

РОЗДІЛ 6. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТА СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ І ДОРΟΣЛИХ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

Світлана СКУРЕНКО,

*методист кафедри дошкільної та початкової освіти
комунального закладу «Кіровоградський обласний інститут післядипломної
педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського»*

Воєнні дії в Україні спричинили значні соціально-психологічні виклики для всіх учасників освітнього процесу, зокрема дітей дошкільного віку, педагогічних працівників і батьків. Постійний вплив стресогенних чинників – повітряних тривог, вимушеного переміщення, втрати відчуття безпеки, інформаційного перевантаження – негативно позначається на психоемоційному стані особистості. Особливо вразливими до наслідків психотравмувальних подій є діти дошкільного віку, оскільки їхня емоційно-вольова сфера перебуває на етапі активного формування.

У сучасних умовах заклади дошкільної освіти виконують не лише освітню, а й важливу психосоціальну функцію, забезпечуючи психологічну стабілізацію, емоційну підтримку та створення безпечного освітнього середовища [1].

Психосоціальна підтримка розглядається як комплекс заходів, спрямованих на збереження та відновлення психічного здоров'я, емоційного благополуччя, соціальної адаптації та стійкості особистості в умовах кризових ситуацій. Вона поєднує психологічний, педагогічний і соціальний компоненти допомоги [2].

У контексті діяльності закладів дошкільної освіти психосоціальна підтримка передбачає:

- створення емоційно безпечного середовища;
- формування стабільного режиму життєдіяльності;
- забезпечення психологічного супроводу дітей і дорослих;
- розвиток навичок емоційної саморегуляції;
- профілактику психоемоційного виснаження педагогів.

Наукові дослідження засвідчують, що своєчасна психосоціальна підтримка сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню адаптаційних можливостей та формуванню психологічної резильєнтності особистості.

Особлива роль у цій роботі належить методичній службі ЗДО, яка забезпечує організацію, координацію та методичний супровід діяльності педагогів щодо створення безпечного, емоційно комфортного освітнього середовища. Звернемося до досвіду роботи комунального закладу «Заклад дошкільної освіти (ясла-садок) № 33 «Гармонія» Кропивницької міської ради» (директор Отян Валентина Іванівна, вихователь-методист Біда Світлана

Олексіївна). Протягом останніх років у закладі працюють інноваційні освітні програми і практики, зокрема «Perry Pals», «Думай на рівних», які сприяють розвитку соціально-емоційної компетентності, інтеграції морально-етичних цінностей у повсякденне життя дітей та навичок саморегуляції у дітей дошкільного віку. Важливо, що освітні ініціативи реалізуються з урахуванням викликів воєнного стану, перебування в укриттях, роботи в умовах тривоги, адаптації програм до особливих освітніх потреб дітей. Участь у програмах сприяє розвитку емоційної чутливості, навичок безпечної поведінки, емпатії, уміння конструктивно взаємодіяти з однолітками, що відповідає принципам гуманістичної педагогіки та вимогам безпечного освітнього простору.

Вихователь-методист Світлана БІДА ініціювала та організувала систему моніторингу емоційного стану вихованців. Для вихователів груп впроваджено практичний інструментарій щоденного спостереження – **«Екран емоційного настрою»**. Кожного ранку педагог за допомогою лаконічних піктограм фіксує прояви тривожності у дітей (наприклад, надмірну рухливість, тривожність, небажання відпускати батьків). Це дало змогу виявити, що деякі вихованці на початкових етапах демонстрували ознаки ситуативного страху під час звуків сирени. Отримані дані стали підґрунтям для розробки цільових індивідуальних та групових занять з подолання дитячих страхів та інтегрування їх в щоденний освітній простір.

Одним із пріоритетних напрямів діяльності закладу дошкільної освіти є формування безпечного освітнього простору. Безпечне середовище включає фізичну безпеку, психологічний комфорт, емоційну підтримку, а також стабільність і передбачуваність освітнього процесу. Важливого значення набуває дотримання чіткого режиму дня, підтримання позитивного емоційного клімату та забезпечення доброзичливої взаємодії між усіма учасниками освітнього процесу. Правильно організоване розвивальне середовище дає дитині змогу відчувати психологічну захищеність, емоційний комфорт.

Облаштовуючи внутрішній простір приміщень укриття в закладі дошкільної освіти № 33 «Гармонія», у педагогічному колективі закладу подбали про безпечність та розміщення необхідного обладнання для організації освітнього процесу, врахували методичні рекомендації щодо здійснення освітньої діяльності з питань дошкільної освіти на період дії правового режиму воєнного стану.

