

**УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ
ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЧЕРКАСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ
ОСВІТИ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ
РАДИ»**

І.М. Руденко

**ТЕХНІКИ СТАБІЛІЗАЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСУ
УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОЇ ВЗАЄМОДІЇ
В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ**

Науково-методичний посібник

Черкаси – 2025

УДК 159.922
ББК 88.5я73
Р83

Рекомендовано вченою радою комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради». Протокол №2 від 29.05.2025.

АВТОР:

Руденко І.М., кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Теслюк П.В., доцент кафедри психології комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», кандидат психологічних наук, доцент;

Любіч Т.В., практичний психолог Черкаської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №4 Черкаської міської ради Черкаської області

Р83

Руденко І.М. Техніки стабілізації та відновлення ресурсу учасників освітньої взаємодії в умовах сьогодення: науково-методичний посібник. Черкаси: КНЗ «ЧОПОПП ЧОР», 2025. 92 с.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ПРИНЦИПИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ	6
1.1. Поняття психологічної стабілізації, саморегуляції та ресурсності	6
1.2. Підхід «Піклувальна школа»: психологічно-безпечне освітнє середовище.....	12
1.3. Травмоінформований підхід у роботі з дітьми та дорослими.....	17
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНІКИ САМОДОПОМОГИ ТА ПІДТРИМКИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ.....	22
2.1. Техніки стабілізації та саморегуляції для педагогів: дихальні практики, техніки заземлення, щоденник емоцій, техніки з опорою на сенси та самоспівчуття, колективні практики підтримки	22
2.2. Техніки для учнів різного віку: робота з емоціями, розвиток навичок усвідомлення і саморегуляції.....	48
2.3. Практичні матеріали для класного керівника: психоедукація учнів з прикладами занять, ресурсна мапа класу, релакс-хвилинки	68
2.4. Рекомендації педагогам щодо коректної та ресурсної взаємодії з дітьми, які пережили психотравматичні події війни.....	81
ВИСНОВКИ.....	85
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	86

ВСТУП

Повномасштабна військова агресія, що триває в Україні, є безпрецедентним за своїм травматичним впливом фактором, який глибоко дестабілізує всі сфери суспільного життя, включаючи освітню. Учасники освітньої взаємодії – здобувачі освіти, педагогічні працівники, батьки – перебувають під постійним впливом стресогенних чинників, що зумовлює значне погіршення їхнього психоемоційного стану та може негативно позначатися на ефективності освітнього процесу.

У цих умовах особливої актуальності набуває розробка науково-методичного забезпечення, спрямованого на підтримку психологічної стійкості та відновлення психоемоційного стану учасників освітньої взаємодії. Збереження ментального здоров'я та забезпечення психоемоційного благополуччя є ключовими передумовами для успішного функціонування освітньої системи та всебічного розвитку особистості в кризових обставинах.

Метою посібника є систематизація та представлення науково обґрунтованих технік і методів, спрямованих на стабілізацію емоційного стану та відновлення психологічної рівноваги в учасників освітнього процесу в умовах сьогодення. Посібник розрахований на практикуючих психологів, соціальних педагогів, педагогічних працівників, адміністрацію закладів освіти, а також може бути корисним для батьків та здобувачів освіти. У посібнику представлено практичні інструменти для саморегуляції, методи зниження тривожності та опанування кризових станів, а також стратегії

формування підтримуючого психологічного клімату в освітньому середовищі.

Сподіваємося, що посібник стане цінним ресурсом для фахівців та всіх, хто залучений до освітнього процесу, допоможе ефективно протистояти психологічним викликам воєнного часу та сприятиме відновленню психоемоційного благополуччя учасників освітньої взаємодії.

Розділ 1. ПРИНЦИПИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ

1.1. Поняття психологічної стабілізації, саморегуляції та ресурсності

Війна в Україні стала винятковим викликом для всіх громадян, і педагоги опинилися на одній з передових ліній емоційного виснаження. Вони не лише переживають особисті травми та стреси, але й несуть відповідальність за емоційний стан учнів, їхніх батьків та колег. У цьому контексті розуміння та практичне застосування принципів психологічної стабілізації, саморегуляції та розвитку власної ресурсності є критично важливими для збереження їхнього власного психічного (ментального) здоров'я та ефективного виконання професійних обов'язків [12; 24; 26].

Розглянемо поняття психологічної стабілізації, як перший крок до відновлення. Психологічна стабілізація педагога в умовах воєнного стану передбачає комплекс першочергових заходів, спрямованих на відновлення відчуття безпеки, зниження гострого стресу та повернення до відносної психоемоційної рівноваги. Цей процес є фундаментом для подальшого відновлення та здатності ефективно підтримувати інших. **Ключові аспекти психологічної стабілізації педагога:**

-забезпечення фізичної безпеки. Хоча педагоги часто залишаються на місцях, їхня безпека є першочерговою. Це включає знання про сигнали тривоги, наявність обладнаних укриттів та чіткий план дій у надзвичайних ситуаціях. Відчуття фізичної захищеності є базовою умовою для емоційної стабілізації;

-відновлення рутини та передбачуваності. Невизначеність є одним з основних факторів, що викликають тривогу. Війна часто супроводжується відчуттям безсилля та втрати контролю над власним життям, натомість рутина, навіть у невеликих аспектах, повертає відчуття керованості ситуацією, принаймні в межах професійної діяльності. В умовах дистанційного навчання або нестабільного графіку роботи рутина допомагає педагогам організувати свій час, уникнути хаосу, а також ефективніше розподіляти навантаження. Відновлення рутини допомагає підтримувати відчуття зв'язку з «довоєнним» життям (острівцями «нормальності» – звичними елементами професійної діяльності), що може мати терапевтичний ефект. Передбачувані дії та знайоме середовище створюють відчуття безпеки та комфорту, що сприяє емоційній стабілізації. Регулярність допомагає уникати різких емоційних коливань. Педагоги, які демонструють організованість та дотримуються певного порядку, слугують прикладом для учнів, допомагаючи їм також відчувати себе більш захищеними та впевненими.

В умовах хаосу та невизначеності навіть невеликі елементи рутини можуть мати стабілізуючий ефект. Це може бути чіткий графік роботи (навіть дистанційної), визначений час для відпочинку та харчування, регулярні зустрічі з колегами (онлайн чи офлайн). Незалежно від формату навчання (очний, дистанційний, змішаний), наявність стабільного розкладу занять, консультацій, методичних нарад є ключовою. Важливо дотримуватися цього розкладу настільки, наскільки це можливо в умовах безпеки. Створення та дотримання зрозумілих правил поведінки під час уроків (особливо онлайн),

процедур подання завдань, проведення оцінювання допомагає учням та педагогам орієнтуватися в освітньому процесі. Забезпечення стабільних каналів зв'язку між адміністрацією, педагогами, учнями та батьками (електронна пошта, месенджери, онлайн-платформи) та визначення регулярності інформування про зміни чи важливі події. Організація регулярних зустрічей педагогічного колективу (навіть коротких онлайн-зустрічей) для обговорення поточних питань, обміну досвідом та підтримки один одного. За можливості, адаптація та проведення традиційних шкільних заходів (наприклад, онлайн-концерти, віртуальні екскурсії, неформальні зустрічі класів) може допомогти підтримувати відчуття спільноти та зв'язку з минулим. Навіть в умовах дистанційного навчання, використання знайомої структури уроку (привітання, актуалізація, пояснення нового матеріалу, практичні вправи, підсумки) може дати учням та педагогам відчуття стабільності. Зрозумілі критерії оцінювання знань учнів зменшують невизначеність та тривожність як у учнів, так і у педагогів. В умовах нестабільності довгострокове планування може бути складним. Зосередження на плануванні на тиждень або кілька днів вперед може створити відчуття контролю над найближчим майбутнім. Надання педагогам можливості брати участь у розробці розкладу та процедур підвищує їхню відповідальність та відчуття причетності, що також сприяє психологічній стабілізації [12; 13].

Важливо пам'ятати, що відновлення рутини та передбачуваності має бути гнучким та адаптованим до поточної ситуації з безпекою. Однак навіть невеликі, але стабільні елементи рутини можуть мати значний позитивний вплив на психоемоційний стан педагогів,

допомагаючи їм краще справлятися зі стресом та підтримувати освітній процес;

-регуляція сенсорного навантаження. Постійний потік тривожних новин та звуків війни може бути надмірно виснажливим. Важливо свідомо обмежувати контакт з травмуючим контентом, знаходити тихі місця для відпочинку, використовувати заспокійливі сенсорні стимули (наприклад, приємні запахи, спокійну музику);

-задоволення базових потреб. Недостатній сон, нерегулярне харчування, відсутність фізичної активності значно знижують стійкість до стресу. Педагогам необхідно свідомо дбати про задоволення своїх базових фізіологічних потреб;

-зв'язок з соціальною підтримкою. Підтримка з боку колег, родини, друзів є потужним стабілізуючим фактором. Важливо підтримувати регулярний зв'язок, ділитися своїми переживаннями та приймати допомогу;

-прості техніки самодопомоги. Опанування елементарних технік саморегуляції (дихальні вправи, прості тілесні практики) може допомогти швидко знизити рівень тривоги та повернутися до більш спокійного стану.

Психологічна стабілізація не є одноразовою подією, а скоріше постійним процесом самопідтримки та турботи про себе, особливо в умовах триваючого стресу.

Розглянемо особливості саморегуляції педагога як інструмент стійкості. Саморегуляція – це здатність педагога свідомо керувати своїми емоційними, когнітивними та поведінковими реакціями на стресові ситуації. Розвинені навички саморегуляції є ключем до

збереження емоційного балансу, запобігання вигоранню та ефективної взаємодії з учнями та колегами в складних умовах. Основні аспекти саморегуляції для педагогів:

-усвідомлення власних емоційних станів. Педагогу важливо навчитися розпізнавати перші ознаки стресу, втоми, тривоги чи роздратування. Це дозволяє вчасно вжити заходів для запобігання їхньому поглибленню. Необхідно засвоїти та опанувати техніки, які допомагають знижувати інтенсивність негативних емоцій та конструктивно їх виражати через дихальні вправи, медитації, візуалізації, фізичну активність, творчість. Важливо розвивати здатність ідентифікувати та змінювати негативні, нав'язливі або катастрофічні думки на більш реалістичні та позитивні за допомогою когнітивних технік (наприклад, переформулювання). Важливо звернути увагу на здатність розуміти та співпереживати емоціям інших (учнів, колег), але при цьому не ідентифікуватися з їхнім болем. Важливо також проявляти співчуття до себе, визнавати власну вразливість та право на емоційні реакції;

-управління поведінкою. Свідомий вибір ефективних стратегій поведінки у стресових ситуаціях, уникнення імпульсивних реакцій, вміння встановлювати межі та відмовляти;

-практикування усвідомленості (mindfulness). Регулярні практики усвідомленості допомагають зосереджуватися на теперішньому моменті, знижувати рівень тривоги та покращувати емоційну регуляцію. Розвиток навичок саморегуляції є індивідуальним процесом, і кожному педагогу важливо знайти ті техніки, які є найбільш ефективними саме для нього [4; 10].

Проаналізуємо ресурсність педагога як джерело сили та відновлення. Ресурсність педагога в умовах війни – це сукупність його внутрішніх сил, особистісних якостей, соціальних зв'язків та зовнішніх можливостей, які допомагають йому справлятися зі стресом, підтримувати власне благополуччя та ефективно виконувати професійні завдання. Розвиток та мобілізація власної ресурсності є запорукою стійкості та запобігання професійному вигоранню.

Розглянемо, що може бути внутрішніми ресурсами педагога: особистісні якості (почуття гумору, наполегливість, емоційна стійкість, віра у власні сили, здатність до адаптації); професійні знання та навички (впевненість у своїй компетентності, володіння ефективними педагогічними методиками, здатність до творчого розв'язання проблем); цінності та сенси (розуміння важливості своєї професії, віра в майбутнє, наявність особистих цінностей, які є джерелом мотивації); фізичне здоров'я та енергія (підтримка здорового способу життя, достатній рівень енергії).

Зовнішніми ресурсами педагога виступають: соціальна підтримка (підтримуючі стосунки з родиною, друзями, колегами, участь у професійних спільнотах, можливість отримання емоційної підтримки та практичної допомоги); професійна підтримка (доступ до психологічної допомоги, супервізії, тренінгів з управління стресом, підтримка з боку адміністрації закладу освіти); матеріальні ресурси (забезпечення базових потреб, стабільність доходу (наскільки це можливо в умовах війни)); інформаційні ресурси (доступ до достовірної інформації, знання про стратегії подолання стресу та підтримки психічного здоров'я); духовні та культурні ресурси (віра,

релігійні практики, належність до культурних спільнот, які надають підтримку та сенс) [24].

Усвідомлення власних ресурсів та вміння їх мобілізувати є важливим аспектом самопідтримки педагога. Важливо також активно шукати та використовувати доступні зовнішні ресурси для зміцнення власної стійкості та запобігання виснаженню. Розуміння та застосування принципів психологічної стабілізації, саморегуляції та розвитку власної ресурсності є невід'ємною частиною професійної компетентності педагога в умовах воєнного стану. Ці знання та навички не лише сприяють збереженню їхнього власного психічного здоров'я, але й дозволяють ефективніше підтримувати учнів та колег у цей складний час. Наступні розділи посібника будуть присвячені конкретним технікам та стратегіям, спрямованим на досягнення психологічної стабілізації, розвитку саморегуляції та зміцнення ресурсності педагогів.

1.2. Підхід «Піклувальна школа»: психологічно-безпечне освітнє середовище

«Піклувальна школа» — це цілісний підхід до створення безпечного, підтримувального та психологічно комфортного освітнього простору, в якому враховуються потреби всіх учасників освітнього процесу, особливо в умовах підвищеного стресу, травматизації та невизначеності. Підкреслимо, що діти не можуть навчатися, коли вони налякані, педагоги не можуть викладати, коли виснажені. психологічно-безпечне середовище — це фундамент для освітнього середовища. Цей підхід спирається на ідеї:

- **психологічної безпеки** як базової умови для навчання й розвитку;
- **травмоінформованості** у роботі з учнями і педагогами;
- **емпатійної комунікації** між дорослими та дітьми;
- **відновлювальної дисципліни** замість покарань;
- **усвідомленого турботливого лідерства** педагогів і керівників.

Підхід «Піклувальна школа» сформувався як практична модель в рамках розвитку **травмоінформованої освіти** у США, Канаді, Великій Британії, Австралії та згодом — в Україні. Його становлення базується на міждисциплінарних дослідженнях у галузі педагогіки, психології розвитку, нейронауки та соціальної роботи. Основні джерела та ініціативи, що сформували підхід:

1. CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning). Один із провідних центрів розробки програм соціально-емоційного навчання (SEL). Їхній підхід до створення безпечного, емоційно підтримуючого середовища є частиною «піклувальної школи»;

2. Trauma-Informed Schools (США, Канада). Травмоінформовані практики, розроблені на основі досліджень Bruce Perry, Bessel van der Kolk та ін., стали основою принципів «піклувального» освітнього середовища: безпека, співчуття, передбачуваність, послідовність, підтримка;

3. Restorative Practices (відновлювальні практики). Підхід, який замінює покарання на відновлення стосунків, емпатійну комунікацію,

відповідальність без осуду. Поширений завдяки організаціям IIRP (International Institute for Restorative Practices);

4. The Caring School Community (розробка Center for Responsive Schools, США). Програма для початкових і середніх шкіл, що фокусується на побудові емпатійної спільноти. Вона прямо вживає термін Caring School як брендований підхід.

