

Вікторія ЯКОВЧУК,

практичний психолог ЗДО №2 «Подоряночка» Славутської міської ради

Тісна співпраця з педагогами як ключ до успіху

Одним із важливих напрямів роботи практичного психолога в закладі є співпраця із педагогічними працівниками, мета якої базується на покращенні психологічного клімату та підтримці педагогічної команди у розвитку оптимальних стратегій навчання й виховання здобувачів дошкільної освіти. Системність і постійність дають гарні плоди. Скарбниця моєї практичної діяльності постійно поповнюється дієвими практичними надбаннями. Пропоную охочим дізнатися про резильєнтність. Ця тема допоможе під час війни віднайти внутрішні ресурси.

Основні напрями роботи психолога

Профілактика емоційного вигорання:

- проведення тренінгів та семінарів з розвитку стресостійкості, навичок саморегуляції та емоційного інтелекту;
- організація груп взаємопідтримки, де педагоги можуть поділитися своїми переживаннями та отримати підтримку;
- навчання технікам релаксації й відновлення ресурсів для збереження та відновлення емоційного і психологічного відновлення.

Підвищення психологічної компетентності:

- проведення лекцій та семінарів з питань психології спілкування, конфліктології, вікової психології;
- надання консультацій з питань ефективної взаємодії з дітьми, батьками колегами;
- розвиток навичок емпатії та толерантності.

Створення сприятливого психологічного клімату:

- проведення діагностики психологічного клімату в колективі;
- організація заходів, спрямованих на згуртування колективу й формування позитивних міжособистісних відносин;
- надання допомоги у розв'язанні конфліктних ситуацій.

Індивідуальне консультування:

- надання психологічної допомоги педагогам, які відчувають емоційні труднощі, стрес або інші психологічні проблеми;
- допомога у розв'язанні особистих та професійних проблем;
- підтримка в кризових ситуаціях.

Робота з адміністрацією:

- надання рекомендацій щодо створення сприятливих умов для роботи педагогів;
- участь в розробці та реалізації програм, спрямованих на збереження психологічного здоров'я педагогів;
- сприяння в організації семінарів для підвищення кваліфікації педагогічного складу.

Флеш-тренінг для педагогів «Психологічне благополуччя та резильєнс сучасного педагога»

Мета: ознайомити педагогів з поняттям «резильєнтність». Практичним шляхом з'ясувати джерела поповнення власних ресурсів для розвитку особистої резильєнтності. Формування навичок саморегуляції, позитивного емоційного стану задля психологічного благополуччя. Пошук внутрішніх ресурсів для відновлення.

Правила роботи у групі

Вони конче необхідні для створення такої обстановки, коли кожен учасник міг відверто висловлюватись і виражати свої почуття й погляди; не боявся стати об'єктом глузувань та критики; був упевнений у тому, що все особисте, що обговорюється на занятті, не вийде за межі групи; одержував інформацію сам і не заважав отримувати її іншим учасникам. Щоб заняття було більш продуктивним, а спілкування ефективним.

1. Активність
2. Доброзичливість
3. Коректність висловлювань
4. Толерантність
5. Добровільність
6. Конфіденційність

Інформаційне повідомлення

Резильєнтність – наче парасолька, яка тримає нас більш-менш сухими від дощу в той час, як ми продовжуємо йти вулицею.

Резильєнтність – це розумова, фізична, емоційна та поведінкова здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися та рости після невдач [3, с. 7].

Резильєнтність (резильєнс, стресостійкість, психологічна пружність) – це динамічна властивість особистості, яка є вродженою. Завдяки резильєнтності ми долаємо стреси та складні періоди життя. Стресостійкість можна і потрібно розвивати. Це дає змогу особистості ще більш ефективніше справлятися з життєвими негараздами задля збереження психічного здоров'я в цілому.

Резильєнтність – це здатність не тільки виживати, але і розвиватися в умовах великого навантаження. Резильєнтність означає гнутися, а не ламатися.

Ось декілька факторів, які впливають на резильєнтність:

- доброзичливе ставлення до себе та своїх здібностей;
- здатність реалістично будувати плани та втілювати їх;
- плекання цінностей і планування життя згідно з ними;



- розвиток комунікативних навичок, зокрема асертивності;
- розвиток власної «системи підтримки»;
- вміння конструктивно вирішувати проблеми.

Ось декілька способів, які можуть допомогти «наросити» резильєнтність та посприяти вашій стресостійкості.

