

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ  
ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
КОМУНАЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«ЧЕРКАСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ  
ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ»  
НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ

## **ПРАКТИКИ ПІДТРИМКИ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДИТИНИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ**

ПОСІБНИК



Черкаси – 2025

УДК 159.922.7

П 69

*Схвалено вченою радою КНЗ «ЧОПОПП Черкаської обласної ради». Протокол №2  
від 29 травня 2025 року*

### **АВТОРИ:**

**Світлана ХАРИТОНОВА**, завідувач навчально-методичного центру психологічної служби; **Тетяна БРАЙЧЕНКО**, **Наталія ПИШНА**, методисти навчально-методичного центру психологічної служби КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»;

**ЕКСПЕРТ: Наталія ПІКОВЕЦЬ**, завідувач кафедри психології КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»

### **РЕЦЕНЗЕНТИ:**

**Ілона РУДЕНКО**, доцент кафедри психології КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»;

**Олена ПАЩЕНКО**, практичний психолог Черкаської загальноосвітньої школи № 11 Черкаської міської ради Черкаської області.

П 69 Харитонова С., Брайченко Т., Пишна Н. Практики підтримки благополуччя дитини в умовах сьогодення: методичний посібник / експерт Н.Піковець. Черкаси: ЧОПОПП ЧОР. 68с.

*Посібник «Практики підтримки благополуччя дитини в умовах сьогодення» є своєрідним підсумком діяльності навчально-методичного центру психологічної служби інституту за роки війни. На його сторінках викладений досвід, напрацьований у щоденній роботі задля підтримки наших педагогів, а через них – усіх учасників освітнього процесу, передусім здобувачів освіти. У посібнику розкрито питання підтримки безпечного освітнього середовища та окреслення зон відповідальності всіх учасників шкільної команди реагування на кризові чи надзвичайні умови життя та праці. Окреме місце відведено практикам долаання стресу, особливостям його протікання через виклики сьогодення, методам зниження рівня стресу, нормалізації емоційного та психологічного стану усіх учасників освітнього процесу.*

*Ми прагнули поділитися дієвими прийомами реагування педагогічних працівників на кризові ситуації, методами психологічної підтримки здобувачів освіти, різноманітними релаксаційними техніками для стабілізації їхнього емоційного стану, а також надати чіткий алгоритм дій Шкільної команди психосоціальної підтримки.*

*Сподіваємось, що подані матеріали стануть дієвим доповненням особистої «аптечки психологічної допомоги», сприятимуть підтримці ментального здоров'я кожного здобувача освіти та збереженню психологічної рівноваги батьків, рідних наших вихованців та школярів, тих відповідальних дорослих, які можуть і мають зробити все для того, щоб війна залишила якомога менший негативний вплив на їхнє майбутнє.*

## ЗМІСТ

|                                                                                                                              |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВСТУП.....</b>                                                                                                            | <b>4</b>  |
| <b>РОЗДІЛ I. ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ПЕДАГОГІВ ТА ШКОЛЯРІВ У ЧАСИ ВІЙНИ. ДОСВІД РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОЄКТІВ.....</b>                | <b>5</b>  |
| 1.1. Безпечне освітнє середовище в умовах сьогодення: зони відповідальності та ризики.....                                   | 5         |
| 1.2. Застосування технік управління стресом в умовах викликів сьогодення.....                                                | 14        |
| 1.3. Програма курсу: «Актуальні питання психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану» ..... | 20        |
| 1.4. Програма курсу: «Психосоціальна підтримка ментального здоров'я дітей і педагогів: дієві інструменти та практики».....   | 25        |
| <b>РОЗДІЛ II. ПРАКТИКИ ПІДТРИМКИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ: ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА.....</b>      | <b>39</b> |
| 2.1. Бліц-діагностика емоційного стану дитини під час освітнього процесу «Шкала стресу».....                                 | 39        |
| 2.2. Перша ментальна допомога в стресовій ситуації за Моше Фархі.....                                                        | 39        |
| 2.3. Шеринг – техніка емоційного зворотного зв'язку між учасниками зустрічі / заняття .....                                  | 42        |
| 2.4. Казкотерапія як засіб відновлення психоемоційного стану здобувачів освіти .....                                         | 45        |
| 2.5. Картографування кіл вразливості та кіл підтримки.....                                                                   | 48        |
| 2.6. Техніка реструктурування пам'яті (MSI).....                                                                             | 49        |
| 2.7. Салютогенний підхід у створенні оптимальних умов для посттравматичного зростання учасників освітньої взаємодії .....    | 53        |
| 2.8. Тренінг із розвитку резилієнтності у дітей та педагогів як основи життєвого успіху .....                                | 55        |
| <b>ВИСНОВКИ.....</b>                                                                                                         | <b>62</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>                                                                                       | <b>63</b> |

## ВСТУП

Повномасштабне російське вторгнення стало потужним викликом для психологічного благополуччя українців. Проживаючи три роки збройного протистояння, не втрачає своєї актуальності надання психосоціальної підтримки дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах унаслідок військових дій, особливо які пережили втрати, горюють за батьками чи страждають за рідними, які зникли безвісті. Залишається надважливим питання психологічної безпеки здобувачів освіти під час освітнього процесу в умовах постійних повітряних тривог та небезпек, пов'язаних із «досвідом війни» кожного маленького українця!

Підтримати благополуччя дітей із такими складними долями можна лише маючи відповідну підготовку, силу духу, стресостійкість та вміння правильно реагувати на поведінкові прояви кожної дитини та її близьких.

Ми, працівники навчально-методичного центру психологічної служби КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», прагнемо поділитися з професійною освітянською спільнотою України досвідом, напрацьованим протягом років війни, за для підтримки наших педагогів, а через них – всіх учасників освітнього процесу, і в першу чергу, здобувачів освіти.

Ми вважаємо важливими питання підтримки безпечного освітнього середовища та окреслення зон відповідальності всіх учасників шкільної команди реагування на кризові чи надзвичайні умови життя та праці.

## **РОЗДІЛ І. ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ПЕДАГОГІВ ТА ШКОЛЯРІВ У ЧАСИ ВІЙНИ. ДОСВІД РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОЄКТІВ**

### **1.1. Безпечне освітнє середовище в умовах сьогодення: зони відповідальності та ризику**

Більш детально зупинимося на складових безпечного середовища для дитини. Дитина має почуватися безпечно вдома, що забезпечує родина. Саме в сім'ї дитина може відновити власні ресурси для розвитку та руху вперед. Заклад освіти здійснює підтримку дитини через взаємодію з ровесниками та педагогічними працівниками. Педагоги, в свою чергу, повинні мати можливість підтримувати власний продуктивний стан, емоційний баланс та професійно вдосконалюватись. І варто віддати належне громаді, в якій дитина проживає, яка готова надати суспільну підтримку дитині та її близьким у складний період життя родини.

#### **Склад команди психолого-педагогічного супроводу дитини у воєнний та післявоєнний період**

Психолого-педагогічний супровід у кризовий для дитини період – це взаємоузгоджена комплексна діяльність команди фахівців закладу освіти, батьків дитини, працівників місцевої громади, спрямована на створення необхідних умов для мінімізації травмівного впливу, що сприяє психологічному, емоційному та особистісному відновленню дитини, її успішної адаптації та інтеграції в соціум. Наведемо типовий на сьогодні склад команди закладу освіти для супроводу дитини в складних життєвих обставинах, в умовах воєнних реалій та післявоєнного відновлення та розглянемо зони відповідальності та ризику кожного з учасників Команди супроводу.

У першу чергу – це батьки та рідні дитини. В чому їхня роль у процесі підтримки своєї дитини? Що вони мають зробити задля створення безпеки? З ким із команди супроводу мають співпрацювати? Як саме взаємодіяти?

Саме батьки ініціюють роботу з дитиною окремого фахівця закладу освіти чи команди в цілому. Вони надають дозвіл на

проведення комплексного психолого-педагогічного супроводу дитини. Беруть участь в обговоренні напрямів допомоги дитині та роботі Команди психолого-педагогічного супроводу. Надають дозвіл на додаткові послуги, що їх може потребувати дитина. Обов'язком батьків є надання учасникам Команди психолого-педагогічного супроводу інформації про дитину, особливості її розвитку та окремі поведінкові прояви, на які має звернути увагу педагогічний колектив закладу в роботі з їхньою дитиною. Разом із цим батьки мають отримувати інформацію щодо навчання своєї дитини в школі, закладі професійної чи вищої освіти (виховання в закладі дошкільної освіти, розвитку в закладі позашкільної освіти), включаючи результати вивчення її психологічного стану. Основним обов'язком батьків є створення умов для навчання, виховання та розвитку власної дитини.

Варто звернути увагу на зони ризику в співпраці з батьками, що може завадити здійсненню поставлених перед Командою задач, зокрема якщо батьки:

- категорично відмовляються надавати дозвіл на здійснення комплексного супроводу дитини;
- утаємничують інформацію щодо стану дитини від учасників Команди;
- вважають роботу Команди супроводу недоречною або заперечують проти участі окремого спеціаліста;
- відмовляються від додаткових послуг, що їх потребує дитина;
- не вважають своїм обов'язком створення умов для навчання, виховання та розвитку дитини;
- самі батьки перебувають у стані посттравматичного стресового розладу (ПТСР) або гострого стресу, що перешкоджає співпраці з Командою;
- батьки не в змозі об'єктивно оцінити ступінь допомоги дитині в умовах війни.

У кожному із зазначених випадків спрацьовує принцип індивідуальної підтримуючої, інформативної, просвітницької роботи з батьками; відкрита комунікація між дорослими, які взаємодіють із

дитиною, – запорука успішної адаптації дитини до нових умов життя та сприяння відновленню її психічного здоров'я.

Найближчими до дитини в закладі освіти є педагог-класний керівник або вихователь, майстер, куратор. Саме ці працівники найтісніше спілкуються з дитиною чи підлітком, встановлюють довірливі стосунки та реагують на потреби школяра/студента.

Зосередимося на основних зонах відповідальності педагога-вихователя в закладі освіти, які забезпечують благополуччя дитини в процесі навчання та виховання, як то: організація життєдіяльності дітей із урахуванням вікових та індивідуальних особливостей, сучасних тенденцій та освітніх технологій, побажань батьків, специфіки роботи та можливостей закладу освіти; створення комфортних умов для реалізації природних сил дітей та підлітків, збагачення їхнього практичного досвіду спілкування з навколишнім середовищем; реалізація диференційованого підходу до дітей та підлітків, виявлення, вивчення і врахування в своїй педагогічній діяльності їхніх індивідуальних особливостей, сприяння розвитку їх здібностей та талантів; забезпечення набуття дітьми та підлітками практичного досвіду, знань, умінь, навичок; формування в дітей фізичних та психологічних якостей, необхідних для подальшого життя. Класний керівник-вихователь співпрацює з батьками дітей або особами, які їх замінюють, надає їм консультативну педагогічну допомогу.

*Які можуть виникнути складності в процесі виховної діяльності?* Зважимо на те, що ми розглядаємо виховну діяльність педагогічних працівників із дітьми чи підлітками, які переживають або пережили травматичний досвід війни, знаходяться в процесі відновлення психічного здоров'я, тому потребують особливої підтримки.

- Поведінка дитини виходить за межі вікових стандартів, проявляються специфічні реакції на роботу педагога або дії ровесників.
- Дитина в силу пережитих травм не відчуває себе в безпеці в новому дитячому колективі.

- Педагогу-вихователю не вдається «підібрати ключик» до дитини та налагодити співпрацю з її батьками.
- Життєвий досвід війни дитини більш травматичний, ніж у педагога.
- Ступінь емпатії педагога нижчий за рівень переживань дитини.
- «Історія війни» педагога травматичніша за дитячу історію, він заглиблений в себе.

Важливе місце в процесі створення безпечного середовища в закладі освіти займають педагоги-вчителі, викладачі різних навчальних дисциплін. Яку роль відіграють ці працівники, за що вони несуть відповідальність? Це в основному таке:

- забезпечують виконання навчальних завдань дітьми та підлітками під час освітнього процесу;
- готують інформацію для учасників засідання Команди супроводу про особливості навчально-пізнавальної діяльності дитини, її сильні сторони та потреби, результати виконання нею освітнього плану;
- розробляють індивідуально для школяра/студента додаткові завдання, які зменшують прогалини в знаннях у закладі освіти;
- визначають спільно з іншими педагогічними працівниками прогрес у виконанні індивідуальних завдань;
- створюють належний мікроклімат у дитячому колективі під час проведення уроків/занять.

*Які переешкоди стоять на цьому шляху перед учителем/викладачем?*

1. Дитина відмовляється виконувати завдання педагога з різних причин.
2. Інформація, яку надає педагог учасникам Команди, не розкриває повною мірою стан навчальної діяльності дитини.
3. Педагог не пропонує дитині індивідуальні завдання, які б зменшили прогалини в знаннях та пізнавальному розвитку.



4. Індивідуальні результати дитини мають дуже різний рівень, не вдається визначити певні закономірності її розвитку.
5. Мікроклімат у дитячому колективі складний та потребує додаткових зусиль не тільки вчителя, а й інших спеціалістів Команди.

Такі випадки ускладнюють взаємодію педагога з дитиною, відтермінують процес відновлення психічного благополуччя та знижують ефективність роботи всієї Команди супроводу. Якщо педагог-вихователь потребує підтримки з боку колег та інших спеціалістів у сфері освіти, варто про це говорити, проходити супервізійні зустрічі з обміну досвідом. Не лишнім є також відверте обговорення складних ситуацій між педагогом та психологом закладу освіти, психологом Центру професійного розвитку педагогічних працівників своєї громади, психологами-методистами навчально-методичного центру психологічної служби інституту.

Особливе місце серед педагогів закладу та в Команді супроводу займає соціальний педагог. Його роль у процесі соціалізації та гармонізації стосунків між однолітками переоцінити важко!

Саме він здійснює соціально-педагогічний патронаж дитини, вивчає соціальні умови розвитку дитини; виявляє соціальні проблеми, які потребують негайного вирішення. Із його допомогою дитина чи підліток легше адаптується в новому колективі. Соціальний педагог у співпраці з педагогом-вихователем формує позитивний мікроклімат у дитячому колективі, сприяє подоланню особистісних, міжособистісних конфліктів серед ровесників, запобігає проявам насильства та булінгу в освітньому середовищі. Здійснює захист прав дитини, представляє її інтереси у відповідних органах та службах. Педагог сприяє залученню дитини / підлітка до участі у гуртках, секціях із урахуванням її можливостей. Під час діяльності Команди надає рекомендації учасникам освітнього процесу щодо шляхів ефективної інтеграції дитини в колектив однолітків.

У роботі соціального педагога з дитиною в стані психологічного стресу існують такі зони ризику:

- здійснення соціально-педагогічного супроводу утруднено важким психологічним станом дитини;
- процес соціалізації ускладнено дистанційною формою навчання в закладі;
- здійснення захисту прав дитини може завдати додаткової травматизації дитини;
- батьки або рідні дитини перешкоджають здійсненню соціальним педагогом його професійних обов'язків;
- у населеному пункті відсутні заклади позашкільної освіти або ж не відповідають інтересам дитини.

У період найвищого емоційного напруження саме цей фахівець має сприяти мінімізації травмування психіки дитини. Практичний психолог сьогодні відіграє ключову роль в діяльності Команди супроводу, а саме:

1. Здійснює вивчення та моніторинг психічного розвитку дитини відповідної категорії.
2. Забезпечує психологічний супровід дитини в закладі освіти.
3. Надає корекційно-розвиткові послуги дитині/підлітку.
4. Надає рекомендації, консультує педагогічних працівників закладу освіти у роботі з дитиною.
5. Консультує батьків дитини.
6. Формує психологічну готовність в учасників освітнього процесу до взаємодії з дитиною в стані стресу чи травми.