В українському контексті підхід «Піклувальна школа» почав активно впроваджуватись завдяки: ЮНІСЕФ Україна, програмам психологічної підтримки вчителів у межах НУШ, освітнім ініціативам після початку повномасштабного вторгнення (наприклад, «Психологічна турбота в школі»). МОН України спільно з ЮНІСЕФ, EdCamp Ukraine, Українським інститутом розвитку освіти, а також за підтримки UNESCO — реалізують програми, орієнтовані на: психосоціальну підтримку учасників освітнього процесу; емоційну грамотність учнів і вчителів; травмоінформовану практику викладання [2; 22; 23].

«Піклувальна школа» — це інтегрований підхід, сформований на основі: травмоінформованих принципів, соціально-емоційного навчання, емпатійної педагогіки, практик психічного здоров'я та безпеки в освіті. **Структурні компоненти безпечного освітнього середовища охоплюють фізичну, емоційну, соціальну безпеку.** Фізична безпека включає організацію простору (наявність укриттів, чіткий алгоритм дій у разі тривоги); мінімізацію сенсорного перевантаження (гучні звуки, яскраві кольори); наявність зон спокою в школі (кутки відпочинку, арт-зони). Емоційна безпека розвивається через сприятливий клімат у колективі, недискримінаційну

комунікацію, систему «дорослих-друзів», до яких дитина може звернутися, безпечний простір для вираження емоцій. Соціальна безпека базується на попередженні булінгу та мобінгу в закладі освіти, навчанні ненасильницькій комунікації, включенні всіх учасників до спільнот за інтересами, розвиток культури взаємної підтримки.

Педагог у піклувальному середовищі виконує роль: регулятора емоційного клімату в класі; моделі для конструктивної взаємодії; опори для дитини у стресових ситуаціях; ініціатора діалогу, прийняття та співпереживання.

Розглянемо покроковий план, як педагоги можуть створити «Піклувальну школу» в закладі освіти:

1. Визначте команду змін. Створіть ініціативну групу: 3–5 педагогів, які готові впроваджувати культуру турботи. Долучіть до команди психолога (за можливості) або класного керівника з досвідом підтримки дітей. Залучіть адміністрацію: підтримка керівництва пришвидшить системні зміни.

2. Проведіть базове обговорення: «Що для нас означає піклування?», «Як ми хочемо, щоб почувалися діти в нашій школі?». Зафіксуйте 3–5 ключових цінностей: довіра, прийняття, турбота, повага, безпека. Створіть кодекс підтримки, заснований на цих принципах.

3. Перевірте безпечність простору. Чи є в кожному класі затишний куточок, де дитина може побути наодинці? Чи зрозумілий маршрут до укриття? Чи знають діти й педагоги інструкції? Чи є в школі тиха зона/кімната для емоційної стабілізації?

4.*Впроваджуйте в роботу з учнями «емоційні ритуали»:* емоційне коло на початку дня («Як ви сьогодні?»), хвилина тиші або «дихальна вправа» після повітряної тривоги, щотижневі зустрічі класу: як нам живеться разом?

5.*Переосмисліть дисципліну:* замість покарань — діалог. Навчіть дітей формулі «Я-повідомлення» («Мені сумно, коли...», «Я злюсь, бо...»). Запровадьте правило: «Спочатку вислухати — потім вирішити». Обговоріть конфлікти в колі, за моделю «відновлювальної бесіди».

6.*Самопідтримка педагогів.* Щомісяця проводьте зустріч «для себе» (кава в колі підтримки), створіть «книгу вдячностей» для колективу (залишайте записки, подяки), заплануйте тренінг або запрошення психолога (офлайн/онлайн).

7.*Комунікація з батьками.* Розкажіть батькам про принципи «Піклувальної школи». Запропонуйте спільну мову: як підтримувати дитину вдома, не критикуючи. Зробіть коротку пам'ятку «Як допомогти дитині бути в ресурсі».

Поступово в такій школі з таким підходом з'явиться: спільна мова підтримки; простір, де кожен — не один; спільнота, яка допомагає пережити труднощі. «Піклувальна школа» — не про додаткові обов'язки, а про інше ставлення: до себе, до дітей, до простору, в якому відбувається навчання. У часи турбулентності це підхід, що стає не просто бажаним, а життєво необхідним. Виокремлюють показники ефективності піклувального підходу:

- зниження рівня конфліктів і скарг;
- зменшення рівня тривожності учнів;

- поліпшення атмосфери довіри;
- підвищення емоційної включеності педагогів;
- позитивна динаміка в мотивації до навчання.

1.3. Травмоінформований підхід у роботі з дітьми та дорослими

В умовах зростання кількості психотравматичних подій у суспільстві — таких як воєнні дії, втрати, вимушене переміщення, розриви соціальних зв'язків — особливої значущості набуває травмоінформований підхід у роботі з дітьми та дорослими. Цей підхід забезпечує не лише ефективне реагування на наслідки психологічної травми, а й створення умов, які мінімізують ризики її повторної активізації (ретравматизації) в освітньому або допоміжному середовищі.

Травмоінформований підхід (англ. trauma-informed approach) — це система принципів і практик, що визнає поширеність травматичного досвіду серед людей, розуміє механізми впливу травми на поведінку та психоемоційний стан, і прагне створити безпечне, стабілізуюче середовище, яке підтримує відновлення та розвиток. Він не є окремою технікою чи інтервенцією, а скоріше — загальним підходом до побудови стосунків, організації процесів та прийняття рішень в освітній, соціальній, медичній або психологічній сфері [11; 17; 18].

Ключові принципи травмоінформованого підходу: **безпека** (пріоритетне забезпечення фізичної, емоційної та психологічної безпеки для всіх учасників взаємодії); **довіра та прозорість**

(послідовність, передбачуваність і чесна комунікація як основа формування безпечних стосунків); **підтримка і взаємодопомога** (Створення спільноти, де важливою є взаємна підтримка, досвід одужання та відновлення); **співпраця** (визнання ролі кожного у прийнятті рішень, спільне визначення потреб та планування дій); **уважність до культурного контексту, гендеру та історичного досвіду** (практики враховують індивідуальний та соціальний контекст людини); **посилення суб'єктності, само ефективності** (створення умов, де людина має змогу приймати рішення, впливати на процес, відчувати контроль і ресурсність).

У контексті освіти, травмоінформований підхід означає: переорієнтацію з оцінки “що з тобою не так?” на “що з тобою сталося?”; усвідомлення, що порушення поведінки чи навчання можуть бути симптомами травматичного досвіду; навчання педагогів базовим технікам стабілізації й емпатійного слухання; формування довірливого клімату у класі через ритуали включення, прозору комунікацію, доброзичливість; уникнення методів, що можуть викликати ретравматизацію (наприклад, публічні осудження, примус, несподівані зміни без попередження тощо). Педагог, психолог чи інший фахівець у травмоінформованому підході виконує роль **регулятора** емоційної атмосфери; **моделі** безпечної поведінки та емпатії; **посередника** у відновленні довіри та функціонального контакту. Це передбачає високий рівень **саморефлексії, емоційної обізнаності** та **професійної гігієни**, зокрема піклування про власну ресурсність.

Пропоную розглянути порівняльну таблицю традиційного та травмоінформованого підходу.

Критерій	Традиційний підхід	Травмоінформований підхід
<i>Фокус уваги</i>	Поведінка дитини	Причини поведінки: що з нею сталося
<i>Ключове запитання дорослого</i>	«Що з тобою не так?»	«Що з тобою сталося?»
<i>Сприйняття «небажаної поведінки»</i>	Непослух, погане виховання	Сигнал болю, страху, дезрегуляції
<i>Ціль реагування</i>	Припинити небажану поведінку	Відновити контакт, стабілізувати стан, надати підтримку
<i>Стиль взаємодії</i>	Авторитарний, директивний	Партнерський, емпатійний
<i>Підхід до дисципліни</i>	Покарання, заборони, осуд	Відновлювальні практики, діалог, навчання саморегуляції
<i>Позиція дорослого</i>	Я — головний, я керую	Я — підтримуючий дорослий, що допомагає
<i>Увага до безпеки</i>	Лише фізична безпека	Фізична, психологічна та емоційна безпека
<i>Роль емоцій у навчанні</i>	Не на часі, не заважаємо	Визнаємо, інтегруємо, працюємо через емоційний контакт
<i>Підтримка педагогів</i>	Увага здебільшого до результатів учнів	Турбота про емоційне благополуччя всіх учасників освітнього процесу

Пропоную проаналізувати ситуації з точки зору традиційного та травмоінформованого підходу:

1. Ситуація: Учень 3 класу після чергової повітряної тривоги сидить у класі, дивиться в одну точку. На уроках не піднімає руку, не виконує завдання, не реагує, коли його кличуть. Учителі починають критикувати: «Неуважний! Лінкуватий!». Реакція на ситуацію **за традиційним підходом:** висловити зауваження, запис у щоденник; сказати батькам, що дитина «відключається». Реакція на ситуацію **за травмоінформованим підходом:** педагог розуміє, що дитина могла перейти у стан «завмирання» через накопичений стрес. Замість тиску вчитель сідає поруч, говорить тихо: *«Я поруч, ти в безпеці. Коли захочеш – можеш до мене звернутись»*. Психолог додає у розклад «тиху паузу» після сигналів тривоги. Педагог разом з класом засвоює прості дихальні техніки на початку уроку. **Результат:** дитина поступово повертається до активної участі у навчанні, відчуваючи, що її стан — це не «поганіють», а реакція на стрес, яку дорослі розуміють.

2. Ситуація: Шестикласник кричить, кидає речі, коли щось не виходить. Один раз вдарив однокласника. Учителька каже: «Це некерована дитина». **Реакція за традиційним підходом:** вигнати з уроку, покарати. **Травмоінформована відповідь:** шкільний психолог і класний керівник проводять спостереження і «м'яку» бесіду з дитиною. Виявляється, хлопець нещодавно втратив батька на війні. Вдома – лише мама і молодший брат. Учителька проходить коротке навчання з емоційної регуляції і *вводить «сигнальну картку»: якщо дитина злиться — він піднімає картку і може вийти на 5 хвилин у «тихий простір»*. **Результат:** агресія зменшується, з'являється можливість працювати над емоціями у безпечному форматі.

3.Ситуація: Учителька молодших класів часто дратується, зривається на дітей. Колеги помічають, що вона виглядає виснаженою, знецінює свої зусилля. На скарги відповідає: «Нікому не цікаво, як нам важко. Треба просто працювати». **Реакція керівництва за традиційним підходом:** зробити зауваження на педраді; ігнорувати як «особисті труднощі». **Травмоінформована відповідь:** адміністрація впроваджує щомісячні «групи підтримки» для педагогів (психологічне коло або чайна зустріч). Вводиться *коротке 5-хвилинне правило емоційної паузи* для вчителів — перед складним уроком або після тривоги. Психолог запрошує вчительку на індивідуальну сесію і пропонує *техніки самодопомоги*. **Результат:** учителька поступово повертається до ресурсного стану, має відчуття підтримки і професійної значущості.

Травмоінформований підхід є науково обґрунтованою та практично доцільною моделлю гуманістичної взаємодії, яка сприяє: зниженню ризиків повторної травматизації, покращенню психоемоційного клімату в закладі, підвищенню ефективності освітніх та психосоціальних інтервенцій, загальному добробуту дітей і дорослих у кризовому соціальному контексті.

Розділ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНІКИ САМОДОПОМОГИ ТА ПІДТРИМКИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

2.1. Техніки стабілізації та саморегуляції для педагогів: дихальні практики, техніки заземлення, щоденник емоцій, техніки з опорою на сенси та самоспівчуття, колективні практики підтримки

У ситуації воєнного стану педагоги часто перебувають у стані підвищеної тривожності, психофізіологічного напруження та емоційного виснаження. Тривале перебування у такому стані призводить до вигорання, зниження когнітивних функцій і порушення міжособистісної взаємодії. Тому пропоную розглянути доступні і науково обґрунтовані методи саморегуляції.

Дихальні практики/дихальна гімнастика.

Дихальні практики мають виражений психосоматичний ефект: стабілізують серцевий ритм, активують парасимпатичну нервову систему, знижують рівень кортизолу та сприяють відновленню емоційної рівноваги. Згідно з дослідженнями науковців, **повільне ритмічне дихання** активує так званий блукаючий нерв (vagus), який відповідає за заспокоєння організму після стресу. Це вважається ключовим елементом у формуванні відчуття безпеки [3; 26; 35].
Принципи використання дихальних практик у роботі педагога:

1.Доступність – вправи повинні бути простими, не потребувати спеціального обладнання чи підготовки.

2.Регулярність – коротка щоденна практика ефективніша за рідкісне інтенсивне тренування.

3.Безпека – дихання не повинне викликати запаморочення чи дискомфорт.

4.Індивідуальність – важливо обирати техніку, яка підходить з урахуванням стану педагога.

Розглянемо практичні техніки дихальної гімнастики:

Техніка 1.Дихання 4-7-8 (за методикою Ендрю Вейла)

Мета: швидке зниження тривоги, заспокоєння перед сном або після сигналу повітряної тривоги.

Алгоритм:

- Вдих через ніс на 4 секунди
- Затримка дихання на 7 секунд
- Повільний видих через рот на 8 секунд
- Повторити 4 цикли.

Рекомендація: використовувати у тиші, зручно сидячи, 2–3 рази на день.

Техніка 2.Квадратне дихання

Мета: відновлення концентрації перед уроком або після стресу.

Алгоритм:

- Вдих на 4 секунди
- Затримка на 4 секунди
- Видих на 4 секунди
- Затримка на 4 секунди
- Повторити 4–6 циклів.

Рекомендація: можна використовувати під час прогулянки або сидячи за столом перед дзвінком.

Техніка 3.Дихання з подовженим видихом

Мета: активація парасимпатичної системи, швидке зниження нервового збудження.

Алгоритм:

-Вдих на 3 секунди

-Видих на 6 секунд

-Повторити 5–10 циклів

Рекомендація: особливо ефективно після гучних звуків, тривоги або складної взаємодії з учнями.

Коли педагогу бажано використовувати техніки дихальної гімнастики:

-Перед початком уроку: 1 хвилина усвідомленого дихання допомагає зібратись.

-Після сигналу тривоги: 2–3 хвилини квадратного дихання – для повернення до стану безпеки.

-На перерві: дихання з подовженим видихом – як «перезавантаження» перед новим етапом.

Якщо педагог систематично буде використовувати техніки дихальної гімнастики, то отримає наступні результати щодо покращення психоемоційного стану: зниження рівня тривоги на 30–50% при регулярній практиці; покращення концентрації уваги, зменшення дратівливості; посилення здатності до емоційної саморегуляції; поліпшення якості сну (особливо при вечірньому диханні 4-7-8). Дихальні практики — це простий, науково обґрунтований та доступний інструмент збереження психоемоційної рівноваги педагога в умовах стресу. Їх регулярне використання сприяє не лише зниженню тривоги, а й профілактиці емоційного

вигорання, покращенню взаємодії з учнями та загальному підвищенню якості освітнього процесу.