Творча група педагогів та вихователь-методист Світлана БІДА реалізували проєкт **«Безпечний простір – щасливе дитинство»**. В укритті чітко зоновано простір та створено стаціонарні локації:

- «Острівцеь спокою» (зона усамітнення з м'якими пуфами, ковдрами-обіймашками та ширмами).
- «Ігровий міні-всесвіт» (зона для настільних та рухливих ігор, що відволікають увагу від зовнішніх подразників).
- «Театральна мозаїка» (простір для експромт-інсценізацій).
- «Книжкова мандрівка» (куточок казки).
- «Будівельно-конструктивних ігор, LEGO- конструктор».

- «Музично-театральний».

Практичну значущість у вирішенні завдань освітньої програми з різних освітніх напрямів має дизайнерське оформлення укриття за технологією «Стіни, стеля, що говорять»:

- «Це наша Україна» – знання про Батьківщину, символи України.
- «Пес Патрон на тренуванні» – граматичні завдання.
- «Простори Космосу» – всесвіт, планети.
- «Розумні цифри» – математичні поняття.
- «Правила дорожнього руху» – безпека на дорозі.
- «Веселий потяг» – цифровий ряд, кількість, орієнтування у просторі.
- «Хмаринки емоцій» – мій настрій та настрої друзів.

В укритті дитячого садка створений сучасний універсальний дизайн, що робить його доступним, безпечним, розвивальним, орієнтованим на особистісний розвиток дитини дошкільного віку.



Фото 1. Укриття

Вихователь-методист Світлана Олексіївна розробила інструктажі та чіткі алгоритми дій для учасників освітнього процесу в умовах надзвичайних ситуацій:

- ЦІЛЬОВИЙ ІНСТРУКТАЖ для педагогічних працівників на випадок надзвичайної ситуації в умовах воєнного стану в Україні;
- ЦІЛЬОВИЙ ІНСТРУКТАЖ для батьків вихованців ЗДО на випадок надзвичайної ситуації в умовах воєнного стану в Україні ;
- ІНСТРУКТАЖ для батьків вихованців ЗДО з охорони праці, безпеки життєдіяльності, пожежної безпеки, правил поведінки в умовах НС.

Для подолання стресу дітей під час переходів до укриття розроблено та впроваджується ігровий ритуал «Подорож Супергероїв». Усуваючи тривожне збирання, вихователі пропонують дітям одягати символічні «Рюкзачки

супергероїв» і рухатися ланцюжком («розвідники на завданні»). Це дозволяє мінімізувати тривожність та усунути плач під час переходу до укриття.

У роботі з дітьми дошкільного віку доцільно використовувати методи, що відповідають віковим особливостям розвитку: ігрову терапію, арттерапію, казкотерапію, музикотерапію, тілесно-орієнтовані практики, а також дихальні та релаксаційні вправи. Зазначені методи сприяють зниженню рівня психоемоційного напруження, розвитку навичок саморегуляції, стабілізації емоційного стану та формуванню відчуття безпеки [3].

У практичній діяльності ЗДО № 33 «Гармонія» ці методи було об'єднано у системний цикл практичних занять та мінітренінгів:

1. Казкотерапія та ляльковий театр. Початок тижня: робота з емоціями.

Педагогами розроблено та проводиться цикл мінівистав за мотивами терапевтичних казок Сусідки-Равлика та «Зайчика, який боявся грому». Під час проведення практичного заняття «**Пригоди Хороброго Їжачка**» діти не просто слухали казку, а ставали її співавторами: допомагали герою долати перешкоди та шукати «чарівні щити безпеки», що трансформувало їхній власний страх у досвід перемоги.

2. Арт-терапевтичний практикум. Вивільнення напруги.

Організовано та проведено відкрите інтегроване заняття «**Кольорові краплинки мого настрою**», де педагоги відійшли від класичного малювання та використали нетрадиційні техніки: малювання пальчиками, долоньками, ебру (малювання на воді) та техніку кляксографії. Особливий терапевтичний ефект показало заняття «**Малюємо страх – даруємо йому посмішку**», де діти зображували об'єкт свого страху, а потім за допомогою яскравих фарб, блискіток та наліпок перетворювали малюнок на добрий та смішний персонаж.

3. Тілесно-орієнтовані практики та дихальні вправи.

Під час повітряних тривог, безпосередньо в укритті, вихователі використовують вправи на м'язову релаксацію: «**Лимон**» (сильне стискання кулачків та їх різке розслаблення) та «**Черепашка, яка ховається у панцир**». Дихальні вправи супроводжуються ігровим візуальним матеріалом: вправа «**Задмухай свічку**» та «**Повітряна кулька у животику**» допомагали дітям швидко відновити рівне дихання і зняти скутість тіла. Вправи «**Квітка**», «**Прогноз погоди**», «**Вітер**», «**Шторм**» знімають емоційну напругу та тривогу.

