

КОДИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ. ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА З ОСВІТЯНАМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Мерзлякова Олена,

*кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри освітнього лідерства
Інституту післядипломної освіти Київського університету імені Бориса
Грінченка, членкиня ВГО «Арт-терапевтична асоціація» (Київ)*

Сабол Діана,

*кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри
освітнього лідерства Інституту післядипломної освіти
Київського університету імені Бориса Грінченка (Київ)*

RESILIENCE CODES. PSYCHOLOGICAL WORK WITH EDUCATORS DURING THE WAR

Merzliakova Olena,

*Ph.D., Associate Professor of Chair of leadership in education
of In-service Teacher Training Institute of Borys Grinchenko Kyiv University,
member of the NGO «Art Therapeutic Association» (Kyiv)*

Sabol Diana,

*Ph.D., Associate Professor of Chair of leadership in education
of In-service Teacher Training Institute
of Borys Grinchenko Kyiv University (Kyiv)*

Стаття присвячена висвітленню різноманітних етапів роботи психологів з освітянами України у перші п'ять місяців війни. Психологічне та психічне здоров'я було завжди в пріоритеті роботи психологів з педагогами. А такі травмівні події, як воєнні дії, не можуть не позначитися на емоційному, фізичному та когнітивному рівні особистості. Наведені результати дослідження каналів подолання стресу педагогів. Для такого дослідження було обрано модель, розроблену Мулі Лахадом (Mooli Lahad) BASIC Ph. Наведені стислі характеристики зазначеної моделі: віра (**B** – belief and values), почуття (**A** – affect and emotions), соціалізація (**S** – sociability), уява (**I** – imagination and creativity), мислення (**C** – cognition and thought) і, нарешті, фізичні налаштування тіла (**Ph** – physiological activity). Представлені отримані результати з коротким аналізом щодо кожного способу подолання стресу. За результатами дослідження, освітяни у власній практиці подолання стресу найбільше спираються на розумові практики, віру й переконання та тілесні налаштування. Педагоги приділяють недостатньо уваги соціальним налаштуванням, творчим практикам та вмінню працювати з власними емоціями. Отримані результати стали поштовхом для розробки програми «КОДИ резильєнтності», яка дозволяє розвинути якості творчості, партнерської взаємодії,



емоційної саморегуляції через залучення розумових навичок та здібностей. Автори представили ключові теми програми: 1) Виклики світу VUCA та реконструкція освіти; 2) Абетка стресостійкості та психологічне розвантаження педагога; 3) Екологічне ставлення до себе та до інших як запорука стресостійкості; 4) Резильєнтність психологічна та життєва: розширення досвіду; 5) Арттерапія у психосоціальному відновленні особистості, побудова персональної формули професійного успіху. Щодо кожної теми зазначені деякі арттерапевтичні практики, що були використані в групах психологічної підтримки освітян. Досвід наданої допомоги може стати у пригоді у професійній діяльності інших фахівців-психологів.

Ключові слова: травма, колективна травма, психологічна стабілізація, психологічна підтримка, зняття напруження, робота зі стресом, робота зі страхом, ресурс, стресостійкість, резильєнтність.

