

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
Центр психологічного консультування «ДІАЛОГ»



Д	ДІАГНОСТИКА
І	ІНФОРМАЦІЯ
А	АДАПТАЦІЯ
Л	ЛІДЕРСТВО
О	ОПТИМІЗМ
Г	ГУМАНІЗМ

СВІТ БУДЕ ІНШИМ. КИМ Я СЕБЕ БАЧУ В НОВІЙ РЕАЛЬНОСТІ

*за матеріалами
Всеукраїнського конкурсу есе,
присвяченого дню психолога України*

Київ
2025

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Навчально-наукового інституту менеджменту та психології
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
(протокол № 6 від 12 червня 2025 р.)*

*Рекомендовано до друку кафедрою освіти дорослих та цифрових технологій
ННІМП ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
(протокол № 9 від 20 травня 2025 р.)*

Рецензенти

- Олена Бондрчук,** доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та особистісного розвитку Навчального наукового інституту менеджменту і психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти»;
- Алла Дакал,** доктор наук з державного управління, доцент, професор кафедри публічного адміністрування Навчально-наукового інституту міжнародних відносин та соціальних наук ПрАТ «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом»;
- Олена Кравченко,** доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри освіти дорослих та цифрових технологій Навчального наукового інституту менеджменту і психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти».

С24

Світ буде іншим. Ким я себе бачу в новій реальності: збірник навчально-методичних матеріалів за результатами Всеукраїнського конкурсу есе / укладачі : Алла Москальова, Максим Москальов, Любомира Тягур. Київ : ЮСТОН, 2025. 240 с.

ISBN 978-617-7361-54-0

Збірник навчально-методичних матеріалів підготовлено за результатами Всеукраїнського конкурсу есе «Світ буде іншим. Ким я себе бачу в новій реальності» присвячено дню психолога України. У збірнику представлені есе конкурсантів, які є важливим для майбутнього, для розуміння того, якими цінностями жила Україна у найтемніші моменти своєї історії; для того щоб відзначити значущість психологів, що стоять у фарватері освітянської спільноти та допомагають як іншим, так і собі.

У збірнику віддзеркалено думку тих, хто вибудовує нові життєсенси на майбутнє в новій, вільній Україні; розмірковує як професійна ідентичність перетворюється на культурний ресурс для відновлення суспільства.

Збірник розраховано на керівників, практичних психологів закладів вищої, передвищої, середньої освіти; студентів майбутніх психологів та усіх кого зацікавила ця тема.

УДК 304+159

ISBN 978-617-7361-54-0

© ДЗВО «Університет менеджменту освіти», 2025
© Центр психологічного консультування «ДІАЛОГ», 2025
© Автор. колектив, 2025

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА / PREFACE	5
А	
АКИМЕНКО Ганна / Hanna AKIMENKO	14
АЛЕКСАНДРОВА Олена / Olena ALEKSANDROVA	17
АНДРЕЙЧУК Інна / Inna ANDREICHUK	19
Б	
БОЙКО Елла / Ella BOYKO	22
БОРСЯК Лариса / Larisa BORSYAK	25
БРАНДЕС Олеся / Olesya BRANDES	27
БУТЕВИЧ Поліна / Polina BUTEVICH	31
В	
ВАКАРЧУК Альвіна / Alvina VAKARCHUK	34
ВЕРБОВСЬКА Вероніка / Veronika VERBOVSKA	37
Г	
ГАБЕНКО Людмила / Lyudmila HABENKO	41
ГЕЛЕЙ Дарина / Daryna GELEY, ДЗЮБА Тетяна / Tetyana DZYUBA	44
ГЕРАЩЕНКО Оксана / Oksana GERASHCHENKO	48
ГЛАЗКОВА Крістіна / Kristina GLAZKOVA	51
ГРУДІЙОВА Олена / Olena GRUDIYOVA	53
ГУРА Надія / Nadiya GURA	55
Д	
ДАКАЛ Алла / Alla DAKAL	59
ДУБОВИК Софія / Sofia DUBOVYK	64
З	
ЗАЙЧЕНКО Олена / Olena ZAYCHENKO	67
ЗАКЛАДНИЙ Ілля / Ilya ZAKLADNYI	69
І	
ІВАНЧЕНКО Світлана / Svitlana IVANCHENKO	71
К	
КАПОРІНА Ольга / Olga KAPORINA	74
КВАСНИК Світлана / Svitlana KVASNYK	76
КИРИЧЕНКО Тетяна / Tetyana KIRYCHENKO	79
КІПОТЬ Наталя / Natalia KIPOT	82
КОВАЛЕВСЬКА Ганна / Anna KOVALEVSKA	85
КОВАЛЬЧУК Юлія / Yulia KOVALCHUK	87
КОНОПЛЯНКО Ганна / Anna KONOPLIANKO	90
КОРСУН Галина / Galyna KORSUN	93
КРАВЧУК Анастасія / Anastasia KRAVCHUK	97
КРУТІКОВА Софія / Sofia KRUTIKOVA	99
КУЗНЕЦОВА Тетяна / Tetyana KUZNETSOVA	104
КУЛЬЧИНСЬКА Катерина / Kateryna KULCHINSKAA	106
КУЦОЛАПСЬКА Альона / Alyona KUTSOLAPSKA	109
КУЧЕРЕНКО Олена / Olena KUCHERENKO	113
КУШНАРЕНКО Інна / Inna KUSHNARENKO	117
Л	
ЛИТВИНОВА Лаліта / Lalita LYTVYNOVA	122

ЛОЙКО Христина / Khrystyna LOIKO	124
М	
МАЗУР Олена / Olena MAZUR	128
МАЛЕЦЬКА Ірина / Iryna MALETSKA	133
МЕЛЕЩУК Віта / Vita MELESCHUK	135
МИХАЛЬЧИШИН Юлія / Yulia MYKHALCHYSHYN	139
МИЩЕНКО Богдана / Bohdana MISCHCHENKO, КОВАЛЕНКО Світлана / Svitlana KOVALENKO	141
МОРОЗ Олена / Olena MOROZ	144
МУЗИКА Віта / Vita MUZYKA	146
О	
ОГОРІЛКО Ірина / Iryna OGORILKO	149
П	
ПОГИБІНА Вікторія / Victoria POGYBINA, БАНДУРОВА Ірина / Iryna BANDUROVA	155
ПЯТУНІНА Альона / Alyona PYATUNINA	157
Р	
РИБАЛКА Ірина / Iryna RYBALKА	161
РУДНІЧЕНКО Людмила / Lyudmila RUDNICHENKO	163
С	
СЕРБІН Ольга / Olga SERBIN	165
СКУРАТИВСЬКА Наталія / Natalia SKURATIVSKA	172
СОКОЛ Артем / Artem SOKOL	175
СТЕПАНЧУК Катерина / Kateryna STEPANCHUK	177
СТОЦЬКА Надія / Nadiya STOTSKA	179
Т	
ТЕМНЮК Наталія / Natalia TEMNYUK	184
ТИЩУК Альона / Alena TYSHCHUK	187
ТОЛКАЧОВА Олеся / Olesya TOLKACHOVA	191
У	
УМЕРОВА Наталя / Natalia UMEROVA	197
УНГУРЯН Міхаєла / Mikhaila UNGURIAN	201
Х	
ХАЛІМОН Ольга / Olga KHALIMON	205
ХАРЧЕНКО Вікторія / Victoria KHARCHENKO	209
Ц	
ЦВІГУН Ніна / Nina TSVIGUN	214
ЦЮРА Ольга / Olga TSYURA	216
Ш	
ШАДРІН Олексій / Oleksiy SHADRIN	219
ШАТОХІН Данило / Danylo SHATOKHIN	224
ШВИДКІНА Дар'я / Darya SHVYDKINA	228
ПІСЛЯМОВА / EPILOGUE	233
Відомості про авторів / Information about the authors	234

ПЕРЕДМОВА / PREFACE

Світ буде іншим. І саме психологи – ті, хто стоїть на межі людського болю й надії – стають провідниками через темряву невідомого. Ця збірка – не просто конкурсні твори. Це голос епохи, що народжує нові смисли, архетипи і професійну ідентичність. Це карта того, ким ми стаємо – людьми, які обрали світло навіть у найтемніші часи.

Проблема відновлення громадян у повоєнний період, завжди цікавила дослідників, психологів, науковців, журналістів, соціологів. Проте частіше усього вона була актуальною тоді, коли завершуються тяжкі періоди життя в країнах: катастрофи, війни, небезпечні події та ін. Описувати те, що чітко не прожите, не відчуте важко, бо заважає невизначеність ситуації, непередбачуваність. Проте такі дослідження є і вони несуть безцінну інформацію уявлень громадян про незагрозливе середовище не тільки для дорослих, але і для дітей.

Особливо актуальним є дослідження фахівців допомагаючих професій: юристів, вчителів, психологів та громадських організацій щодо Індексу майбутнього. В Україні за ініціативи Фондації Олени Зеленської та Київської Школи Економіки і за підтримки Дитячого фонду ООН (UNICEF) було розроблено Індекс майбутнього (Індекс добробуту дітей). Метою якого стало розкрити різні аспекти, що впливають на добробут дітей, а саме: освіта, охорона здоров'я, безпека, матеріальна підтримка, ментальне здоров'я, соціальні навички, прояви ризикової поведінки та стосунки з сім'єю і друзями. Визначено, що завдяки «всебічному розвитку та вихованню покоління вдається спрямовувати наш світ до більш перспективного майбутнього» (Індекс майбутнього https://kse.ua/wpcontent/uploads/2024/05/UA_report.pdf с. 3).

Існує міжнародний досвід дослідження, який вказує на добробут як на процвітання людей у їхньому житті. Прикладом цього можна назвати розроблену організацією економічного співробітництва та розвитку (ОЕСР) систему вимірювання добробуту дітей, яка включає результати щодо матеріального стану, фізичного здоров'я, когнітивних та освітніх, а також соціальних та емоційних навичок. У звіті іншого дослідження UNICEF «Світи впливу: розуміння того, що формує добробут дітей у багатих країнах», де результатами дослідження стало вимір картини добробуту дітей 41 країни Європейського Союзу та Організації економічного співробітництва та розвитку. Було подано таку структуру: психічне та фізичне здоров'я дітей, академічні та соціальні навички, а також стосунки дітей з родиною, друзями та суспільством (Індекс майбутнього https://kse.ua/wpcontent/uploads/2024/05/UA_report.pdf с. 3).

Варто згадати дослідження Британської Співдружності, які вивчали Глобальний індекс розвитку молоді (Global Youth Development Index), де вдалось порівняти 18 соціально-економічних показників країн, поєднаних у такі групи «Освіта», «Здоров'я та добробут», «Працевлаштування та можливості», «Політична участь», «Громадська участь». Можна назвати також дослідження Міжнародного молодіжного фонду (International Youth Foundation) щодо Глобального індексу добробуту молоді (Global Youth Well-Being Index), де розглядають 35 індикаторів, а саме: «Гендерна рівність», «Економічні можливості», «Освіта», «Здоров'я», «Безпека та захист», «Громадянська участь», «Інформація та комунікація», «Технології» та ін. (Національний звіт за результатами міжнародного Дослідження соціально-емоційних навичок (ДоСЕН) в Україні (2022–2024). Том 2. Освітнє середовище і СЕ-навички учнівства / кол. авт.: О. Елькін, О. Марущенко, Г. Бичко, В. Терещенко, М. Мазорчук, Л. Гриневич, Т. Вакуленко та ін.; за ред. О. Елькіна, О. Марущенка, В. Терещенка; ГО «ЕдКемп Україна». Харків, 2025. 164 с.).

У ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України було запропоновано проведення Всеукраїнського конкурсу есе «Світ буде іншим. Ким я себе бачу в новій реальності» (надалі Конкурс), метою якого стало: формування у освітян віри у найкраще майбутнє своєї країни, здійснення моделювання та проєктування новітніх стратегій оновлення освітнього процесу у повоєнний час, розвиток технологій збереження, підтримки й відновлення психічного, духовного, соціального, ментального здоров'я.

Основними завдання Конкурсу:

- створення умов для всебічного розвитку творчої особистості;
- сприяння формуванню та актуалізації у конкурсантів ефективної стратегії щодо збереження ментального здоров'я і здорового способу життя у майбутньому;
- створення умов для формування та актуалізації професійних планів на подолання викликів сьогодення;
- виявлення зацікавленості у освітян до моделювання й проєктування як життєвих, так і професійних навичок майбутнього, що сприятимуть розвитку психологічного, духовного, соціального та ментального здоров'я під час перебудови нашої країни у повоєнний час;
- сприяння формуванню здоров'язберігаючої компетентності в особистісному та професійному житті учасників освітнього процесу;
- сприяння підвищенню мотивації до здоров'язберігаючої поведінки та подолання кризових станів;
- виявлення актуальних специфічних тенденцій професійного розвитку для українців та резервних можливостей відновлення;
- виявлення актуальних і цікавих тем конкурсантів щодо самозбереження у повсякденному житті та на робочому місці, підтримки

дітей та їхніх батьків у повоєнний час.

Під есе ми розуміємо письмову форму висловлення своїх поглядів, ідей на запропоновану тему. Есе – це не лише літературний жанр. У нинішніх умовах воно перетворюється на документ часу, що фіксує стан суспільства, його біль, надії та пошуки сенсів. Кожен рядок, написаний психологами у цій збірці, стає свідченням епохи, яка змінює долі, професії й саму тканину людських стосунків.

На конкурс було подано біля 90 робіт освітян з різних областей України: Вінницької, Дніпропетровської, Житомирської, Запорізької, Івано-Франківської, Київської, Львівської, Полтавської, Сумської, Тернопільської, Харківської, Чернівецької, Чернігівської. Серед авторів конкурсних робіт – керівники, практичні психологи, викладачі, студенти-психологи, а також старшокласники. Проведення конкурсу есе засвідчило, що психологи сьогодні – це не просто фахівці, які надають допомогу. Вони – голоси, що фіксують болючі зміни, перекладають пережите на мову зрозумілу іншим і водночас формують новий гуманістичний ландшафт України. Їхні тексти віддзеркалюють не лише особистий досвід, а й дух часу, у якому народжується нова професійна ідентичність і нові архетипи людини майбутнього.

Серед отриманих робіт конкурсантів було виокремлено різноманітні види есе: порівняльне, протиставлення, причинно-наслідкове, переконання, аргументативне. У кожній творчій роботі учасників відмічено такі ознаки-критерії як: індивідуальність, особистісна відповідальність, відвертість, оригінальність, щирість, креативність. Кожну роботу було оцінено відповідно до положення, але все ж таки хотілось виявити саме ті психологічні особливості виображення освітянами майбутнього, які можна було б віднести до Індекс майбутнього у відновлюваний період саме для освітян. У учасниці Конкурсу есе Ковалевської Ганни (соціальний педагог), вказується, що *«у майбутньому, де освіта матиме нові форми, де штучний інтелект замінює частину традиційного викладання, учитель має знайти своє місце не через конкуренцію з технологіями, а через те, що жодна машина не здатна навчити людину бути Людиною. Адже майбутній світ – це не абстракція, це відображення того, якими ми виростимо дітей. Саме в їхніх серцях сьогодні проростає зерно завтрашньої реальності. Якщо в дитині плекати любов до правди, здатність до співчуття, критичне мислення, повагу до іншого – ми отримаємо суспільство, де панує гідність і порозуміння. Але якщо ми не зуміємо дати дітям морального орієнтиру, якщо залишимо їх сам на сам з поверхневим цифровим світом – нова реальність буде нестійкою, тривожною, позбавленою глибини. Якими є діти, такою буде етика майбутнього. Такими будуть стосунки в суспільстві, якість рішень, що впливатимуть на мільйони, рівень людяності в часи*

викликів. Саме тому роль учителя є вирішальною. Бо ми не просто готуємо дітей до ЗНО чи до контрольної роботи – ми готуємо їх до життя у світі, якого ще не існує, але який вони творитимуть самі. І саме в цих дітях – відповідь на всі наші запитання про те, яким буде світ».

Аналіз наукової літератури показав, що при розгляді освітянами Індексу майбутнього основними характеристиками виступають такі маркери: емоційна стійкість, професійна орієнтація, психологічний клімат шкіл, соціальні навички дітей тощо (Фундація Олени Зеленської презентувала дослідження про професійні очікування підлітків в Україні: https://mon.gov.ua/news/fundatsiia-oleny-zelenskoi-prezentovala-doslidzhennia-pro-profesiini-ochikuvannia-pidlitkiv-v-ukraini?utm_source=chatgpt.com).

У часи випробувань психолог постає не лише як фахівець, що лікує рани душі, а як носій світла у темряві невідомого. Він стає тією ланкою, яка зберігає людяність там, де панує страх чи зневіра, і допомагає іншим втриматися на межі розпачу та надії. Місія психолога виходить далеко за межі подолання травми. Він створює мову для майбутнього, формує образи і сенси, які допомагають суспільству осмислити власний досвід і побачити горизонт можливостей. Психолог – це не лише порадник чи слухач, а творець нової гуманістичної культури, де кожне слово має силу лікувати, єднати та відновлювати віру в цінність людського життя.

У результаті аналізу отриманих результатів, вдалось виокремити такі номінації конкурсantів: «Вміння використовувати українську літературну мову»; «Голос покоління 21-го століття»; «Голос психолога з окупації»; «Голос соціальної роботи»; «Гуманістична спрямованість»; «Гуманістичне послання»; «Душевна професійність»; «Психолог з серцем і крилами до людей»; «Життєстійкість та відновлення»; «Інтелектуальна візія професії»; «Інтелектуальна реформа»; «Інтелектуальне бачення нової реальності»; «Інтелектуальний прорив»; «Креативність і форма»; «Культура як ресурс відновлення»; «Майбутній архітектор психології»; «HR-психологія майбутнього»; «Молодіжне бачення майбутнього»; «Образ професії»; «Освітній маніфест нової України»; «Побудова безпечного середовища»; «Поетика людяності»; «Проект нового шкільного середовища»; «Професійна трансформація»; «Професійне кредо психолога нової реальності»; «Психолог із теплом у серці»; «Психолог майбутнього»; «Психолог новатор»; «Психолог практик»; «Психолог як архітектор етичного майбутнього»; «Психолог як архітектор нової реальності»; «Психолог науковець»; «Психологічна мотивація майбутнього покоління»; «Психологічна мудрість»; «Психологічні ініціативи»; «Психологія духовного ресурсу»; «Психологія щастя і комфорту»; «Світло нової генерації»; «Сила колективної стійкості»; «Сила особистої історії»; «Сила щоденної

присутності»; «Усвідомлення нової реальності»; «Філологічна гуманістика»; «Філософія сучасної психології»; «Філософська глибина»; «Філософська інтонація» та ін.

Під час контент-аналізу 90 есе українських психологів і педагогів ми зіткнулися з цікавою особливістю: професійна ідентичність психолога у воєнний час виявляється багаторівневою. Її не можна пояснити виключно через традиційні функціональні ролі чи лише через глибинні символічні образи. Саме тому в нашій аналітичній роботі ми свідомо залишили дві паралельні моделі, які разом створюють цілісну картину.

З одного боку, архетипна модель (за К. Юнгом) дозволяє побачити психолога як носія універсальних образів – Берегині, Героя, Мудреця, Мага, Трикстера чи Наставника. Ці архетипи відображають глибинні смисли, емоційні матриці та культурні сценарії, які оживають у кожному слові фахівця в умовах історичних випробувань.

З іншого боку, ми не можемо ігнорувати функціонально-професійну модель, яка виникла під час аналізу текстів як відбиття практичного досвіду, сучасних викликів та професійних завдань. Вона структурує есе за індикаторами: «Особистий голос покоління», «Покликання: Психолог як місія», «Інтелектуальний рівень», «Гуманістичний аспект», «Креативність і майбутнє», «Професійне кредо». Ці індикатори допомагають описати реальні професійні практики, з якими психологи стикаються щодня.

Обидві моделі важливі і взаємодоповнюють. Архетипна дає нам мову символів і глибинні сенси, тоді як функціонально-професійна пояснює, як ці сенси втілюються у конкретних діях, стратегіях і професійних виборах. Лише разом вони дозволяють зрозуміти, ким сьогодні є український психолог – людина, що поєднує в собі вічні архетипи і виклики сучасності.

Отже, перша модель, архетипна: у цій збірці есе психологи постають не лише як фахівці, що лікують травми, а як носії світла в темряві часів випробувань. Вони творять мову для майбутнього, формуючи символи і смисли, які допомагають суспільству осмислити власний досвід і побачити горизонти надії. В українських текстах пульсують архетипи Юнга – Берегиня, Герой, Мудрець, Маг, Трикстер, Наставник. Це своєрідні коди, через які ми бачимо, ким стають українські психологи в умовах війни.

Берегиня (Мати). Архетип Берегині уособлює турботу, плекання і створення простору безпеки. У контексті психології це фахівець, який стає опорою, джерелом спокою і тепла, здатним витримувати біль іншого. У багатьох українських есе цей архетип проявляється як тиша, мовчазна присутність, здатність бути поряд, навіть коли немає слів.

Герой / Протектор. Архетип Героя у Юнга – це фігура, яка долає випробування, веде крізь темряву та втілює принцип «служіння більшому». У текстах українських психологів Герой часто з'являється без героїзації,

радше як моральний вибір залишатися поруч, зберігати професійність і людяність попри втому, страх чи особисті втрати.

Мудрець (Старий Мудрець). Мудрець – це архетип знання, стратегічності, споглядання і глибинного розуміння. У психологічній професії він уособлює аналітика, мислителя, того, хто розглядає кризу як точку розвитку. У багатьох есе ця роль виявляється через осмислення змін у професії, крізь філософські міркування про майбутнє.

Маг / Творець. Маг символізує трансформацію, інновації та створення нової реальності. У психології цей архетип проявляється як здатність працювати з метафорами, творчими техніками, сучасними технологіями, створювати нові простори взаємодії (онлайн-платформи, ментальні сади, QR-коди). Це творець нових форм і методів.

Трикстер. Трикстер – архетип гри, іронії, несподіваних ходів. Він порушує правила, аби відкрити нові сенси. У контексті психолога це вміння поглянути на травму чи кризу через алегорію, поезію чи іронічну дистанцію. Трикстер допомагає розрядити напругу і знайти несподівані виходи з кризових станів.

Наставник / Провідник. Наставник – це архетип етичного лідерства, супроводу і духовної опори. У текстах есе українських психологів це фігура, яка не веде за собою силою, а йде поряд, допомагаючи іншим проходити крізь власний біль і знаходити опору. Наставник тримає простір, де людина відчуває себе почутою і не самотньою.

Ця архетипна модель – глибинний фундамент професійної ідентичності психолога, який проявляється незалежно від часу чи соціальних умов. В умовах війни вона набуває особливої інтенсивності і нових відтінків, трансформуючись під виклики сьогодення.

І паралельно з архетипною моделлю в текстах есе виразно простежуються функціонально-професійні індикатори, які відображають сучасну сутність психологічної діяльності в Україні.

Так, до першого показника можна віднести індикатор «Особистий голос покоління», куди ввійшли такі есе «Голос покоління 21-го століття», «Світло нової генерації», «Сила особистої історії» тощо, де відчувається відродження нової епохи, бажання відродження та гідності.

До другого, визначено індикатор «Покликання: Психолог як місія». Основним змістом та підтвердженням якого є есе «Психолог із теплом у серці», «Душевна професійність», «Психолог як архітектор етичного майбутнього» та ін. Адже психолог – це фахівець за покликанням, готовий бути завжди поряд, підтримувати, створювати безпечне середовище. Про це наголошується в есе «Сила щоденної присутності», «Сила колективної стійкості», «Побудова безпечного середовища» та ін.

Третім індикатором визначено «Інтелектуальний рівень: майбутнє професії», який розкривається в есе *«Інтелектуальна візія професії»*, *«Психолог науковець»*, *«Професійна трансформація»*, *«HR-психологія майбутнього»*, *«Психолог практик»*, *«Психолог новатор»*. Цікаво читати аналітичні есе, у яких відчувається критичне мислення, наукові інтереси, бачення реформ у галузі психології.

Четвертий індикатор «Гуманістичний аспект: людяність як цінність». Він змальований такими есе як: *«Поетика людяності»*, *«Філософська інтонація»*, *«Філософія сучасної психології»* та ін. Саме такі психологічні особливості як людяність і цінність завжди сприяли налагодженості стосунків у колективі, конструктивному вирішенню справ, подоланню кризових ситуацій. Есе *«Культура як ресурс відновлення»* «Філологічна гуманістика»; «Філософська глибина» сприяють розвитку етики, естетики, формуванню психологічної культури, резильєнтності на основі гуманістичних поглядів.

П'ятим і надзвичайно важливим індикатором є «Креативність і майбутнє: психолог нової України», який зазначає важливість креативності та креативного мислення, заохочує людей мислити, аналізувати, порівнювати та дивитися на речі з іншої точки зору. А також здатність критично мислити, генерувати ідеї, які сприяють відкритості до нового, розсудливості. Ці думки висловлені в есе *«Креативність і форма»*, *«Майбутній архітектор психології»*, *«Проект нового шкільного середовища»*, *«Психологічні ініціативи»* та ін.

Шостий індикатор відповідає позиція «Професійне кредо», висвітлено в есе: *«Професійне кредо психолога нової реальності»*, *«Життєстійкість та відновлення»*, *«Усвідомлення нової реальності»*, *«Освітній маніфест нової України»*. Як правило це особливості, які є невід'ємними від освітянина для здійснення професійної діяльності. Часто основними маркерами тут виступають принципи, орієнтири, переконання, норми поведінки освітян, за якими вони себе поводять постійно. Особлива увага у майбутньому надається психології, здатної бути тою рушійною силою, яка сприятиме розкриттю внутрішнього світу учасників освітнього процесу.

У результаті нашого аналізу стає очевидним, що професійна ідентичність українського психолога у воєнний час – це простір, де перетинаються дві площини: архетипна й функціонально-професійна. Архетипи Юнга дарують нам мову вічних символів, через яку можна відчитати глибинну місію психолога як Берегині, Героя, Мудреця чи Трикстера. Водночас функціонально-професійна модель показує, як ці архетипи матеріалізуються в реальності війни – у конкретних діях, емоційних практиках, нових професійних підходах.