Техніки тілесної заземленості (грунтування)

У період воєнних дій психіка педагогічних працівників перебуває в стані підвищеної напруги, а тіло — у режимі мобілізації. Внаслідок цього погіршується концентрація уваги, емоційна регуляція та здатність підтримувати стабільну взаємодію з учнями. У таких умовах особливо важливими стають **техніки тілесної заземленості (грунтування)** — як метод відновлення контакту з «тут-і-зараз», зменшення тривожності, панічних станів і психосоматичних проявів [26; 30; 38].

Заземлення — це підхід, що використовується у тілесно-орієнтованій психотерапії, травмафокусованій терапії, методах роботи з ПТСР. Повернення уваги до відчуттів тіла — ключовий крок у регуляції афекту після травматичного досвіду. Практики грунтування допомагають повернути відчуття контролю, відновити цілісність «Я» через тілесні опори, рух і дотик. Цілі технік заземлення:

- Стабілізація нервової системи
- Зниження дисоціації (відчуття нереальності, «відірваності» від тіла)
- Повернення уваги до реальності і моменту «тут-і-зараз»
- Ресурсування (повернення сили через тіло).

Розглянемо практичні техніки дихальної гімнастики:

Техніка 1. «5-4-3-2-1» – сенсорне заземлення.

Мета: активація п'яти органів чуття, зниження паніки або тривоги.

Алгоритм:

- Назвіть 5 речей, які ви бачите навколо
- Назвіть 4 речі, які ви можете торкнутись
- Назвіть 3 звуки, які чуєте
- Назвіть 2 запахи, які відчуваєте
- Назвіть 1 смак або згадайте його

Рекомендація: цю вправу можна провести мовчки або вголос — навіть під час уроку чи перерви.

Техніка 2. Техніка «Стій твердо».

Мета: відновлення стійкості через контакт із підлогою.

Алгоритм:

- Станьте прямо, обидві ноги — на ширині плечей
- Уявіть, що з піддошов ніг росте коріння в землю
- Зосередьтесь на відчутті ваги, опори, тиску на п'яти
- Дихайте повільно, відчуючи землю під ногами.

Тривалість: 1–2 хвилини; можна виконувати під час стресу чи в перерві.

Техніка 3. Техніка «Контакт із тілом через дотик»

Мета: заспокоєння через тілесне само піклування

Алгоритм:

- Покладіть одну руку на серце, іншу — на живіт
- Відчуйте тепло долоні
- Повільно вдихніть і видихніть, 3–5 разів
- Промовте подумки: «Я тут. Я в безпеці. Я дихаю».

Техніка 4. Рухове заземлення: «Притисни – відпусти»

Мета: зняття тілесної напруги

Алгоритм:

- Зтисніть долоні в кулак на 5 секунд
- Відпустіть — зверніть увагу на розслаблення
- Повторіть із плечима, щелепами, ступнями

Рекомендація: це хороша вправа після напруженої ситуації або сигналу тривоги.

Пропоную за допомогою таблиці порівняти ефективність технік заземлення:

Техніка	Час виконання	Стан, коли доречно	Очікуваний ефект
«5-4-3-2-1»	2–3 хв.	Підвищена тривога, дезорієнтація	Збір уваги, повернення до реальності
«Заземлення»	1–2 хв.	Виснаження, втрата опори	Відчуття стабільності, заземленості
«Контакт через дотик»	1–2 хв.	Емоційна нестабільність	Самозаспокоєння, тілесна підтримка
«Притисни – відпусти»	2–3 хв.	М'язова напруга, гіпертонус	Релаксація, зниження м'язового спазму

Педагог може інтегрувати техніки в шкільну рутину, наприклад: перед початком робочого дня, у перервах між уроками, у періоди

сигналів повітряної тривоги. Необхідна регулярність — щоденна коротка практика ефективніша, ніж разова ситуативна. Важливо навчати дітей основам заземлення, передаючи приклад через власну стабільність. Техніки тілесної заземленості є ключовим компонентом травмоінформованого підходу в освіті. Вони допомагають педагогам відновлювати контакт із тілом, знижувати рівень тривоги, посилювати почуття безпеки і сприяють бути більш емоційно включеними у взаємодію з учнями.

Щоденник емоцій та техніка «емоційного контейнеру»

Під час війни педагоги опиняються у подвійній ролі: як професіонали, що підтримують учнів, і як люди, що самі переживають стрес, втрати, невизначеність. Накопичення сильних емоцій — страху, гніву, провини, безсилля — може призводити до емоційного вигорання, психосоматичних проявів і втрати професійної ефективності. З метою профілактики деструктивних проявів та відновлення емоційного саморегулювання, доцільно використовувати інструменти емоційної самоусвідомленості: ведення щоденника емоцій та техніку «емоційного контейнеру» [4; 10; 26].

Дослідження в галузі афективної нейронауки та когнітивно-поведінкової терапії доводять, що ідентифікація, називання і зовнішнє вираження емоцій сприяють їхньому регулюванню. Запис емоцій — це форма безпечного «переносу напруги» з психіки на папір, а техніка контейнерування допомагає «відкласти» ті переживання, які не можна опрацювати одразу.

Техніка «Щоденник емоцій». Ціль: розвиток емоційної усвідомленості, розпізнавання тригерів, відстеження внутрішніх змін.

Пропоную розглянути структуру щоденного запису (рекомендований шаблон):

Час/ Ситуація	Емоція	Інтенсивність (0–10)	Фізичні відчуття	Думки / Установки	Реакція / Поведінка	Альтернативна відповідь
Приклад: після уроку	Злість	7	Напруга в грудях	"Мене не чують"	Замовкла, вийшла	Подих, зробила паузу

Час ведення: наприкінці робочого дня або під час емоційного напруження.

Результати: зниження рівня тривожності, формування навички саморефлексії, відстеження повторюваних тригерів і шаблонів реакції, можливість емоційного «розвантаження» без шкоди оточенню.

Техніка «Емоційного контейнеру». Ціль: допомогти тимчасово «відкласти» сильні емоції, які не може обробити в моменті, зберігаючи внутрішню стабільність.

Алгоритм виконання (може бути письмовим або уявним): Сядьте або станьте зручно. Зробіть кілька глибоких вдихів. Назвіть емоцію, яка переповнює (наприклад: «страх», «злість», «розпач»). Уявіть міцний контейнер — скриньку, банку, сейф, мішечок, тощо. Уявіть, як переміщуєте цю емоцію всередину. Контейнер — надійний, емоція залишиться там доти, доки ви не будете готові до контакту з нею. Скажіть собі: «Я відкладу цю емоцію на потім. Я зможу до неї

повернутися, коли буду готова (ий)». Зробіть кілька заземлювальних дій (дотик до поверхні, рух, дихання). Важливо розуміти, що контейнер не «знищує» емоцію, а лише допомагає не бути в неї зануреним повністю в критичний момент. Згодом (на самоті, у безпечному місці або в роботі з психологом) варто «повернутися» до контейнеру.

Ситуація: пані Марина, вчителька початкових класів: «Після евакуації школи через обстріл я була в паніці, але треба було підтримати дітей. Удома я сіла, відкрила щоденник емоцій і прописала: «Ситуація: сигнал тривоги, емоція — страх 9/10, думка — я не впораюсь». Після запису відчула полегшення. Потім зробила «контейнер» для цієї ситуації і змогла заснути. Зранку була більш зібрана».

Робота з тривожними думками. «Покласти емоцію в контейнер» — це тільки тимчасовий захист. Щоб отримати стан внутрішньої стабілізації, треба пропрацювати тривожні думки, які часто і є джерелом емоційного болю. Розглянемо простий і ефективний **алгоритм** про те, як пропрацьовувати тривожні думки після техніки «емоційного контейнеру»:

1.*Створити безпечний простір.* Знайди час, коли ніхто не відволікає (20–30 хв). Зручно вмотися, зроби 3 глибокі вдихи, дозволити собі «відкрити контейнер».

2.*Записати тривожну думку (чи ситуацію).* Наприклад: «Я не справляюся з дітьми. Я поганий педагог» або «Я не встигаю нічого, і це ніколи не закінчиться».

3. *Дослідити*: що ти відчуваєш у тілі та емоційно? Записати: емоція: страх, сором, гнів? Відчуття в тілі: тиск у грудях, стискання в шлунку? Інтенсивність (0–10).

4. *Задати 3 ключові питання (когнітивна реструктуризація)*:

Питання	Приклад відповіді
Це правда?	Можливо, але не завжди
Які докази «за» і «проти» цієї думки?	«За»: я втомлена. «Проти»: учні мене поважають
Що би я сказала другу в такій ситуації?	Ти маєш право на втому, ти робиш все, що можеш

5. *Замініть думку на підтримувальну*. Замість «Я не справляюсь» на «Зараз мені важко, але я справляюся з доступним ресурсом. Я не одна, можу звернутися по підтримку».

6. *Завершити тілесно та дихально*. Погладьте себе по руках, обійміть, зробіть заземлення (стати на підлогу, натиск пальцями), подихай глибоко.

Пропоную розглянути формат для щоденника по роботі з тривожними думками:

Тривожна думка	Емоція	Що в тілі	Докази за/проти	Альтернативна думка
...	...	...	...	...

Давайте проаналізуємо 4 ситуації для педагогів, які демонструють, як можна використовувати щоденник емоцій, техніку «емоційного контейнеру» та подальшу роботу з тривожними думками.

Ситуація 1. «Я нічого не встигаю». Пані Ольга, учителька хімії, після уроків у змішаному форматі (частина учнів онлайн, частина офлайн), відчуває виснаження і внутрішній крик: «Я нічого не встигаю. Все розвалюється. Це безсенсово». Дії: Увечері заповнює щоденник емоцій. Визначає: тривожність 8/10, стиснення в грудях. Уявно поміщає цю думку в «контейнер» (уявна баночка з кришкою). Наступного ранку повертається до цієї думки: «Чи правда це?». Відповідь: «Частково». Докази проти: «Мої учні здали 80% робіт», «я провела урок в укритті навіть під сирену». Альтернативна думка: «Я встигаю те, що справді важливо. Я адаптуюсь». Результат самоаналізу: зменшення тиску, відчуття контролю, нова мотивація.

Ситуація 2. «Емоційний вибух перед класом». Пані Ірина, вчителька початкової школи, відчуває «емоційний вибух» під час уроку через агресивну поведінку одного з учнів. Після цього — сором, страх, відчуття провалу. Дії: на перерві — 2 хв. техніка «емоційного контейнеру». Увечері — щоденник емоцій: «Ситуація — емоційний зрив на учня, емоція — злість, сором, 9/10, думка — «Я не професіонал»». Наступного дня — письмова робота з думкою: «Чи це правда?». Відповідь: «Я вмію триматися, просто втома накопичилась». Альтернативна думка: «У мене був емоційний пік, але я вчуся реагувати без самопокарання, разом з тим засвоюю техніки емоційної стабілізації». Результат самоаналізу: дозвіл на людські реакції, зниження самокритики.

Ситуація 3. «Мене лякає сирена — я не можу працювати». Пан Юрій, викладач фізкультури, після кількох тривог під час уроків почав уникати планування, відчував постійне тремтіння в тілі. Дії:

прописав у щоденнику: «Сирена — страх 10/10, тіло сковується». Техніка контейнеру — уявляє, як кладе тривогу в металевий ящик з кодовим замком. Пізніше працює з думкою: «Я безпомічний перед тривогою». Докази проти: «Я знаю, куди йти, можу підтримати дітей». Альтернативна думка: «Я не можу контролювати тривоги, але можу контролювати свою реакцію». Результат самоаналізу: зменшення тілесного симптомокомплексу, повернення до стабільної роботи.

Ситуація 4. «Мене все дратує, я стала дратівливою». Пані Наталя, педагог-організатор, помічає, що постійно дратується на колег і учнів, почала бути різкою. Після конфлікту з дитиною — сльози та відчуття провини. Дії: пише щоденник: «Емоція — злість, втома». Думка — «Я більше не здатна бути доброю». Контейнер: уявляє, як «запаковує» злість у валізу і ставить її у «кімнату паузи». Через день — рефлексія. Альтернативна думка: «Моя дратівливість — це сигнал про перевантаження, а не про мій характер». Додає практику дихання і тілесне заземлення. Результат самоаналізу: зменшення самозвинувачень, поява ресурсу на нові реакції.

Пропоную розглянути у таблиці, коли варто використовувати техніки.

Ситуація	Рекомендований інструмент
Сильна емоційна реакція на уроці чи під час тривоги	«Емоційний контейнер»
Хронічне напруження, накопичення втоми	Щоденник емоцій (щоденно)
Потреба відстежити вплив роботи на емоційний стан	Щоденник емоцій (щотижнева рефлексія)
Неможливість обговорити з колегами чи родиною емоції	Обидва інструменти в комбінації

Ведення щоденника емоцій та техніка «емоційного контейнеру» — це прості, але потужні інструменти самопідтримки в умовах воєнної нестабільності. Вони дозволяють педагогам зберігати внутрішню рівновагу, не пригнічуючи емоцій, а надаючи їм структури і безпечного простору для вираження.

Практики мікровідновлення (релакс-хвилинки) для педагогів протягом навчального дня

У реаліях воєнного стану освітній процес супроводжується високим рівнем невизначеності, тривожності та перевантаження. Педагогічні працівники часто не мають змоги повноцінно відпочити або пройти тривалу реабілітацію. У такому випадку особливої цінності набувають практики мікровідновлення — короткі, прості дії, які можна інтегрувати в робочий день для зниження стресу, напруги та емоційного виснаження [3; 26].

Мікровідновлення/релакс-хвилинки — це короткі (від 30 секунд до 5 хвилин) цілеспрямовані дії або практики, що дозволяють: знизити фізіологічне напруження; стабілізувати психоемоційний стан; повернутися до контакту з собою; активувати ресурси саморегуляції. Розглянемо напрями мікровідновлення у таблиці.

Напрям	Приклади технік
<i>Дихання</i>	Дихання 4-6-8, «видих довший за вдих», дихання через губи трубочкою
<i>Тіло</i>	Потягування, обтрушування, тілесне заземлення, масаж рук/шиї
<i>Увага</i>	Практика 5-4-3-2-1, фокус на предметі, зорове заземлення
<i>Усвідомлення</i>	Техніка STOP, мікрорефлексія: «Що я зараз відчуваю?»
<i>Емоції</i>	М'яка самоемпатія: «Це важко, і я підтримую себе», дотик до серця
<i>Природа</i>	Вихід на свіже повітря, спостереження за небом/деревами/тваринами

Приклади мікропрактик:

1.«Мікро-пауза «Тіло в ресурсі»» (2 хв.). Станьте рівно. Потягніться вгору. Обтрусить кисті, плечі, ноги. Зробіть глибокий вдих — і довгий видих.

2.«Дихальна практика «6 секунд спокою»». Вдихнути — 4 секунди. Затримка дихання — 2 секунди. Видихнути — 6 секунд. Повторити 3 рази.

3.«Практика уваги «Окуляри спостерігача»». Подивися навколо. Назвати подумки 3 речі, які бачиш, чуєш, відчуваєш на дотик.

4.«Емоційна підтримка» (1 хв.). Покладіть руку на груди. Скажіть собі: «Це непросто, але я справляюсь настільки, наскільки можу». Зробіть вдих і видих.