The article is devoted to the coverage of various stages of the work of psychologists with educators of Ukraine during the first five months of the war. Psychological and mental health has always been a priority in the work of psychologists with teachers. And such traumatic events as military actions cannot but affect the emotional, physical and cognitive level of the individual. The results of the study of the channels for overcoming the stress of teachers are presented. For this study, the model developed by Mooli Lahad BASIC Ph. Brief characteristics of the specified model are given: B – belief and values, A – affect and emotions, S – sociability, I – imagination and creativity, C – cognition and thought, and, finally, physical settings of the body Ph – physiological activity. The obtained results are disclosed with a short analysis for each method of coping with stress. According to the results of the study, educators in their own practice of overcoming stress rely most on mental practices, faith and beliefs, and physiological activity. Teachers pay insufficient attention to social settings, creative practices, and the ability to work with one's own emotions. The obtained results became the impetus for the development of the «CODES OF RESILIENCE» program, which allows developing the qualities of creativity, partner interaction, emotional self-regulation through the involvement of mental skills and abilities. The authors present the key topics of the program: 1) Challenges of the VUCA world and reconstruction of education; 2) Alphabet of stress resistance and psychological relief of the teacher; 3) Ecological attitude towards oneself and others as a guarantee of stress resistance; 4) Psychological and life resilience: expansion of experience; 5) Art therapy in the psychosocial restoration of personality, building a personal formula for professional success. For each topic, some art therapy practices that were used in psychological support groups for educators are indicated. The experience of the assistance provided can serve as professional support for other psychologists.



Key words: trauma, collective trauma, psychological stabilization, psychological support, stress relief, work with stress, work with fear, resource, stress resistance, resilience.

Проблема. Збройна агресія російської федерації та оголошення в Україні воєнного стану стали спільним викликом для всіх українців. Зважаючи на дії влади, військово-цивільних адміністрацій та ЗСУ у боротьбі з агресором, кожен/кожна із нас долає виклики війни у власний спосіб. Так само кожна людина у власний спосіб намагається зрозуміти та вибудувати подальше життя в тих умовах, з тими матеріальними, фізичним і психологічним ресурсами та за підтримки того оточення, яке є саме зараз. З огляду на існуючу загрозу психічному здоров'ю учасників освітнього процесу, особливої уваги і психологічної підтримки потребують педагогічні працівники, практичні психологи, соціальні педагоги закладів освіти, які, окрім проведення уроків і виховних заходів, тісно взаємодіють з колегами, учнями, їхніми батьками та представниками державних інституцій.

Мета статті – ознайомлення з результатами дослідження специфіки стресостійкості освітян, а також з психологічною програмою підвищення їх життєстійкості (резильєнтності).

Вклад основного матеріалу. Останні страшні події, пов'язані з війною, що відбуваються у нашій країні, занурили українців у переживання важких емоцій, яких ми не відчували раніше. Люди перебувають кожен у своїй особистій травмі, а всі ми – в колективній травмі. У зв'язку з тим, що майже кожен українець нині втратив звичний спосіб повсякденного життя, і це надломило всі опори та вплинуло на життєстійкість людей. З одного боку, ми як суспільство згуртувалися, зібралися «в кулак» для захисту себе і своєї країни, а з іншого – переживаємо події, які травмують нас, нашу психологічну сферу і позначаються на психічному та психологічному здоров'ї. Ці виклики змушують фахівців «допомагаючих професій», а саме психологів, психотерапевтів, сфокусувати свою увагу на підтримці психологічного здоров'я, а в системі освіти – на підтримці психологічного здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу: педагогів, учнів, батьків.

Постійні стресові ситуації, невизначеність, неконтрольованість того, що відбувається, – все це «вибиває людину з колії», заглиблює у фрустрацію, страх, тривогу, розгубленість, розчарування та невпевненість в собі і в завтрашньому дні. Накопичення негативних емоцій, які зараз переживають люди, відображається в настрої, який впливає на ментальну сферу, в тілі можуть з'являтися психосоматичні прояви. Як стверджує С. Л. Чуніхіна, «зараз можна виокремити три ключових



стилі або напрями в управлінні колективними емоціями, які характеризуються різними способами розв'язання ключових дилем під час війни: вирішення емоційних конфліктів (амбівалентностей); каналізування деструктивних емоційних станів; регулювання рівня мобілізованості суспільства. Домінантою одного з таких напрямів (стилів) є вибір належного способу каналізування деструктивних емоційних станів шляхом пошуку доступного об'єкта для їх відреагування» [1].