Обидві моделі існують не окремо, а переплітаються, створюючи складну мозаїку ідентичності, де психолог виступає не лише фахівцем, а й символічною фігурою культурного та гуманітарного фронту. У текстах есе це відчутно: там, де звучить особистий голос болю чи надії, проростають архетипи; там, де описуються професійні інновації чи виклики – проглядається відлуння глибинних символів.

Психолог сьогодні – це не лише фахівець із технік та методів. Це культурний інженер, який будує міст між минулим і майбутнім, оберігаючи пам'ять про пережите і створюючи простір для народження нових сенсів. Він зшиває розірвану тканину спільноти, перетворюючи особистий досвід болю і втрат на джерело колективної сили й солідарності.

У багатьох есе звучить відверта формула: «Я – психолог, бо...». Ці слова стають ключем до глибинної рефлексії власної професійної ідентичності, в якій психологія постає не лише як професія, а як життєва місія і покликання. Кожне таке визнання – це маленький акт особистої і національної відваги, адже воно визначає місце людини у складному світі та її роль у відновленні країни.

У цих есе пульсує жива українська душа, сповнена болю, сили, тривоги і надії. Кожне слово, кожен образ стає ніби світлом у темряві, прокладаючи шлях не лише для тих, хто звертається по допомогу, а й для самих психологів. Ця збірка есе – більше, ніж просто конкурсні роботи. Вона стає історичним свідком, що зберігає голоси людей, які переживають найважчі випробування й водночас мріють про відновлення. У цих текстах зафіксовано емоційний і культурний код нашого часу, в якому психологія виступає не лише як професія, а як простір гуманності, опори й надії.

Для майбутніх дослідників ці есе стануть цінним джерелом, з якого можна буде дослідити, якими цінностями жила Україна у найтемніші моменти своєї історії. Вони допомагають нам зрозуміти, як психологи стали тими, хто тримає світло, як із болю народжуються нові смисли, і як професійна ідентичність перетворюється на культурний ресурс для відновлення суспільства.

Адже, ми бачимо, як у словах наших авторів переплітаються архетипи віків і виклики сучасності, створюючи новий портрет професії, що поєднує у собі глибинну мудрість, людяність, креативність та безмежну віру в людину. Сучасний український психолог – це людина, в якій втілюється і вічне, і сучасне. Він тримає світло для інших у темні часи, водночас будує нові професійні шляхи для майбутньої України. І саме ця єдність архетипного і практичного робить його фігуру унікальною і надзвичайно цінною для нашої епохи.

І попри всі тривоги, що пронизують сторінки цієї збірки, з неї лунає головний меседж:

Світ буде іншим...

І там, де нині зринає темрява, зійде світло, що розганяє морок і страх. Де зболені голоси тремтять від втрат – зазвучить гімн людяності та надії. Ми, психологи, освітяни, українці, пройдемо крізь цю бурю з обличчями, омитими сльозами, але осяяними внутрішнім сяйвом. Ми станемо стражами світла, що тримають небо над тими, хто схилив голову під вагою страждань. Ми будемо творцями ментальних храмів, де кожне слово лікує, кожен дотик відроджує, де навіть мовчання – це простір любові. Ми станемо архітекторами майбутнього, що будують мости між минулим і прийдешнім, сплітаючи людський біль і надію у тканину незламності. Бо в цьому – наша професія, наша честь, наша місія.

І світ буде іншим – бо ми вже інші. І ми готові творити його наново.

Алла МОСКАЛЬОВА,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри освіти дорослих та цифрових технологій
Навчально-наукового інституту менеджменту та психології
ДЗВО «Університет менеджменту освіти». Київ, Україна;
керівник Центру психологічного консультування «ДИАЛОГ»

Максим МОСКАЛЬОВ,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри освіти дорослих та цифрових технологій
Навчально-наукового інституту менеджменту та психології
ДЗВО «Університет менеджменту освіти». Київ, Україна

Любомира ТЯГУР,

доктор філософії з психології,
доцент кафедри психології та особистісного розвитку
Навчально-наукового інституту менеджменту та психології
ДЗВО «Університет менеджменту освіти». Київ, Україна

АКИМЕНКО Ганна / Hanna AKIMENKO

Світ змінюється, і після війни він ніколи не буде таким, як раніше. Але зміни – це не лише виклики, а й нові можливості. Я бачу себе частиною цього оновленого світу, де Україна відроджується, зміцнюється і розквітає. Моє місце – поруч із дітьми, у культурно-освітньому просторі, що стане фундаментом для їхнього майбутнього.

Війна залишила глибокі шрами на душах українців, особливо дітей. Вони стали свідками подій, що мали б залишитися лише в підручниках історії. Тому моя місія – допомогти їм знову повірити у добро, навчити їх висловлювати свої емоції через творчість і знайти гармонію в собі. Я хочу створювати культурні й освітні проекти, що сприятимуть не лише розвитку талантів, а й відновленню душевного спокою, укоріненню національної ідентичності та віри в себе.

У новій реальності я буду не просто культорганізатором, а наставником, мотиватором, другом для дітей та молоді. Я бачу себе людиною, яка розвиває сучасні технології у сфері культури та освіти, впроваджує інноваційні методики, що допоможуть формувати здоровий світогляд, критичне мислення та емоційний інтелект у нових поколінь українців.

Однією з найбільших радощів після війни стане можливість повернутися до живого спілкування з дітьми. Ми знову зможемо працювати офлайн, мати реальний контакт, чути щирий сміх у коридорах нашого закладу, бачити вогники цікавості в очах вихованців. Це буде новий етап у нашій роботі – ще глибший, ще більш усвідомлений. Водночас я прагну зберегти й розвивати ті технології, що відкрили нам нові можливості під час дистанційної роботи. Поєднання традиційного живого навчання з сучасними програмами та цифровими інструментами дозволить зробити освітній процес ще більш ефективним, цікавим і доступним для всіх.

Важливим напрямком моєї діяльності стане психологічна підтримка дітей через мистецтво. Я прагну впроваджувати арттерапевтичні програми, розробляти культурні заходи, що не лише розважатимуть, а й допомагатимуть долати страхи, тривоги, сприятимуть соціалізації. Література і поезія також відіграватимуть важливу роль у цьому процесі. Я знаю це з власного досвіду, адже протягом війни сама пишу вірші, і цей процес допомагає мені проживати свої емоції, звільнятися від болю, пропрацьовувати переживання. Поезія для мене – це вільний світ почуттів, простір для подяки, мотивації та надії.

ПРИЙДЕ ДЕНЬ!

І прийде день... Війна скінчиться,
Затихнуть залпи автоматів,
Природа знову оновиться,
Не буде банок та донатів.

Настане час... Бої скінчаться,
Замовкнуть танки та мопеди,
Додому будуть повертаться
Кохані під тепленькі пледи.

Настане мить... Мине тривога,
У душі вернеться надія.
Відступить ворог від порога,
В країні всій здійсниться мрія

Ганна Акименко

Я планую продовжувати писати й надалі, щоб не лише висловлювати свої емоції, а й надихати інших, підтримувати тих, хто шукає слова для своїх переживань. Через читання та написання віршів діти зможуть виражати свої почуття, навчатися співпереживанню та формувати глибший зв'язок із власними емоціями. Я хочу створювати проєкти, що залучатимуть дітей до творчого письма, обговорення улюблених книг, а також організовувати зустрічі з письменниками, які надихатимуть молодь на розвиток та самовираження.

Моя мета – зробити Центр дитячої та юнацької творчості місцем, де діти відчуватимуть себе у безпеці, де вони зможуть творити, спілкуватися і будувати своє майбутнє.

Водночас я усвідомлюю, що нова реальність потребуватиме і мого особистого розвитку. Відновлення країни стане складним процесом, і я прагну розширювати свої знання, вивчати сучасні освітні методики, переймати досвід колег, які працюють у сфері психоемоційної реабілітації дітей. Я бачу себе не лише організатором заходів, а й фасилітатором, який допомагає дітям та їхнім родинам відновити зв'язок із життям, знайти внутрішні ресурси для руху вперед.

Ще одним важливим аспектом мого бачення є формування нового покоління патріотів, які не просто пишатимуться своєю країною, а й будуть готові активно будувати її майбутнє. Через творчість, культурні проєкти та виховні ініціативи я хочу передати дітям розуміння того, що їхній голос, їхня дія мають значення. Майбутнє України – це не лише економічний розвиток чи політична стабільність, а й відродження нашої ідентичності, культури, духовності. Саме через культуру ми можемо знайти силу йти далі, попри труднощі.

Окрім розвитку дітей, важливою частиною моєї роботи стане підтримка їхніх батьків. Вони так само пережили травматичний досвід

війни і потребуватимуть ресурсів для відновлення. Я бачу необхідність у проведенні тренінгів, зустрічей та обговорень, де батьки зможуть отримати психологічну підтримку, дізнатися більше про способи допомоги своїм дітям, розвинути навички емоційної стійкості. Разом ми зможемо створити міцну спільноту, яка буде підтримувати одне одного та допомагати рухатися вперед.

Щоб залишатися ефективною у своїй роботі, я також приділятиму увагу збереженню власного здоров'я та енергії. Робота з дітьми – це велике емоційне навантаження, і я розумію, що втома та вигорання можуть стати перешкодами на шляху до моїх цілей. Тому я планую впроваджувати практики самопідтримки: заняття спортом, творчість, медитації, збалансований режим дня. Адже лише той, хто має внутрішню рівновагу, може допомагати іншим.

У новій реальності я бачу себе людиною, яка не боїться змін і викликів. Я хочу розвивати в собі стійкість, адаптивність, здатність шукати нестандартні рішення та мотивувати інших. Я вірю, що освіта і культура – це ключі до побудови сильної нації, і готова присвятити своє життя їх розвитку.

Світ буде іншим. Він стане сильнішим, бо Україна навчилася боротися і перемагати. У цьому світі я бачу себе тією, хто допомагає заліковувати рани війни, виховує в дітях любов до життя, до своєї культури, до рідної землі. Я впевнена, що разом ми збудуємо країну мрії – щасливу, вільну, творчу і сильну. І я хочу бути частиною цього великого відродження.

АЛЕКСАНДРОВА Олена / Olena ALEKSANDROVA

*«Якщо ти одного разу відчув політ,
ти завжди будеш ходити по землі дивлячись у небо,
бо ти там вже був, і прагнеш повернутися»*

Леонардо да Вінчі

Питання того ким ми є, ким ми прагнемо бути, і ким би ми себе хотіли бачити через рік, три, десять неодноразово впливало серед буденних думок, адже кожному, навіть самому реалістичному та матеріалістичному з нас хотілося б бачити щось інше, щось краще в своєму житті. Це питання, зазвичай, переповнене купою мрій, амбіцій та нездійснених сподівань. Проте, інколи на думку спадає, а ким же ми будемо в іншій, наступній, достеменно невідомій реальності.

Життя – загадка переповнена виром можливостей та стихіями викликів, тому думати про своє завтра, уявляти себе через певний проміжок часу, або навіть в наступній реальності абсолютно нормальне явище для людини, котра мріє, прагне чогось та бажає кращого для себе.

Одні бачать нездійснені мрії, інші – невикористані можливості, хтось – бачить себе в іншій професії. Одні відкладають все це на потім, на «наступне життя», в той час, коли інші живуть тут і зараз....

Проте, у вирі мрійливих думок не варто забувати бачити себе ЛЮДИНОЮ.... Не втратити цінності, не зрадити поклику серця та не загубити людяність на шляху до наступного, «кращого», проте достеменно невідомого життя.

До прикладу, Вадим Лесич, Джейм Остін, Герман Мервілл, Франц Кафка.... Цей список можна продовжувати до безкінечності. Всі ці письменники за життя не мали визнання та прихильників, проте проросли крізь роки в нову реальність та стали відомими через сотні років. Ці люди навряд чи планували, що стануть всесвітньо відомими через багато поколінь, проте, за власного життя вони створювали свою реальність, не зраджували власним мріям та йшли за покликанням власного серця.

Отже, досвід інших та покликання власного серця є єдиною рушійною силою для того, щоб прорости крізь часи, крізь реальності та матерії. Для того, щоб стати кимось в наступній реальності, не варто втрачати дорогоцінний час, варто жити тут, жити зараз! Мріяти та досягати теж зараз! Адже хтось проросте квіткою в полі, хтось – стане відблиском гарних спогадів в очах власних дітей, хтось стане вічною пам'яттю та здобуде визнання, одні – залишаться відбитком в досягненні своїх учнів, а інші,

Світ буде іншим.

Ким я себе бачу в новій реальності

котрі відкладають все на наступне життя – проростуть бур'яном при дорозі... Але всі кимось будуть....

Все залежить лише від того, що ми зробимо сьогодні для «наступного» життя, адже, щоб відчувати такий омріяний політ, все ж таки ми маємо дістатися до неба...і лише тоді ми зможемо прорости кимось в новій реальності....

*«Квіткою проростай в новій реальності,
знаходячи силу в змінах і красу в невідомому»*

© АЛЕКСАНДРОВА Олена / Olena ALEKSANDROVA, 2025

АНДРЕЙЧУК Інна / Inna ANDREICHUK

Світ змінюється з неймовірною швидкістю, і кожен з нас стикається з необхідністю адаптуватися до нових умов. Технології, соціальні трансформації, економічні та екологічні виклики – все це формує нову реальність, яка, ймовірно, буде суттєво відрізнятися від того, що ми звикли бачити сьогодні. Сучасні тенденції вже зараз свідчать про те, що майбутнє принесе незвичні умови для життя, роботи, спілкування і розвитку кожної людини. Змінюється підхід до роботи, освіти, соціальних відносин. Ми більше не прив'язані до місця чи часу; нові форми комунікації дозволяють нам бути частиною глобального світу, де немає кордонів для можливостей. Але це також означає, що ми повинні бути готові до того, щоб адаптуватися, вчитися і змінюватися. Але, ким я бачу себе у цьому новому світі? Яким я буду у світі, де змінюються не тільки технології, а й самі підходи до людських цінностей? Очевидно, що технології будуть відігравати значну роль у моєму житті. На сьогодні вже можна спостерігати, як штучний інтелект, автоматизація та цифрові платформи змінюють ринок праці, освіту, медицину і багато інших сфер. Я бачу себе людиною, яка використовує ці інструменти для розвитку і вдосконалення. Проте, технології – це лише інструменти, і, попри їх велику роль, ми не повинні забувати про цінності. У новій реальності важливо буде знайти баланс між розвитком інтелектуальних систем та збереженням людяності, емоцій, міжособистісних зв'язків. Загалом, у новій реальності я прагну бути людиною, яка адаптується до змін, але при цьому зберігає свою сутність, не втрачаючи зв'язок з тими основними цінностями, які роблять нас людьми: співчуття, відповідальність, взаємодопомога та повага до інших. У майбутньому я бачу себе не лише користувачем технологій, але й активним учасником суспільства, яке прагне створювати більш справедливий, відкритий та сталий світ. Світ справді буде іншим, але, на мою думку, важливо не тільки зберігати гнучкість і здатність до адаптації, а й формувати це нове майбутнє разом, враховуючи потреби як окремих людей, так і держави, великих та маленьких населених пунктів в цілому. Ким я буду в новій реальності? Людиною, яка не боїться змін і завжди готова до викликів. Найбільший виклик для всіх нас – війна.

Війна – це не лише сутичка армій, а й глобальне лихо, яке несе за собою трагічні наслідки, що змінюють саму структуру людського життя. Для людей, котрі пережили війну, світ змінюється назавжди: руйнуються звичні стереотипи, відновлюється нова реальність, до якої кожен має адаптуватися. Вона не лише руйнує інфраструктуру, а й проникає в серце

кожної людини, змушуючи переосмислити те, що ми вважали незмінним. Коли війна стає частиною нашої реальності, світ безповоротно змінюється. Ким я бачу себе у цій новій реальності? Ми живемо в епоху глобалізації, але війна здатна зруйнувати цей баланс. Вона виводить на передній план питання безпеки, моралі та ідентичності. І хоча сьогодні мирні часи здаються непорушними, війна може прийти без попередження, як це сталося з моєю країною.

Війна змінює не лише фізичну реальність, а й внутрішній стан людини. Вона змушує переоцінити те, що здається очевидним: звичні дії, погляди на світ, взаємини. Те, що в мирний час здавалось звичним і непорушним, після війни може набувати зовсім іншого змісту. Я бачу себе людиною, яка цінує кожен день, кожен момент. Життя після війни не буде таким же легким, воно стане більш усвідомленим, бо війна змушує переосмислювати важливість навіть найдрібніших радощів – родинного тепла, простого спілкування, можливості просто бути поруч з тими, кого любиш. Я сприйматиму цей новий світ, як шанс не просто «повернутися до нормальності», а створити нові звички та переконання, що будуть підсилювати внутрішню стійкість і здатність до відновлення. У новій реальності війни я бачу себе людиною, що має пройти важкий шлях від болю і втрат до сили і стійкості.

Війна вносить безліч випробувань, але вона також відкриває нові можливості для особистісного розвитку. Я вірю, що саме в такі моменти людина відкриває в собі сили, про які навіть не здогадувалася. Я бачу себе тією, хто знаходить сили допомогти іншим, незважаючи на біль і страх. Я вірю, що важливо зберегти людяність навіть у найтемніші часи. Це не просто питання виживання, а й питання моральної стійкості – бути тим, хто підтримує тих, хто втратив усе, хто дає надію і віру у краще майбутнє.

Війна змінює і наші уявлення про справедливість. Звичні уявлення про «добро» і «зло» можуть бути піддані сумніву, адже під час війни складно проводити чітку межу між тими, хто правий, і тими, хто винен. Важливо навчитися слухати і чути навіть в умовах хаосу, зберігати здатність аналізувати ситуацію, а не піддаватися емоціям і маніпуляціям.

Настає час переосмислити відносини з іншими людьми, адже пережитий спільний біль і страждання можуть або згуртувати людей, або, навпаки, привести до розколу. У новій реальності, я бачу себе людиною, яка не втрачає надії на людяність і солідарність. Я вірю, що ми можемо створити спільноту, яка підтримуватиме один одного, незалежно від того, скільки втрат ми пережили.

Що стосується соціальних змін, то світ, очевидно, буде дедалі більш глобалізованим. Завдяки технологіям люди зможуть легше взаємодіяти, обмінюватися досвідом і культурними цінностями. У новому світі я бачу

себе глобальним громадянином, який не обмежений кордонами країни. Ми також не можемо ігнорувати важливість етичних питань, які виникатимуть у новій реальності. Як працювати з даними, як забезпечити конфіденційність і захист інформації, як уникнути технологічного розриву між різними верствами населення – усе це питання, що потребують уважного розгляду. Я хочу бути тією людиною, яка допомагає знаходити морально відповідальні рішення в умовах, коли технології все більше впливають на наше життя. Ми повинні стати мостом між старим і новим, між людським і технологічним, між творчим потенціалом і механізмами автоматизації. У новій реальності важливо буде дбати не тільки про себе, але й про майбутнє покоління, адже саме від наших дій сьогодні залежить, яким буде цей світ завтра.

Підсумовуючи сказане, я бачу себе у новій реальності людиною, яка допомагає відновити не лише зруйноване, але й людську гідність, віру та спільноту. Це буде важкий шлях, але я готова бути частиною цього процесу, намагаючись побудувати не лише матеріальний, а й духовний відбудований світ. Мій новий світ буде світом, в якому кожен день буде цінуватися, кожна людина буде підтримувати одна одну, а взаєморозуміння та співчуття стануть найважливішими орієнтирами. Важливість індивідуального розвитку і внеску в загальний прогрес стає для мене основою як у професійному, так і в особистісному житті. У світі, що змінюється, я готова стати тим, хто вміє пристосовуватися, мріяти і діяти на користь майбутніх поколінь.

БОЙКО Елла / Ella BOYKO

Якби життя сказало: «Стій!»

Мабуть, не зупинилася б.

Адже у світі стільки мрій,

Не дивлячись на злі тумани.

Я б птахом полетіла в вир

Сучасності можливих дій,

Де кожен змах – це вільний вибір,

Де кожен день – початок мрій.

Елла БОЙКО

Цими рядками я хочу продовжити свій монолог, який наповнюватиметься різними емоціями та відчуттями.

З самого малечку я відчувала своє нестандартне, не зовсім системне мислення та сильне бажання допомагати іншим. Мене завжди цікавили людські відносини: їхня сила, вільний дух і водночас слабкість рішучості. Думки не полишали мене. Внутрішнє прагнення пробуджувало пошук – знайти той інструмент, ресурс, що поєднає мої бажання й можливості та спрямує на вірний шлях. Дивним чином, через звичайну випадковість, познайомилася з психологією, яка розкрила для мене по новому цей дивовижний світ. Саморефлексія сприяла тому, щоб я краще розуміла себе, ідентифікувала слабкі та сильні сторони моєї особистості. Багатство ресурсних каналів – природа, люди, улюблена діяльність, щоденні ритуали – разом із техніками, такими як АВС-модель, дихальна медитація, арт-терапія, робота з тілесними межами, заземлення через органи чуття «5,4,3,2,1» та письмова практика «Лист собі», – підтримували моє ментальне здоров'я. Уява та творчий потенціал допомагаю конструктивно вирішувати як особисті, так і зовнішні запити. Пізнаючи себе, ми легше й безпечніше адаптуємося до викликів сучасного світу.

Адже світ змінюється – його торкає печаль війни, непорозуміння і зміна людських цінностей. Іноді душа блідне, повільно зникаючи в темряві сподівань. А іноді – світиться так ясно, наповнюючи серце вірою та надією на диво. Виклики сьогодення – ніби таємні привиди: невидимі, але відчутні, ті, що впливають на кожен наш крок. Стрес і тривога, якими перенасичене повітря, потрапляють у домівки родинного затишку й, залишаючи там тріщини, сковують рішучість: «А раптом не вдасться?», «Це мені не під силу!», «Мене не розуміють», «Краще бути осторонь», «Може, якось саме вирішиться?». Потрібно зупинити токсичні думки. Поглянути в дитячі очі – у чисті озерця, що ведуть у глибини душі. Ось воно – справжнє диво.

Дитячі мрії не полишають мене й досі вірити в нього. Диво, таке необхідне для народження чогось доброго й дієвого. Тоді ти ловиш сенс надій, приманкою стають знання, а рибка – твій безцінний досвід.

Диво розквітає у дошкіллі: це простір, ще один невід'ємний досвід, де можна творити, розвивати і формувати щасливу маленьку особистість. Дитяча щирість і безпосередність надихають на пошук нових, нестандартних ідей. Це – ніби маленький виклик: приємний, але відповідальний. Адже увага до кожної миті дитинства саме тепер – надзвичайно важлива. Потрапляючи до групової кімнати, ти стаєш ненав'язливим спостерігачем тонкої синергії між дітьми та дорослими. Помічаєш, як у цій взаємодії можуть виникати труднощі, що створюють бар'єри в порозумінні й іноді виснажують обидві сторони. Така динаміка робить нервову систему більш вразливою, підвищуючи чутливість до зовнішніх подразників. Водночас у цій взаємодії прихований потенціал для глибшого пізнання – як дитини, так і дорослого.

Емоційна чутливість, інклюзивна освіта, цифрові можливості, труднощі з адаптацією, пошук і створення безпечного простору – все це взаємодіє й стає викликом, що пробуджує сонні нейрони. Увійшовши в цю систему сплетінь, ти починаєш з дихання – повільного та глибокого, насичуєшся киснем, заспокоюєш і уповільнюєш шкідливі імпульси. Далі ти звертаєш увагу на своє власне тіло, відчуваєш його, розблоковуєш свої меридіани, даєш потокам енергії свободу руху. Починаєш діяти.

Світ безупинно технологічно змінюється, але потреба в емоційному благополуччі, бути почутим і прийнятим – незмінна класика будь-якого часу.

Прогрес у технологіях допомагає нам організовувати зустрічі на відстані, об'єднувати людей за спільними інтересами. Він також відкриває можливості для створення інтегрованих підходів і просторів, де поєднуються технології з емпатією, живими почуттями та справжнім людським досвідом.

Повертаючи свою увагу до дошкілля в умовах тимчасового карантину та смутку війни, мимоволі стаєш активним користувачем технологій. Відкриваєш для себе платформи Zoom, Meet та інші інструменти, які допомагають організовувати онлайн-зустрічі для підтримки батьків у пошуках відповідей щодо розвитку їхніх дітей. Генеруючи ідеї для створення корисних ігор через платформу LearningApps та інші, що сприятимуть розвитку пізнавальної активності дітей. Завдяки цим інструментам ти надаєш життя щойно написаній казці, ілюструєш її, наповнюєш голосовими симфоніями, додаєш мелодії, що заспокоюють або, навпаки, активують до дій. Так, саме тій казці – створеній на невимушений дитячий запит: «Я боюсь» або «Мій татко – ангел». Пишеш її обережно, не

перенасичуючи емоціями подій, але з таким змістом, щоб дитина змогла зрозуміти і прожити свої почуття в безпечний спосіб.

Розуміючи, що для формування та розвитку дитини потрібен стабільний дорослий, ти починаєш шукати новий підхід. Навчальні форуми, інтерв'їзійні засідання та супервізії стають ще одним безпечним ресурсним каналом. Кола зцілення, використання творчих практик через театр прожитих емоцій і ситуацій, які виникають у їхній взаємодії, а також технік для розвитку емоційного інтелекту, аналіз ситуацій і пошук гармонії в діяльності антиподних груп – від лідера до пасивного спостерігача. Засвоєні знання та навички ти починаєш застосовувати в педагогічному колективі та на різних рівнях закладу. Ніби все йде в одному руслі взаємодії, система налагоджена. Але завжди щось вибиває з професійної колії. Новий виклик, і знову ти у пошуку ідей.

Сучасний простір, насичений технологічним прогресом, завуальовує, приховуючи ще один важливий ресурс – природу як терапію.