Зони ризику, які можуть завадити практичному психологу здійснювати свою діяльність, такі:

- через онлайн навчання в закладі ускладнюється індивідуальне вивчення психічного розвитку дитини;
- між дитиною та психологом не встановився контакт;
- дитина пропускає індивідуальні корекційні та розвиткові заняття з психологом;
- життєвий досвід спілкування дитини з дорослими не сприяє довірливим стосункам;

- між психологом та батьками дитини не склалися довірливі стосунки, або ж психічний стан батьків не сприяє взаємодії з психологом.

У подібних ситуаціях психологу варто розібратися в причинах негараздів, змінити тактику взаємодії або ж проявити більшу делікатність у співпраці з іншими учасниками комунікації.

Організаційно-методичну роль у діяльності Команди супроводу посідають керівник закладу та його заступник. Наскільки вдало вони зможуть підібрати склад Команди, чітко розподілити ролі учасників, організувати системну підтримку дитини чи підлітка, настільки кращим буде результат спільної роботи закладу освіти. І тим самим буде створений безпечний осередок у закладі освіти для всіх його учасників. Отже, зони відповідальності для керівників є такими:

- організовують діяльність Команди психолого-педагогічного супроводу дитини в умовах війни (відповідної категорії);
- здійснюють розподіл функціональних обов'язків між членами групи індивідуального супроводу дитини;
- контролюють проведення індивідуальної роботи педагогічними працівниками з подолання прогалин у навчанні дитини внаслідок воєнних подій;
- узгоджують з іншими учасниками Команди навантаження на дитину та запобігають перевантаженню навчального характеру;
- інформують батьків дитини щодо особливостей компенсаторного навчання, цілей та завдань, переваг для дитини, яка має складності навчального та пізнавального характеру.

У цій роботі існують також **зони ризику**, які можуть погіршити процес навчання, виховання, розвитку та соціалізації школяра чи студента до нових реалій, наприклад:

1. Розклад уроків у закладі освіти не дозволяє скласти додатковий розклад занять для дитини відповідної категорії.

2. У закладі освіти відсутні окремі спеціалісти Команди супроводу.
3. Стан здоров'я дитини не дозволяє їй відвідувати індивідуальні заняття з педагогами.
4. Рівень знань дитини загалом не відповідає рівневі класу, потребує загальної корекції.
5. Батьки дитини не зацікавлені у відновленні знань дитиною, значну увагу приділяють її психічному благополуччю та фізичному здоров'ю.

Таким чином, об'єднавши діяльність усіх учасників Команди психолого-педагогічного супроводу дитини/підлітка в складних життєвих обставинах, можна досягти головного завдання – створення найбільш сприятливих умов для навчання та виховання дитини війни.

Надзвичайно важливим завданням у сфері реалізації Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі є підготовка педагогічних працівників та спеціалістів психологічної служби закладів освіти з питань створення безпечних умов, збереження психічного здоров'я учнів і працівників; здійснення інформаційно-освітніх заходів із метою формування в учасників освітнього процесу ціннісних життєвих навичок та моделей поведінки, протидії булінгу; підвищення обізнаності педагогічних працівників із проявами стресу в дітей та підлітків; оволодіння навичками відновлення життєвих ресурсів та зміцнення стресостійкості.

Новий позитивний досвід здійснення психологічної підтримки педагогів дає проєкт **«Світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни»**, розроблений громадською організацією GoGlobal» спільно з центром «Розвиток КСВ» та експертною платформою Career Hub у рамках програми «Мріємо та діємо». Проєкт є важливою складовою відновлення ментального здоров'я дітей та дорослих, які забезпечують підтримку здобувачів освіти в складний період для українського суспільства. Тренінги для педагогів працівники навчально-методичного центру психологічної служби інституту

здійснюють очно, із застосуванням нових методів та прийомів подолання стресу та відновлення життєстійкості в дітей та дорослих.

Прекрасний навчальний проєкт для педагогів-класних керівників та працівників психологічних служб із оволодіння відновними практиками та дотриманням принципів ненасильницького спілкування **«Підготовка фахівців до впровадження відновного підходу, посередництва, медіації та практики функціонування служб порозуміння в закладах освіти»** запрацював у нашій області з червня 2023 року. Із педагогами закладів освіти ми провели перший 2-денний тренінг, який виявив, що означений напрям роботи актуальний, потребує розвитку та сприяє ненасильницькому розв'язанню конфліктів, допомагає дорослим та дітям будувати продуктивні стосунки, навчає принципам миротворення та миробудування! В серпні 2024 року тренінги з означеної тематики продовжили свою роботу. Для нас дуже важливо, щоб у закладах освіти школярі навчалися вирішувати конфлікти мирним шляхом, а їхні наставники сприяли роботі Служб порозуміння в освітніх закладах.

У підсумку всі зазначені проєкти націлені на оволодіння знаннями, створення навичок та формування умінь щодо розбудови безпечного і здорового освітнього середовища в освітніх закладах.

Отже, основними напрямками діяльності педагогічних колективів закладів освіти на сьогодні є створення психологічної безпеки та здорового освітнього середовища для всіх учасників освітнього процесу. Співпраця працівників навчально-методичного центру психологічної служби інституту з педагогічними працівниками закладів освіти всіх типів та ступенів спрямована на забезпечення фахового супроводу педагогічних працівників та спеціалістів психологічних служб, які здійснюють психологічну підтримку дітей та підлітків, сприяють мінімізації травм війни в умовах воєнного сьогодення та мирного завтра.

Окреме місце відводимо питанням долаття стресу, особливостей його протікання через виклики сьогодення, та випрацювання прийомів та методів зниження рівня стресу, нормалізації емоційного

та психологічного стану як педагогічних працівників, так і будь-якого українця сьогодні.

## **1.2. Застосування технік управління стресом в умовах викликів сьогодення**

Військові дії в країні, соціально-політична криза мають великий негативний вплив абсолютно на всі аспекти життєдіяльності людини. Кризова ситуація вкрай негативно відображається на розвитку дітей і підлітків, які і без війни переживають кризовий етап у формуванні особистості. Тому ми маємо навчити дітей вмінню керувати стресом. Керувати в цьому сенсі означає «впливати, контролювати, змінювати в бажаному напрямку».

Під час проведення заходів ми пропонуємо слухачам навчитися самим та навчити дітей оволодіти навичками самодопомоги та турботи про себе, зокрема, застосовуючи *техніку Знімаємося з «гачка» та техніку заземлення*.

*«Гачки»* – це важкі думки і почуття, які часом можуть зачіпати нас. Звинувачення інших, різкі судження про себе, плекання страхів щодо майбутнього тощо – все це вони. Як відчепитися від таких «гачків»? Варто усвідомлено звернути увагу на свої думки та відчуття, які постійно відволікають. Подумки їх назвати, наприклад: «У мене з'явилася важка думка», «Я відчуваю гнів», «Я повертаюся у неприємні переживання минулого», «Зараз мені страшно за майбутнє» тощо. Скерувувати увагу на те, що ми робимо зараз, і застосувати техніку заземлення.

Заземлення – це набір нескладних стратегій для позбавлення / відділення від емоційного болю. Наприклад, нестерпне бажання, гнів, печаль тощо. Можна також назвати цей процес відволіканням, centruванням, безпечним місцем, спогляданням назовні або здоровим позбавленням/відділенням.

*Техніки заземлення* можуть допомогти людям із тривожністю або пост-травматичними стресовими станами. Мета техніки заземлення – повернути людину до реальності під час панічної атаки або травматичного спогаду. Зосередившись на тому, що її оточує,

людина може краще усвідомити безпеку та заспокоїтись. Техніки заземлення, як правило, передбачають використання п'яти почуттів. Наприклад, аромат запашної кави може допомогти людині з'єднатися з навколишнім середовищем і відключитися від неприємних спогадів або емоцій.

Розрізняють *фізичні та когнітивні (заспокійливі) методи заземлення*.

В першу чергу звертаємо увагу на дихання: вдих робити через ніс, а видих – через рот. Покласти руки на живіт. Спостерігати, як під час дихання руки рухаються вгору і вниз.

Використовуємо **«дихання по квадрату»**: вдих протягом 4 секунд, затримування дихання протягом 4 секунд, видих протягом 4 секунд, затримувати дихання протягом 4 секунд і так допоки людина не відчує себе «тут і зараз». Також пропонуємо вправи на **м'язову релаксацію**: напружити м'язи та розслабити їх під час дихання, зосереджуючись на диханні й практикуючи усвідомленість протягом усієї вправи (так зване «усвідомлене дихання»).

Виконання вправ для тіла з упором на фізичний характер, – це ефективний спосіб «повернутися у своє тіло». Присідання, стрибки на місці або коротка пробіжка можуть «вирвати» зі стану паніки.

Пропонуємо курсантам виконати **вправу «Напруж і відпусти»**: стиснути і розпустити кулаки або ж напружити все тіло і зосередитися на тому, щоб повільно відпускати його, від чола, щелепи, плечей – аж до пальців ніг.

**Вправа «Втопи п'яти в землю»** полягає в зосередженні та перенесенні власної ваги на п'яти, тупотінні ногами. Краще робити це босоніж на м'якому килимку.

**Вправа «5-4-3-2-1»** або назви 5 речей.

Техніка полягає у тому, що потрібно назвати певну кількість предметів, спираючись на свої відчуття: п'ять речей, які можна побачити; чотири речі, які можна торкнутись; три речі, які можна почути; дві речі, які можна відчути; і одну річ, яку можна скуштувати.

**Вправа «Почуття»**

Пропонуємо торкнутися різних предметів довкола: ручки, ключів, свого одягу, стіни тощо. Торкнутися «заземленого» об'єкта.

Надаємо рекомендації педагогам, які слухні й для дитини:

✓ Спробуй носити з собою невеликий предмет у кишені. Перебирай його в долонях, коли відчуваєшся перевантаженим або роздратованим.

✓ Торкайся або тримай в увазі різні об'єкти навколо себе. Подумай, що вони відчують. Або спробуй схопитися за стілець якомога сильніше.

✓ Зосередься на певному відчутті, наприклад, тримайте кубик льоду. Що відчуваєш? Або завари собі чай та сконцентруйся на його ароматі.

✓ Опиши речі, звуки, текстуру, кольори, запахи, числа та температуру. Ти можеш робити це де завгодно. Наприклад: «Я бачу білі стіни», «У кімнаті є 5 рожевих стільців». Або: «Я відчуваю запах квітів», «Я чітко бачу зелений колір шпалер у своїй кімнаті», «Сьогодні 28 лютого», «На вулиці зараз прохолодно».

✓ Програй сам із собою у гру «Категорії»: спробуй згадати «породи собак», «імена джазових музикантів», «країни чи рослини, назви яких починаються з літери А...». Наприклад: «Апельсин, ананас, алое...».

✓ Опиши свої буденні (щоденні) заняття в деталях. Наприклад, опиши приготування страви: «Спочатку я чищу картоплю та ріжу її на четвертинки...».

Методи заземлення можна виконувати будь-де і в будь-який час. Їх можна використовувати коли:

- ✓ відчуваєш тригер, паніку або тривогу;
- ✓ маєш тривожні емоції, флешбеки або нав'язливі спогади чи бажання заподіяти собі шкоду;
- ✓ відчуваєшся перевантаженим, відокремленим від усього світу.

Досить цікавою є **техніка «Виявляємо доброту»**

У будь-якій ситуації важливо бути добрим передусім до себе. Це дає більше енергії, щоб допомагати собі й іншим. Недобрі думки про



себе можуть з'являтися у важкі часи – це нормально, утім не можна дозволяти їм травмувати себе. Тож важливо визначати такі думки і називати їх.

1. Спробуй обрати погану думку про себе. Наприклад, «у мене нічого не виходить», «я невдаха».

2. Визнач, що це є... Наприклад, «це – недобра думка» або «це – різке судження про мене».

3. Далі скажи подумки: «Я звертаю увагу на недобру думку» або «Я звертаю увагу на різке судження».

4. Застосуй техніку заземлення. Це допоможе вийти з потоку емоцій і повернутися в усвідомлення «зараз».

5. Спробуй поговорити з собою по-доброму: «Це важко, але я тримаюся», «Я можу піклуватися про себе». Згадай, наскільки легше долати труднощі, коли хтось підтримує і виявляє доброту. Чом би не стати такою людиною для себе?

### **Як допомогти дитині, яка перебуває в стресі**

Гра може допомогти дитині розвинути самосвідомість і опанувати свої почуття. Дитяча гра – основний вид діяльності дитини, спосіб пізнання навколишнього світу, випробування типових життєвих ситуацій, своєрідна форма діяльності, за допомогою якої діти готуються до життя, набувають певні навички і звички, засвоюють соціальний досвід, формують в собі риси майбутнього характеру. Вплив гри на розвиток дітей незаперечно великий, це не марна трата часу, а «розумний педагогічний прийом виховання юної особистості». Гра для дітей виконує кілька корисних функцій:

- відволікає від незвичних обставин;
- вчить конструктивно переживати емоції;
- розвиває комунікаційні навички;
- забезпечує спільну діяльність із батьками чи іншими дітьми.

**Ігри для дітей, у які легко можна грати будь-де (на вулиці, у приміщенні):**

#### ***«П'ять відчуттів»***

Завдання:

1. Показати п'ять предметів одного кольору. Наприклад, жовтого, блакитного, зеленого тощо.

2. Торкнутися п'яти різних речей і сказати, які вони на дотик: мокрі, пухнасті, холодні тощо.

3. Повторити три звуки, які дитина почула щойно.

4. Описати словами два запахи, які відчуває школяр.

5. Спробувати щось їстівне й розказати про свої відчуття (солодке, смачне, хрумке тощо).

### ***«Спільна історія»***

Вигадайте разом із дитиною спільну історію, по черзі промовляючи по одному реченню.

### ***«Ловіть ритм»***

Співайте разом із дитиною пісню, відбиваючи долонею по коліну або ложечкою по столу її ритм. Потім загадайте дитині пісню, «набивши» її ритм.

### ***Креативне мислення***

Учасники по черзі заплющують очі. За командою ведучого/ведучої потрібно розплющити очі та назвати предмет, який першим потрапив у поле зору. Далі потрібно знайти щось незвичайне в цьому предметі або придумати, як його можна застосувати по-іншому.

### ***Гра під час їди***

Під час прийому їжі дитина має назвати ознаку, яка починається на ту саму літеру, що й продукт, який вона їсть. Наприклад, дитина їсть борщ, тож вона може сказати «бадьорість».

### ***«Не може бути»***

Гравець називає якусь річ, явище природи, тварину, розповідає випадок, а решта оцінюють сказане як «буває» чи «не буває». Оповідачі міняються. Дорослим рекомендовано частіше обирати щось, чого не буває, щоб у дитини розвивалася фантазія.

### ***Пантоміма***

Для гри потрібно не менше трьох гравців. Кидайте одне одному м'ячик, по черзі називаючи емоцію, відчуття чи якусь мрію. Хто

впіймав м'ячик, показує слово тілом і рухами. Потім називає своє слово і кидає м'яч наступному гравцю.

### **«Можна – не можна»**

Дорослий ставить запитання дитині, а дитина відповідає на нього словами «можна» чи «не можна». Наприклад: «Чи можна пити воду з-під крана?» – «Не можна!»

### **«Барометр емоцій»**

Запитайте в дитини, як вона почувається. Вона спочатку має відповісти жестом, а потім озвучити емоцію. Так, наприклад, великий палець донизу може означати смуток, а догори – радість. Великий палець убік може означати цікавість. Але ви можете вигадати з дитиною власну систему позначення емоцій.

