

Список використаних джерел

1. Дрогваленко О. Фактори розвитку особистості професіонала. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2010. Вип. 913. С. 41–45.
2. Лопатюк О. Феномен «професійна рефлексія» як предмет міждисциплінарного дослідження. *Педагогічні науки*. 2017. № 69. УДК 37.013:159.9. С. 79–84.
3. Шевченко Н. Рефлексивність як чинник розвитку особистості психолога-консультанта. *Журнал сучасної психології*. 2022. № 4 (27). URL: <https://journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/3067/2912>
4. Панок В. До питання розробки алгоритмів діяльності практичних психологів. *Харківський осінній марафон психотехнологій (каталог психотехнологій; тези доповідей)*: матеріали III міжрегіональної наук.-практ. конф., м. Харків, 26 жовтня 2019 р. ХНПУ імені Г.С. Сковороди, м. Київ, Україна. С. 179–181.
5. Маскалева Л. Психолого-педагогічні умови розвитку рефлексивності майбутніх психологів : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2019. 218 с.
6. Мельничук І. Формування рефлексивних механізмів цілеутворення в процесі розв'язання професійно-психологічних задач : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2001. 20 с.
7. Носко Л. Рефлексивність психолога: поняття та структура. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Додаток 3 до Вип. 36, Том III (19): Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». Київ: Гнозис, 2016.
8. С. 166–173.
9. Пов'якель Н. І. Професіогенез мислення психолога-практика в системі вищої школи : монографія. Вид. 2-ге, випр. і допов. Київ: НПУ імені Н. П. Драгоманова, 2008. 298 с.
10. Шапошникова Ю. Г. Психологічні особливості рефлексивних компонентів у професійному становленні практичного психолога: дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2008. 239 с.

Забезпечення психологічної стійкості педагогічних працівників, збереження та зміцнення їх ментального здоров'я

Кінаш Ірина,
соціальний педагог, спеціаліст вищої категорії,
комунальний заклад «Харківський ліцей №139 Харківської міської ради»
karandash139@ukr.net
Богомаз Поліна,
практичний психолог, спеціаліст I категорії,
комунальний заклад «Харківський ліцей №139 Харківської міської ради»
polinab56@ukr.net

У статті представлено досвід роботи працівників психологічної служби ліцею щодо підтримки психологічного благополуччя педагогічних працівників закладу. Описано форми роботи, які сприяли поліпшенню психологічного стану та зміцненню психологічної стійкості педагогів:

Ключові слова: ментальне здоров'я педагогічних працівників, челендж, онлайн-марафон, заняття з елементами тренінгу, практичні вправи.

Актуальність. Тривалий стрес, викликаний війною, підвищує рівень нервово-психічної напруги педагогів, дезорганізує їх життя та роботу. Педагогічним працівникам доводиться працювати з дітьми, які, на жаль, усвідомлюють, що таке війна, які живуть в різних умовах і оточені різними обставинами. Учитель при цьому – генератор психологічного, емоційного стану дитини. Небайдужа людина (а такими, повірте, є більшість учителів!) отримує

натомість значне напруження, емоційне виснаження, що може негативно впливати на психологічну безпеку. Ми стаємо свідками психоемоційної нестабільності, тривоги, посттравматичного стресового розладу, суму, депресії, апатії, іноді – немотивованої агресії, панічного нападу, зниження когнітивних функцій у колег. До всього цього додамо й те, що кожен педагогічний працівник на собі відчуває вплив обставин війни: негативні спогади, зміна місця проживання, доля дітей, онуків, батьків, втрачене або зіпсоване майно... Усе вищезазначене актуалізує проблему психологічної підтримки педагогічних працівників [1]. Тому важливим пріоритетом у роботі ліцею в умовах воєнного стану є забезпечення психологічної стійкості педагогічних працівників, збереження та зміцнення їх ментального здоров'я.

Мета статті: висвітлити важливість ментального здоров'я педагогічних працівників ліцею; запропонувати ефективні заходи щодо підтримки та зміцнення психологічної стійкості.

Підтримка психологічного благополуччя є пріоритетним напрямом роботи психологічної служби ліцею. Наразі надважливо сприяти відновленню психологічної рівноваги педагогічних працівників. Упродовж навчального року психологічна служба ліцею проводила різноманітні заходи: челендж, онлайн-марафон, заняття з елементами тренінгу, індивідуальні консультації регулярного психологічного супроводу, які сприяли поліпшенню психологічного стану. Заходи, випробувані на практиці, мали тільки схвальні відгуки. Помітно покращився настрій педагогів, збільшилося бажання працювати, творити, радіти життю. Педагогічні працівники почали частіше зустрічатися, обмінюватися новинами, шукати шляхи вирішення проблем. Така активність і позитивний настрій передається дітям, заряджає їх таким необхідним у наш час позитивом. А тепер детальніше про ці заходи.

Під гаслом «На варті ментального здоров'я» для педагогічних працівників було організовано челендж психологічного спрямування «Магія солодких передбачень». Ідея полягала в тому, щоб надати психологічну підтримку педагогічним працівникам, які на цей час працюють дистанційно із закладу освіти (11 педагогічних працівників). *Зміст челенджу:* готуємо коробку та цукерки з унікальними передбаченнями. Кожен педагог своєю рукою дістає солодке передбачення, яке приготувала йому доля. Приємне очікування змушує людину відчувати, як вона творить сама своє майбутнє. Завдяки цукерочці з магічним передбаченням кожен педагог міг насолодитися цим моментом, який дарує нам життя. Цей челендж створив інтригу та позитивну атмосферу. Радісні, задоволені, вражені та щасливі обличчя наших колег свідчили про те, що все ж таки магія відбулась і емоційний стан педагогів покращився. Отже, для педагогічних працівників челендж є ефективним інструментом професійного зростання, емоційної підтримки та натхнення, бо дозволяє об'єднати колег навколо спільної мети, розвивати креативність і підтримувати позитивний настрій.