5.«STOP-практика» (до 1 хвилини). Stop — зупинись. Take a breath — зроби вдих. Observe — спостерігай: «Що зараз відбувається зі мною?». Proceed — обери підтримувальну дію.

6.«Дихання для спокою» (2 хв.). Сядьте зручно. Зробіть вдих на 4 рахунки, затримку — 2, видих — на 6. Повторіть 5–7 разів. Промовте подумки: «Я дихаю, я в безпеці».

7.«Пальцева релаксація» (1 хв.). Доторкніться кінчиком великого пальця до кожного з інших пальців по черзі, повторюючи фрази: «Я — тут». «Я — в моменті». «Я — дихаю». «Я — підтримую себе».

8.«Точка спокою» (1–2 хв.). Покладіть руку на ділянку над серцем або на живіт. Відчуйте тепло своєї руки. Промовте подумки підтримувальну фразу: «Це важко. Але я справляюсь. Я не одна/один». Пригадайте людей, які дають підтримку.

9.«3-2-1 заземлення» (1–2 хв). Назвіть подумки: 3 речі, які ви бачите (наприклад, колір, світло, предмет), 2 звуки, які чуєте, 1 відчуття в тілі (тепло, контакт зі стільцем тощо).

10.«Плечовий ресет» (1 хв.). Підніміть плечі до вух — затримайте — опустіть з видихом. Зробіть 3 кола плечима вперед і назад. Потягніться вгору — і розслабте руки.

Розглянемо як педагогу впроваджувати мікропрактики/релакс-хвилинки в шкільний день:

Коли можна проводити	Приклади контексту
Перед початком уроку	Для зосередження та заземлення
Після складного спілкування	Для зняття напруги
У тривожний момент (сирена, укриття)	Для стабілізації себе та дітей
Під час перерви	Для емоційного перезапуску
Перед сном (вдома)	Для завершення насиченого дня

Регулярні короткі паузи роль мікровідновлення у формуванні стійкості та дають змогу: регулювати нервову систему (через вплив на блукаючий нерв); запобігати хронічному виснаженню; відновлювати почуття контролю та присутності; підтримувати професійну витривалість у тривалому кризовому середовищі. Використання релакс-хвилинки /технік саморегуляції разом з учнями: посилює авторитет педагога як емоційно зрілої фігури; створює атмосферу підтримки; сприяє нормалізації психоемоційного стану колективу.

Мікровідновлення — це не розкіш, а необхідність в умовах війни. Це гнучкий інструмент турботи про себе, що дозволяє педагогам залишатися в професії, зберігаючи живу чутливість і стійкість. Релакс-хвилинки — це не просто «хвилинка спокою», а стратегічний інструмент турботи про себе в умовах хронічного стресу. Вони прості у виконанні, не потребують спеціальних умов, але дають потужний ефект накопичення ресурсу й стійкості.

Ресурсні техніки з опорою на сенси (логотерапевтичний підхід)

В умовах війни педагоги стикаються з глибокими кризами смислів: знеціненням звичної діяльності, моральною втомою, відчуттям безсилля. Збереження професійної і людської стійкості потребує не лише фізичних чи емоційних ресурсів, а й екзистенційної опори — внутрішнього сенсу того, заради чого діяти, жити, підтримувати інших. Логотерапевтичний підхід, запропонований Віктором Франклом, допомагає людині віднайти внутрішні смисли навіть у найскладніших обставинах, і саме тому є надзвичайно цінним для освітян у час війни.

Логотерапія базується на ідеї, що: головна рушійна сила людини — це прагнення знайти сенс життя; навіть у найтрагічніших умовах людина зберігає внутрішню свободу вибору ставлення до обставин; віднайдений сенс стає джерелом сили, стійкості та дії. Сенс може реалізовуватися через: творчість і працю; переживання (любов, краса, природа, стосунки); ставлення до неминучих обставин (гідність, вибір позиції) [1; 32; 34].

Розглянемо практики смислової підтримки для педагогів:

1.Техніка «Моє навіщо». Мета: знайти особистісну мотивацію для своєї професійної діяльності.

Питання для саморефлексії: Що для мене найцінніше в моїй професії? Кого я підтримую щодня? Як це змінює життя інших? Чим моя робота допомагає майбутньому України?

Результат саморефлексії: формування внутрішньої опори — «Навіщо я це роблю, попри втому чи біль».

2.Практика «Три смислові якорі».

Інструкція: щодня коротко фіксуйте: Що я сьогодні створив/дала іншим? (смысл через дію); Що я сьогодні відчула/побачила прекрасного? (смысл через переживання); Як я сьогодні залишилася вірною своїм цінностям? (смысл через позицію).

Результат саморефлексії: формування щоденного мікросенсу та внутрішнього балансу.

3.Техніка «Якби не я».

Інструкція: Згадати ситуацію останніх днів, де ваша присутність змінила хід подій або підтримала когось. Поставити собі запитання: Що було б, якби мене там не було? Визначити, яку цінність ви принесли, навіть у дрібниці.

Результат саморефлексії: посилення почуття значущості власної ролі, навіть у буденності.

4.Смислова візуалізація «Сходи впливу». Уявіть свою працю як сходи. Кожен день — це ще одна сходинка. Уявіть, кого ви «ведете» цими сходами (учні, колеги, громада). Відчуйте, як ваша діяльність дає рух вперед — навіть коли результат не завжди видно.

Результат саморефлексії: посилення відчуття місії, довгострокової цінності праці.

Логотерапевтичні вправи можуть бути ефективними також у роботі з педагогічним колективом:

Формат	Приклад
<i>Педрада/тренінг</i>	Групова вправа «Моє педагогічне навіщо» або «Професійний сенс — моя відповідь війні»
<i>Ранкові кола</i>	Обмін думками: «Що сьогодні додало мені сенсу в роботі?»
<i>Супервізія</i>	Смислова рефлексія кейсів — «Що підтримало мене в цій ситуації?»

Педагог, який має внутрішній сенс, здатен: переносити високі навантаження без вигорання; бути джерелом стабільності для учнів; переживати складні події з гідністю та надією; бачити свою місію в контексті національного спротиву та відновлення. У часи руйнації зовнішнього — сенс стає опорою зсередини. Смыслорість — це не просто глибоке розуміння себе, а ресурсна стратегія для педагогів. Саме тому логотерапевтичний підхід є потужним інструментом підтримки педагогічних працівників у складних часах.

Техніки самоспівчуття та турботи про себе

Педагоги в умовах війни виконують надважливу місію — не лише передають знання, а й стають опорою для дітей у періоди стресу, втрат, евакуацій та тривоги. Однак самі педагоги часто не дають собі

дозволу на втому, сльози чи страх, вважаючи, що мають бути «залізними». Водночас саме самоспівчуття — доброзичливе, турботливе ставлення до себе у складні моменти — є тим фактором, що дозволяє відновлюватися, залишатися людяним, а не вигорілим «роботом» [24;26; 29].

Самоспівчуття – це здатність помічати свій біль, втому, емоції; не осуджувати себе за них; давати собі підтримку, турботу та розуміння, як ми це робили б для друга. За науковцем К.Нефф, самоспівчуття включає три складові:

1.самоусвідомлення (визнання, що мені важко, без уникання чи пригнічення емоцій);

2.спільна людяність (усвідомлення: «Я не одна/один. Маю підтримку);

3.доброзичливість до себе (ставлення до себе з теплом, а не критикою).

Педагог, що практикує самоспівчуття: менше схильний до емоційного вигорання; краще справляється з провинами, конфліктами, стресами; демонструє учням приклад здорової емоційної зрілості; зберігає внутрішню гідність і людяність у нелюдських умовах. Розглянемо практичні техніки самоспівчуття.

Техніка 1.«Мовби для друга». Згадайте, як ви підтримали б колегу/друга, який переживає схожі труднощі. Тепер зверніться до себе тими ж словами. Наприклад: «Це справді складно. Але я роблю все, що можу. Я заслуговую на підтримку».

Результат самопідтримки: зниження самокритики, емоційна підтримка зсередини.

Техніка 2.«Рука підтримки». Покладіть руку на серце, живіт або щоку. Промовте подумки: «Це боляче. Але я з собою. Я зараз дихаю. Це мине». Залишайтесь із тілесним відчуттям тепла та опори.

Результат самопідтримки: тілесна саморегуляція через контакт і турботу.

Техніка 3.«Карта моєї турботи». Складіть перелік простих речей, які підтримують вас у стресі: чай, тепла ковдра, прогулянка (для тіла); музика, молитва, щоденник (для душі); розмова з другом, обійми (емоції в стосунках); пауза, читання, тиша (момент усвідомленості).

Техніка 4.«Замість критики — підтримка». Коли зловили себе на думках: «Я недостатньо зробила», «Я слабка» переформулюйте: «Я вже роблю більше, ніж можу. Я жива — і це вже багато». Практика перефокусування думок із самопокарання на реальну турботу.

Давайте розглянемо, як педагогу інтегрувати техніку самоспівчуття у педагогічний день:

- перед уроком сказати три добрі слова собі;
- після складної розмови зробити глибоке дихання і промовити: «Я зробила (в), що могла (міг)»;
- в укритті з учнями використати спільну паузу: «Ми всі зараз переживаємо складне — і ми разом»;
- у кінці дня написати у щоденнику вдячності 1–3 речі, за які себе можу похвалити сьогодні.

Пропоную проаналізувати чому педагоги свідомо або несвідомо забороняють собі співчуття. На це впливають кілька глибинних психологічних та соціокультурних причин: 1.Мислення

самопожертви: «Учні — на першому місці», «Нехай мене похвалять та підтримують інші, ніж я себе». Таке мислення перетворює турботу про себе на «егоїзм», а самоспівчуття — на «зайву м'якість».

2. Високий рівень внутрішнього критика. Педагоги часто є перфекціоністами або людьми з надмірним почуттям відповідальності, що виражається у переконаннях: «Я мала зробити краще», «Якщо я відчуваю втому — значить, я слабка». Такий внутрішній критик не дозволяє побачити власну людську слабкість.

3. Хронічна напруга та виснаження. У стані виснаження чи хронічного стресу, знижується доступ до емоцій співчуття. Людина «вмикає автопілот» — вижити, виконати, триматись. У цьому стані співчуття до себе може здаватися розкішшю. 4. Травматичний досвід та установки з дитинства: «Плачеш — значить слабкий», «Треба бути сильною, бо інакше все розвалиться», «Про себе думати — соромно». Такі фрази могли сформуватись ще в дитинстві, особливо у людей, що виростили в середовищі, де емоцій не приймали. 5. Страх «розпастиись», якщо дати собі співчуття. Дехто боїться: «Якщо я дозволю собі поплакати чи пожаліти себе — я не зможу зібратись». Насправді ж, самоспівчуття не руйнує, а навпаки — збирає людину зсередини. 6. Відсутність навичок і моделей поведінки. Багато хто просто ніколи не бачив прикладу, як це — бути добрим до себе. Тому вони не знають, як це виглядає, як це відчувається — і як дозволити собі це. Педагог може забороняти собі співчуття, бо звик ставити себе на останнє місце, бо боїться здатись слабким або не має внутрішнього дозволу на турботу про себе. Але саме співчуття — це те, що дає силу

не виснажуватися, а залишатися людиною, яка підтримує інших не з обов'язку, а з внутрішнього ресурсу.

Вправа «Дозвіл на співчуття». Мета: допомогти педагогам усвідомити й послабити внутрішню заборону на самоспівчуття — м'яко, екологічно і з гідністю. Тривалість: 10–15 хв. Можна виконувати письмово або подумки, у спокійному місці. Алгоритм виконання:

1. Усвідомити заборону. Задати собі питання: Що саме я не дозволяю собі зараз? Що мені заборонено відчувати або сказати собі у важкі моменти? Які внутрішні фрази лунають у голові? Фрази написати, наприклад: «Я не маю права втомлюватись», «Я повинна триматися», «Іншим гірше, ніж мені».

2. Запитати в себе та проаналізувати: звідки це? Чий це голос? (можливо, голос мами, тата, брата, бабусі, вчителя, суспільства?). Чи допомагає він мені вижити — чи виснажує? Чи хотіла б я, щоб мої діти/учні так до себе ставились? Цей крок важливий для переосмислення джерел критики. Він повертає контроль.

3. Погляд з боку друга. Уявити, що ви — це ваша близька подруга чи колега, яка переживає схоже. Що б ви їй сказали? Чи судили б її за втому, сльози, бажання відпочити? Запропонуйте 2–3 фрази підтримки, які прозвучали б із любов'ю та підтримкою.

4. Скажи це собі. Тепер — зверніться до себе так, як ви б звернулися до іншої дорогої людини. Скажіть подумки або вголос: «Ти маєш право втомитися. Це нормально — хотіти підтримки». «Ти залишаєшся сильною, навіть коли тобі важко». «Я з тобою. Я на

твоєму боці». Покладіть руку на серце чи на щоку — це підсилює ефект.

5.Запишіть дозвіл на співчуття. Заверши вправу фразою: «Я даю собі дозвіл...» Наприклад: «...бути живою, навіть коли я втомлена», «...просити допомоги», «...ставитись до себе з теплом».

Ця практика активує емоційно-теплу частину психіки — не тільки раціональну, а турботливу. Вона знижує вплив критика, трансформує старі установки, і вчить бути з собою як із другом. Педагог, що має досвід доброзичливого ставлення до себе: здатен створити емоційно безпечне середовище для дітей; не переносить власну втому як агресію на учнів; вміє бути людяним, але при цьому — не згорати в самопожертві. Самоспівчуття — це не слабкість. Це форма внутрішньої сили, яка дозволяє залишатися живими, чутливими, але не зламним. Піклуючись про себе, педагог зберігає здатність бути опорою для інших.

Колективні практики психологічної підтримки у педагогічному колективі

В умовах війни педагогічна спільнота стикається з численними викликами: емоційне виснаження, невизначеність, втрата відчуття безпеки, робота з травмованими учнями, переобтяження. У таких умовах колектив стає важливим джерелом підтримки, або ж — джерелом додаткового стресу. Впровадження колективних практик психологічної підтримки є ключовим чинником збереження професійної стійкості, ресурсності та гуманного освітнього середовища.

Цілі впровадження колективних практик: зниження емоційного напруження в команді; формування культури взаємопідтримки; профілактика вигорання; розвиток довіри та психологічної безпеки у педагогічному колективі. Розглянемо основні принципи колективних практик: добровільність (практики підтримки не мають бути обов'язковими — лише за бажанням); рівність (усі учасники мають рівне право на висловлення і тишу); конфіденційність (все, що обговорюється у групі — не виходить за її межі); неформальність (підтримка найефективніша в атмосфері довіри, без оцінювання); спрямованість на ресурс (акцент на опорах, силах, взаємоповазі, а не лише на проблемах). Пропоную колективні практики:

1.«Коло довіри / Коло емоцій». Формат: 30–60 хвилин, 1 раз на тиждень. Учасники по колу діляться тим, що з ними відбувається: як вони почуваються, які є труднощі, що підтримує. Мета — дати місце для вивільнення емоцій, усвідомлення стану, бути почутим без порад.

2.«Міні-рефлексії після важких днів / подій». 5–10 хвилин в кінці робочого дня/після складного уроку/зустрічі. Кожен учасник коротко ділиться: Що сьогодні було важким? Що допомогло справитися? Що я можу зробити для себе? Мета — зняти напруження «тут і зараз», не накопичувати стрес.