4. «Ранкове коло».

Особливу роль в забезпеченні емоційного благополуччя дошкільників упродовж дня відіграють ранкові зустрічі. Ранкова зустріч педагога з дітьми – це мінігра комплексного характеру, яка допомагає дітям краще познайомитися, пізнати, зрозуміти себе і своїх друзів. Вона створює позитивну атмосферу у групі на весь день перебування у дитячому садку, дає вихователю можливість навчити дітей взаємній повазі та доброму ставленню один до одного, сприяє формуванню у групі цілісного колективу.



Фото 2. Ранкове коло



Фото 3. Ранкове коло

Доцільно та результативно вихователі дитячого садка «Гармонія» використовують картки сили Світлани Ройз під час ранкових прийомів. Застосування цього інструменту сприяє зниженню рівня тривожності, формуванню навичок саморегуляції та зміцненню емоційної стійкості. Спостереження підтверджують поліпшення психологічного клімату в колективі.

5. Ігрова та музикотерапія. Завершення циклу: соціалізація.

Серія музично-ритмічних ігор «Слухай рух» за методикою Карла Орфа. Використання шумових інструментів (маракасів, бубнів, саморобних шурхотунчиків) на занятті «Грім та сонечко» дозволяє дітям легалізувати свій внутрішній шум та агресію через гучні сплески в грі, які за командою вихователя переходять в лагідну, тиху колискову мелодію.



Фото4. Гра «Слухай рух»

Психосоціальна підтримка потрібна не тільки дітям, а й дорослим. Педагогічні працівники в умовах війни зазнають значного психоемоційного навантаження, що може призводити до професійного вигорання, емоційного виснаження та зниження професійної ефективності. Основними напрямками підтримки педагогів є психологічне консультування, проведення тренінгів зі стресостійкості, розвиток навичок саморегуляції, організація професійної супервізії, а також створення атмосфери колегіальної підтримки [3].

Вихователь-методист закладу Світлана БІДА зосередила свою діяльність на розвитку професійної, емоційної та педагогічної стійкості працівників, враховуючи виклики часу та потребу в підтримці ментального здоров'я учасників освітнього процесу. За її ініціативи було проведено низку заходів – тренінгів, консультацій, семінарів, спрямованих на формування навичок емоційного саморегулювання, підвищення рівня стресостійкості та зниження професійного вигорання серед педагогів.

З метою підтримки емоційного ресурсу фахівців у лютому 2026 року організовано тренінг «Емоційна гармонія: розвиток емоційного інтелекту дошкільнят» та ресурсне заняття «Емоційне відновлення». Ці заходи стали ефективними інструментами психоемоційного розвантаження та сприяли підвищенню обізнаності педагогів щодо стратегій самопідтримки в умовах емоційного навантаження.

Заслужують на увагу розроблені методичні рекомендації творчої групи **дитячого садка «Гармонія»** «Безпечний педагог – спокійна дитина», зміст яких адаптовано до реалій воєнного часу. У матеріалах подані вправи, психогімнастичні техніки і методичні поради, що спрямовані на підтримку ментального здоров'я дошкільників та розвиток навичок емоційної саморегуляції.

У межах методичної роботи закладу проведено низку змістовних заходів, серед яких – семінар «Гра як природний ресурс для подолання дитячих криз», консультації щодо впровадження інтерактивних ігропрактик, презентація ментальних карток. Усі заходи спрямовані на підвищення професійної компетентності педагогів у сфері емоційної підтримки дітей.

Упродовж навчального року вихователем-методистом розроблені актуальні методичні рекомендації та інноваційні ігрові технології, спрямовані на подолання кризових ситуацій у дошкільників. З високою результативністю проведені такі практичні заходи:

- семінар-практикум «Стрес-менеджмент у професійній діяльності педагога»;
- круглий стіл «Як емоційний стан впливає на якість професійної діяльності»;
- консультації: «Як організувати безстресовий освітній процес», «Навчаємо дітей позбавлятися фізичної та емоційної напруги», «Як підтримати себе у стресових умовах: п'ять технік», «Психолого-педагогічна підтримка учасників освітнього процесу в ЗДО в сучасних умовах воєнного стану»;

• актуальними та корисними на сьогодні є **методичні посиденьки «Кава без краваток» з елементами балінтовських груп**. Це щомісячні зустрічі-дебрифінги, де в колі колег вихователі мають змогу відкрито висловити свої переживання щодо важких робочих ситуацій, поділитися внутрішніми болями та отримати безумовне схвалення й підтримку колег без оцінювання чи осуду.