### **«Сумний котик»**

Попросіть дитину уявити, що вона перетворилася на котика, якому потрібна допомога. Нагадайте, що котик не вміє розмовляти людською мовою, а лише нявчить. Нехай дитина за допомогою рухів і звуків покаже, що саме потрібно котику: щоб його погладили, взяли на руки, нагодували тощо.

### **«Чарівник»**

Дорослий виконує роль чарівника, який може пояснити будь-яку емоцію. Нехай дитина назве вам якусь емоцію, а ви маєте її показати й розказати все про неї. Ви також можете пояснити, як перетворювати складні емоції на конструктивну дію.

### **«Фігуро, завмри»**

Ведучий стає спиною до групи дітей і промовляє: «Раз, два, три, фігуро, завмри!». Коли прозвучить ця фраза, всі мають завмерти в якійсь позі, не рухатися й не розмовляти. Ведучий розвертається та дивиться, хто робить рухи. «Невгамовний», що не зміг стояти і не рухатися, виходить із гри та чекає наступного її кола.

Дорослим варто володіти вмінням «читати» емоції дітей, переключати їх увагу на позитивні речі, оточувати турботою та постійною увагою.

Ми прагнемо поділитися дієвими прийомами реагування педагогічного працівника на кризові ситуації та здійснення

психологічної підтримки здобувачів освіти, різнобічні релаксаційні прийоми для стабілізації їх емоційного стану; надати алгоритм діяльності Шкільної команди психосоціальної підтримки здобувачів освіти, їх батьків.

### **1.3. Програма курсу: «Актуальні питання психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану»**

У вересні 2022 року на замовлення директорів черкаських шкіл ми розробили та провели тематичні курси «Актуальні питання психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану» для 56 практичних психологів міста Черкаси та Черкаського району. Протягом жовтня-грудня 2022 року означені курси були проведені в дистанційному режимі для 143 практичних психологів Тальнівського, Уманського, Канівського районів області. Психологічна служба області набувала досвід роботи в умовах війни!

#### **Тематика занять**

| <b>№</b> | <b>Тема лекції</b>                                                                                                              | <b>Викладач</b>  | <b>Цільова аудиторія</b>  | <b>К-ть годин</b> |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------|-------------------|
| 1        | Тема «Допомогти і не нашкодити. Перша допомога в кризі»                                                                         | Якухіна Н. О.    | Практичні психологи<br>ЗО | 2                 |
| 2        | Тема «Алгоритм надання психосоціальної допомоги дітям, які перебувають у складних життєвих обставинах внаслідок воєнного стану» | Харитонova С. М. | Практичні психологи<br>ЗО | 2                 |
| 3        | Тема «Психопрофілактика агресивної поведінки учнівської молоді в умовах сьогодення»                                             | Теслюк П. В.     | Практичні психологи<br>ЗО | 2                 |
| 4        | Тема «Техніки емоційної саморегуляції в роботі психолога з дітьми із числа вимушених переселенців»                              | Руденко І. М.    | Практичні психологи<br>ЗО | 4                 |
| 5        | Тема «Використання малюнкових методик у глибинній корекційній роботі з педагогічними працівниками в умовах воєнного             | Теслюк П. В.     | Практичні психологи<br>ЗО | 2                 |

|         |                                                                                       |                   |                           |    |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------|----|
|         | часу»                                                                                 |                   |                           |    |
| 6       | Тема «Інструменти комунікації міжчасниками освітнього процесу в стресових ситуаціях»  | Якухіна Н. О.     | Практичні психологи<br>30 | 2  |
| 7       | Тема «Кризова підтримка учасників освітнього процесу»                                 | Артеменко Т. Б.   | Практичні психологи<br>30 | 2  |
| 8       | Тема «Психологічний супровід та підтримка дитини у випадку втрати близьких та рідних» | Артеменко Т. Б.   | Практичні психологи<br>30 | 2  |
| 9       | Тема «Соціальна адаптація внутрішньо переміщених родин із дітьми»                     | Брайченко Т. В.   | Практичні психологи<br>30 | 2  |
| 10      | Тема «Розвиток резильєнтності у дітей як основа життєвого успіху»                     | Харитоновна С. М. | Практичні психологи<br>30 | 2  |
| Всього: |                                                                                       |                   |                           | 22 |

Учасники занять формували в себе готовність здійснювати психологічний супровід осіб у стресових ситуаціях, проводити кризове консультування, фаховий супровід дитини, психопрофілактичну роботу з батьками здобувачів освіти та педагогічними працівниками. Учасники курсів спиралися на головний принцип підтримки: «Не нашкодь!», відпрацьовували конкретні кроки надання першої психологічної допомоги. Під час занять особливу увагу психологів було зосереджено на прийомах допомоги дітям у кризовій ситуації, а також на тих речах, які заборонені у діяльності психолога в екстремальних умовах! Під час практикумів фахівці-психологи вивчали інструменти комунікації між учасниками освітнього процесу в стресових ситуаціях, опрацьовували сучасні техніки: фідбек, шеринг, вправи «Шлях героя» та «Рецепт стресостійкості», техніку перетворення, гру «Що було б, якби...?», а також створювали психолого-педагогічну казку як засіб відновлення психоемоційного балансу.

Практичні психологи опрацювали Лист Міністерства освіти і науки України від 04.04.2022 №1/3872-22 «Про методичні

рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій», яким має послуговуватися будь-який відповідальний дорослий поряд із дитиною в екстреній ситуації. Під час практикуму учасники детально зупинилися на поведінкових особливостях дитини, яка перебуває в складних життєвих обставинах, ознайомилися з характеристиками станів відповідно до міжнародних протоколів надання допомоги в екстрених умовах, визначили покрокові дії спеціаліста психологічної служби та педагогічного працівника, мали змогу поділитися власним досвідом надання підтримки дітям. Така практика тренування, багаторазового програвання є дуже важливою для формування навички надання допомоги! Практичні психологи знову і знову ставали в роль учня чи дорослого, запам'ятовували фрази та рухи, які робить учасник зокрема при «4-кроковій моделі надання першої ментальної допомоги за Моше Фархі», встановленні контакту з дитиною під час екстреної ситуації з досвіду Олександра Гершанова. Цей досвід дуже допоміг практичним психологам у реальній роботі з дітьми, про що свідчать їхні відгуки під час супервізійних зустрічей, які є традиційними і проводяться фахівцями центру після кожних курсів підвищення кваліфікації.

Протягом воєнного періоду в нашій державі діють **проєкти, спрямовані на підтримку психологічного балансу як педагогів, так і школярів**. Працівники інституту та навчально-методичного центру психологічної служби працюють у таких проєктах, що сприяють психосоціальній підтримці учасників освітнього процесу, спрямовані на мінімізацію втрат війни для дітей та підлітків.

Зокрема, проєкт «Коли світ на межі змін: Стратегії адаптації» для вчителів закладів загальної середньої освіти, розроблений Громадською організацією «GoGlobal» спільно з Центром «Розвиток КСВ» та експертною платформою Career Hub у рамках програми «Мріємо та діємо», спрямований на допомогу вчителям в опануванні інструментами психологічної підтримки до нових умов. Протягом 2023–2024 навчального року працівниками центру проведені очні тренінги підтримки педагогів області, які мають ознаки затяжного

стресу та емоційно нестабільні (вересень-листопад 2024 року – 86 осіб).

Найбільш важким досвідом сьогодення є проживання травмівних ситуацій дітьми та підлітками. Грамотно здійснити психологічний супровід – надскладне завдання для фахівця допомагаючої професії! Цьому сприяють супервізійні зустрічі «На їхньому боці», які проводяться спільно з Барбарою Прайтлер, австрійською психотерапевткою, що працює з українськими біженцями в Європі. Протягом 2024 року відбулося 10 зустрічей для 159 працівників психологічної служби області. Під час таких супервізій розглядалися конкретні випадки проживання втрат, горювання в родинх здобувачів освіти, кроки допомоги дітям у важкий період.

Серйозним викликом війни є підвищення суїцидальних проявів серед підлітків та молоді. Тренінги для гейткіперів «Превенція суїцидів» за програмою «Профілак-тика суїцидів у громадах» проведені в червні та серпні 2024 року для 78 практичних психологів області, допомогли фахівцям виявляти ознаки суїциду в підлітків та молодих людей із урахуванням воєнного сьогодення, здійснювати супровід дитини із суїцидальними проявами. Часто такі прояви є «криком дитини до близьких та рідних», мольбою про допомогу! Тому залучення до роботи в проєкті представників громад триває та має величезне значення: зберегти життя і психічне здоров'я кожної дитини – наш обов'язок!

Для працівників психологічної служби суттєвою методичною допомогою став проведений освітній форум із теми «Психологічний супровід вимушено переміщених осіб та біженців: техніки кризової інтервенції». Він об'єднав 84 фахівці психологічної служби закладів освіти області. Під час форуму розглядалися дієві практики кризового консультування дитини в період життєвих травм, прийоми підтримки психічного здоров'я родин вимушено переміщених та родин-біженців.

Зокрема, цікавим та продуктивним є міжнародний проєкт «SAFE SPACE – Невідкладна психосоціальна підтримка для учнів та

шкільних вчителів», у рамках якого протягом 2022 року було проведено навчання з працівниками методичних служб України, зокрема і методистами нашого центру. Наш досвід тренерів даного проєкту включає в себе навчально-розвиткові тренінги за програмою «Безпечний простір», в яких протягом 2022-2023 років взяло участь 265 педагогічних працівників Луганської, Запорізької, Київської та Черкаської областей.

Цікавою є форма реалізації проєкту: дводенний онлайн-тренінг забезпечує введення учасників-педагогічних працівників у світ реалій війни та актуальний стан людини. Наступна робота з групою чи особою ґрунтується на підтримці ресурсності та психологічних механізмах подолання стресу, відновленні емоційного та психологічного балансу. Цінним у цій роботі є опора на відчуття безпеки, благополуччя, яке витісняє негативний чи важкий спогад. Важливою є подальша робота з колегами-педагогами: протягом 2 місяців після тренінгу обов'язково проводяться супервізії з досвіду застосування знань, навичок та прийомів, які учасники отримали в ході тренінгу.

Проєкт розкриває людські потенційні ресурси, які можна застосовувати в професійному та особистому житті, долати труднощі та відновлювати душевну рівновагу. Протягом тренінгу кожен учасник має змогу протреновувати вправи, застосовувати прийоми для підвищення стресостійкості. Як тренери, ми мали змогу запропонувати педагогам свої напрацювання з теми: «Кроки до розвитку життєстійкості/резилієнтності». Крок за кроком, від простого до складного, разом із учасниками тренінгу ми рухалися до розуміння того, що кожна людина має величезні внутрішні ресурси! Важливо ними скористатися вчасно, відчути той момент, коли психологічний баланс важко буде відновити.



#### **1.4. Програма курсу: «Психосоціальна підтримка ментального здоров'я дітей і педагогів: дієві інструменти та практики»**

В серпні 2023 року команда з 5 осіб Черкаської області взяла участь у Першому міжнародному навчальному тренінгу для психологів закладів освіти «Екстрене реагування, управління стресом, адаптація та інклюзія в умовах військової агресії», поділилися отриманими знаннями і навичками з колегами-працівниками інституту. Відповідно до вимог держави, а саме Закону України від 11.04.2023 № 3051-IX «Про внесення зміни до статті Закону України «Про повну загальну середню освіту» щодо підвищення кваліфікації педагогічних працівників у питанні надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу, листа МОН від 29.03.2022 № 1/3737-22 «Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні», листа ІМЗО від 29.03.2023 № 21/08-479 «Про Всеукраїнську програму ментального здоров'я «Ти як?» розробили та запустили в життя програму підвищення кваліфікації «Психосоціальна підтримка ментального здоров'я дітей і педагогів: дієві інструменти та практики», розробниками якої є: Харитонova Світлана Миколаївна, завідувач навчально-методичного центру психологічної служби комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»; Піковець Наталія Вікторівна, завідувач кафедри психології комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», кандидат психологічних наук; Руденко Ілона Миколаївна, доцент кафедри психології комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», кандидат психологічних наук.

Актуальність розроблення програми обумовлена необхідністю для педагогічних працівників оволодіти актуальними знаннями та навичками для психологічної підтримки здобувачів освіти.

Використання прийнятних прийомів та методів для збереження психічного здоров'я та мінімізації травм війни є сьогодні необхідною умовою діяльності кожного педагогічного працівника закладу освіти. Важливим також є розуміння ролі кожного окремого педагога, практичного психолога, представника адміністрації в ході діяльності команди екстреного реагування закладу освіти в надзвичайній ситуації. Необхідність надавати підтримку дитині чи підлітку вимагає володіти знаннями з управління стресом, зокрема прикладними інструментами для сприяння подолання щоденного стресу та емоційного виснаження. Педагогічні працівники потребують знань із основних концепцій життестійкості, екстреної ситуації та травми, а також обізнаність із відповідними техніками, практичними інструментами супроводження учасників освітнього процесу для системного втручання після надзвичайних подій. Кожен педагогічний колектив закладу освіти має створити оптимальні умови для посттравматичного зростання учасників освітньої взаємодії. Для цього педагогічні працівники повинні розуміти сутність салютогенного підходу, заснованого на душевному здоров'ї та зверненні до ресурсів людини.

Отже, знання та навички, такі необхідні педагогічним працівникам сьогодні, можуть стати основою підтримки життєвого ресурсу власне педагогів та сприяння підвищення психологічної компетентності здобувачів освіти та їх батьків.

Зміст програми базується на актуальних законодавчих актах щодо підвищення кваліфікації педагогічних працівників із психологічної підтримки та надання першої психологічної допомоги всім учасникам освітнього процесу в період воєнного стану, зокрема: Закон України від 11.04.2023 № 3051-IX «Про внесення зміни до статті Закону України «Про повну загальну середню освіту» щодо підвищення кваліфікації педагогічних працівників у питанні надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу, лист МОН від 29.03.2022 № 1/3737-22 «Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні», лист ІМЗО від 29.03.2023 № 21/08-479 «Про

Всеукраїнську програму метального здоров'я «Ти як?».

**Мета програми:** збагатити психологічну компетентність педагогів щодо надання ефективної підтримки дітям та підліткам, а також посилити їхню спроможність із питань збереження власного психічного здоров'я та психосоціального супроводу учасників освітнього процесу в кризових умовах.

**Основні завдання програми:**

- ✓ удосконалення навичок управління стресом, володіння прикладними інструментами для підвищення стресостійкості та профілактики емоційного виснаження;
- ✓ формування комплексу прийомів та методів щодо здійснення психолого-педагогічної підтримки учасників освітнього процесу в ситуаціях емоційного напруження;
- ✓ надання слухачам курсів знань щодо створення та діяльності команди екстреної допомоги та системного управління кризою;
- ✓ навчання педагогів прийомам картографування кіл вразливості та кіл підтримки учасників освітнього процесу;
- ✓ удосконалення практичних навичок щодо формування життестійкості в педагогічних працівників;
- ✓ сприяння збереженню психічного здоров'я та психосоціальної підтримки здобувачів освіти;
- ✓ застосування салютогенного підходу у створенні оптимальних умов для посттравматичного зростання учасників освітньої взаємодії.

**Навчальні заняття** за програмою проходять у формі психологічного практикуму, який включає інтерактивні лекції та практичні заняття.

**Навчально-методичне забезпечення** програми представлено теоретичними та практичними матеріалами та списком рекомендованих джерел.

