

Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи
Національної академії педагогічних наук України
Інститут післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області
Закарпатський інститут післядипломної педагогічної освіти

ЗБІРНИК ТЕЗ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ

*«ЕФЕКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ
ПСИХОЛОГІЧНОГО ТА СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В НОВІЙ
УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ У ПЕРІОД ВІЙНИ»*

ДЛЯ ФАХІВЦІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ
СИСТЕМИ ОСВІТИ



Київ-Чернівці-Ужгород, 20.04.2022

*Схвалено для використання у закладах освіти Науково-методичною радою
КЗ «Інститут післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області»*

(протокол від 21.06.2022 №2)

Оргкомітет конференції:

Віталій ПАНЮК, доктор психологічних наук, професор, директор Українського науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи НАПНУ

Діана РОМАНОВСЬКА, кандидат психологічних наук, завідувач науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи ІППО Чернівецької області, старший науковий співробітник лабораторії прикладної психології освіти УНМЦПКСР НАПНУ

Оксана САКРІЄР, кандидат політичних наук, директор Департаменту освіти і науки Чернівецької обласної державної адміністрації

Григорій БІЛЯНІН, кандидат педагогічних наук, директор Інституту післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області

Тамара БОГАЧИК, кандидат історичних наук, заступник директора з науково-методичної роботи Інституту післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області

Валентина ШЕВЧУК, завідувачка кабінету практичної психології та соціальної роботи Закарпатського інституту післядипломної педагогічної освіти

Збірник тез Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції «Ефективні технології психологічного та соціально-педагогічного супроводу в Новій українській школі у період війни» для фахівців психологічної служби системи освіти 20.04.2022 / укладачі Романовська Д.Д., Гречко Р.І. ; за загальною редакцією Д.Д. Романовської. Київ-Чернівці-Ужгород, 2022. 101 с.

У збірнику представлено тези спікерів Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції «Ефективні технології психологічного та соціально-педагогічного супроводу в Новій українській школі у період війни» для фахівців психологічної служби системи освіти, яка відбулася 20.04.2022. У тезах представлено напрацювання фахівців психологічної служби Чернівецької, Закарпатської, Тернопільської, Дніпропетровської областей у напрямку надання психологічної та соціально-педагогічної допомоги учасникам освітнього процесу у Новій українській школі та внутрішньо переміщеним особам в умовах війни.

ЗМІСТ

Програма Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції «Ефективні технології психологічного та соціально-педагогічного супроводу в Новій українській школі у період війни» для фахівців психологічної служби системи освіти.....	4
<i>Панок Віталій Ігорович</i>	
Психологічний супровід учасників освітнього процесу в період війни.....	8
<i>Романовська Діана Дорімедонтівна</i>	
Алгоритми діяльності працівників психологічної служби системи освіти Чернівецької області в умовах війни.....	10
<i>Шевчук Валентина Валентинівна</i>	
Діяльність працівників психологічної служби закладів освіти Закарпатської області: відповідність викликам в умовах війни.....	16
<i>Дєдов Ольга Анатоліївна</i>	
Психологічне забезпечення емоційного благополуччя здобувачів дошкільної освіти.....	20
<i>Ребрей Ганна Ярославівна</i>	
Можливості вираження почуттів та стабілізації емоційного стану в техніці введеного малювання.....	23
<i>Дмитрюк Оксана Степанівна</i>	
Психологічна підтримка дітей під час війни.....	26
<i>Несух Андрій Юрійович</i>	
Психологічна готовність учнів до дистанційного навчання в екстремальних умовах.....	29
<i>Ярмолицька Світлана</i>	
Соціальне партнерство закладу освіти та сім'я як передумова розвитку успішної особистості.....	34
<i>Музика Тетяна Миколаївна</i>	
Форми та методи роботи психолого-педагогічного супроводу з учасниками освітнього процесу.....	43
<i>Федорюк Наталя Андріївна</i>	
Притча як прийом психологічного консультування.....	45
<i>Проскурняк Оксана Зіновіївна</i>	
Найдієвіші практики самодопомоги та взаємодопомоги.....	47
<i>Драгула Оксана Михайлівна</i>	
Карта майбутнього – орієнтир особистості у постановці цілей та мети.....	49

<i>Боярин Лілія Володимирівна</i>	
Рекомендації щодо підтримки та роботи із втратою (смертю) близької людини. Критичні періоди проживання горя, як процесу.....	53
<i>Пернай Мар'яна Василівна</i>	
Психологічна підтримка дітей з сімей ВПО в умовах освітнього закладу...	57
<i>Вовчук Мар'яна Флорівна</i>	
Підтримка, стабілізація та творчість як ресурс.....	60
<i>Кузьменко Оксана Валеріївна</i>	
Правопівкульне малювання як внутрішній ресурс особистості.....	64
<i>Гальчук Крістіна Володимирівна</i>	
Робота з дітьми вимушеними переселенцями в період війни.....	68
<i>Заслонкіна Ольга Петрівна</i>	
Організація роботи психолога закладу позашкільної освіти в умовах війни	72
<i>Боднар Людмила Іллівна</i>	
Психологічна студія для батьків в умовах війни.....	78
<i>Харівська Світлана Василівна</i>	
Професійне здоров'я педагога як ресурс професійно-особистісного зростання» (просвітницька програма).....	82
<i>Самборська Неля Василівна</i>	
Соціально-психологічні механізми формування уявлень та стійкості до стресу здобувачів освіти.....	84
<i>Білокопита Ірина Іванівна</i>	
Прийоми психологічної самодопомоги в сучасних умовах війни.....	91
<i>Кушнікова Світлана Вікторівна</i>	
Інтерактивна освітня виставка «Mental Trek» як ефективний інструмент у підвищенні відповідальності за власне психічне здоров'я та психологічне благополуччя в середовищі учнівської молоді.....	96

Порядок роботи конференції 20.04.2022

Модератор: *Діана Дорімедонтівна Романовська*, кандидат психологічних наук, завідувач науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи ІППО Чернівецької області, старший науковий співробітник лабораторії прикладної психології освіти УНМЦППСР НАПНУ

Відкриття конференції (11.00-11.11.20):

Оксана Леонідівна САКРІЄР - кандидат політичних наук, директор Департаменту освіти і науки Чернівецької обласної державної адміністрації

Григорій Іванович БІЛЯНІН - кандидат педагогічних наук, директор Інституту післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області

Віталій Григорович ПАНОК - доктор психологічних наук, професор, директор Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи Національної академії педагогічних наук України

Ольга Василівна ФЛЯРКОВСЬКА - кандидат педагогічних наук, начальник відділу наукового та навчально-методичного забезпечення змісту позашкільної освіти та виховної роботи ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»

Доповіді (11.20-13.50)

Віталій ПАНОК,

доктор психологічних наук, професор, директор Українського науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи НАПНУ *«Психологічний супровід учасників освітнього процесу в період війни»;*

Ольга ФЛЯРКОВСЬКА,

кандидат педагогічних наук, начальник відділу наукового та навчально-методичного забезпечення змісту позашкільної освіти та виховної роботи ДНУ «ІМЗО» МОНУ *«Діяльність психологічної служби системи освіти України в умовах воєнного стану»;*

Діана РОМАНОВСЬКА,

кандидат психологічних наук, завідувач науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи ІППО Чернівецької області, старший науковий співробітник лабораторії прикладної психології освіти УНМЦППСР НАПНУ *«Алгоритми діяльності працівників психологічної*

служби системи освіти Чернівецької області в умовах війни»

Валентина ШЕВЧУК,

завідувач кабінету практичної психології та соціальної роботи
Закарпатського інституту післядипломної педагогічної освіти
*«Діяльність працівників психологічної служби закладів освіти
Закарпатської області: відповідність викликам в умовах війни»;*

Ірина МАРУХІНА та Віта КАБЛЮК

науковий співробітник Українського НМЦ практичної психології і
соціальної роботи НАПНУ, завідувач навчально-методичного центру
психологічної служби комунального закладу Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти та практичний психолог
Старосільської загальноосвітньої школи І-ІІІ ст. Нижньосироватської
сільської ради Сумської області *«Психологічний супровід освітнього
процесу в умовах воєнного стану»;*

Ольга ДЄДОВ,

практичний психолог закладу дошкільної освіти (ясла-садок) "Веселка"
Хотинської міської ради Чернівецької області *«Психологічне
забезпечення емоційного благополуччя здобувачів дошкільної освіти»;*

Ганна РЕБРЕЙ,

методист кабінету практичної психології та соціальної роботи
Закарпатського інституту післядипломної педагогічної освіти
*«Можливості вираження почуттів та стабілізації емоційного стану
в техніці введеного малювання»*

Оксана ДМИТРИЮК та Ірина ЄЛІСОВЕТИЙ

психолог КУ "Міський центр розвитку педагогічних працівників" та
практичний психолог ДНЗ №25 ЦРД "Малюк" Чернівецької міської ради
«Психологічна підтримка дітей під час війни»;

Андрій НЕСУХ,

практичний психолог Мукачівської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів
№ 7 Мукачівської міської ради Закарпатської області *«Психологічна
готовність учнів до дистанційного навчання в екстремальних
умовах»;*

Світлана ЯРМОЛИЦЬКА,

методист навчально-методичного центру психологічної служби і
соціальної роботи Тернопільського обласного комунального інституту
післядипломної педагогічної освіти *«Соціальне партнерство закладу*

освіти та сім'ї як передумова розвитку успішної особистості»;

Тетяна МУЗИКА та Наталя ФЕДОРЮК

практичний психолог Ленковецького НВК та практичний психолог Нелиповецький ліцей ОЗЗСО Кельменецької ТГ Чернівецької області *«Форми та методи роботи психолого-педагогічного супроводу з учасниками освітнього процесу», «Притча як прийом психологічного консультування»;*

Оксана ПРОСКУРНЯК,

практичний психолог опорного закладу Вашківецький ЗЗСО І-ІІІ ст. Вашківецької ТГ Чернівецької області *«Найдієвіші практики самопомоги та взаємодопомоги»;*

Оксана ДРАГУЛА,

методистка кабінету практичної психології та соціальної роботи Закарпатського інституту післядипломної педагогічної освіти інституту післядипломної педагогічної освіти *«Карта майбутнього – орієнтир особистості у постановці цілей та мети»;*

Мар'яна ПЕРНАЙ,

соціальний педагог Комунальної обласної спеціалізованої школи-інтернат ІІ-ІІІ ступенів з поглибленим вивченням окремих предметів "Багатопрофільний ліцей для обдарованих дітей" *«Соціалізація учасників освітнього процесу в умовах Нової української школи»;*

Мар'яна ВОВЧУК,

практичний психолог КЗ «Чернівецький обласний навчально-реабілітаційний центр №1» *«Підтримка, стабілізація та творчість як ресурс»;*

Оксана КУЗЬМЕНКО,

практичний психолог Ужгородської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 9 Ужгородської міської ради *«Правопівкульне малювання як внутрішній ресурс особистості»;*

Крістіна ГАЛЬЧУК,

практичний психолог Ліцею №15 ОРТ Чернівецької міської ради *«Робота з дітьми-вимушеними переселенцями в період війни»;*

Вікторія ТІЛЬНЯК,

практичний психолог Чернівецької спеціальної школа №4 Чернівецької обласної ради *«Ефективні технології психологічного супроводу в умовах війни»;*

Ольга ЗАСЛОНКІНА,

практичний психолог КЗ "Чернівецький обласний центр еколого-натуралістичної творчості учнівської молоді" «*Організація роботи психолога закладу позашкільної освіти в умовах війни*»;

Людмила БОДНАР,

соціальний педагог Оршовецького ЗЗСО І-ІІІ ст. Неполоковецької ТГ «*Психологічна студія для батьків в умовах війни*»;

Світлана ХАРІВСЬКА,

практичний психолог ДПТНЗ "Чернівецький професійний ліцей сфери послуг" «*Презентація просвітницької програми «Професійне здоров'я педагога як ресурс професійно-особистісного зростання*»;

Неля САМБОРСЬКА,

соціальний педагог ОЗ "Білоусівський ліцей" Сокирянської ТГ «*Соціально-психологічні механізми формування уявлень та стійкості до стресу здобувачів освіти*»

Підведення підсумків роботи (13.50-14.00)

Віталій ПАНОК, Діана РОМАНОВСЬКА, Валентина ШЕВЧУК.

Психологічний супровід учасників освітнього процесу в період війни

*Панок Віталій Григорович,
доктор психологічних наук, професор, директор Українського науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи НАПНУ*

Українське суспільство сьогодні переживає чергову кризу. Найбільш руйнівною обставиною сьогодення є війна. У зв'язку з цим проблеми мають і діти, і дорослі. Усі вони потребують допомоги. Це в першу чергу допомога у задоволенні базових життєвих потреб вимушено внутрішньо переміщеним особам.

Психологічний стан та психічне здоров'я під час військових дій є вкрай важливим. Багато людей переживають виснаження, спустошення, втому, відчують тривогу й паніку. Практичні психологи, соціальні педгоги закладів освіти відіграють важливу роль в системі соціально-психологічної допомоги сім'ям ВПО, мають допомагати стабілізувати стан, опановувати себе в критичних умовах, підтримувати здоровий психічний стан в критичних умовах.

Важливим складником роботи з дітьми, які пережили травматичні події, з внутрішньо переміщеними особами, а також з педагогічними працівниками, які постраждали від війни, є також формування життєстійкості. Великий потенціал психологічної служби системи освіти в сучасній складній ситуації в країні має бути спрямований і вже спрямовується на надання першої психологічної допомоги, використання технік кризової інтервенції, запобігання формування посттравматичного стресового розладу. Зараз відбувається накопичення досвіду такої роботи, напрацьовуються практики, матеріали, форми та технології роботи.

На сайті та фейсбук сторінці Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи Національної академії педагогічних наук України розміщено добірку методичних матеріалів, які можуть

використовувати фахівці психологічної служби системи освіти для надання ефективною соціально-психологічною допомогою і підтримки постраждалим учасникам освітнього процесу та внутрішньо переміщеним особам.

Алгоритм діяльності працівників психологічної служби системи освіти Чернівецької області в умовах війни

*Романовська Діана Дорімедонтівна,
кандидат психологічних наук, завідувач науково-методичного центру
практичної психології та соціальної роботи ІППО Чернівецької області,
старший науковий співробітник лабораторії прикладної психології освіти
Українського науково-методичного центру практичної психології і
соціальної роботи НАПН України*

Актуальність теми визначається відсутністю на сьогоднішній день досліджень, які допомогли б шкільним психологам, соціальним педагогам надавати якісну соціально-психологічну допомогу в період війни та в рамках навчального процесу у Новій українській школі. Представлені результати дослідження проведеного з метою визначення особливостей роботи фахівця психологічної служби Чернівецької області в умовах воєнних дій, досвід роботи науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи Інституту післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області, визначено алгоритм діяльності працівника психологічної служби в період війни.

Сьогодні поняття «війна» перестало бути чимось далеким та невідомим. Наша свідомість, ставлення до життя і цінності безповоротно змінилось, а відчуття тривоги, страху і пригнічення стали невідворотними. Складні соціально-політичні події, що відбуваються в Україні, так чи інакше позначаються на життєдіяльності всього населення країни. Зокрема і на соціально вразливих категоріях, які потребують постійної уваги та підтримки з боку держави, фахівців соціальних служб та установ. До них належать діти; сім'ї, члени яких загинули, поранені чи зникли безвісти; жінки; внутрішньо переміщені особи; сім'ї військовослужбовців; сім'ї, в яких зруйновані родинні зв'язки; безробітні; особи та члени їх сімей, що зазнають насильства за свої переконання; сім'ї, які перебували в зоні бойових дій та зараз проживають на територіях підконтрольних уряду України; сім'ї в зоні ризику проведення

бойових дій [1, с. 4]. Тому, зараз гостро зростає потреба в отриманні якісної психологічної допомоги та соціальної підтримки, а також в освоєнні методів самопомоги для подолання психотравмуючих ситуацій. Психологічна служба в цілому і кожен професіонал мають показати суспільству все, на що вони здатні, виявити високий рівень професіоналізму, відповідальність перед людьми, чуйність і повагу до кожної особистості [2, с. 5].

З метою налагодження ефективної роботи практичних психологів та соціальних педагогів закладів освіти в умовах війни та визначення актуальних потреб працівників психологічної служби, науково-методичним центром практичної психології та соціальної роботи ІППОЧО проведено онлайн опитування в якому прийняв участь 191 фахівець психологічної служби системи освіти Чернівецької області, які зазначили, що під опікою їх закладів освіти знаходиться 8713 внутрішньо переміщених осіб, серед них – 3420 дітей.

У період війни надавалась соціально-психологічна допомога та підтримка 4003 (46%) внутрішньо переміщеним особам, з них – 1818 (53%) дітей.

Постійно надають соціально-психологічну допомогу в закладах освіти внутрішньо переміщеним особам 25.1% практичних психологів та соціальних педагогів закладів освіти; час від часу – 26.7%; були одиничні випадки у 34% працівників психологічної служби; не надають соціально-психологічної допомоги та підтримки – 13.1%.

Найчастіше до фахівців психологічної служби внутрішньо переміщені особи звертаються із проблемами емоційних порушень – страх, напруга, тривога (113, 59.2%), страхом за близьких (85, 44.5%), втомою та виснаженням (68, 35.6%), потребою у відновленні почуття безпеки (58, 30.4%), страхом сирен (57, 29.8%), потребою допомоги в адаптації до нових умов (52, 27.2%), незнанням як розповісти дітям про війну, втрату (41, 21.5%), відсутністю мотивації до навчання (37, 19.4%), почуттями агресії, гніву, ненависті (27, 14.1%), проблемами з тілесними болями, зажимами, поганим сном (26, 13.6%), поведінковими порушеннями (26, 13.6%),

панічними атаками (24, 12.6%), почуттями провини, провинною вцілілого (18, 9.4%), втратою, горем та горюванням (17, 18.9%), гострими стресовими розладами (ступор, тремор, уникання, гіперчутливість, поганий сон, флешбеки до 1 місяця після травмування) (12, 6.3%), гострими стресовими реакціями (ступор, тремор, уникання, гіперчутливість, поганий сон, флешбеки до 2-х діб після травмування) (6, 3.1%).

112 (58.6%) працівників психологічної служби організують роботу з внутрішньо переміщеними особами тільки за потреби (хто звернувся) у індивідуальній формі; 74 (38.7%) фахівців займаються більше волонтерською діяльністю щодо забезпечення безпеки та основних фізіологічних потреб, менше психологічною допомогою; 58 (30.3%) організують різноманітні соціально-психологічні заходи для дітей, підлітків за вказівкою адміністрації школи в рамках робочих годин; 50 (26.6%) здійснюють психоедукаційне інформування дорослих щодо методів стабілізації; 44 (23%) організують за власною ініціативою соціально-психологічні заходи з дітьми, підлітками; 30 (15.7%) організували різноманітні соціально-психологічні заходи для дітей, підлітків за ініціативи педагогів, інших осіб школи в рамках робочих годин; 2 (1%) надають психологічну допомогу і підтримку як волонтер на одній з гарячих телефонних ліній, у чатах та фахових спільнотах для населення України.