Природа лікує душу, окриляє, робить тебе резильєнтним до стресу. Це чисте джерело енергії, що заспокоює від зовнішнього впливу. Її кольорова палітра, глибина аромату, фантастична краса, структурованість і несхожість на все інше пробуджують бажання творити. І на кожен індивідуальний запит – ти малюєш картину, підбираючи мазки потрібних слів, відтінки уважності до почуттів та світло безумовного прийняття. Закінчуючи творити це диво, ти створюєш простір, де діти знаходять підтримку, де батьки отримають опору, а педагоги нові шляхи можливостей.

Проходячи цей дивовижний шлях професійного зростання як психолог, ти відкриваєш всю природу людини – від дитинства до дорослості, де потреби мрій та дива є невід'ємною частиною кожного етапу життя.

Закінчуючи свій монолог, хочу продовжити його словами:

*Твій день – це новий вибір,
Твій день – як простір мрій.
У світі нових технологій
В природі – джерела надій.
Народжується тихе й миротворне
В душі, маленьких паростків життя.*

Елла БОЙКО

БОРСЯК Лариса / Larisa BORSYAK

*Роздуми психолога «Погляд на нову реальність –
правильна трансформація старого досвіду»*

«Спробувати щось нове»фраза, яка часто блокує ідеї, бажання, не дає перейти до дій від виношеної мрії. Люди більш зрілого віку взагалі бояться змін, новизни, виправдовуючи власним віком свої насправді звички до багаторічного робочого місця, умов проживання, обставин, людей.

А тим часом світ не стоїть на місці. І кожен рухається в майбутнє або приймаючи виклики часу, або змиряючись з ним, або протестуючи інноваціям та змінам.

Я-психолог, і протягом багатьох десятиліть вчу людей різного віку, що думки про майбутнє налаштовують на його позитив чи негатив. Цікаві та успішні мрії – обов'язково знайдуть своє відображення в приємних подіях майбутньої реальності мрійника. З початком війни значна частина українців, незалежно від віку, статі, соціального статусу, професій, втратили здатність мріяти, планувати майбутнє, знецінили власні ставки на найближчу і подальшу реальність. Більше того, вони перестали проявляти звичні, властиві їм позитивні яскраві емоції, розучилися радіти життю, поставили на паузу життя, застрягли в «проживанні життя одним днем», а планування майбутнього взагалі вважають нерозумним.

Та попри все – світ буде іншим! І усвідомлення цього має прийняти кожен. А разом з цим і виробити потреби, стимулювати себе до дій та вчинків, робити те, що дасть ресурс, задоволення, бажання бачити свою нову реальність успішною.

За період війни мені довелося спробувати себе в нових соціальних ролях: майже цілодобове волонтерство, потім робота з внутрішньопереміщеними особами, що перебралися до нашого міста; співпрацю з громадськими організаціями в ролі психолога-тренера для різновікових груп; учасника телепрограм «Розмова з психологом» на теми, продиктовані часом.

І саме тоді, маючи два десятки практичного досвіду, я остаточно і повному усвідомила, що світ змінюється значно швидше, ніж ми усвідомлюємо. І в цій мінливій реальності важко бути вузькопрофільною особистістю, адже виконуючи свою улюблену роботу (в моєму випадку – психолога) потрібно ще бути трішки медиком, трішки вчителем, трішки – вихователем, трішки – соціальним працівником для розради самотніх і стареньких, трішки – слідчим, трішки – адвокатом, трішки – блогером і ведучим, і цілодобово – рятівником.

І в новій реальності я бачу себе психологом! Так само, як понад 20 років тому, коли на випускному іспиті дала обіцянку своєму деканові стати професіоналом в обраній справі.

У кожній новій реальності переконуюся, що зробила правильний вибір. І саме він не дає можливості і права застрягти на одному рівні, бути старомодним консерватором.

Навпаки – він дає сили і бажання розвиватися, йти в ногу з часом, бачити нову реальність, постійно вчитися, щоб бути повноцінним представником своєї професії – професії допомагати людям!

БРАНДЕС Олеся / Olesya BRANDES

*«Відсутність мотивації – найбільша душевна трагедія,
що руйнує весь життєвий уклад»*

Ганс Сельє

У цей важкий для нашої України час війни, по – особливому сприймається життя, за яке варто боротися аж до смерті. Життя і смерть переплітаються, ніби з народної пісні «Два кольори мої, два кольори»: « червоне, то любов, а чорне, то журба». Народна мудрість говорить, що білий та чорний, то не кольори, а основа, яку ти вибираєш. Випробовування, саме так можна назвати поєднання чорного та білого, або духовна боротьба. Чому не кожен може справитися із випробовуванням у своєму житті? Дуже часто залежить від погляду людини на життя (думки, почуття, емоції, дії, вчинок), які живуть в нашому, як свідомому так і підсвідомому. Щось ми можемо змінити, а щось просто прийняти таким, яким є. Тут важливо бути в правді з собою та ближніми.

Проте поки жива надія, то є можливість зупинитися, переосмислити своє життя та змінювати / змінюватися на краще, не чекаючи завтрашнього дня. Що таке надія? Це чеснота, яка росте в душі. Надія проявляється, як емоційне переживання, відчуття, емоція, що виникає при очікуванні суб'єктом бажаної події, передчуття такої події. Проте, я вже давно не живу лиш надією, але й дією.

Іноді не вистачає знать, щоб діяти. Книга О. Лебідь «Як перемогти лінощі та досягнути мети» для мене це дійсно знахідка, бо там є певні завдання для самоаналізу, підвищення самооцінки, усвідомлення своїх мотивів. Проте буває, що тривога, страх заглушують і здається мета вже не має значення, тоді варто почати спочатку. Чи я є щирою із собою? Чи моя мотивація спрямована на добро для себе й ближніх?

Мотивація, як хвиля, яка вирує у моїй душі. Здається, ніби хочу, але не завжди можу ...здається ніби можу, але не завжди хочу... здається ніби треба, але чи потрібно? Проте час прийшов: і хочу і можу і треба. Мотивація може бути і далекоглядною, але завжди доречна. Наприклад, мотивація хлопчика шкільного віку може бути пов'язана із навчання, вступом до вищого навчального закладу, а така ж сама мотивація юнака, з вибором другої половинки.

Спрямованість людини у житті має велику силу, адже тоді людина бачить ціль, ставить мету, досягає, творить, будує.

Мета: підвищення мотивації та пошук мотивів, які можуть допомогти в оздоровленні.

Мотивація – це спонукання, що викликає активність людини і визначає її спрямованість. Мотивація буває внутрішньою та зовнішньою. До зовнішньої мотивації можна віднести: подарунки, одяг, святкування, прикраси та інше. До внутрішньої мотивації можна віднести: слова підтримки, щире сумління, терпимість, цілеспрямованість, мужність та інше.

Мотив – це спонукання людини до активності, пов'язане із намаганням задовільнити певні потреби. Внаслідок усвідомлення і переживання потреб у людини виникають певні спонукання до дій, внаслідок яких ці потреби задовольняються. При цьому свідомі дії завжди спрямовані на досягнення певної мети, яка також усвідомлюється людиною. Система мотивів, яка визначає конкретні форми діяльності, або поведінки людини, називається мотивацією.

Піраміда потреб А. Маслоу виділяє п'ять типів потреб: фізіологічні, безпеки й захисту, соціальні, поваги, самовираження. Д. Макклеллад доповнив цю класифікацію такими потребами, як потреба влади, успіху і приналежності.

Важливе значення має й самооцінка особистості. Самооцінка – це оцінка особистістю своїх можливостей, якостей, місця серед інших людей.

Терпимість, доброзичливість, щирість, вірність – це чесноти. Чеснота – це властивість душі зберігати та плекати добро посіяне в серці. Кожна людина може залишатися людиною при будь-яких обставинах. У цьому допомагає сила волі. Воля – це психічна функція, яка полягає в здатності індивіда до свідомого управління своєю психікою та вчинками в процесі прийняття рішень для досягнення поставленої мети. До вольових якостей часто відносяться мужність, наполегливість, рішучість, самостійність, терпіння, самовладання, цілеспрямованість, витримка, ініціативність, сміливість та ін. Сила волі залежить від щирості прагнення до мети.

Підвищення мотивації залежить від самої людини, її бажання вкладати сили, час в певному напрямку та залежить від потреб особистості. Бажано, щоб «все було у свій час». Адже у кожного свій темп, ритм та шлях до досягнення мети. Важливо, з ким ти ідеш разом тим шляхом? Чи бачиш добрі плоди своєї діяльності? Якщо не бачиш добрих плодів, значить ти не туди ідеш, або не з тими людьми.

Людина – це дух, душа і тіло, тому варто пам'ятати про єдність розуму (психічні процеси: пам'ять, мислення, мовлення, увага), почуттів (різних емоцій) та сили волі (самооцінка, мотивація).

Спрямованість, як і мотивація особистості відноситься до сили волі, де варто прикладати зусилля, щоб досягнути певної мети, бажаного результату. Існує цілий загальний комплекс дій, вправ, способу життя, який допомагає бути в тонусі та називається «здоровий спосіб життя».

Здоровий спосіб життя – це загальний комплекс дій, вправ, способу життя, який допомагає бути в тонусі. А саме:

- дотримання режиму дня (праці, відпочинку, добрий сон);
- рухова активність (систематичність заняття спортом, біг, ходьба, прогулянки на свіжому повітрі);
- раціональне харчування.

Під поняттям здоров'язберігаючої компетентності слід розуміти характеристики властивостей особистості, спрямовані на збереження фізичного, соціального, психологічного та духовного здоров'я, як свого так і оточення.

Здоров'язберігаюча поведінка (дії, вчинки, поведінка), що спонукають шукати індивідуальний підхід до особистості та формування цінності здоров'я, вміння бути уважним до себе, відповідно до вікового періоду. Кожна особистість є багатогранна й неповторна, тому варто шукати стежку, яка веде до оздоровлення.

Кроки до формування здоров'язберігаючої поведінки:

1. *Вдячність.* Бути вдячною своїм батькам, Богу за дар життя. Також педагогам, лікарям. Вміння цінувати те, що є добре.

2. *Пильнувати себе.* Бути уважним до себе та своїх ближніх. Серце й думки зберігати в мирі. В цьому може допомогти чисте сумління. Варто не думати про когось зле, не бажати помсти, бо не можу знати все, а тільки частину правди, яку мені довірили і в цьому вся небезпека. В серці живе совість, яка може допомогти в розпізнанні, що є добре для мене, а що мені шкодить. Чисте сумління – це теж чеснота, яку варто плекати в собі. Свої думки пильнувати важко, проте можливо, а саме бути щирим із собою, діяти, працювати, перевіряти інформацію.

3. *Особистий приклад.* Вміння ділитися із іншими своїм досвідом, як позитивним так і негативним.

4. *Прощати.* Пробачити – це велика Божя ласка, яка береться силою волі. Наприклад: «Мені важко зрозуміти тебе, в серці моєму панує хаос. Проте, я вибачаю тебе, бо не хочу нести в своїй душі ненависть (злість, сум, гнів, тривогу). Бог тобі суддя.» В моєму житті не прощення когось завжди переходить в психосоматику, тому вчуся відпускати людей та ситуацію в Божі, справедливі та милосердні руки.

5. *Діяти.* Вміння переключатися, відпочивати, змінювати форми роботи.

Отже, мотивація до здоров'язберігаючої поведінки є актуальною й важливою. Підвищення мотивації залежить від самої людини та оточення. Проте треба бути обережним, адже буває і зниження мотивації.

Коли я підвищую мотивацію до здоров'язберігаючої поведінки:

- коли бачу добрі плоди своєї діяльності;

- коли я не сама по собі, а з людьми, яким довіряю;
- коли від мене залежить здоров'я дитини;
- коли прийшов час: і можу, і треба, і хочу змін на краще.

Саме тому варто:

1. Цінувати те, добро, яке вже є. Аналізувати день.

2. Не чекати, що хтось, або щось зміниться на краще, а самій змінюватися. Якщо є проблема, то сформулювати її. Виділити на це час та місце.

3. Вчуся перевіряти інформацію, уточнювати, не бути надто довірливою, бо люди бувають різні. Є люди з якими просто не по дорозі.

4. Теорія й практика – це дві ноги, або два крила, які мають іти разом, або летіти, бо в іншому випадку не зможу рухатися, іти по дорозі життя.

5. Прощаю тим, хто завинив, але з Божої ласки. Також перед тим у кого завинила – взяти сміливість попросити вибачення. Бути щирою із собою – це ключ до себе. Не дозволяю, щоб озлобленість опанувала мій розум, серце та душу.

6. Пильнувати своє серце, думки та душу. Знаючи свої слабкі сторони (шкідливі звички) бути уважним до себе та ближніх та за потреби звернутися за допомогою до спеціаліста.

Христос Воскрес! Воістину Воскрес! З Великоднем! Для мене це особливий час, адже Господь, Ісус Христос переміг брехню правдою, гріх – чеснотою та смерть – життям. Нехай світле свято принесе у дім мир, злагоду та щастя. Перемогти зло добром можемо і ми.

БУТЕВИЧ Поліна / Polina BUTEVICH

Новий світ. Кожного дня ми задумуємося про нього, що воно, ким ми будемо і як складеться наше життя, або як ми його влаштуємо. У ньому зустрічаються радості, щасливі моменти, а також програші та негаразди, кожен з нас має вчитися їх перемагати. Але коли настане цей «новий світ»?

Може через рік, або два, можливо засинаючи сьогодні, завтра ми прокинемося у новому. Як же зрозуміти що він настав? Кожен з нас бачить його по різному, у всіх є свої здогадки про нього. Але одне є спільне, після закінчення війни.

Сьогоднішні реалії нас лякають. Ті війни, які ми вчили на уроках історії в один момент стали реальністю, наше життя вкрай змінилось. Те, що ще вчора здавалося буденним – зустрічі з друзями, навчання в школі, плани на майбутнє – сьогодні набуло нового, болючого контексту. Замість ранкової кави – новини про нічні обстріли. Замість мрій про подорожі – хвилювання за близьких на передовій.

Кожен українець живе в умовах постійного психологічного напруження: повітряні тривоги, втрати, вимушене переселення, економічна нестабільність. Люди вчаться жити «поміж вибухами», зберігаючи гідність, доброту й взаємну підтримку.

Особливо вражає стійкість дітей, які малюють сонце на стінах укриттів, і стареньких, які печуть хліб для ЗСУ, незважаючи на відсутність світла. В усіх людей страх, біль, нерозуміння що буде далі, але на диво, попри все, найсильнішою залишається надія – на перемогу, на мир, на повернення додому. І саме тоді, почнеться новий світ.

Звісно, він не буде тим що був раніше, він зміниться. Війна глибоко змінила українців – як зовні, так і зсередини. Люди стали більш згуртованими, сильними духом, свідомими своїх цінностей та ідентичності. Багато хто переосмислив сенс життя, навчився цінувати прості речі: тишу, безпеку, рідних поруч.

Одного дня, наші захисники і захисниці повернуться додому, до своїх рідних та близьких. А інших вже ніколи не дочекаються, вони віддали своє життя за Батьківщину. Ми завжди будемо вдячні їм.

На нас чекає період відновлення, нас самих, нашого фізичного та психологічного здоров'я. І тільки тоді, ми зможемо відчувати цей новий світ, кожен з нас зрозуміє. У новій реальності я бачу себе вільною людиною, яка буде засинати без страху за своє життя та за життя близьких.

Після війни наш емоційний стан буде складним. Ми радітимемо перемозі, але водночас у серці буде багато болю. Хтось втратив дім, хтось – близьких.

Ми будемо згадувати все, що пережили, і це може викликати сльози, навіть коли вже буде мир. Повернення до звичайного життя буде не таким швидким. Нам потрібно буде знову навчитися жити без тривоги, без сирен, без страху.

Ми почнемо помічати те, що раніше здавалося буденним: квіти, усмішки, обійми, голоси дітей на вулиці. Але попри все – ми справимося. Ми будемо підтримувати одне одного, разом відбудовувати наші міста і серця. З'явиться більше добра, розуміння і тепла. І хоч ми вже ніколи не забудемо війну – вона зробить нас сильнішими, мудрішими і ще більше люблячими свою Україну. Коли війна закінчиться, все стане іншим, і я також.

Я буду дивитись на світ по-новому. І тоді, можливо, вперше задумаюсь, ким я хочу бути в цьому новому житті. З кожним днем я змінююсь, стаю трохи сильнішою, трохи мудрішою. Змінюється мій погляд на світ, мої думки і мрії. Я вже не та, що була вчора.

Як сказала Б. Браун: «Жити в злагоді з собою означає проживати життя з усвідомленням власної цінності. Це означає виховувати у собі сміливість та співчуття та встановлювати довірливі стосунки з людьми. Це означає прокидатися вранці з думкою «Не має значення, що я сьогодні зроблю, а що ні. Що б я не зробив, цього достатньо», а ввечері лягати в ліжку, думаючи: «Так, я недосконалий і вразливий, іноді мені буває страшно, але це не скасовує того факту, що я відважний й гідний того, щоб мене любили».

Ці слова мене надихають рухатися далі. Коли ми думаємо про майбутнє, це допомагає зрозуміти, що робити зараз. Такі думки можуть дати мотивацію досягати своїх мрій. Все залежить від того, як ми це уявляємо. Якщо бачити перед собою мету, то легше йти вперед і не здаватися, навіть коли важко. Те, ким я стану в майбутньому, дуже залежить від того, що я роблю зараз.

Якщо я стараюся, навчаюся, думаю над своїми вчинками – це вже крок до мого майбутнього «Я». Я розумію, що кожне рішення сьогодні може вплинути на те, ким я буду завтра. Тому важливо не втрачати час і робити те, що допоможе мені стати кращим. Я розумію, що людина не народжується одразу такою, якою буде все життя. Я змінююся – з кожним роком, з кожним досвідом, з кожною помилкою чи успіхом. Тому я – це не щось готове, а процес. Я расту, вчуся, шукаю себе. І ким я буду в майбутньому, залежить від цього шляху, який я проходжу щодня.

Отже, можна з упевненістю сказати: світ справді буде іншим. Ми вже бачимо, як швидко все змінюється навколо – не тільки техніка чи звички

людей, а й саме ставлення до життя. Але яким саме буде цей новий світ – залежить від кожного з нас.

Якщо ми будемо добрішими, чеснішими, навчимося підтримувати одне одного, прощати і допомагати, то майбутнє обов'язково буде світлим. І навпаки, якщо всі думатимуть лише про себе, не зважатимуть на інших, світ може стати ще жорстокішим і байдужішим. Ми самі будемо те, в чому будемо жити завтра.

Тому дуже важливо вже зараз вчитися бути відповідальними, людяними, не боятися змінюватися на краще. Світ не стане добрим сам по собі – але ми можемо зробити його таким, якщо справді цього захочемо.

ВАКАРЧУК Альвіна / Alvina VAKARCHUK

Світ навколо нас не стоїть на місці. Він пульсує, трансформується, іноді ламається, але завжди знаходить у собі сили для відродження. Сьогодні ми стоїмо на порозі нової реальності – часу, який визначатиметься не лише наслідками війни, технологічними стрибками чи глобальними викликами, а й нашою здатністю адаптуватися, мріяти й творити. У цьому мінливому світі я бачу себе не просто спостерігачем, а активним учасником, який через психологію та освіту допомагає іншим віднайти гармонію, сенс і силу. Моя роль у новій реальності – це поєднання професійного покликання й людської відповідальності, це прагнення бути корисною там, де зміни найбільше потребують підтримки.

Моя візія себе в майбутньому ґрунтується на переконанні, що людський дух має безмежний потенціал. Я бачу себе психологом, який не лише лікує душевні рани, а й надихає на рух уперед. У повоєнний час, коли суспільство прагнутиме зцілення й відбудови, моя місія полягатиме в тому, щоб допомагати людям відкривати в собі внутрішні ресурси – ті, що дозволяють не просто вистояти, а й розквітнути попри всі труднощі. Це не абстрактна мрія, а чітке бачення, яке живиться моїми цінностями: емпатією, гуманізмом, вірою в можливість змін. Я хочу бути тим голосом, який нагадує: навіть у найтемніші часи є місце для світла, якщо ми наважимося його шукати.

Нова реальність вимагатиме не лише фізичного відновлення – відбудови зруйнованих міст чи інфраструктури, – а й духовного оновлення. Я бачу себе частиною цього великого процесу, людиною, яка через освіту й психологічну практику сприяє формуванню здорового, стійкого суспільства. Моя діяльність поєднуватиме викладання та практичну роботу з людьми. Я хочу працювати з різними групами: педагогами, які шукають нові підходи до навчання в умовах повоєнного часу; студентами, які прагнуть знайти своє місце в нестабільному світі; батьками, які потребують підтримки у вихованні нового покоління; дітьми, які вчаться довіряти світові після травм.

Наприклад, для вчителів я бачу себе фасилітатором, який допомагає адаптувати освітній процес до реалій сьогодення – враховувати психологічні особливості учнів, створювати атмосферу безпеки й натхнення в класі. Для дітей я хочу бути провідником, який через творчість – гру, малювання, розповіді – повертає їм радість і віру в майбутнє. Для батьків – опорою, яка допомагає пережити тривоги, знайти спільну мову з дітьми й разом будувати нові перспективи.

Одним із ключових напрямів моєї діяльності в новій реальності стане формування стратегії здорового способу життя. У світі, що пережив потрясіння, це поняття набуває глибшого значення. Йдеться не лише про фізичне благополуччя – правильне харчування чи спорт, – а про цілісний підхід, який охоплює ментальну стійкість, емоційну рівновагу, духовну гармонію.

Я хочу створювати програми, які допомагатимуть людям інтегрувати ці аспекти в своє повсякденне життя. Уявляю, як проводжу семінари для освітян, де ми разом досліджуємо, як зберегти енергію на робочому місці: як уникати професійного вигорання, як знаходити радість у рутинних справах, як підтримувати себе й колег у складні моменти. Ці ідеї народжуються з мого власного досвіду, з розуміння того, наскільки важливо залишатися живим і людяним у світі, який іноді здається холодним і відстороненим.

Моя професійна діяльність у новій реальності буде спрямована на подолання викликів, які стоять перед нами вже сьогодні. Війна залишила по собі не лише фізичні руїни, а й глибокі емоційні шрами. Багато українців зіткнулися з посттравматичним стресовим розладом, відчуттям втрати сенсу, страхом перед невідомим. Я бачу себе тим, хто допомагає переосмислити ці труднощі, перетворити їх на точки зростання. Наприклад, я могла б розробити практичні рекомендації для сімей, які повертаються до мирного життя: як відновити зв'язок із близькими після довгої розлуки, як говорити з дітьми про пережите, як разом планувати майбутнє, не озираючись на біль минулого. Ці маленькі кроки, на мою думку, стануть основою для великого відновлення – не лише окремої людини, а й цілого суспільства.

Особливу увагу я хочу приділити підтримці дітей і підлітків. Вони – наше майбутнє, але водночас вони є найбільш вразливими до змін. У новій реальності я бачу себе наставником, який через творчі методи допомагає їм розкривати свій потенціал і справлятися з емоціями. Уявляю, як створюю простір, де діти можуть вільно висловлювати свої почуття, ділитися мріями, отримувати підтримку. Це можуть бути заняття з арт-терапії, де через малювання, ліплення чи письмо вони проживають свої переживання, або групові дискусії, де ми разом шукаємо відповіді на складні питання: як пробачити, як знову довіряти, як рухатися вперед, коли здається, що все втрачено. Я хочу, щоб цей простір став для них островцем безпеки, де вони відчують себе почутими й цінними.

У новій реальності я також бачу себе дослідником. Мені цікаво вивчати, як змінюються потреби людей у повоєнний час, які нові тенденції з'являються в психології, освіті, соціальній сфері. Я хочу аналізувати, які стратегії підтримки є найефективнішими, як можна адаптувати світовий досвід до українських реалій, які методи працюють найкраще в умовах

нашої унікальної культури й історії. Ці знання я планую втілювати в життя через публікації, лекції, практичні рекомендації для колег. Моя мета – не просто реагувати на зміни, а передбачати їх, готувати суспільство до нового етапу розвитку. Наприклад, я могла б досліджувати, як цифрові технології впливають на ментальне здоров'я молоді, і пропонувати способи їх гармонійного використання в освіті.

Формування здоров'язберігаючої компетентності – ще одна важлива частина моєї візії. Я хочу, щоб люди – чи то вчителі, чи студенти, чи батьки – навчилися піклуватися про себе так само, як вони піклуються про інших. У новій реальності це буде не розкішшю, а необхідністю для виживання й процвітання. Я бачу себе організатором ініціатив, які мотивують до здоров'язберігаючої поведінки: від простих практик, як дихальні вправи чи короткі медитації під час робочого дня, до глибших програм із відновлення ментального здоров'я після травм. Я вірю, що маленькі звички можуть змінити життя, і хочу ділитися цими знаннями з іншими. Наприклад, я могла б створити посібник із самодопомоги для педагогів, де будуть зібрані поради про те, як зберігати баланс між роботою й особистим життям, як справлятися зі стресом, як знаходити час для себе в умовах багатозадачності.

У новій реальності я бачу себе людиною, яка сприймає зміни як можливості. Я хочу бути гнучкою, відкритою до нового, готовою вчитися й адаптуватися. Моя професійна ідентичність як психолога й освітянина еволюціонуватиме разом із суспільством. Я не претендую на те, щоб знати всі відповіді, але я прагну ставити правильні запитання – ті, що спонукають до роздумів, до пошуку, до дії. Я хочу бути частиною великого процесу відродження, де кожен маленький внесок має значення. Моя мрія – бачити, як люди навколо мене стають сильнішими, як вони знаходять у собі мужність жити, любити, творити попри все.

Світ буде іншим – у цьому немає сумнівів. Але яким саме він буде, залежить від нас. Я бачу себе в цій новій реальності не лише професіоналом, а й людиною, яка вірить у краще, яка підтримує інших на цьому шляху й сама черпає натхнення у спільній праці. Моя роль – допомагати будувати світ, де є місце для надії, любові й гармонії. І я вірю, що разом ми зможемо це зробити – крок за кроком, серце до серця, від однієї маленької перемоги до великого майбутнього.