**Профіль програми тематичного курсу**  
**«Психосоціальна підтримка ментального здоров'я та благополуччя»**

| дітей і педагогів: дієві інструменти та практики» |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Обсяг програми                                    | (0,5 кредиту ЄКТС) 15 академічних годин                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Заклад освіти                                     | Комунальний навчальний заклад «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Рівень програми                                   | Підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів післядипломної освіти                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                   | <b>Мета програми</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                   | Удосконалити психологічну грамотність педагогічних працівників щодо ефективної психосоціальної підтримки учасників освітнього процесу, посилити їхню компетентність із питань командної взаємодії після надзвичайних подій. Озброїти сучасними практиками та прийомами подолання стресу та емоційного напруження, підвищення життєстійкості та мінімізації травм війни. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                   | <b>Характеристика програми</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                   | Функціональна спрямованість                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Розширити психологічну компетентність педагогів щодо ефективної діяльності команди екстреного реагування в разі надзвичайної ситуації, підвищити їхню функціональність щодо підтримки власного психічного здоров'я та психосоціальної підтримки учасників освітнього процесу                                                                                                               |
|                                                   | Фокус програми                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Зберегти психічне здоров'я учасників освітнього процесу та надання їм психосоціальної підтримки                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                   | Орієнтація програми                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Програма орієнтована на розширення психологічної компетентності педагогів щодо ефективної діяльності педагогічного колективу в кризових ситуаціях, надання підтримки учасникам освітнього процесу; озброєння сучасними практиками та прийомами подолання стресу та емоційного напруження, підвищення життєстійкості та мінімізації травм війни.                                            |
|                                                   | Особливості програми                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Програма доступна для вивчення в очному та дистанційному режимах при безпосередньому керівництві викладача. <b>Програма складається з 1 (одного) навчального модуля.</b> Модуль містить відповідні теми теоретичного та практичного спрямування. Реалізація програми відбувається у форматі психологічного практикуму, що передбачає розгляд лекційного та практичного матеріалу. За умови |

|    |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                  | проходження модуля, здобувач освіти отримує відповідний документ про підвищення кваліфікації.<br><b>Загальний обсяг програми – 15 акад. годин /0,5 кредиту ЄКТС</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|    | Цільова група                                    | Цільовою групою програми є вчителі закладів освіти, які у 2023/24 навчальному році забезпечують реалізацію Державного стандарту базової середньої освіти на першому (адаптаційному) циклі базової середньої освіти                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|    | <b>Професійні вимоги та продовження навчання</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|    | Продовження освіти                               | Програма передбачає можливість подальшого розширення та поглиблення професійних знань, умінь, навичок педагогічних працівників закладів післядипломної освіти у системі неформальної та інформальної освіти                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|    | <b>Стиль та методика навчання</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1. | Підходи до викладання та навчання                | Оновлення та поповнення професійних знань у процесі їх практичного застосування. Навчання проходить за дистанційною (або змішаною) формою у вигляді психологічного практикуму                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2. | Система оцінювання                               | Результати рефлексії навчання за програмою обговорюються в кінці психологічного практикуму (1 година онлайн). Тест – в режимі онлайн.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|    | <b>Програмні компетентності</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 1. | Загальні                                         | Здатність діяти на основі соціальної відповідальності та громадянської свідомості, застосовувати процедури й технології захисту прав і свобод дітей та підлітків, зокрема з особливими освітніми потребами, відповідно до чинного законодавства України.<br><br>Здатність до командної роботи; здатність дотримуватися професійної етики; уміння демонструвати емоційний інтелект у професійних ситуаціях; здатність організовувати та надавати психологічну підтримку та допомогу |
| 2. | Фахові                                           | Здатність до психоедукації та підвищення мотивації щодо керування власним психоемоційним станом та потребою перебувати у ресурсному гармонійному стані з собою та оточуючим світом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Здатність зберігати та зміцнювати психічне та фізичне здоров'я.</p> <p>Здатність до розуміння основних механізмів стійкості педагогічного, учнівського та дитячого колективів.</p> <p>Здатність до плекання життєстійкості.</p> <p>Здатність до формування узгодженості дій в педагогічному та учнівському колективах.</p> <p>Здатність надавати психосоціальну підтримку в кризових умовах/ситуаціях</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | <b>Зміст та навчальні елементи програми</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | <p><b>Тема 1. Основні принципи надання психосоціальної допомоги в умовах надзвичайних ситуацій та криз.</b></p> <p>Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка: зміст понять. Надзвичайні ситуації. Благополуччя людини. Взаємозв'язок проблем психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в надзвичайних ситуаціях. Підходи до реагування на наслідки надзвичайних ситуацій. Основні принципи надання психосоціальної допомоги. Ресурсність, модель подолання стресу М. Лаада (BASIC PH).</p> <p><b>Тема 2. Команда екстреної допомоги та картографування кіл вразливості: системне управління кризою. Перша психологічна допомога. Практичні інструменти для системного втручання після надзвичайних подій.</b></p> <p>Визначення поняття «Команда екстреної допомоги» закладу освіти, її склад та основні функції. Роль кожного учасника команди в забезпеченні здорового освітнього процесу в умовах війни. Прийоми «картографування кіл вразливості» та «кіл підтримки» в ході психосоціальної підтримки учасників освітнього процесу, які постраждали в надзвичайній ситуації.</p> <p><b>Тема 3. Салютогенний підхід у створенні оптимальних умов для посттравматичного зростання учасників освітньої взаємодії.</b></p> <p>Поняття «Салютогенний підхід», заснований на душевному здоров'ї та зверненні до ресурсів людини. Концепції салютогенного підходу: опора на здорову частину психіки, концепція пошукової активності «Активна поведінка в умовах невизначеності». Посттравматичне зростання як процес самовдосконалення та подолання життєвих негараздів.</p> <p><b>Тема 4. Управління стресом: прикладні інструменти для сприяння подолання щоденного стресу та емоційного виснаження.</b></p> <p>Визначення понять «стрес», «травма». Забезпечення необхідних</p> |

умов для подолання гострої реакції психіки людини на стрес. Оволодіння прийомами, які сприяють управлінню стресом та відновленню емоційної рівноваги в надзвичайних ситуаціях. Стратегії подолання стресу.

**Тема 5. Прикладні інструменти формування життєстійкості в учасників освітнього процесу.**

Знайомство з основними концепціями життєстійкості в надзвичайних умовах. Практикум для розвитку позитивної життєвої позиції, підвищення внутрішнього ресурсу та застосування антистресового мислення. Прийоми для відновлення життєвого балансу та емоційної рівноваги. Практикум із вдосконалення власної резилієнтності.

**Тема 6. Безпечне освітнє середовище. Практики підтримки благополуччя дітей і педагогів.**

Поняття «Безпечне освітнє середовище», структурні компоненти. Три сторони безпеки освітнього середовища. Чотири ознаки психологічної складової БОС. Безпечне освітнє середовище, еталонні показники. Кодекс безпечного освітнього середовища. Поняття «благополуччя». Чотири практики підтримки благополуччя дітей та педагогів.

**Тема 7. Розвиток соціально-емоційних навичок та умінь подолання стресу через гру в здобувачів освіти Нової української школи.**

Емоційний інтелект. Його визначення та зв'язок із умінням управляти власними емоціями. Соціально-емоційна складова поняття благополуччя дитини. Гра як спосіб подолання стресової напруги. Ігровий досвід навчання. Роль гри в оволодінні життєвими навичками для підвищення стресостійкості та життєстійкості здобувачів освіти.

**Тема 8. Рефлексія власного потенціалу щодо підтримання психологічного благополуччя та ментального здоров'я учасників освітнього процесу. Оцінювання якості опанованої освітньої програми**

**Досягнуті результати навчання:**

**Знання** сутності понять «стрес», «травма», «вторинна травматизація», «психологічне благополуччя», «безперервність», «резилієнтність», «життєстійкість». Техніки та технології: «картографування кола вразливості», «кола підтримки», «активної поведінки в умовах невизначеності», «ненасильницького спілкування», «емоційний інтелект».

**Розуміння** важливості розвитку психосоціальної компетентності під час кризової та надзвичайної ситуації; основ салютогенного підходу в процесі подолання кризових та травмівних подій; особливостей

педагогічної взаємодії з учасниками освітнього процесу із застосування ігрових прийомів.

**Уміння** формувати почуття підтримки та зони відповідальності в команді екстреної допомоги, надавати психосоціальну підтримку всім учасникам освітнього процесу; навички життєстійкості та опору стресу; уміння зберігати власну емоційну стабільність та стресостійкість; розв'язувати нагальні конфліктні ситуації з позицій миробудування та миротворення; використовувати способи власної психологічної підтримки.

**Готовність** розвивати психологічну грамотність та психосоціальну компетентність учасників освітнього процесу.

**Здатність** до навичок самовідновлення, саморегуляції, емоційної стабілізації та зберігання ресурсного стану.

**Навчально-тематичний план програми тематичного курсу  
«Психосоціальна підтримка ментального здоров'я та благополуччя  
дітей і педагогів: дієві інструменти та практики»  
15 годин (0,5 кредиту ЄКТС)  
(дистанційна форма навчання: 15 годин – онлайн)**

| Назва модуля і тем                                                                                                                                                                                         | Кількість годин |                       |                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|-------------------------|
|                                                                                                                                                                                                            | Всього          | Форма                 |                         |
|                                                                                                                                                                                                            |                 | Онлайн<br>(синхронно) | Очно<br>(або<br>онлайн) |
| <b>Модуль 1. «Психосоціальна підтримка ментального здоров'я та благополуччя дітей і педагогів: дієві інструменти та практики»</b>                                                                          | <b>15</b>       | <b>7</b>              | <b>8</b>                |
| <b>Тема 1.</b> Основні принципи надання психосоціальної допомоги в умовах надзвичайних ситуацій та криз                                                                                                    | 2               | 2                     |                         |
| <b>Тема 2.</b> Команда екстреної допомоги та картування кола вразливості: системне управління кризою. Перша психологічна допомога. Практичні інструменти для системного втручання після надзвичайних подій | 2               | 2                     |                         |
| <b>Тема 3.</b> Салютогенний підхід у створенні оптимальних умов для посттравматичного зростання учасників освітньої взаємодії                                                                              | 2               | 2                     |                         |
| <b>Тема 4.</b> Управління стресом: прикладні інструменти                                                                                                                                                   | 2               |                       | 2                       |



|                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| для сприяння подолання щоденного стресу та вигорання                                                                                                                                            |   |   |   |
| <b>Тема 5.</b> Прикладні інструменти формування життестійкості в учасників освітнього процесу                                                                                                   | 2 |   | 2 |
| <b>Тема 6.</b> Безпечне освітнє середовище. Практики підтримки благополуччя дітей і педагогів                                                                                                   | 2 |   | 2 |
| <b>Тема 7.</b> Розвиток соціально-емоційних навичок та умінь подолання стресу через гру в здобувачів освіти Нової української школи                                                             | 2 |   | 2 |
| <b>Тема 8.</b> Рефлексія власного потенціалу щодо підтримання психологічного благополуччя та ментального здоров'я учасників освітнього процесу. Оцінювання якості опанованої освітньої програми | 1 | 1 |   |

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

### Законодавча база

1. Про внесення зміни до статті Закону України «Про повну загальну середню освіту» щодо підвищення кваліфікації педагогічних працівників у питанні надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу: Закон України від 11.04.2023 № 3051-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3051-20#Text>.
2. Про затвердження Типової програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів дошкільної освіти «Психолого-педагогічна підтримка дітей, батьків та педагогів в умовах надзвичайної ситуації: Наказ МОН від 21.04.2023 № 461. URL: <file:///C:/Users/204/Downloads/644a7e5a0d71a368825496.pdf>.
3. Про затвердження Типової програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів дошкільної освіти «Психолого-педагогічна підтримка дітей, батьків та педагогів в умовах надзвичайної ситуації: Наказ МОН від 21.04.2023 № 461. URL: <file:///C:/Users/204/Downloads/644a7e5a0d71a368825496.pdf>.
4. Про затвердження Типової програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників щодо набуття (вдосконалення) компетентностей із здійснення наставницької діяльності: Наказ МОН від 02.05.2023 № 516. URL: <file:///C:/Users/204/Downloads/6459053e2426d464791856.pdf>.
5. Про затвердження Типової програми підвищення кваліфікації практичних психологів закладів освіти «Психолого-педагогічні методи та інструменти роботи з психологічною травмою, обумовленою воєнним станом: Наказ МОН від 15.05.2023 № 560. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0560729-23#Text>.
6. Про атестацію та підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів дошкільної освіти у період воєнного стану в Україні :Лист МОН від 21.10.22 № 1/12392-22. URL: <file:///C:/Users/204/Downloads/635a750c1bf90140644662.pdf>.
7. Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій: Лист МОН від 04.04.2022 № 1/3872-22. URL: <https://drive.google.com/file/d/16esXuCSmCqB5kXLugnKkm-E6SaKg1u0/view>.
8. Про схвалення Концепції безпеки закладів освіти: Розпорядження КМУ від 7 квітня 2023 р. № 301-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/301-2023-%D1%80#Text>.
9. Про освітній онлайн-курс «Життєстійкість молоді в умовах криз: Лист Офісу Президента України від 22.12.2022 №15/2-01/57. URL: <https://drive.google.com/file/d/16lb2BMQuMfuiWXfzUTHBpr3QcnTrB7WM/view>.
10. Про здійснення превентивних заходів серед дітей та молоді в умовах воєнного стану в Україні: Лист МОН від 13.05.2022 № 1/5119-22. URL: <file:///C:/Users/204/Downloads/627e0ec2e95d9394132290.pdf>.
11. Про затвердження плану заходів з реалізації Національної стратегії розбудови безпечного і здорового : Розпорядження КМУ від 24.02.2023 № 174-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/174-2023-%D1%80#Text>.
12. Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні» Лист МОН від 29.03.2022 № 1/3737-22. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/pozashkilna/2022/Vykhovna.robota/30.03.22/Lyst.MO N-1.3737-22.vid.29.03.2022-Pro.zabezp.psykholoh.suprovodu.uchasn.osv.protsesu.pdf>.
13. Про Всеукраїнську програму метального здоров'я «Ти як?»: Лист ІМЗО від 29.03.2023 № 21/08-479.

URL: <https://drive.google.com/file/d/111ML2SZrPxZQiRXfUPxsOwPQ7SIacqI8/view>.

### Методичні джерела

1. Ларіна Т.О. Життестійкість як життєве завдання особистості. *Актуальні проблеми психології: психологічна герменевтика* / за ред. Н.В. Чепелевої. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2007. Т. 2. Вип. 5. С. 131–138.
2. Фрейз О. Знайти рівновагу: корисні навички у стресових та травматичних ситуаціях, а також після них. *Робочий зошит*. 2022. 55 с.
3. Тедеші Р. Г., Калхун Л. Г. Посттравматичне зростання: концептуальні засади та емпіричні докази. *Психологічне розслідування*. 2004. Вип. 15. С. 1–21.
4. Титаренко Т. М. Життя як будівельний майданчик: особисті наслідки посттравматичного досвіду. *Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності: збірник доповідей всеукраїнського наук.-практ. семінару*. Чернівці: ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. С. 6–9.
5. Вебер Т. Травмафокус. Спеціалізований психотерапевтичний метод для роботи зі стресом, травмою та хронічним болем. Харків: Видавництво «Гуманітарний центр», 2020. 164 с.
6. Уварова С. Г., Бойченко Н. Г., Гришкан С. О. та ін. Робочі моделі і техніки відновлення / адаптації. *Психологічна допомога в кризових ситуаціях*. 2016. Київ: ПВНЗ МІГП, С. 52–64.
7. Організація психосоціальної допомоги ветеранам війни та членам їхніх сімей. *Рекомендації для місцевих органів влади*. Київ: ВАІТЕ, 2021. 32 с.

Програму вважають корисною не лише 249 працівників психологічної служби та 1113 керівників закладів освіти, а й кожен із 4298 педагогів, які пройшли навчання. Програма стала відомою також серед освітян Львівської, Полтавської, Київської, Дніпропетровської областей, які долучилися до навчання.