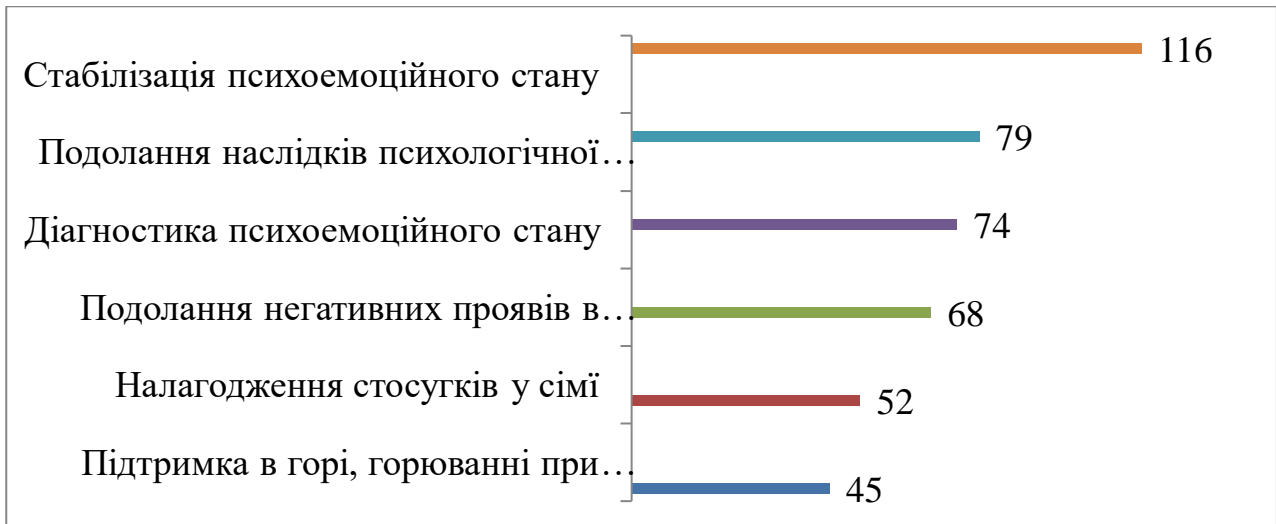
У діаграмі 1 представлено пріоритетні напрямки працівників психологічної служби Чернівецької області, у роботі із внутрішньо переміщеними особами, якими найчастіше займаються фахівці в рамках свого робочого часу в закладі освіти.

Найдієвішими і найчастіше використовуваними практиками роботи серед практичних психологів та соціальних педагогів сьогодні є дихальні вправи (157, 82.2%), релаксаційні методики (126, 66.6%), арт-терапевтичні практики (123, 64.4%), ігротерапія (70, 36.6%), тілесноорієнтовані практики (65 / 34%), групи емоційної підтримки, емоційного відреагування (51, 26.7%), Assyst-1,

Assest-G протокол (9, 4.7%), психодраматичні техніки (8, 4.2%), Basik PH (1 / 0.5%).

Діаграма 1

**Пріоритетні напрямки роботи
працівників психологічної служби з ВПО**



За результатами опитування було визначено ті напрямки роботи, де фахівці психологічної служби Чернівецької області потребують додаткового навчально-методичного забезпечення та навчання, з метою підвищення професійної компетентності, які представлено в діаграмі 2.

Діаграма 2

**Запити фахівців психологічної служби щодо
потреби в методичній допомозі**



З метою підвищення професійної компетентності працівників психологічної служби закладів освіти та подолання проблем щодо організації та здійснення психологічного супроводу навчального процесу в умовах війни, надання екстреної психологічної допомоги, зниження рівня тривожності та невпевненості в собі, фахівцями науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи ІППО Чернівецької області починаючи з березня 2022 було здійснене наступне:

- проведення 5 навчально-методичних коворкінгів для фахівців психологічної служби Чернівецької області з метою підвищення якості надання психологічної допомоги та підтримки під час війни;
- створено на сайті ІППОЧО розділ «Відеотека психологічних вправ педагогам для зняття стресу на уроках», до якого увійшли відео-напрацювання практичних психологів та соціальних педагогів Чернівецької області для зняття стресу, тривоги, паніки у здобувачів освіти;
- створено електронний каталог практик психологічного супроводу в період війни, до якого увійшли 120 практик психолого-педагогічного супроводу та підтримки учасників освітнього процесу в умовах воєнних дій і збройних конфліктів, які використовують у діяльності фахівців психологічної служби закладів освіти області;
- функціонує веб-сайт науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи ІППОЧО, де регулярно розміщується інформація щодо здійснення якісного психолого-педагогічного супроводу в умовах війни;
- створено вкладку «Психологічна допомога педагогам» на веб-сайті ІППОЧО, в якій запропоновані матеріали, що допоможуть вчителям, вихователям, батькам знизити рівень травматичного досвіду подій у дітей та стабілізувати їх емоційний стан, відновити почуття безпеки, моделюючи спокійну та контрольовану поведінку.

Викладений матеріал дозволяє зробити наступні **висновки**. Отже, ситуація війни в Україні переорієнтувала діяльність працівників психологічної служби на здійснення екстреної психологічної допомоги та соціальної підтримки не тільки учасників освітнього процесу, а й внутрішньо переміщених осіб із зон бойових дій. Виникає потреба виокремити єдине бачення та алгоритм роботи з дітьми, сім'ями котрі постраждали внаслідок війни та були змушені покинути свої домівки.

Завідувачкою науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи ІІПО Чернівецької області сформовано алгоритм діяльності працівника психологічної служби в умовах війни:

1. Надання екстреної (першої) психологічної допомоги (безпека).
2. Нормалізація стану тіла, психоемоційна стабілізація (ТОТ, ДП, ТДТ, КПТ, EMDR).
3. Діагностика (за потреби).
4. Психоедукація методам самопомоги.
5. Робота з емоціями, почуттями (арт, КПТ).
6. Залучення до активностей, рутина (навчання, гуртки, групи підтримки..).
7. Відновлення ресурсної сфери (BASIC-PH, арт-заняття, "Дерево життя", візуалізація, релаксація, медитація...).
8. Впорядкування минуле-теперішнє-майбутнє, робота з втратами (горем).

Література

1. Правила безпеки та можливості отримання допомоги у період конфлікту в Україні: метод.рек. К.: Агентство «Україна». 2014. 48 с.
2. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: метод.рек. / Н.П.Бочкор, Є.В.Дубровська, О.В.Залеська та ін. Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с.

Діяльність працівників психологічної служби закладів освіти Закарпатської області: відповідність викликам в умовах війни

*Шевчук Валентина Валентинівна, завідувачка
кабінету практичної психології та соціальної роботи
Закарпатського інституту післядипломної педагогічної освіти*

Повномасштабна війна, яку росія веде проти України, змушує суспільство перебувати у сильному напруженні. За таких умов істотно зростає роль психологічної служби системи освіти, яка має забезпечувати своєчасне надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки усім учасникам освітнього процесу відповідно до вимог часу.

Одним із важливих пріоритетів у діяльності закладів освіти є забезпечення психологічної стійкості учнів, педагогів та батьків, які страждають від російської воєнної агресії. Сьогодні діти та дорослі більше, ніж будь-коли раніше, потребують психологічної підтримки і допомоги.

Практичні психологи та соціальні педагоги закладів освіти Закарпатської області, яких за станом на 01 січня 2022 року нараховується 856, надають психологічну та соціально-педагогічну допомогу усім учасникам освітнього процесу, а також внутрішньо переміщеним дітям та дорослим у онлайн та офлайн форматі.

Кабінет практичної психології та соціальної роботи Закарпатського інституту післядипломної педагогічної освіти щотижня проводить онлайн-нараду працівників психологічної служби для обміну досвідом з надання соціально-психологічної допомоги у період воєнних дій. На нарадах фахівці, зокрема, обговорюють особливості застосування різних прийомів і технік у ході проведення індивідуальних та групових занять із дітьми.

Арт-терапевтичні завдання, які пропонують психологи на заняттях, допомагають дітям виразити емоції й почуття, які їм важко обговорювати вербально після пережитого у перші тижні війни. Терапія творчістю створює позитивний емоційний настрій, формує активну життєву позицію, розвиває

почуття внутрішнього контролю, впевненість у своїх силах, сприяє подоланню мовного бар'єру, підвищує адаптаційні здатності дитини. Запитання й коментарі, які діти висловлюють у невимушеній обстановці під час проведення занять, іноді вражають навіть досвідчених психологів. Наведемо приклади деяких коментарів.

Психолог пропонує хлопчикові намалювати супер-героя, яким би він хотів стати.

Микита (10 років, Київська область): «Я намалював супер-кота і додав йому крила, щоб він мав здатність літати...»

Психолог: «Як цікаво! А для чого йому ця здатність?»

Микита: «Хм... Для того, щоб бомби ловив. (Пауза) Щоб мама не боялася». (Записано психологом у Перечинській міській територіальній громаді Закарпатської області).

Тимофій (4 роки, Дніпропетровська область): «А як ти сюди приїхала, на автомобілі?»

Психолог: «Ні, на рейсовому автобусі».

Тимофій: «А де ти його знайшла, звідки він їхав, і де взявся?»

Психолог: «На автобусній зупинці».

Тоді в хлопчика змінився вираз обличчя, він став засмучений і каже: «А уяви: війна... (затяжна пауза), тобі треба виїхати, а ні автобуса, ні потяга, і нікуди не можна йти. Ти уявляєш? Що би ти зробила?». (Записано психологом у Перечинській міській територіальній громаді Закарпатської області).

Тетяна (7 років, Закарпатська область): «Якщо я буду йти вулицею і зустріну російськомовну людину, вона мене вб'є?». (Записано психологом у Білківській сільській територіальній громаді Закарпатської області).

До психологів звертаються також батьки, чиї діти, як-от 5-річний Сергійко, приголомшують їх запитаннями про війну:

– Мамо, а якщо тата уб'ють, з ким я залишуся?

– Зі мною.

– А якщо й тебе уб'ють?

– У тебе є дідусь і бабуся.

– А якщо і їх уб'ють, куди мені йти?

– Йди до людей, яких бачиш.

– А якщо й людей уб'ють? (Записано психологом в Ужгородській міській територіальній громаді Закарпатської області).

Діти часто задають складні запитання, на які дорослим важко відповісти, підібрати вдалі слова. Іноді дорослі й самі не мають на них відповіді.

Запитуючи «Коли?» (закінчиться війна, повернемося додому, побачимо друзів), дітям не так важливо почути точну дату, як отримати підтвердження про тимчасовість цих подій і впевненість у завтрашньому дні – тим самим заспокоїтись і мати план дій на найближчий час.

Коли дитина відчуває страх смерті чи тривогу через небезпеку, дорослим варто висловити свою підтримку і розуміння таких відчуттів, які притаманні дітям і дорослим, та відмежувати ймовірну загрозу від реальної ситуації: зараз ми у безпеці. Коли ж небезпека реальна, дитині необхідно щоразу нагадувати про те, що дорослі поряд і зроблять усе необхідне, щоб її захистити.

Заспокоїти дитину допоможуть фрази: «Зараз ми в безпеці, усі намагаються зробити так, щоб у нас все було добре», «Підійди до мене, візьми мене за руку, якщо тобі страшно. Тоді я буду знати, що ти хочеш мені щось сказати», «Коли трапляються страшні речі, діти і дорослі дуже переживають, це – нормально», «Багато дітей відчувають себе так само, як ти», «Якщо тобі щось нагадує про цю подію, ти можеш спробувати сказати самому собі: «Зараз мені сумно, бо я згадав про нещастя, але тепер я в безпеці», «У всіх нас велике нещастя. Коли в житті трапляються такі події, всі люди відчувають страх, виходять із себе, навіть хочуть помститися. Зараз це здається неймовірним, але через деякий час ми всі знову будемо відчувати себе краще і повернемося до нашого звичного життя».

Надважливо у цій неймовірно ненормальній ситуації дорослим бути поряд із дитиною, вислуховувати її, пояснювати незрозумілі речі, чесно відповідати на запитання відповідно до віку, не давати марних обіцянок, що провокують нереалістичні очікування, не приховувати своїх відчуттів. Батьки є найміцнішою опорою для своїх дітей, від їхніх відповідей залежить спокій і відчуття безпеки дитини.

Література

1. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям - жертвам військового конфлікту : практич. посіб. / І. О. Корнієнко, І. М. Лісовецька, Ю. А. Луценко, Д. Д. Романовська. – Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. – 152 с.
2. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В.Залеська та ін. – Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. – 84 с.
3. Шляхи подолання дитячої психотравми в діяльності працівників психологічної служби : [метод. рек.] / Музиченко І.В., Ткачук І.І. - Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. – 88 с.

Психологічне забезпечення емоційного благополуччя здобувачів дошкільної освіти

*Дєдов Ольга Анатоліївна, практичний психолог закладу дошкільної освіти
(ясла-садок) «Веселка» Хотинської міської ради Чернівецької області*

Актуальність теми визначається постійними змінами в суспільстві, вдосконаленням дошкільної освіти та реалізацією Базового компоненту дошкільної освіти в Україні для повноцінного психічного розвитку дитини на всіх етапах дошкільного дитинства. Особливого значення набуває створення сприятливого простору, коли дитині необхідна допомога, коли її емоційний досвід ще не дозволяє адекватно реагувати на різні життєві події. Такий простір останнім часом називають «простір, дружній до дитини» (ЮНІСЕФ). А якщо події самі несуть у собі руйнівний зміст, порушують звичний уклад життя навіть дорослих людей, то логічно зрозуміло, що особливої допомоги потребують діти дошкільного віку.

Завдання кожного сучасного закладу дошкільної освіти – створити середовище, в якому дитяча особистість, за допомогою компетентного дорослого, могла знайти необхідні ресурси для зміцнення свого психічного здоров'я і подальшого гармонійного розвитку своєї особистості.

Технологія досвіду сприяє вирішенню наступних проблем:

- створення алгоритму психологічного супроводу забезпечення емоційного благополуччя дошкільників;
- добір діагностичного інструментарію для вивчення емоційної сфери дошкільників та індивідуальних особливостей дітей з емоційними проблемами створення позитивного мікроклімату в закладі дошкільної освіти та створення психологічно безпечного середовища;
- забезпечення емоційного благополуччя дітей шляхом співпраці з батьками та педагогами;

- розвиток гнучкості поведінки дошкільників, здатності адекватно реагувати на різні життєві ситуації; формування здатності до довільної психічної саморегуляції і самоконтролю у дітей;

- надання психологічної допомоги дітям, сім'ям, відповідно виявлених потреб та/або за запитом.

Реалізація досвіду дозволяє створити психологічно безпечне освітнє середовище в дошкільних групах, покращити емоційний фон та забезпечити комфортність, емоційне благополуччя і соціальну адаптованість дошкільників. Про це свідчать результати психологічного моніторингу, суб'єктивна оцінка загальної атмосфери на заняттях та рівень адаптованості до відвідування дошкільниками ЗДО.

Схвалено для використання у закладах освіти Науково-методичною радою КЗ «Інститут післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області» (протокол №1/930 від 29.03.2022).

Використовуючи запропонований фаховий інструментарій, практичний психолог закладу дошкільної освіти зможе дібрати структуру, зміст, види психологічної допомоги (психологічне консультування, психологічний супровід, психологічний тренінг, розвивальну діяльність), форми та методи відповідно запиту та/або виявленої потреби в такій допомозі.

Література

1. Алгоритми діяльності працівників психологічної служби: Т. 2 / авт. кол. за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2020. - с.61-75. //Режим доступу: https://lib.iitta.gov.ua/723133/1/Algoritm_T_2_new.pdf?fbclid=IwAR2GehP51SHcsLV2xWLM_j9_RY2VqaI4qpNkyHzEFvdc9Z9GFMR4v8zsSYE
2. Кабанцева А.В., Корнеєва О.Л. Підтримка дитини в умовах емоційного напруження: навчально-методичний посібник. Київ: КВІЦ, 2018, 136 с.

3. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір»: навчально-методичний посіб. – Київ: НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017, 208 с.
4. Проблеми розвитку та корекція емоційної сфери старших дошкільників/ Упоряд. О.А. Атемасова. Харків: Видавництво «Ранок», 2010, 176 с.

Можливості вираження почуттів та стабілізації емоційного стану в техніці «веденого малювання»

*Ребрей Ганна Ярославівна,
методистка кабінету практичної психології та соціальної роботи
Закарпатського інституту післядипломної педагогічної освіти*

Техніку «веденого малювання» (Das Geführte Zeichnen – кероване, ведене) розвинула психотерапевт (психоаналітик) та графолог Марія Гіппіус графиня Дюркгайм в Шварцвальді. Під керівництвом Йоханнеса Рудерта вона отримала докторський ступінь в 1932 році з графологічною дисертацією на тему «Графічне вираження почуттів». В основі – ідеї глибинної психології К. Г. Юнга та школи ініціації. Після другої світової війни цей метод вона використовувала для стабілізації емоційного стану. У такий спосіб Марія Гіппіус пробувала вивести людину з емоційної блокади чи переживань, з якими людина не могла справлятися у важкі часи. Працюючи таким чином з людьми, що часто перебували в депресивному стані, вона намагалася зв'язати їх теперішнє життя з минулим та вийти на зв'язок з майбутнім.

Ведене малювання є складовою частиною екзистенційної психотерапії разом з такими методами, як трансперсональна робота з тілом, культурні танці, карти Таро і інше. Ведене малювання є одним з методів арт-терапії. Це малювання «рукою», а не «розумом» або «очима». Ведене малювання не вимагає від клієнта ніякої спеціальної підготовки, здібностей і навиків в малюванні. Це те, що може робити абсолютно кожен. Малюнок в цьому випадку не оцінюється з художньої точки зору, перед людиною не стоїть завдання малювати «правильно», чи «гарно». Рух в процесі керованого малювання спрямований тільки на «внутрішню реакцію».

Практика існує в двох варіантах: «малювання праформ» і «вільний малюнок». «Праформи» – це прості графічні фігури – квадрат, коло, хрест, спіраль і т.д., малювання яких є багаторазовим медитативним повторенням відповідного руху, якийсь «внутрішній відгук». Жіночі праформи: коло,

хвиля, чаша, спіраль, аркада, лемніскат. Чоловічі праформи: горизонталі, вертикалі, хрест, квадрат, крапка. Малювання архітипічних праформ впливає на людину зцілююче та підтримуюче. Праформа може бути запропонована терапевтом або обрана самим художником. Малюючи праформи, людина виявляє, що одні рухи викликають у неї «внутрішню реакцію» і вони стають «своїми», а до інших людина залишається байдужою, будучи такою, в яких їй самій «немає місця». У «вільному малюнку» терапевт не пропонує ніяких готових форм. Сама людина також не повинна орієнтуватися на якісь заготовки, а намагається здійснювати спонтанні рухи, які народжуються «в ній» тут і зараз. Настає момент, коли людина починає малювати «за внутрішнім відчуттям», яке її веде. Ведене малювання, бо ведеться нашим внутрішнім буттям. Малюючи вільний малюнок людина наче малює якісь хаотичні каракулі, але в якийсь момент починає відчувати, що не всі рухи однакові та рівнозначні. В якийсь момент, коли відкривається спонтанний рух, людина починає малювати керуючись внутрішнім відчуттям в собі. Вже перші спроби дають можливість людині ніби зчитувати, знайомитися з символічними формами, що пропонує терапевт. В процесі малювання ця абстрактна форма набуває унікального вигляду, що описує не тільки актуальний стан того, хто малює, а й глибші індивідуальні особливості, що притаманні цій людині. Щоб легше сприймати внутрішні імпульси, під час малювання бажано закрити очі. Прислухаючись до власної глибини з закритими очима, «ведений, керований малюнок» звертається до внутрішнього духовного руху. Руки передають це олівцем на аркуш паперу, чуттєве враження створює сліди і рухи (штрихи) найрізноманітніших виразних якостей і форм (керованих «зсередини», звідси й назва «ведений, керований малюнок»). Людина поринає у творчість, що відкриває їй з самої себе сили діяти (ресурс) і бути (стійкість).

Ведене малювання не є кризовою інтервенцією, воно допомагає людині емоційно стабілізуватися. Його можна використовувати в консультативній і терапевтичній роботі. Техніка допомагає, завдяки безперервним, ритмічним,

багаторазовим рухам зліва-направо і навпаки, виразити на папері актуальні переживання у вільній формі. Додатковий ефект дає також зміна рук (права – ліва) під час малювання, тобто задіяння обидвох півкуль мозку. З цього погляду техніка приблизно спрямована, певною мірою, на ті ж завдання, що й ефективна кризова інтервенція білатерального руху очей EMDR, яка монотонними повторюваними рухами знімає тривогу. Такий спосіб знижує внутрішню напругу і вивільняє психічну енергію.