Педагоги, як і всі люди в Україні, теж перебувають під впливом війни, можуть вигорати і втрачати звичні якості, які раніше надавали можливість бути стресостійкими. Тому важливо допомагати освітянам долати негативні переживання, бо від їх психологічного стану залежить психологічний стан учнів. Розуміючи це, нами було проведено у онлайн-форматі низку підтримуючих заходів для освітян, які склалися з 32 вебінарів протягом березня-липня 2022 року під загальною назвою «Психологічна підтримка освітян», на яких ми застосовували знання з травмотерапії, гештальт-терапії, арттерапії, EMDR та кризового консультування. Ми працювали з групами в середньому по 15 осіб 2-3 рази на тиждень, працювали з особистими травмами освітян та колективною, що потребувало великої уваги, зосередженості, щирості, природності та самовідданості. Педагоги були переповнені різними важкими емоціями, з якими потрібно було допомагати розбиратись і їх проживати. Гадаємо, нам вдалося зрозуміти, чого потребували освітяни на початку війни. Вони потребували психологічного розвантаження і контейнерування тих важких емоцій, які вони переживали: і своїх власних, і колективних. Тому в той період групова робота була надзвичайно потрібною і сутнісною, нам потрібно було допомагати долати стреси та працювати зі страхами. Люди «лікувались одне одним».

Про подібні речі С. Л. Чуніхіна згадувала також: «Ще один напрям управління колективними емоціями під час війни характеризується прагненням лідера(-ів) нормалізувати емоційний стан суспільства шляхом розділеного, спільного проживання усього спектру емоцій, які виникають як реакція на трагічні і героїчні події війни – розпачу, скорботи, люті, надії, гордості, радості, ненависті тощо. Досвід розділеного переживання може бути інструментом послаблення напруги, пов'язаної з актуалізацією конфліктуючих або амбівалентних емоцій, нейтралізації надлишків деструктивної енергії та живлення солідарності як емоційної основи колективного опору агресії» [1]. Це стосується і педагогів у закладах освіти. При відновленні навчально-виховного процесу для керівників закладів освіти важливо,



щоб педагоги не «потрапляли» в стан емоційного вигорання, розвантажувались, були психологічно- та стресостійкими, розвивали в собі резильєнтність. На самому початку нам потрібно було стабілізувати емоційний стан людей, допомогти їм справлятися зі змінами в переживанні емоцій, допомогти їх проживати, а потім шукати ресурс для самопідтримки. Наприкінці нашої роботи ми запустили телеграм-канал «Абетка стресостійкості» [2], в якому ділились своїми напрацюваннями з іншими фахівцями: психологами і педагогами.

Пропонуємо вашій увазі короткий опис онлайн-зустрічей з психологічної підтримки освітян, що відбувались кожного тижня протягом квітня-липня 2022. Матеріал цих зустрічей став основою для програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників «КОДи резильєнтності», про яку мова піде нижче. Перед тим вважаємо за потрібне ознайомити з результатами мінідослідження, яке ми провели серед відвідувачів наших занять за допомогою методики BASIC Ph [3].

Згадана методика є розробкою ізраїльського професора Мулі Лахада (Mooli Lahad – директор Ізраїльського Центру запобігання стресу) та його колег [4]. Мулі Лахад дійшов до висновку, що зазвичай долати стрес і кризу допомагають: віра (**B** – belief and values), почуття (**A** – affect and emotions), соціалізація (**S** – sociability), уява (**I** – imagination and creativity), мислення (**C** – cognition and thought) і, нарешті, фізичні налаштування тіла (**Ph** – physiological activity). Людина долає стрес зазвичай завдяки тим каналам, які в неї розвинені найбільше. Кожен такий канал має власні «ресурсні налаштування» та, відповідно, певні «обмеження й ризики». Надаємо короткий огляд згаданих каналів сприйняття з їх ресурсами та обмеженнями.