Рис. 1. Челендж «Магія солодких передбачень»

З метою підтримки власного психоемоційного стану та накопичення ресурсів було проведено 10-денний онлайн-марафон «Ресурсний педагог – щасливий учень». У ході марафону педагогічні працівники виконували вправи й завдання для підтримки та турботи про себе; училися брати на себе відповідальність за своє життя; працювали із самооцінкою, посилювали почуття впевненості у своїх силах; усвідомлювали свою цінність; покращували ментальний, емоційний та фізичний стан; мали можливість обмінюватись ідеями для натхнення тут і зараз; здобули досвід відчуття «крил за спиною»; відчували, що це «бути в потоці», «відчувати натхнення», а також просто насолоджувались процесом і можливістю поспілкуватися та обмінятися думками, ідеями, натхненням.

Кожного дня протягом 10 днів марафону для педагогічних працівників у Viber-групі розміщувалися певні вправи та завдання для підтримки і турботи про себе, наповнення себе ресурсом. За бажанням учасники надсилали фото зі своїми виконаними завданнями або ділилися враженнями від вправи.

Завдяки марафону «Ресурсний педагог – щасливий учень» кожен педагогічний працівник зміг поглянути на своє життя з іншого ракурсу та наповнити себе ресурсом.



Рис. 2. Фрагмент 9-го дня онлайн-марафону для педагогічних працівників «Ресурсний педагог – щасливий учень»

На заняттях з елементами тренінгу були проведені практичні вправи, які навчили педагогічних працівників звертати увагу на свій емоційний стан і брати відповідальність за нього. Він допоміг знаходити в собі сили щодня, навчив опановувати стрес, тривогу та вчасно відновлюватися. Для зручності ми розробили робочі аркуші практичних вправ з інструкціями для проведення в офлайн-режимі та роздали їх педагогічним працівникам.

Психологія

ТЕХНІКА САМОРЕГУЛЯЦІЇ

“Я ЩАСЛИВА ТОМУ ЩО...”

Перед нами 3 незайнятих речень, заповніть їх. Це і буде нашою особистою формулою щастя.

☒ Я Є...

☒ Я МОЖУ...

☒ Я МАЮ...

Життя найпростіше не тільки тоді, коли щастить, а й тоді, коли ми усвідомлюємо, що ми щасті. Щастя – це внутрішня сила.

Психологія

ВПРАВА

“СКРИНЬКА РАДОСТІ”

Запишіть те, що асоціюється у вас з радістю:

ВІЗУАЛЬНО

НА ЗАПАХ

НА СМАК

НА ДОТІК

НА СЛІХ

СЬОГОДНІ МИ НАЛАШТУВАЛИСЯ НА ПОЗИТИВ, ТА УСВІДОМИЛИ СВОЮ УНІКАЛЬНІСТЬ.

Рис. 3. Робочі аркуші практичних вправ

Проведення подібних заходів є дієвим методом у відновленні психологічної рівноваги, бо піклуватися про своє психічне здоров'я так же важливо, як і дбати про те, щоб наші телефони завжди були заряджені. Адже без «заряду» наш внутрішній світ не буде таким же кольоровим і яскравим!

Висновки. Ментальне здоров'я педагогічних працівників є не лише їх особистою відповідальністю, а й важливим аспектом освітнього середовища. Забезпечення психологічної стійкості сприяє підвищенню якості навчання, мотивації та емоційного комфорту як педагогів, так і здобувачів освіти. Психологічна служба ліцею завжди готова підтримати освітян у їхній діяльності, надати інструменти й ресурси для збереження ментального здоров'я. Разом ми створюємо гармонійне освітнє середовище, у якому кожен має можливість розвиватися та процвітати.

Список використаних джерел

1. Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни: практичний посібник. За наукової редакції В. Г. Панка. Київ, УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023.
2. https://www.canva.com/design/DAFLz2o9I8/0m6Lw-s2J6N4isJVPARUQ/view?utm_content=DAFLz2o9I8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utm_id=h52812c9603
3. https://www.canva.com/design/DAGna2jfqAk/K9xoTiQnoine67CIw571A/edit?utm_content=DAGna2jfqAk&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Підвищення резильєнтності та психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу

Ольга Миргородська, директор,
Наталія Губа, практичний психолог
Комунального закладу «Миколаївський ліцей»
Зачепилівської селищної ради
Берестинського району Харківської області
mirgorodskaaolga22@gmail.com
nataliyaguba85@gmail.com

У статті висвітлено проблему необхідності піклування про ментальне здоров'я всіх учасників освітнього процесу, зокрема педагогів, запропоновано інструменти та способи психологічної підтримки цієї категорії працівників.

Ключові слова: ментальне здоров'я, резильєнтність, психосоціальна підтримка, інструменти самодопомоги, проєкт.

Актуальність. Одним із найважливіших напрямів у сучасній освіті під час війни є підтримка ментального здоров'я всіх учасників освітнього процесу. Для реалізації цього завдання необхідно навчити педагогів, учнів, батьків прийомів і методів оволодіння собою після стресової ситуації, методів підтримки оточуючих у складні моменти, розвивати резильєнтність учасників освітнього процесу та вміння піклуватися про власне ментальне здоров'я.