Аркуш для малювання може бути різного розміру: великий чи малий. Виконувати малювання можна сидячи або стоячи. Отримане графічне зображення такого малювання має як діагностичний, так і прогностичний характер. Діагностичними є вибір аркуша паперу, засобу для малювання, колір олівця, темп малювання, асоціації, що виникають, комфортні та дискомфортні місця та напрямки руху.

Марія Гіпіус пропонувала використовувати виключно чорний колір. Сьогодні практикують використання і кольорових засобів малювання різного типу.

Література

- 1.<https://psy-practice.com/publications/prochee/vslushivayas-v-sebya-metod-vedomoe-risovanie/>
- 2.<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.wandlungswege-mutschler.de%2FInitiatische-Therapie%2FGefuehrtes-Zeichnen%2Fmobile%2F&psig=AOvVaw2BVtrg5CDaqqAnQfy1UdiN&ust=1649415115094000&source=images&cd=vfe&ved=2ahUKEwiYtLmh5IH3AhUJBxAIHTliBeMQR4kDegQIARaf>
- 3.<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fslow-acting.de%2Fgefuehrtes-zeichnen-der-aus-gezeichnete-weg1%2F&psig=AOvVaw2BVtrg5CDaqqAnQfy1UdiN&ust=1649415115094000&source=images&cd=vfe&ved=2ahUKEwiYtLmh5IH3AhUJBxAIHTliBeMQR4kDegQIARaj>
- 4.https://www.duerckheim-ruecke.de/18/info.php?DOC_INST=7

Психологічна підтримка дітей під час війни

Дмитрюк Оксана Степанівна, психолог КУ «Міський центр професійного розвитку педагогічних працівників» Чернівецької міської ради

Проблема психологічної допомоги людям, що постраждали внаслідок воєнних травмівних обставин, є гостро актуальною для сучасного українського суспільства. Однією з найбільш вразливих категорій населення до впливу емоційної напруги, руйнування безпечності оточуючого середовища, різкого порушення звичного способу життя, різного роду втрат, є діти.

Під час війни діти, як і дорослі, можуть ставати свідками та жертвами подій, що травмують психіку. Внаслідок цього у дітей спостерігаються суттєві зміни: дратівливість, полохливість, замкнутість, страх, тривога, занепокоєння.

В загальному виді емоція страху виникає у відповідь на дію загрожуючого стимулу. Розуміння усвідомлення небезпеки формується в процесі життєвого досвіду міжособистісних стосунків, коли байдужі для дитини подразники поступово отримують характер загрозливих впливів.

Страх, як і будь-яка емоція, дає змогу орієнтуватись в предметному і соціальному світі, регулює діяльність, поведінку, охороняє від небезпеки, неприємностей, тобто є необхідною складовою самозбереження особистості. Але, якщо страх постійний – діти не радіють життю, частіше хворіють, важко ідуть на контакт з незнайомими людьми, почуваються невпевнено, остерігаються нового, менше пізнають навколишній світ. Тому дитині необхідна допомога психолога.

Програма корекційних занять для дітей старшого дошкільного віку «Подолання тривожності та страху» складається із 10 занять.

Етапи програми:

- ✓ Підвищення адаптації в колективі, забезпечення атмосфери довіри.
- ✓ Корекція страхів та тривожності.
- ✓ Розвиток впевненості в собі, підвищення самооцінки.

Методи, методики, які застосовуються: рухливі ігри, розігрування етюдів, малювання страхів, читання та обговорення казок, релаксаційні вправи для розслаблення, заспокоєння.

У результаті використання програми корекційних занять досягається зниження рівня тривожності, здатність дітей регулювати свій емоційний стан.

Програма затверджена рішенням обласної Експертної комісії науково-методичного Центру практичної психології і соціальної роботи Інституту післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області. Протокол №17 від 20.11.2010. Планую програму доповнити та повторно подати на схвалення.

Ефективність програми вимірюється за допомогою наступних діагностичних методик:

- ✓ тест «Страхи в будиночках» (модифікація М. А. Панфілової);
- ✓ тест «Тривожність» (Р. Темл, М. Доркі, В. Амен);
- ✓ анкета для батьків та педагогів «Визначення тривожності» (Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко).

Отже, в умовах війни психологічна служба має забезпечувати своєчасне і систематичне надання психологічної підтримки та допомоги. Важливо вчасно дітям допомогти, щоб вони почувалися впевнено, з цікавістю грали нові ігри, розпочинали нові види діяльності, пізнавали навколишній світ та раділи життю.

Література

1. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко... Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. К. : ТОВ «Видавництво «Логос». 207 с.
2. Корнієнко І.О. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям - жертвам військового конфлікту : практ. посіб. / І. О. Корнієнко, І. М. Лісовецька, Ю. А. Луценко, Д. Д. Романовська. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 152 с.

3. Музиченко І. В. Шляхи подолання дитячої психотравми в діяльності працівників психологічної служби : [метод. рек.] / Музиченко І.В., Ткачук І.І. - Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 88 с.
4. Бочкор Н.П., Лунченко Н.В. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту : навчально-методичний посібник. / Бочкор Н.П., Лунченко Н.В. К. : Агентство "Україна". 2015.
5. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол ; заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.

Психологічна готовність учнів до дистанційного навчання в екстремальних умовах

Несух Андрій Юрійович, практичний психолог Мукачівської загальноосвітньої школи I-III ступенів № 7 Мукачівської міської ради

Актуальність теми

Діяльність особистості в екстремальних умовах завжди пов'язана з виходом із зони комфорту, звичного ритму і темпу життя. Адаптаційні механізми психіки, які включаються для пристосування організму до нових життєвих ситуацій, завжди супроводжуються певним рівнем дискомфорту. Частота та інтенсивність цього дискомфорту залежить від:

- виду стресової або травмуючої ситуації, яку пережив індивід;
- типу нервової системи;
- особливостей розвитку афективних та когнітивних процесів тощо.

Найбільш стресовими чинниками в останні кілька років, які створили суттєву психосоціальну напругу у державі та світі, є COVID-19 та війна Росії проти України.

Сучасна система освіти зіткнулась з новими викликами щодо організації навчального процесу. Якщо в умовах карантину, спричиненого коронавірусом, рівень тривоги був не високим, а навчання проводилося в більш-менш комфортній дистанційній формі, то під час війни – додалися більш потужний стрес, стан невизначеності, перманентні тривожні розлади. Тому постало питання про доцільність високого навчального навантаження на учнів та проблема пошуку педагогами ефективних методів та прийомів навчання з мінімальним когнітивним навантаженням на мозок здобувачів освіти.

З відкритих джерел в інтернеті було встановлено та проранжовано в порядку спадання фактори, які перешкоджають ефективному навчанню:

- сирени;
- негативні новини;

- стрес, тривога;
- відсутність інтернету.

Кризові екстремальні ситуації викликають три потужні негативні фактори, що впливають на навчання. Всі вони мають негативний рівень ефекту. (За даними Visible Learning Metax).

1. Гнів - виникає, коли учні стикаються із серйозними труднощами, якщо щось перешкоджає руху до бажаної мети ($d = -0,82$).

2. Жорстоке поводження. У контексті навчання школярів тут маються на увазі випадки будь-якого виду насильства, нехтування з боку батьків, відсутність базової турботи ($d = -0,63$).

3. Фрустрація - тут розглядається як суміш гніву та розчарування ($d = -0,53$).

Теоретичні засади практичної технології

Теоретичною основою моделі педагогічної технології стали засади:

- теорії когнітивного навантаження (Дж. Свеллер);
- нейропедагогіки (А.Р. Лурія, Л.С. Цветкова, А.В. Цветков);
- нейрофізіології когнітивних процесів (Т.Клінгберг);
- доказової педагогіки (Дж. Хетті, Р.Марцано, Дж. Петті).

Структура технології (методологічний алгоритм)

Запропонована нами психолого-педагогічна технологія містить інтервенції як на афективну, так і когнітивну сфери. Зокрема, мова йде про:

- навички саморегуляції емоційного стану (первинне);
- вміння організувати пізнавальну діяльність (вторинне).

Застосовувані методи, методики

Технологія направлена на учасників освітнього процесу та, з метою зниження психологічного навантаження, кількість рекомендацій зведена до чотирьох для кожної групи (учні, батьки, вчителі).

Що робити для вирішення проблеми учням?

- дихання по методу «Квадрат»;
- багато читати вголос;

- дотримуватися графіку;
- знати альтернативу он-лайн навчанню.

Дихальна вправа «Квадрат» рекомендується для того, щоб швидко увійти у стан спокою, коли фізіологічні прояви стресу заважають навчатися.

Читання вголос також сприяє зниженню психоемоційної напруги, до того ж несе інформаційно-сміслову навантаження. Особливо ефективним є діалогічне читання вголос, скажімо з батьками або однолітками. За результатами дослідження The What Works Clearinghouse (WWC, 2007) рівень ефекту становить ($d=0,5$).

Що робити для вирішення проблеми *батькам*?

- читайте разом з дітьми;
- контролюйте дотримання графіку;
- спілкуйтеся з вчителями;
- обмежте використання учнями телефонів.

Основним завданням батьків у кризових ситуація буде контроль за інформаційною гігієною дітей. Неefективне використання мобільних телефонів, гаджетів призводить до надмірного перевантаження несформованого мозку учнів. За результатами дослідження Kates, Wu, & Согун, 2018, розмір ефекту є вкрай негативним: $d= - 34$.

Наступним важливим завданням буде підтримка контакту із вчителями або класним керівником. Так, в дослідженнях Ш. Розенцвейга, відмічений взаємозв'язок між успішністю дитини та ступенем залученості батьків у навчальний процес ($d=0,56$), куди також входить регулярний контакт із педагогами. Також суттєвою є моральна підтримка з боку батьків. Рівень ефекту при цьому становить $d=0,43$.

Що робити для вирішення проблеми *вчителям*?

- забудьте за індивідуальний підхід;
- орієнтуйтеся на поверхневий рівень знань (кліпове мислення);
- ясність викладання і чіткий алгоритм дій для учня щодо виконання завдання.

- не допускайте вигорання.

Переважає більшість педагогів працюють на виснаження навіть у звичних, неекстремальних умовах. Їхню позицію можна описати, як «Мені погано, але я буду і далі вчити». Як відмічають у своєму дослідженні (Elliott, Elliott & Spears, 2018), виникає втома від співчуття, що призводить до емоційного вигорання. Кризова ситуація та психотравми під час воєнних дій погіршують ці стани. Прийдеться змиритися з тим, що вони залишається частиною нашого життя, тому наша задача є не підсилити їх в екстремальних умовах.

При неможливості реалізувати високі очікування до роботи, при несприятливій робочій обстановці – варто відмовитися від індивідуального підходу до учнів задля зменшення психоемоційного навантаження.

Одним із способів подачі інформації є використання кліпового мислення в учнів. Мозок сучасних дітей дуже перевантажений, як свідчить теорема Шеннона-Хартлі, вхідним потоком інформації різної модальності. В кризових та екстремальних умовах ця інформація є низької якості, але високої інтенсивності, що створює додаткове навантаження на емоційну сферу. Тому прийдеться тимчасово відмовитися від глибинних знань та обмежитися поверхневими. Використовуючи особливості кліпового мислення (зокрема, яскравість, тривалість інформаційного потоку до 10 хвилин), можна добитися як концентрації уваги, так і не високого рівня когнітивного навантаження. Головне – не допустити нудьги, інакше рівень ефекту буде негативним: $d = -0,32$ (Jimerson, The California School Psychologist, 2001).

Допомогти у досягненні цієї мети нам зможе ясність викладання, коли подача інформації є максимально доступною, зрозумілою для всіх учнів, а також максимально доброзичливе ставлення. Такий метод дозволить знизити психоемоційну напругу учнів. За дослідженнями F.Fendick, 1990, рівень ефекту становить $d=0,75$.

Висновок

Кризові ситуації не зашкодять освіті підростаючого покоління якщо між батьками, учнями та вчителем виникне партнерство. Слід дати вчителю можливість навчати і при цьому зберегти своє ментальне здоров'я. Слід допомогти дитині побачити сенс і мету того, що відбувається в освітньому процесі, відволікаючи від стресу оточуючої екстремальної ситуації. Можливо, зараз нам доведеться приділяти цьому більше часу, ніж раніше. Так, часом навколо пануватиме плутанина і буде спостерігатися розчарування. Якоїсь миті захочеться здатися. Усі ці почуття цілком зрозумілі. Наші рекомендації допоможуть гідно пройти через складні часи, зміцнити стосунки між всіма учасниками освітнього процесу задля того, щоб повернутися до нормального ритму життя в непростих умовах.

Література

1. Фишер Д., Фрей Н., Хэтти Д. Учим в любых условиях: Онлайн-образование на каждый день. М.: 2021, 303с.
2. Хэтти, Джон А.С. Видимое обучение: синтез результатов более 50000 исследований с охватом более 86 миллионов школьников/ Джон А.С. Хэтти; под.ред. В.К. Загвоздкина, Е.А. Хамраевой. – М.: Издательство «Национальное образование», 2017. – 496с.
3. Цветков А.В. Гиперактивный ребенок: нейропедагогика саморегуляции, М.: «Спорт и культура - 2000», 2017, 128 с.
4. Visible Learning Metax. (2021). Режим доступа: <http://www.visiblelearningmetax.com>

Соціальне партнерство закладу освіти та сім'ї як передумова розвитку успішної особистості

Світлана Ярмолицька, методист навчально-методичного центру психологічної служби і соціальної роботи Тернопільського обласного комунального інституту післядипломної педагогічної освіти

Згідно з концепцією «Нова українська школа» (рішення колегії МОН від 27.10.2016 року), освітні заклади мають працювати на засадах «педагогіки партнерства». Одним із основних принципів цього підходу є **принцип соціального партнерства**.

Школа не може обійтися сьогодні без суспільної підтримки, без активної кооперації з іншими соціальними інституціями (сім'я, державні і громадські структури) у досягненні спільної цілі - виховання успішної, гармонійно розвиненої, соціокультурної, самореалізуючої конкурентоздатної особистості, яка навчається, готується до продовження навчання, самостійного життя.

Соціальне партнерство в освіті – це встановлення, в першу чергу, *відносин соціального діалогу між* суб'єктами освітнього простору, що характеризується спільними цілями та цінностями, добровільністю, рівністю і довготривалістю відносин, *побудованих на довірі, визнанні взаємної відповідальності сторін за результат їхньої співпраці*.

Партнерство важливе:

- сприяє створенню атмосфери для розкриття потенціалу кожного учня, формування його ініціативності і креативності.
- задовольняє потребу в значимості і приналежності, зменшує рівень стресу, сприяє ефективній роботі інтелекту.
- найкраще готує учнів до професійної діяльності і ролі активного громадянина.

А відповідно - сприяє підвищенню якості освітніх послуг.

Працівники психологічної служби розуміють, що жодна психологічна діагностика, профілактика, корекційна робота не принесе бажаних

результатів, якщо вона проводиться лише в освітньому закладі. Для отримання суттєвих змін у психоемоційному стані, поведінці усіх членів родини, особливо дитині, основну увагу необхідно приділити роботі із БАТЬКАМИ як найближчому партнеру.

Сім'я – перше природне середовище для всебічного розвитку дитини та соціалізації дитини.

1. Батьки, які знаходяться в гармонійному стані можуть виховати фізично, психічно, духовно здорову дитину, яка розуміє, що з нею відбувається, чого вона хоче

2. Сім'я - персональне середовище життя та розвитку дітей, що зумовлює спосіб життя дитини, її соціальне існування, вчить турбуватися про інших, будувати стосунки .

3. Здорові стосунки в сім'ї - фундамент побудови взаємовідносин дитини за межами родини, входження та адаптації у соціумі.

Тобто сім'я – стабілізуючий чинник для дитини, що визначає її психологічний стан та поведінку. Спочатку працюємо з батькам: надаємо їм знання і формуємо навички, тоді разом з батьками вчимо дітей, розвиваєм та виховуємо.

Робота закладу з родиною є однією з найбільш активних і разом з тим **складних аспектів діяльності** через ряд причин:

- низький рівень соціально-психологічної культури учасників взаємодії (батьків і педагогів), отже, невмінням спілкуватися, налагоджувати ділове і особисте співробітництво;

- невміння батьків аналізувати власну виховну діяльність;

- нерозумінням педагогами того, що у визначенні змісту, форм і методів роботи закладу з родиною соціальними замовниками виступають сім'я, батьки, а не установи;

- недостатня інформованість батьків про особливості життя та діяльності дітей в закладі, а педагогів - про умови та особливості сімейного виховання кожної дитини та інше.

Метою соціально-педагогічного партнерства є інтеграція батьків у педагогічний процес шляхом створення необхідних і достатніх умов для залучення сім'ї до супроводу дитини в освітньому процесі з метою *виховати успішного, адаптованого до життя громадянина*.

Психолог і соціальний педагог повинні стани «містком» між освітнім закладом і батьками.

Робота з батьками має бути спрямована на:

- *встановлення партнерських взаємин з родиною кожної дитини;*
- *вивчення сімей учнів, їх виховного потенціалу (структура сім'ї, матеріальний добробут, сімейні відносини, традиції, цінності, потреби, труднощі, можливості);*
- *створення атмосфери взаєморозуміння, емоційної підтримки;*
- *організація психолого-педагогічної просвіти та самоосвіти батьків (відповідальне батьківство, батьківська компетентність; психолого-педагогічна культура батьків);*
- *формування мотиваційної готовності батьків до співпраці з освітнім закладом;*
- *організація умов для участі батьків в освітньому процесі як рівноправних учасників (батьківський комітет, робота Ради профілактики, консультації адміністрації та психологічної служби);*
- *упровадження системи масових заходів з батьками, робота по організації спільної діяльності та відпочинку (ярмарки, фестивалі, спільні походи тощо);*
- *корекція виховної діяльності сімей з різними типами сімейного неблагополуччя;*
- *активне включення в роботу сімей спеціалістів (індивідуальні та групові консультації, супровід та патронаж соціально неблагополучних сімей та ін.);*
- *розширення сфери додаткових освітніх послуг (організація оздоровлення дітей, робота гуртків, секцій, клубів).*

Стратегії залучення батьків до школи

- Чіткі правила режиму навчання і відпочинку
- Додаткові активності – конструктивні стосунки батьків з дитиною (експерименти, сімейне читання, спільне виконання завдань тощо)
- Зворотня комунікація (індивідуальні зустрічі, опитування; інформаційні куточки та класні групи - Viber, в месенджері Facebook, Meet зустріч, телефон, електронні пошти...) – узгодьте з батьками.
- Добровільна допомога батьківської громадськості освітньому закладу.
- Організація спільного відпочинку
- Участь у волонтерській та благодійній діяльності
- Фото та відео звіти у соцмережах, соцгрупах освітнього процесу в закладі про життя та досягнення дітей в закладі (для батьків сторінки, сайт, блог закладу, психологічної служби, інформаційна дошка тощо)
- Доступна інформація в буклетах, памятках, презентаціях для батьків у батьківських соцгрупах, чатах, сайтах, блогах.
- Чітко і послідовно наголошуйте на цінності дитини
- Ставте себе на місце батьків
- Умійте бачити індивідуальність.
- Використовуйте мову, якою спілкуються в повсякденному житті
- Використовуйте різноманітні форми, методи роботи з батьками.