- **Belief** (віра): філософія життя, вірування та цінності. Цей спосіб подолання кризи базується на вмінні вірити: це може бути віра в Бога, в людей, в диво або в самого себе. Система переконань, цінностей та смислів, надія, самооцінка, релігія, містицизм. Важлива будь-яка віра у будь-що. Тобто ресурсними рисами цього каналу є: віра у власні сили, в обраний шлях; світоглядні віра та вірування – релігія, обряди, амулети, прикмети; віднайдення сенсу в поточних подіях. Одночасно слід мати на увазі до можливі ризики: фанатизм, відсутність гнучкості та критичної оцінки реальності

- **Affect** (афект): почуття, емоції. Цей спосіб подолання кризи вимагає від людини передусім виявлення власних почуттів та їх вираження. Йдеться про пряме чи опосередковане вираження почуттів: можливість записувати в щоденник свої почуття чи малювати їх. Ресурсами цього каналу вважають емоційну підтримку, демон-



страцію почуттів, емоційний контакт, емпатію, вибір та перегляд фільмів і вистав, що несуть емоційний заряд. Ризиками є: поглинання емоціями, надмірна плаксивість, депресивні стани, агресивність, надчутливість, потрапляння під вплив панічних настроїв та маніпуляцій новинами, ігнорування почуттів

• **Social** (суспільство): суспільний фактор – функція, приналежність, родина, друзі. Цьому способу подолання кризи притаманне прагнення до спілкування. Людина може звертатися за підтримкою до сім'ї, до близьких чи до психологів. Вона може сама допомагати іншим, занурюватися в суспільну роботу чи організовувати та керувати роботою людей. Тобто важливою є соціальна залученість: прагнення бути серед людей, почуватися часточкою системи, організації тощо. Відповідно, ресурси цього каналу пов'язані зі спільнотами та взаємодією: приналежність до групи чи організації; здатність звертатись по допомогу та давати допомогу, виконання ролі чи функції, робота в групі; родинна та групова підтримка. Варто не забувати про ризики каналу: повна залежність від влади\авторитетів; спілкування тільки з подібними до себе людьми.

• **Imagination** (уява): творчість, гра уяви, інтуїція. Цей спосіб подолання кризи апелює до творчих здібностей людини. Завдяки уяві можливо мріяти, розвивати інтуїцію та пластичність, мінятися, шукати рішення у світі гри та фантазії, уявляти змінене майбутнє та минуле. До цієї ж категорії належать почуття гумору, імпровізація, відволікання уваги, використання мистецтв і ремесл – рукоділля, гончарство тощо. Таким чином, ресурсами каналу уяви є: багатогранне творче мислення, зниження стресу за допомогою уяви, релаксація (керування уява, мрії); творчість – малювання, ліплення, плетіння, вишивка. Варто пам'ятати про можливі ризики: заперечення ситуації, втікання у фільми, книги, телебачення, фантазії; схильність ігнорувати факти, втрата контакту з реальністю, уявлення катастрофічних картин.

• **Cognition** (свідомість): знання, логіка, реальність, думки. Спосіб подолання кризи через звернення до наших ментальних здібностей, до вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати та осягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх. Важливим є вміння розставляти пріоритети, знаходити альтернативні рішення та вести діалог з самим собою. Отже, ресурсами каналу є: збір інформації, самонавчання на основі минулого досвіду, висновки, вивчення правил та законів суспільства, створення шкали пріоритетів, планування



сценаріїв, роздуми, реалістичне планування, програми дій. Серед ризиків розробники моделі зазначають: ригідність мислення, інтелектуалізація, надмірний інтерес до фактів та новин, ігнорування почуттів.