ВЕРБОВСЬКА Вероніка / Veronika VERBOVSKA

Світ змінюється щодня. Майбутнє неминуче настає, і в Україні це особливо помітно. Наші попередники – письменники-фантасти – уявляли прогрес інакше, ніж він виглядає сьогодні. Переглядаючи утопічні кінокартини з літаючими автомобілями чи генетичним тестуванням новонароджених, читаючи про фантастичні мандри Жуля Верна, здається, їхнє «завтра» ще не настало.

Однак людська уява не раз передбачала винаходи і суспільні тенденції, що випереджали час. І сьогодні я хочу поділитися власним баченням майбутнього – можливо, мої ідеї зацікавлять і вас.

Як студентка факультету соціології і права, я завжди бачу людину як головний ресурс прогресивного суспільства. Поки ще не настало «повстання машин», найефективніша інвестиція в майбутнє – це діти, підлітки, здобувачі освіти.

Яким я бачу майбутнє шкільної освіти? Дистанційним.

Академічна різноплановість, впровадження спеціалізацій, щорічне ускладнення програм – це позитивні явища. Проте мій досвід (а я змінила чотири школи, навчалася у художній та математичній школах, школі мадрихів, відвідувала безліч гуртків і секцій) допоміг мені сформувати своє бачення універсальної освітньої системи.

З мого спостереження, для багатьох дітей школа – це не лише навчання, а й соціальне середовище. Проте спілкування може бути як джерелом натхнення, так і бар'єром для навчання. Булінг іноді витісняє сам процес здобуття знань. Тож я пропоную перевести більшість навчального процесу в онлайн-форму, залишивши групові консультації – онлайн або офлайн – як допоміжний інструмент.

Учні в таких онлайн навчальних класах можуть і зовсім не перетинатися, не спілкуватися в навчальному процесі, поза проектних чи групових завдань. А от до розвитку соціальних зв'язків і соціалізації – я уявляю дещо інноваційний підхід.

У моєму сміливому баченні майбутнього для дітей одного віку (в невеликих селах – групи змішаного віку) в кожному районі мають бути центри, де регулярно, кілька разів на тиждень, проводитимуться зустрічі з куратором (психологом) та експертами. Такі групи я бачу по 20–30 дітей і не менше, як у справжньому класі. Саме в такому великому колективі дитина матиме вибір друзів, і споглядатиме дуже різні моделі поведінки, внутрішньо-соціальні тенденції.

Такі класи мають бути спрямовані на інтерактивне навчання соціальним навичкам. Включати в себе лекції та заняття: про психологію соціальної поведінки, основи самозахисту, здорового способу життя, секс-просвіт, обговорення фільмів, літератури, історичних постатей. В таких центрах проводитимуться групові психологічні та спортивні ігри. І обов'язково практикуватимуться «кола зворотного зв'язку»: коли кожна дитина проговорює, що отримала для себе від зустрічі та занять.

Звісно не мало годин мають бути відведені на живу некеровану комунікацію, як в антикафе, щоб діти природньо тренувалися вступати в конфлікти та знаходити спільну мову. Колектив формуватиме суспільну свідомість і прив'язаність одне до одного. Це такий «клас одна сім'я», але без уроків.

Щотижня можна проводити анонімні опитувальники, такі як «гра в мафію», де обиратимуть дітей, які учасникам не до душі. Можна написати скаргу та пояснити чому ця дитина не має вчитись у класі. Разом із наглядом куратора та психолога з груп мають виключатися соціально неадаптивні діти, кривдники.

Звісно, таке виключення має бути результатом спостереження в певному періоді. І «обраного» можна повернути до групи після відвідування «спецгрупи». Їх можна назвати не лячно, як «група soft skills», де дітям з проявами девіантної поведінки приділятимуть більше уваги у формі психологічних ігор та інтерактивних бесід з індивідуальним підходом. Так у «класах» з'являтимуться екологічні лідери, і в дітей розвиватиметься не толерантність до насилля чи приниження одне одного.

Я не пропоную виключити офлайн-школи як інституцію, навіть навпаки – немало дітей краще засвоюють навчання вживу. Але такі школи я бачу з вузькою спеціалізацією: математичний ліцей, мовна гімназія чи колегіум права – з обов'язковими вступними екзаменами та грантами від держави на оренду житла в місті і районі, де навчається дитина.

У такій концепції дитина може вільно міняти онлайн чи офлайн-школи, шукаючи, які з предметів їй до душі вивчати поглиблено, не переживаючи за друзів. А вибір вищого навчального закладу перестане бути неочікуваним випробуванням в 11-му чи 9-му класах.

На базі фізичних «шкіл» я уявляю проведення офлайн-гуртків й заняття на різні теми, як доп. курси: це позбавить викладачів обов'язку оцінювати та підтягувати учнів до певного академічного рівня, що більше зацікавить у роботі. Гуртки можуть навіть дублювати шкільні предмети як доп. курс, але не слідувати навчальній програмі. Гурток математики, історії, права, музики.

У питанні виховання патріотизму я уявляю дуже уважний підхід до психологічного комфорту дитини, підлітка: завжди мати альтернативу

обговоренню чи заходу – як от твір-роздум на запропоновану тему. Де любов до країни – там і екологічна свідомість, і повага до інших культур, народів.

Також я уявляю не зайвим скасувати математику як обов'язковий екзаменаційний предмет. Правда в тому, що вміння мислити, категоризувати і проводити логічні операції не всім дається з числами, і, як постійна олімпіадниця з математики, авторка МАНів та здобувачка архітектурної освіти, – запевняю, що тригонометрія – не виправдане знущення над юним розумовим потенціалом.

А от історію України як предмет, що розвиває повагу і прив'язаність до культури рідної землі хотілося б бачити необхідним для більшості спеціальностей, окрім зовсім технічних. Ідея здавати однакові предмети на всі спеціальності, займає у школярів час, якій можна присвятити справжній зацікавленості майбутнім фахом. Ввести фахово-технічні екзамени і курси до них – однозначно буде рішенням, до якого прийде освіта в майбутньому.

Фізкультуру гарним рішенням буде перевести в онлайн-формат теж: вправи з дому, відеоощоденник, навичка вести календарик вправ і прогресу. Уроки фізичної культури тоді можна об'єднати з основами здорового способу життя: перетворити фізкультуру на «фізздоров'я».

Щодо технікумів та коледжів – я бачу їхню роботу за схемою «вчись і працюй», але одразу в навчальному закладі. Майбутнє за створенням тренувальних підприємств із залученням дорослих фахівців. Умовно, це скасування коледжів та технікумів як виключно навчальної площадки перед практикою.

Діти, які не бажатимуть отримувати вищу освіту, однозначно хочуть працювати одразу, а отже, їм потрібні як фахові знання, так і досвід для прийому на роботу, а ще розуміння складових підприємства: хто такий бухгалтер, юрист, адміністратор, директор, завгосп? Як комунікувати із старшими колегами? Що є фінансова грамотність?

Одночасно з цим, залучення старших фахівців, а не лише викладачів – вирішить проблему багатьох робочих місць де старше покоління працівників не встигає за новими тенденціями на ринку праці, впровадженням технологій та змінами політики спеціальності. Це напряду враховуватиметься і практикуватиметься в навчанні нових спеціалістів у нео-коледжах. Репутація і ефективність фахових навчальних закладів сильно зросте, а проблема з повальною вищою освітою в нашій країні стане неактуальною.

Щодо університетів – я уявляю цю систему незмінною. Університетське життя – середовище, в якому формуються команди ініціативної молоді, інтелектуальної еліти суспільства та майбутнє

наукового прогресу. Коли всі обиратимуть свідомо і по душі – процес сам собою покращиться. Там, де молодість та цікавість, – уже майбутнє.

Таке майбутнє освітнього процесу я уявляю. Найбільше мене хвилює психологічне здоров'я і розвиток дітей. Кожній дитині та підлітку потрібне безпечне місце, де можна поговорити про важливе: чому ми такі, а не інші, чому різні, як по-різному і схоже відчуваємо. Місце, де завжди є час поговорити про небезпечне: хвороби, шкідливі речовини, типи людей-кривдників, людей-хижаків, кібербезпеку, захист прав, закони та безпеку загалом. Навчитися розуміти себе та інших, заводити друзів, висловлювати думки, вчитись конфліктувати.

У новій реальності я бачу себе дорослим, який дбає про майбутнє, що зростає – про молодь, про маленьких людей з великими перспективами. Можливо, я дивлюся через призму майбутнього фаху та досвіду, але мені хотілося б, щоб психологічне здоров'я було фундаментом, а не метою дорослої людини. А метою – знайти своє місце та створювати свою «нову» реальність разом з іншими.

ГАБЕНКО Людмила / Lyudmila HABENKO

Сьогоднішня відображає стійкі зміни світу навколо нас і людства загалом. Основними викликами передімною як перед спеціалістом психологом є війна в Україні, яка триває вже більше трьох років та розвиток технологій, які кардинально впливають на людську особистість та особливості міжособистісної взаємодії.

Так, світ не просто змінився – він розламався на «до» і «після». Повномасштабна війна в Україні стала не лише геополітичним шоком, а й глибокою психологічною травмою для мільйонів людей. Кожен, незалежно від місця проживання, віку чи статусу, відчув її наслідки. Змінилося все. У новій реальності виникає запитання: яким буде відновлення? І яку роль відіграє психолог, коли біль, втрата і страх стали частиною повсякденного життя?

Також інший виклик сьогоднішня це технологізація повсякденного життя людини. Дійсно не так давно ми з обережністю вдивлялися в екрани телевізорів, а сьогодні більшість нашого життя зосереджено в смартфоні. Технології формують нову реальність, у якій стираються межі між фізичним і цифровим, а зв'язки між людьми дедалі частіше відбуваються через екрани. Зараз ми живемо в добу глобалізації, віртуальних спільнот і миттєвого доступу до інформації – та разом із цим зростає кількість людей, що страждають від тривожності, депресій, самотності.

Я як практичний психолог, ставлю перед собою питання: яким буде моє місце в цьому новому світі? Чи зможе психологія зберегти людяність там, де дедалі більше простору займає штучний інтелект і віртуальні аватари? Чи зможу я бути тим, хто не просто аналізує, а підтримує, навчає і веде за собою в час змін?

Отже зараз пропоную розглянути більш конкретно виклики які створює сучасний світ, що активно змінюється.

Війна залишає по собі не лише руїни – вона залишає внутрішні шрами. Психологічні наслідки воєнного конфлікту проявляються по-різному: від посттравматичного стресового розладу до загостреного почуття провини, апатії, агресії. Люди втратили домівки, рідних, звичне життя. Багато хто змушений був залишити країну, інші – залишили частину себе на лінії фронту.

У своїй практиці я бачу глибину цієї травми. До мене звертаються матері, які не можуть спати ночами через страх за дітей, підлітки, які втратили сенс у навчанні, військові, що повернулися з передової з мовчазною тугою в очах.

Складно бути стійким та витривалим і самому психологу, коли у твоїй дім стукає той жах війни, коли оголошують обов'язкову евакуацію з твого дому, де ти прожив усе життя. Страшно прийти на робоче місце і розуміти, що його немає, бо три прямі влучання знищили школу, де навчались діти, там де ти працював десять років. Знаєте і в цьому шукаєш позитив, ти розумієш що всі живі, а будівля і меблі, то те, що можна відбудувати і купити. Часто розумієш, що ти не можеш допомогти іншим, бо і тобі потрібна допомога.

Психологи в новій Україні – це більше ніж консультанти. Ми – частина допомоги, частина відбудови. Ми працюємо з біженцями, з ветеранами, з дітьми, які перестали гратися. Ми адаптуємо методики до реалій воєнного часу: короткі кризові втручання, групова терапія, арт-терапія для дітей у бомбосховищах, психоедукація через соцмережі. Ми навчилися відчувати людей онлайн, бо часто офлайн можливостей взаємодії не має.

Цифрові інструменти стали незамінними, ми також навчаємось і навчаємо педагогів надавати базову емоційну підтримку. Адже одна розмова, сказана з теплом, може врятувати від відчаю.

Та, попри все, головне – це людський контакт. Очі, які розуміють. Слова, які підтримують. Тиша, яка не тисне.

Другим викликом для мене як для спеціаліста є, технологічні зміни, що відбуваються в світі, мають глибокий вплив на психіку людини. Вони несуть як великі можливості, так і складні виклики. У своїй практиці я дедалі частіше стикаюся з клієнтами, які не встигають адаптуватися до темпу життя, відчувають інформаційне перевантаження, втрачають зв'язок із собою. Діти зростають у цифровому середовищі, де реальність часто спотворюється соцмережами. Дорослі відчувають емоційне вигорання на роботі, де міжособистісне спілкування замінюється чатом у корпоративному месенджері. Все це поглиблює війна і вимушений перехід на онлайн.

З одного боку, ці виклики загострюють потребу в психологічній допомозі. З іншого – змінюється сам формат цієї допомоги. Ми, психологи, переходимо в онлайн-простір. Моє робоче місце – це вже не лише кабінет з м'яким кріслом, а й Zoom, чат у Telegram, цифрові щоденники настроїв. Психологія стає доступнішою, але й вимагає нових навичок: цифрової етики, медіаграмотності, гнучкості в інтервенціях.

Доводиться працювати з дітьми які часто втрачають почуття реальності через онлайн-життя, але і онлайн це краще ніж нічого в умовах обстрілів. Тому треба шукати позитив у тому, що є і намагатись підходити до реальності з можливістю отримати вигоду спілкування у відповідності до реалій. Формування медіаграмотності, основа подолання проблем, які меже нести онлайн-простір.

Бачу себе в новій реальності як провідника. Психолог – це вже не просто фахівець, що аналізує дитячі травми, а партнер у подорожі складним світом. Ми стаємо вчителями емоційної грамотності, консультантами в побудові особистісного балансу, фасилітаторами змін. Ми також мусимо бути готовими до співпраці з новими технологіями: використання штучного інтелекту, віртуальна реальність у терапії, цифрові платформи для супервізії.

Разом із тим, у серці нашої професії лишається людина. Її голос, її погляд, її мовчання – усе це не здатен повністю замінити жоден алгоритм.

Отже підсумовуючи вище зазначене варто вказати, що майбутнє людства залежить від здатності бути чутливими в часи змін. І, можливо, роль психолога в цьому новому світі – нагадувати, що навіть у найрозумнішому цифровому середовищі серце людини – головне джерело життя, зв'язку та надії.

Варто розуміти, що війна не закінчується в день перемир'я. Вона триває у внутрішніх світах людей. І тому психолог – не лише професія. Це місія.

Майбутнє України буде іншим. Воно буде пораненим, але сильним. Зміниться наше суспільство, наша ідентичність, наші цінності. Але якщо ми навчимося чути один одного, приймати біль і ділити надію – ми зможемо відродитися.

Психологія стане не менш важливою за медицину чи архітектуру – адже ми будуємо не лише будинки, ми будуємо довіру, стійкість, майбутнє.

Дійсно світ буде іншим – це вже не припущення, а реальність, яка відбувається зараз. І в цій реальності я бачу себе тим, хто допомагає зберегти рівновагу, віднайти сенс і внутрішню опору. Психологія як наука зміниться – вона стане ближчою до технологій, міждисциплінарною, глобальною. Але водночас вона залишиться мистецтвом слухати й бути поруч.

**ГЕЛЕЙ Дарина / Daryna GELEY,
ДЗЮБА Тетяна / Tetyana DZYUBA**

Війна – це не лише вибухи, руйнування міст і втрати людей. Це глибокий емоційний і психологічний слід, який залишається у свідомості тих, хто її пережив. Особливо це стосується дітей, адже їхній світогляд та емоційний стан формуються саме в ранньому віці. Від того, як дитина сприйматиме кожную подію, залежить не лише її особисте майбутнє, а й майбутнє всієї нації. Те, що дитина бачить, чує і відчуває під час воєнних дій, може впливати на її психічне здоров'я протягом усього подальшого життя. Як майбутній психолог, я чітко усвідомлюю: відновлення України неможливе без зцілення її найвразливіших громадян – дітей.

Ще в шкільні роки я слухала розповіді «дітей Другої світової», дарувала квіти ветеранам. Мене тоді вражала їхня мужність, але водночас – глибока внутрішня травма, яку вони несли все життя. У них не було дитинства. Вони жили, щоб вижити, щоб донести правду про війну до сьогодення. Мій двоюрідний прадідусь також був підлітком під час тієї війни. Я пам'ятаю, що у нього одна рука постійно була у чорній рукавичці: розірвалася граната. Він не любив розповідати про війну. Сьогодні ми знову маємо покоління дітей, що дорослішають під звуки сирен, які замінюють колискові. Їхні іграшки – в рюкзаках для евакуації, а перші самостійні рішення – про те, де краще сховатися під час обстрілу. У таких умовах формується їхній світогляд, емоційність, ставлення до життя.

Однак, навіть у найтемніші часи важливо не лише виживати, а й зберігати людяність, душевне тепло та віру в майбутнє. Саме психологічна підтримка, родинна турбота та створення безпечного середовища допомагають дітям долати травматичний досвід і не втрачати здатність радіти життю. Як же зробити так, щоб вони не залишилися «дітьми війни» навіть після її завершення? Як допомогти їм адаптуватися, пережити втрати та відновити емоційну рівновагу? Про це і піде мова далі.

Після повномасштабного вторгнення доля кожного склалася по-різному. Хтось виїхав за кордон, де чужа мова, чужа земля, чужі традиції, чужі закони. Хтось, втікаючи від постійних обстрілів, переїхав в іншу область. Вимушена адаптація до нового середовища є великим випробуванням, особливо для дітей, адже їм доводиться не тільки інтегруватися в нову культуру, а й боротися з наслідками війни. У психології це описується через концепцію адаптаційних ресурсів особистості: дитина, яка отримує підтримку від близьких та психологічний супровід, має більше шансів інтегруватися без значних негативних наслідків. Однак ті, хто

залишилися без належної емоційної підтримки, можуть відчувати хронічний стрес, що провокує розвиток психосоматичних розладів.

Повномасштабна війна торкнулася й багатьох українських студентів, безпосередньо чи напряду. Молодь наразі стикається з важкими реаліями, в яких починає більше цінувати безпеку та стабільність, а також робити акцент на солідарності та взаємодопомозі. Війна вплинула і на мої особистісні цінності: я стала більш відповідальною, зрозуміла, що психологія – це не просто професія, а покликання. Це моя можливість впливати, допомагати, відбудовувати.

Як студентка напряду «Кризова психологія», я бачу для себе кілька можливих сценаріїв професійного розвитку в новій реальності: робота в центрах психологічної реабілітації, участь у шкільних та громадських програмах підтримки дітей, а також реалізація освітніх і соціальних проєктів, спрямованих на зцілення через гру, творчість, арт-терапію та психоедукацію. Як зазначає С. Ґроф, «криза – це не кінець, а двері до змін» [2]. В. Франкл підкреслював, що навіть у найскладніших обставинах людина здатна знайти сенс і духовну опору, якщо має для кого і заради чого жити [4]. Саме психолог може допомогти дитині побачити цей сенс, навіть у руїнах.

Моя роль – не лише допомогти дітям адаптуватися, а й зберегти їх здатність мріяти, радіти, довіряти світу. Через особисті бесіди, гру, спільні активності я хочу будувати для них «острівці безпеки» – символічні й реальні. Бо саме так формується нова свідомість – не зламана, а загартована. Психологи, особливо молоді спеціалісти, мають бути тими, хто розуміє та йде поруч, а не просто лікує. Ми станемо новою хвилею фахівців, яка виростає не в тепличних умовах, а на руїнах – щоб будувати нове. І це, звісно ж, велика відповідальність.

Ми маємо розуміти: дитина, яка навчилася розпізнавати свої емоції, приймати підтримку і ділитися болем, у дорослому віці буде більш стійкою, активною, здатною до емпатії та взаємодії. Саме такі люди стануть тими, хто відбудовуватиме країну не лише фізично, а й духовно. А. Маслоу вважав, що людина не може реалізувати свій потенціал без відчуття безпеки, приналежності та любові [3]. Тож наше завдання – забезпечити дітям ці базові умови, щоб вони змогли вирости гармонійними особистостями.

Особливу роль у цьому відіграє прив'язаність – постійна, тепла присутність значущої людини, яка дарує дитині відчуття, що вона не одна. Як стверджував Дж. Боулбі, саме тілесний та емоційний контакт із близькими є фундаментом для подальшої емоційної стійкості [1]. Коли дитина обіймається з мамою або знаходить опору в учителі під час повітряної тривоги – це не просто реакція, а спосіб психіки «втриматися» в умовах стресу. Дитина, яка отримує достатню кількість обіймів, дотиків,

легше адаптується до стресових умов і менш схильна до тривожних розладів у майбутньому. Наукові дослідження показують, що дотики, як і обійми, активують в мозку дитини нейрохімічні процеси, що сприяють виділенню окситоцину – гормону, який заспокоює і знижує рівень стресу.

Окситоцин має важливу роль у створенні емоційного зв'язку між дитиною та її близькими, забезпечуючи відчуття безпеки та захищеності. Дитина інтуїтивно прагне до таких контактів, що виявляється у бажанні малюка проситися на руки, щоб пригорнутися і відчутти підтримку та захист. Це не просто фізичний жест, а необхідний елемент емоційного розвитку. Такі дії допомагають малюкам не лише зменшити тривогу, але й створюють внутрішній фундамент для здорової саморегуляції в майбутньому.

Більш того, навіть домашні тварини, такі як коти чи собаки, потребують ласки господарів – дотику, погладжування чи гри, що позитивно впливає на психоемоційний стан обох сторін. Така взаємодія дає не тільки емоційний комфорт, а й значну терапевтичну підтримку. Взаємодія з домашнім улюбленцем підвищує рівень окситоцину у людини, що допомагає знизити стрес і покращити настрій, а отже, й сприяє відновленню ментального здоров'я.

Гра – ще один важливий елемент відновлення психіки. У дитячій психології гру називають природним механізмом саморегуляції. Символічні ігри, рольові сценарії, малювання допомагають опрацьовувати страхи, переживання та відновлювати відчуття контролю над реальністю. Арт-терапія, сендплей (гра з піском), тілесно-орієнтовані методики – усе це ефективні підходи для роботи з дитячими травмами. Творчість в ігровій формі дозволяє дитині виразити емоції, які вона не може озвучити словами.

Більш того, зараз кожен з нас активно користується мобільними телефонами, часто щось фотографує. І це також може стати ефективним засобом боротьби з негативними емоціями та пошуку гармонії. Фотографії зберігають спогади, і саме спіймані на камеру дрібнички відновлять у пам'яті після війни приємні емоції, а не паніку від вибухів.

Звичайно ж, психологічна підтримка важлива не лише дітям, тому в кожній організації повинен бути кабінет психолога, де кожен зможе обговорити свої проблеми. Інколи людині навіть не потрібні поради, а лише достатньо, щоб її хтось вислухав, можливо поспівчував, підтримав. Різні люди, різні життєві ситуації... Психолог, маючи певну освіту і знання, зможе визначити, кому потрібна порада, а кого потрібно лише вислухати чи обійняти за плечі, підбадьорити.

Я, громадянка України, як і всі інші, вболіваю за ментальне, духовне, соціальне, психічне здоров'я українців. Психологічна підтримка має стати частиною національної стратегії відновлення, адже саме стійка та здорова нація зможе побудувати успішне майбутнє. Мій особистий внесок у

формування нової реальності – це не лише плани, а щоденна внутрішня робота: навчання в університеті та поза його межами, розвиток професійних навичок шляхом відвідування різноманітних тренінгів, участь у волонтерстві. Я вчуся слухати, розуміти, підтримувати. І вірю, що психологічна стійкість – це не вроджена риса, а здатність, яку можна сформувати. Підтримуючи дітей сьогодні, ми створюємо ментальне підґрунтя сильної, свідомої, людяної України завтра.

Бо нація починається не з прапора, а з дитячих очей, у яких живе надія. І якщо ми збережемо її – ми переможемо не лише у війні, а й у житті.

Список використаних джерел

1. Боулбі Дж. *Прив'язаність*. Київ : Основи, 2004. 398 с.
2. Гроф С. *За межами свідомості*. Київ : Софія, 2016. 432 с.
3. Маслоу А. *До психології буття*. Київ : Рефл-бук, 2002. 320 с.
4. Франкл В. *Людина в пошуках справжнього сенсу*. Львів : Свічадо, 2022. 200 с.

ГЕРАЩЕНКО Оксана / Oksana GERASHCHENKO

Мій світ трансформується занадто швидко, щомиті спадає полуда з очей і я дивлюся за пруг рятівної твердині з надією на не даремність власного існування. Забагато війни у ньому, забагато болю і водночас Любові.

Крайній рік переживаю суцільні втрати, але з кожною з них знаходжу себе як творця власної реальності. Найбільший душевний збиток – зміна статусу похресника-воїна. «Зник безвісти», – скаже його мати і дозволить собі трішки світла у погляді. Серпень 2024 перетвориться на матрицю, де почуватимусь пікселем у загальноукраїнській картині очікування. Дні переливатимуться зі спеки в холод без єдиного дощу за довгий проміжок часу. Від цього зміліє криниця і єство од засухи інформації.

✓ Дайте мені хоч щось! Хоч крихту надії, що він живий, що десь у полоні, що він просто є! – кричу в небеса до вищих сил, кричу у слухавку до слідчого, який займається справою зникнення похресника.

Але всі змовилися проти мене і мовчать. Вдивляюся в погляд на фото й пробуджую генетичну інтуїцію: «Давай, мала, не підведи. Відчуй його». І справді починаю відчувати... страх. Вперто чіпляюся свідомістю за цей стан і пророкую сама собі ефект Пігмаліона. Він не може зникнути, він знайдеться, а поки я зобов'язана не чекати, а творити простір спротивом. Ніхто не повинен бачити як болить, ніхто не почує волення розпачу, яке відпущу у ніч. Тільки дикі кози помекають на звук і понесуться од мене, трощаючи кущі верболозу.

Мій світ віднедавна – батьківська оселя в селі. Як я туди потрапила? Аб'юзивні стосунки впродовж трьох десятиліть. Що в них було – знає похресник (допоки не побачу його в домовині, він буде для мене живим). Він знає, як кидатися на монстра й відбиватися й відбивати, як вмивати мене від червоної юшки з носа, як допомагати не збожеволіти в парній самотності. Він знав, як і чим жила, а потім зрадив мене з війною. Як міг?