Якщо говорити про сьогоденну ситуацію – то війна на території України спричинила появу *нових соціально вразливих категорій населення*, члени яких загинули або були поранені під час трагічних подій, сім'ї військовослужбовців, сім'ї, які вимушено стають внутрішніми мігрантами чи тимчасово внутрішніми переміщеними особами. Це зумовило необхідність створення нових підходів у роботі з дітьми, сім'ями, які опинилися в СЖО внаслідок військових дій. **Окрему увагу потребують сім'ї, батьки в яких:**

- знаходяться в зоні військових дій – робота психолога з дружиною військового;

- загинули під час виконання службових обов'язків – робота з втратою;
- повернулися із зони бойових дій – питання ресоціалізації

Тож психосоціальна допомога таким батькам має бути спрямована на:

- надання знань та набуття навичок щодо адекватного поводження в новому соціальному середовищі,
- зміцнення та активізацію їх адаптаційного потенціалу,
- нормалізацію психоемоційного стану,
- подолання/мінімізацію негативних психологічних наслідків травмуючих подій,
- відновлення та розвиток психічного здоров'я родини,
- профілактику соціально-небезпечних явищ у дитячому та сімейному середовищі (девіантна поведінка, самогубство, агресія та ін.),
- забезпечення адекватної соціальної підтримки та здійснення соціального захисту вимушених переселенців та їх сімей,
- забезпечення тривалих соціальних стосунків,
- налагодження механізмів самоорганізації і саморозвитку, допомоги членам сімей вимушених переселенців у їх позитивній соціалізації.

Перед початком роботи з батьками фахівець психологічної служби має **визначити категорію батьків, актуальний рівень батьківської компетентності.** Лише після - планувати систему соціально-психологічної допомоги дітям та батькам, налагоджувати співпрацю

Система психологічної допомоги родині ВПО складається з усіх напрямів діяльності працівників психологічної служби: діагностики, профілактики, просвіти, консультування, корекції та освітньої діяльності.

Розпочинати необхідно з *просвіти, профілактики та діагностики*, аби встановити контакт з батьками, презентувати себе та окреслити сфери професійної діяльності.

Актуальні теми визначаються під час бесіди з батьками та діагностики.

Для проведення просвітницької діяльності з батьками потрібно:

- визначити рівень психолого-педагогічних знань батьків;

- визначити можливості для просвіти та самоосвіти батьків в умовах сім'ї, психологічно налаштувати батьків на партнерські стосунки, сформувавши потребу до отримання інформації.

Після успішної просвітницької й профілактичної роботи з актуальних для батьків тем - глибші теми можуть *розглядатися на групових консультаціях, а особисті історії – на індивідуальних.*

Для налагодження ефективної консультаційної роботи з сім'ями ВПО можна створити *консультативний пункт* на базі освітнього закладу або на рівні територіальної громади для тих, у закладі яких відсутні спеціалісти ПС.

У процесі консультування варто спостерігати за реакціями та поведінкою батьків оскільки травматичні ситуації можуть вийти на поверхню несподівано через якийсь символ чи саму думку про обставини.

Вибір вправ, методів, форм роботи для розвитку батьківської компетентності в сім'ях СЖО це сфера професійних інтересів працівників психологічної служби і залежить від їх професійного рівня, їх навичок, знань і бажання допомогти.

Під час консультації, просвіти та корекції батьки отримують знання та навички щодо підвищення їх психологічної культури, розвитку батьківської компетентності, зміцнення взаємодії освітнього закладу та родини, посилення їхнього виховного потенціалу, формування стресостійкості та здорових відносин в родині, вміння аналізувати причини стану і як на поведінкові прояви близької людини реагувати аби допомогти їй легше впоратися з сильними емоціями тощо.

Також можна підготувати пам'ятки, інформаційні повідомлення на сайті закладу, на інформаційному стенді «Як повернутись до життя», «Як планувати майбутнє», «Як відновити свій емоційний стан», «Як підтримати дитину» тощо.

У межах психологічної просвіти повинна надаватись інформація про особливості соціальної адаптації та активності дітей, особливості створення дітьми нових соціальних зв'язків з однолітками, однокласниками,

ненасильницького спілкування, надання емоційної підтримки, навичках самовираження (конструктивних та деструктивних), усвідомленні цінності свого здоров'я, життя та відповідальності за власні вчинки тощо.

Важливим є ознайомлення та роз'яснення нових законодавчих ініціатив уряду щодо захисту прав дитини та сім'ї. Саме тому слід поширювати інформацію про наявність та спектр діяльності державних установ та громадських організацій, де можна отримати допомогу особи у СЖО. *Інформація може бути розміщена у доступному місці в закладі, н-д куточку соціального педагога, практичного психолога, на стенді для інформування батьків, на сайті закладу.*

Оскільки організація освітнього процесу здійснюється за дистанційною формою навчання, тож для **реалізації та виконання працівниками психологічної служби завдання щодо налагодження партнерських відносин між школою і батьками**, можна спілкуватись з батьками, проводити опитування, подавати інформацію чи її отримати, повідомлення, консультиувати, проводити дистанційні групові та колективні заходи, використовуючи такі **засоби медіакомунікації з батьками**:

- розміщення інформації та рекомендацій на сайті закладу, блозі психолога і соціального педагога;
- створення груп із батьками у соцмережах (Viber, Telegram тощо);
- використання електронних платформ (ZOOM, Google Clasroom, Google Meet тощо);
- проведення скайп-конференцій;
- спілкування в телефонному режимі; листування через електронну пошту, соцмережі тощо;
- створення презентацій, медіатек;

На сайтах освітніх закладах, інформаційних стендах повинні бути розміщені номери телефонів, адреси установ, організацій, закладів, куди батьки можуть зателефонувати у разі потреби для консультивання та надання допомоги.

З досвіду роботи методистів НМЦПССР.

На сайті Тернопільського обласного комунального інституту післядипломної педагогічної освіти (ТОКІППО) на допомогу працівникам освіти у період війни створена **рубрика «Психологічна допомога»**, яку інформаційно-методичними матеріалами наповнюють методисти навчально-методичного центру психологічної служби і соціальної роботи (НМЦПССР). У рубриці подаються матеріали для педагогів, батьків, нормотипових дітей та дітей з ООП.

Разом з тим, на блогах НМЦПССР, блогах методистів Центру систематично поновлюється інформація про допомогу працівникам освіти, психологічної служби у роботі з дорослими та дітьми під час військових дій щодо збереження їх психічного та емоційного здоров'я в цей період.

Також із працівників НМЦПССР, інклюзивно-ресурсного центру та кафедри педагогіки і психології та інклюзивної освіти ТОКІППО створена **мобільна група психологів**, які щодня у визначений час протягом місяця проводила групові консультації для педагогічних працівників, раз на тиждень – супервізійні заходи для працівників психологічної служби щодо надання допомоги внутрішньо переміщеним дітям та їх родинам, а також постійно проводились вправи та техніки для поповнення власної ресурсності. На сьогодні діяльність мобільної групи змінено: робота планується на місяць і проводяться три окремі заходи – окремо з педагогами, з працівниками психологічної служби, з педагогічними працівниками, які працюють з дітьми з ООП.

В рамках роботи соціально-психологічного клубу «Реалізація педагогіки партнерства соціальним педагогом в умовах НУШ» для соціальних педагогів закладів освіти методистом НМЦПССР проводяться практичні заняття з тренінгового курсу з формування батьківської компетентності «Батьківство в радість»

В його основу покладено програму «Родина для дитини», що була розроблена у США і впроваджується із 1983 р. Наразі Програма

впроваджується в Україні з 2007 р. Робота Програми «Родина для дитини» спрямована на: збереження родини, національне усиновлення, розширення альтернативних сімейних форм виховання, таких, як прийомні сім'ї та дитячі будинки сімейного типу; захист дитини від жорстокого поводження та недбалого ставлення.

Тренінговий курс «Батьківство в радість» складається з 12 модулів – про курс, про піклування про себе (батьків), про розуміння і керування стресом та гнівом, спілкування, розвиток дитини, дисципліна. Це навчання батьків батьківським навичкам, щоб піклуватися та дбати про своїх дітей належним чином: підвищити рівень батьківської компетентності у догляді, вихованні та розвитку дітей; сприяти розвитку та формуванню усвідомленого батьківства, змінити погляди на себе і своїх дітей; запобігти бездоглядності та жорстокому поводженні.

Пам'ятайте: *дитина – це дзеркало життя батьків. Як у краплинці води відображається сонце, так і в дітях відображається вся організація життя сім'ї.* Навчаючи батьків – ми навчаємо дітей.

Зберігаємо спокій, турбуємося про наше психічне здоров'я, опікуємося один одним, а все решта - надолужимо!

Форми та методи роботи психолого-педагогічного супроводу з учасниками освітнього процесу

*Музика Тетяна Миколаївна, практичний психолог
Ленковецького НВК Кельменецької ТГ Чернівецької області*

Загострення соціально-психологічної напруженості в даних умовах роблять особливо актуальним питання практичної діяльності працівників психологічної служби. Людина, котра знаходиться у кризовому стані, досить часто не бачить виходу з проблемної ситуації. В таких моментах психологічні проблеми членів сімей переселенців мають комплексний характер. Тому психологічній службі необхідно знати про такі сім'ї та своєчасно надати необхідну психологічну, соціально-педагогічну допомогу.

Актуальність даного питання в тому, щоб методично правильно підібрати матеріали з даною категорією дітей та усунення перешкод для подолання їх емоційних та поведінкових порушень.

Мета роботи з клієнтом: Створення сприятливого соціально-психологічного клімату для дітей-переселенців та раціональному сприйняттю своєї життєвої позиції.

- Впровадження нових форм роботи ПС.
- Активізація процесів самопізнання, самосприйняття, саморегуляції та самоконтролю.
- Сформувані у дитини ставлення до її кризи не як до втрати сенсу існування, а як до важливого і відповідального періоду у її житті, як події, що сприяє її особистісному зростанню.

Очікувані результати досягнень у роботі з клієнтом:

- Розширене розуміння клієнтом його проблем і можливостей;
- Допомогти дитині опанувати себе на уроках та скоріше адаптуватися та знайти друзів;
- Зацікавити учнів до виконання завдань від психологічної служби;

Отже: методично правильно підібраний психологічний матеріал, який професійно допоможе впоратися переселенцям із наслідками травматичного стресу;

- кожен громадянин України має визначити для себе головні цінності у житті та їх актуалізації.

Література

1. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості у дітей та дорослих: методичний посібник/ Д.Д.Романовська, М.Г.Ящук- Чернівці, 2018-180с.
2. Стратегії соціально-психологічного супроводу учнів з девіантною поведінкою: методичний посібник/Д.Д.Романовська,Л.В.Боярин-Чернівці, 2012-128с.
3. Формування ціннісних орієнтацій як регуляторів процесу особистісної самореалізації учнів:методичний комплекс / Д.Д.Романовська, О.В.Ілащук, Чернівці, 2013. 28 с.

Притча як прийом психологічного консультування

*Федорюк Наталя Андріївна, практичний психолог Нелиповецького ліцею
ОЗЗСО Кельменецької ТГ Чернівецької області*

Під час психологічного консультування розказування життєвих подій має для клієнта важливе значення. Людина, яка розповідає історію, висловлює сприймання та розуміння свого життя тут і зараз.

Однак іноді практичному психологу потрібно самому розповісти клієнту певну історію, щоб стимулювати його до прийняття усвідомлених, зважених рішень. У такому разі у пригоді стане *консультування із використанням притчі*.

Актуальність консультування із використанням притчі: особливо актуальна метафорична форма спілкування практичного психолога з клієнтом в умовах зростання кількості стресогенних чинників у сучасному суспільстві, тому що робота над притчею сприяє пізнанню (і впізнаванню) підлітком своїх життєвих цінностей і відкриттю вищих смислів, відповідно до яких стає можливим одухотворення ним свого життя і взаємин із людьми.

Мета роботи з клієнтом: слухач має досягнути головну ідею притчі з підтексту. Інколи у творі є лише натяк на головну ідею, яку слухач має визначити самостійно. Такий вид роботи проводять із метою розширення свідомості клієнта.

Очікувані результати досягнень у роботі з клієнтом:

- 1) *розширення* розуміння клієнтом його проблеми і можливостей щодо її подолання;
- 2) *активізація* потенціалу внутрішніх ресурсів особистості;
- 3) *стимулювання* істотних змін у свідомості підлітка;
- 4) *спрямування* на подолання кризи;
- 5) *сприяння* пізнанню підлітком своїх життєвих цінностей.

Отже, інтерпретування притчі не розв'язує проблемну ситуацію остаточно, однак стимулює істотні зміни у свідомості підлітка, активізує його суб'єктні

резерви, змінюючи вектор внутрішніх і зовнішніх сил; спрямовує на конструктивне подолання життєвої кризи. Окрім того, притча - метафоричний твір, який пропонує замислитися над смислом життя, над смислом особистісного існування, духовними цінностями та вічними істинами.

Література

1. Гурлева Т. Притча як прийом психологічного консультування. - Практичний психолог: школа. №10, 2014, с. 28-35.
2. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко... Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. К. : ТОВ "Видавництво "Логос". 207 с.

Найдієвіші практики самодопомоги та взаємодопомоги

*Проскурняк Оксана Зіновіївна, практичний психолог
Вашиківецького ЗЗСО І-ІІІ ст., Вашиківецької ТГ Чернівецької області*

Актуальними напрямками роботи працівника психологічної служби в умовах війни в Новій українській школі є:

- Психоедукація (психологічна просвіта);
- Психопрофілактика;
- Консультування ;
- Психодіагностика;
- Корекційно-відновлювальна та розвивальна робота.

Найдієвіші практики, які можуть використовувати практичні психологи та соціальні педагоги закладів освіти в умовах сьогодення:

- група психологічної підтримки(103 зустріч);
- арт-терапевтичні практики (ізотерапія, мандалотерапія, казкотерапія, пісочна терапія, терапевтична робота з манкою, з фольгою, метафоричні асоціативні карти)
- дихальні практики;
- BASIC PH, «Каракулі» Д. Віннікотта;
- рефлексивні зустрічі з вчителями (6 зустрічей);
- тілесно-орієнтовані практики.

Дональд Віннікотт (17.04.1896 – 28.01.1971) – британський педіатр та дитячий психоаналітик. Автор арт-терапевтичної техніки «Гра в каракулі». Це один з базових методів психодіагностики , який сприяє дослідженню людиною власних почуттів і переживань, а також зняттю м'язових, емоційних напружень, розслабленню.

В даний час ця методика має кілька модифікацій та описів. Різноманітні варіанти методики практикуються як у груповій, так і в індивідуальній роботі з людьми будь-якого віку.

Модель BASIC PH – мультимодальна модель внутрішньої стійкості була розроблена ізраїльським професором МУЛІ ЛАХАДОМ. Вона базується на

шести каналах, які включають в нас хімічні процеси і допомагають нам бути стресостійкими з високим психологічним імунітетом. Усі люди рятують себе за допомогою різних ресурсних каналів: канал віри та переконань, емоційний канал, канал соціальної підтримки, когнітивний канал, фізичний канал та канал творчості. Зазвичай у нас спрацьовує 2 ресурсні канали. Чим більше каналів ми вміємо задіяти, тим більше ми адаптивні.

Ефективними методами самопомоги є:

- Дихальні практики
- Кінезіологічні корекції та простукування
- Арт-терапія
- Індивідуальна психотерапія
- Інтервізія та супервізія
- Навчання на освітніх платформах
- Вправи з тілесно-орієнтованої терапії, НЛП, КПТ
- Опора на ресурсні канали

Карта майбутнього – орієнтир особистості у постановці цілей та мети

*Драгула Оксана Михайлівна,
методистка кабінету практичної психології та соціальної роботи
Закарпатського інституту післядипломної педагогічної освіти*

Більшість людей в особистому та професійному житті встановлюють собі цілі, до яких наполегливо прагнуть. В основі цілепокладання є формулювання цілей. Якщо ціль не проговорена чи не прописана – вона є неконкретною, що робить її такою, якої важко досягти.

Цілепокладання – це вміння формулювати і ставити перед собою цілі свого життя і, найголовніше, досягати їх. Ці цілі повинні бути саме вашими, а не чужими, які нав'язали громадськість, телебачення тощо. Вам повинно бути комфортно при думці про свою мету, ви повинні хотіти досягти її і через тиждень, і через місяць, і якщо навіть уявити себе через рік, п'ять років, ви теж повинні бути на шляху до цієї мети. У мирному житті цілі можуть бути довготривалі, регулярні (досягнення яких відбувається в певний період), короткотривалі, а під час війни горизонт планування коротший (може тривати навіть 1 годину). У роботі австралійського психолога Віктора Франкла, який описував свій досвід перебування в роки Другої світової війни у нацистському концтаборі, показується, що вижити в таких умовах могли лише ті, хто мали мету вижити заради когось чи чогось.

Цілі формуються під впливом різних факторів. Серед них: цінності, стереотипи, думки інших людей і багато іншого. В основі мети, здебільшого, лежить певна цінність. Цінності – це те, що є завжди з нами, що не підвладне ворогу, що робить нас незламними.

Для допомоги в усвідомленні своєї мрії психолог може запропонувати клієнту вправу «Карта мрій». Вона складається або у вигляді деревоподібної діаграми, або у вигляді ментальної карти. Останній варіант дозволяє поєднати логіку та почуття (поєднання схеми та візуальних образів – малюнків,

кольорів, символів). Ментальна карта може мати вигляд колажу. У центрі сторінки напишіть мету. Це може бути ціль життя, або конкретніші ключові цілі з різних сфер (родина і відносини, кар'єра і професія, хобі, духовний розвиток, спорт і здоров'я, друзі, дім, матеріальний стан тощо). Діліть цілі на менш дрібні, знову і знову. В результаті у вас вийде наочна карта вашого життя.

Для визначення пріоритетів у житті є можна виконати вправу «Сфери життя» або «Моє життя». Визначте ті сфери життя, які є у вашому житті (професійна діяльність, родина, здоров'я, відпочинок, особисте життя, фінансовий добробут, духовний розвиток, побут, спілкування з друзями, хобі тощо). Тепер розташуйте їх за рівнем значимості для вас. Візьміть кольорові олівці та зафарбуйте зеленим кольором ті сфери життя, яким ви приділяєте стільки часу, скільки необхідно і вас це задовільняє. Жовтим кольором позначте ті сфери, на які Вам хотілось би витратити більше часу. Червоним кольором – ті сфери, на які Ви витрачаєте більше часу, ніж хотілось би. Залиште білими ті сфери, які для вас дуже важливі, але для них мало часу.

Проаналізуйте результати відповівши на питання: 1) Яка сфера зараз для вас найбільш значима? 2) Якими цінностями вона наповнена? 3) Чи задоволені ви розподілом часу? 4) У яких сферах ви запланували зміни?

Часу в добі завжди досить, питання тільки в пріоритетах. Перед людиною завжди є вибір, у якій би ситуації вона не була, і тільки сама людина має право його робити.

Кожному необхідно знати: що він робить, навіщо він це робить, протягом якого терміну він повинен це зробити, що він за це отримає. Зараз популярно ставити цілі за методикою SMART. Метод SMART дає можливість ще на етапі планування узагальнити всю інформацію і дані, встановити терміни, визначити кількість ресурсів, виявити головні і другорядні цілі, поставити конкретні завдання. Ця аббревіатура утворена з англійських слів specific, measurable, assignable, realistic, time-related – конкретна, вимірювана, досяжна (має виконавця), реалістична, обмежена в часі.

Конкретність. Першим критерієм є необхідність мати конкретну, специфічну мету замість абстрактної. Це значить, що ціль має бути зрозумілою і однозначною. Для того, щоб мета стала специфічною, має бути означено, що точно очікується, чому це важливо, кого це стосується, де це буде відбуватися і які атрибути є важливими.

Вимірюваність. Другий критерій наголошує на необхідності мати вимірювані показники для визначення прогресу досягнення мети. Ідея в тому, що якщо прогрес у досягненні мети не можна виміряти, то неможливо знати, чи є рух в напрямку успішного завершення. Якщо ціль не вимірювана, то неможливо оцінити, чи досягнута вона. Корисно виділити не тільки кінцеві критерії оцінки, а й проміжні, щоб перевірити, наскільки просунулися у досягненні цілей.