Психосоціальна підтримка сім'ї є необхідною умовою забезпечення емоційного благополуччя дитини. Взаємодія закладу дошкільної освіти з батьками має бути спрямована на підвищення психолого-педагогічної компетентності, формування навичок підтримувальної комунікації з дитиною, профілактику сімейного стресу та стабілізацію емоційного клімату в родині. Робота з родинами у **ЗДО № 33 «Гармонія»** проходить у форматі активного партнерства та взаємодопомоги. Педагогічні працівники реалізували кілька інноваційних практичних майданчиків:

Батьківський всеобуч «Впевнене та спокійне батьківство», який включає в себе консультації, просвітницькі заходи, інтерактивні тренінги та постійну інформаційну підтримку.

Назва заходу / Формат	Практичний зміст та відпрацьовані навички
Семінар-практикум «Як говорити з дитиною про війну та складні речі?»	Батьки отримали готові мовленнєві шаблони, алгоритми поведінки під час криз та навчилися відповідати на складні дитячі запитання, не травмуючи психіку дитини.
Спільний дитячо-батьківський арт-інтенсив «Нитка, що єднає нас»	Спільне створення родинних оберегів, малювання на великих ватманах ногами та руками, тактильні ігри. Захід допоміг відновити втрачені через стрес мікрокомунікації між батьками та дітьми.
Психологічний лекторій «Емоційні гойдалки: стабілізуємо себе і малюка»	Індивідуальне та групове навчання батьків розпізнаванню дитячої істерики як прояву страху та практичне опанування батьками технік контейнування емоцій дитини.



Фото 5. Психологічний лекторій «Емоційні гойдалки: стабілізуємо себе і малюка»

Крім того, для батьків був створений і працює закритий телеграм-канал «Методична скарбничка «Гармонії», де щотижня вихователі публікували короткі відеоінструкції з домашніми терапевтичними іграми, корисні казки на ніч та чек-листи емоційного стану дитини.

Практичний психолог закладу дошкільної освіти здійснює комплексний психологічний супровід учасників освітнього процесу. Основними напрямками його діяльності є психодіагностика емоційного стану дітей, кризове консультування, проведення корекційної роботи, психологічна підтримка педагогів і батьків, а також профілактика дезадаптації та психоемоційних порушень. Особливого значення набуває підтримка дітей із числа внутрішньо переміщених осіб, які потребують додаткової соціально-психологічної адаптації [1].

У дитячому садку «Гармонія» вихователем методистом та практичним психологом облаштовано ресурсну кімнату для психологічного розвантаження, яка укомплектована:

- сухим басейном;
- бізібордами;
- пісочницею для пісочної терапії;
- наборами LEGO;
- дидактичними іграми;
- балансирами, тактильними доріжками;
- матеріалами для арттерапії.



Фото 6. Кімната для психологічного розвантаження

Отже, психосоціальна підтримка дітей і дорослих у закладах дошкільної освіти в умовах війни є важливим чинником збереження психічного здоров'я та забезпечення ефективного функціонування освітнього середовища. Комплексний підхід до організації психосоціальної підтримки сприяє зниженню рівня тривожності, розвитку психологічної стійкості, формуванню навичок емоційної саморегуляції та підтримці позитивного соціально-психологічного клімату в закладі освіти.

Ефективність зазначеної діяльності залежить від узгодженої взаємодії педагогів, практичних психологів, батьків, а також від системного впровадження сучасних психолого-педагогічних технологій підтримки в освітній процес. Практичний досвід закладу дошкільної освіти № 33 «Гармонія» (вихователь-методист Світлана БІДА) доводить, що синергія методичної служби, психологічного супроводу та активного залучення родин дозволяє створити міцний психологічний щит, який мінімізує вплив воєнних чинників на вразливу психіку дитини і допомагає дорослим зберегти професійний та особистісний ресурс.

Список використаних джерел

1. Державний стандарт дошкільної освіти. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-zatverdzhennia-derzhavnoho-standartu-doshkilnoi-osvity-1557-261125>
2. Лист МОН від 14.08.2020 № 1/9-436 «Про створення безпечного освітнього середовища в закладі освіти». URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-stvorennia-bezpechnogo-osvitnogo-seredovisha-v-zakladi-osviti-ta-poperedzhennia-i-protidiyi-bulingu-ckuvannyu>
3. Платформа розвитку дошкільнят НУМО. URL: <https://numo.mon.gov.ua/>