• **Physiology** (фізіологія): фізична, чуттєва модальність та діяльність. Спосіб подолання кризи через звернення до фізичної діяльності нашого тіла. Цей спосіб пов'язаний із такою спроможністю нашого фізичного тіла, як здатність себе відчувати завдяки слуху, зору, нюху, дотику, смаку, відчуттю тепла та холоду, болі та задоволення, орієнтації на місцевості, внутрішній напрузі чи розслабленню. Цей спосіб включає в себе різноманітні фізичні вправи (спорт та релаксація): фіззарядка чи виконання фізкультурних комплексів, ходьба, фізичні навантаження чи фізична робота, прогулянки на природі, туристичні походи тощо. Таким чином, ресурсами каналу тілесності є: релаксація, фізичні вправи, ігри, прогулянки, праця, масаж, плавання, ароматерапія, приготування їжі. Серед ризиків найчастіше називають: надмірне споживання їжі (ненажерливість), психосоматичні розлади, збільшення споживання медикаментів та алкоголю.

Існує декілька способів дослідження (самодослідження), які саме канали переважають у тієї чи іншої людини під час подолання стресу. Це може бути звичайне спостереження за тими діями, до яких людина вдається найчастіше. Іноді в нагоді стають МАК – метафоричні асоціативні картки. Так, колода COPE містить малюнки, що відповідають названим категоріям моделі BASIC Ph [5]. Під час нашої роботи з освітянами ми використовували всі ці способи. Та найбільш зручним для узагальнення та наочного представлення ми вважаємо використання опитувальника «Місток над прірвою», що побудований на словесному описі різних стратегій подолання стресу. Електронний варіант опитувальника, що ми використовували в нашій роботі, можна переглянути і, за бажанням, знайти за посиланням [6]. На цей час ми маємо вже понад 500 відповідей. Наводимо нижче лише частину з них – відповіді тільки тих респондентів, що працюють в системі освіти і були залучені до роботи груп з психологічної підтримки освітян.

Вибірка становить 100 респондентів – учасників занять з психологічної підтримки освітян. Найбільшу частину респондентів складають вчителі – 48 %, частка вихователів та соціальних педагогів – 17 %, шкільних психологів – 13 %. Наведена нижче діаграма (Рис. 1) демонструє розподіл виборів респондентів (середнє значення) за різними категоріями моделі BASIC Ph.



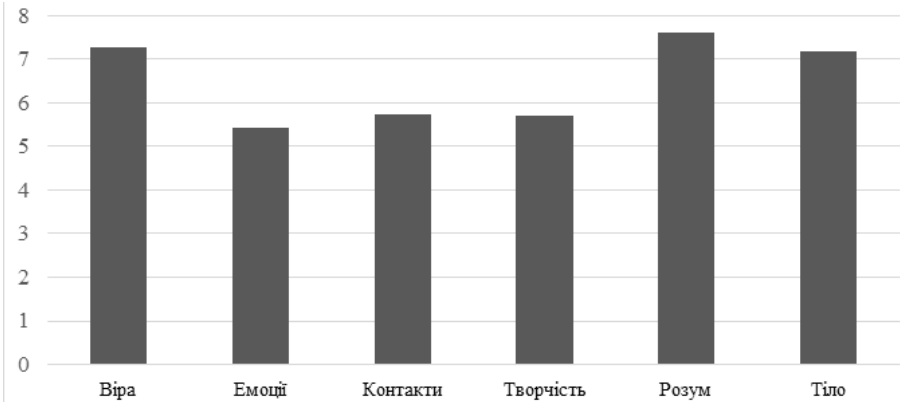


Рис. 1. Розподіл виборів за категоріями моделі BASIC Ph

Як видно на рис. 1, найбільш вираженим є канал Cognition – розум та ментальні здібності: знання, логіка, реальність, думки. Це й не дивно, адже респонденти є освітянами, й саме цей канал є ключовим в їхній професійній діяльності. Так, під час дискусій учасники зустрічей зазначали, що робота та робоча концентрація допомагає їм пережити лихі часи та віднайти певний баланс. Також дуже часто говорили про важливість плану – плану діяльності, плану розв’язання життєвих ситуацій. Водночас були більш помітними й ризики зазначеного каналу – вчителям важко відмовлятися від звичних форм інтерпретації складної ситуації, вони мають складнощі з гнучким добором різних способів відповіді на виклики.