3.«Педагогічна підтримка – парами». Формуються пари підтримки (наприклад, на місяць), які періодично перевіряють: як справи, чи потрібна допомога, надсилають слова підтримки. Мета — відчуття присутності та уваги в повсякденності.

4.«Ранкові або тижневі ресурсні зустрічі». Формат: 15–30 хв., на початку тижня або перед важливими подіями. Можуть включати:

дихальну вправу або тілесну; коло з побажаннями/словами підтримки; обмін ресурсами/ідеями/доброю новиною.

5.Створення «Куточка відновлення» у школі. Це окремий простір (навіть невеличкий), де педагоги можуть на перерві: посидіти в тиші, випити чаю, обговорити щось з колегами.

Давайте розглянемо **ситуацію з практики**: У школі на Київщині після атаки дронами колектив був дестабілізований, кілька педагогів мали панічні симптоми. Рішення: Психолог школи запропонувала щотижневі «п'ятничні зустрічі з чаюванням». Без примусу, без тем — просто простір, де можна побути разом. Результат: через місяць більшість педагогів самостійно ініціювали коло обміну підтримкою, а одна вчителька почала вести «щоденник ресурсів», яким ділилась з колегами.

Рекомендації для впровадження колективних практик підтримки фахівцями психологічної служби у закладі освіти:

- почати з малого (навіть 5–10 хвилин підтримки можуть мати ефект);
- не змушувати педагогів — лише запрошувати;
- не забувати про гнучкість (змінювати формати під потреби);
- заохочувати гумор, тепло і людяність — це також ресурс.

У складні часи, коли світ нестабільний і тривожний, підтримка з боку колег — не розкіш, а необхідність. Вона не вимагає великих ресурсів, але має глибокий стабілізуючий і профілактичний ефект. Систематичне впровадження колективних практик підтримки дозволяє педагогам не тільки краще функціонувати, а й зберігати людяність, гідність та професійну силу.

2.2. Техніки для учнів різного віку: робота з емоціями, розвиток навичок усвідомлення і саморегуляції

Техніки для учнів молодшого шкільного віку (гра, рух, казка)

Діти молодшого шкільного віку (6–10 років) є особливо вразливою групою в умовах війни, оскільки їхня психіка ще не сформована для адекватного оброблення інтенсивного стресу. Вони часто не можуть вербалізувати свої переживання, тому важливою стає опосередкована робота через гру, рух і казку — природні для дитини канали емоційного вираження, стабілізації та відновлення. Педагог — фахівець, як однин із перших осіб, який може створити для дитини простір безпеки, прийняття та підтримки у школі. Простими, регулярними діями вчитель формує структуру, на яку дитина може спиратися в емоційно нестабільному середовищі [2; 6; 7; 20; 25; 27].

Принципи стабілізуючої роботи з молодшими школярами:

-регулярність і ритуали: структуровані активності формують передбачуваність і знижують тривожність;

-безпека і тілесність: діти відчують безпеку через стабільний простір, дотик до власного тіла, ритм і рух;

-гра як інструмент контакту: через гру дитина може відреагувати емоції, зняти напруження, відчути контроль.

-казка як «контейнер» для травми: у символічній формі дитина опрацьовує складні переживання, знаходячи нові рішення.

Розглянемо техніки, які вчитель може використати з метою зниження тривоги, напруги, емоційної стабілізації:

Техніка 1.Рухлива гра «Землетрус – хмаринка – скеля».

Ціль: зняти напруження, активувати відчуття опори.

Інструкція: педагог називає пози: «Землетрус» — трясти всім тілом. «Хмаринка» — вільно махати руками, «літати». «Скеля» — міцно стояти, «вкорінено». Повторити цикл 3–5 разів.

Результат: формує відчуття тілесної стабільності, регулює збудження.

Техніка 2.Гра «Чарівна валіза» (з технікою уявної безпеки).

Ціль: активізувати уяву й ресурси безпеки.

Інструкція: діти «пакують» у невидиму валізу предмети, які дають їм відчуття спокою й радості (іграшка, кіт, аромат печива, мамині обійми). Можна запропонувати малювати свою валізу або зробити групову «валізу класу».

Техніка 3. Казкотерапевтична вправа «Камінець відваги».

Ціль: сформувати внутрішній образ сили й захищеності.

Інструкція: розповісти казку про маленького героя, який отримав камінець, що надає йому мужності у важких ситуаціях. Після цього кожна дитина отримує справжній камінець (або вирізаний з паперу), який вона «заряджає» власною силою.

Техніка 4.Вправа «Робимо дихання, як супергерой»

Ціль: заспокоєння нервової системи.

Інструкція: Уяви, що ти супергерой і маєш «дихання сили». На вдих — підіймаємо руки вгору. На видих — повільно опускаємо і кажемо: «Я спокійний/спокійна». Повторити 3–5 разів.

Техніка 5.Ритуал ранкового кола «Я сьогодні...».

Інструкція: кожна дитина на ранковому колі говорить одну позитивну фразу про свій стан, настрій або бажання. Наприклад: «Я сьогодні як кішка — хочу спокою», «Я як сонце — тепла багато».

Результат: це сприяє емоційному самовираженню і формуванню атмосфери прийняття в класі.

Рекомендації щодо використання технік: використовуйте прості слова, повторення та візуальні образи; не змушуйте дітей — дозвольте бути поруч мовчки або пасивно; поважайте тілесні та емоційні межі кожного; включайте такі практики як частину уроку або перерви — навіть 5–10 хвилин мають ефект.

Педагог не мусить бути психологом, щоб впливати на психоемоційний стан дитини. Прості тілесні, ігрові та казкові техніки — це «мова безпеки» для дітей, яка підтримує їх емоційну стабільність, розвиток і навчання в умовах нестабільності та війни. Головне — тепло, передбачуваність і постійна присутність.

Техніки для підлітків (арт-терапія, метафоричні образи, тілесні практики)

Підлітковий вік — період глибоких психологічних змін, пошуку ідентичності, підвищеної вразливості до стресу та соціального тиску. В умовах війни ці виклики посилюються тривогою, втратою безпеки, порушенням звичних соціальних зв'язків. Педагоги можуть стати ключовими фігурами підтримки, застосовуючи інструменти, які відповідають віковим особливостям: арт-терапію, роботу з метафорою, тілесні практики, що сприяють емоційному розвантаженню, рефлексії та стабілізації [5; 6; 26; 33; 37].

Психологічні засади, які дають розуміння як коректно та ефективно працювати з підлітками:

-підлітки потребують психологічного простору для вираження емоцій;

-часто мають бар'єр на вербальне вираження почуттів — ефективніше працюють невербальні, образні, тілесні техніки;

-шукають суб'єктність та автономію, тож важливо пропонувати, а не змушувати;

-орієнтовані на групову динаміку, потребують підтримки серед однолітків.

Розглянемо техніки, які можуть використовувати педагоги:

Техніка 1.Арт-вправа «Мій внутрішній ландшафт».

Мета: допомогти учню відрефлексувати свій емоційний стан.

Інструкція: попросіть намалювати, як зараз виглядає «пейзаж всередині мене»: це може бути пустеля, ліс, гроза, весна тощо. Запропонуйте дати назву цьому пейзажу. За бажанням учні можуть поділитися і вказати, що б вони хотіли змінити (додати світло, прибрати камені тощо).

Результат: розвиток емоційної рефлексії, образне відреагування емоцій.

Техніка 2.Метафорична вправа «Я — корабель у бурі».

Мета: опрацювання тривоги, пошук внутрішніх ресурсів.

Інструкція: уяви, що ти — корабель у штормовому морі. Що відбувається довкола? Який твій якір, що тримає тебе? Хто в твоїй команді? Що є твоїм компасом?

Результат: формування внутрішньої опори, образної стабілізації, підтримки ідентичності.

Техніка 3.Тілесна практика «Заземлення через дотик».

Мета: зниження тривоги через роботу з тілом.

Інструкція: сядь зручно. Повільно обхопи себе руками (як у позі самоприйняття), промов: «Я тут», «Я в безпеці». Торкнися стоп до підлоги, усвідом їх контакт. Зроби 3 повільні вдихи й видихи.

Результат: стабілізація, повернення до «тут-і-тепер», заспокоєння.

Техніка 4.Арт-техніка «Маска, яку я ношу».

Мета: робота з темами автентичності, емоційної відкритості.

Інструкція: на одному боці аркуша — «маска», яку підліток носить у школі, вдома, серед друзів. На іншому боці — «що за нею». Обговорення (добровільне): що допомагає тобі бути собою?

Результат: підтримка самоусвідомлення, зниження емоційної ізоляції.

Техніка 5.Короткий тілесний ритуал «Сканування сили».

Мета: активація відчуття власної сили, зібраності.

Інструкція: заплющ очі. Уяви, що через стопи ти вбираєш енергію землі. Відчуй, як сила проходить через ноги, живіт, груди, плечі, голову. Зроби вдих: «Я сильний/сильна». Видих: «Я є».

Результат: тілесне укорінення, зняття розсіяності, збільшення внутрішнього ресурсу.

Рекомендації щодо використання технік: подавайте вправи як пропозицію, з повагою до меж; створюйте безпечну атмосферу без критики; не оцінюйте малюнки, образи чи реакції; давайте простір

для тиші й особистої рефлексії; заохочуйте, але не примушуйте до обговорення.

У роботі з підлітками важливо бути поруч, а не вести силоміць. Через творчість, тіло й метафору вони знаходять способи самовираження, які сприяють зціленню, формуванню внутрішньої стійкості та відновленню емоційної рівноваги. У складних умовах війни ці техніки можуть стати містком між внутрішнім світом дитини та зовнішньою реальністю, допомагаючи не лише вижити, а й розвиватися.

Робота з емоціями підлітків через символи, малюнок, колір

В умовах війни підлітки переживають глибокі психологічні навантаження: тривога за себе і близьких, втрата стабільності, зміна середовища, порушення навчального процесу. У цьому віці вербалізація емоцій є складною, а отже, невербальні, образні методи роботи набувають особливої ефективності. Робота з символом, кольором і малюнком створює безпечний канал для вираження емоцій, зниження напруги, формування внутрішніх опор. Ці техніки доступні для педагогів і можуть органічно інтегруватися в освітній процес.

За Карлом Юнгом, символ — це міст між свідомим і несвідомим, спосіб дати форму внутрішнім процесам. Колір, як емоційна мова, дозволяє без слів передати настрій, напругу, потреби. Малювання — це форма самовираження, що активує інші зони мозку, відмінні від мовленнєвих, і полегшує доступ до емоцій [5; 33; 37].

Розглянемо техніки для роботи в класі:

Техніка 1.«Мій сьогоднішній настрій – у кольорі».

Мета: допомогти учням осмислити свій емоційний стан.

Інструкція: роздати аркуші з формою (коло, серце або фігура людини). Завдання: зафарбувати кольорами, які відповідають вашому емоційному стану. Обговорити за бажанням: «Який колір переважає? Чому?»

Результат: рефлексія, зняття напруги, розвиток емоційної свідомості.

Техніка 2.«Малюнок мого страху та мого ресурсу».

Мета: перенесення внутрішнього переживання у зовнішній образ.

Інструкція: намалюйте свій страх як істоту, предмет або символ. А потім — ресурс, що може допомогти з цим страхом. Дайте їм імена. Що вони можуть сказати один одному?

Результат: відреагування страху, активізація внутрішньої сили.

Техніка 3.«Символ мого захисту».

Мета: створення образу внутрішньої опори.

Інструкція: запропонуйте учням вигадати власний символ безпеки (знак, талісман, герб). Які кольори вони обирають? Яку функцію цей символ виконує?

Результат: формування внутрішньої стабільності, креативне мислення, візуалізація безпеки.

Техніка 4.«Мій емоційний герб».

Мета: інтеграція різних емоцій, усвідомлення свого стану.

Інструкція: створити щит, який поділений на чотири частини: те, що мене радує; те, що мене лякає; те, що мене підтримує; те, про що я мрію. Використовувати символи, кольори, образи.

Результат: зміцнення внутрішньої цілісності, робота з потребами.

Техніка 5. «Кольорове сканування тіла» (інтеграція тілесного і образного).

Мета: розпізнавання тілесних реакцій на емоції.

Інструкція: запропонуйте учням уявити себе зсередини і зафарбувати ті частини тіла, де накопичується напруга (червоний – тривога, синій – втома, зелений – спокій тощо). Що можна зробити, щоб зняти напругу?

Результат: розвиток тілесної свідомості, саморегуляція.

Рекомендації щодо використання технік: не оцінюйте естетичні якості малюнків; уникайте інтерпретацій — запитуйте: «Що це значить для тебе?»; завжди створюйте атмосферу безпеки: ці вправи — запрошення, а не обов'язок; залучайте символіку української культури, природи, щоб підсилити відчуття приналежності.

Образні техніки через символ, малюнок і колір відкривають безпечне поле для роботи з емоціями підлітків. Вони дають можливість «говорити» про складне без слів, знижують рівень стресу, активують внутрішні ресурси, сприяють інтеграції досвіду та зміцненню особистості в час турбулентності.

Розвиток навичок усвідомлення і саморегуляції підлітків

В умовах війни підлітки переживають підвищене емоційне навантаження: тривогу, гнів, відчай, нестабільність. Часто ці стани виражаються через деструктивну поведінку, замкненість, порушення уваги та сну. Розвиток усвідомленості (mindfulness) та саморегуляції стає критично важливим як для емоційного благополуччя, так і для

здатності навчатися. Педагоги можуть відігравати ключову роль у цьому процесі — через прості, але ефективні практики, інтегровані в освітній процес.

Давайте пригадаємо, що *усвідомленість* (майндфулнес) — це здатність звертати увагу на теперішній момент із прийняттям і без оцінювання. *Саморегуляція* — вміння керувати своїми емоційними реакціями, думками та поведінкою відповідно до ситуації. *Тілесна обізнаність* — важливий компонент саморегуляції, бо тіло перш за все сигналізує про емоційні зміни [26; 36].

Розглянемо техніки для роботи з підлітками:

Техніка 1. STOP «Стоп – Подих – Спостереження».

Мета: перервати автоматичну реакцію на стрес або сильну емоцію; усвідомити свій внутрішній стан у моменті; вибрати більш конструктивну поведінку.

Ця техніка заснована на підходах майндфулнес та когнітивно-поведінкової терапії. Вона активує префронтальну кору головного мозку — зону, відповідальну за саморефлексію, планування та контроль поведінки. Також допомагає пригальмувати реакцію мигдалеподібного тіла (структури мозку, яка відповідає за страх і імпульсивність).

Розшифрування аббревіатури STOP:

S – Stop (Зупинись). Фізично зупинись. Зроби паузу. Відірвися на мить від того, що робиш. Навіть 3 секунди — це вже допомога.

T – Take a breath (Зроби вдих). Зроби один глибокий вдих (або кілька). Це «якір» для повернення в теперішній момент.

О – Observe (Спостерігай) Усвідом, що ти відчуваєш у тілі, яка думка в голові, яка емоція в серці. Не оцінюй – просто спостерігай.

Р – Proceed (Продовжуй) Обери свою наступну дію вже з нової, більш спокійної позиції. Що буде корисним саме зараз?