Погляньте на виклики під іншим кутом зору

Можуть стати у нагоді такі питання: що би моя близька людина сказала про цю ситуацію? що би я порадив/порадила своєму другу чи подрузі? чи мої думки про цю ситуацію допомагають її вирішити? у моменти, коли я би не переживав/не переживала цих емоцій, як тоді я дивився/дивилась на цю ситуацію? яких навичок, знань або умінь мені ще не вистачає, щоби краще зрозуміти цю ситуацію? які є сильні або позитивні сторони в мене або в ситуації, на які я ще не звернув/не звернула увагу?

Зосередьтеся на тому, що під вашим контролем. Що можете змінити або що від вас залежить

Іноді здається, що «земля йде з-під ніг», що ми не контролюємо ситуацію, відчуття втрати реальності. І тоді дуже важливо повернути відчуття контролю. Нам потрібно знайти і зосередитися на тих елементах ситуації, на які можемо вплинути, якими здатні керувати. Це повертає нам відчуття безпеки і тренує стресостійкість. У пригоді стануть техніки «заземлення».

Спробуйте знайти сенс у труднощах

Це може бути непросто і це нормально, що і, можливо, потребуватиме часу та простору. Для початку значення, які ми зможемо знайти у труднощах, можуть бути зовсім маленькі, але вони також можуть слугувати нам підтримкою.

Згодом зможемо переглянути і розширити те, що дали чи чого навчили нас ці труднощі. Адже в усьому є свої «+».

Спробуйте наповнити виклики надією і сприймати це як досвід.

Так, ми не можемо змінити факт, що у нашому житті трапляються ситуації чи стресові події, але можемо навчитися змінювати своє ставлення до них. Завдяки практикам неформального майндфулнесу, щоб залучити добрі емоції у свої моменти життя, адже воно складається ще і з приємних ситуацій!

Почніть з маленьких кроків

Рациональний підхід до прийняття рішення, який допоможе впоратися з труднощами, або покращити якість вашого життя. Не забувайте про свої сильні сторони. Вони є кращим інструментом для нас, аніж сподівання або очікування, що одного разу все само собою вирішиться. Не бійтеся просити допомоги та навчіться її приймати.

Розвивайте стосунки та шукайте підтримки

Плекання доброзичливих і близьких стосунків у своїй родині чи поза нею; обговорення ситуацій з іншими людьми також може допомогти вам отримати розуміння або нові ідеї, які можуть бути помічними, щоби впоратися з проблемами. Не соромтеся звертатися по допомогу до фахівців.

Зміни є, ними наповнене наше життя

Деякі цілі, які ми ставили перед собою, можуть бути недосяжними через певні обставини, або просто втратити свою актуальність. Уміння адаптуватися до змін допоможе краще помічати нові можливості, проявляти креативність, розвиватися і зростати професійно.

Складові резильєнтності:

- уміння змінити власне життя;
- вміння гнучко адаптувати свою поведінку;
- цінності, сенс життя;
- вміння турбуватися про себе;
- стосунки, соціальна підтримка.

Практична частина

1. Вправа "Знайомство"

Педагоги роблять з паперу силует людини і роблять надписи на ньому:

- Своє ім'я. Герой казки чи мультика, з ким себе асоціюємо (голова).
- Життєве кредо, переконання, гасло, теза, слово, вислів, за яким ви живете (шия).
- Ким хотіли стати в дитинстві. Ким стали (руки).
- Мрії (1 про яку скажете і 1 про яку подумаете про себе) (серце).
- Плани на майбутнє (Для рідних, для держави і оточуючих. Для себе) (2 кишені).
- Ваші страхи (коліна).
- Ваша опора в житті. Що вам дає силу сьогодні (ноги).

2. Вправа "Кошик сміття"

Завдання: Психолог ставить символічний кошик для сміття. Учасники мають можливість поміркувати, навіщо людині кошик для сміття і чому його потрібно постійно звільняти.

Психолог: Уявіть собі життя без такого кошика: коли сміття поступово заповнює його, стає неможливо жити комфортно. Те ж відбувається і з речами, які заважають нам жити повноцінно і рухатися до мети.

Пропоную всім викинути в сміттєве відро все те, що заважає рухатися по життю комфортно.

На аркушах паперу напишіть їх, зімніть і викиньте їх у кошик.