Кожна з пропонованих тем представлена у відео форматі для дистанційної роботи слухачів та доступна для перегляду всім зацікавленим працівникам. Нижче представляємо перелік тем та кількість переглядів, що свідчить про важливість та популярність програми.

| № | Тема лекції                                                                                                            | Автор/колектив   | К-ть переглядів | QR-код                                                                                |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Тема «Надання психосоціальної допомоги дітям, які перебувають у складних життєвих обставинах внаслідок воєнного стану» | Харитонova С. М. | 455             |  |
| 2 | Тема «Команда екстреної допомоги та картування кіл вразливості: системне управління кризою. Практичні                  | Харитонova С. М. | 269             |  |

|    |                                                                                                                         |                                                     |      |                                                                                       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|    | інструменти для системного втручання після надзвичайних подій»                                                          |                                                     |      |                                                                                       |
| 3  | Тема «Салютогенний підхід у створенні оптимальних умов для посттравматичного зростання учасників освітньої взаємодії»   | Харитонova С. М.                                    | 753  |    |
| 4  | Тема «Формування резилієнс в учасників освітнього процесу як основа життєвого успіху в кризових умовах»                 | Харитонova С. М.                                    | 1219 |    |
| 5  | Тема «Інструменти комунікації педагогів та дітей у стресових ситуаціях»                                                 | Якухіна Н. О.                                       | 1033 |    |
| 6  | Тема «Психопрофілактика стресу і посттравматичного стресового розладу здобувачів освіти»                                | Теслюк П. В.                                        | 1621 |    |
| 7  | Тема «Емоційний стан дітей вимушених переселенців»                                                                      | Руденко І. М.                                       | 196  |  |
| 8  | Тема «Кризова підтримка учасників освітнього процесу»                                                                   | Артеменко Т. Б.                                     | 116  |  |
| 9  | Тема «Психологічний супровід та підтримка дитини у випадку втрати близьких та рідних»                                   | Артеменко Т. Б.                                     | 80   |  |
| 10 | Тема «Допомогти і не нашкодити. Перша допомога в кризі»                                                                 | Якухіна Н. О.                                       | 117  |  |
| 11 | Тема «Безпечне освітнє середовище у воєнний та післявоєнний період. Практики підтримки благополуччя дітей та педагогів» | Харитонova С. М.,<br>Брайченко Т. В., Якухіна Н. О. | 63   |  |

Протягом вересня-листопада 2024 року сертифікованими працівниками навчально-методичного центру психологічної служби інституту проведено навчання для 382 педагогів закладів освіти-

вчителів основної школи із тем, спрямованих на подолання стресу, проживання травмівних, кризових подій та побудову конструктивної взаємодії між усіма учасниками освітнього процесу: «Розвиток навичок соціальної взаємодії: стратегії сприяння ефективній соціальній взаємодії серед учнів, розвиток комунікативних навичок», «Психологія емоційної підтримки дітей з травматичним досвідом: навички саморегуляції та посттравматичного зростання», «Психологічні основи безконфліктної взаємодії. Основи ненасильницького спілкування».

З січня по червень традиційно проводиться обласний етап Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів та соціальних педагогів «Нові технології у новій школі». У 2024 році 11 авторських робіт визнано переможцями, найкращі з них направлено на III етап до ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти». Особливістю тематики цього річних робіт є підтримка ментального здоров'я всіх учасників освітнього процесу, досвід психологічної підтримки дітей та підлітків в умовах воєнного стану, тому ми уклали методичний посібник «Психосоціальна підтримка ментального здоров'я та благополуччя дітей і педагогів: дієві інструменти та практики». Посібник виданий інститутом напередодні нового 2024-2025 н. р., розміщено на сайті КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради» і є у вільному доступі всіх працівників психологічної служби, педагогів закладів освіти.

На базі навчально-методичного центру психологічної служби функціонує постійно діючий **консультпункт** із актуальних питань емоційної підтримки педагогічних працівників.

Ми розуміємо, що під час війни страждає не лише якість освітнього процесу, а й потребує компенсації психологічна стабільність дітей, підлітків та дорослих. Тому працівники інституту створили онлайн-платформу «Кластери компенсаторної освіти» для педагогів та учнів, які забезпечують інформативно, методично, практично формування психологічної стійкості школярів та вчителів. Сайти для школярів «Моя психологічна стійкість» та педагогів

«Дитина в часи війни: безпека, підтримка, допомога працюють, постійно оновлюються та поповнюються новими матеріалами. Ці матеріали ми рекомендуємо використовувати класним керівникам, педагогам-вихователям, працівникам психологічної служби, батькам учнів закладів освіти. Якщо минулого року сторінками сайтів користувалися більше дорослі, то на сьогодні їх все частіше відвідують школярі-підлітки. Саме активісти обласної Ліги старшокласників розповсюдили покликання на означені сайти серед учнівської спільноти області та використовують матеріали для підтримки власного ментального здоров'я та залучають однокласників, товаришів, ровесників.

Отже, сьогодні ми бачимо одним із наших головних завдань – повсякденну психологічну допомогу та емоційну підтримку всіх учасників освітнього процесу. На перший план виходять питання роботи з втратами, ризики, які несе війна нашим дітям, та підвищення життєвих ресурсів, які допомагають мінімізувати травми війни. Результатом має стати відновлення стану благополуччя дітей, підлітків та дорослих учасників освітньої взаємодії.

## **РОЗДІЛ II. ПРАКТИКИ ПІДТРИМКИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ: ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА**

### **2.1. Бліц-діагностика емоційного стану дитини під час освітнього процесу «Шкала стресу»**

У щоденній стресовій ситуації педагогічний працівник має постійно слідкувати за станом здобувачів освіти, особливо звертати увагу на тих дітей, які виявляють ознаки занепокоєння, тривожності, гострі реакції за зовнішні чи внутрішні подразники.

«Шкала стресу» використовується фахівцями допомагаючих професій в різних країнах світу, маємо також українські зразки таких шкал.

Під час обговорення вправи з курсантами, ми пропонуємо їм самим визначити свій стан за «Шкалою стресу», особливо коли тема емоційно складна чи слухачі діляться власними життєвими ситуаціями. Вправа легко трансформується в онлайн варіант, якщо навчання відбувається дистанційно. Викладач/тренер має змогу здійснювати вербальну психологічну підтримку таким педагогам, вчасно проводити розвантажувальні чи релаксаційні вправи для стабілізації стану колег-педагогів. Тим самим слухачі курсів навчаються реагувати на свій стан та здобувають навички допомоги дітям у подібних ситуаціях.

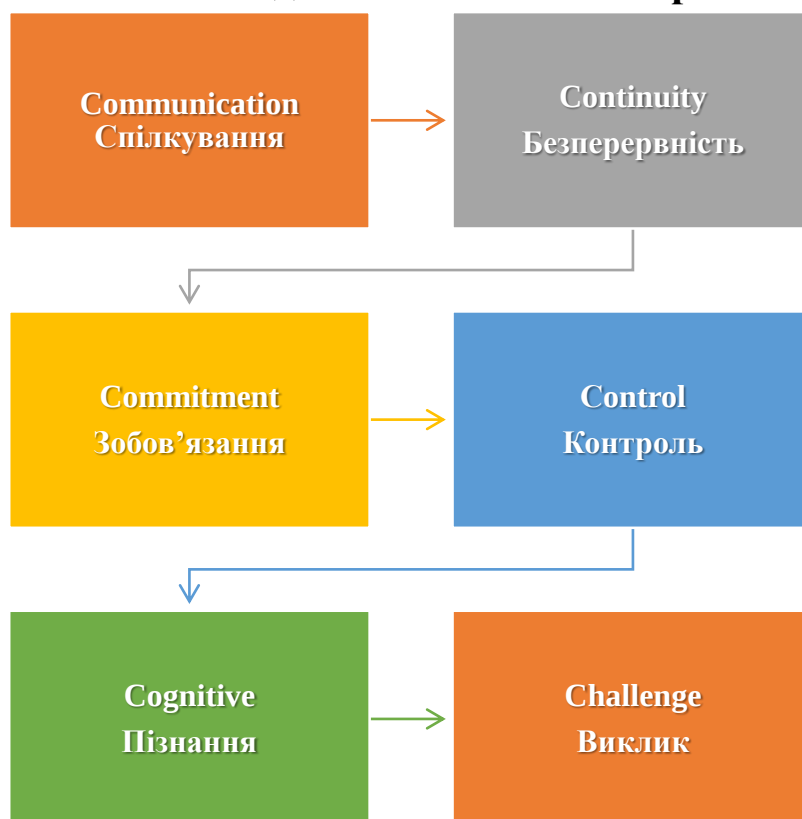
### **2.2. Перша ментальна допомога в стресовій ситуації за Моше Фархі**

Модель розроблена Др. Моше Фархі з академічного коледжу Тель-Хай. Реалізують Міністерство охорони здоров'я та сили безпеки (поліція, пожежники, швидка допомога та ін.) Ізраїлю.

Викладач/тренер знайомить учасників практикуму з досвідом діяльності ізраїльських колег у кризових ситуаціях. Наголошує на тому, що цей досвід описаний як рекомендований до використання в листі МОН України від 04.04.2022 №1/3872-22 *«Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій»*.

Модель розроблена Др. Моше Фархі з академічного коледжу Тель-Хай. Реалізують Міністерство охорони здоров'я та сили безпеки (поліція, пожежники, швидка допомога та ін.) Ізраїлю.

### Метод «6-С» за Моше Фархі



Для подання матеріалу візуальними засобами викладач/тренер пропонує учасникам відеоролик щодо застосування кроків надання ментальної допомоги за означеним методом. Покликання на відеоролик розміщено нижче:  
<https://www.youtube.com/watch?v=U4eRp8AzuTE>.

Це відео було створено Міністерством охорони здоров'я Ізраїлю. Інструменти у відео базуються на Моделі «Шість С». Це відео було перекладено за допомогою Інституту психології здоров'я України.

По завершенню перегляду учасники обговорюють 4 кроки для відновлення ментального здоров'я, спираючись на техніку «6С».

Крок 1. **Р – разом**, обов'язково бути поряд: *«ми разом, ти/Ви не один»*.

Крок 2. **І – ініціатива**, підтримка ефективних дій.



Замість заспокоєння слід *спонукати до активних самостійних дій*.

Крок 3. **З – запитання**, які спонукають до роздумів.

Спілкування має бути раціональним, ні в якому разі емоційним!

Потрібні *запитання, які вимагають активувати думки, а не емоції*.

Не варто говорити: «Це нормально – бути наляканим, схвильованим».

Краще сказати: *«Порахуй і скажи, скільки людей/стільців зараз навколо тебе?»* або *«Де знаходиться... ?»*.

Крок 4. **У – усвідомлення ситуації**. Важливо підкреслити: *ця ситуація вже завершилася*.

Що запам'ятали учасники? Що було зрозумілим та простим, а що здалося складним чи незрозумілим?

*Викладач/тренер приділяє увагу всім думкам!* Якщо є протилежні позиції (комусь якийсь крок здався легким, а комусь – навпаки) варто запитати думку всієї групи та наголосити, що «всі люди різні. Кожен із нас в одній ситуації діє по-різному і сприймає світ по-різному. Варто підібрати саме свої способи реагування на ситуацію, опрацювати (протренувати) кожен з них самостійно, щоб знати, як саме людина може реагувати в типовій чи новій ситуації!»

Вивчаючи метод першої ментальної допомоги наголошуємо, що необхідно здійснити 4 кроки, які допоможуть людині в стресовому стані відновити усвідомленість ситуації, тому часто носить другу назву «4-крокова модель за Моше Фархі».

Під час проведення означеної роботи з колегами, ми акцентуємо, що в ситуації екстреної допомоги замало наших знань, необхідно формувати навичку реагування, тобто багаторазово повторювати вправу, урізноманітнювати ситуації, збільшувати арсенал запитань та фраз, якими людина, що надає підтримку, має звернутися до іншої людини/дитини!

Під час супервізійних зустрічей часто педагоги проговорюють із досвіду проведення «4-крокової моделі першої ментальної допомоги, що легше здійснювати ці кроки, якщо знаєш особисто

людину/дитину. Якщо ж навпроти тебе – незнайома людина, то передбачити її реакцію на стресову ситуацію непросто! Ми погоджуємося з цією думкою, і акцентуємо увагу на тому, що педагог чи психолог здійснює допомогу знайомій дитині чи колезі, і може передбачити її реакцію на стресову ситуацію. Також досліджуємо статистичні дані щодо того, скільки разів було потрібно кожній окремій людині (курсанту зокрема), щоб вправа давалася легше, йшла без запинань чи довгих обмірковувань. У середньому колеги називають 10-15 повторень у різних ситуаціях та з різними людьми.

Тому кожне заняття з курсантами обов'язково включає техніку «6С», кожен педагогічний працівник після курсів може впевнено і швидко реалізувати 4 кроки для психологічної підтримки іншої людини в екстреній ситуації.

### **2.3. Шеринг – техніка емоційного зворотного зв'язку між учасниками зустрічі / заняття**

Рефлексія під час оволодіння новими знаннями – завжди корисна річ! А емоційний зворотній зв'язок – вдвічі результативніший, тому що через емоції запам'ятовування здійснюється якісніше. Особливо, якщо шеринг педагог проводить із учнями! Якщо ми запитуємо в школярів: «що вони сьогодні запам'ятали на уроці?»..., у них спрацьовує відтворювальна система, часто відсоток того, що залишилося в пам'яті – не більше 30. А от відповідь підлітка на запитання: «Що ви сьогодні відчували, переживали під час вивчення матеріалу?... учні «вмикають «емоційне запам'ятовування», що пропущене через душу дитини, її небайдуже ставлення! І як результат вчитель почує, що «сьогодні дитині було цікаво на уроці», «учень переживав за долю героя», «якісь моменти уроку були радісними чи веселими, а щось засмутило»... врешті, урок дитина залишила в своєму серці! Що ще може бути кращим психологічним результатом для вчителя?!

**Мета шерингу** – усвідомлення учасниками обговорення своїх почуттів і внутрішніх процесів, що відбуваються під час певної події, аналіз і закріплення досвіду, установлення мети чи цілей на майбутнє.

### **Види шерингу:**

- спрямований – педагог спрямовує увагу учасників до певної теми чи певних аспектів досвіду, пропонує висловитися щодо запропонованого запитання.
- довільний – це спонтанні висловлювання учасників, не обмежені темою чи певним питанням.

### **Формат проведення шерингу з дітьми та підлітками:**

- певна кількість учнів збирається у затишному просторі, бажано сісти у коло, домовитися про правила взаємної поваги;
- слово надається кожному/-ій учаснику/-ці кола (приблизно по 5 хвилин);
- вчитель/тренер пропонує поділитися своїми почуттями, емоціями, думками;
- шеринг може проводитись у класі, якщо вчитель/тренер пропонує дітям пограти і після цього поділитись враженнями.

### **Дії та поведінка педагога, які сприяють шерингу:**

- емпатія, яку учасники відчують як тепло, повагу до почуттів та досвіду іншої людини, зацікавленість, уміння вислухати те, що хоче сказати інша/-ий, бажання зрозуміти;
- використання відкритих запитань, які допомагають дитині виразити те, що складно дається;
- увага до невербальної поведінки (вираз обличчя, поза, рухи);
- відповідні інтонації голосу;
- уміння бути незгодною/-им, не відкидаючи думку учня чи учениці, уміння прийняти незгоду та поважати іншу думку;
- вміння вислухати, не поспішати;
- вміння підтримати, якщо виникнуть сильні емоції.

### **Деякі техніки шерингу:**

Спочатку педагог/тренер ставить відкрите запитання, наприклад: «Діти, що вам сподобалось під час гри?»

Техніка зондування «Що ще?» стимулює дітей до висловлювання

Педагог/тренер може повторювати те, що вже сказала дитина і питати «Що ще?»