Досяжність. Критерій досяжності означає, що мета вам вже під силу або знаходиться в зоні росту. У вас достатньо знань і навичок, щоб її досягти. Або буде потрібно трохи попрацювати над собою, щоб з нею впоратися. Ви можете покроково уявити що потрібно зробити, і кожен крок вам під силу. Можливо, вам буде важко її досягти, але вона не лякає вас. Мета може викликати сумніви, але не паралізує волю. Якщо мета здається недосяжною, краще поставити проміжну, доступну вам мету. Якщо мета поставлена і ви її відкладаєте – потрібно ставити мету простіше.

Реалістичність. Четвертий критерій наголошує на важливості реалістичності мети. Коли ви створюєте мету, ви маєте зважити на наявність необхідних ресурсів, часу, грошей, компетенцій. Досяжна мета зазвичай відповідає на питання: Як може бути досягнуто мети? Які кроки потрібно для цього зробити? Скільки знадобиться ресурсів, часу, грошей, експертних знань?

Обмеженість в часі. П'ятий критерій наголошує на важливості задання кінцевої дати виконання. Наявність кінцевої дати допомагає сфокусувати зусилля на досягненні мети у визначений строк чи раніше. Цей критерій призначений для запобігання кризи та панічного надолужування втраченого

часу. Обмежена в часі ціль зазвичай відповідає на питання: Коли? Чого можна досягти за рік? Чого можна досягти за пів року? Чого можна досягти за місяць? Чого можна досягти за сьогодні?

Система SMART забезпечує чіткість при реалізації завдань. Здатність ставити цілі і завдання перед собою потрібно напрацьовувати і регулярно тренувати.

Постановка цілі – це обов'язковий крок для досягнення успіху. Тільки після цього ви зможете знайти сили для виконання конкретних завдань. Вибирати орієнтир потрібно амбітно, але при цьому якомога реалістичніше. Цей принцип є актуальним як для особистих цілей, так і для управлінських.

Література

1. Кові Стівен Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей/Стівен Р.Кові; пер.з англ. О.Любенко. – Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2015.- 384с. С. 77
2. Кравченко, З. І. Цілепокладання як основа планування навчальної діяльності /
3. І. Кравченко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2016. – № 2 (56). – С. 297–305.
3. <https://vseosvita.ua/library/prezentacia-postanovka-cili-za-metodikou-smart-i-ii-vpliv-na-motivaciju-ucniv-482465.html>

Рекомендації щодо підтримки та роботи із втратою (смертю) близької людини. Критичні періоди проживання горя, як процесу

Боярин Лілія Володимирівна, практичний психолог Чернівецького обласного фахового коледжу мистецтв ім. С. Воробкевича, к. психол. н.

Сучасні трагічні реалії військового часу України вимагають від працівників психологічної служби мобілізації всіх внутрішніх та професійних резервів. І особливо це стосується роботи психолога з травмою втрати (смерті) близької людини. Як вважають сучасні вітчизняні фахівці у нашому сьогоденнішньому суспільстві не має культури поводження з горем. Є певна ритуальність, що пов'язана з похоронами і не більше. Цю ритуальність всі, як правило, чемно відбувають і все... А що далі? А далі ізоляція... Людина залишається сам на сам зі своїм болем, у сонні важких почуттів: розгубленість, горе, злість, провина та інше. Водночас, занадто тривале перебування на певному етапі горювання та неправильне, з психологічної точки зору, його проживання накладає відбиток цього етапу на все подальше життя. Люди не боги, вони всього лише люди, і їх ресурс обмежений.

Отже, як підтримати людину яка втратила рідних?

1. Не бійтеся розмовляти з людиною про померлого. Якщо людина буде плакати – це добре. Даючи висловитися і виплакати, ви таким чином допомагаєте іншому пережити і прожити горе. Воно виходить з кожною виплаканою сльозою і з кожним сказаним словом. І тут є ще біохімічні плюси: зі сльозами ми позбуваємося певної частини кортизолу.

2. Будьте поруч з людиною. важливо об'єднуватися, не проживати горе наодинці

3. Допомагайте людям, які втратили близького, говоріть про це, співчуйте. У нашій культурі люди часто бояться говорити про втрату, не знають, як правильно це робити. Проте це дуже важливо, варто самим ініціювати таку розмову, говорити людині, що ви переживаєте разом з нею,

плачете, журитесь. Не можна робити вигляд, що нічого не сталося, що забули, «йдемо далі».

4. Горе втрати важливо проживати. Говорити про померлого, згадувати його і в веселі, і в казусні, і в сумні моменти. Сміятися і плакати – можна одночасно. Варто вживати фрази: «Я горюю разом з тобою», «Я поряд», «Я тебе розумію». Необхідно зрозуміти, що коли людина йде і її оплакують – це нормально. Але важливо пам'ятати її, згадувати, як ви разом сміялися, як злилися, як проводили час. Це навчає людину говорити про того, хто пішов, в минулому часі.

5. Допоможіть підтримувати зв'язок «з реальністю» і при цьому не беріть все на себе і нагадуйте її про обов'язки, плани. Важливо будувати плани на найближче майбутнє, не на далеке, **а саме на найближче** – що ми зробимо завтра, що післязавтра:

а) дбати про тих, за кого ви несете відповідальність (діти, літні батьки, домашні тварини, рослини), або виберіть самі, про кого піклуватися – незнайомі люди або птахи, кішки і собаки);

б) важливо, щоб людина виконувала свою щоденну роботу;

в) варто структурувати день, щоб він був наповнений, але дозволяти собі відпочинок.

6. Творчість: створення якогось нового творчого продукту також сприяє підтримці людини у цій ситуації (малюйте, в'яжіть, ліпіть, складайте вірші – все, що захочеться інтуїтивно).

7. Якщо людина релігійна, хай підтримає себе таким чином.

8. Надзвичайно важливі фізичні навантаження, спорт.

Критичні періоди проживання горя, як процесу.

Перші 48 годин. Шок від перенесеної втрати і відмова повірити в те, що сталося. Емоційно це іноді виражається в страху втратити кого-небудь із близьких або самого себе (як у фізичному, так і в психічному сенсі).

Перший тиждень. Відчуття втрати може переноситись автоматично у зв'язку із відповідними клопотами (похорон тощо) та супроводжуватися почуттям «занепаду», емоційним чи фізичним виснаженням.

Від 2-х до 5-ти тижнів. Переважає почуття покинутості як з боку сім'ї, так і з боку друзів, що повернулися до своїх буденних справ.

Від 6-ти до 12-ти тижнів. Знімаються всі наслідки шокowego стану і усвідомлюється реальність втрати. Спектр пережитих у цей час емоцій досить широкий, людина відчуває втрату і погано контролює себе.

Від 3-х до 4-х місяців. Починається цикл «гарних та поганих днів». Людина стає дратівливою та нетерплячою щодо фрустрації. Часто з'являється гнів, почуття емоційної регресії; внаслідок зниження імунітету зростають соматичні скарги, часто інфекційного та простудного характеру.

6 місяців. Починається депресія, слабшає тяжкість пережитого, але не емоцій. Річниці з дня смерті близької людини, її дні народження, свята особливо важко переносяться і можуть викликати депресію.

12 місяців. Перша річниця з дня смерті близької людини може бути травматичною або переламною, залежно наслідків пережитих за рік страждань.

Від 12-ти до 24-х місяців. Це час «розсмоктування» горя: біль втрати стає стерпним і людина повільно повертається до звичного життя, зі словникового запасу зникають слова «важка втрата» та «горе», життя входить у звичне русло.

Висновок. Психологічна допомога та підтримка у ситуації втрати (смерті) близької людини є надзвичайно складною та філігранною, проте знаючи ази та прийоми такої підтримки є всі шанси кваліфіковано допомогти людині в ситуації горя.

Література

1. <https://emergency.vnmu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/10/%D0%A2%D0%B5%D0%BC%D0%B0-7.1->

[%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D0%B2%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B8.docx](#)

Психологічна підтримка дітей з сімей ВПО

в умовах освітнього закладу

Пернай Мар'яна Василівна, соціальний педагог

Комунальної обласної спеціалізованої II-III ступенів з поглибленим вивченням окремих предметів «Багатопрофільний ліцей для обдарованих дітей Чернівецької області»

Актуальність. Діти належать до однієї з найбільш вразливих категорій, що піддаються негативному впливу стресових подій, адже саме дитяча психіка зазнає істотних психічних трансформацій та є особливо вразливою. Критичний процес внутрішньо-особистісних перетворень ускладнюється і обтяжується психічним травмуванням. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває питання застосування адекватних та адаптованих психодіагностичних методик дослідження проблем пов'язаних із стресостійкістю дітей.

Мета дослідження. Використання арт-терапії та проєктивних методик, і розуміння ефективності при їх застосуванні, щодо збереження психічного здоров'я дітей різних вікових категорій, внаслідок зміни умов їхнього звичного життя.

Методика та організація дослідження. У дослідженні взяли участь від 4-6 років -12 дітей, 7-12 років -17 дітей, 13-18 років- 17 дітей.

Загалом - 46 респондентів (37% хлопців та 63% дівчат) з різних міст України, де відбуваються військові дії.

Опитування проводилося станом на березень 2022 року з використанням наступних вправ: проєктивна методика «Школа звірів» для дітей 4-6 років, проєктивний малюнок «Неіснуюча тварина» (за Р.Ф. Беляускайте) 7-12 років та 13-18 років.

Завдяки розподілу на вікові категорії проєктивні методики дали свою ефективність і вважаються надійним інструментом для виявлення тривожності і страху.

Із підлітками також була використана проєктивна методика, щодо виявлення тривожності, а також для того, щоб зменшити емоційне напруження та спрямувати їх активність та емоції. Важливо ділитися досвідом, щодо подолання стресових ситуацій, тривоги. Психологічна допомога і психологічна підтримка досить важливі складові мінімального реагування, безпосередньо в екстремальних ситуаціях, а також комплексне реагування (на етапі стабілізації та раннього відновлення).

Результати дослідження. В результаті проведеного аналізу та отриманих даних з опитування виявлено, що використання даних методик є ефективними, оскільки наглядно були продемонстровані емоційні симптоми: депресія, посттравматичний стрес, тривожність тощо.

Як діагностичний засіб розглянуто проєктивні діагностики, які дозволяють швидко визначити рівень та показники соціальної адаптивності. Проведено кількісний і якісний аналіз між показниками адаптивності та проєктивними маркерами. За підсумками отриманих даних в дослідженні виявлено, що переважання деяких яскравих кольорів у малюнках сприяє підвищенню загальної адаптації, орієнтації в соціумі та зниженню депресії, а також підвищенню емоційності. Натомість наявність монотонних кольорів показала на зростання емоційності й погіршення самопочуття. Присутність таких композиційних принципів, як центр, ритм і пропорції в малюнках свідчать на зростання загальної адаптації та задоволеності, зниження стресу та депресії.

Висновки. Отож, отримані дані, на основі використаних методик, засвідчили про низький рівень показників тривожності в дошкільнят і дітей молодшого шкільного віку, що зумовлено тим, що дітки приїхали на ранньому етапі загострення воєнної ситуації, а також присутність батьків, знижувала рівень тривожності. Саме тому основна мета полягала в комунікації з дітьми в ігровій діяльності, а також в арт-терапевтичних методах: пісочна терапія, ліплення із соленого тіста тощо, що дозволило повернути дитину до того стану й часу, коли вона була в безпеці.

За результатами проведеного дослідження у підлітків старшої вікової категорії було виявлено нижче середнього рівень тривожності. Самі негативні показники можна пояснити тим, що у підлітковому віці особливо загострене почуття реакції та емоційної складової, що посприяло таким результатам. Очевидно, що всі емоції в такій життєвій ситуації є природними, і зумовлені тим, що відбувається зараз в країні, Тому важливо було донести це підліткам, а також бути активним слухачем, щоб ефективно комунікувати і знизити рівень депресивного стану та стресу.

Головний меседж полягав у тому, щоб донести підліткам і пояснити важливу річ, що вони в такій ситуації не на все життя, і що зараз немає прямої загрози їхньому життю.

Література

1. Басенко О.М. Психодіагностичне дослідження проблем психічного здоров'я підлітків, що мешкають поблизу лінії фронту на сході України: особливості застосування скрінінгу психічного здоров'я. Матеріали доповідей учасників II Всеукраїнського конгресу із соціальної психології «Соціальна психологія сьогодні: здобутки та перспективи». – К., 2019. – С. 10.
2. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. – Київ, 2018. – 240 с. Загальна редакція: Л. Царенко. Колектив авторів: Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович, Л. Гриценко, В. Кочубей, Л. Гридковець. Загальне керівництво проектом: Л. Малогулко.
3. <https://eo.gov.ua/yak-pidtrymaty-ta-zaspokoity-dytynu-pid-chas-viyny/2022/02/28/>

Підтримка, стабілізація та творчість як ресурс

Вовчук Мар'яна Флорівна, практичний психолог КЗ «Чернівецький обласний навчально-реабілітаційний центр №1»

Психологічна підтримка учасників навчально-виховного процесу: дітей, батьків, педагогів; внутрішньо переміщених осіб: психологічна допомога орієнтована на підвищення соціально-психологічної компетентності людей, які перебувають у гострому стресовому стані за допомогою внутрішньо-особистісних ресурсів та потребують зовнішньої підтримки.

Стрес (з англ. stress — напруга, тиск) — неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію зовнішнього подразника, а також відповідна реакція нервової системи

У невеликих кількостях стрес може бути навіть корисним. Але надмірний стрес «токсичний» і може вплинути на поведінку дитини, її працездатність, здоров'я, взаємини з оточенням і в родині.

Ознаки стресу у дітей:

○ *Діти ясельного та дошкільного віку:* злість, тривога, проблеми з харчуванням і сном, включаючи нічні кошмари; страх самотності, дратівливість, повернення до дитячої поведінки, тремтіння від страху, неконтрольований плач.

○ *Діти молодшого шкільного віку:* недовірливість, скарги щодо головних болів і болів у животі, почуття, що тебе не люблять, відсутність апетиту, проблеми зі сном, потреба часто ходити в туалет, байдуже ставлення до школи та до дружби, занепокоєння майбутнім

○ *Діти 10-12 років і підлітки:* злість, втрата ілюзій, недовіра до усього світу, низька самооцінка, головні болі та болі в шлунку, бунтівна поведінка, протести, відхід від реальності різними шляхами.

Психологічна стабілізація (емоційна, фізична)

- стабілізація емоційного стану, підтримка психологічної стійкості;
- фізична стабілізація через зняття надмірної напруги, методів релаксації

- емоційне напруження безпосередньо пов'язане з напруженням м'язів – у стані стресу організм входить у стан «бойової готовності» до активних дій;

- знімаючи напруження певної групи м'язів, можна впливати на негативні емоції, позбавитись від них або зменшити прояви для тих, хто потерпає від останніх подій і відчуває постійні стрес, хвилювання та тривогу;

- подолання проявів психофізичної, емоційної дестабілізації за допомогою арттехнік, тілесно-орієнтованого підходу, дихальних вправ тощо.

Під час критичної ситуації, яка сталася внаслідок ведення бойових дій, не можна тиснути на дитину, змушувати її розповідати в деталях, що сталося та як вона себе відчуває.

Перша психологічна допомога дітям надається під час надзвичайної ситуації або відразу після кризи. В кризовій ситуації діти реагують не так, як дорослі. Вони мають конкретні потреби залежно від віку та їхнього розташування. Діти вразливі до несприятливих наслідків через те, що вони маленькі та соціально і емоційно прихильні до батьків чи опікунів.

МОЗ України рекомендує дотримуватись такої тактики: спостерігай, слухай, пов'язуй. Тобто необхідно прислухатися до дитини, стежити за її поведінкою та аналізувати, чи відносяться зміни до останніх подій.

Важливо зберігати спокій. І демонструвати його дітям, оскільки вони вловлюють зміни у поведінці дорослих людей.

Розмовляти з дитиною та пояснювати їй свої дії.

Пояснювати, що зараз дуже важливо слухати дорослих, оскільки вони допоможуть пережити складний час.

Виконувати з дитиною дихальні практики. Наприклад, квадратне дихання: вдих – затримка дихання – видих – затримка дихання. Не нехтувати обіймами та поцілунками. Це заспокоює.

Творчість як перетворення, сублимація та ресурс.

- фундаментом самовдосконалення, певної трансформації виступає феномен творчості;

- творчість як здатність людини створювати з наявного матеріалу дійсності на основі пізнання закономірностей об'єктивного світу нову реальність, що відповідає різноманітним суспільним та особистим потребам;

- сублимація у психології є одним із захисних механізмів людини, що полягає у подоланні внутрішнього напруження через перенаправлення енергії у творчість та як метод відновлення особистісної ресурсності.

Ресурс – це запаси чого-небудь, які можна використати у разі потреби; засіб, можливість, якими можна скористатися у разі необхідності. Це енергія, сили, мотивація, щоб якісно виконувати повсякденні справи, планувати та досягати цілей. Ресурсний стан залежить від фізичного та психологічного здоров'я.

На фізичному рівні потрібно:

- налагодити режим сну та відпочинку. Все це напряму впливає на вашу продуктивність;

- слідкувати за водним балансом. Недостатня кількість води в організмі негативно впливає на самопочуття;

- добре харчуватися. Тобто споживати корисну їжу, щоб організм отримував необхідні вітаміни та мікроелементи.

На психологічному рівні потрібно:

- хвалити себе. Так, справді, відмічайте навіть крихітні перемоги та досягнення та подумки хваліть себе за них;

- знайти хобі. Приємне для вас заняття, творчість – можуть стати джерелом ресурсу.

- позитивно мислити. Наприклад, замість «я не зможу» кажіть «я впораюсь», замість «в мене немає сил» – «я відпочину та буду відчувати себе бадьоро».

Актуальність теми (*в сучасних умовах війни, НУШ*).

Психологічний стан та психічне здоров'я під час військових дій є вкрай важливим. Багато людей переживають виснаження, спустошення, втому, відчувають тривогу й паніку.

Ми можемо спостерігати сильні коливання настрою від тривоги, злості, приливу оптимізму до повного спустошення і виснаження. Важливо усвідомити, що це абсолютно закономірні стани, які з часом змінюють один одного. З кожним із них можна і треба працювати.

Однією із вразливих категорій населення, яка підпадає під вплив екстремальних ситуацій у суспільстві, є діти. Вони достатньо гостро сприймають події, які змінюють константність, надійність, безпечність оточуючого середовища та спричиняють різку динаміку їх психоемоційних зв'язків з дорослими.

Метою запропонованого матеріалу є представлення психологічного інструментарію в роботі фахівців психологічної служби в умовах воєнного стану; допомога учасникам освітньо-виховного процесу освоїти способи психологічної допомоги, підтримки та стабілізації психофізичного стану, використовувати арттехніки як елементи діагностично-ресурсного впливу.

Література:

1. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. – К. : ТОВ “Видавництво “Логос”. – 207 с.

2. Війна та діти. Як допомогти дитині пережити стрес через бойові дії.

<https://health.nv.ua/ukr/lifehacks/yak-vplivaye-na-dityachu-psihiku-viyna-i-shcho-robiti-batkam-eksperti-50221548.html>

3. Психологічна турбота про дітей під час військових дій

<https://images.app.goo.gl/ezmSqpkozxjxHT8SA>

Правопівкульне малювання як внутрішній ресурс особистості

Кузьменко Оксана Валеріївна, практичний психолог Ужгородської загальноосвітньої школи I-III ступенів № 9 Ужгородської міської ради

Усі ми знаємо про існування двох півкуль головного мозку. Ліва півкуля відповідає за логічні зв'язки, критику, правила та стереотипи. Вона є провідною, керує нами. Протягом усього нашого життя нас вчать бути «лівопівкульними». Серед такої категорії людей багато інженерів, філософів, математиків, лінгвістів. Це люди обов'язку, вони відповідальні та принципові.

Права півкуля відповідає за просторово-образне мислення. Вона відповідає за наші творчі здібності, дозволяє нам мислити як формами, так і образами. Саме вона робить наше життя яскравим і неповторним. Завдяки розвиненій правій півкулі ми можемо легко і швидко знайти вихід із найскладнішої ситуації, починаємо мислити креативно.