#####

Війна зірвала маски з тих, кому вручаю своє серце частинами у кожній оповідці, поезії, малюнку. Перестаю боятися бути собою, позаяк є люди, які вчать мене своїм ставленням до польоту над прірвою. Комуś-таки вдається вчепитися в павутину, напнуту між чимось і чимось. Тоді політ – не падіння, але, на жаль, бувають прильоти, що дозволяють у смерті побачити життя. Те чисте й прекрасне життя, де можна не вдавати з себе ідеальну, не боятися чужої думки, осуду, власного провалу, не виправдовуючи очікування й пірнати з головою в Любов. Це – мої люди, яким відомі явки та паролі від криївок найчистішого, рафінованого відчаю у сприйнятті себе.

Христя (ім'я змінено) була першою. Парамедикиня, яка чесно мовила: «Я лесбійка. Ти можеш мене ненавидіти тихо, можеш жити з цим знанням і тішитися тим, що я можу бути щасливою». І я була щасливою за неї до часу, поки ворожа арта не лишила від безсовісно вродливої жінки одне обличчя.

Наступний Сашко – гей, керівник дитячого театру. У нього посмішка Джоконди і геніальне творче бачення у писанні творів у стилі «горор». Він є, він є! І цим фактом я пишаюся, бо Сашко вижив попри численні контузії та зневагу побратимів. Це надміру сильна особистість, яка може мережити уяву досконалою літературою. Сашко посилає мене зі шмарклями крутим слівцем і переповідає в деталях, як його обізвали за день. Одлягає, і сонце випурхує з кишені назад у небо, бо коли стає зле від самої себе – шукаю найтемніший закуток і вдаю з себе об'єкт інтер'єру. Не рухайте мене, я – старий комод з купонькою вирізок з періодичних видань якоїсь баби Теклі, що спеціалізувалася на випіканні весняних жайворонків. Сашко рухає мене впевнено й гучно, бува стирає нігті в процесі, чи дере долівку ніжками комода. «Досить ховатися!» – гримає, і я нехотя зрікаюся офіри темряви.

Йосип – характерник, що носить оселедець. А найдений шматок кварцу вперто називає «павербанком» і тягає його за пазухою. Пішов добровільно захищати Землю Велеса й Магури, Лади та Ярила, Землю своїх дітей, що успадкують Любов і вміння дворучниці – своєї Матері. «Припідняв, покружляв, цьом у щічку!» – пише й приправляє у месенджері повідомлення фіолетовими серцями. «Брате, чому фіолетові?» – запитаю, а він у відповідь надішле купу жовтих вищиряк. Вони – інші й показують мені світ магії, яка черпає Силу з древніх знань і передається поколіннями виключно усно. Я їх боюся і люблю, я ними захоплююся і довіряю, бо за цими людьми стоїть Україна. Справжня і сута красою.

Названі люди допомагають скласти пазл моєї свідомості. Я не сама, в мене є мої рідні фріки, що підсовують фрагменти Душі кольоровими шматками. Я – не жертва, більше ні, ніяким чином. Пульти управління власною цінністю вирвано й потрощено вщент – більше мною не керуватимуть, світ видозмінено так, як потрібно обставинам спротиву. У мене є Місце Сили, де кожен сантиметр просочений барвою варіативного мислення. Є звичайні незвичайні люди, що рік тому підхопили на руки, залюляли мої болі, напоїли какао, подмухали на вавку й заліпили порожнечу в Душі тисячами пластирів-слів, вчинками, що стали сходами з ями поневірянь.

#####

✓ Малий, ти куди? – шарпаю за рукав вродливого юнака. Він спиняється серед дороги в Нікуди.

✓ Та мені вже час іти, і так засидівся з вами, – відповідає і не дивиться на мене. Він дивиться крізь мене, ніби мене немає у його вимірі, ніби я – міраж.

✓ Ви – не міраж, – відповідає, буцім прочитав мої думки. – Ви – портал між наміром та можливістю.

Я не розумію, про що говорить рідний Ратник, але починаю малювати сотні ракурсів Неба. Воно стає моїм усім – Небо, де лунає Славень Україні та можливості дощу. Я дочекаюся його, коли б він не прибув і в якій формі не торкнувся б мого порогу.

Будильник буцає-трансформує реальність сну в нереальний напад сльозотоку. І так щоразу, коли мій воїн приходить під ранок, аби погломоніти про щось несуттєве, стається пробудження. Я хочу, аби ми всі врешті прокинулися з власної летаргії і згадали Силу Роду, мету Нації і творили Славою щось путнє для дітей.

ГЛАЗКОВА Крістіна / Kristina GLAZKOVA

Ми народилися у світі, який здавався стабільним. Ми мріяли, будували плани, ходили до школи, обирали спеціальності. Проте з початком повномасштабної війни усе змінилося. Змінився ритм життя, зміст новин, пріоритети. І водночас змінились ми. Стали дорослішими, відповідальнішими, уважнішими до власного майбутнього та майбутнього країни.

Тепер, коли світова карта змістилася, а війна в Україні стала точкою глибокого зламу, важливо не тільки мріяти про перемогу – важливо готуватися до майбутнього. Бо перемога – це не фінал. Це початок великої роботи. Яким буде цей світ після війни? Хто ми в ньому будемо?

Я – студентка. І я бачу себе частиною змін. Я навчаюсь у Мелітопольському державному педагогічному університеті, обрала спеціальність «Професійна освіта (Цифрові технології)», і вже сьогодні замислююсь над тим, як мої знання можуть бути корисними в майбутньому. Освіта – це не лише процес отримання знань. Це інструмент змін. І в повоєнній реальності вона має стати ключовою силою для відновлення всього – інфраструктури, бізнесу, культури, соціальної тканини суспільства.

Я мрію, щоб навчання стало більш динамічним, живим, гнучким. Щоб студенти мали змогу здобувати практичні навички не лише в стінах аудиторії, а й у реальному середовищі – на підприємствах, у школах, в ІТ-компаніях, у громадах. Освіта має «виходити в поле». Теорія важлива, але практика – це те, що робить нас справжніми фахівцями. Саме тому я бачу себе ініціаторкою освітніх змін – людиною, яка допоможе створити ефективні маршрути для зростання майбутніх професіоналів.

Більше руху, більше відкритості, більше практики. У новому світі важливо буде навчити не тільки предмету, а й умінню вчитися. Студенти повинні мати змогу подорожувати в межах країни, відвідувати інші університети, брати участь у спільних проектах з колегами з-за кордону, досліджувати різні регіони України – не як туристи, а як частина великої команди відновлення.

Я мрію про створення освітньо-професійних маршрутів: наприклад, курс «Цифрові технології в реальному секторі економіки», де частина занять проходить у виробничих компаніях, стартапах, громадських ініціативах. Я мрію про міжуніверситетські обміни, про академічну мобільність між вишами України – особливо тими, які постраждали від війни.

У моїй уяві студенти на 2-3 курсі вже мають можливість пройти місячне стажування в іншій області або навіть країні. Це не лише формує

професійність, а й відкриває світогляд, допомагає знайти себе, надихає. Таке навчання змінює людину. А зміни в людях змінюють країну.

Цифровізація – мій інструмент майбутнього. Цифрові технології – це моє поле. Я обрала його не випадково. Саме цифрові інструменти дозволяють вчитися з будь-якої точки світу, комунікувати, створювати, запускати нові проєкти. У майбутньому я хочу розробляти освітні цифрові продукти – інтерактивні платформи, додатки для самонавчання, системи супроводу студентів.

Окрім технічних навичок, мене цікавить питання етичності й людяності у цифровому світі. Бо нова реальність – це не лише екрани. Це, передусім, люди. Ми маємо зберегти душу освіти, навіть коли працюємо через Google Meet чи Zoom. І я вірю, що можу стати тією людиною, яка зможе знайти баланс між інноваціями та гуманністю.

Підтримка – основа нової освіти. Повоєнна Україна потребуватиме не лише знань, а й внутрішньої сили. Освітняни мають бути не лише викладачами, а й наставниками, менторами, тими, хто підтримує, вселяє віру, допомагає не зламатися. У новій реальності студенту буде важливо відчувати: його бачать, його цінують, його розвиток – це ціль, а не формальність.

Я хочу бути саме такою викладачкою – не лише технічною, а й чуйною. Хочу допомагати студентам знаходити себе в світі, який щойно почав відновлюватися. Хочу разом з ними будувати, проєктувати, змінювати. Не читати лекції «для галочки», а надихати до дій, до пошуку, до реалізації потенціалу.

Світ точно буде іншим. Але я – не сторонній спостерігач. Я – частина цієї нової реальності. Я бачу себе освітянкою, фахівчиною, яка поєднує практику й ідеї, цифру й серце, локальне й глобальне. Моє завдання – не просто навчитись, а стати джерелом сили для інших. Бо майбутнє – це не абстракція. Це вже зараз. І ми – ті, хто його створює.

ГРУДІЙОВА Олена / Olena GRUDIYOVA

Я – психологиня. А ще – жінка з Нової Каховки, міста на Херсонщині, яке нині перебуває в окупації. Це місто було моїм домом, моїм корінням, моїм світом. Я любила його тишу на світанку, голоси дітей у шкільних коридорах, запах бузку весною. Але одного ранку світ навколо змінився до невпізнаваності... Та я знайшла для себе єдину точку опори – бути корисною іншим, підтримувати тих, хто потребує слова, слухача, надії.

З початком війни моя професія набула глибшого сенсу. Якщо раніше я допомагала дитині подолати тривогу перед контрольною чи знаходила мову порозуміння між учителем і учнем, то тепер я поруч із тими, хто навчається і навчає в зовсім інших умовах.

Ми працюємо онлайн – із різних куточків України та світу, розділені кілометрами, але об'єднані спільним болем. Я поруч з підлітками, які мовчать на екрані, бо не знаходять слів, щоби висловити свої тривоги. Я поруч з учителями, що втратили школу, але не втратили себе. З батьками, які щовечора шукають прості слова, щоб зберегти в дитині віру, що війна не триватиме вічно.

У новій реальності, яка настане після Перемоги, я бачу себе не просто як фахівчиню, що «допомагає», а як ту, хто вибудовує нову психологічну архітектуру нашої освіти. Ту, хто підтримує зростання ментального здоров'я так само системно, як ми підтримуємо академічну успішність.

Ми всі змінилися. І освітнє середовище змінюється разом із нами. Після війни ми потребуватимемо нового підходу – чутливого, емпатійного, гнучкого. Психологія в освіті більше не буде факультативом – вона стане необхідністю. І я бачу себе тією, хто допомагає впровадити цю трансформацію.

Я мрію, щоб у кожній школі була кімната підтримки – місце, де можна просто побути в тиші, поплакати або поговорити. Щоб у кожному класі вчили не тільки математику, а й навички саморегуляції, емоційної грамотності, взаємодії. Щоб у шкільних програмах з'явилися інтегровані заняття з розвитку стресостійкості та відновлення. У новій реальності ми більше не матимемо права ігнорувати внутрішній стан дитини. Кожна історія – унікальна, кожна потребує розуміння.

Моє коріння – у Новій Каховці. Але моя професійна місія – значно ширша. Я живу і працюю там, де є інтернет і потреба в слові. Я допомагаю, де можу. Бо вірю: одна розмова може стати точкою відліку. Одне слово – як ліки. Одна зустріч – як міст із темряви до надії.

Я хочу бути психологинею, якій довіряють. Яка не боїться говорити про складне. Яка вміє бути поруч, не рятуючи, але підтримуючи. Бути

жінкою, яка не втратила віру в людей, навіть коли світ навколо втрачає форму. Бути світлом – не яскравим прожектором, а теплим вогником у вікні, до якого тягнеться душа.

Коли світ буде іншим – я залишусь собою. Можливо, ще сильнішою. Можливо, ще м'якшою. Але точно – тією, хто не зламалась і не втратила довіру.

І коли мене спитають, ким я себе бачу в новій реальності, я відповім:
Я – психологиня. Я – жінка. Я – надія. Бо без неї не буває майбутнього.

ГУРА Надія / Nadiya GURA

Світ змінюється швидко, і ми, як його частина, також повинні змінюватися. Кожен із нас стикається з численними викликами та перешкодами, які вимагають не лише внутрішньої сили, але й здатності адаптуватися до нових умов. Це особливо очевидно сьогодні, коли ми переживаємо складні часи, пов'язані з війною, технологічними змінами та новими соціальними викликами. Світ, у якому ми живемо, вже не буде таким, як раніше. Але, незважаючи на труднощі, я бачу в цьому шанс. Шанс стати кращими, розвиватися та будувати майбутнє не лише для себе, але й для наступних поколінь.

Я народилася на українській землі, живу в Україні й щиро вірю, що залишуся тут на все життя. У свої 29 років я часто замислююся над тим, яке майбутнє чекає на мене, на мою родину, на нашу країну. Думаю про те, як зробити життя українців кращим, як наблизити Україну до тієї європейської мрії, про яку ми всі говоримо. І що саме я можу зробити – особисто, на своєму місці, – аби це стало реальністю.

Мрії – це те, що рухає нас уперед. Кожен із нас бодай раз замислювався, ким буде за п'ять чи десять років. Уявляв себе в новому місті, у новій професії, в іншій ролі. Але з часом мрії змінюються, трансформуються – під впливом досвіду, подій, людей. Особливо зараз, коли ми живемо в часі, що не піддається прогнозам. Світ змінюється швидше, ніж ми встигаємо усвідомити ці зміни. Ще вчора – звичне, сьогодні – вже історія. Нові реалії вимагають від нас гнучкості, внутрішньої сили та здатності знаходити сенс там, де здається, його немає.

Я, як психолог, часто думаю про те, як зробити це майбутнє кращим. І не лише для себе, а й для моїх вихованців, для дітей, яких я навчаю. Як допомогти їм адаптуватися до змін і не втратити надію навіть у найскладніші часи?

Серед методів, які я застосовую, особливе місце займає арттерапія – потужний інструмент для вираження несвідомих емоцій. Діти не завжди можуть розповісти, що саме їх турбує, але кольори, образи, символи говорять голосніше за слова. Я також використовую елементи казкотерапії, де герої проходять шлях, схожий на переживання дитини, й тим самим допомагають їй знайти внутрішні ресурси. Ще один метод – «Коло безпеки» – допомагає побудувати стабільні емоційні зв'язки між дитиною та дорослими, що особливо важливо в наш нестабільний час.

Окрім цих підходів, я дедалі частіше звертаюся до практик емоційного саморегулювання, таких як техніка «заземлення», яка допомагає дитині

повернутися в стан спокою через активацію п'яти органів чуття. Також активно застосовую методику «емоційної шкали», де діти навчаються визначати й називати свої почуття, що є важливим етапом у формуванні емоційного інтелекту. Ці інструменти є частиною сучасної гуманістичної педагогіки, що ставить у центр уваги особистість дитини й її внутрішній світ.

Я не живу в епіцентрі війни, але війна – поруч. Вона торкається наших думок, виборів, щоденних рішень. Вона змусила мене переглянути пріоритети. Запитати себе: ким я хочу бути тут і тепер? Що я можу зробити для своєї доньки, для своїх вихованців? Для себе самої?

Я – мама. Психолог у дитячому садку. Донька своїх батьків. Людина, яка шукає сенс у простих речах і хоче бути корисною в складні часи. І коли думаю про майбутнє, уявляю себе тією, хто не боїться змін, а приймає їх. Хто зберігає людяність і допомагає іншим не втрачати її.

Про важливість людяності та духовного становлення дитини писала видатна українська педагогиня С. Русова. Вона наголошувала, що «мета виховання – не накопичення знань, а гармонійний розвиток особистості». Я бачу глибоку актуальність цих слів у наш час. Інший визначний мислитель, Василь Сухомлинський, казав: «Серце віддаю дітям». У своїх працях він показував, як важливо через щирість, співпереживання та особистий приклад формувати довірливе середовище для дитини. Я намагаюся йти цим шляхом.

У цьому контексті не можна не згадати про Леся Українку, яка у своїй творчості підкреслювала силу духу й волю до життя. Її слова: «Ні, я жива, я буду вічно жити, я в серці маю те, що не вмирає» стали для мене символом незламності. Її твори надихають мене вірити, що кожна внутрішня боротьба має сенс, що навіть у найтемніші часи людина здатна віднаходити світло й силу в собі. Вона була не лише поетесою, а й мислителькою, яка відстоювала ідеї рівності, гідності та активної участі в житті суспільства.

Як писала Леся Українка у листі до брата: «Може, треба бути дуже мужньою людиною, щоб зважитись бути собою і не просити нікого вибачати за те». Ця думка близька мені, бо у новій реальності я хочу бути саме такою – собою, без масок, щирою, незламною і справжньою.

У своїх педагогічних пошуках я також звертаюся до праць Г. Ващенко – українського педагога й філософа, який розвивав ідеї національного виховання, духовного вдосконалення та формування характеру. Він вважав, що виховання має спрямовуватися не лише на інтелектуальний розвиток, а й на моральне вдосконалення особистості. Ващенко писав: «Тільки морально сильна людина здатна творити справедливе суспільство». Ці слова змушують мене задуматися, якими якостями я хочу допомогти дітям оволодіти вже сьогодні.

Світ не буде колишнім. Але ми можемо зробити його людянішим. Ми можемо знайти нові шляхи до розвитку, до взаєморозуміння, до миру. І в

цьому процесі наша роль – важлива. Тому я думаю, що маю бути активною учасницею цього процесу. Як психолог, я прагну створювати простір для розвитку дітей, де вони будуть не просто отримувати знання, а й навчатися справжньому розумінню себе, свого місця у світі, співпереживанню, навичкам взаємодії з іншими людьми.

Маленькі діти – це дзеркала. Вони не завжди можуть сказати, що їм тривожно чи страшно, але їхнє тіло, гра, мовчання говорять за них. У своїй роботі я використовую арттерапію, казки, рухливі ігри, театральні імпровізації. Це – не просто «заняття». Це спосіб допомогти дитині виразити те, що всередині. Я створюю простір, де дитина має право відчувати. Не соромитися, не приховувати, не «бути хорошою». А просто – бути.

Ми живемо в час, коли дитинство вже не таке, як колись. Разом із турботою, іграми та казками в дитячий світ увірвалися гаджети. Планшети, смартфони, YouTube, TikTok – усе це стало частиною буденності. І хоча технології відкривають нові можливості, вони також приносять виклики, які ми, дорослі, не маємо права ігнорувати.

Діти, навіть найменші, часто стикаються зі стресом через інформаційне перенасичення. Вони порівнюють себе з іншими, переживають через лайки і підписників. І навіть якщо вони ще не можуть пояснити свої почуття, тривожність накопичується. Одна дівчинка, з якою я працювала, стала замкнутою після активного використання соціальних мереж. Разом із її батьками ми поступово зменшили час із гаджетами, натомість запропонували їй альтернативи – творчість, прогулянки, реальне спілкування. Через кілька тижнів вона знову почала усміхатися.

Мій підхід – не «забороняти», а «пояснювати», «збалансовувати». Технології не зникнуть. Але ми можемо навчити дітей жити з ними так, щоб вони не затьмарили справжнє життя. Освіта сьогодні – це не лише про знання. Це про простір, у якому дитина може відчувати себе в безпеці, отримати підтримку й навчитися розуміти свої емоції.

Колись дитячий садок асоціювався переважно з іграми та спілкуванням. Тепер він дедалі більше стає місцем, де діти можуть емоційно відновитися. Тут вони знову знаходять спокій, долають тривоги, відчувають підтримку й турботу дорослих, які поряд. Усе це відбувається через прості речі – гру, розмову, спільне малювання чи обійми.

У нашому закладі ми впроваджуємо заняття з хатха-йоги, дихальні вправи, практики уважності. Малювання, рухливі ігри, робота з тілом – усе це допомагає дітям повертатися до себе. Я бачу, як вони стають спокійнішими, впевненішими, більш відкритими. Фізична активність сьогодні – це не просто спосіб розрядки. Це шлях до відновлення, до стабільності, до внутрішнього «я все зможу».

Майбутнє: хто ми в ньому? Чим більше змін довкола, тим важливішим стає питання: яку роль відіграватиме людина в майбутньому? У своїй книзі Human Compatible Стюарт Рассел пише, що головне в людині – не здатність виконувати задачі, а її креативність, емпатія та моральний вибір. Саме ці якості ми маємо розвивати в дітях. Адже знання можна отримати в Google. А от здатність відчувати, співпереживати, шукати сенс – це те, що робить нас людьми. І цьому варто вчити з дитинства.

Я уявляю себе в майбутньому не лише як психолога чи педагога, а як частину спільноти, яка творить нову реальність. Я хочу допомагати дітям бачити світ не тільки як небезпеку, а як простір для зростання. Навчати не тільки букв і цифр, а й довіри до себе, навичок бути в стосунках, здатності справлятися з труднощами.

Я мрію про день, коли діти, які сьогодні малюють мирне небо, побачать його не лише на папері, а й за вікном. І хай моя робота – лише крихта в цьому великому процесі, але вона має сенс. Бо з маленьких кроків починається велика дорога. Я хочу бути серед тих, хто обирає шлях творення.

Але я розумію, що це – лише мої мрії і бажання, і для їхнього втілення мені треба докласти багато зусиль і часу, подолати чимало труднощів і перепон, розвивати й удосконалювати свої знання, уміння й навички. Можу сказати, що я готова до цього. Готова до будь-яких випробувань. Я знаю, що готова боротися за своє щастя і своє майбутнє – і буду боротися попри все. Бо я це зможу. Я вірю в себе, у свої сили й можливості, вірю в те, що моє життя буде таким, яким я його бачу у своїх мріях.

Іноді думаю: а що, якби кожен із нас намагався зробити свою справу якнайкраще? Якщо кожна людина реалізує саме той задум, який лише вона здатна втілити? Бо є речі, які не зробить ніхто інший – окрім нас самих. І коли ми цього не робимо, світ втрачає частинку чогось важливого. Як казала Леся Українка: «Ні, я жива, я буду вічно жити, я в серці маю те, що не вмирає». А я б ще додала: щоб не було прикро, що не наважився бути собою.

ДАКАЛ Алла / Alla DAKAL

Багато хто знає приказку «Не дай вам, Боже, жити в епоху змін», – автором якої вважають китайський народ, її ще називають, інколи, китайським прокляттям. Тоді вона звучить як побажання людині жити саме в цей період – період коли змінюється все навкруги. І дійсно, якими б не були зміни, а особливо, коли вони є негативними, то вони є стресовими. Та саме вони мають рушійну силу, яка примушує оновлюватись всьому живому на Землі та й самому світу взагалі. Головне в таких ситуаціях – здоровий глузд і залізна витримка для того, щоб всі прийняті рішення і всі активні дії були виваженими, продуманими та прийнятими не випадково чи з переляку, не під тиском марних бажань, страхів в безпорадній метушні, а розумно-інтуїтивно, на базі знань наукового аналізу та практичного досвіду, коли буде від'єднано важливе-цінне від другорядного-зайвого. Жодне перетворення на краще не приходить без напруження, неймовірних затрат енергії з руйнуванням, ба навіть і знищенням старого. Все залежить від вимог часу та обставин, що виникають наразі і, знову ж таки, від розуму чи безглуздя фундаторів затіяних перемін. Людям, які переживають історичні зміни і творять нове, важливо чітко усвідомити що є цінним, значущим, базовим; для того, щоб його зберегти і перенести досвідом з минулого в майбутнє. А потім, за таких умов, потрібно докласти максимум зусиль для адаптації до нового оточуючого світу, подій, ситуації, і людей навколо.

XXI століття увірвалося в людські долі стрімко, нахабно, безтактно і безжально. Тактовність – то не провідна риса його поведінки із суспільством. Та й суспільство не занадто було проти такого ставлення до себе. Стриманість в емоціях (особистісних та публічно), закритість приватної інформації, культура відносин, любов до науки і до пізнання нового, дбайливе ставлення до пережитого та ще багато чого цінного вже не є наразі таким важливим. І навпаки: бажання отримати все тут і зараз, промайоріти собою в соціальних мережах невідомо для чого і... щезнути, отримавши примарну короткострокову славу і мить пихатої радості, виникає все частіше у багатьох юних осіб. Звичка жити одним днем і не нести відповідальності за вчинки та не турбуватись про майбутнє стало провідним гаслом багатьох, хто з легкістю хоче пройти життям по світу; майнути метеликом, щоб, перетворившись на гусінь, жити тільки заради того щоб споживати, знищувати навколишній світ і все що в ньому. Чи розуміють вони в той момент на що саме тратять безцінне багатство – свій час і своє життя?! Чи помічають прекрасну безмежність Всесвіту, який є

найбільшою принадою, а можливість пізнавати і вивчати, значно цікавіша, ніж демонструвати певну недосконалість.

Яка від цього користь Світу? Це і є той прогрес, якого прагне досягти людство?! Це і є ті важливі зміни, які необхідні для його подальшого розвитку, процвітання та оновлення?! А де ж вічні цінності які є основою для нього? Перетворення, які увійшли в сучасне життя, не повинні витиснути з нього повагу нащадків до минулого, вірну любов, родинну мудрість і силу поколінь, духовні прагнення і принципи. Їх, як зерня, засівають в дитячі голівки батьки, вчителі, наставники показуючи, підказуючи, навчаючи.

У моєму розумінні наука – це стержень, на якому тримається все, що взагалі зв'язане з прогресивною людською діяльністю і, конкретно, сама людина, а точніше її сутність як «*homo sapiens*». Знання, здобуті протягом життя, формують особистість і дають можливість бачити наш безмежний світ багатограним і пізнавати його по-новому; помічати його палітру емоційних барв та відтінки від золотого блиску шаленого щастя до чорного цвіту біди.

Ми переймаємо знання від своїх дідів-прадідів. Вони діляться ними легко й щедро. «Вік живи – вік учись», – любила повторювати моя бабуса кожного разу, коли її дивували людські вчинки чи події. І тепер розумію, що з кожного цього маленького дива вона отримала певний урок і робила висновок. Чи то вона наврочила, чи то так сталося само-собою, але вже скоро півстоліття як я виконую її настанову, посіяну нею несвідомо в моїй дитячій голові.