### Підтримка і заохочення

- Уважно вислуховувати.
- «Дякую, що поділився/поділилася з нами».

Отже, шеринг сприяє встановленню довірливих стосунків між учасниками заняття. Шеринг запобігає формалізму під час рефлексії. Шеринг створює основу для розвитку ціннісного ставлення до кожного учасника заняття чи уроку! Що в решті решт гарантує психосоціальну підтримку щодня, що уроку всім учасникам взаємодії.

Рефлексія під час оволодіння новими знаннями – завжди корисна річ! А емоційний зворотній зв'язок – вдвічі результативніший, тому що через емоції запам'ятовування здійснюється якісніше, на довше. Особливо, якщо шеринг педагог проводить із учнями! Якщо ми запитуємо в школярів: «що вони сьогодні запам'ятали на уроці?»..., у них спрацьовує відтворювальна система, часто відсоток того, що залишилося в пам'яті – не більше 30. А от відповідь підлітка на запитання: «Що ви сьогодні відчували, переживали під час вивчення матеріалу?... учні «вмикають «емоційне запам'ятовування», що пропущене через душу дитини, її небайдуже ставлення! І як результат вчитель почує, що «сьогодні дитині було цікаво на уроці», «учень переживав за долю героя», «якісь моменти уроку були радісними чи веселими, а щось засмутило»... врешті, урок дитина залишила в своєму серці! Що ще може бути кращим психологічним результатом для вчителя?!

Створення психолого-педагогічної казки з педагогічними працівниками, фахівцями психологічної служби під час проведення тренінгових занять та супервізійних зустрічей.

## **2.4. Казкотерапія як засіб відновлення психоемоційного стану здобувачів освіти**

Тривалий перебіг війни, втрати у навчанні та в особистісному розвитку, вплив соціальних та економічних факторів спонукають фахівців допомагаючих професій шукати нові засоби для стабілізації психічного стану, зокрема здобувачів освіти.

У таких умовах важливим є підбір засобів, які сприяють покращенню психоемоційного стану, забезпечують гнучкість реагування на стресові ситуації. Найкраще спрацьовують механізми саморегуляції та відновлення психоемоційного стану, які можна активізувати через арт-терапевтичні засоби, одним із яких є казкотерапія.

У сучасних наукових джерелах, науковці розглядають казкотерапію як інструмент для швидкого знаходження спільної мови (В. Опаряк, В. Харченко) та ін.; засіб передачі знань та соціальне становлення особистості за допомогою метафоричних засобів (О. Олея, І. Тимків, А. Хіля та ін.).

Казкотерапія, на думку І. Тимків, має переваги у доступності застосування, використанні допоміжних матеріалів та результативності. Гнучкість та динамічність казкотерапії сприяє не лише відновленню психоемоційного стану, а й розвитку творчого, креативного мислення. У процесі складання казки підвищується рівень розуміння щодо виникнення певних подій, розвивається критичне мислення, що забезпечує аналіз та успішне вирішення поставлених задач.

Основний метод казкотерапії, як зазначає Д. Арцимєєва, полягає у створенні власної казки, де автор відображає свої емоційні стани, певні життєві труднощі, вміння розв'язувати ситуації, що виникають з часом. Не менш важливим є дослідження внутрішніх ресурсів автора: чи потребує він підтримки, допомоги збоку, чи вміє просити про допомогу, як часто звертається за нею.

Пропонуємо розглянути особливості складання казки, модифікованої нами.

**Мета:** знизити тривожність, вивільнити емоційне напруження, покращити емоційний стан; **вікова категорія** – від 2-х років. **Матеріали:** роздрукований шаблон для написання казки, олівці / фломастери. **Час:** 10-15 хвилин (кількість осіб: 1), 15-20 хвилин (кількість осіб: від 12).

### **Структура складання казки:**

- подумайте, хто буде головним героєм у казці в залежності від вікової категорії (для дітей, віком 2-3 років, героями можуть бути предмети, наділені чарівними можливостями; 3-5 років – можна обрати головного героя та 2-3 казкових персонажів для взаємодії; від 6-ти років – можна обрати декілька головних героїв, навколо яких є другорядні казкові персонажі);
- визначте, якою суперсилою володіє головний герой, чи декілька героїв (в залежності від вікової категорії, можна скласти опис головного героя: зовнішній вигляд, внутрішні характеристики, емоційний стан, життєвий досвід і т.д.);
- оберіть час та місце, звідки розпочнеться захоплююча подорож казкового героя та куди він вирушає;
- поміркуйте, що може трапитися під час подорожі, які пригоди / перешкоди очікували на головного героя;
- поміркуйте, чи потрібна допомога головному герою, хто може допомогти? Чому допомога потрібна саме від цих персонажів, які у них здібності? Що вони можуть зробити, щоб допомогти;
- подумайте, яким є місце, де прибули казкові персонажі, що там знаходиться;
- що казкові персонажі можуть сказати один-одному після захоплюючої подорожі.

### Шаблон для написання казки

Мій \_\_\_\_\_ має суперсилу:  
 \_\_\_\_\_ . І вирушає до  
 \_\_\_\_\_ . На  
 шляху \_\_\_\_\_ йому трапилися  
 \_\_\_\_\_ . Та на допомогу  
 приходять \_\_\_\_\_ . Разом  
 вони вирушили до безпечного місця, де є \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ . Роздивились навколо і побачили  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ . \_\_\_\_\_ вони разом і сказали: «  
 \_\_\_\_\_».

**Запитання для рефлексії:** «Про що була твоя казка? Чи складно було її скласти? Чи цікаво було фантазувати, створюючи казку?

Шаблон дозволяє автору створити свою унікальну історію, що відображає його шлях до безпеки, психоемоційної гнучкості. Через створення казки автор може символічно відтворити свою життєву ситуацію, ідентифікувати виклики, з якими стикається, а також побачити, що в нього є сили для їх подолання. Казка сприяє усвідомленню, що він не сам у своїй подорожі, а завжди може розраховувати на підтримку і ресурсні місця. Такі казкові сюжети допомагають формувати позитивний підхід до реальних труднощів та сприяють підвищенню рівня впевненості у собі.

Складання казки має низку переваг: відбувається безпечно проживання складних ситуацій, що дозволяє поступово опрацювати травматичний досвід. Казкотерапія надає можливість подолати страхи, віднайти ресурси та знайти новий погляд на складні ситуації. Це ненав'язливий спосіб вирішення проблем і розвитку емоційної гнучкості, який підходить для різновікової категорії здобувачів освіти.

Отже, казкотерапія є дієвим арт-терапевтичним засобом, який дозволяє відновити психоемоційний стан здобувачів освіти, зокрема в умовах сучасних викликів. Застосування казкотерапії забезпечує

зниження тривожності, зняття емоційного напруження та покращення психоемоційного стану здобувачів освіти. Особливо цінною вона є для роботи з дітьми, адже через метафоричні образи та символіку казки вони мають змогу безпечно виражати почуття, які їм важко озвучити. Гнучкість казкотерапії дозволяє адаптувати процес, поступово вводячи складніші теми та героїв, розвиваючи таким чином навички критичного й творчого мислення.

Таким чином, казкотерапія є засобом відновлення психоемоційного стану здобувачів освіти та сприяє розвитку гнучкості у реагуванні на стресові ситуації у майбутньому.

## **2.5. Картографування кіл вразливості та кіл підтримки**

В арсеналі прийомів та технік, спрямованих на підтримку психосоціального благополуччя дітей та підлітків, важливе місце займає прийом «Картографування кіл вразливості та кіл підтримки». Він є частиною діяльності шкільної команди реагування на екстрені ситуації. Про роботу такої команди йшлося в роботі, а от практика картографування потребує особливої уваги та додаткового розгляду, оскільки є дієвим способом надання екстреної психологічної допомоги здобувачам освіти в критичній ситуації.

У кожному закладі освіти є місце, де педагогічні працівники збираються, обговорюють актуальні питання психолого-педагогічної взаємодії, зокрема учительська чи методичний кабінет. Постійне місце в інформаційному центрі чи на дошці оголошень займає заготовка для здійснення картографування. Це плакат із концентричними колами, розділеними навпіл. Одна половина – «кола вразливості» для визначення людей, які потребують психологічної підтримки в ситуації ризику для людини (екстреної чи кризової психологічної ситуації). Друга половина «Кола підтримки» використовується для тих, хто може надати психологічну підтримку тим, хто постраждав.



## **2.6. Техніка реструктурування пам'яті (MSI)**

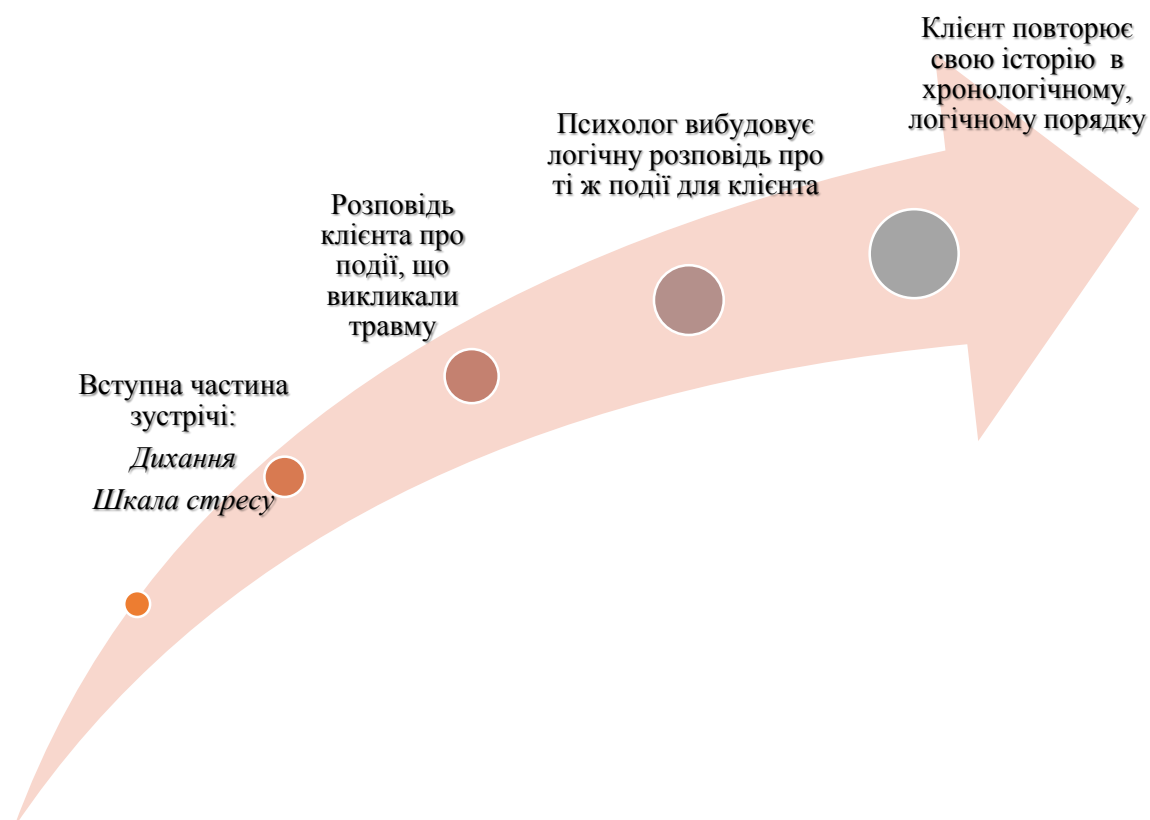
Техніка розроблена та запропонована Йорі Гідроном, Ph.D. Професором медичної психології Хайфського університету/Гуманітарна організація NATAN, Ізраїль.

Техніка сприяє:

- зниженню ситуативної тривожності людини в кризовій ситуації;
- приведенню в логічну послідовність подій, що нанесли травмування;
- надає перевагу логічного сприйняття подій над емоційним;
- перешкоджає розвитку ПТСР (передстадія);
- заміщенню емоційного реагування на подію мисленнєвим, логічним.

Техніку реструктурування пам'яті ми пропонуємо здійснювати лише практичним психологам, які працюють із травмічним досвідом клієнта. На курсах протягом 2022-2023 років матеріалом оволоділи 77 практичних психологів закладів освіти, які пройшли комплексну фахову підготовку. Нажаль, в умовах війни ми проводимо більшість навчань в дистанційному режимі, але практичні заняття здійснюємо в парній, груповій, навіть індивідуальній формі; обговорюємо хід вправи та пропонуємо активні прийоми заглиблення в проблему; пропонуємо умовні ситуації для тренування техніки. Словом, намагаємося якомога детальніше розглядати такі важливі завдання, щоб по завершенню курсів кожен фахівець психологічної служби впевнено допомагав дітям та підліткам у проживанні кризових періодів чи травмічних життєвих ситуацій.

## Етапи здійснення техніки



Вступна частина зустрічі. Психолог знайомиться з клієнтом, обговорює з ним правила роботи та пропонує визначити свій стан. Можна використовувати вже знайомий прийом «Шкала стресу». Дуже важливо, щоб клієнт міг усвідомити свій стан, визначити градієнт стресу. При високому рівневі стресу психолог пропонує дитині/людині вправи на стабілізацію дихання. Це сприятиме емоційній стабілізації клієнта, дасть можливість поділитися своїми переживаннями, що дуже важливо при виконанні означеної техніки.

За необхідності дихальні вправи можна застосовувати і в ході роботи, коли психолог бачить, що клієнт розхвилювався, не здатен продовжувати розповідь.

По часу вступна частина зустрічі займає від 5 до 10 хвилин.



## 4.А. Алгоритм застосування техніки “Реструктурування пам'яті” (МІ)

### I. Вступний етап техніки

1. Клієнт **звертається** до психолога/терапевта
2. Психолог **представляється**, клієнт також
3. Психолог пропонує **“Шкалу стресу”** за 10-бальною системою
4. Вправа **“Повільне дихання”** (вагусне дихання): вдих через ніс 1-5, 6-7 – затримка дихання, 8-10 – видих через рот повільно, ніби задуває свічку.
5. Психолог домовляється з клієнтом про запис його розповіді



### Етапи роботи з технікою

А. Пропрацюємо з курсантами крок за кроком техніку вибудовування послідовного спогаду клієнта про кризову подію.



## 4.А. Алгоритм застосування техніки “Реструктурування пам'яті” (МІ)

### II. А. Основний етап техніки

#### “Активний клієнт”

6. Клієнт розповідає свою історію, яка стала травматичною для нього (психолог записує, може уточнювати, які саме емоції чи почуття в той момент клієнт відчував)
- 6.А. Психолог звертає увагу на самопочуття клієнта. Якщо є потреба, застосовує знову техніку “повільного дихання”
7. Психолог чітко відокремлює одну історію від іншої. Діє принцип “1 зустріч – 1 історія”

Багато від менш травматичного до більш болючого!

Б. Психолог відтворює розповідь клієнта в логічній послідовності, уточнюючи «чи все вірно?», «чи все дійсно так і було?». Таким чином клієнт переходить до усвідомленого відтворення травмівних подій.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>4.А. Алгоритм застосування техніки «Реструктурування пам'яті» (МІ)</b></p> <p><b>II. Б. Основний етап техніки «Активний психолог»</b></p> <p>8. Психолог звертається до клієнта зі словами:<br/>         «Я не можу змінити те, що сталося. І Ви/ти також цього зараз зробити не можете/не можеш»</p> <p>9. Психолог: «Але я можу Вам/тобі допомогти зрозуміти те, що сталося»</p> <p>Далі психолог переповідає історію клієнта в логічній послідовності. Якщо потрібно уточнює в клієнта, чи вірна його розповідь, чи все дійсно так і відбувалося?</p> | <p><b>4.А. Алгоритм застосування техніки «Реструктурування пам'яті» (МІ)</b></p> <p><b>II. В. Основний етап техніки «Активний свідомий клієнт»</b></p> <p>10. Психолог просить клієнта тепер переказати цю ж саму ситуацію після психолога в логічній послідовності, так, як тільки що зробив психолог</p> <p>11. Клієнт має відтворити історію, може додавати емоційні реакції, але НЕ змінювати хід подій!</p> <p>12. Психолог підсумовує розповідь клієнта таким чином:<br/>         «Ваша/твоя розповідь зараз була близькою до дійсності?»<br/>         «Чи всі події з Вашої розповіді ми пригадали?»</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

В. Наступним кроком пропонуємо клієнту самостійно повторити розповідь після психолога, намагатись дотримуватись логічної послідовності та детального відтворення подій.