Інструкція:

S – Зупинись. Скажи собі подумки: «Стоп». Поклади ручку, відійди від комп'ютера, вийди з класу – якщо є така можливість.

T – Подих. Один глибокий вдих носом, повільний видих ротом. Можна повторити 2–3 рази.

О – Спостерігай. Що зараз у тілі? (напруга в плечах, скутість у животі, серцебиття тощо). Що я відчуваю? (гнів, втому, розгубленість тощо). Яка думка крутиться в голові?

Р – Продовжуй. Обери: промовчати/зробити паузу/відповісти інакше/звернутись по допомогу.

Ситуація у класі: Оля – учениця 9 класу. На уроці математики вона не змогла розв'язати завдання, а вчитель попросив її вийти до дошки. У неї почало калатати серце, думки стали плутатися: «Я виглядаю тупо. Зараз всі сміятимуться. Я не можу!». Як Оля застосувала техніку «СТОП»:

S – Stop (Зупинись): Вона опустила погляд, сказала собі подумки: «Стоп. Я зараз дуже нервуюю».

T – Take a breath (Подих): Зробила один глибокий вдих і повільний видих, зосередившись на звуці дихання.

O – Observe (Спостереження): Відчула, що напружила плечі, щелепу. Подумала: «Я боюся виглядати смішною. Але я не зобов'язана бути ідеальною. Я можу просто спробувати».

Р – Proceed (Продовжуй): Вийшла до дошки. Сказала вчителю: «Я не впевнена в рішенні, але хочу спробувати».

Результат: Оля не «застрягла» в тривозі. Не уникнула ситуації, але зробила її підконтрольною. Досвід посилив її впевненість і навички саморегуляції. Корисно підліткам додати: «СТОП» — це як пауза в грі, щоб зробити апгрейд. Можеш навіть уявити, що натискаєш внутрішню кнопку паузи.

Ситуація у класі для педагога:

Ви відчуваєте, що учні галасують, а у вас — на межі зрив.

S – Зупинились, перестали говорити.

T – Зробили вдих.

O – Усвідомили: «Я роздратована, втомлена, хочу тиші».

Р – Продовжили: «Діти, я зараз дуже перевантажена. Візьмемо одну хвилину тиші — для вас і для мене.»

Адаптації для класу:

-«СТОП-кнопка» на парті: наклейка або предмет (дзвіночок), що символізує «час зробити паузу».

-групова версія. Разом із класом: «Станьте, вдихніть, скажіть що відчуваєте — мовчки або вголос.»

-щоденник STOP. Діти або дорослі фіксують ситуації, де вдалося застосувати вправу.

Переваги техніки: вправа дуже коротка — 10–30 секунд; можна виконувати непомітно (в транспорті, у класі, вдома); формує звичку до усвідомленої реакції, а не імпульсивної.

Рекомендації щодо використання техніки: спочатку варто регулярно тренуватись у спокійний час, щоб у момент стресу мозок

автоматично вмикав техніку. Можна зробити візуальну пам'ятку STOP у класі або на робочому столі.

Техніка 2. «Світлофор емоцій»

Мета: розвивати навички емоційного самоспостереження та саморегуляції. Допомогти учням усвідомлювати свої емоційні стани та обирати відповідні дії. Формувати «внутрішню паузу» між емоцією та реакцією.

Матеріали: зображення світлофора (можна намалювати або роздрукувати). Картки з кольорами: червоний, жовтий, зелений. Аркуші або щоденник емоцій (за бажанням).

Ця вправа базується на моделі когнітивно-поведінкової терапії та психоедукації про емоції. Вона тренує функцію «емоційного гальма», що відповідає за зниження імпульсивних реакцій, а також розвиває здатність помітити – подумати – діяти.

Інструкція: *Червоне світло: ЗУПИНИСЬ* «Я щось відчуваю дуже сильно. Щось мене захоплює. Це може бути злість, страх, сором, образа». Попросіть учнів дати собі внутрішню команду: СТОП. Можна сказати подумки: «Я зараз у ЧЕРВОНОМУ». Фізично — зробити паузу, відійти, глибоко вдихнути. Приклад: «Я розізлився, бо хтось в класі мене принизив. Замість того, щоб кричати — я зупиняюсь.»

Жовте світло: СПОСТЕРІГАЙ І ОБДУМУЙ «Що я відчуваю? Чому? Де це в тілі? Що я можу зробити, щоб допомогти собі?» Назвати емоцію: «Я злий/мені страшно/мені соромно». Запитати себе: «Чого я насправді хочу?». Зробити 2–3 глибокі вдихи, уявити, що

емоція — це хвиля, яка проходить. Приклад: «Я злюсь, бо мене не чують. Але мені насправді хочеться бути поміченим».

Зелене світло: ДІЙ СВІДОМО «Я можу обрати реакцію. Я маю право вирішити, як відповідати». Вирішити: «Що я зроблю, щоб подбати про себе/вирішити ситуацію?». Висловити емоцію словами/зробити дію/звернутися по допомогу. Приклад: «Я скажу спокійно: «Мені неприємно, коли так зі мною говорять». Або вийду з ситуації».

Розглянемо варіанти використання техніки у класі: емоційна рефлексія на початку/в кінці дня: діти обирають колір світлофора, який відповідає їхньому стану; щоденник емоцій «світлофорного типу»; учні фіксують, коли були на «червоному», «жовтому», «зеленому», що допомогло перейти до стабільного стану; настінний плакат «Світлофор емоцій»: клас заповнює разом прикладемоцій/поведінки/порад для кожного кольору.

Ситуація у класі: Оксана, 13 років, після сварки з однокласником: спершу хотіла крикнути (червоне); сіла, згадала про «жовтий сигнал», вдихнула. Вирішила написати в щоденник, а потім підійшла й сказала: «Мені неприємно, коли так говорять. Давай поговоримо спокійно.»

Переваги техніки: легка у використанні; добре сприймається підлітками через візуальність; дає реальний алгоритм саморегуляції в складній ситуації.

Техніка 3. «Сканування тіла» (тілесна усвідомленість).

Мета: підвищення усвідомлення тілесних відчуттів та емоцій; зменшення напруги, тривоги, дратівливості; формування навички

«переключення уваги» з тривожних думок на тілесні сигнали; профілактика психосоматичних проявів.

Вправа базується на практиках майндфулнес-медитації, а також нейропсихології: увага до тіла сприяє активації парасимпатичної нервової системи, що відповідає за розслаблення, регенерацію та зниження стресу.

Матеріал: спокійне місце: за партою, у класі, актовій залі чи кабінеті психолога. За бажанням – спокійна фонова музика, аудіосупровід або 5–10 хвилин тиші.

Інструкція:

1.Початок. Сядьте зручно або ляжте. Закрийте очі (або дивіться вниз, якщо так комфортніше). Зробіть 2-3 глибоких вдихи. Вдих – носом, повільний видих – ротом. Зверніть увагу на своє дихання. Просто спостерігайте.

2.Сканування знизу вгору або зверху вниз. Починаємо з маківки: Чи є там напруга, поколювання, тепло, холод? Просто помічайте – нічого не треба змінювати. Обличчя → шия → плечі → руки → груди → живіт → стегна → коліна → гомілки → стопи. На кожній частині затримуйтесь на 5–10 секунд. Якщо помічаєте напругу – подумки "дихайте туди", уявляючи, що з кожним видихом ця ділянка розслабляється.

3.Завершення. Зробіть ще кілька глибоких вдихів. Повільно поворухніть пальцями, потягніться, відкрийте очі. Подякуйте собі за цю мить уваги.

Варіанти проведення техніки:

-міні-версія (2 хвилини): сканувати лише верхню частину тіла (голова–плечі–руки–живіт);

-групова версія: педагог читає інструкцію вголос (повільно і спокійно);

-індивідуальна: використовувати аудіозапис з інструкцією.

Ситуація у класі: «Я нервував перед контрольною. Зробив сканування — зрозумів, що плечі затиснуті, а живіт стиснутий. Дихнув туди — стало легше. Контрольна вже не лякала так сильно».

Результати від регулярного використання: поліпшення сну та концентрації; зменшення тілесної напруги, головних болей, нервових тіків; підвищення емоційної стійкості.

Поради педагогу щодо ефективного використання техніки: виконуйте вправу разом з учнями – це підвищує довіру. Не змушуйте — залишайте право вибору. Можна використовувати гумористичні образи для молодших школярів (наприклад: «перевіряємо, чи спить наша жуйка в животі»).

Техніка 4.«Якорі присутності».

Мета: повернення до теперішнього моменту.

Інструкція: Попросіть учнів назвати: 3 речі, які вони бачать; 2 звуки, які чують; 1 відчуття в тілі.

Результат: зменшує тривогу, допомагає відновити контроль.

Техніка 5.«Щоденник самоспостереження».

Мета: розвинути навички саморефлексії; усвідомити свої емоційні реакції та поведінкові патерни; навчитися розпізнавати тригери стресу та обирати корисні способи реагування.

Ця вправа базується на принципах: когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) — ідентифікація думок–емоцій–поведінки. Майндфулнес — розвиток усвідомлення. Емоційного навчання (SEL) — соціально-емоційна компетентність.

Інструкція: Виділити 5–10 хвилин наприкінці уроку або раз на тиждень для заповнення щоденника. Можна дозволити вести щоденник у зошиті або онлайн (Google-форма, застосунок). Запропонувати кілька стартових шаблонів (текстові або графічні). За бажанням — учні можуть обговорити свій запис із психологом, вчителем або з однокласниками в парах (якщо безпечно).

Підлітки щодня або кілька разів на тиждень записують короткі спостереження про себе: що вони відчували, про що думали, як діяли, що допомогло впоратися. Це може бути у формі таблиці, запитань або навіть малюнків.

Форма для заповнення (варіант для підлітків):

Час / дата	Що сталося?	Що я відчував(-ла)?	Які думки були в голові?	Як я відреагував(-ла)?	Що мені допомогло / могло б допомогти ?
18.04	Посперечався з другом	Злість, образа	«Він мене не розуміє»	Кричав, пішов	Глибокий подих, поговорити пізніше

Розглянемо приклади запитань для самоспостереження: Що сьогодні мене засмутило/потішило? Яка емоція була найсильнішою? Чому я так зреагував? Що допомогло мені впоратись? Що я хотів би змінити у своїй реакції наступного разу?

Переваги для підлітків: відчуття контролю над власним внутрішнім світом; формування конструктивного ставлення до емоцій; зменшення імпульсивних реакцій та конфліктів; поліпшення психоемоційного стану в умовах невизначеності.

Практика для класу: «П'ятихвилинка усвідомлення».

Щоранку або після перерви — 3–5 хвилин на просту вправу: дихання, спостереження, тіло, звуки. Це може стати ритуалом стабілізації для всього класу. Педагог — не терапевт, але може бути опорою та моделлю саморегуляції. Спокій, дихання, мова вчителя — все це формує емоційну атмосферу в класі. Вчитель можете бути «тихою бухтою» у штормі підліткових переживань.

Навички усвідомлення і саморегуляції — це не розкіш, а базова потреба в умовах війни. Педагоги можуть впроваджувати ці практики, формуючи в учнів стійкість, внутрішню рівновагу та здатність адаптуватись до змін.

Інструменти для самодіагностики емоційного стану підлітків

Пропоную практичні, прості у використанні інструменти, які допомагають підліткам краще розуміти власний емоційний стан, розпізнавати зміни у настрої та формувати навички самоспостереження й емоційної грамотності. Навіщо потрібна самодіагностика підліткам? Підлітковий вік — це час глибоких змін, коли діти часто переживають: сильні, суперечливі емоції; труднощі з

їх ідентифікацією та вираженням; соціальний тиск та тривожність [4; 26].

Самодіагностика допомагає: краще розуміти себе; помічати «емоційні сигнали»; вчасно звертатися по підтримку; розвивати саморефлексію, що є важливим елементом емоційної зрілості.

Давайте перерахуємо прості інструменти самодіагностики:

Назва інструменту	Опис	Як використати у класі
<i>Емоційний термометр</i>	Візуальна шкала від 0 до 10 (0 – спокій, 10 – емоційна буря)	Перед уроком або в кінці дня/тижня кожен обирає рівень свого стану
<i>Колесо емоцій (Plutchik)</i>	Візуальна модель для ідентифікації базових і похідних емоцій	Дітям пропонують обрати, що найкраще відповідає їхньому стану і пояснити чому
<i>Смайлики/Кольори настрою</i>	Прості піктограми або кольорові кружечки для визначення емоції	На вході в клас або в щоденнику: «Я сьогодні — ...»
<i>Щоденник емоцій</i>	Таблиця/блокнот, де учень щодня фіксує свій настрій, події, думки	Можна виділити 5 хвилин раз на тиждень, використовувати у форматі «тижневої емоційної рефлексії»
<i>Вправа “Світлофор емоцій”</i>	Зелене – все гаразд, Жовте – щось турбує, Червоне – тривожусь або злюсь	Визначення рівня готовності до навчання або роботи з емоціями
<i>Запитання для самоспостереження</i>	«Як я себе почуваю?», «Де в тілі моя емоція?», «Що мені потрібно?»	Використовується у парній або індивідуальній роботі, як щоденна вправа

Розглянемо приклад щотижневої форми для самодіагностики «Мій емоційний тиждень»:

День	Мій настрій	Що я відчував(ла)?	Чому це могло бути?	Що мені допомогло?
Пн	☐ / 😊 / ☹️	Розгубленість	Новий предмет	Підтримка друга
Вт				
...				

Рекомендації педагогам: робіть самодіагностику регулярно, але необов'язковою — без тиску; створюйте безпечне середовище, в якому дитина не боїться визнати «негативні» емоції; заохочуйте усвідомлення, а не оцінювання (емоції не бувають «поганими»); можна вводити анонімні щоденники настрою, якщо є чутливість у класі; використовуйте результати не для «контролю», а як сигнал — де потрібна додаткова підтримка.

Пропоную **приклад анкети-опитувальника для учнів з метою оцінки емоційного клімату в класі та ефективності стабілізаційних технік**. Її можна проводити анонімно один раз на 1–2 місяці.

Анкета для учнів. Мета: Дослідити твій емоційний стан та відчуття безпеки в класі.

Інструкція: Познач хрестиком ☒ ту відповідь, яка тобі найбільше підходить.

1. Як ти зазвичай відчуваєшся на початку навчального дня?

- Спокійно, зібрано
- Напружено або тривожно
- Втомлено або байдужо
- Весело, з радістю

2. *Чи допомагають тобі дихальні, тілесні або емоційні практики в школі?*

- Так, дуже допомагають
- Трохи допомагають
- Не відчуваю змін
- Не знаю/не помічав(-ла)

3. *Як ти почувася під час уроків?*

- Мені комфортно та безпечно
- Часом хвилююсь, але справляюся
- Часто тривожно/напружено
- Мені дуже некомфортно

4. *Чи можеш ти звернутися до вчителя, коли тобі складно?*

- Так, завжди можу
- Інколи, якщо наважуся
- Скоріше ні
- Ніколи

5. *Як часто у вас у класі проводять хвилинки відновлення/дихальні вправи/ігри на заспокоєння?*

- Щодня
- Кілька разів на тиждень
- Рідко
- Не проводять

6.Що тобі найбільше допомагає, коли ти хвилюєшся? (можна обрати кілька варіантів)

- Спокійна розмова з дорослим
- Дихальна вправа
- Гра або рух
- Малювання або написання
- Спілкування з друзями
- Інше: _____

7.Що можна зробити, щоб ти почувався(-лась) ще спокійніше у школі? Коротко напиши свої думки...