І в цьому випадку вони спирались на віру – Belief: філософія життя, вірування та цінності. Це другий за середнім значенням показник виборів респондентів. Найчастіше педагоги говорили про віру в ЗСУ. Віру в перемогу світла над темрявою. Віру в те, що вони роблять добру справу, коли продовжують навчати учнів навіть в умовах бомбоховищ. Серед учасників наших зустрічей ми не спостерігали випадків фанатичного слідування певній ідеї чи способу діяльності. Можливо, цьому запобігав розвинений канал Cognition – розумової активності.

Серед трійки лідерів також виявились тілесні налаштування – Physiology (фізіологія): фізична, чуттєва модальність та діяльність. Педагоги говорили про важливість прогулянок перед сном, про те, що можуть дозволити собі смаколики чи філіжанку кави, коли дуже поганий настрій. Сподіваємось, що негативні прояви цього каналу – розбалансування харчування і різні харчові та інші види залежностей – не стосуються освітян в силу специфіки їх професійної діяльності.



Окремо хочеться звернути увагу на три канали, які набрали менше балів в загальній картині виборів: Social – суспільство, суспільний фактор, приналежність, родина, друзі; Imagination – уява, творчість, інтуїція; Affect – афект, почуття, емоції. Канал почуттів набрав найнижчий середній бал.

Якщо розмірковувати про канал суспільних налаштувань Social – ми можемо припустити, що цей канал не постав як ресурсний в силу величезних катаклізмів в самій освітній системі в перші місяці війни. Евакуація, переховування в бомбосховищах та продовження професійної діяльності в тих умовах, величезна невизначеність щодо вимог та процедур завершення навчального року – все це радше дестабілізувало освітян, ніж додало їм ресурсу. Можливо, за умов більш чіткої організації освітнього процесу та визначення доцільної діяльності педагога в умовах воєнного часу канал соціальності став би більш важливим для педагогів як спосіб долати стрес.

Ще більше питань та розмірковувань виникає щодо відносно невисоких балів що їх отримали канали: уяви та творчості Imagination і емоційно-чуттєвий канал Affect. Адже, за логікою, багато що в педагогічній діяльності має будуватись саме на емоційній взаємодії вчителя та учня та творчому опрацюванні матеріалів навчальної програми.

Та саме таке «відставання» надало нам поштовх вибудувати власну програму психологічної підтримки педагогів, аби активізувати саме ці канали. Постійні щотижневі зустрічі підсилювали канал соціальності завдяки професійній взаємодії та взаємопідтримці. Добір арт-терапевтичних вправ та практик дозволяв активізувати творче сприйняття та уяву учасників занять. І, нарешті, сприятливе та ресурсне оточення давало змогу «розморозити» емоції, відреагувати на стресові події початку війни, віднайти так потрібні емоції позитиву й радості.

Як вже зазначалося вище, наш «терапевтичний марафон» з психологічної підтримки освітян надав поштовх та став одночасно базою для розробки програми підвищення кваліфікації педагогів «КОДи резильєнтності». Вважаємо за потрібне ознайомити з ключовими ідеями цієї програми. КОДи – це критичне осмислення думок, досвіду та дій у турбулентній ситуації сьогодення. Популярний нині термін «резильєнтність» є, певною мірою, аналогом життестійкості. Резильєнтність (резилієнс, психологічна пружність, стресостійкість тощо) означає здатність людини впоратися зі складними життєвими подіями та відновлюватися після труднощів чи стресу. Резильєнтність дає психологічну силу долати виклики, які постали перед людиною.



Пропонуємо вашій увазі ключові теми складеної на базі матеріалів проведених занять програми, коротке роз'яснення кожної теми та невеличку добірку арттерапевтичних вправ та методик, які ми використовували [7]. Більшість цих методик мають відеозапис та розміщені на Youtube-каналі «Абетка стресостійкості».