**4.А. Алгоритм застосування техніки «Реструктурування пам'яті» (МІ)**

**III. Заключний етап техніки**

1. Вправа **«Повільне дихання»** (вагусне дихання): вдих через ніс 1-5, 6-7 – затримка дихання, 8-10 – видих через рот повільно, ніби задуває свічку.
2. Психолог пропонує **«Шкалу стресу»** за 10-бальною системою, для себе констатує зниження тривожності (можливо збереження того ж рівня, чи навіть підвищення)
3. Психолог пропонує клієнту продовжувати робити вдома вправу **«Повільне дихання»** систематично, слідувати за своїм станом.
4. Психолог дякує клієнтові за довіру та пропонує звертатися за потреби.

Завершуючи зустріч із клієнтом, психолог пропонує відновити дихання та цікавиться його емоційним станом, використавши «Шкалу стресу».

Отже, техніка «Реструктурування пам'яті» сприяє відновленню психологічної безперервності та відчуття опори навіть у важких життєвих ситуаціях.

## **2.7. Салютогенний підхід у створенні оптимальних умов для посттравматичного зростання учасників освітньої взаємодії**

Тема, пов'язана з травмівними ситуаціями та проживанням глибоких негативних подій, є найскладнішою в нашому курсі «Психосоціальна підтримка ментального здоров'я та благополуччя дітей і педагогів: дієві інструменти та практики». Але ми свідомо заявили цю тему курсантам-педагогічним працівникам сьогодні, коли в кожній українській родині є своя «історія війни», є проживання важких і трагічних подій, тривалий стрес та життя в умовах невизначеності! Саме тому тема «салютогенного підходу» в умовах воєнного сьогодення – актуальна і потрібна тема! Цю тему курсантам викладають лише практичні психологи та психологи-викладачі нашого інституту, тому що викладачеві/тренеру важливо відчувати ту грань, за яку не можна вести слухачів, де можуть виникнути гострі, емоційні, психологічні реакції плачу, істерики, крику тощо.

### **Поняття «Салютогенний підхід»**

Знайомимо слухачів із засновником салютогенезу – Аароном Антоновським, ізраїльсько-американським соціологом і професором соціології. Його вважають «батьком салютогенезу», розкриваємо його вклад у «психологію ресурсності».

«Салютогенез» – це підхід, заснований на душевному здоров'ї та зверненні до ресурсів людини. Концепцію опори на здорову частину психіки також підтверджує концепція пошукової активності.

«Активна поведінка в умовах невизначеності» (пошукова поведінка) є найважливішим фактором соматичного здоров'я, запобігає виникненню психосоматичних захворювань і підвищує стійкість організму до стресу.

Таким чином, навчаючи людину, яка пережила травматичну подію, пошуковій активності, можна створити умови для збереження не тільки душевного, а й фізичного здоров'я.

На етапі «нових знань» слухачам цікаво дізнаватися про напрями психологічної науки, про різні підходи до важливих питань, таких як травмівний досвід людини! Ми говоримо і про «патогенний підхід», оскільки він має місце в житті суспільства, і має прихильників серед

науковців-психологів. Але основний акцент робимо на «салютогенному підході», маючи на меті показати педагогам шляхи для подолання важких життєвих ситуацій!

В ході теми особливу увагу приділяємо вправі «Пошук власних ресурсів для подолання травмівних подій». Ця вправа – це «ковток свіжого повітря», дає змогу кожному учаснику шукати власні ресурси, внутрішні чи зовнішні, які допомагають переживати складні часи!

### Основні ресурси для посттравматичного зростання



Вправа для визначення особистих ресурсів для психосоціальної підтримки стану благополуччя та ментального здоров'я.

Посттравматичне зростання – це позитивні зміни людини після важкої життєвої кризи. Цей процес супроводжується вдосконаленням себе, поверненням до повноцінного життя та найголовніше – покращенням у багатьох сферах.

Розглядаючи питання «посттравматичного зростання», не можемо обійтися без прикладів із реального життя наших співвітчизників, воїнів, захисників України, рятівників, пожежників та інших людей, які після поранень, пошкоджень повертаються до своєї роботи! Якщо ми говоримо про відновлення ветеранів, то обов'язково наводимо приклади наших параолімпійців – військових; або ж пригадуємо самореалізацію творчих людей, які досягли вершин майстерності, незважаючи на фізичні обмеження! Курсантам радимо

для роботи з дітьми підшукати життєві історії їхніх земляків, односельців, які довели, що людина має величезні життєві ресурси! Змогли відновитися, і рухатись вперед!

Таким чином, тема «Салютогенний підхід у створенні оптимальних умов для посттравматичного зростання учасників освітньої взаємодії» є кульмінацією програми з ментального здоров'я!

Розглядаючи питання «посттравматичного зростання», не можемо обійтися без прикладів із реального життя наших співвітчизників, воїнів, захисників України, рятувальників, пожежників та інших людей, які після поранень, пошкоджень повертаються до своєї роботи! Якщо ми говоримо про відновлення ветеранів, то обов'язково наводимо приклади наших параолімпійців – військових; або ж пригадуємо самореалізацію творчих людей, які досягли вершин майстерності, незважаючи на фізичні обмеження! Курсантам радимо для роботи з дітьми підшукати життєві історії їхніх земляків, односельців, які довели, що людина має величезні життєві ресурси! Змогли відновитися, і рухатись вперед!

Таким чином, тема «Салютогенний підхід у створенні оптимальних умов для посттравматичного зростання учасників освітньої взаємодії» є кульмінацією програми з ментального здоров'я!

## **2.8. Тренінг із розвитку резилієнтності у дітей та педагогів як основи життєвого успіху**

### **«10 кроків до саморозвитку резилієнс»**

Тренінг має на меті вдосконалення в учасників навичок життєстійкості, активної стратегії долаття труднощів, позитивного світосприйняття, оптимістичного налаштування.

Тренінг можна проводити як в очному, так і дистанційному режимі.

Для проведення вправ необхідна попередня підготовка простору та роздавальних матеріалів, які прописані до кожної вправи нижче.

Час проведення тренінгу залежить від кількості учасників (60–90 хвилин).



Тренінг може проводити тренер-практичний психолог, викладач, педагогічний працівник, вихователь.

Цільова група: дорослі учасники необмеженого віку, учасники-діти старші 13 років.

### КРОК 1. Створення власного профілю резилієнтності.

Працюючи з дорослими учасниками, ми створюємо власний профіль із урахуванням обох сторін резилієнтності: називаємо чи записуємо риси, і які сприяють подоланню труднощів, відновленню життєвих сил; і ті, які гальмують чи заважають цьому.

Виконуючи вправу з дітьми чи підлітками, ми рекомендуємо педагогам спиратися більше на сприятливі риси особистості! Ми розуміємо, що в умовах постійних стресів та складних умов дорослішання наших здобувачів освіти саме сприятливі риси характеру, сильні звички, позитивне налаштування на рух вперед допоможе школярам із меншими психологічними втратами пройти шлях війни.

| <i>Мої риси, не сприятливі для резилієнтності</i> | <i>Мої риси, сприятливі для розвитку резилієнс</i> |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| ✓                                                 | ➤                                                  |
| ✓                                                 | ➤                                                  |
| ✓                                                 | ➤                                                  |
| ✓                                                 | ➤                                                  |

### КРОК 2. Підтвердження чи спростування.

Формуючи в школярів активну життєву позицію, ми розуміємо, що діти та особливо підлітки часто переоцінюють свої особисті якості, або ж недооцінюють себе. Для сприяння життєвому балансу пропонуємо учасникам тренінгу крок 2. Учасник, дорослий чи дитина, пропонує близькому другу, подрузі, брату, сестрі, батькам чи рідним внести в свій профіль резилієнтності зміни чи доповнення, щоб зрозуміти, які риси дійсно людина проявляє в житті, а які поки що «дрімають у глибині душі». Цей крок відіграє позитивну роль, якщо в «сприятливу колонку» додаються ще якості, які дитина чи



дорослий учасник не написали. Якщо ж побільшало рис у іншій колонці, варто намітити кроки для вдосконалення своєї резилієнтності. Що ми і здійснюємо далі з учасниками тренінгу.

**КРОК 3. Проявляйте активність!**

У складних життєвих



ситуаціях надзвичайно важливо діяти! Часто діти та підлітки воліють перекласти роль активного учасника події на когось іншого, на товариша, на вчителя, на маму чи тата... Такий спосіб вичікування, що складності пройдуть самі по собі, або проблема розв'яжеться кимось іншим, не сприяє розвитку стресостійкості, а навпаки, знижує опірність людини. Щоб спонукати школярів-учасників до саморозвитку, пропонуємо наступний крок.

Розглядаємо сходинки на рисунку, обговорюємо стадії розвитку готовності до рішучих кроків чоловічка. Далі пропонуємо учасникам пригадати складну життєву ситуацію, коли потрібно було пройти по-кроково, як цей чоловічок, від категоричної відмови, до прийняття та рішучості у вирішенні ситуації.

Для дорослих учасників таку вправу ми проводимо в парній, груповій чи фронтальній роботі. А в роботі з дітьми пропонуємо нашим слухачам вислухати кожну дитину-учасника. Це не просто підвищує рівень довіри в групі, не тільки збагачує всіх присутніх опосередкованим досвідом, а що найголовніше, формує груповий резилієнс, єдність колективу і гордість за долання життєвих перешкод!

**КРОК 4. Я несу відповідальність...**

Наступний крок дає учасникам можливість збагатитися соціальними та життєвими ролями, зрозуміти, що їх підтримує, що надає сили. Особливо цінним результатом цієї вправи є відчуття потрібності своїй родині, своїй школі, своїй державі. Вправу

виконуємо в 2 етапи: кожен самостійно письмово заповнює ліву колонку «Мої життєві ролі», а потім праву колонку – (навпроти кожної ролі) за що саме людина несе відповідальність як «учень», «подруга», «вчителька», «син» чи «донька», «онука», «друг», «черкащанка», «українець»...

Виконуючи з дорослими учасниками цю вправу, ми надаємо можливість кожному назвати свої ролі, зупинитися на тому, що йому подобається робити в цій ролі. Це величезний життєвий ресурс, який допомагає сьогодні нам всім, і кожному, стати сильнішим.

Наголошуємо, що в роботі з учнями варто акцентувати увагу на позитивних сторонах кожної життєвої чи соціальної ролі дитини. Приміром, учасник проговорює, що роль «учня» йому не дуже подобається, тому що потрібно виконувати домашні завдання, вчити напам'ять чи багато писати. А педагог/тренер веде школяра до тих речей, які подобається виконувати учневі, як то пізнавати щось нове, обговорювати цікаві питання, отримувати гарні оцінки, почуватися потрібним серед однокласників тощо. Тим самим, в ході виконання вправи в групі учасників наголошується на великій кількості позитивних речей, які є спільними, схожими, однаковими. Також вправа формує відповідальне ставлення до родинних ролей, до підтримки тих близьких людей, які на сьогодні потребують цього.

| Життєві ролі | Продовжіть твердження       |
|--------------|-----------------------------|
|              | Я несу відповідальність ... |
|              | Я несу відповідальність ... |
|              | Я несу відповідальність ... |
|              | Я несу відповідальність ... |
|              | Я несу відповідальність ... |

## КРОК 5. Ухвалення рішень

Пропонуємо учасникам самостійно здійснити крок 5 – аналітичну вправу, актуальну в ситуації вибору, неготовності прийняти виважене рішення. Ця вправа є серйозним поштовхом до самоаналізу власних дій та шляхів розв'язання складних життєвих ситуацій!

Заповнюючи бланк, учасник має пригадати і записати в верхній частині таблиці ситуацію, життєві чи професійну, яка не розв’язана дотепер, і викликає в людини відчуття невизначеності. Як правило, люди діють в складних ситуаціях відповідно до життєвого досвіду, мають 1-2 шляхи розв’язання цієї ситуації. Крок 5 дає можливість продумати не менше 3 варіантів вирішення ситуації. Але цього мало, ми пропонуємо також спрогнозувати наслідки кожного з рішень цієї ситуації. І лише потім обирати той шлях, який буде найбільш приближеним до очікувань людини, і найменш травмівним.

| <i>Ситуація:</i>                                                                     |                                                                                      |                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Шляхи її розв’язання</i>                                                          |                                                                                      |                                                                                        |
| 1.                                                                                   | 2.                                                                                   | 3.                                                                                     |
| <i>Наслідки розв’язання ситуації</i>                                                 |                                                                                      |                                                                                        |
| 1.  | 2.  | 3.  |

Виконуючи цю вправу з підлітками, ми наголошуємо педагогам, що навчитись розв’язувати життєві задачі – головне завдання школи! Знаходити найбільш вартісний варіант розв’язання проблеми – найцінніше уміння молодшої людини. Тому цю вправу і рекомендуємо виконувати без поспіху, можливо навіть індивідуально. Якщо проводити вправу в групі, то пропонувати до обговорення ту ситуацію, яку учасник-підліток готовий винести в коло, чим він готовий поділитися. Виконання цього кроку несе величезний ціннісний заряд, допомагає підлітку позбутися нерішучості, продумувати наслідки своїх дій та приймати виважені рішення!

#### КРОК 6. Навчіться говорити «Ні!»

Не завжди в житті людина має ресурс для виконання ті чи іншої справи. Особливо сьогодні, коли на кожного з нас додатково впливають стреси, інформаційний пресинг, ми відчуваємо постійне хвилювання на близьких та рідних, переживаємо важкі чи травмівні ситуації... Але все-рівно прагнемо виконувати свої професійні чи соціальні обов’язки відповідально, як раніше. Крок 6 нашого тренінгу пропонує учасникам замислитись, чи варто залишатись безвідмовним виконавцем, якщо сил та часу не вистачає, коли відчуваєш, що ця робота не по силах.

Тому просимо учасників дати відповідь на запитання: «Чи можу я відмовитись від виконання якогось завдання чи прохання? Чи часто я відмовляю в проханні іншій людині? Чи вмію я говорити «Ні»?

А далі просимо учасників об'єднатися в пари чи групи (в залежності від кількості учасників тренінгу) та розподілитись за ролями: 1. Просить про послугу. 2. Відмовляє у виконанні цього прохання. Причому відмова має звучати переконливо, етично, аргументовано. (Просимо учасників скористатися для цього метод PRESS).

Виконувати цей крок з дітьми педагогам пропонуємо в парах, причому ролями учасники мають помінятися. Слідкуємо за дотриманням норм спілкування, гучністю голосу та мімікою і жестами, які можуть образити дитину чи підлітка.

З досвіду проведення цієї вправи хотілося б відмітити, що школярі набагато легше і переконливіше справляються із завданням, ніж дорослі учасники, зокрема педагогічні працівники! Також показово, що молоді колеги-педагоги вдаліше доводять свою відмову, ніж педагоги зі стажем... Варто зазначити, що ця вправа має велику роль у підтримці ментального здоров'я людини і збереженні продуктивних робочих чи соціальних стосунків. Дорослий чи дитина, який відчуває суттєве зниження енергії, активності, знаходиться на межі виснаження, повинен мати сміливість і досвід відстояти свої психологічні кордони, знайти в собі сили та можливості відновитися, підзарядитися, використовуючи різні джерела, заняття, внутрішні та зовнішні ресурси!