А потім, у школі, був вірш «Доля» Тараса Шевченка: «Учися серденько, колись, з нас будуть люде... А я й послухав, і учивсь, і вивчився». Думаю, що саме потяг до навчання та вистраждані знання допомагали нашому геніальному Кобзареві вижити в засланні, переживши злидні та кріпацтво. Вони були його внутрішнім світлом і теплом, яке ясніло в суцільному горі, зігрівали душу.

Дід мій до філософії не вдавався і спонукав до навчання не так творчо і натхненно. Сказане було коротким, конкретним і зрозумілим, як все геніальне, – простим: «Вчися, а то будеш коням хвосту крутити!» Звичайно, хвосту крутити я не хотіла, та й боялася величезних, для мене на той час, коней. А в кінці літа, коли всією родиною збирали урожай, то знову звучав аргумент: «Вчися! Язиком молоть, не кулі крутити». Кулі крутити було важко, тому запропонована дідом альтернатива мені сподобалася більше.

І вже через багато-багато років, коли я спілкувалася з доброю приятельською-професоркою та переказала їй дідову науку, вона подала мені афоризм, яким батьки вели її по життю: «Запам'ятай, дитино, що тонна

паперу завжди легша, ніж тонна бетону». І дівчинка довго думала в чому тут хитрість і як таке може бути? Вага ж однакова!

Всі діаманти мудрості передає велика родина дитиночці, яка продовжить її шлях у віках. А коли маля-персона виросте, окріпне, всьому навчиться, тоді й передасть далі в майбуття все надбане-вивчене: примноживши, удосконаливши, відшліфувавши грані дорогоцінного філософського каменю. Та поки воно росте, сім'я огортає любов'ю і зігріває ніжністю молодий пагін свого родоводу та зміцнює його силою набутого досвіду. Живить надією та вірою в успіх.

Наразі страшна війна нещадно ламає і викорчовує долі і життя українців. Не щадить ні малого, ні старого. Розриває пам'ять поколінь. Намагається знищити нас як націю, з корінням вирвати наше родове завітчане дерево, затоптати його нові паростки. Це зовсім не перша спроба лютого ворога підкорити наш народ, в якому вже генетично закладено прагнення свободи: на кожне з поколінь українців випадають важкі випробування, які покликані скорити нашу волелюбність і знищити вроджену здатність до виживання. Але щоразу після кожної трагічної смуги український народ постає й відроджується з більшою силою, бо спрацьовує природний принцип життя: достатньо однієї зернини, щоб із неї з часом заколосились неозорі лани пшениці.

Читаючи древні літописи про тривалі битви оборонців Київської Русі з половцями та печенігами, дивуєшся, як у проміжках між баталіями поставала держава, як зводились Софія Київська, Золоті ворота та інші перлини тогочасного зодчества, розвивались державне право, наука та мистецтво. Потім настав кривавий період монголо-татарської навали, коли палали наші міста і села. Київ було практично знищено, а тисячі українців стали бранцями й терпіли голод та знущання на невільницьких ринках Кафи і Стамбула. Але потім була доба Великого Литовського князівства, в якій тогочасні українці-русини мали відносний спокій. Литовці православну віру й культуру українців не переслідували, ба навіть староукраїнська (руська) мова була в Литві державною, а зруйнованому Києві над Подолом постав величний замок, який історики потім назвуть Литовським, бо правив там київський воєвода, який представляв владу литовського князя.

З утворенням польсько-литовської Речі Посполитої в нову державу ввійшла й більшість земель сучасної України, почались утиски Православної Церкви й знущання польської шляхти над українським селянством, що призвело до Визвольної війни на чолі з Богданом Хмельницьким. Народ об'єднався і став на захист своєї віри й історії. Але не зміг Хмельницький утримати Гетьманщину поміж ворогів, не обравши стратегічного союзника, його вибір прийшовся на Московію, бо вона була

православною. І почався багатолітній період російської зверхності в більшій частині України.

Московське самодержавство не дотрималось своїх обіцянок (вже зрозуміло, що це багатовікова звичка ворога). Гетьманщину, з часом, розділили на кілька губерній, московський патріархат поглинув київську митрополію, московська вимова почала поглинати київську, проте вічний дух предків не давав замовкнути кобзарям, які стали провісниками дідівської слави й сили духа. Недаремно ж і назвав Шевченко свою першу книгу «Кобзарем», підхопивши вогонь просвіти рідного народу. І, попри шалені спроби росіян заборонити українську мову, в українських містах театральні трупи ставлять вистави українською мовою, друкуються українські книжки й часописи – як у підросійській частині України, так і в південноукраїнській. На початку ХХ століття в обох імперіях назріло питання створення Української держави, а у січні 1919 року на Софійському майдані в Києві було проголошено про об'єднання Української Народної Республіки й Західноукраїнської Народної Республіки. Проте, північний ворог уже наступав з більшовицькими військами і з часом в Наддніпрянській Україні було встановлено більшовицьку владу, а західні регіони були розділені між державами-сусідами.

Об'єднались українські землі тільки перед Другою світовою війною, але не в українській державі. Радянська тоталітарна система й далі нищила будь-які прояви українського волелюбства, проте не змогла зав'язати уста Василю Стусу, В'ячеславу Чорноволу, Аллі Горській, Василю Симоненку, Ліні Костенко. Їхні голоси не були марними, тоталітарна система рухнула, а на її руїнах постала нова держава Україна, яку ми тепер далі відстоюємо й захищаємо від віковичного північного агресора.

«І все на світі треба пережити...». Коли Ліна Костенко писала ці рядки велика війна ще не почалася, а поетеса, запевнила кожного з нас, що душевний біль, який відчуваємо зараз як нестерпний, пройде. Сказавши ці слова авторка-провидиця вже підготувала свій народ до боротьби за волю і перемогу Світла над тьмою. Прорікла, що всі випробування, які впадуть на долі українців непосильним тягарем, наші люди зможуть витримати, бо «кожен фініш – це, по суті, старт». Її слова надихають вірою в майбутнє України, яка стрімко відродиться, трансформується і навчить оточуючий світ бачити по-іншому і по-іншому жити.

Наша держава офіційно з'явилась на політичній карті світу в 1991 році, хоча має тисячолітню історію. Та тільки тепер, з початком кривавого повномасштабного вторгнення агресора на нашу землю, виокремилася як країна у свідомості людей цього всього світу. І вже відіграє важливу роль на політичній його арені. Ми стримуємо натиск брехні, цинізму й неймовірної жорстокості які готові поглинути все живе розумне,

мисляче і прогресивне. Саме Україна зараз змінює світосприйняття, вказуючи на справжні цінності для людей. Облуда швидко злітає з бездієвих образів та абстрактних фраз без глузду і сенсу. В запеклій боротьбі за право жити миттєво відділяються плодючі зерня одвічних скарбів від порожніх бездуховних плевел. А приказка, згадана на початку розповіді, звучить англійською мовою «May you live in interesting times!» вселяє надію і буквально перекладається «Щоб ви жили в цікавий час». Тож, в подальшому, хай життя буде щасливим для майбутніх громадян сильної і величної України. Країни майбутнього, країни інновацій, де й справді вирішуватимуть долю кожної людини-особистості її освіта та досвід.

Знання рятують життя людей, родин, навіть цілих країн. Наразі воїни-захисники це підтверджують чи не щодня, збиваючи ворожі ракети, які летять на наші голови. І вже мало хто ховається в підвали. Ми впевнені в тому, що бійці ЗСУ, завдяки своїм знанням-вмінням, нас захистять. Україна відродиться після Перемоги, бо маємо силу мудрості і знань, переданих нам нашими предками.

Обізнаність може бути книжною, а бува і практичною, що називається досвідом. Та саме гармонія між ними рухає людиною, не даючи їй зневіритись і впасти під тягарем наростаючого свавілля посередності та байдужості. Ми набуваємо знань у вищих школах, щоб скористатись ними пізніше в реальному житті, ми читаємо історію України, захоплюючись її героями, щоб сьогодні зробити свій внесок у Перемогу для нашої Вітчизни. У кожного своя міра цього внеску, хтось воює, хтось донатить, хтось волонтерить. Головне – не залишитися байдужим, бо таких і історія не збереже, й таким докорятиме власна совість протягом усього життя, а воно циклічне. Після бурі завжди світить сонце, після війни настає мир, після руїни починається відродження. Вистойть і Україна, засвідчивши всьому світові істинність слів нашого Великого Кобзаря: «Борітеся, поборите. Вам Бог помагає! За вас правда, за вас слава, і воля святая!»

ДУБОВИК Софія / Sofia DUBOVYK

На превеликий жаль, світ змінюється з шаленою швидкістю. З такою, що іноді не встигаєш заплющити очі, як глобальні події та зухвалі перформанси замінюють одне одного. Те, що ще кілька років тому здавалося тривалим та стабільним, сьогодні постає в абсолютно новому світлі – під впливом новітніх технологій, політичних та культурних викликів і, насамперед, страшної війни, що глибоко вразила ніжне серце моєї країни. Країни настільки міцної та могутньої, як об'єднання мільйонів українських душ. І тих, що зараз з нами, і тих, кого вже немає.

На перший погляд, війна не лише змінила кордони чи забрала територіальні надбання, руйнувала інфраструктуру та спалювала єдині фізичні зв'язки між рідними та загиблими, найбільше – вона залишила вогненний слід у свідомості кожного українця. Зазирнувши до очей старого дідуса, який самотньо годує птахів на подвір'ї напівзруйнованого будинку, безсумнівно в них ти побачиш лиш жалобу та смуток за дітьми, на чию долю випала війна.

У майбутньому новому світі я, студентка факультету соціології та права, яка нині ледь не щонаочі нотує конспекти під невгамовне виття сирени та біжить з кішкою до сховку під рев ракет та дронів, прагну знайти себе як прикладний психолог – фахівець, який не просто працює з людьми, котрі потребують ментальної допомоги, а й будує мости до внутрішнього миру, до відновлення та зцілення.

Майбутнє України – це не лише про відбудову домівок, шкіл та лікарень, а й про відновлення людини, як єдиної живої істоти, яка стала каталізатором сучасних подій. Ми, як справжні фахівці та знавці власної справи, стоїмо перед масштабним викликом: допомогти мільйонам українців повернутися до безболісного життя після болючих втрат, травм та пекучого вигнання через призму журби та скорботи. На превеликий жаль, у реаліях війни психологічна допомога перестала бути недосяжною розкішшю – вона стала необхідністю.

У новій реальності я бачу себе в ролі творця безмежного простору, де люди зможуть просто говорити, плакати, мовчати, журитися, горювати, радіти, сміятися, ділитися болем і, зрештою, зцілюватися.

Моя мета – створити центр психологічної підтримки для тих, хто постраждав від важкого крила війни: військових, ветеранів, переселенців, маленьких дітей, які пережили обстріли, підлітків, батьків та стареньких людей, які втратили синів і дочок, внуків та онук.

Майбутній центр буде не лише про системну терапію чи звичайне консультування, а й про глибоке переосмислення: «Як нам жити далі? Яким може бути нове "я"? Чи зможу я втілити себе в це "я"? Як зберегти свою людяність, не втрачаючи себе в постійній боротьбі за права та свободу, за територію та націю, за місце – бути українцем?»

Як майбутній психолог, на сьогоднішній день я вже розпочала вивчення потреб суспільства. Я бачу, наскільки важливим є вміння і чути, і слухати, просто бути поруч, зрештою, допомагати людині знайти внутрішній ресурс жити далі, стати на доріжку, котра веде лише уперед вздовж усі негаразди та біди.

Звісно, ми не маємо чарівної палички, котра поверне час назад та змусить забути український народ про весь той жах, який ще довго буде відбиватися у зіницях молодших поколінь, але ми маємо силу емпатії, навички, вміння та знання і, головне, бажання змінити ситуацію на краще, перетворити навколишній сухостій на яскраві квітки.

Психолог не дає відповідей – він допомагає людині віднайти свої.

У моєму центрі працюватимуть віддані своїй справі фахівці, які володіють сучасними методиками травматерапії, гештальт-терапії, кризового консультування, арт-терапії і просто будуть чудовими людьми, які вміють не лише зазирнути крізь скляні очі до потаємних закутків захованої свідомості, а й роздивитися людські серце та душу. Ми створимо безпечний простір як для індивідуальних, так і для групових зустрічей, організуємо навчальні семінари для молоді й батьків, та й загалом для всіх охочих, підтримуватимемо тих, хто лякається знову довіритися зовнішньому та внутрішньому світу.

Особливу увагу я планую приділити роботі з маленькими дітьми, на чий плечі впала важка доля, яку вони змушені будуть нести за собою в дорослий світ жаху та болю. Адже саме діти – наше майбутнє, яке ми зобов'язані захистити не лише фізично, а ще й емоційно. Я бачу, як з кожним страшним днем, просоченим очікуванням неминучого, росте попит на саме таких спеціалістів, здатних працювати з дитячою травмою. І це – мій поклик, моя відповідальність і моя місія.

Я вірю: світ справді буде інакшим. Зрештою, він буде саме таким, яким намалюють його руки фахівців, дужих до зрощення міцної та впевненої нації, дужих до відбудови втраченої пам'яті, дужих до відтворення найсолодших мрій. Але разом із тим я вірю, що світ може стати кращим – людянішим, співчутливішим, глибшим.

У цій новій реальності я не просто хочу бути черговим психологом, чия місія полягає у вислуховуванні гострих суперечок та спогляданні гірких сліз – насправді я хочу бути тією, хто підтримує, надихає, допомагає людям вірити в себе і віднаходити сенс попри проникливий біль.

І врешті-решт, моє омріяне майбутнє – це шлях служіння, професійного зростання й особистої трансформації. І хоч я лише на початку цього тернистого шляху, я вже зараз чітко бачу, який внесок зможу зробити у відбудову країни – через турботу про душі тих, хто пережив найтемніші часи. І світ зможе бути іншим. Але я буду головною ланкою цієї зміни. Бути тим світлом, що веде з темряви попри жах, розпач, гуркіт, шквал та ментальне провалля. І просто бути психологом. Взірцевим фахівцем, який допомагає людям стати собою – оновленими, сильними та вільними. Собою – частиною української нації.

ЗАЙЧЕНКО Олена / Olena ZAYCHENKO

Світ, який я знала все своє життя, більше не існує. Він розколовся на «до» і «після» – до війни, після пандемії, до цифрової революції, після соціальних потрясінь. Мені 45, і я дитячий психолог. Я провела дев'ятнадцять років, допомагаючи дітям знаходити себе в минулій реальності, а тепер сама мушу шукати себе в новій.

Це не просто роздуми про майбутнє. Це – спроба знайти свій голос серед хаосу, зрозуміти, як я, жінка з досвідом, але й з ранами, можу залишатися опорою для інших, коли земля хитається під ногами. Я пам'ятаю час, коли здавалося, що прогрес неминучий: технології полегшають життя, люди стануть толерантнішими, світ – безпечнішим. Зараз я дивлюся на екрани, де новини про війни, кризи, розпал ненависті, і розумію: ми втратили наївність. Але разом із нею ми набули щось важливіше – правду. Правду про те, що добро не перемагає автоматично. Що безпека – це не гарантований стан, а щоденна робота. Що діти, з якими я працюю, вже не живуть у світі безтурботних ілюзій.

Іноді мені здається, що ми, як цивілізація, граємо в гру, правила якої самі не до кінця розуміємо. Ми створили технології, які з'їдають нашу увагу, побудували соцмережі, що роблять нас самотніми, навчили дітей "гуглити" відповіді, але забули навчити їх чекати. Чекати – поки нас послухають. Чекати – поки біль загоїться. Чекати – поки зійде насіння, яке вони посадили. У своїй практиці я все частіше бачу дітей, які не вміють нудьгувати – для них це жах, бо нудьга вимагає зустрічі з собою. А хто я в цьому новому світі? Може, той самий «буфер», що нагадує: людина – це не швидкість реакції, а глибина переживання. Що справжнє життя відбувається не в стрічці соцмереж, а в цих незручних паузах, коли ми залишаємося наодинці з власними думками. І якщо я можу допомогти хоча б одній дитині не боятися тиші – значить, моє місце в майбутньому все ще є.

І ось моє місце в цій новій реальності: я маю навчити їх жити з цією правдою, не втрачаючи світла. Не говорити: «Усе буде добре», а допомагати знаходити силу навіть тоді, коли добре – це просто встати з ліжка і зробити крок. Мої маленькі клієнти вже не ті, що були десять років тому. Вони народилися в епоху соцмереж, штучного інтелекту, інформаційного перевантаження. Вони не пам'ятають світу без смартфонів, без постійної тривоги. І я, як психолог, повинна не просто їх розуміти – я повинна навчитися говорити їхньою мовою. Це боляче, бо іноді мені здається, що мій досвід уже неактуальний. Але потім я дивлюся в їхні очі – ті самі, що були в дітей завжди: з тією ж потребою любові, розуміння, прийняття. Тому в новому світі я не відмовляюся від свого досвіду, а переосмислюю його. Я

вчуся у них так само, як вони вчаться у мене. У 45 років іноді відчуваєш себе непотрібною в світі, де панують молодість, швидкість, постійні зміни. Але я починаю бачити, що моя «повільність» – це насправді глибина. Я пам'ятаю, як виглядало життя без інтернету. Я знаю, що таке справжній розмовний контакт, а не лише месенджери. Я розумію, що не всі проблеми вирішуються миттєво – і це дар, а не недолік.

У новій реальності я не намагаюся бути молодою – я намагаюся бути мудрою. І ця мудрість потрібна дітям, які живуть у світі, де все дуже швидко, але нічого не триває. Я боюся. Боюся, що не впораюся. Що світ зміниться настільки, що мій професійний досвід стане марним. Що діти вже не потребуватимуть того, що я можу дати. Але саме цей страх робить мене справжньою. Я не приховую його, я говорю про нього – і клієнтам, і собі. І в цьому є сила.

Коли почалася повномасштабна війна, я думала, що моя професійна діяльність зупиниться – адже як можна говорити про дитячі страхи, коли навколо вибухи? Але саме тоді я зрозуміла: психолог потрібен найбільше саме у пеклі. Діти, які втрачали будинки, батьків, почуття безпеки, приходили до мене з одним і тим же запитом у очах: «Це назавжди?» І моя роль змінилася – я вже не просто фахівець, я свідок. Свідок того, як вони навчилися жити з тим, з чим не повинні були б жити ніколи. Як хлопчик, що малював «доброго росіянина» після окупації його села, поступово почав малювати сонце знову. Як дівчинка, яка мовчала півроку після бомбардувань, одного дня розповіла мені про свій сон – про поле квітів замість руїн. Війна навчила мене, що людина – навіть маленька – завжди шукає світло. І моя місія – не дати їй повірити, що темрява переможе.

Нова реальність вимагає не безстрашності, а сміливості бути уразливими. І я вчу цьому дітей. Вчу, що можна плакати. Можна не знати відповіді. Можна починати спочатку – навіть у 45, навіть у 50, навіть у 80.

Світ буде іншим. Він вже інший. І я вже не та сама жінка, якою була до війни, до пандемії, до того, як усі ми пройшли крізь вогонь змін. Але я – психолог, який навчився чути крик за екраном ноутбука. Людина, яка вірить, що навіть у світі, де все можна знайти в інтернеті, є речі, які дає тільки жива душа – співчуття, терпіння, вміння бути присутнім. Я не знаю, якою буде психологія через 10 років. Але я знаю, що буду робити те саме, що й зараз: дивитися в очі дитині – чи то через камеру, чи то в бомбосховищі – і говорити: «Я тут. Ти не один».

Бо якщо не я – то хто?

ЗАКЛАДНИЙ Ілля / Ілля ZAKLADNYU

Майбутнє... Для мене особисто моє майбутнє і майбутнє взагалі – це таке абстрактне поняття, яке формувалось з дитинства і, мабуть, не тільки в мене, з позиції «вивчишся – отримаєш», «все через працю» і, як правило, важку, «щоб мати – треба постійно працювати». Я погоджуюсь з цією позицією в контексті необхідності постійного зростання та розвитку особистості. Поняття «майбутнє» було чимось примарним, коли розумієш, знаєш, що ніби щось буде, але точно не знаєш що і як. Все було таким позитивним, легким, далеким, ідеальним, бажаним. Хтось бачив себе відмінником, хтось власником сучасного новенького авто, телефон останньої моделі, хтось відомим актором Голівуду, а хтось кіберспортсменом або щось на кшталт того. Ми могли фантазувати, спиратися на інформацію, яку отримували з телевізорів та книжок, але часи змінюються.

В умовах сучасності все інакше. Наприклад, розвиток цифрових технологій дає певні можливості і переваги людям: досягати, проводити експерименти, робити відкриття, запускати супутники в космос, розробляти новітню зброю, різноманітні пристрої для контролю стану здоров'я тощо. Чого тільки вартий один штучний інтелект. Наприклад, за останній тиждень в соціальних мережах можна побачити на багатьох сторінках заголовки: «Ось як мій син/донька /діти виглядатимуть через десять-двадцять років, смайлики зі сльозами та купу коментарів. Це все про можливості штучного інтелекту, яким нині користуються всі, про ніби можливість побачити це майбутнє. І це все є класним, цікавим, новим, зручним.

Але єдине, на мій погляд, що дійсно матиме значення в майбутньому – це розуміння того, що таке людяність, почуття, цінність свободи і життя взагалі. Навіть, у часи, коли практично все можна замінити автоматичними процесами, роботами, розробити нові технології, тільки справжнє і живе дійсно буде цінним. До того ж, саме майбутнє залежить тільки від наших рішень, тому воно може бути варіативним.

На сьогоднішній день людство на всій планеті переживає важку кризу через природні катаклізми, голод, епідемії, війни та інше. Для більшості людей існує ніби межа, яка розділяє на «до» та «після»: до війни та після неї, до катастрофи та після, до втрати близької людини/ домівки та після тощо. Ми бачимо, що людство морально втомлене, виснажене, відчувається втрата раніше визнаних життєвих орієнтирів, віри, і все частіше постає питання: «Нащо це все? Нащо ми так живемо? Який сенс?» І якщо

подивитися у глиб проблеми, найважливішим є не гонка за збагаченням, прогрес в науці та техніці, а те, що людство може дійсно втратити – людяність.

Події сьогодення наклали відбиток на кожного з нас, ми всі так чи інакше травмовані цими подіями, і вже зрозуміло, що ми ніколи не будемо такими, як раніше. В нашому суспільстві триває потужна трансформація, і найбільші зміни відбуваються саме всередині. Особливо після того, як світ дізнався, на скільки легко все зруйнувати, на скільки крихкою може бути ця стабільність, на скільки швидко може змінитися наша реальність.

Моя мрія щодо свого особисто майбутнього доволі проста – бути вільною людиною, мати можливість обирати, навчатися, розвиватися як особистість, просто жити в суспільстві, яке розуміє цінність людського життя, для якого поняття «гідність» і «свобода» має велике значення. Я не можу сказати, що особисто я зміню щось в світі, але я точно знаю, що я можу змінитися сам.

Для мене майбутнє – це про вибір, який ми робимо самі і несемо відповідальність за нього щоденно, цей вибір не є чимось абстрактним, розмитим, не точним, це – конкретні і свідомі наші дії. Кожен має вибір: діяти, мовчати, терпіти, руйнувати... Кожен вчинок – твердо прийняте рішення, яке не існує саме по собі і стовідсотково матиме відголосок в майбутньому. Для мене майбутнє – це про шанс проаналізувати, переосмислити, усвідомити своє життя, свої вчинки, своє оточення, це про можливість творити свій власний світ, де не соромно бути добрим, надійним, мати співчуття, не боятися довіряти і вірити. Де сильним є не той, хто має фізичну перевагу, ображає і має владу, а той, хто може підтримати, дати доречну пораду, вибачитися і визнати свою помилку, де прогрес в розвитку суспільства – це не про кількість грошей на банківських рахунках, а про кількість тих, хто навчився бути в злагоді з собою, вміє співчувати. Я точно знаю, що люди не мають вчитися виживати, кожен з нас приходить у цей світ бути щасливим.

Нещодавно натрапив на вислів Г. Сковороди, який точно буде мати сенс і через багато років, який має нести в собі кожна свідома людина: «Шукайте не золота, а серця чистого». Таким чином, людські цінності – це все, що дійсно матиме сенс в майбутньому для кожного з нас!

ІВАНЧЕНКО Світлана / Svitlana IVANCHENKO

Світ постійно змінюється, і кожен з нас має адаптуватися до нових обставин. Кожен новий день приносить із собою невідомість. Але у цій невідомості криється потенціал для зростання, розвитку та створення кращого майбутнього. У контексті майбутнього, повного технологічних проривів, глобалізації та змін клімату, моя роль і місце в цьому світі є важливими і необхідно їх чітко осмислити. У новій реальності я бачу себе не пасивним спостерігачем, а активним творцем змін.

Я вірю, що світ потребує більше емпатії, розуміння та співпраці. У новій реальності я прагну бути особистістю, яка об'єднує людей та сприяє розвитку взаєморозуміння. Я хочу використовувати свої знання та навички, щоб допомагати іншим, підтримувати тих, хто цього потребує, і надихати на позитивні зміни. Я бачу себе людиною, яка не боїться викликів і готова долати труднощі. Я вірю, що кожна перешкода – це можливість для зростання та навчання. У новій реальності я хочу бути прикладом стійкості, наполегливості та оптимізму.

Нова реальність, у якій ми опинилися, вимагає від кожного з нас не лише адаптації, але й активної участі у формуванні майбутнього. Я вірю, що волонтерство – це не просто допомога іншим, це спосіб зробити світ кращим, починаючи з себе, безкорисно допомагати та підтримувати тих, хто цього потребує. Воно може включати гуманітарну, освітню, психологічну та соціальну допомогу. Волонтерська допомога не лише позитивно впливає на майбутнє всієї країни, але і, що не мало важливо – змінює життя дітей, адже діти – це нове покоління, від якого залежить, яким буде суспільство після війни. Підтримуючи їх зараз, ми допомагаємо їм зберегти віру в добро, розвиватися та відчувати себе потрібними. У новій реальності я бачу себе волонтером, людиною, яка готова віддати свій час, енергію та знання для підтримки тих, хто цього потребує.