КОДи резильєнтності. Програма підвищення кваліфікації педагогів.

Метою програми підвищення кваліфікації педагогів «КОДи резильєнтності» є:

- підвищення методичного та практичного рівня професійної компетентності педагогів щодо готовності зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я під час професійної діяльності, особливо в умовах воєнного стану;
- підвищення здатності до самоконтролю, саморегуляції та толерантної взаємодії з іншими учасниками освітнього процесу;
- підвищення здатності взаємодіяти з іншими суб'єктами освітнього процесу на засадах партнерства та психологічної підтримки.

Завдання програми:

- Ознайомлення педагогів з яскравими ознаками «часу змін» у контексті освітніх перетворень та надання інструментів критичного осмислення власної позиції в ситуації швидкоплинності актуальних задач.
- Прояснення природи стресу та механізмів реагування організму на його виклики задля обрання педагогом найефективніших способів його подолання.
- Опанування психологічними практиками відновлення балансу та знаходження додаткових ресурсів власної резильєнтності (життєстійкості).
- Форсування у педагогів навичок уважного ставлення до самого себе та екологічної взаємодії з оточенням.
- Актуалізація індивідуальних творчих ресурсів для створення простору натхнення та самореалізації всіх суб'єктів освітнього процесу.

Тема 1. Виклики світу VUCA та реконструкція освіти.

Пропонується проаналізувати якості, специфічні характеристики, що необхідні у суспільстві, яке потребує успішних освітніх перетворень. Отже, пошук нової нормальності у світі VUCA – це пошук тих орієнтирів освіти, що допоможуть людині визначитись та пристосуватись до мінливої, складної та амбівалентної ситуації сьогодення. Модуль присвячений ознайомленню з яскравими озна-



ками «часу змін» у контексті освітніх перетворень. Запропоновані інструменти критичного осмислення власної позиції в ситуації швидкоплинності актуальних завдань. Учасники мають змогу узгодити індивідуальні професійні позиції з «колективним педагогічним простором».

Запропоновані арттерапевтичні практики: «Дерево професійних ресурсів та цінностей», «Спільний освітянський сад», «Місток життєвих змін».

Тема 2. Абетка стресостійкості. Психологічне розвантаження педагога.

Для ефективної роботи, збереження психологічного здоров'я вчителю важливо відновити свій психоемоційний потенціал, пом'якшити вплив стресових ситуацій. Тема знайомить з простими та дуже ефективними психологічними практиками стабілізації власного емоційного стану та стану тих, хто поруч – учні, колеги, близькі люди. Розуміння природи стресу та механізмів організму реагування на його виклики дозволяє людині свідомо обрати найефективніші способи подолання стресу.

Запропоновані арттерапевтичні практики: «Піраміда страхів», «Вулкан», «Симптом як ресурс», «Подорож на хмаринці».

Тема 3. Екологічне ставлення до себе та інших як запорука стресостійкості.

Занепокоєння, перманентні стресові ситуації та тривога є симптомами одного з найпоширеніших «захворювань» ХХІ століття. За такого стану будь-яка робоча ситуація може здатись потенційно катастрофічною. Звідси може розвиватись пасивність, яка гальмує ухвалення важливих рішень. Отже, пропрацювання стресових ситуацій дозволяє позитивно впливати на педагогічну діяльність. Не менш важливим є розвиток екологічного мислення та ставлення як до себе, так і до інших учасників освітнього процесу, що є способом покращення стосунків та гармонізації особистості.

Запропоновані арттерапевтичні практики: «Мій монстрик», «Потік світла», «Спільний малюнок».

Тема 4. Резильентність психологічна та життєва: розширення досвіду.