3. Вправа руханка «Скажи мені хто твій друг»

4. Вправа «Моя улюблена якість»

Мета: виявлення емоційного стану групи, активізація групової роботи.

Учасникам пропонується об'єднатися у пари і сісти один навпроти одного.

Психолог зачитує три позитивних якості. У парі необхідно обговорити, яка якість з перерахованих найбільше підходить кожному у парі, і чому. Пропоновані якості:

- мудрість, надійність, наполегливість;
- активність, безкорисливість, ввічливість;
- сила волі, скромність, сміливість;
- самозабуття, тактовність, терплячість;
- незворушність, чарівність, товариськість.

Обговорення:

- У яких пар якості збіглися? Чому?
- Які якості вам найбільше підходять?
- Кому яких якостей бракує?

5. Вправа «На жаль – на щастя»

- На жаль, взимку мало снігу, на щастя ...
 - На жаль, діти швидко ростуть, на щастя ...
 - На жаль, моєї зарплати не вистачає на усі мої мрії, на щастя ...
 - На жаль, мені сьогодні ніхто не сказав, що любить мене, на щастя ...
 - На жаль, в Україні триває війна, на щастя ...
 - На жаль, я втратив можливість спати спокійно, на щастя ...
 - На жаль, я не впевнена у майбутньому, на щастя ...
 - На жаль, ми живемо у важкі часи, на щастя ...
- Обговорення.

6. Вправа «Я вчуся у тебе»

Мета: гармонізація внутрішнього світу педагогів, розвиток емпатії.

Учасники кидають м'ячик у довільному порядку один одному із словами: «Я вчуся у тебе...» (називається професійна чи особиста якість обраної людини, яка дійсно має цінність, привабливість для того, хто говорить). Завдання того, хто прийняв м'яч, передусім підтвердити висловлену думку: «Так, у мене можна навчитися», «Так, я можу навчитися». Потім він кидає м'ячик іншому учаснику.

7. Арттехніка «1000 СЛЮЗИНОК АБО ЯК ДОПОМОГТИ СОБІ ПОПЛАКАТИ».

Інколи туга у нашій душі така надмірна, що блокує здатність оплакувати тривоги, тому сьогодні приділімо декілька хвилин цій практиці.

Візьміть аркуш, ручку чи кольоровий олівець та починайте вимальовувати слюзи. Просто малюйте слюзки. Заповнюйте ними все вільне місце на папері.

Спостерігайте за своїм диханням. Зробіть декілька глибоких вдихів/видихів і починайте працювати.

У кожного із нас є невилізані слюзи. В одних – вони ранкові, в інших –вчорашні. А у декого є слюзки, яким багато місяців.... У когось навіть років... У когось це дорослі слюзи, у когось слюзи дитячі.

Прошу вилити їх на папері. Слюзи, причину яких ви розумієте у собі, і слюзи, про які ви не дозволяєте собі згадувати, давні слюзи.

І скажіть про себе: «Кожна моя слюзинка важлива і має для мене значення».

Ще декілька глибоких вдихів/видихів. Продовжуйте малювати, доки не відчуєте полегшення.

Дощ рано чи пізно закінчується і виходить сонце з-за хмар, розквітають квіти, з'являється веселка. Чим більше падає дощу, тим більше проростає живого. Проростіть на іншому аркуші у щось із политого вами ґрунту.

Спробуйте. У вас вийде по-своєму, в кожного щось своє, що малює ваша душа, і це найголовніше.

Давайте ваші слюзи помістимо у кошик. Нехай наші кочегари ними зігріють усіх в закладі.

Піклуйтеся про себе, щоб бути опорою нашим дітям, щоб мати сили молитися за Україну, наших воїнів, чоловіків, синів, близьких і дорогих. А найголовніше – не носити у собі важке і чистити свою корзинку від мотлоху.

Використані джерела

1. Бровченко А.К., Хижняк М.В. Фактори розвитку резиліентності у дітей з порушеннями психофізичного розвитку, що постраждали внаслідок воєнних дій. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. С. 9-104. URL: <http://surl.li/naqdxl>.
2. Грішин Е.О. Резиліентність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г.С.Сковороди. Психологія. Випуск 64. С. 62-81. URL: <http://surl.li/hnhsgo>.
3. Кокун О.М., Мельничук Т.І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
4. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник / Т.М.Титаренко, М.С.Дворник, В.О.Климчук та ін.; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: ІмексЛТД, 2019. 220 с. <http://surl.li/ucysqs>.