Одним із яскравих представників «правопівкульних» людей можна назвати Леонардо да Вінчі. Він був не лише видатним художником, а й винахідником. У правій півкулі головного мозку знаходяться всі відповіді на наші питання, тому що воно пов'язане з нашою підсвідомістю та інтуїцією. Розвиваючи свої творчі здібності, розкриваючи свій творчий потенціал, ми відкриваємо для себе двері в нове життя, наповнене найрадіснішими подіями, де немає перепон, а неможливе стає можливим.

Метод правопівкульного малювання дозволяє одночасно вирішувати два завдання: розвиток правої півкулі та розкриття творчих здібностей.

Даний метод став можливим завдяки дослідженням психобіолога Роджера Уолта Сперрі, який отримав за свої досягнення в галузі роботи головного мозку 1981 року Нобелівську премію. Він відкрив для науки двері у внутрішній світ людини.

Засновницею методу правопівкульного малювання прийнято вважати доктора наук Бетті Едвардс, яка у 70-х роках XX століття описала основні

принципи малювання із задіянням функцій правої півкулі мозку у своїй книзі «Художник у середині вас».

У кожному з нас закладено бажання творити, проте не в кожного є здатність точно відтворити в малюнку той чи інший предмет. Через це багато людей вирішують, що вони не мають таланту до малювання.

Методика правопівкульного малювання дозволяє прибрати всі ті блоки та затискачі, які були присутні в людині. Поступово вона розвиває свій талант.

На заняттях тренер спочатку знайомить із фарбами, квітами. Люди вчаться відчувати олівці, кисті рук. Малюючи руками, вони почуваються дітьми, повністю віддаючись процесу малювання. Під час занять люди відчують емоційне піднесення, натхнення, загалом загострюється чуттєво-емоційне сприйняття, за яке відповідає саме права півкуля.

Метод правопівкульного малювання:

- дозволяє виявити індивідуальність;
- спрощує творчий процес;
- вимикає аналіз діяльності;
- позбавляє внутрішніх перешкод;
- дозволяє здобути внутрішню гармонію;
- розкриває ваші творчі здібності;
- робить людину більш уважною до людей та навколишнього світу.

Цей метод дієвий, як для дітей, так і для дорослих. Так, у школярів заняття правопівкульним малюванням підвищують інтерес до навчання, вони стають спокійнішими, менше отримують стресів, легше починають реагувати на труднощі та перепони. Підлітки починають бачити багатоваріантність рішень, творчо підходити до життєвих завдань, навчаються володіти і правильно спрямовувати свої емоції.

Дітям властиво займатися творчою діяльністю. Але, як правило, система освіти сформована так, що на вивчення точних наук приділяється набагато більше часу, ніж на творчі процеси. Все це сприяє стимуляції лівої

півкулі, яка, як відомо, відповідає за логічні процеси та аналітичне мислення. Злагоджена робота обох півкуль забезпечує ефективну роботу мозку.

Застосування методів правопівкульного малювання дозволяє внести гармонію в роботу лівої та правої півкулі, що допомагає розкриттю творчого потенціалу дитини. Крім того, це допомагає вберегти його від стресів і навантажень, а також допомагає в засвоєнні матеріалу.

Під час виконання вправ з правопівкульного малювання відбувається зміна сприйняття світу, розвиваються здатності до візуалізації, ламаються стереотипи, формується ставлення до життя як до творчості та розвивається інтуїтивне мислення. Усі ці процеси відбуваються за рахунок тимчасового придушення лівої півкулі та дитина, не звертаючи уваги на логіку, переносить на папір своє бачення предмета. Діти просто малюють те, що бачать, не замислюючись про те, як потрібно малювати правильно. Відключення логіки та раціональної оцінки є результатом такого інтуїтивного методу творчості.

Метою вправ правопівкульного малювання є не просто навчання навичкам малювання. Це можливість відкрити джерело творчих здібностей та набуття почуття натхнення. Режим творчого польоту відкривається у дітей з добре розвиненою правою півкулею і цьому сприяє методика та техніка правопівкульного малювання.

Змальовування контурних картинок є найпершою технікою правопівкульного малювання. Незвичайність методу полягає в тому, що необхідно змалювати картинку, тримаючи її перевернутою «догори ногами». Причому частина картинки має бути закрита. Результатом таких маніпуляцій буде зображення рис, ліній і колірних плям. Ці зображення потрібно намалювати. Нерозуміння того, що відбувається, змусить відключитися ліву півкулю і ось тут активно включиться права. Причому вона навіть не виявлятиме логіку, намагаючись розібратися в намальованих символах. І повною несподіванкою виявиться малюнок, який буде точною копією того, що дитина змальовувала.

Величезним плюсом від занять правопискульним малюванням є можливість відвернути сучасних дітей від комп'ютера та телевізора, залежність від яких викликає занепокоєння батьків. Заняття творчістю – процес дуже захоплюючий, він викликає мотивацію.

Техніка правопискульного малювання включає набір різних вправ, які, на перший погляд, здаються дуже незвичайними. Саме оригінальність та незрозумілість цих вправ допомагає відключати логіку. Малювання, що використовує то праву, то ліву руку, прописування літер у дзеркальному відображенні та багато іншого, що здається, на перший погляд, повною нісенітницею, дозволяє розкрити дітям світ чарівного польоту фантазії.

Література

1. Бетти Едвардс «Художник внутри вас», Минск: Попурри, 2008 г.
2. Бетти Едвардс «Открой в себе художника», Минск: Попурри. 2010, 288 с.
3. Наталья Герасименко «От чувств к шедеврам», Киев: Контекст Украина, 2016, 139с.

Робота з дітьми вимушеними переселенцями в період війни

*Гальчук Крістіна Володимирівна, практичний психолог
ліцей №15 ОРТ Чернівецької міської ради*

Актуальність теми: Триває вторгнення Росії в Україну. Збройні Сили України героїчно відбивають атаки ворога, а мільйони українців переховуються у бомбосховищах. Багато кому вдалося евакуюватися з зони бойових дій, з місць повномасштабних боїв. Такі люди, дорослі та діти, стали вимушеними внутрішніми переселенцями. Та в багатьох спостерігаються різноманітні психологічні реакції на пережите.

«Принцип нормальності» - психологічні реакції після дії травми, які є нормальними реакціями нормальних людей на ненормальні ситуації.

Через переживання травмуючої ситуації розхитуються базові людські установки (особливо ідея безпечного, передбачуваного світу). Це потрясіння може призвести до глибокої психологічної вразливості. Душевна рівновага може переходити до розвитку хвороб...

Для психологів зараз найважливіше почати роботу якнайшвидше, щоб запобігти розвитку інтрузивних спогадів, уникання та фізіологічного збудження; щоб вони не перетворювалися на серйозне захворювання, а також допомогти тим дітям, які можуть відновитися самостійно, зробити це якнайшвидше.

Теоретичні засади практичної технології: Дихальні техніки є дуже дієвим інструментом керування емоціями в ситуаціях стресу і тривоги, інструментом регуляції злості чи стишення в часі фізичного або емоційного збудження. Вони ефективні як для дорослих, так і для дітей. Такі техніки можна застосовувати в найрізноманітніших життєвих ситуаціях і при травматичних подіях, адже дихання – це життя.

Білатеральні активації стимулюють механізм обробки травматичної інформації мозком. Це форми двосторонньої стимуляції для роботи правої та

лівої півкуль, що є ефективним при роботі зі стресами та травматичними подіями, з інтрузією та ПТСР.

Арт-терапевтичні технології дозволяють запускати ресурсні процеси людини.

Застосовувані методи, методики:

Дихальні техніки:

Вправа "Повітряна куля"

Встаньте, заплющте очі, руки підніміть вгору, наберіть повітря. Уявіть, що ви велика повітряна куля, наповнена повітрям. Постійте в такій позі 1-2 хвилини, напружуючи всі м'язи тіла. Потім уявіть собі, що в кулі з'явилося невеликий отвір. Повільно починайте випускати повітря, одночасно розслаблюючи м'язи тіла: кисті рук, потім м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг і т.д. Запам'ятайте відчуття в стані розслаблення. Вправа для досягнення оптимального психоемоційного стану. Заземлення. Налагодження нормального дихання.

Розслаблююче дихання. Використовуйте це дихання для рятування від неспокійних нав'язливих думок. Великим пальцем правої руки пригорніть праву ніздрю, так щоб через неї не надходило повітря. Робіть повільний вдих і видих через ліву ніздрю. Потім відкрийте праву ніздрю, а ліву закрийте вказівним пальцем. І зробіть вдих-видих. Так, міняючи ніздрю для дихання, зробіть 15-20 дихальних циклів.

Білатеральні активації:

Вправа "Лимон"

Сядьте зручно: руки вільно, покладіть на коліна (долонями вгору), плечі і голова опущені, очі заплющені. Подумки уявіть собі, що у вас в правій руці лежить лимон. Починайте повільно його стискати до тих пір, поки не відчуєте, що "вичавили" весь сік, розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття, тепер уявіть собі, що лимон знаходиться в лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запам'ятайте свої відчуття. Потім виконайте вправи одночасно двома руками.

Розслабтеся. Вправа допомагає зняти м'язову напругу, стабілізувати загальний стан.

Вправа «Обійми метелика»

Допоможе вам за 2 хвилини синхронізувати півкулі мозку та відновити внутрішній спокій. Інструкція: Станьте рівно (сядьте рівно) і схрестіть на грудях руки, ніби обіймаєте себе. Потім по чергово виконуєте рухи «літаючого метелика». Спочатку ліва потім права, потім знову ліва-права. Виконуєте доти, поки не відчуєте полегшення. Швидкість та сила рухів може бути такою, як відчуваєте потрібною саме для вас.

Вправа «Марширування»

Так само, як і вправа «обійми метелика» допоможе синхронізувати півкулі мозку та відновити внутрішній спокій. Інструкція: Станьте рівно і по чергово виконуйте рухи ногами, ніби маршируєте на місті. Спочатку одна нога, потім друга, високо піднімаючи коліна. Швидкість та сила рухів така, як відчуваєте потрібною. Виконуйте доти, поки не відчуєте полегшення.

Малюнкові технології:

Вправа «Дерево сили»: допомагає ідентифікувати сильні сторони і захисні навички; зрозуміти, що можна подолати труднощі, використовуючи свої внутрішні ресурси, таланти, сильні сторони. Інструкція: візьміть альбомний аркуш паперу, обведіть долоню і пальці руки, залишаючи відкритий простір на пальцях. Кисть – це буде стовбур вашого дерева, а пальці – гілки. Намалюйте більше гілок і листя на вашому дереві, вони повинні бути великими, щоб розмістити в них слова. У кожному листочку напишіть одну річ, яка допоможе вам подолати важкий час. Це можуть бути особисті сильні сторони, стратегії подолання, приємні події або підтримуючі вас люди. Розфарбуйте дерево як забажаєте.

Чіткі і прості кроки цієї вправи допомагають дитині відчувати себе успішною. Сам образ сильного дерева дає впевненість у своїх силах щодо подолання труднощів.

Вправа «Веселка»

Вправа допомагає запуснути внутрішні резерви. Інструкція: напишіть або намалюйте те, через що у вас зараз присутнє хвилювання. А тепер візьміть маркери (фарби), фломастери і намалюйте велику веселку над своїм хвилюванням.

Дані вправи використовуються мною при роботі з вимушеними переселенцями протягом останніх двох місяців (вік приблизно від 6-7 років та більше, включаючи дорослих), також використовую дані вправи при заняттях із учасниками освітнього процесу нашого Ліцею №15 ОРТ. Обрані саме ці вправи протягом роботи під час воєнного стану за своєю дієвістю в процесі самої роботи.

Висновки: Повномасштабна війна в Україні стала для нас усіх великим викликом. Вона стала психотравмуючим фактором для багатьох осіб, і, зокрема дітей, насамперед тих, які перебували чи досі перебувають у зоні бойових дій. І нам як фаховій спільноті необхідно знайти способи допомоги цим дітям – справитись із травмою війни. І вкрай важливо, щоби ці способи допомоги могли бути реалізовані у стислі терміни, щоби їх можна було застосувати у як у індивідуальному, так і у груповому форматі. Чим швидше починається робота з тими, хто пережив психотравмуючі фактори, тим більше вірогідності здорового психоемоційного фону країни та меншої кількості осіб з ПТСР.

Література

1. Діти та Війна: навчання технік зцілення. Посібник. Патрік Сміт, Етл Дирегров, Уільям Юле. Норвегія. 1999 р.
2. Хто ми справді. Каролін Мехломаку. Johannesburg, Gauteng, South Africa. 2020р.
3. (ASSYST-G)© Ігнасіо (Начо) Хареро та Сюзанна Урібе Copyright (2017-2022) by AMAMECRISIS and Scaling UP, LLC

Організація роботи психолога закладу позашкільної освіти в умовах війни

*Заслонкіна Ольга Петрівна, практичний психолог комунального закладу
«Чернівецький обласний центр еколого-натуралістичної
творчості учнівської молоді»*

Зараз наша країна переживає складні часи, оскільки війна вплинула на кожного з нас. Враховуючи актуальність організації допомоги вимушеним переселенцям, кожен психолог-практик із перших днів почав підбирати ті методи та практики, які б найкраще могли допомогти у роботі з травмою, яка «являється настільки великим шоком для спільноти, що вона більше не може ефективно існувати. Люди, які підпадають під вплив травми, не в змозі її ігнорувати і уникнути страху, злості, фізичних та психічних страждань» (Огієнко, 2011, с.156). Травма – це криза, яка руйнує звичні рамки життя.

Освітній процес в закладі позашкільної освіти має свої особливості: це навчання за інтересами, у вільний від уроків час, групи здебільшого змішані, різновікові. В умовах війни важливо, окрім учасників освітнього процесу закладу, охопити психологічною допомогою вимушених переселенців таких категорій: тих, які долучились до освітнього процесу у Чернівецькому обласному центрі еколого-натуралістичної творчості учнівської молоді; тих, які відвідують контактний зоомайданчик пам'яті Василя Аксенина у Центрі з метою розвантаження.

Робота практичного психолога в умовах сьогодення включає такі види роботи: підтримуючі зустрічі (профілактика); психоедукація; індивідуальні / групові арт-терапевтичні заняття; індивідуальне / групове кризове консультування.

Важливо пам'ятати, що у кризовий період спеціаліст не «лікує» – а лише підтримує. У гострому стані травми класична психотерапія протипоказана. Усі переселенці відчувають стрес. Їм важко довіряти іншим і відчути себе бодай де в безпеці. Тому важливим у допомозі є встановлення та підтримка

доброзичливих, відкритих та чесних стосунків, з оточенням і спеціалістами (*Мельник та ін., 2015, с.27*).

Окрім того, важливо надавати допомогу людині з актуальною проблемою, тобто працювати з теперішнім станом чи питанням, не занурюючись у попередні травматичні події (*Мельник та ін., 2015, с.31*).

Для психологічної допомоги учасникам освітнього процесу та вимушеним переселенцям доцільно використовувати арт-терапію, як досить дієвий метод допомоги особистості, тому що будь-яка травма відбивається на тілесному, емоційному та образному рівнях. Когнітивний компонент не включений в травматичний досвід, бо в момент гострих переживань високої інтенсивності в нашій психіці починають діяти потужні психологічні захисти, і людина починає діяти на тваринному рівні – вижити. Задля подолання негативних наслідків психотравмуючих подій важливим є звільнення та диференціація прихованих почуттів, переоцінка ситуації й себе, вихід в ресурс. Всі ці можливості надає саме арт-терапія.

В узагальненому вигляді стратегія арт-терапевтичної роботи з дитиною, яка пережила психотравмуючі події, складається з наступних етапів. Перший – *етап стабілізації* (протягом якого необхідним є підтримуючий підхід з підвищеною увагою до створення контейнеруючого (утримуючого) середовища і атмосфери безпеки) (*Копытин, 2014*). На цьому етапі доречно сприяти опануванню дітьми технік релаксації та фасилітувати розвиток емоційної регуляції. Другий – *етап опрацювання травматичного досвіду* на основі використання вербальних і/або невербальних засобів вираження досвіду. Третій – *етап особистісного відновлення*, який може поєднувати перебудову стосунків, ставлення до когось або чогось, ревізію травматичного досвіду, корекцію самооцінки тощо. Звісно, що розподіл на ці етапи у роботі з дітьми є умовним, а в реальності можливим є «накладання» етапів одного на одне (*Вознесенська, Сидоркіна, 2016*).

Вікторія Назаревич та Андрій Сидоренко (фахівці Інституту Інтегративної Арттерапії, проект «Кризова психологічна допомога постраждалим від війни в Україні», 2022) пропонують працювати за таким алгоритмом: *тіло* (тілесно-орієнтовані, дихальні техніки та практики) – *емоції* – *метафори (образи)* – *сенси*. Доки не пропрацьований попередній етап, до наступного ми не переходимо. Так, наприклад, роботу на рівні емоційних переживань варто розпочинати після формування довірливих стосунків, стабілізації, відновлення почуття безпеки, роботи з .

Ефективні техніки та практики, які використовуються в роботі: «Дерево», «Метелик», «Політ птаха» (тілесно-орієнтовані техніки з подальшим малюванням), «Каракулі», «Вулкан», «Гейзер», «Водоспад» (арт-терапевтичні техніки на звільнення від емоцій), «Різнокольоровий слон в клітинку» (арт-техніка для структурування, систематизації та відчуття спокою в період кризових подій), «Сад відновлення», «Відновлення квітучого саду майбутнього» (арт-терапевтичні техніки на проєкцію майбутнього клієнта), «1000 сльозинок», «Метафоричний крик» (арт-терапевтичні техніки для саморегуляції), «Поранений воїн (ведмедик)» (арт-техніка для зцілення через малюнок, створення цілісності), «Перший паросток на випаленій землі» (арт-терапевтична робота з символом росту, відродження), «Рука підтримки» (робота з символічною підтримкою) (*Інститут Інтегративної Арттерапії, 2022*).

Арт-терапія ефективна у випадках, коли вербалізація проблеми утруднена та коли людина переживає сильні наслідки стресу. У більшості випадків творча робота викликає у дітей та дорослих позитивні емоції, допомагає подолати апатію, агресію. Цінність арт-терапії полягає ще й в тому, що вона може бути застосована у різних вікових групах (*Львов, Жабко, 2018*).

Образотворча діяльність сама по собі може бути потужним терапевтичним фактором. Вона допускає найрізноманітніші способи поводження з художніми матеріалами. Одні з них дозволяють досягати седативного ефекту і знімати

емоційну напругу. Інші – відреагувати травматичний досвід і досягти над ним контролю.

Поєднання вербальної і невербальної експресії в арт-терапії сприяє переробці та переосмисленню травматичного досвіду. Арт-терапія не вимагає особливих здібностей або художніх навичок, а тому не має обмежень у використанні. Потрібно зазначити, що в процесі творчого самовираження можливий вибуховий вихід сильних емоцій, що вимагає від психолога особливої підготовки. Завдяки використанню методу арт-терапії задіюються два механізми психокорекційного впливу: реконструювання травмуючої ситуації в особливій символічній формі та її вирішення шляхом переструктурування на основі креативних здібностей (Львов, Жабко, 2018).

Що потрібно для зустрічей із дітьми на заняттях:

1. Створити безпечний простір, у якому б дитина відчула близькість – «я з тобою». Ідеться про простір із чітко структурованими правилами та межами контакту.

2. Не можна використовувати в іграх чи під час занять метафори, образи літаків тощо. Це може травмувати дітей, які були під обстрілами. У роботі опираємося на метафори та образи дому, землі, веселки, води. До того ж будьте уважні до звуків, що використовуються в супроводі.

3. Не пропонуйте дітям жодних образів воєнної техніки. Приймається лише той варіант, коли вони самі хочуть намалювати, виліпити чи обговорити це. Натомість працюйте над образами сили та стійкості й частіше просіть дитину намалювати, зобразити те, що є її силою.