Війна стала спільним викликом для всіх українців. Та все ж таки кожен/кожна долає виклики війни у власний спосіб. Так само кожна людина у власний спосіб намагається зрозуміти та вибудувати своє подальше життя. В тих умовах, в яких вона опинилась. З тими матеріальними та психологічними ресурсами, має є. За підтримки оточення,



наявного саме зараз. Матеріали теми допоможуть осмислити ті ресурси, що має педагог для подолання викликів сьогодення, та вибудувати власну ситуацію майбутнього балансу та добробуту.

Запропоновані арттерапевтичні практики: «Символи надії та життєстійкості», «Метафоричний образ себе», «Підкорені вершини», «Подарунок Дракона».

Тема 5. Арттерапія у психосоціальному відновленні особистості. Побудова персональної формули професійного успіху.

Творчі арттерапевтичні практики надають візуальне бачення внутрішніх процесів психіки людини. Спільні обговорення з тренером та учасниками групи продуктів творчої діяльності розвивають вміння розуміти власні глибинні перетворення та надають їм ознак ясності в загальному баченні картини власного життя.

Запропоновані арттерапевтичні практики: «Безпечне місце», «Я Супергерой», «Дарунки мудреців», «Подорож в країну щастя».

Висновки. Звісно, зазначені теми з часом можуть видозмінюватись. Наведені арттерапевтичні практики також будуть розширюватись. Головне – ми віднайшли шлях відновлення резильєнтності педагогів через творчу та групову терапевтичну діяльність. І, сподіваємось, наші спільні знахідки на цьому шляху постануть і результатом діяльності, і її ресурсом одночасно.

Отже, подальшим напрямком наших досліджень й пошуків є навчально-тренерська діяльність за програмою «КОДи резильєнтності», пошук та застосування діагностичних інструментів для відстеження наявних перетворень, розширення арсеналу арттерапевтичних вправ та практик з обов'язковим розповсюдженням цих вправ для всіх зацікавлених.

Література:

1. Чуніхіна С. Політичне лідерство і колективні емоції в умовах війни. *Міжгрупова взаємодія в умовах війни: ідентичності, картини світу, додання травми: матеріали круглого столу* (Київ, 9 червня, 2022 р.) / За наук. ред. П. П. Горностая, Л. Г. Чорної; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, Асоціація політичних психологів України. Київ: Талком, 2022. 74 с.

2. *Абетка стресостійкості.* Telegram. URL: <https://t.me/+TX1EAThCup-M2M2Ni> (дата звернення: 16.10.2022).

3. *Ресурсоорієнтована модель стресодолаання BASIC Ph – Ресурсна психологія та психотерапія. Ресурсна психологія та психотерапія.* URL: <https://arpp.com.ua/blog/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/> (дата звернення: 16.10.2022).



4. Lahad M. *The «Basic PH» Model of Coping and Resiliency: Theory, Research and Cross-Cultural Application*. Jessica Kingsley Publishers.

5. Томченко О. Коли біль важливіша за життя. Багатовимірна модель BASIC Ph. Практична інструкція використання. *Топ интересных статей по психологии, психолог онлайн | psy-practice – psy-practice.com*. URL: <https://psy-practice.com/publications/travmy/koli-bil-vazhlivisha-za-zhittya-bagatovimirna-model-basic-ph-praktichna-instruktsiya-vikoristannya/> (дата звернення: 16.10.2022).

6. Місток над прірвою – Онлайн тест | Online Test Pad. – *Онлайн тести, опитування, кросворди. Онлайн конструктор тестів, опитувань, кросвордів. Віджети для вашого сайту*. URL: <https://onlinetestpad.com/ua/testview/1413214-mistok-nad-prirvoyu> (дата звернення: 16.10.2022).

7. Вознесенська О. Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : зб. наук. пр. 3-є вид.* Київ, 2015. С. 40–47. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/706825/1/Арт-терапія%20як%20засіб%20психо-соціального%20відновлення%20особистості-Вознесенська2016.pdf> (дата звернення: 16.10.2022).