**КРОК 7. Щодня відзначаєте свої успіхи!**

Для емоційного позитивного тону пропонуємо учасникам крок 7.

**КРОК 8. Похваліть себе! Щодня. Обов'язково. За щось реальне. Не соромтеся!**

**КРОК 9. Винагородіть себе!**

Кожен із учасників тренінгу має по черзі зробити КРОК 7,8,9. Вони пов'язані загальним позитивним спрямуванням та емоційним фоном. Кожен із учасників готує короткий меседж покроково, або

навіть спонтанно, без підготовки: називає власний успіх дня; хвалить себе за це досягнення; шукає для себе винагороду, яка стане верхівкою цього успіху!

Ми ж пропонуємо короткі віршовані рядочки до винагороди:

*Улюбленою стравою. Запашиною кавою. Цікавою книжкою. Вишитою смужкою. Тихою говіркою. Бурхливою вечіркою. Теплими обіймами. Мріями незримими...*

КРОК 10. Любіть те, що робите!

Завершальний крок нашого тренінгу – принцип щасливого життя, який залежить від нашого ставлення до всього, що ми робимо в своєму житті. Має стати принципом в житті. Тільки тоді Ваша кожна справа стане легшою, цікавішою, приємнішою, результативнішою!

Ці настанови можуть стати завершальними побажаннями тренера учасникам роботи, а можна створити колективне коло улюблених справ, які по черзі кожен може назвати. Передаючи наступному учаснику слово, група збагачується позитивним ставленням до різних справ, занять, відповідальностей чи ролей. На такому оптимістичному фоні тренер дякує за роботу, бажає зберегти цей стан позитиву та піднесення якомога довше.

Таким чином, тренінг для педагогічних працівників з психологічної підтримки та розвитку резилієнтності повністю реалізує поставленої мети: допомогти вчителю відновити та зберегти стан психологічного благополуччя в умовах кризової ситуації сьогодення; отримати навички і вміння, з якими він зможе успішно розв'язувати складні завдання взаємодії з дитиною та її батьками, долати власні труднощі та надавати підтримку колегам у складний період життя нашої держави.

Усім присутнім запропоновано практичний підхід до розвитку резилієнтності, а саме авторську розробку з десяти кроків на шляху до подолання негативних впливів сьогодення та вдосконалення стійкості до стресу.

## ВИСНОВКИ

Висвітлені у цій роботі освітні інновації реалізовує науково-педагогічний колектив навчально-методичного центру психологічної служби Комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради». Команда інституту ділиться з професійною освітянською спільнотою України досвідом, напрацьованим протягом років війни, за для підтримки наших педагогів, а через них – всіх учасників освітнього процесу, і в першу чергу, здобувачів освіти.

Отже, наукова та навчально-методична діяльність досягла основної мети – спрямувати роботу з колегами в єдиному напрямку, а саме збереження життєвих сил для подолання труднощів війни, вдосконалення професійних компетентностей, відновлення психологічного балансу для досягнення життєвого успіху всіх учасників освітнього процесу.

Подані матеріали можуть стати дієвим доповненням особистої «аптечки психологічної допомоги», сприяють підтримці ментального здоров'я кожного здобувача освіти та збереженню психологічної рівноваги батьків, рідних наших вихованців та школярів, тих відповідальних дорослих, які мають мінімізувати негативний вплив війни на їхнє майбутнє.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєнкова Л. В., Войцях Т. В., Ковальчук Л. Г., Лунченко Н. В. Правила безпеки та можливості отримання допомоги в період конфлікту в Україні: методичні рекомендації. Київ: Агенство «Україна», 2014. 48 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/106565/1/411.pdf>.
2. Арцимєєва Д., Терентьєва Г., Чуйко О. та ін. Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни / за ред. Л. Залюбовської. Remarker, 2022. URL: <https://globaloffice.org.ua/wp-content/uploads/2024/03/koli-svit-na-mezhi-zmin-strategiyi-adaptatsiyi.pdf> (дата звернення: 7.11.2024).
3. Богданов С. О., Гірник А. М., Залеська О. В. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах: навч. метод. посіб. / заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. Київ: Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707663/1/Bohdanov2017\\_1.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707663/1/Bohdanov2017_1.pdf).
4. Візія майбутнього освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/Docs%20Kampania%20Priyom%2024/Viziya.maybutnoho.osvity.i.nauky.Ukrayiny-12.07.2023-2.1.pdf>.
5. Всеукраїнський конкурс авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі». URL: <https://imzo.gov.ua/vseukrains-kyy-konkurs-avtors-kykh-prohram-praktychnykh-psykholohiv-i-sotsial-nykh-pedahohiv-novi-tekhnologii-u-noviy-shkoli/>.
6. Горбунова В., Карачевський А., Климчук В. та ін. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп: навчальний посібник. Львів: Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. 96 с. URL: <https://er.ucu.edu.ua/handle/1/1067>.
7. Гриневич Л., Елькін О., Калашнікова І. та ін. Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої школи / заг. ред. М. Гриценко. МОН України, 2016. 40 с. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>.
8. Гриньова М. В. Наукова школа «Саморегуляція як основа успішної професійної діяльності». *Імідж сучасного педагога*. 2017. № 4(2). С. 5–10. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/isp\\_2017\\_4\(2\)\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/isp_2017_4(2)_3).
9. Державний стандарт базової середньої освіти: Постанова Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 р. № 898. *Відомості Верховної Ради України*. 2022. № 898-2020-п. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF#n16>.

10. Ментальне здоров'я як основа стійкості та ресурсності учасників освітньої взаємодії: розвиток психологічної компетентності в умовах сьогодення: зб. тез доповідей за матеріалами Всеукраїнського хабу (Черкаси, 19 лист. 2024 р.) / заг. ред., Н. В. Піковець, П. В. Теслюка, І. М. Руденко. Черкаси: КНЗ «ЧОІПОПП ЧОР», 2024. 112 с. URL: <http://library.ippro.com.ua/index.php/psikhologichni-zasadi-osvitnoji-diyalnosti/763-mentalne-zdorov-ya-yak-osnova-stijkosti-ta-resursnosti-uchasnikiv-osvitnoji-vzaemodiji-rozvitok-psikhologichnoji-kompetentnosti-v-umovakh-sogodennya>.

11. Миколайчук А. В. Гуманістичні підходи в освіті: минуле і сьогодення. *Наукові записки*. 2024. Серія: Педагогічні науки. № 216. С. 225–229. URL: <https://pednauk.cusu.edu.ua/index.php/pednauk/article/view/2025/2051>.

12. Олея О., Хіля А. Казкотерапія – сучасна технологія формування особистості дитини. *Актуальні проблеми формування творчої особистості педагога в контексті наступності дошкільної та початкової освіти*: збірник матеріалів II Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції (Вінниця, 19–20 квітня 2018 р.) / за ред. О. А. Голюк. Вінниця: ТОВ «Меркьюрі-Поділля», 2018. Вип. 7. С. 171–173.

13. Організація психосоціальної допомоги ветеранам війни та членам їхніх сімей: рекомендації для місцевих органів влади. Київ: ВАІТЕ, 2021. 32 с.

14. Осадченко І. І. Програма підвищення кваліфікації № 2 педагогічних і науково-педагогічних працівників та інформальної освіти для учнів / студентів, батьків учнів / студентів засобами тренінгу «Лінгвотерапія: творчий розвиток та саморегуляція особистості». Умань: ГО «Міжнародна асоціація сучасної освіти, науки та культури», 2021. 10 с. URL: <https://drive.google.com/file/d/1P-8iQsuFVklzmf4s4QijQ59bT-4ujVQg/view>.

15. Пишна Н. О. Казкотерапія як засіб відновлення психоемоційного стану здобувачів освіти. *Ментальне здоров'я як основа стійкості та ресурсності учасників освітньої взаємодії: розвиток психологічної компетентності в умовах сьогодення*: зб. тез доповідей за матеріалами Всеукраїнського хабу (Черкаси, 19 лист. 2024 р.) / заг. ред., Н. В. Піковець, П. В. Теслюка, І. М. Руденко. Черкаси: КНЗ «ЧОІПОПП ЧОР», 2024. С. 69–74. URL: <http://library.ippro.com.ua/index.php/psikhologichni-zasadi-osvitnoji-diyalnosti/763-mentalne-zdorov-ya-yak-osnova-stijkosti-ta-resursnosti-uchasnikiv-osvitnoji-vzaemodiji-rozvitok-psikhologichnoji-kompetentnosti-v-umovakh-sogodennya>.

16. Піковець Н. В. Психопрофілактика професійних деструкцій та розвиток психологічної ресурсності педагога: навчально-методичний посібник. Черкаси: КНЗ «ЧОІПОПП ЧОР», 2024. 88 с. URL: <http://library.ippro.com.ua/attachments/article/746/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D>



1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf.

17. Прайтлер Б. На їхньому боці. Психосоціальна робота з травмованими біженцями / переклад з німецьк. мови Д. Мелашенко, Т. Супрун. Львів: ВНТЛ-Класика. 2022. 156 с.

18. Про атестацію та підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів дошкільної освіти у період воєнного стану в Україні: Лист МОН від 21.10.22 р. № 1/12392-22. URL: <file:///C:/Users/204/Downloads/635a750c1bf90140644662.pdf>.

19. Про внесення зміни до статті 51 Закону України «Про повну загальну середню освіту» щодо підвищення кваліфікації педагогічних працівників у питанні надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу: Закон України від 11.04.2023 р. № 3051-IX. *Відомості Верховної Ради України*. 2023. № 69. Ст. 238. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3051-20>.

20. Про Всеукраїнську програму ментального здоров'я «Ти як?»: Лист ІМЗО від 29.03.2023 р. № 21/08-479. URL: <https://imzo.gov.ua/2023/06/21/lyst-imzo-vid-29-03-2023-21-08-479-pro-vseukrains-ku-prohramu-mental-noho-zdorov-ia-ty-iak/>.

21. Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні: лист МОН від 29.03.2022 р. № 1/3737-22. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/pozashkilna/2022/Vykhovna.robota/30.03.22/Lyst.MON-1.3737-22.vid.29.03.2022-Pro.zabezp.psykholoh.suprovodu.uchasn.osv.protsesu.pdf>.

22. Про затвердження Концепції розвитку педагогічної освіти: Наказ МОН України від 16.07.2018 р. № 776. 25 с. URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennya-konceptsiyi-rozvitku-pedagogichnoyi-osviti>.

23. Про затвердження плану заходів з реалізації Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі на 2023 рік: Розпорядження КМУ від 24.02.2023 р. № 174-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/174-2023-%D1%80#Text>.

24. Про затвердження плану заходів на 2017–2029 роки із запровадження Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа»: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 13.12.2017 р. № 903-р. *Відомості Верховної Ради України*. 2019. № 251-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/903-2017-%D1%80#Text>.

25. Про затвердження Типової програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів дошкільної освіти «Психолого-педагогічна підтримка дітей, батьків та педагогів в умовах надзвичайної ситуації»: Наказ МОН України від 21.04.2023 р. № 461. URL: <file:///C:/Users/204/Downloads/644a7e5a0d71a368825496.pdf>.

26. Про затвердження Типової програми підвищення кваліфікації практичних психологів закладів освіти «Психолого-педагогічні методи та інструменти роботи з психологічною травмою, обумовленою воєнним станом»: Наказ МОН України від 15.05.2023 р. № 560. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0560729-23#Text>.

27. Про здійснення превентивних заходів серед дітей та молоді в умовах воєнного стану в Україні: Лист МОН України від 13.05.2022 р. № 1/5119-22. URL: <file:///C:/Users/204/Downloads/627e0ec2e95d9394132290.pdf>.

28. Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій»: Лист МОН України від 04.04.2022 р. №1/3872-22. URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-metodichni-rekomendaciyi-persha-psihologichna-dopomoga-algoritm-dij>.

29. Про освітній онлайн-курс «Життєстійкість молоді в умовах криз»: Лист Офісу Президента України від 22.12.2022 р. №15/2-01/57. URL: <https://drive.google.com/file/d/16lb2BMQuMfiuWXfzUTHBpr3QcnTrB7WM/view>.

30. Про систему охорони психічного здоров'я в Україні: Закон України від 15.01.2025 р. № 4223-IX. Відомості Верховної Ради України. 2025. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text>.

31. Про схвалення Концепції безпеки закладів освіти: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 7 квітня 2023 р. № 301-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/301-2023-%D1%80#Text>.

32. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 14.12.2016 р. № 988-р. *Відомості Верховної Ради України*. 2018. № 988-2016-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-%D1%80#Text>.

33. Руденко І. М. Профілактика професійного вигорання як базова необхідність збереження ментального здоров'я педагогічних працівників: навчально-методичний посібник. Черкаси: КНЗ «ЧОПОПП ЧОР», 2024. 96 с. URL:

<http://library.ippro.com.ua/attachments/article/751/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D>

[0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf](http://library.ippro.com.ua/attachments/article/753/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf).

34. Теслюк П. В. Застосування методики комплексу тематичних психомалюнків у роботі зі стресовими станами учасників освітнього процесу: навчальний посібник. Черкаси: КНЗ «ЧОІПОПП ЧОР», 2024. 124 с. <http://library.ippro.com.ua/attachments/article/753/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf>

35. Тимків І. Казкотерапія: філософсько-освітня рефлексія. *Філософія освіти*. 2021. Вип. 27. № 2. С. 56–65. URL: <https://philosopheducation.com/index.php/philed/article/view/683>.

36. Фрейз О. Знайти рівновагу: корисні навички у стресових та травматичних ситуаціях, а також після них: робочий зошит. 2022. 55 с.

37. Фучко О. Л. Дослідження психоемоційних станів педагогічних працівників та здобувачів вищої освіти в період пандемії та війни. URL: [https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/40423/Fuchko\\_221-225.pdf?sequence=1](https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/40423/Fuchko_221-225.pdf?sequence=1).

38. Харитоновна С. М., Брайченко Т. В., Якухіна Н. О. Психосоціальна підтримка ментального здоров'я дітей і педагогів: дієві інструменти та практики: методичний посібник. Черкаси: КНЗ «ЧОІПОПП ЧОР», 2024. 64 с. URL:

<http://library.ippro.com.ua/attachments/article/734/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf>.

39. Харченко В., Опаряк В. Використання казкотерапії та інсценізації на заняттях мистецтва у початковій школі. *Система наступності в розвитку професійної мобільності майбутніх педагогів*: збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції (Біла Церква, 27 квітня 2023 р.) / за заг. ред. Л. Г. Кондратової. Біла Церква: Комунальний заклад Київської обласної ради «Білоцерківський гуманітарно-педагогічний фаховий коледж», 2023. С. 281–283. URL: <https://sites.google.com/view/pedcollegekonf23>.

40. Якухіна Н. О., Брайченко Т. В. Кейс цифрових ресурсів для учнів «Моя психологічна стійкість». *Педагогічний вісник*. 2023. № 2. С. 19–23.

41. Siqveland J., Rørvik J., Чернобровкіна В. та ін. Опис програми тренінгу для тренерів з превенції суїциду в громадах. URL: <https://kmarehab.com/wp-content/uploads/2024/02/Opys-prohramy-treninhu-dlia-treneriv-z-preventsii-suitsydu-v-hromadakh.pdf>.

Видання підготовлено до друку та віддруковано  
редакційно-видавничим відділом КНЗ «ЧОІПОПП ЧОР»  
Зам. № 1754 Тираж 100 пр.  
18003, Черкаси, вул. Бидгощська, 38/1