Дякую за відповіді!

2.3. Практичні матеріали для класного керівника: психоедукація учнів з прикладами занять, ресурсна мапа класу, релакс-хвилинки

Прихоедукація учнів: як просто говорити про складне

Сьогодення вимагає від педагогів знань та інструментів для здійснення базової психоедукації учнів — тобто пояснення психологічних тем у доступний, підтримувальний і безпечний спосіб. Особливо важливо в умовах війни говорити з дітьми й підлітками про емоції, стрес, втрати, тривогу, адаптацію, допомогу собі та іншим.

Пригадаємо, що психоедукація — це надання людині знань про емоційні стани, психологічні реакції, механізми адаптації, способи саморегуляції. У школі це можуть бути короткі розмови, інтегровані

у звичайний урок, класні години, робота в малих групах, розповіді, рольові ігри [7; 8; 9; 15].

Основні принципи психоедукації в школі:

- простота і доступність. Використовувати зрозумілі слова, приклади з життя, порівняння з досвідом дитини;
- нормалізація. Використовувати фрази: «Це нормально — так почуватися», «Багато хто відчуває подібне»;
- безоціночність. Не називати емоції «поганими», не критикувати прояви;
- конкретність. Називати почуття та способи допомоги собі;
- стабільність. Психоедукація має бути регулярною, а не разовою;
- візуальна підтримка. Картки емоцій, кольорові шкали, метафори, малюнки.

Приклади тем по психоедукації: Що таке емоції і навіщо вони нам. Тривога, страх, гнів — як з ними бути. Як працює мозок під час стресу. Що відбувається з тілом, коли ми нервуємо. Як ми можемо допомогти собі: дихання, рух, гра. Що таке психічна гігієна. Що робити, якщо хтось плаче/сердиться/закривається в собі. Коли звертатися по допомогу і до кого.

Як говорити вчителю з молодшими школярами (6–10 років): через казки, історії, тварин, які мають почуття; через малюнки, «термометри емоцій», картки; давати дітям змогу малювати свої емоції. Вживати фрази типу: «Буває, коли страшно – тіло стискається. У тебе таке було?» «Що може допомогти нашому зайчику, який злякався гучного звуку?».

Як говорити вчителю з підлітками: через приклади з життя, фільми, музику, меми; дозволити їм ставити питання анонімно (коробка питань); не уникати «важких» тем — страх смерті, втрата, тривожність. Бути чесними у відповідях, не драматизуючи, але й не заперечуючи складність. «Війна — це складно і страшно. Але ми можемо вчитися помічати свої реакції й шукати підтримку».

Техніки, які можна використовувати:

- гра «Погода мого настрою» (порівняй настроїв з погодою);
- емоційне колесо або шкала (кольори/емоції);
- вправа «Як би я допоміг другові?»;
- мозкові штурми: «Що допомагає, коли сумно?»;
- психоедукаційні відео, ролики;
- візуальні плакати у класі про емоції та стратегії підтримки.

Педагог не має бути психологом, але він може стати: провідником у світ розуміння себе, моделлю уважного ставлення до емоцій, джерелом підтримки та безпеки.

Розглянемо приклади фраз, які підтримують:

- «Це нормально — відчувати злість, коли щось несправедливо».
- «Можеш не говорити, якщо не хочеш. Просто знай, що я поруч».
- «Твоя реакція не дивна — ти людина. А люди відчують».

Пропоную ознайомитися з прикладом психоедукаційного заняття для підлітків на тему: «Розумію свої емоції: тривога, страх, злість». Це заняття може бути використано на класній годині або інтегроване в урок (наприклад, виховання доброчесності, громадянська освіта тощо).

Заняття з підлітками на тему: «Розумію свої емоції: тривога, страх, злість»

Мета: допомогти підліткам розпізнавати власні емоції, розуміти їхню природу; ознайомити з базовими стратегіями саморегуляції в стані тривоги чи гніву; підвищити здатність до емпатії та усвідомлення своїх потреб.

Тривалість: 40–45 хвилин

Цільова група: 12–16 років

Структура заняття:

1. Вступне коло (5 хв.): «Сьогодні ми поговоримо про наші емоції. Не для того, щоб їх змінити чи уникати, а щоб краще зрозуміти, як вони працюють і як вони можуть нам допомагати». Запитання для розігріву: «Яка емоція була найсильнішою у тебе впродовж цього тижня?» (можна відповідати словами, смайликом, кольором).

2. Міні-лекція: Що таке емоції і чому вони важливі (5–7 хв.). Пояснити просто: «Емоції — це сигнали. Вони кажуть нам: «Зверни увагу! Тривога — це «я щось передбачаю і мені некомфортно. Страх — це «небезпека зараз». Злість — це «мої межі порушено» або «щось не так»». Покажіть коротку візуалізацію або схему: **Ситуація → Думка → Емоція → Реакція.**

3. Вправа «Тіло-емоція» (7–10 хв.).

Мета: навчитися помічати, як емоції проявляються в тілі.

Завдання: «Як ти відчуваєш тривогу у тілі? А страх? А злість?» Можна дати шаблон людського тіла й попросити: розфарбувати зони, які активуються при різних емоціях (наприклад, стиснені кулаки, прискорене серцебиття, напруга в плечах тощо).

4. Вправа: Емоційне колесо/шкала емоцій.

Мета: навчити дітей розпізнавати, називати та приймати власні емоції. Розвивати емоційний інтелект та саморефлексію. Створити мову для безпечного емоційного спілкування у класі. Робота з емоціями через візуалізацію знижує внутрішнє напруження. У учнів формується словник емоцій і зростає навичка рефлексії, підвищується рівень саморегуляції та соціального розуміння.

Тривалість: 10–15 хвилин (може бути частиною ранкового кола, класної години, психологічної хвилини).

Суть вправи: «Емоційне колесо» — це візуальний інструмент, який зображає різні емоції у формі кола або шкали. Кожна емоція асоційована з певним кольором. Це допомагає дітям краще орієнтуватися у власних почуттях та легше їх озвучувати. Це може бути частиною самоспостереження: до і після вправи на дихання, «стоп-подих-спостереження» тощо.

Варіанти виконання з різними матеріалами:

а). Матеріал роздруковане кольорове колесо з емоціями (приклади: радість, сум, злість, страх, спокій, здивування). Магніти/стікери/прищіпки.

Інструкція: показати колесо на дошці або роздати в індивідуальному форматі. Запитати: «Який колір/емоція найбільше схожа на твій настрій зараз?». Учень ставить свій стікер/позначку на відповідному секторі. Після позначення — за бажанням може коротко пояснити: «Я позначив «сум», бо сумую за татом, він далеко».

Рекомендація педагогам: якщо діти не можуть назвати емоцію, вони можуть просто обрати колір, а педагог допомагає підібрати слово.

б). Матеріал лінійна шкала 0–10 або кільце з кольоровими зонами (зелений – спокій, жовтий – напруження, червоний – вибух).

Інструкція: запропонувати оцінити свій емоційний стан по шкалі від 1 до 10: «Наскільки ти зараз злий/тривожний/схвильований?». Можна запропонувати образну шкалу: «Якщо твоя тривога — це чайник, як сильно він кипить?».

Приклади запитань для педагогів:

-«Який сектор ти обрав? А чому саме він?»;

-«Що може допомогти тобі перейти з червоного в жовтий, або з жовтого — в зелений?»;

-«Ця емоція для тебе знайома? Що ти зазвичай робиш, коли її відчуваєш?».

5.Вправа «3 кроки самодопомоги» (10–15 хв.).

Мета: навчити короткому алгоритму саморегуляції:

Завдання: «СТОП — Зупинись і поміть, що ти відчуваєш. ПОДИХ — Зроби глибокий вдих-видих (можна 3 рази). СПОСТЕРЕЖЕННЯ — Що відбувається зі мною? Чого я зараз потребую?»

Рольова гра або сценарії: дайте 2–3 ситуації (конфлікт із другом, новина про небезпеку, сварка вдома). Запропонуйте в парах або групах програти ці три кроки.

6.Обговорення (5–7 хв.). Що було найкориснішим для тебе сьогодні? Які емоції тобі важко приймати? Що можеш зробити, коли відчуваєш сильні емоції?

7. Завершення. Рефлексія (2–3 хв.).

Рефлексія «Яка емоція у тебе зараз?» (учні називають по черзі або пишуть на стікерах/картках).

Заняття з підлітками на тему:

«Тривога і спокій: як я це відчуваю»

Тривалість: 35–45 хв

Формат: групова робота в класі

Мета: підвищити емоційну обізнаність підлітків, допомогти ідентифікувати тілесні та емоційні сигнали тривоги й спокою, навчити базовим технікам саморегуляції.

Матеріали: роздаткові листи (силуети тіла, прості шаблони для малюнків), фломастери або кольорові олівці, можна додати слайди з «Емоційним колесом».

Структура заняття:

1.Вступ (5–7 хв.). Привітання. Коротке пояснення: «Сьогодні ми поговоримо про тривогу — це нормально. І про спокій — це можливо. Важливо навчитися відчувати різницю й знати, що з цим робити». *Принципи заняття: добровільність, повага, конфіденційність, «можна не ділитися».*

2.Вправа «Де живе тривога?» (8–10 хв.).

Інструкція: роздайте учням силуети тіла (на аркуші або намалювати самостійно). Запитайте: «Коли ти тривожишся, де в тілі це найбільше відчувається?». Попросіть позначити ці місця кольором,

символом або словом. Потім: «А де в тілі ти відчуваєш спокій?» – також позначити. Обговорення (**добровільне**): «Що ви помітили? Чи буває таке, що спокій і тривога чергуються?».

3.Міні-пояснення (5 хв.): «Що таке тривога і чому це не ворог». Тривога — це сигнал тіла: «є щось, що мене хвилює». Це нормально, коли навколо зміни, невизначеність, виклики. Головне — знати, як себе підтримати.

4.Практика «Стоп – Подих – Спостереження» (7–10 хв.). Пояснення техніки (можна разом із тілесною вправою «Сканування тіла»). Запропонуйте: «Коли відчуваєш хвилювання – зупинись. Зроби 3 повільні видихи. Відчуй, що відбувається в тілі. Це вже початок заспокоєння».

5.Вправа «Мій ресурсний острів» (8–10 хв.). Запропонуйте намалювати або описати «острів спокою»: «Що або хто тебе заспокоює? Які місця, речі, люди, дії? Створи свій «острів» — місце внутрішнього ресурсу». Обговорити або зробити виставку малюнків (можна мовчки).

6.Підсумок і завершення (3–5 хв.). Рефлексія: «Що запам'яталося? Що хочеш взяти із собою?». Нагадати: «Тривога – не ворог. Але спокій – це твоя сила. І ти маєш до нього доступ».

Створення ресурсної мапи класу: як сформувати атмосферу підтримки та стійкості

Сьогодення вимагає від класних керівників володіння інструментарієм для виявлення та візуалізації ресурсів учнівського колективу з метою посилення взаємної підтримки, зміцнення

психологічної стійкості й формування безпечного освітнього середовища в умовах війни. Одним із таких інструментів є ресурсна мапа класу — це спільна візуалізація тих сил, людей, місць, дій і цінностей, які допомагають учням почуватися в безпеці, справлятися з тривожними ситуаціями, підтримувати одне одного. Вона дає змогу: підвищити обізнаність учнів про власні ресурси, побачити «опори» всередині класу, створити простір для щирої взаємодії та довіри, підтримати учнів у кризових ситуаціях.

Інструкція щодо створення мапи (тривалість: один урок (або декілька етапів по 15–20 хв.) у класному або позакласному форматі):

1. Підготовка (5 хв.). Педагог пояснює мету вправи: «Ми разом створимо мапу ресурсу нашого класу. Це допоможе кожному з нас краще зрозуміти, що допомагає нам справлятися зі складними ситуаціями, і на кого ми можемо опиратися»;

2. Індивідуальна рефлексія: «Мої ресурси» (10–15 хв.). Кожен учень заповнює невеличку анкету або створює міні-картку з відповідями на питання: «Що мені допомагає заспокоїтися, коли я нервую? Хто мене підтримує у складні моменти? Яке місце здається мені безпечним? Які слова або фрази мене надихають? Яка моя «суперсила» або сильна риса?»;

3. Формування спільної мапи (15–20 хв.). Використовують ватман або онлайн-дошку (наприклад, Padlet, Jamboard). Кожен додає свої елементи (напис, малюнок, символ, стікер). У центрі мапи — «Клас як ресурс», від нього — гілки: «Люди», «Місця», «Дії», «Слова підтримки собі», «Цінності». Педагог може ставити уточнювальні питання, допомагати з групуванням;

4.Обговорення (10 хв.): «Що вас здивувало або порадувало? Чи помітили ви, скільки ресурсів є у нашому класі? Що з цієї мапи ви хочете використовувати частіше?»;

5.Закріплення мапи як символу підтримки. Мапу можна залишити в класі (на стенді, в папці «Ресурси класу»). Регулярно повертатись до неї: доповнювати, використовувати у класних годинах, шукати «ресурс тижня».

Пропоную розглянути шаблон Ресурсної мапи класу. У центрі аркуша/дошки розміщено напис: «Мій клас — мій ресурс» (Разом ми сильніші!). Від нього йдуть кольорові гілки до таких секцій:

1.ЛЮДИ, ЯКІ ПІДТРИМУЮТЬ. Хто з нашого класу або поза ним допомагає мені, коли важко?

-Мій друг...

-Моя сестра...

-Мій класний керівник...

2.МІСЦЯ, ДЕ МЕНІ СПОКІЙНО. У яких місцях я почуваюся у безпеці або відновлюю сили?

-Моя кімната;

-Парк біля дому;

-Школа / бібліотека.

3.СЛОВА ПІДТРИМКИ СЕБЕ. Які фрази надихають і допомагають мені не здаватися?

-«Я можу впоратись. Я вірю в себе»;

-«Я не сам(а)»;

-«Все минає».

4.ДІЇ, ЯКІ МЕНІ ДОПОМАГАЮТЬ. Що я роблю, щоб заспокоїтись або відчути себе краще?

-Слухаю музику;

-Малюю;

-Граю у футбол;

-Дихаю глибоко.

5.МОЇ СИЛЬНІ СТОРОНИ/СУПЕРСИЛИ. Що в мені є такого, що допомагає мені долати труднощі?

-Я вмію підтримувати інших;

-Я вмію керувати емоціями/тривожними думками;

-Я знаходжу гумор навіть у складному.

6.МОЇ ЦІННОСТІ. Що для мене важливо? Що надихає мене діяти?

-Дружба;

-Навчання;

-Улюблене хобі.

Порада: запропонуйте учням намалювати або прикріпити наклейки/символи для кожного ресурсу.

Формати для реалізації: паперовий — кожен учень створює міні-мапу або заповнює спільну мапу на ватмані; цифровий — спільна Google Jamboard/Canva/Padlet-дошка з кольоровими секціями; командний — створення мапи малими групами та презентація «ресурсного дерева».

Рекомендації для педагога: дотримуйтеся принципу добровільності: учень має право не ділитися публічно; підкреслюйте різноманіття ресурсів: кожен має свою унікальну опору;

використовуйте мапу як основу для наступних тем: стрес, підтримка, сила в єдності.