4. Абсолютно неприпустимі слова на кшталт «час лікує», «у всьому є й хороши бій», «подивися, який тут є хороший варіант для тебе». Ці слова некоректні та неетичні.

5. Дітям важливо почути: *«Те, що ти пережив – жахлива трагедія, це жахливо й так шкода, що тобі довелося через це пройти. Я захоплююсь*

твоїми мужністю та силою. Попри таке горе, ти справляєшся, як справжній герой».

6. Якщо дитина починає говорити, що б вона не говорила, ми її слухаємо й не перебиваємо! (Ройз, 2022)

Як психолог може сприяти стабілізації стану батьків?

1. Мотивуйте на прояв базового піклування про себе (*А ви самі як справляєтеся? Як спите? Коли останній раз відпочивали?*).

2. Розпитуйте про дітей (школа, друзі, що подобається на новому місці, чим хворіє, як справляється...). Батьки охоче розповідають про стан і успіхи дітей, що дозволить спеціалісту опосередковано прояснити стан самих батьків і як вони самі справляються. Обов'язково підкріплюйте намагання батьків допомагати дітям. Часто це стає ресурсом для того, щоб впоратися з власним стресом.

3. Намагайтесь більшу частину часу розмовляти не про актуальну шокову ситуацію (не наклеюйте ярликів тематикою розмови – переселення, війна, травма і т.п.). Це допомагає вивести батьків із тунельного мислення щодо себе і своїх дітей (тримайте в голові думку «А ще хто він?»).

4. Активно використовуйте форми групової роботи для батьків. Це допомагає багато сказати, обходячи супротив (не персонально). Крім цього, така форма роботи сприяє нормалізації ситуації, формує відчуття приналежності та встановлення горизонтальних зв'язків підтримки серед батьків. Інформуйте про важливість підтримки правил і традицій у сім'ї. Вимушене переселення – це великий удар по ідентичності. Тому все, що можна відновити, варто відновити (*Мельник та ін., 2015*).

Переваги арт-терапії як методу роботи з травмою зумовлені тим, що творчий процес надає можливість брати участь у процесі власного зцілення; допомагає бачити себе в якості «тих, хто вижив», а не як жертв; може стати довгостроковим копінг-ресурсом. Арт-терапія завжди надає ресурс, без якого неможливо подолати психічну травму, тому що апелює до творчого

компонента психіки, відбувається пошук можливостей самоцілення, залучення внутрішніх можливостей людини. Пошук втраченого або формування нового «багажу» ресурсів є одним з найсуттєвіших принципів у роботі з психічною травмою (Вознесенська, Сидоркіна, 2016). Тому і психологам так само варто не забувати про важливість відновлення власних ресурсів і турбуватись про свій стан для того, щоб мати можливість ефективно надавати допомогу тим, хто цього потребує.

Література

1. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник / Олена Вознесенська, Марина Сидоркіна. – К.: Золоті ворота, 2015. – 198 с. – Вид. 2е: випр. та доповн.
2. Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса / Копытин А.И. – М.: Когито-Центр, 2014. – 203 с.
3. Огієнко В.І. Культурна травма у сучасній зарубіжній історіографії: концепт та метод / В.І. Огієнко // Національна та історична пам'ять. – 2011. – Вип. 1. – С. 148-160.
4. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л.А. та ін.; за ред. Волинець Л.С. – К.: ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. – 72 с.
5. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / Упор.: Д.Д. Романовська, О.В. Ілащук. – Чернівці: Технодрук, 2014. – 133 с.
6. Сторінка Інституту Інтегративної Арттерапії [Режим доступу: <https://www.facebook.com/i.artterapii>]

7. Як учителям розпочати навчальний процес. 42 практики та 18 відповідей на запитання від Світлани Ройз [Режим доступу: <https://nus.org.ua/articles/yak-uchytelyam-rozpochaty-navchalnyj-protses-42-praktyky-ta-18-vidpovidej-na-zapytannya-vid-svitlany-rojz/>]

Психологічна студія для батьків в умовах війни

Боднар Людмила Іллівна, соціальний педагог

Оршовецького ЗЗСО І-ІІІ ступенів Неполоківської ТГ Чернівецької області

Сучасна сім'я розвивається в умовах якісно нової суперечливої суспільної ситуації. З одного боку, спостерігається поворот суспільства до проблем сім'ї, розробляються і реалізуються комплексні цільові програми із зміцнення та підвищення її значущості у вихованні дітей. З іншого боку, спостерігаються процеси, які призводять до загострення сімейних проблем. Це, перш за все, падіння життєвого рівня більшості сімей, проблеми економічного, а часом і фізичного виживання, війна... Це посилює самоусунення багатьох батьків від вирішення питань виховання і особистісного розвитку дитини.

Отже, в складних сучасних умовах сім'ї потрібна систематична і кваліфікована допомога з боку школи. Програма тренінгових занять «Психологічна студія для батьків» першочергово призначена для розвитку психологічної компетентності батьків щодо психічних особливостей, сензитивних і кризових періодів школярів; культури батьків у вихованні дітей та для створення атмосфери позитивних взаємин між дорослими і дітьми.

Мета програми: формування психологічної компетентності та культури батьків у питаннях виховання та всебічного розвитку здорової особистості. Програма «Психологічна студія для батьків» розрахована на роботу з батьками. Складається з 12 занять (тривалість 1-1,5 години).

Методичні прийоми, що використовуються в тренінговій програмі: розвивальні вправи, психологічні ігри, елементи арт-терапії, казкотерапії, розв'язання проблемних ситуацій, тестування, анкетування, (тести «Виховуюча позиція», «Чи намагаєтеся ви зрозуміти свою дитину»), вправи на зняття напруги, інформаційні повідомлення.

Дану програму схвалено рішенням обласної Експертної комісії НМЦППСР ІППОЧО (протокол від 23.02.22 №40)

Війна — стрес не тільки для дорослих, які все розуміють, а й для дітей. Відчуття небезпеки, тривога, порушення звичного стану речей, постійні зміни та переміщення — все це може злякати дитину, збити її з пантелику і викликати дискомфорт.

Психіка дітей і підлітків має величезні резерви самовідновлення і саморегуляції. Більшість дітей повертаються до норми, після травматичної події, без професійної допомоги психологів, лише завдяки підтримці та турботі близьких. Тож як підтримати та заспокоїти дитину.

Алгоритм дій батькам, які хвилюються за психічне здоров'я дітей:

1. Забезпечити умовно безпечні умови тимчасового перебування: знайти безпечне світле приміщення, яке провітрюється, забезпечене питною водою, їжею, гігієнічними засобами, іграшками.

2. Спробувати дотримуватися звичного розпорядку дня, ритуалів, які можна хоч трохи відтворити в даних умовах.

3. Потурбуватися про власну ресурсність. Для цього варто мотивувати себе здійснювати техніки, які знижують рівень тривожності: «Заземлення», «Безпечне місце», арт-терапевтична методика «Каракулі».

4. Пояснювати дитині власні емоції, розказувати, що це є нормальними реакціями на події, які відбуваються навколо. Спокій та впевненість у поведінці батьків – це захист для дітей. Діти виробляють власну модель поведінки, спостерігаючи за важливими дорослими. Важливо піклуватися не лише про дитину. Варто подбати й про себе, оскільки батьки є головним джерелом допомоги та підтримки для дитини. Застосовувати тілесні

техніки боротьби зі стресом та фізичні ігри: «Напиши цифру» , «Ледачий кіт», «Пір'їна/статуя», «Пиріжок» , «Малюнок на спині», «Тілесні ігри» (С.Ройз), тілесно орієнтовані практики (Андрій Бережанський).

5. Техніки зняття емоційної напруги для себе та дітей: дихальна гімнастика, стабілізуючі дихальні вправи «Квітка та свічка», «Повітряна кулька», «Протистресове дихання» (підбірка вправ Мар'яни Франко).

6. Прийоми розслаблення під час нападу панічних атак: «Надування кульки», «Обійми метелика», почергове напруження та розслаблення м'язів тіла, зосередження на своїх п'яти почуттях 5-4-3-2-1.

7. Вправи на пошук ресурсів, переоцінку життєвих цінностей («Моя аптечка ресурсів, інструкція до дії», «Дерево», технологія Basic RN).

8. Психоедукація: «Як говорити з дитиною про війну та безпеку: поради психологині С. Ройз»; «Як говорити з дитиною про війну» (поради дитячої психологині Маріанни Новаковської); «Особливості ПТСР у дітей».

9. У випадку, якщо хтось із батьків не справляється з клінічними станами, панікою, краще звернутися до спеціалістів і сепаруватися від дитини, бо натепер саме ви її лякаєте.

10. Не мовчати, не занурюватися в себе, не залишати дитину наодинці з вашим мовчанням, розмовляти з нею. Це спілкування буде ресурсним для обох.

11. Грати з дитиною. Малювати, читати, рахувати, заохочувати до навчання. Спостерігати за процесом гри вашої дитини. Гра може змінитися, це цінний матеріал для батьків і для психолога.

12. Діти можуть регресувати (намагатися бути меншими, ніж тепер) – шепелявити, «забувати» нові здобути навички, наприклад, як ходити на горщик. Це маркер, що дитина потребує уваги.

Отож, завдання батьків: буди поруч, бути прикладом, спілкуватися, задіювати, відновлюватися.

Література

1. Романовська Д.Д., Ілащук О.В. Профілактика та корекція ПТСР: психолог. аспекти. Методичний посібник. – Чернівці
2. Романовська Д.Д., Собкова С.І. Психологічний супровід організації роботи з батьками в освітніх навчальних закладах. Методичний посібник. – Чернівці
3. Романовська Д.Д., Швачій Р.А. Гармонізація психологічного здоров'я, розвиток життєстійкості/стресостійкості учасників освітнього процесу. Методичний посібник. – Чернівці
4. <https://dytpsyholog.com/> тренінг-для-батьків-вправи/
5. <http://malishi.ru/>
6. <http://www.mamashkam.ru/>

**Професійне здоров'я педагога
як ресурс професійно-особистісного зростання»
(просвітницька програма)**

*Харівська Світлана Василівна, практичний психолог ДПТНЗ
«Чернівецький професійний ліцей сфери послуг»*

Проблема збереження та зміцнення психологічного здоров'я педагога є особливо актуальною в умовах сьогодення, коли кількість стресогенних чинників у професійній діяльності педагога постійно зростає. Сформувати емоційну адекватність та поведінкову гнучкість, забезпечити механізми свідомої саморегуляції педагога, створити розвивальне середовище для відновлення його здоров'я - це ті першочергові завдання, на які варто звернути особливу увагу. Якщо педагог урівноважений та спокійний, має гарний настрій та вміє контролювати свої емоції та реакції за будь-яких умов, то це позитивно впливає також на здобувачів освіти.

Професія педагога ставить доволі високі вимоги щодо здоров'я фахівця, особливо психологічного. Педагогічна діяльність передбачає наявність у педагога витримки, кмітливості, швидкості реакції, емоційної врівноваженості, вміння володіти своїми почуттями тощо. Традиційно супутниками педагогічної діяльності є дратівливість, тривожність, надмірна схвильованість, почуття безнадійності, невпевненості, постійне переживання, почуття провини за щось невиконане, що позначається на психічному та психологічному здоров'ї фахівця.

По-перше, суспільство бажає бачити вчителя-новатора, активну, творчу особистість, професіонала, який володіє сучасними методами навчання, інформаційно-комунікативними технологіями тощо. По-друге, з молоддю

мають працювати оптимістичні та життєрадісні люди. Такі високі вимоги до іміджу педагога потребують значного емоційного і фізичного напруження, а також багато сил і здоров'я.

Зважаючи на вище зазначене, авторами-упорядниками, практичними психологами Харівською С.В. та Порубаною А.М. складено та апробовано просвітницьку програму «Професійне здоров'я педагога, як ресурс професійно-особистісного зростання» на базі ДПТНЗ «Чернівецький професійний ліцей сфери послуг» та ДПТНЗ «Чернівецький професійний ліцей автомобільного сервісу».

Метою програми є збереження та покращення професійного здоров'я педагогічного працівника шляхом просвітницької діяльності.

Мета реалізується через виконання наступних завдань програми:

- усвідомлення основних умов збереження професійного здоров'я педагога;
- навчання педагогів раціонально використовувати час;
- розвиток навичок усвідомлення свого емоційного стану;
- навчання навичкам саморегуляції та самопомоги;
- формування навичок ефективної взаємодії;
- розширення знань педагогів про конфлікт і демонстрація шляхів розв'язання конфліктних ситуацій;
- розвиток практичних вмінь та навичок роботи у команді;
- набуття умінь з підготовки та проведення колективних творчих справ.

Програма «Професійне здоров'я педагога, як ресурс професійно-особистісного зростання» включає 10 занять, розрахована на 19 академічних годин, містить розробки семінарів-тренінгів, тренінгових занять для педагогів, спрямованих на розширення психологічних знань, психопрофілактику психічного здоров'я, гармонізацію внутрішнього світу педагогів, розвиток самоусвідомлення, саморефлексії та самоаналізу, як необхідних складових здоров'я педагога. Охоплює усі сфери професійного здоров'я педагога на різних етапах професійного зростання, починаючи від адаптації до роботи

після відпустки, уміння планувати свій час за допомогою технологій Тайм-менеджменту, розвиток комунікативних умінь і навичок, попередження конфліктів, стресів, емоційного вигорання, закінчуючи напрацюванням навичок саморегуляції та самодопомоги для збереження і зміцнення здоров'я педагога.

Програма реалізується за допомогою різноманітних ігрових вправ, імітацій, притч, релаксаційних та оздоровчих технологій щодо відновлення ресурсів, мозкового штурму, інформаційних повідомлень, методик для самодіагностики, творчих завдань, елементів коучингу тощо.

На заняттях використовуються різні форми організації роботи учасників: в колі, в малих групах (або парами), індивідуальні та ін.

Індикаторами ефективності програми є: кількісні – кількість педагогічних працівників, які вміють критично мислити, аргументовано доводити свою думку, вільно орієнтуються в інформаційному просторі та якісні – відгуки адміністрації ЗП(ПТ)О та педагогів, зміни поведінки на користь збереження та зміцнення психологічного здоров'я педагога.

Програма «Професійне здоров'я педагога, як ресурс професійно-особистісного зростання», є переможцем II етапу Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів та соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» у номінації «Просвітницькі програми» у категорії «практичні психологи» (наказ ДОН Чернівецької ОДА від 26.01.22р. № 25) та схвалена рішенням обласної Експертної комісії Центру практичної психології та соціальної педагогіки ІППО у Чернівецькій області від 23 лютого 2022р., протокол № 40.

Отже, на нашу думку, програма «Професійне здоров'я педагога, як ресурс професійно-особистісного зростання» є актуальною, дієвою та рекомендованою фахівцям психологічної служби для просвітницької або профілактичної роботи в педагогічних колективах як у мирний час, так і у період військових дій.

Література

1. Болотова Ю. Робота щодо збереження психічного здоров'я педагога// Практичний психолог: школа. - 2013. - № 11.
2. Венгер Г. Профілактика стресів у педагогічній практиці // Практичний психолог: школа. - 2013. - № 12.
3. Федорчук В.М. Соціально-психологічний тренінг «Розвиток комунікативної компетентності викладача»: навчально-методичний посібник/В.М. Федорчук. - Кам'янець-Подільський: Абетка, 2003. -240с.

Соціально-психологічні механізми формування уявлень та стійкості до стресу здобувачів освіти

Самборська Неля Василівна, соціальний педагог ОЗ «Білоусівський ліцей» Сокирянської ТГ Чернівецької області

Українське суспільство сьогодні переживає чергову кризу, пов'язану з багатьма чинниками. Найбільш руйнівною обставиною сьогодення є збройний конфлікт на сході держави. У зв'язку з цим проблеми мають і діти, і дорослі. Але вони переживають і розв'язують їх по-різному, справляючись чи не справляючись з ними. Усі вони потребують допомоги. Мова не лише про допомогу в задоволенні базових життєвих потреб.

Важливим складником роботи з дітьми, які пережили травматичні події, з внутрішньо переміщеними особами, а також з просвітницькою роботою, є формування життєстійкості. Запровадження програми з формування життєстійкості - частина стандарту надання просвітницької допомоги, без чого остання неефективна. Великий потенціал психологічної служби системи освіти в сучасній складній ситуації в країні має бути спрямований і вже спрямовується на надання відповідей тим викликам і проблемам, які мають діти і суспільство. Але час не стоїть на місці. З'являються нові проблеми, а водночас накопичується досвід, напрацьовується практика, матеріали, форми та технології роботи.

Після активного спілкування і опитування учнів за допомогою анкети для поглибленого дослідження факторів формування стресостійкості у дітей

(опитано 12), було зроблено висновок, що психологічні якості допомагають дитині зростати здоровою в умовах активного військового конфлікту. З точки зору самих дітей це: вміння спілкуватись; відчуття щастя; надання допомоги іншим; підтримка з боку родини.

З метою вдосконалення методики організації навчання школярів під час навчання ініційовано проведення просвітницької програми «Простір моїх змін» для 5 класів. Пропонована програма побудована на обґрунтованих рекомендаціях, визнаних на практичному досвіді роботи з школярами. Програма розроблена для практичних психологів і соціальних педагогів, які працюють з дітьми шкільного віку і дає змогу оволодіти практичною методикою з формування безпечного середовища і стійкості до стресу.

Мета програми: підвищення стійкості до переживання наслідків стресу дітей шкільного віку після психотравматичних подій.

Завдання програми: формування у дітей навичок самостійного психоемоційного відновлення після пережитих подій; підтримка поведінки дітей, яка допомагає їм адаптуватися до нових соціальних умов життєдіяльності після пережитих подій; формування саногенних видів взаємовідносин дитини з найближчим соціальним оточенням; формування, розвиток і вдосконалення комунікативних навичок, емоційно-вольової саморегуляції поведінки; створення в дитячому колективі, де навчається проблемна дитина, атмосфери прийняття, доброзичливості, відкритості, взаєморозуміння і підтримки;

Розроблення і практичне впровадження просвітницької програми є основою для формування стійкості до стресу в дітей шкільного віку «Простір моїх змін» виконано відповідно і на виконання нормативно-правових документів, листів МОН України.

Програма «Простір моїх змін» специфічна тим, що вона може бути застосована навіть через рік після впливу травматичної події і спрямована на розвиток соціальних навичок і навичок психологічного відновлення. Ця програма не психотерапевтична, бо ґрунтується на пошуку і

розвитку ресурсів дитини та її найближчого соціального оточення, а не на патологічних змінах в особистості дитини, що були викликані травмою.

Зміст занять програми передбачає проведення просвітницьких та інтерактивних вправ, дискусій, ділових і рольових ігор, застосування арт-терапевтичних і релаксаційних технік.

Програма складається з 7 занять, які доречно проводити у формі тренінгу. Кожне заняття супроводжується привітанням та знайомством учасників групи, завершується ритуалом та самооцінкою власного емоційного стану кожного учасника.

Структура: встановлення контакту; вивчення потреб; навчання керуванню реакціями; навички розв'язання конкретних проблем; посилення ролі позитивних активностей; навчання позитивного мислення; відновлення соціальних контактів.

Очікувані результати: створити умови для згуртування колективу; надати можливість вступити у внутрішню групову взаємодію; прожити ситуацію співробітництва та взаємопідтримки; надати учасникам можливість розкрити своє «Я»;

Методи моніторингової оцінки ефективності програми:

- Тест життєстійкості Леонтьєва (коротка версія);
- Анкета для поглибленого дослідження факторів формування стресостійкості у дітей.

Просвітницька програма «Простір моїх змін» для здобувачів освіти 5-х класів експерована на онлайн-засіданні обласної Експертної комісії науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи Інституту післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області від 23 лютого 2022 року, витяг з протоколу №40.

Програму впроваджувала 2021 році з дітьми на мирній території, хоча вони чули про війну на сході України.

Результати цієї роботи показали надзвичайну необхідність і нагальну потребу у впровадженні цієї програми та її ефективність у наданні

допомоги дітям, що постраждали від збройного конфлікту.