На жаль, війна несе за собою не лише знищення міст та сіл, але і руйнування дитячих душ. Діти, які стали свідками та жертвами війни, несуть у собі глибокі травми, які потребують особливої уваги та підтримки. Для дітей, що постраждали від війни, кожен день – це боротьба за повернення до нормального життя, де вони знову можуть відчувати себе в безпеці. Їхні очі бачили війну, але в наших силах подарувати їм надію та шанс на мирне і щасливе майбутнє. Вони пережили страхи, яких не повинна знати жодна дитина, і тепер потребують тепла, уваги та підтримки, щоб відновити свою віру в світло й добро. У новій реальності я бачу себе волонтером, який працює з дітьми, що постраждали від війни, присвячує

свій час та енергію допомогти цим дітям. Я хочу допомогти їм подолати травми, повернути радість життя та віру в майбутнє. Війна руйнує освітню систему, позбавляючи дітей можливості здобувати освіту. Втрата доступу до навчання може мати довгострокові наслідки для майбутнього дітей, тому варто створювати освітні хаби, онлайн-уроки, які допомагають з навчанням та розвитком талантів дітей, що дозволяє їм не втрачати зв'язок із знаннями та розширювати свої можливості. Організовувати освітні програми та ініціативи, щоб забезпечити дітям можливість продовжувати навчання та розвивати свої здібності. Я хочу організовувати для них творчі майстер-класи, спортивні ігри та психологічні тренінги, які допоможуть їм повернутися до спокійного життя. Бути для них не лише волонтером, але й другом, наставником та опорою. Я знаю, що наразі в Україні діють ініціативи, спрямовані на підтримку освіти постраждалих дітей, такі як «Освітній хаб України», «Навчай для України» та «Save the Children», до яких я б хотіла приєднатися, оскільки, на мою думку, завдяки цим програмам діти отримують можливість продовжувати навчання навіть у кризових умовах, що є важливим фактором їхнього подальшого розвитку.

Я маю велике бажання працювати в дитячих центрах, де надається психологічна допомога та реабілітація таким дітям, які постраждали від війни та можуть мати труднощі з соціальними навичками, такими як спілкування, співпраця та розв'язання конфліктів, можуть переживати страх, тривожність, депресію. І для них обов'язково слід проводити заходи, щоб допомогти розвинути ці навички та покращити їхню соціальну адаптацію. Хочу створювати безпечне та підтримуюче середовище, де діти можуть виразити свої почуття, поділитися своїми страхами та знайти розраду. Я бачу себе волонтером, який організовує літні табори та інші програми відпочинку для дітей, що постраждали від війни. Я хочу, щоб вони знову відчули себе дітьми, змогли гратися, мріяти та вірити у майбутнє. Так як волонтерство також включає в себе збір коштів та гуманітарної допомоги для дітей, які постраждали від війни, тому я намагатимусь робити все можливе, щоб вони мали все необхідні базові речі для життя: їжу, одяг, ліки та інше. Вони мають знати і розуміти, що вони не самотні, що є люди, які піклуються про них.

На мою думку, волонтерство – це не лише обов'язок, але й можливість для саморозвитку, це акт доброти та співчуття, який дарує надію там, де її найбільше бракує. Я вважаю, що волонтерство допомагає нам стати більш емпатійними, відповідальними та соціально активними. Воно дає нам можливість відчути себе частиною чогось більшого, зробити свій внесок у спільну справу. Для мене бути волонтером – це означає не просто дарувати свій час, а відкривати свою душу для тих, хто потребує підтримки та уваги. Я знаю, що не потрібно очікувати винагороди за свою діяльність, а

отримувати задоволення від того, що змінюєш світ на краще своїми маленькими, але важливими справами.

Я вірю, що кожна дитина має право на щасливе дитинство, навіть якщо війна забрала у неї частину цієї прекрасної пори життя. Я впевнена, що любов, підтримка та турбота можуть допомогти цим дітям подолати травми та побудувати нове майбутнє. Я, як соціальний педагог, розумію, що діти, які отримують підтримку, легше адаптуються до нових обставин, встановлюють контакти з однолітками, почуваються більш впевнено у суспільстві. Тому необхідно проводити інтеграційні заходи, що допомагають дітям знайомитися, розвивати комунікативні навички та формувати дружні відносини. Завдяки таким заходам у дітей зміцнюється відчуття приналежності до спільноти, що сприяє їхньому психологічному відновленню. Соціальна адаптація також включає підтримку у розвитку самостійності та впевненості в собі. Окрему роль відіграють програми наставництва, коли волонтери стають менторами для дітей, допомагаючи їм у навчанні, соціальних взаємодіях та особистісному розвитку. Такі ініціативи не лише покращують емоційний стан дітей, а й сприяють їхній довгостроковій інтеграції в суспільство.

Таким чином, я б хотіла підсумувати, що для мене волонтерство – це не лише допомога тим, хто цього потребує, а й можливість доторкнутися до людських сердець, змінюючи життя на краще. Кожен з нас може зробити свій внесок у допомогу дітям, що постраждали від війни. У новій реальності я хочу бути частиною руху, який прагне до милосердя, співчуття та відновлення дитячих душ.

КАПОРИНА Ольга / Olga KAPORINA

*«Via est vita»,
або «Життя – це дорога», казали мудрі*

Кожен із нас сідає в поїзд свого життя. Колись і я отримала квиток у таку мандрівку. Першими, кого я зустріла в цьому поїзді, були мої батьки, потім – рідні, друзі, власна родина.

Дороги, що ми вибираємо, вимальовують лінію життя. Поїзд мого життя рухається своїм маршрутом, на зупинках до нього заходять різні люди. Одні залишилися і подорожують зі мною, даруючи тепло, любов, дружбу, підтримку. Інші в якийсь момент вийшли, покинувши мене та залишивши по собі пустку, біль, сум, а зникнення якихось людей я навіть не помітила.

У поїзді мого життя постійно щось змінюється. Трагічні події останніх років змусили мене усвідомити, що зміни можуть бути не лише поступовими, а й раптовими та кардинальними. Я опинилася в нових реаліях, де звичні, усталені цінності зазнали трансформацій і постала потреба проявити гнучкість, адаптивність, здатність до постійного розвитку. У цих нових реаліях я бачу себе не спостерігачем, а активним учасником змін.

Я – практичний психолог у закладі фахової передвищої освіти. Не уявляю життя без своєї роботи, сенс якої – допомагати іншим знаходити вихід зі складної ситуації, повертати впевненість у собі, у свої сили. Життя час від часу посиляє випробування, що виводять нас із рівноваги, дезорієнтують, збентежують, тривожать, породжують відчуття безпорадності та самотності. У такі моменти надзвичайно важливо мати підтримку, допомогу. Як практичний психолог, я бачу себе в ролі емпатійного слухача, провідника, фасилітатора змін, ментора, а також професіонала, що постійно навчається, прагнучі допомагати людям впоратися з викликами сьогодення та досягти психологічного благополуччя.

Психологічна стійкість, гнучкість, емпатія, командна робота – ключові якості, що дають мені змогу ефективно долати труднощі в особистому житті та допомагати моїм підопічним, а складні проблеми, що постають у професійній діяльності, спонукають до пошуку нестандартних рішень.

А тим часом поїзд мого життя невинно рухається, на зупинках до нього заходять нові попутники, які стають частиною моєї подорожі. Завжди отримую задоволення від спілкуванням з мудрими й добрими людьми. Разом із ними я переживаю моменти радості, і надії, і смутку. Я помиляюся й учуся на своїх помилках, а отже, стаю мудрішою. Я відкриваю для себе нові

можливості та життєві обрії, дедалі більше усвідомлюю цінність і неповторність кожної миті буття.

У поїзді мого життя багато вагонів. Три з них особливо важливі: перший вагон – це минуле, де зберігаються мої спогади, помилки й уроки; другий – моє теперішнє, простір, де я живу зараз, дію й відчуваю; третій – це майбутнє, куди я заходжу помріяти. З початком повномасштабної війни часто подумки повертаюся до першого вагона. Утім усвідомлюю, що минулого не зміниш і не повернеш, тож краще прийняти його як досвід і не ятрити душу. Перестала також жити лише майбутнім, бо зрозуміла, що так можна втратити зв'язок із сьогоденням.

Учуся курсувати між вагонами. У минуле тепер заходжу за досвідом, але не залишаюся там надовго. У теперішньому ціную кожную мить життя, упевнено долаю перешкоди і йду вперед. У вагоні майбутнього дозволяю собі помріяти про життя без війни, про щастя, про кохання.

Не знаю, на якій зупинці й коли я залишу свій поїзд і піду у вічність, тому прагну жити, любити, прощати, робити добро тут і зараз.

Нехай для кожного з нас мандрівка мінливими життєвими дорогами буде цікавою, захопливою, нехай не покидають нас любов, здоров'я, тепло родини та друзів, успіх, гармонія, віра в щасливе майбуття. А коли на шляху постають проблеми й труднощі, не здаваймося, знаходьмо підтримку в тих, хто поруч з нами.

Пам'ятаймо, що кожен з нас не єдиний пасажир цього потягу. І як би важко не було, тримаймося, приймаймо руку допомоги і подаваймо свою. Тільки коли ми разом, можливий поступ. Щиро дякую всім пасажирам поїзда мого життя! Спасибі, що ви зі мною!

Найбільша, безмірна моя вдячність і повага нашим захисникам – Збройним Силам України! Ваші мужність, відвага та самовідданість – це той щит, який оберігає нас повсякчас. Ви – наша сила, наша гордість, наша надія!

Спільними зусиллями крок за кроком наближаймося до перемоги й омріяного миру!

КВАСНИК Світлана / Svitlana KVASNYK

Світ навколо нас змінюється стрімко і події останніх років зробили ці зміни особливо відчутними. Війна принесла з собою біль, страх, втрати, але також – потребу у взаємній підтримці, відновленні та пошуку ресурсів для життя в нових умовах.

Як шкільний психолог, я бачу свою роль у допомозі дітям та їхнім батькам подолати стрес, травму пережити складні часи, навчитися жити далі і віднайти душевну рівновагу, адже саме підтримка, розуміння і турбота допомагають людям віднайти внутрішні ресурси для подолання труднощів.

Діти найгостріше відчувають стрес війни, оскільки їхній психоемоційний стан ще не сформований достатньо, щоб самостійно впоратися з переживаннями. Моя роль у новій реальності – бути не лише психологом, а й другом, який допоможе дитині адаптуватися, висловити свої страхи та переживання без осуду.

Війна залишає невидимі, але дуже глибокі сліди в серцях дітей та дорослих. Постійне відчуття небезпеки, втрати, розлука, зміна звичного життя – усе це не проходить безслідно. Після пережитого надзвичайно важливо створити умови, де кожен зможе відновити душевний баланс, навчитися знову довіряти світові, почуватися в безпеці.

Школа, як місце щоденного перебування дітей, повинна не лише навчати, а й дбати про емоційне здоров'я. Саме тому виникла ідея – після закінчення війни створити у навчальному закладі простір психологічного розвантаження – затишне, турботливе середовище для дітей та батьків, де можна зупинитися, відчути опору та знайти внутрішню рівновагу.

Як я це уявляю? У самісінькому серці школи, подалі від шуму та метушні, облаштовано особливе місце – простір психологічного розвантаження «Місце сили». Це не просто кімната – це острівець спокою, де дитина чи дорослий може відчути себе в безпеці, відновити емоційну рівновагу, побути наодинці з собою або в довірливому спілкуванні з психологом.

Простір психологічного розвантаження буде оформлено у теплих, заспокійливих кольорах – бежевих, зелених, пастельних. Тут буде приглушене світло, м'який текстиль, ароматерапія зі свіжими нотами лаванди чи м'яти, спокійна музика або звуки природи. Все буде створювати атмосферу захищеності, довіри й гармонії.

«Місце сили» поєднуватиме у собі 4 зони.

Релакс-зона: м'який килим, крісла-мішки, подушки, пледи – тут можна просто полежати, подумати або помедитувати.

Арт-зона: столи для малювання, фарби, олівці, пластилін, матеріали для колажів. Діти можуть малювати свої почуття або створювати власні історії.

Сенсорна зона: м'які антистрес-іграшки, пісочниця з кінетичним піском, тактильні мішечки, кульки для стискання, масажери, тощо.

Куточок для батьків: буклети з порадами, пам'ятки, спокійне місце для розмови з психологом чи рефлексії після важкої розмови з дитиною.

Зона психологічного розвантаження «Місце сили» – це місце, яке дозволить знизити рівень тривоги та напруги, дозволить побути в тиші або висловити накопичені емоції, навчить краще розуміти себе, отримувати підтримку без осуду, спільно з батьками пройти етапи емоційного зцілення.

Я проводитиму індивідуальні бесіди, арт-терапевтичні заняття, вправи на заспокоєння, вчитиму технік дихання та емоційної саморегуляції.

Одним із ключових напрямів моєї роботи буде використання арт-терапевтичних методик для зниження рівня тривожності у дітей та дорослих. Дослідження показують, що творчі техніки, такі як малювання, розфарбовування мандал, робота з глиною чи пісочна терапія, допомагають зменшити напругу, переключити увагу з тривожних думок на процес створення, а також сприяють усвідомленню власного емоційного стану.

Дуже корисно буде проводити спільні творчі зустрічі «батьки – діти». Вони сприятимуть покращенню сімейної взаємодії, зміцненню зв'язку та створенню атмосфери довіри. Для батьків творчі заняття є можливістю краще пізнати свою дитину, зрозуміти її потреби, страхи та мрії. Крім того, це сприятиме зниженню стресу та створить позитивні спогади, які будуть зміцнювати родинні стосунки.

Спільна творчість допомагає батькам та дітям розвивати навички ефективної комунікації. Вона вчить: слухати та підтримувати один одного; розв'язувати конфлікти в мирний спосіб; будувати довірливі стосунки; поважати думку іншого.

Простір психологічного розвантаження стане символом турботи, підтримки й відновлення. У ньому закладено ідею, що психічне здоров'я так само важливе, як і фізичне. Саме тут діти можуть навчитися жити після травматичних подій, відчувати, що їхні емоції – це нормально, і що поруч є ті, хто готові допомогти.

Такий простір – це інвестиція у майбутнє, у стійкість наступного покоління. І якщо хоча б одна дитина вийде звідти з полегшеним серцем – це вже буде велика перемога!

Світ буде іншим, але в ньому завжди залишаться основні цінності: підтримка, взаєморозуміння, доброта. Я бачу себе людиною, яка допомагає

дітям адаптуватися до цього світу, знайти в ньому свою гармонію і впевнено йти вперед. Вірю, що зусилля, спрямовані на підтримку емоційного здоров'я дітей, сприятимуть створенню гармонійного суспільства, у якому кожна особистість почуватиметься цінною, зрозумілою та захищеною.

Майбутнє – це не просто виклик, а можливість творити краще завтра. Я бачу себе людиною, яка вміє слухати, бути поруч і підтримувати. Саме в цьому я бачу своє справжнє покликання.

КИРИЧЕНКО Тетяна / Tetyana KIRYCHENKO

*Психологічний фронт:
підтримка та стійкість у часи війни*

Світ стрімко змінюється – разом із ним трансформується і наше уявлення про професію, про дитинство, виховання, взаємодію між людьми...

Я заплющую очі. Буття розмиває свої контури, мов акварельна фарба по вологому паперу. Тепер воно не підкоряється законам учорашнього дня. Війна розірвала звичний ритм життя, залишивши замість нього невидимі рани – в душах, у вулицях, у дитячих очах. Війна триває. Військовий стан став реальністю, у якій ми живемо, працюємо, любимо, мріємо. У новій реальності змінюється все – устрій, цінності, запити суспільства. Військовий стан в Україні вплинув на всіх: дорослих і дітей. Це залишає глибокий слід у їхньому психоемоційному розвитку. Люди різного віку й соціального статусу опинилися в умовах тривалого стресу, невизначеності, втрат і постійної загрози.

Підтвердженням цього є те, як змінилися наші запити. У дорослих значно зросли рівень тривожності, втоми, психоемоційного вигорання. Поширеними стали розлади сну, дратівливість, апатія, відчуття безсилля. Багато хто втратив внутрішню опору і потребує не лише фахової підтримки, а й простого людського тепла, співпереживання. Особливо це стосується батьків, які намагаються триматися заради дітей, але часто самі потребують емоційного «кисню».

У дітей – свої реакції. Вони ще не завжди можуть усвідомити, що відбувається, але на рівні емоцій дуже тонко відчують атмосферу в родині, у країні. Часто це проявляється у вигляді поведінкових порушень, регресу, підвищеної збудливості або, навпаки, замкненості. Зросла потреба у безпеці, стабільності, постійній присутності дорослого, здатного емоційно витримати дитячі реакції.

У педагогів – подвійне навантаження. Вони одночасно проживають власні емоційні труднощі та намагаються бути ресурсом для дітей. Їхні запити сьогодні стосуються не лише методики чи організації освітнього процесу, а й збереження психічного здоров'я, профілактики професійного вигорання, навчання емоційній саморегуляції.

А що ж з освітою? Освіта теж не залишається осторонь. Колись навчання здавалося усталеним процесом, чітким і зрозумілим, а сьогодні воно перетворюється на живий організм, що гнучко реагує на потреби сучасності. Тепер кожен момент освітнього процесу – це пошук балансу, адже педагоги повинні не лише навчати, а й бути емоційною опорою для

малечі. Саме від них залежить, як дитина сприйматиме світ, чи відчує вона підтримку і безпеку. Важливу роль у цьому процесі відіграє практичний психолог, адже він допомагає як дітям, так і педагогам віднайти внутрішній ресурс для того, щоб бути стійкими в умовах постійного стресу. Психолог не просто коригує поведінку – він підтримує педагогів, надає поради щодо того, як організувати освітній процес так, щоб він не був лише про знання, але й про емоційну підтримку кожної дитини.

У часи війни роль практичного психолога в дитячому садочку набуває нового значення. Психолог стає не просто фахівцем, а справжнім емоційним супутником для всіх учасників освітнього процесу – дітей, батьків і педагогів. Психологічна підтримка стає ключовим аспектом, оскільки війна приносить з собою не лише фізичну небезпеку, а й величезний емоційний стрес. Діти, які, здавалося б, мають більше потреби в підтримці та увазі, часто не можуть зрозуміти, чому їхній звичний світ змінився, і чому навколо них панує хаос. У цей час роль психолога є неоціненною: він допомагає малечі впоратися зі страхами, вчить розпізнавати та виражати свої почуття. Він повертає відчуття безпеки, яке так важливе для психічного здоров'я дітей, і це дозволяє їм хоча б на якийсь час забути про війну і відчувати себе в захищеному просторі.

Але робота психолога не зводиться тільки до допомоги дітям і педагогам. Він також є важливою ланкою для батьків, які перебувають у постійному стресі, тривозі та відчутті невизначеності. Батьки, як ніколи, потребують підтримки та порад, як правильно спілкуватися зі своїми дітьми в умовах війни, як зберігати спокій і не передавати свої тривоги дітям.

Психолог може стати тим містком між дитячими переживаннями і світом дорослих. Важливою частиною роботи психолога є навчити батьків не тільки підтримувати дітей, а й зберігати емоційну стійкість для себе, бо лише в такій гармонії можна допомогти своїй дитині пережити складні часи.

Я працюю практичним психологом у дитячому садочку. Щодня зустрічаю малечу, якій доводиться рости в часи війни, де чують сирени, бачать військових, відчувають хвилювання батьків. Пам'ятаю одного хлопчика з мого садочку, який нещодавно переїхав сім'єю зі Сходу. Після чергової повітряної тривоги він довго мовчав, не реагував на звернення, ніби загубився у своїх переживаннях. Ми разом почали малювати – безпечне місце, де немає вибухів і страху. Спочатку були лише темні кольори. Потім з'явилося сонце. А ще за кілька днів він сам попросив почитати казку. Маленький крок – але такий значущий. Саме в таких моментах я розумію, що моя робота має сенс.

Я бачу батьків – втомлених, виснажених, але сильних. Вони хочуть одного – щоб їхні діти жили в безпеці. І педагогів – таких же стійких, як і воїни, тільки їхній фронт – це виховання, підтримка, створення відчуття нормальності в ненормальних умовах.

У цій новій реальності ми всі вчимося бути сильнішими, людянішими, уважнішими одне до одного. Війна відібрала багато – але вона не забрала нашої здатності любити, підтримувати, надихати. Я вірю, що саме через таких дітей, через нашу турботу і спільну стійкість виросте покоління, здатне створити кращий світ. Світ, де головними цінностями будуть не контроль чи сила, а довіра, прийняття і любов. І я щаслива бути частиною цієї великої зміни.

На мою думку, практичний психолог навчального закладу в непростих умовах сьогодення має бути не лише тим, хто «виправляє» проблеми. Це буде наставник, провідник, людина, яка допомагає з дитинства формувати навички емоційної регуляції, стресостійкості та внутрішньої сили. Я бачу себе фахівцем, який допомагає дітям навчитися справлятися зі страхами, невизначеністю, тривогою. У сучасних реаліях це не просто важливо – це життєва необхідність. Дитинство, затьмарене війною, потребує підтримки та правильного психологічного супроводу, щоб майбутнє покоління було сильним, стійким і здатним будувати новий світ.

Світ не стоїть на місці, і я усвідомлюю, що для того, аби бути корисною дітям, їхнім батькам і педагогам, мені необхідно постійно вдосконалюватися. Я готова до навчання, освоєння нових методик і дослідження сучасних підходів у психології. Саморозвиток для мене – це не просто необхідність, а внутрішня потреба, яка допомагає залишатися актуальною у своїй професії. Але щоб допомагати іншим, я маю насамперед підтримувати себе. Моя робота вимагає не лише знань, але й внутрішньої рівноваги та емоційної гнучкості. Уміння піклуватися про свій психоемоційний стан є основою, на якій будується ефективна підтримка всіх учасників освітнього процесу. Я переконана, що лише зберігаючи власну гармонію, зможу стати справжньою опорою тим, хто цього потребує.

Я – практичний психолог дошкільного закладу. Моя професія – бути поруч. Бути там, де болить. Бути тим, хто слухає, підтримує, надихає. Сьогодні мої клієнти – діти, діти з особливими освітніми потребами, стурбовані батьки, втомлені, але сильні педагоги, працівники закладу. І ми всі маємо спільну потребу: бути почутими, прийнятими, зрозумілими. Ми прагнемо стабільності, віри в майбутнє, маленьких, але щирих жестів підтримки. І саме тут відкривається новий зміст моєї професійної ролі: бути не лише спеціалістом, а й людиною, здатною тримати психологічний фронт поруч з іншими.

КІПОТЬ Наталя / Natalia KIPOT

Психолог..., новатор..., ідейний шукач та втілювач у повсякдення життя нові тенденції освіти. Ось, хто я сьогодні. Та такою себе бачу у світі що змінюється щодня та щохвилини.

Щороку ставлю цілі та завдання та реалізую професійні плани творчо та з легкістю долаю виклики сьогодення викликані дистанційним навчанням та збройної агресією. Перейшовши особистісний бар'єр перед камерою, публікуванням відео роликів на сторінках інтернету. Тут, я бачу для себе зростання, як особистісне так і професійне. І це є практичне підтвердження впровадження актуального завдання сьогодення – формування здоров'язберігаючої компетентності в особистісному та професійному житті учасників освітнього процесу (дітей, педагогів, батьків). Саме, тому я створила систему роботи «Ментальний сад, або як вирощувати позитивні думки». Людина яка робить те, що хоче і отримує від цього задоволення, і є щасливою людиною. Особистість майбутнього це гармонійне поєднання в собі особистісних та професіональних якостей. В наші буремні часи, найактуальнішим є втілювати у свою професію себе як особистість, вкладаючи своє у роботу.

Наш час це час трансформацій людей, соціуму та світу в цілому. Адже, поширення інформації, знань про ментальне здоров'я людини шириться з рушійною силою, а вплив є надзвичайно потужним. Завдяки усвідомленню власного стану людина постає на шлях самостійного зцілення, контролю та вибору емоційного стану тут і зараз. Таким професіоналом майбутнього я бачу себе, та саме до цього вестиму своє оточення педагогів, батьків та дітей.

Подивившись на свою роботу, я побачила певну систему діяльності практичного психолога закладу дошкільної освіти, якій дала назву «Ментальний сад, або як вирощувати позитивні думки». Вона охоплює усіх учасників освітнього процесу (здобувачів освіти, батьків, педагогів). Система реалізується завдяки різним напрямам діяльності. Це впровадження засідань групи підтримки «Ти як?» для педагогів закладу, «Студія psychology» з психологічними хвилинками, години психолога «Світ дитинства» та медіакампанія «Ментальне світло» з просвіти батьків.

Отже, свою діяльність практичного психолога відповідно новим змінам сьогодення структуровано відповідно до мети: реалізація Всеукраїнської програми з підтримки ментального здоров'я «Ти як?» у закладі дошкільної освіти. Дана система діяльності представлена на малюнку. Таким чином, на зображенні представлено, що у реалізації Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» задіяно всі категорії учасників навчально-

виховного процесу закладу. У посібнику представлено матеріали по кожному напрямку діяльності з покликаннями на їх реалізацію.



*Рис. Структура діяльності практичного психолога з реалізації
Всеукраїнської програми з підтримки ментального здоров'я*

А зараз коротко про зміст напрямків поширення знань про ментальне здоров'я.

Для дітей дошкільного віку за картками сили Світлани Ройз створено відео-роліки під назвою *«Студія psychology» з психологічними хвилинками*.

Для зручного розповсюдження для серед батьків та дітей, щоп'ятниці для дітей виходять відео-роліки на youtube каналі. Загальне покликання на плейлист <https://www.youtube.com/watch?v=VKXo0rE2mrQ&list=PL6zam4IKCjXjPyla-Gd7Oq88ZQGNkoheg> та QR-коди психологічних хвилинки, які представлені у роботі.

Впровадження «годин психолога» у закладі сприяє підвищенню загального рівня благополуччя у дошкільному закладі. Години психолога це систематична діяльність. Метою якої є розвиток та підтримка психологічного благополуччя. «Година психолога» включає в себе практичні заняття, спрямовані на покращення емоційного стану та розвиток психологічних навичок із застосуванням вправ емоційної стабілізації та психосоціальної підтримки.