Щотижнева «релакс-хвилинка» для підлітків в освітньому процесі

Пропоную простий, гнучкий інструмент для регулярного психоемоційного «підживлення» учнів, формування стійкості, внутрішньої опори та навичок саморегуляції в умовах тривалої турбулентності. «Релакс- хвилинка» — це коротка щотижнева практика (5–10 хвилин) на початку або в кінці навчального тижня, що допомагає підліткам: зупинитися та переналаштувати внутрішній стан; помітити власні емоції та потреби; звернути увагу на підтримуючі моменти життя; поступово формувати «внутрішній рюкзак ресурсів». Це може бути дихальна вправа, емоційна рефлексія, візуалізація, короткий діалог або запис у щоденнику [4; 26].

Структура ресурсної/релакс хвилинки:

Тривалість: 5–10 хв.

Частота: 1 раз на тиждень (наприклад, у понеділок на класній годині або в п'ятницю як підсумок тижня)

Формат: індивідуальний, груповий, у парах; вербальний, письмовий або руховий.

Вступ: «Перш ніж ми почнемо урок, давайте зробимо маленьку релакс/ресурсну хвилинку. Це час, щоб звернути увагу на себе, своє

тіло, емоції, згадати щось хороше, поділитися або просто побути в тиші. У такі хвилини ми будемо внутрішній спокій, як м'яз».

Розглянемо приклади ресурсних/релакс хвилин:

Назва хвилинки	Опис діяльності	Мета
«Три опори»	Учні називають 3 речі, які підтримали їх цього тижня: людина – дія – думка.	Посилення усвідомлення внутрішніх і зовнішніх ресурсів
«Як я зараз?»	Кожен обирає емоцію зі шкали/колеса емоцій або малює її кольором у зошиті.	Розвиток емоційної грамотності
«Насіння сили»	Учні записують одну ситуацію, з якою вони впорались (навіть невелику).	Підсилення самооцінки, віра у власні сили
«Подих спокою»	Педагог проводить коротку дихальну вправу: вдих – затримка – видих (наприклад, 4-4-4).	Зниження тривожності, тілесне заземлення
«Питання тижня»	Одне запитання для роздумів або обговорення: «Що я можу зробити для себе доброго сьогодні?»	Розвиток турботи про себе, рефлексії
«Камінчик у рюкзаку»	Учень символічно «кладе» у свій уявний рюкзак щось, що хоче взяти з собою у наступний тиждень (емоцію, спогад, рису, намір).	Фокус на ресурс, формування внутрішнього простору підтримки

Психологічні ефекти «ресурсних/релакс хвилин»: зменшення рівня тривожності й стресу, покращення концентрації, формування

емоційної грамотності, підтримка відчуття контролю й внутрішньої опори, профілактика вигорання в підлітковому віці.

Рекомендації педагогам:

- важливо робити практику регулярно — як внутрішній ритуал спокою;
- не змушувати — добровільність і безоцінковість є основою;
- ділитися власним прикладом («Мене сьогодні підтримала фраза з книжки...»);
- можна створити «ресурсну скриньку класу», де учні залишають свої підтримуючі думки/ідеї;
- залучати учнів до підготовки: “А хто хоче підготувати наступну ресурсну хвилинку?”

2.4.Рекомендації педагогам щодо коректної та ресурсної взаємодії з дітьми, які пережили психотравматичні події війни

Війна в Україні стала випробуванням для дітей, які змушені були покинути свої домівки та пережити травматичні події. Психологічний супровід та коректна, ресурсна взаємодія дорослих з таких дітьми є надзвичайно важливими для їхнього емоційного благополуччя та подальшої адаптації.

Психотравматичні події війни мають глибокий і багатовимірний вплив на психоемоційний розвиток дітей, зумовлюючи підвищений рівень тривожності, прояви посттравматичного стресового розладу (ПТСР), порушення сну, зниження когнітивної активності, а також зміну моделей соціальної поведінки. У дітей молодшого віку війна

призводить до регресивних реакцій (енурез, страх залишатися наодинці, порушення мови), тоді як підлітки частіше демонструють поведінкові девіації, емоційне вигорання та відчуження. Хронічний стрес, спричинений втратою домівки, розлукою з близькими, нестачею базової безпеки, суттєво ускладнює формування емоційної стійкості та ідентичності.

Дослідження, яке проводило ЮНІСЕФ та Український інститут соціальних досліджень (2022–2023) на тему «Психічне здоров'я та психосоціальні потреби дітей в умовах війни в Україні», показало, що понад 60% дітей шкільного віку демонструють симптоми підвищеної тривожності, депресивності, порушення сну та проблеми з концентрацією уваги; майже кожна друга дитина, яка пережила евакуацію, має прояви ПТСР. Національне опитування стану ментального здоров'я, яке здійснювалося Інститутом когнітивного моделювання (2022–2024), показало, що в умовах постійної загрози життю та втрати безпеки діти стають більш замкнутими, проявляють регресивну поведінку (повернення до ранніх форм комунікації, залежність від батьків); близько 30% підлітків втратили інтерес до навчання та мають знижений рівень мотивації. Дослідження Національного університету «Києво-Могилянська академія» (2023) щодо психоемоційного стану дітей із деокупованих територій виявило, що діти з територій, які зазнали окупації або активних бойових дій, мають більш виражену симптоматику травматичного стресу, у 70% випадків фіксується тривалий стан гіперзбудження (гіпернастороженість, реакція на гучні звуки, напади паніки).

Водночас результати сучасних досліджень свідчать, що за наявності підтримуючого середовища, ефективної психосоціальної допомоги та сталих стосунків з дорослими, діти здатні до психічного відновлення і формування резильєнтності. Діти, які мають хоча б одного емоційно стабільного дорослого в оточенні, демонструють вищий рівень адаптивності та збереження базових навичок саморегуляції [22; 23].

В закладах освіти такими дорослими мають стати для дітей педагогічні працівники. **Виокремимо рекомендації для педагогів щодо коректної та ресурсної взаємодії з дітьми, які пережили психотравматичні події війни:**

1.Передбачуваність і стабільність: дотримання чіткого розкладу, ритуалів початку й завершення занять;

2.Безпечний простір: організувати зону, де дитина може побути сама, заспокоїтись (куток тиші, подушки, антистрес-іграшки);

3.Не форсувати «відвертість»: не ставити прямі запитання про пережите, не змушувати ділитися;

4.Повага до меж: визнавати право дитини на «мовчання», уникати оцінювання поведінки як «неправильної» чи «неадекватної»;

5.Називати почуття: допомагати дитині усвідомити та назвати свої емоції («Ти зараз злякався, і це нормально»).

6.Уникати токсичного оптимізму: замість «все буде добре» краще сказати «ти не один/одна, ми разом впораємось»;

7.Короткі техніки заземлення: дихальні вправи, руханки, малювання, тактильні ігри;

8.Дозволяти відреагування: іноді дитині потрібно поплакати або вийти з класу — не докоряти за це;

9.Підкреслювати досягнення: навіть маленький успіх важливо помітити та підкреслити.

10.Залучати до спільної діяльності: групові завдання, волонтерство, творчі проекти допомагають формувати відчуття значущості;

11.Регулярний зворотний зв'язок: спілкування з батьками про стан дитини, без оцінки чи критики;

12.Залучення шкільного психолога або кризового фахівця при виявленні стійких проявів травми.

Попри травматизацію, яку завдає війна дитячій психіці, кожен учитель має унікальну силу стати точкою опори, джерелом стабільності та світла в житті дитини. Саме через доброзичливе слово, спокійний голос, чутливе ставлення й звичайні, але послідовні щоденні дії педагог може запускати процес внутрішнього відновлення й зцілення. Ми не завжди можемо змінити обставини, але можемо створити простір, у якому дитина знову повірить у безпеку, довіру та майбутнє. І це вже — велика перемога.

ВИСНОВКИ

Використання педагогами та учнями запропонованих стабілізаційних технік та інструментів для вимірювання емоційних змін буде суттєво впливати на якість освітнього середовища в умовах воєнного стану. Стабілізаційні техніки (дихальні практики, тілесне заземлення, самоспівчуття, колективна підтримка тощо) не лише покращують емоційний стан педагогів і здобувачів освіти, а й сприятимуть формуванню:

- більш безпечного психологічного клімату в закладі (зменшення емоційної напруги, більше довіри серед учнів у класі);
- зниження конфліктності (менше проявів агресії, уникання, тривожної поведінки учнів, швидке розв'язання конфліктів);
- підвищення мотивації до навчання (покращення уваги, пам'яті, активності серед учнів);
- формування культури турботи й підтримки (зростання емпатії, підтримки, згуртованості);
- зростання рівня резильєнтності та самоусвідомлення, менше вигорання, більше включеності серед педагогів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анікєєва Н.М. Сенсожиттєва мотивація педагогів у кризових умовах професійної діяльності. *Вісник ЛНУ імені Т. Шевченка. Педагогічні науки*. 2022.
2. Граючи, перемагаємо стрес. Ігри для дітей та дорослих: брошура. Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ). Київ, 2015. 68с.
3. Грицук О.В. Психологічний тренінг як засіб розвитку емоційної сфери та профілактики емоційного вигорання вчителів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 43(1). С. 68-72. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_43\(1\)_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_43(1)_12) (дата звернення 20.04.2025).
4. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків: Віват, 2019. 320с.
5. Дзюба Т. Арт-терапія в роботі з травматичним досвідом підлітків. 2023. 69с.
6. Діта та війна. Навчання технік зцілення: посібник. Львів: Видання КАРІТАС, 99с. URL: http://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/10/dity_fin_ispp-1.pdf (дата звернення 15.03.2025).
7. Діти переживають стресові події легко, якщо отримують правильну підтримку. Поради для батьків і вчителів від Тетяни Тимошенко. URL: <https://nus.org.ua/articles/dity-perezhyvayut-stresovi-podiyi-legko-yakshho-otrymuyut-pravylnu-pidtrymku-porady-dlya-batkiv-i-vchyteliv/> (дата звернення 25.02.2025).
8. Долаємо паніку. Відкрита зустріч з психологинєю Світлоною Ройз для вчителів та батьків. Що важливо для дітей. Як пояснити дитині,

що таке війна та чому вона почалася. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=g17n1KyXXh0> (дата звернення 05.03.2025).

9.Інформаційні матеріали на тему психологічної допомоги для дітей та дорослих в часі війни URL: <https://k-s.org.ua/coping-war/> (дата звернення 20.02.2025).

10.Калошин В. Підвищуємо емоційну стійкість. *Виховна робота в школі*. 2019. № 2. С. 28-32.

11.Каплунова А., Піх Ю. Психологічна підтримка вчителя в умовах війни: травмоінформований підхід. Львів: Основа, 2023.

12.Карамушка Л.М. Психологічні практикуми для оцінки психоемоційного стану педагогів. Київ: Наукова думка, 2022. 280с.

13.Корж Н., Ларіна Т. Психологічна підтримка педагогів в умовах війни: методичний посібник. Київ: ІППО КУ імені Бориса Грінченка, 2023.

14.Кравченко Ю.А. Психологічний супровід школярів в умовах війни. Львів: Світ, 2023. 265с.

15.Лазаренко В. Психоедукація як ресурс для учнів під час війни. *Український психологічний журнал*. 2023.

16.Лазаренко Н.М., Петренко, Т.О. Психологічні наслідки воєнних дій для учасників освітнього процесу: аналітичний огляд. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка*. Серія: Психологічні наук. 2023. С. 102-115.

17.Малєєва Н.М., Сухарева Є.Ю. Травмоінформований підхід в освіті: методичні рекомендації. Київ: Український інститут розвитку освіти, 2023.

- 18.Матвієнко О.В. Забезпечення психологічного благополуччя в умовах кризових ситуацій. Харків: Основа, 2023. 312с.
- 19.Медіна Дж. Правила розвитку мозку дитини. К.: Наш Формат, 2015.
- 20.Музичук О.О. Казка як засіб розвитку особистісних цінностей молодших школярів. *Проблеми сучасної психології*. 2012. № 17. С. 22-35.
- 21.Пиріг В.В. Освітній процес в умовах воєнного стану: виклики та перспективи. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2022. Вип.7(117). С. 15-24.
- 22.Психологічна травма: як допомогти дитині. Методичний посібник для педагогів. Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ). К., 2015. 54с.
- 23.Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації. Методичний посібник для педагогів. Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ). К., 2015. 76с.
- 24.Ройз С.А. Ресурсозбереження і ресурсонакопичення. *Англійська мова в початковій школі*. 2018. № 1. С. 12-15.
- 25.Ройз С. Як підтримати та заспокоїти дитину під час війни. URL: https://znayshov.com/News/Details/Yak_pidtrymaty_ta_zaspokoity_dytyn_u_pid_chas_viiny (дата звернення 25.03.2025).
- 26.Руденко І.М. Психологічні техніки емоційної саморегуляції для учасників освітнього процесу в умовах Нової української школи: посібник. Черкаси: КНЗ «ЧОПООП ЧОР», 2022. 57с.
- 27.Савченко Ю.Ю. Розвиток емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2014. С. 12-16.

- 28.Солдаткін В.А., Мельник О.В., Кравець, В. Р. Динаміка психоемоційного стану педагогічних працівників в умовах воєнного стану. *Проблеми сучасної психології*. 2023. №3. С. 120-128.
- 29.Техніки для зняття стресу. Психологічний центр «Без паніки». URL: <https://trevog-bolshe.net/blog/tehniky-stress> (дата звернення 18.03.2025).
- 30.Техніки заземлення. Центр розвитку особистості. URL: <https://fizis.net/psychologichna-gramotnist/tekhniky-zazemlennia/> (дата звернення 25.04.2025).
- 31.Ткаченко Г.В. Ментальне здоров'я учнів: міждисциплінарний підхід. Чернівці: Рута, 2023. 300с.
- 32.Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Київ: Наш формат, 2022с.
- 33.Хозраткулова І. Арттерапевтична робота з тривожними підлітками під час воєнних дій в Україні. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 4 (137). С 144.
- 34.Шевченко С.В. Формування смисложиттєвих орієнтацій в умовах викликів війни: логотерапевтичний ракурс. *Психологія і суспільство*. 2023.
- 35.Шпетна Ю., Ямненко Г. Дихальні техніки як ресурс підтримки емоційного стану педагогів в умовах війни. *Психологія і особистість*. 2023. №1 (23). с. 105-112.
- 36.Що потрібно знати про майндфулнес у школі. URL: <https://nus.org.ua/articles/shho-potribno-znaty-pro-majndfulnes-u-shkoli/> (дата звернення 05.04.2025).

37.Якименко М. Арттерапія в екстремальних умовах: офлайн та онлайн робота для стабілізації та відновлення дітей та підлітків ВПО. Редакційна колегія, 2022. 126с.

38.Ямненко Г.В., Шпетна Ю.О. Практики тілесної стабілізації як ресурс збереження психічного здоров'я педагогів у кризовий період. *Збірник наукових праць «Психологія і особистість»*. №1(23). С. 115-123.

Видання підготовлено до друку та віддруковано
редакційно-видавничим відділом КНЗ «ЧОІПОПП ЧОР»
Зам. № 1731 Тираж 100 пр.
18003, Черкаси, вул. Бидгощська, 38/1