Висновок. Завдяки проведенню занять із програми, відповідно до поставлених завдань вдалося забезпечити умови активного відпочинку, емоційного, рефлексивного та мотивованого дозвілля для дітей, про що свідчать емоції учасників заходу. Всі учні отримали новий особистісний досвід (нові переживання та подолання бар'єрів спілкування, навчилися приймати спільне рішення, досягати консенсусу, отримали навички презентації власного досвіду чи ідеї.)

На кінець кожного заняття учні залишалися з позитивним настроєм, якому відповідав отриманий смайлик-настрій, тому що на них було створено атмосферу доброзичливості і взаємоповаги.

Безперечну актуальність обраної проблематики, підсилення уваги до соціально-психологічного простору особистості. Крім того, актуальним є обрання в якості об'єкта дослідження специфічної соціальної групи.

Під час заняття учням було створені умови для згуртування колективу; надавалась можливість вступити у внутрішню групову взаємодію. Учні під час заняття проживали ситуацію співробітництва та взаємопідтримки; розкрили своє " Я"; визначили свій тип темпераменту та пізнали своїх друзів.

Спостереження за дітьми показали що, позитивні емоції, як один із фізіологічних механізмів активізації діяльності головного мозку, отримані під час ігрового марафону, сприяють підвищенню розумової працездатності та продуктивності навчальної діяльності.

Слід наголосити, що означені дискусійні питання скоріше вказують на перспективи подальших досліджень на основі даної роботи, а отже свідчать про значущість її результатів і актуальність порушених проблем.

Після закінчення занять учні активно обговорювали свої відчуття, стимулювали свої логічні міркування та порівняння, виражали активно власні думки. Учні навчилися домовлятися, співпрацювати та взаємодіяти в колективі.

Література

1. Твоє життя - твій вибір : Навч.-метод. посіб. / Зимовець Н. В., Сивогракова З. А., Лещук Н. О. та ін. - К. : Навч. книга, 2002. - 190 с.
2. Психосоціальна підтримка дітей у кризовій ситуації. Методичний посібник для педагогів - Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ), ВСМГО «Християнська Асоціація Молодих Людей України» (УМСА України). - К. : [Б. в.], 2015. - 76 с.
3. Савич Ж. В. Спілкуємось та діємо: навч.-метод. посіб. / Ж. В. Савич, О. В. Безпалько.- К.: Наш час, 2006 - 120 с.
4. <https://docs.google.com/document/d/1CV3U0k8MYdbSLZsq836kGNdWgVqBLIfS/edit>

Прийоми психологічної самопомоги в сучасних умовах війни

Білокопита Ірина Іванівна, практичний психолог Вікнянського закладу дошкільної освіти (ясла-садок) Вікнянської сільської ради Чернівецького району Чернівецької області, спеціаліст вищої категорії

Актуальність. Події, які відбуваються останнім часом в нашій державі свідчать про те, що кожен з нас повинен бути готовим до того, що може опинитися в екстремальній, непередбачуваній, небезпечній для життя обстановці. За таких умов людина піддається суттєвому впливу негативних стрес-факторів, наслідком яких можуть бути стресові розлади. З метою збереження психічного здоров'я та запобігання наслідків впливу бойових стрес-факторів на людину ми пропонуємо низку заходів із навчання прийомам психічної саморегуляції, психологічної самопомоги, що дозволить уникнути чи зменшити прояв негативних психічних станів, а також допоможе зробити більш контрольованими поведінкові реакції.

Шляхи й методи саморегуляції та особистої психогігієни досліджували Д.Аксенов, Я.Воробейчик, Є.Гаврилін, В.Гаврилькевич, О.Завязкін, Л.Куліков, В.Леві, Є.Політкар, І.Мирошник, Є.Семенова, В.Панкратов, О.Шигоріна та ін.

Для оволодіння прийомами психологічної самопомоги корисними є спеціально організовані навчальні заняття, які сполучають теоретичне та практичне навчання.

Структура самопомоги

1. Самопомога при страху.

2. Самодопомога при тривозі.
3. Самодопомога при панічному нападі.
4. Самодопомога при руховому збудженні.
5. Самодопомога при апатії.
6. Самодопомога при гніві, злості, агресії.
7. Допомога при маренні і галюцинаціях.
8. Допомога при ступорі.
9. Самодопомога при істериці.
10. Самодопомога при нервовому тремтінні.
11. Самодопомога при плачі.
12. Самодопомога при відчутті провини або сорому.

Психологічні прийоми, методи, вправи та техніки:

1. Спробуй сформулювати подумки, а потім промовити вголос, що викликає у тебе страх. Якщо є можливість, поділися своїми переживаннями з оточуючими тебе людьми. “Проговорений” страх стає меншим.

2. При наближенні нападу страху дихай неглибоко і повільно – вдихай через рот, а видихай через ніс. Можна спробувати таку вправу: зроби глибокий вдих, затримай дихання на 1-2 секунди, видихни. Повтори вправу 2 рази. Потім зроби 2 нормальних (неглибоких) повільних вдихи-видихи. Чергуй глибоке і нормальне дихання до тих пір, поки не відчуєш себе краще.

3. Закрий на мить очі, зроби 8-10 коротких та енергійних вдихів і повільних та тривалих видихів. Після цього треба кілька разів напружити і розслабити м’язи тіла. Повтори подумки 2-3 рази “формулу безстрашності” за типом:

- Я спокійний і впевнений у собі;
- Я впевнений у своїх товаришах, вони ніколи не підведуть;
- Я рішучий і сміливий;
- Я до всього готовий і все зможу;
- Я, як сталева пружина – потужна, пружна, незламна;
- Моє тіло повністю підвладне мені;

- Я спокійний і впевнений у собі, я вирішував більш складні завдання, вирішу і це;
- Я до всього готовий і все зможу.

4. Вправа «Кривляння»

Емоції підтримуються/зберігаються з допомогою напруги (тонусу) м'язів, насамперед за допомогою мимічних. Тривога, зневіра, страх, гнів, радість – у кожній емоції своя карта м'язових напруг, своя маска на обличчі. Забери цю напругу – і твій настрій очиститься. Зняти напругу з мимічних м'язів, прибрати застиглу маску можна за допомогою нескладних вправ, суть яких – багаторазова зміна напруги та розслаблення в м'язах. Кривляння – одна з них. Кривлятися кожен із нас уміє з дитинства. Якщо ви давно не практикували – значить, вам особливо важливо згадати цю навичку. Отже. Рухаємо бровами. Рухаємо щелепою, язиком. Пробуємо ворухити вухами та відчувати, як від активного руху ворухиться волосся. Додаємо обертання очима та роздмухування крил носа. Розкриваємо та закриваємо рот, зав'язуємо бантиком губи. Гримасуємо. Повертаємо та нахилиємо голову, допомагаємо всім тілом. Насамкінець дозволяємо собі «вимовляти» незрозумілі звуки. І все це протягом 2-3 хвилин. Після закінчення вправи можна м'яко промасувати обличчя.

5. *Метод «паперового пакету».* Цей метод дозволяє збільшити вміст вуглекислого газу в крові, завдяки чому, вирівнюється дихання: обмежується кількість кисню, що поступає в легені, а кількість вуглекислого газу збільшується внаслідок того, що ти знову вдихаєш той вуглекислий газ, який ти видихнув.

6. *Методи відволікання:* метод гумової стрічки; метод рахунку; метод уяви.

7. *Спробуй зняти зайву напругу.* Для цього дихай рівно і повільно. Зосередься на своєму диханні. Уяви, як разом з повітрям ти видихаєш напругу. Помісти в тепло ноги і руки, можна активно розтерти їх до появи відчуття тепла. Поклади руку собі на зап'ястку, відчуй свій пульс, спробуй

зосередитись на роботі свого серця, уявити, як воно розмірено б'ється. Сучасна медицина стверджує, що звук биття серця дозволяє відчутти себе спокійним і захищеним, оскільки це той звук, який кожна людина чує в безпечному і затишному місці – в утробі матері.

8. *Вправа «Брикання»*. Ляж на спину на ліжко, матрац або спальний мішок. Вільно розкинь ноги і повільно починай брикатися, торкаючись ліжка всією ногою. Чергуй ноги і високо піднімай їх. Поступово збільшуй силу і швидкість брикання. Голосно говори «ні!» на кожен удар ногою, збільшуючи інтенсивність удару.

9. *Вправа на вивільнення гніву*. Встань обличчям до об'єкту (ліжка, стільця або іншого предмету), розстав ноги приблизно на 45 см, трохи зігни коліна і завдавай ударів (палицею або власними кулаками) по об'єкту сильно, але розслаблено. “Включи” в дію все тіло. Рот тримай відкритим, дихай глибоко, не стримуй крику. Використовуй будь-які слова, що виражають відчуття гніву, наприклад, “ні!”. Можеш уявити людину, з якою у тебе пов'язані незавершені емоції, або ворога і направити на нього свій гнів.

10. *Вправа «Випустити пар»*. (Дати можливість людині виговоритися, побити посуд чи «побити кулаками землю та ін.»)

11. Кінчиками великого і вказівного пальців масажуй постраждалому точки, розташовані на лобі, над очима рівно посередині між лінією росту волосся і бровами, чітко над зіницями

12. Долоню своєї руки поклади на груди постраждалого. Налаштуй своє дихання під ритм його дихання.

13. Людина, знаходячись в ступорі, може чути і бачити. Тому говори їй на вухо тихо, повільно і чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні). Необхідно будь-якими засобами добитися реакції постраждалого, вивести його із заціпеніння.

14. Якщо у людини виникає думка про те, що слід припинити істеріку, це вже перший крок на шляху до її припинення. В цьому випадку можна зробити наступні дії: піти від “глядачів”, свідків, які цю істеріку спостерігають,

залишитися одному; вмитися холодною водою; зробити дихальні вправи: вдих, затримка дихання на 1-2 секунди, повільний видих через ніс, затримка дихання на 1-2 секунди, повільний вдих і т.д. – до того моменту, поки не вдасться заспокоїтися.

15. *Виконати вправу «Метелик».* Схрестіть руки, щоб долоні були на ключиці – це нагадуватиме метелика. По черзі легенько й ритмічно пристукуйте по ключиці. Через внутрішні вібрації ви будете чути звуки, як гучне серцебиття – це заспокоюватиме вас. Продовжуйте цю вправу, поки не відчуєте, що дихання вирівнялося. Під час цієї вправи відбувається взаємодія на виходи черепних нервів, які отримують перехресні сигнали. Амигдала зменшує свою активність, префронтальна зона активується, мозок переходить в більш адаптивний режим.

16. Коли ти говориш про свої відчуття, використовуй замість “мені соромно” або “я винуватий” словосполучення “я жалкую”, “мені шкода”. Слова мають велике значення, і таке формулювання може допомогти тобі оцінити свої переживання і справитися з ними.

17. *Техніка «Лінива вісімка».*

18. *Вправа «Браслетик».*

19. Напиши про свої відчуття лист. Це може бути лист собі або людині, яку втратили. Це часто допомагає виразити свої відчуття.

Висновок. Подані прийоми психологічної самопомоги, допоможуть людині в сучасних умовах війни, щоб людина, у якої виникли певні психологічні проблеми, могла зрозуміти, що з нею відбувається і спробувати самотійно їх подолати.

Література

1. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос, Л.І. Литвиненко... Царенко Л.Г.; за ред. З.Г. Кісарчук. – К.: ТОВ “Видавництво “Логос”. – 207 с.

2. Прийоми психологічної самопомоги учасникам бойових дій. Методичні рекомендації. – К., 2014. – 42 с.
3. А.Бережанський. Практики емоційної самопомоги: 2022, – 88 с.

**Інтерактивна освітня виставка «Mental Trek»
як ефективний інструмент у підвищенні відповідальності за
власне психічне здоров'я та психологічне благополуччя
в середовищі учнівської молоді**

Кушнікова Світлана Вікторівна, старша викладачка кафедри виховання та культури здоров'я КЗВО «Дніпровська академія неперервної освіти» ДОР» (м.Дніпро), фасилітаторка освітньої виставки «Mental Trek», аспірантка 1 курсу Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника кафедри соціальної психології

Провідним засобом реалізації Концепції «Нової української школи» є запровадження компетентнісного підходу в освітній процес закладів загальної середньої освіти, формування в учнів навичок відповідального ставлення до власного здоров'я, уміння застосовувати знання в реальних життєвих ситуаціях.

Для реалізації мети пропагування та навчання молоді правилам поведінки, яка допоможе їм дбати про власне здоров'я і психічне благополуччя, потрібен ефективний сучасний освітній метод. Цей метод повинен не лише інформувати про наявні засоби підтримки власного психічного здоров'я у повсякденному житті та у кризових ситуаціях, але й навчати бути толерантними до людей, які мають психічні розлади та надавати підтримку людям, які перебувають у стані психічного неблагополуччя[4, с.6].

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я — це стан благополуччя, при якому кожна людина може реалізувати власний потенціал, упоратися із життєвими стресами,

продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти [1].

Якщо розглядати позитивний сенс психічного здоров'я (ментальне здоров'я), то воно є основою благополуччя та ефективного функціонування для людини і суспільства. Невідкладними вбачаються просвітницькі дії щодо підтримки психічного здоров'я особистості як однієї з умов її благополуччя [2]. Для вдосконалення охорони психічного здоров'я світові експерти рекомендують якомога ширше популяризувати інформацію щодо основних проявів психічних розладів задля профілактики та попередження психічних проблем у молоді, організації своєчасних втручань (інтервенцій), а також належного догляду і програм реабілітації для таких хворих. У відповідності до цих рекомендацій, зокрема, побудовано Концепцію розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року, яка відводить значну роль роботі щодо підвищення рівня обізнаності про психічне здоров'я у суспільстві та подолання стигматизації [2].

Завдяки просвітницькій роботі безпосередньо створюються умови для підтримки психічного здоров'я учнівської молоді. Просвітницька робота має на меті «просвітити», надати певні знання щодо сутності психічного здоров'я, його взаємообумовленості з фізичним здоров'ям, залежністю від способу життя та користування професійною допомогою та критично мислити. Крім того, передача знань повинна виконувати не тільки інформаційну, але й мати виховну функцію на засадах гуманізму. Гуманістична спрямованість навчання і виховання є одним із важливих компонентів особистісного розвитку учнівської молоді та забезпечує позитивне функціонування і психологічне благополуччя[3, с.192].

Існує безліч різноманітних форм просвітницької роботи. Важливо і доцільно обирати найефективніші колективні форми і методи виховної роботи, які мають охопити одночасно велику кількість учасників освітнього процесу, забезпечити інтерактивну взаємодію. При цьому необхідно

використовувати ігрові прийоми, які мають мету сприяти створенню позитивного емоційного настрою.

Добре відомо, що шлях від теоретичних знань до реальних дій займає багато часу, якого іноді бракує. Термін «засвоєння знань» залежить від особистого ставлення до проблемних ситуацій. Інформувати, створити відповідне ставлення до проблеми психічного здоров'я, навчати поведінці, що допомагає підтримувати психічне благополуччя покликаний сучасний комунікативний метод «Mental Trek» (MT), який базується на методі Join-into-circuit (JiC). JiC – методологічна основа даної виставки – був розроблений Німецькими організаціями BZgA та GIZ для профілактичної роботи з молоддю, як компонент національних освітніх програм. «Mental Trek» поєднує низку комунікаційних та тренінгових напрацювань з інтерактивними іграми в рамках мобільного заходу (пересувна виставка освітніх стендів-станцій)[4, с.7].

Саме занурення в питання, які відповідають темі психічного здоров'я, дозволить, мандруючи виставкою «Mental Trek», пізнати і розвинути способи підтримки свого психічного благополуччя та окреслити шлях допомогти собі та іншій людині у психотравмуючих ситуаціях.

Метою розробленого просвітницького заходу є не лише підвищення рівня обізнаності учнівської молоді у сфері психічного здоров'я, а й популяризація засобів профілактики психічного неблагополуччя, підвищення порогу толерантності (зниження стигматизації) до людей, які страждають на розлади психіки та поведінки. Таким чином, ключовими завданнями маршруту визначено:

1. Поширення інформації про Концепцію благополуччя, невід'ємною складовою якого є психологічне благополуччя та яка передбачає відповідальне ставлення до власного психічного здоров'я.

2. Розповсюдження інформації щодо взаємозалежності психічного і фізичного здоров'я та обумовленості його ефективної підтримки вчасним зверненням за професійною допомогою.

3. Запобігання поширенню в середовищі учнівської молоді основних чинників психічних розладів (вживання алкоголю, наркотиків, тютюнопаління, насильницької поведінки та ін.).

4. Сприяння розвитку навичок у молоді щодо прийняття зважених самостійних рішень.

5. Зменшення упереджень / табу / стигм / дискримінаційних практик щодо людей, які мають психічні розлади[4, с.7].

Технологія проведення освітньої виставки «Mental Trek» спрямована на активізацію спілкування й обміну знаннями й думками з іншими щодо широкого кола питань психічного здоров'я та оцінки ризиків відповідних життєвих ситуацій. Завдяки дискусіям у групі учасники й учасниці розвивають здатність мислити комплексно та критично. Вони вчаться пов'язувати свої особисті поведінкові ризики із можливими наслідками та починають розробляти особисті стратегії збереження власного психічного благополуччя.

Запропонована кампанія розрахована на вікову категорію 14+ цільової групи, але переважно застосовується з просвітницькою метою серед підлітків та молоді обох статей, починаючи з 14 років, які проживають у міській або сільській місцевості (школярів, студентів тощо)[4,с.7].

«Mental Trek» не тільки відповідає пізнавальним потребам учасників/ць, але і звертається до їхніх емоцій, що збільшує ймовірність зміни їх поведінки на більш безпечну. «Mental Trek» – це навчальний інструмент для підвищення обізнаності через особисте залучення до спільної діяльності. Перевагами «Mental Trek», як різновиду «JiC», порівняно з іншими сучасними профілактично-освітніми програмами для учнівської молоді, є те, що він:

1. Ініціює рівноправну дискусію.
2. Залучає учасників/ць до активної взаємодії.
3. Окрім пізнання та інтелектуального розвитку, звертається до емоцій.
4. Залучає особистий досвід учасників/ць, аналізує реальні ситуації з повсякденного життя.

5. Спонукає, допомагає учасникам/цям виробити власні правила поведінки для уникнення ризикових ситуацій.

Ключові завдання виставки:

1. Розширення та закріплення знань про сутність психічного здоров'я та психологічного благополуччя.
2. Розвиток власних поведінкових стратегій, сприятливих для психічного здоров'я.
3. Зменшення стигми й дискримінації щодо людей, які мають психічні розлади.
4. Сприяння засвоєнню навичок віднайдення й прийняття зважених самостійних рішень[4, с.9].

На практиці метод « Mental Trek » реалізується як поєднання наочних матеріалів (станцій) та навчальної інтерактивної гри. Безпосередніми «штурманами» маршруту, від яких залежить успіх виставки в цілому, є фасилітатори/ки, які інформуватимуть молодь про ресурси збереження психічного здоров'я[4, с.8].

Головні показники методу «Mental Trek»: просвітницький фактор, інтерактивність, комунікативність, емоційний вплив. Всі ці показники обумовлюють його ефективність у підвищенні відповідальності за власне психічне здоров'я та психологічне благополуччя учнівської молоді[4, с.10], отже формують її характер.

Література

1. Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я. URL : https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_599
2. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року : розпорядження КМУ від 27.12.2017р.№ 1018-р. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80>

3. Харченко А. С. Особливості психологічного благополуччя студентів з різним типом спрямованості. *Психологія і особистість*. 2017. No 2 (12), С.186-193.
4. «Mental Trek»: посібник для фасилітування інтерактивної освітньої виставки. Методичні рекомендації щодо використання інтерактивного освітнього інструменту для навчання молоді правилам поведінки, яка допоможе їм дбати про власне психічне благополуччя. Київ, 2022. 103с.