Засідання груп підтримки «Ти як?» для педагогів закладу освіти спрямовані на підвищення усвідомленості щодо ментального здоров'я серед педагогічних працівників закладу дошкільної освіти. У посібнику представлено розробки засідань для педагогів.

Діяльність *медіапростору «Ментальне світло»* націлена на те, щоб допомогти батькам зрозуміти важливість ментального здоров'я та надати їм інструменти, підтримку для поліпшення психологічного благополуччя своїх дітей і себе. Мета медіапростору «Ментальне світло» – це внутрішній шлях до гармонії родини, батьків та дітей через поширення матеріалів Всеукраїнської програми «Ти як?».

«Віртуальний дитячий садок: Світ відкриттів» – інноваційний проєкт для дошкільнят нашого Златопільського ЗДО № 14! Покликання на наш instagram <https://www.instagram.com/zdo14zlatopil?igsh=dzJxNjZrc253amJn>

Тут наші педагоги створили унікальний онлайн простір, що відкриває нові можливості для якісного та безпечного дистанційного навчання малечі навіть під час воєнного стану. У рамках проєкту впроваджено 10 захопливих рубрик. Я очолюю психолого-емоційний ХАБ «РЕСУРСНИЙ» – це підтримка та натхнення для розвитку. Батьки та діти занурюються до виконання ресурсних вправ, дихальних вправ з підтримки ментального здоров'я.

Матеріали ХАБ «РЕСУРСНИЙ» також окремо завантажено у плейлист: https://www.youtube.com/playlist?list=PL6zam4IKCjXg5gbI3E_oD2vrVT3P6q_yw

Підсумовуючи, хочу зазначити, що рухаючись від ідеї до втілення, вся діяльність об'єдналася у систему діяльності практичного психолога закладу дошкільної освіти «Ментальний сад, або як вирощувати позитивні думки», яку реалізувала в повній мірі.

Для більш детального ознайомлення запрошую переглянути за покликанням посібник з реалізації Всеукраїнської програми «Ти як?» з підтримки ментального здоров'я «Ментальний сад, або як вирощувати позитивні думки» https://docs.google.com/document/d/1EkB3Flx5x-ZxIZ7sxUB8u0K96B89_ZMt/edit?usp=sharing&oid=100209172730818717636&rtpof=true&sd=true

Тому, продовжую працювати над актуальним поширення знань про підтримку ментального здоров'я. Адже навіть при написанні цього есе я чую звуки роботи ПВО за вікном. Тому світ мінливий, і я маю лише надію, сподіватися на найкраще світле майбутнє своє та свого оточення і країни в цілому. І хочу додати, що ще рік назад я не знала, що буду створювати відео з психологічними хвилинками за картками сили. І ця ідея виникла, створювалася систематично поступово, і зараз я вже бачу як змінився мій досвід, як я це втілюю, як діти надсилають зворотній зв'язок, кількість переглядів тощо. І отримую задоволення від проведеної роботи, узагальнивши бачу величезну роботу свою, як маленького гвинта системи освіти України практичного психолога звичайного закладу дошкільної освіти.

Зі святом колеги! З Всеукраїнським днем практичного психолога! Успіхів вам у праці!

Слава Україні! Героям слава!

КОВАЛЕВСЬКА Ганна / Anna KOVALEVSKA

*Що було, те й буде; що робилося,
те й буде робитися –
і немає нічого нового під сонцем*

Книга Еклезіаста

Ці слова із книги Еклезіаста звучать як мудре застереження. Вони нагадують нам про циклічність життя, про повторюваність людських вчинків, думок, прагнень. Але якщо так, то яким же чином світ може стати «іншим»? Одночасно не можна заперечувати і того факту, що світ змінюється постійно. Міркуючи про те, яким буде світ у майбутньому, я ставлю перед собою питання: він буде «іншим кращим» чи «іншим гіршим» і яке ж моє місце у тому новому, незвіданому світі?

Для кожного з нас «інший світ» це, як правило, такий, який не схожий на сьогоднішній світ, який містить у собі щось нове. Проте ж у Біблії сказано: «Немає нічого нового під сонцем...» – і це змушує замислитися: а чи справді новий світ буде таким вже новим? Можливо, зміни – це лише повторення колишнього в нових формах? Свідченням цього й можуть бути ці рядки із Книги Еклезіаста, які хоч написані тисячі років тому, але звучать і сьогодні з надзвичайною актуальністю. Вони ніби зупиняють нас у бігові за «новим», змушують озирнутися й замислитися: чи справді те, що ми вважаємо новим, є таким? Можливо, усі наші прагнення, страхи, помилки й перемоги – це лише нові прояви того, що вже було? Та попри це, ми впевнено повторюємо: світ буде іншим. Це твердження – не лише надія, це ще й виклик. Адже іншість світу не народжується сама по собі – її творить людина. І тоді виникає ще складніше питання: якою буде ця людина, і якою повинна бути я – людина, яка живе і діє в цьому світі? Технології розвиваються, людина вчиться розуміти себе й інших, розширює межі своїх можливостей. Але разом із прогресом ми стикаємося й з новими викликами: зміни клімату, інформаційні війни, моральні кризи. Це змушує замислитися: чи встигне людство адаптуватися до нових умов, зберігаючи при цьому гідність, гуманізм, взаємоповагу?

Я – учитель. Людина, яка не просто передає знання, а формує світогляд, виховує громадянина, закладає цінності. У новому світі, де панує інформаційний потік, де технології змінюють стиль життя й навіть моральні орієнтири, роль учителя набуває нових, складніших вимірів. Уже замало просто знати предмет і передати знання – потрібно бути наставником, психологом, медіатором, навіть новатором. У майбутньому, де освіта матиме нові форми, де штучний інтелект замінює частину традиційного викладання, учитель має знайти своє місце не через конкуренцію з технологіями, а через

те, що жодна машина не здатна навчити людину бути Людиною. Співпереживання, етичний вибір, натхнення, віра в учня – ось ті цінності, які залишаються поза межами штучного інтелекту. Саме тут – мій простір. Хоч світ і буде іншим, але в цьому «іншому» світі ще більше зросте потреба у справжньому вчителеві – людині, яка здатна не лише навчити, а й підтримати, зрозуміти, підказати напрямком. І якщо я зможу залишатися такою людиною – моє місце у новому світі точно буде.

У новій реальності, де зростає емоційне вигорання, тривожність, самотність я бачу себе таким Вчителем, який зцілює словом, підтримує поглядом, вірить у потенціал, якого ще не бачить навіть сам учень. І саме в цьому, на мою думку, – головна відповідальність та сила вчителя. У новому світі, я бачу себе ніби агентом змін, оскільки формуватиму покоління, яке завтра ухвалюватиме важливі рішення для людства. Я маю бути вже не просто професіоналом своєї справи, але маю бути лідером думок, ментором, моральним авторитетом. І я, як учитель, усвідомлюю: моє місце в цьому новому світі буде доти, доки залишатиметься потреба в людському серці, що розуміє, і в душі, що надихає. Бо саме вчитель здатен не лише змінювати світ – він здатен творити тих, хто його змінить. Адже майбутній світ – це не абстракція, це відображення того, якими ми виростимо дітей. Саме в їхніх серцях сьогодні проростає зерно завтрашньої реальності. Якщо в дитині плекати любов до правди, здатність до співчуття, критичне мислення, повагу до іншого – ми отримаємо суспільство, де панує гідність і порозуміння. Але якщо ми не зуміємо дати дітям морального орієнтиру, якщо залишимо їх сам на сам з поверхневим цифровим світом – нова реальність буде нестійкою, тривожною, позбавленою глибини. Якими є діти, такою буде етика майбутнього. Такими будуть стосунки в суспільстві, якість рішень, що впливатимуть на мільйони, рівень людяності в часи викликів. Саме тому роль учителя є вирішальною. Бо ми не просто готуємо дітей до ЗНО чи до контрольної роботи – ми готуємо їх до життя у світі, якого ще не існує, але який вони творитимуть самі. І саме в цих дітях – відповідь на всі наші запитання про те, яким буде світ.

Отже, справжні зміни починаються не з техніки – вони починаються із внутрішньої трансформації людини. І головне завдання – не втратити свого внутрішнього «я», не дати йому розчинитися в морі змін, не стати гвинтиком системи, а залишитися людиною з власним голосом, душею, серцем. Як би не змінювався світ, справжня новизна починається із нас самих. І якщо ми зможемо зробити себе кращими – тоді й світ навколо стане по-справжньому новим і кожен з нас знайде у ньому місце.

КОВАЛЬЧУК Юлія / Yulia KOVALCHUK

Світ буде іншим? А я взагалі бачу себе в «новій» реальності? Тут я хочу вільно та чітко опиратися на «зараз». Згадки про минуле тут не буде, на мою думку, значення має «тепер». Або, зачекайте, мені досить подобалося прокидатися з думкою, що мій батько, та і ваші родичі не стоять під кулями, захищаючи нашу країну, я любила зустрічати весну з надією на наступну весну. І кава зранку мені подобалася, мені подобалося її пити просто так, для галочки, а не тому, що я була як «вичавлений лимон» після нічної тривоги.

Мене ніхто фізично не убивав, та і вас теж. Але, як писав Камю: «життя – це абсурд». Тобто, життя безсенсовне, тут немає сенсу, ані трохи, та і всесвіту на нас байдуже. Тому, було б доволі класно змиритися з абсурдом, та чи хочемо цього ми... Не можу зупинитися, ще трішки про Камю. Дивлячись у вікно, я бачу людей, які кудись ідуть або їдуть. Але я не бачу одного. Чи бунтують вони, чи стикаються з абсурдом. Нагадую, абсурду апріорі не існує (насправді), він є лише між людиною та всесвітом. Пояснюю, якщо людина має запитання до всесвіту – це можна розшифровувати як абсурд. Одним словом, книгу рекомендую для читання.

Абсолютно вірно, світ буде іншим. Незалежно, яка сторона буде цього «іншого світу». Тут не стоїть питання «коли». Попри біль, порізи, інколи рідкісну веселку, смерті, та безкінечні капкани світ буде. Світу є місце бути завжди, незалежно, у яких фарбах ми його побачимо. Ми для світу такі незначні, такі монотонні... Але він – це наші руки, мозок та інтелект, отже ми – і є світ.

Тут і зараз ми творимо його сучасним. Сонце буде заходити та вставати, весна буде завжди довгоочікувано йти, допоки наші нові та набуті інтелектуальні, розумові та фізичні здібності будуть робити все «іншим» та писати історію. А взагалі, хочу пофілософствувати про таку штуку, як життя. Тут ми нюхаємо живі, найпрекрасніші квіти, які існують для нас, тут ми любимо людей, які нас тримають на цьому світі (це було написано не про всіх, тримати на цьому світі людину може будь що, можливо, навіть, улюблений ритуал з кавою вранці), у цьому світовому просторі ми вміємо ненавидіти, тут можливо все, та точка моралі та закону робить можливе неможливим, якщо для когось це несе значення.

Я вважаю, що буде досить актуально вписати сюди свій авторський вірш, він краще опише життя. Отже, до діла:

*«Життя єдине,
хто вбиває до нестями.
Воно єдине,
де душа твоя горить.*

*Твій розпач, біль, чи твої шрами,
на жаль, важливі лиш тобі,
життя їх не щадить.
Сховайся, обгорнися від усього,
та твоя ковдра весь цей жах не обере...
Кричи далеко, кричи світу всьому,
можливо, це породить щось нове.
Не сяти в собі – не бачить сонця,
коритися собі – тут є свій сенс.
Життя – породження мистецтва десь у серці,
а що таке мистецтво?
що таке його процес..»?*

Бо життя – мистецтво, сонце всередині себе, дороги, оточенні великими зеленими деревами, та квіти, які так кожен чекає з весною. Перш, ніж бачити себе в новій реальності, ми повинні її створити. Або ні, не так. Ми повинні, це наш обов'язок, кожного дня дякувати захисникам. Вони тримають реальність, яка існує зараз, живою. Вони дають нам можливість сподіватися на створення нової реальності, і бачити шлях до неї, дякуємо. Чи всі речі залежать тільки від нас?

Я не знаю, це, напевно, найбільший ступор по питаннях, який я коли небудь відчувала. Але я знаю, що творення нової реальності потребує наших зусиль. Не можу не згадати поняття «ефект стада» – куди всі, туди і я. Але ж можна його направляти в інше русло. Я хочу нову реальність, яка буде базуватися на українській культурі, мові та людях, та інші теж хочуть таку реальність, тобто більшість – сильніша. Повторююсь, ми для світу незначні, але світ і розуміється під словом «реальність».

Зараз іде ера нашої реальності 21-го століття, ми будемо предками тих, хто побачить наші здійсненні мрії. На захід сонця вони будуть дивитися уже не так, а схід сонця, можливо сприймати, як щось банальне, або навпаки. Ми насправді дуже важливі. Роль, яку ми відіграємо, несе великий вклад у майбуття. Сни, які ми бачимо, уже не побачить ніхто і ніколи, адже, за Фройдом, вони базуються на попередніх днях, дитинстві та враженнях. Такі дні є і будуть лише у нас, ми маємо можливість робити їх особливими.

Безперечно, я бачу себе людиною мистецтва, людиною життя та сонця. Я бачу себе щасливою та живучою під мирним небом. Мріяти, насправді, не шкідливо. Шкідливо, коли мрії залишаються мріями назавжди. Насправді, ми кожного дня проживаємо важке життя, така наша реальність, не потрібно просто мріяти, у нас зовсім немає на це часу, потрібно втілювати. Дуже важливо бачити в собі ресурс, та підтримувати саму себе. На цю тему я написала теж доречний вірш:

Світ буде іншим.

Ким я себе бачу в новій реальності

*«Ти – і є своє творіння,
сама себе поливай.*

*Ти – і є своє терпіння,
бо ти є та, у слові «відчувай».*

*На полотні малюй себе красою,
а тишею малюй свій власний рай,
дозволь побути ще сумною,
дозволь промокнути,
та потім поглинай».*

Дякую за увагу!

© КОВАЛЬЧУК Юлія / Yulia KOVALCHUK, 2025

КОНОПЛЯНКО Ганна / Anna KONOPLIANKO

*«Тримай свою хвилю, гребти свою мілью –
життя все розставить на свої місця...»*

Я і моє життя – не окрема історія. Мої думки, слова, мовчання – усе влітається у полотно, що називається я є.

Моє життя – не для того, щоб усе встигнути, а щоб усе прожити. Свідомо. До кінця. Натхненно. Натхнення – це не гучні слова й гучні обіцянки. Натхнення – це бути чієюсь опорою і знати, що тебе теж хтось тримає. А мене сьогодні тримає щирість та теплота, людяність та рішучість, красномовність та переконливість українського рок-гурту «Kozak System».

Живи і люби, бо любити так мило.

Лети і кохай, бо кохати – святе.

*Тримай свою хвилю, гребти свою мілью –
життя все розставить на свої місця...*

Гурт «Kozak System», «Живи і люби»

Світ щодня зазнає трансформацій. Він прискорюється, наповнюється технологіями, іноді стає безжальнішим. Майбутнє буде іншим. Швидшим. Відважнішим. Часом – загадковим. Але він буде таким, яким ми його збудуємо. Якою буду я в цьому новому світі?

Я прагну бути тією, хто не лякається змін. Тією, хто не просто пристосовується, а творить власну дійсність.

Я мрію бути в ньому тією, хто не зупиняється на досягнутому. Хто не скаржиться на зміни, а використовує їх як поштовх для розвитку. Життя навчило мене одного: кожна перешкода – це потенціал. І коли світ оновлюється, нам також потрібно змінюватися, ставати міцнішими, впевненішими, мудрішими. Я бачу себе в новому світі тією, хто надихає. Тією, хто допомагає іншим знаходити свій шлях.

Я хочу не просто жити в майбутньому – я прагну його творити. Можливо, дійсність зміниться. Але любов, віра та внутрішня міць завжди будуть тими, хто тримає мою хвилю і веде вперед.

Не покинь! Дай мені сили,

Бо життя моє –

Чорний птах із білими крилами

Десь із неба п'є...

Гурт «Kozak System», «Не покинь...»

Часом хочеться розплакатися разом із дівчатами. Адже бачу їхні очі – стомлені, повні запитань, дещо доросліші, ніж їхні юні літа. Вони не розпитують про дати чи теореми, вони прагнуть знати про саме життя.

Я – педагог. І, можливо, саме через це не можу дозволити собі зневіритися. Вони сподіваються на мою підтримку, а я черпаю силу від них.

У цій новій дійсності бачу себе не просто викладачем. Я – втілення спокою у шаленому світі, ніжний дотик до тендітної дитячої душі. Я – та, хто засіває насіння людяності в землю, яку окроплено болем, але де ще може заколоситися любов.

Світ зміниться. І я – разом з ним. Міцніша, сердечніша, мудріша.

*Я дістану музику з неба,
Слова із пустих кишень,
І буду чекати, коли ти скажеш:
«Мій янгол... Досить сумних пісень!»*

Гурт «Kozak System», «Досить сумних пісень»

Мої долоні пахнуть крейдою, а серце – болем, що переплітається з надією. Я вчитель у час війни. Уроки лунають між сиренами, знання пробиваються крізь рядки страху та віри. Я зобов'язана показати дітям, що, навіть втрачаючи все, ми завжди здатні віднайти слова – підтримки, кохання, віри.

Та в цьому новому світі я не зламалася. Навпаки – розцвіла. Адже навчилася чекати, вірити, любити ще сильніше. Моя професія – це не просто про літери та правила, а про тепло, яке дарую дітям. Я уявляю, як за кілька років, у мирному класі, після тривалої перерви, одна з моїх учениць тихо промовить:

*– Мій янгол... Досить сумних пісень. Давайте вже просто жити.
І тоді зрозумію: я справді була потрібна.
Я одне про що попрошу тебе:
Хай всі наші не будуть забутими!
А ми тут, поки дихаємо рівно,
Все стабільно. Плюс. Плюс. Все стабільно...*

Гурт «Kozak System», «Люди-титани»

Ми живемо в епоху, де «стабільність» перестала бути константою, перетворившись на швидкоплинний подих між тривогами. Війна розбила усталені погляди на світ, але наповнила їх новими сенсами, давши відповіді на питання: хто ми є, навіщо ми тут і який слід ми залишимо по собі. Я – педагог. В епоху, коли реальність щоденно змушує робити вибір: опустити руки чи триматися, замовчувати чи навчати, жити спогадами чи творити майбутнє.

Світ зміниться, бо ми вже змінилися самі. І в цій оновленій дійсності я бачу себе – не тільки спеціалістом, а й хранителем спогадів, який навчає не тільки правильно висловлювати думки та писати.

Я – бережу голоси тих, хто не повернеться знову. Мій обов'язок – зробити так, щоб «наші» не залишилися тільки в підручниках. Я буду говорити про них, навіть коли серце крається від болю. Адже пам'ять – це теж спосіб навчання, що закріплює міцний зв'язок між «було», «є» і «буде».

У новому світі я буду тим, хто береже людяність. Адже школа – це не тільки науки. Це простір, де навіть у найтемніший час ми вчимося бути світлом. У новому світі я бачу себе як хранителя віри. Я прагну бути тим місцем, куди дитина повертається душею, хоча фізично й віддалена. Бо в новому вимірі відчуття дому – найважливіше.

І я – частина цього дому.

У новому світі я бачу себе вчителем, що веде стежку у майбутнє крізь страхи, втрати та любов. Моє серце буде віддане людяності, мої очі шукатимуть прекрасне, а мої руки творитимуть добро.

Я не боюся нової реальності-вона лише тло для світлих мазків життя!

КОРСУН Галина / Galyna KORSUN

*Я звертаюсь ночами до Бога,
Та молюся за твоє життя.
Щоб скоріша була перемога,
Прошу Господа кожного дня.*

Ірина Цілик

Саме такі слова кожного дня промовляє кожен українець. Більше трьох років минуло з початку війни, а пам'ятаю, ніби вчора. Важко висловити словами, як я усвідомила початок війни в Україні. Перші дні стали реальним випробуванням для мене і моєї родини. І хоча я тоді була звичайною мешканкою міста, але ця подія змінила моє життя назавжди.

Війна стала частиною мого життя. Вона змінила моє сприйняття світу, навчила мене цінувати те, що в мене є, зробила вдячною за мирне життя, яке ми іноді беремо за належне. Вона також надихнула мене на думку про те, як я можу зробити свій внесок у покращення нашого світу, допомогти тим, хто потребує захисту та підтримки.

Повномасштабне вторгнення згуртувало, об'єднало українців. Сміливість, відвага, відповідальність і жертвність – це про громадян України. Війна навчила нас щодня дякувати незламним і сміливим воїнам за захист України, за те, що ми тут, у Коростені, можемо жити, працювати, навчатися. Війна навчила нас стресостійкості та витривалості.

Війна наголосила на справжніх цінностях для кожного з нас. Ми навчилися співпереживати, навчилися підтримувати одне одного. Ми стали людянішими, добрішими. Війна навчила цінувати любов. Українці тепер ще більше цінують час, проведений із родиною, цінують одне одного, стали більше вірити в Бога, молитися.

Кожного дня ми живемо з надією що з нашими рідними та близькими нічого не трапиться, адже війна триває... Кожен з нас намагається внести свій непосильний внесок у Перемогу. Працюючи в ліцеї ми бачимо як повітряні тривоги, систематичні обстріли впливають на психічний стан українця, особливо на дітей. Тому зараз наявний високий запит учителів про стабілізацію психічного стану дітей, вираження емоцій та вміння «заземлитися». І це не дивно, бо саме вчителі стикаються під час навчального процесу з різними емоційними станами дітей. Тільки в спокійному стані дитина може засвоювати знання та набувати навичок – коли активовані інтерес та зацікавлення. А під час обстрілів, повітряних тривог, новин про втрати, сукупність складних емоцій та станів у дітей

активує захисні механізми, такі як «тікати», «нападати», «завмирати», і рептильний мозок спрямовує всі сили на те, щоб захищатися, а не вчитися.

Саме українські вчителі допомагають дітям розвивати навички соціально-емоційного інтелекту, самоконтролю і саморегуляції, надають едукацію (навчання, розвитку і виховання) відносно того, що відбувається з нашим тілом і як справлятися із сильними емоціями, створюють фундамент для розвитку дитини, її впевненості, стійкості та вміння просити про допомогу, що зробить її успішною в майбутньому. На уроках та заняттях частіше використовують емоційні хвилинки, техніки усвідомленості, медитації, рухові техніки. Вони готові бути поруч і пробують допомогти, вивчають особливості впливу війни на формування особистості дитини та які види підтримки є найефективнішими в екстремальних ситуаціях. Тому допомогти педагогам розвинути навички резильєнтності та бути постійно в ресурсі – це основне завдання практичного психолога навчального закладу освіти.

Це важливо тому, що велика кількість педагогів самі мають високий рівень стресу. Робота в освітньому закладі часто пов'язана зі значним емоційним та психологічним навантаженням, включаючи роботу з дітьми, батьками, адміністрацією, великою кількістю завдань та відповідальності. Емоційно виснажений та нересурсний педагог може менш ефективно виконувати свої професійні обов'язки, мати труднощі у встановленні позитивного контакту з учнями та може несвідомо передавати свій негативний стан. Розвиток резильєнтності допомагає педагогам краще справлятися зі стресом, відновлюватися після труднощів та запобігати емоційному вигоранню.

Саме ресурсні та стійкі педагоги сприяють створенню більш позитивної, підтримуючої та безпечної атмосфери в навчальному закладі. Педагоги, які знаходяться в ресурсному стані, є більш креативними, мотивованими та здатними до інновацій у своїй роботі, що позитивно впливає на якість навчання.

Таким чином, робота практичного психолога, спрямована на розвиток резильєнтності та підтримку ресурсного стану педагогів, є інвестицією у благополуччя як самих педагогів, так і всієї освітньої спільноти.

Дуже важливо під час війни допомагати дітям, бо вони наше майбутнє. Моя робота, практичного психолога освітнього закладу – допомагати дітям, розбиратися у своїх почуттях, думках і переживаннях. Бути добрим другом, який вміє слухати без осуду і розуміти без зайвих слів. Кожна дитина має пам'ятати, що для психолога немає правильних чи неправильних відповідей, тут є лише думки та почуття, які є важливими. Мій кабінет – це особливе місце, де дитина може почуватися в безпеці та спокої. Іноді ми розмовляємо, як звичайні друзі, про те, що хвилює кожного учасника

освітнього процесу: про сварки з друзями, про труднощі в школі, про якісь страхи чи сумніви, які закрадаються в серце. Але розмова – це не єдиний спосіб, яким ми можемо спілкуватися. Іноді слова буває важко підібрати, і тоді на допомогу приходять ігри, малюнки, казки або навіть просто мовчання поруч. Через гру кожен може висловити те, що словами сказати не виходить. Малюнок може розповісти цілу історію твоїх переживань, а казка – допомогти знайти вихід із складної ситуації. Головна мета психолога – допомогти дитині зрозуміти саму себе. Чому ти відчуваєш саме так? Що викликає в тебе радість, а що – смуток чи гнів? Психолог не дає готових рецептів що робити чи казати. Натомість, він підтримує дитину на шляху самопізнання і допомагає повірити у свої сили.

Іноді діти думають, що звертатися до психолога – це ознака слабкості. Але насправді це велика сміливість – визнати, що тобі потрібна допомога, і зробити крок назустріч кращому самопочуттю. Я пишаюся кожною дитиною, яка приходить до мене, адже це означає, що вона хоче бути щасливою. Тож, якщо хтось відчуває, що йому важко, якщо на душі неспокійно, або якщо просто хоче краще зрозуміти себе – хай не боїться звертатися до психолога. Він вислухає, підтримає і допоможе знайти свій власний шлях до радості та гармонії.

Моя робота – це не просто професія, це – покликання. Це можливість бути поруч з людиною в один з найважливіших періодів її життя – в дитинстві та юності, коли формується особистість, коли світ здається одночасно безмежним і лякаючим. І я маю честь бути тим, хто може допомогти зорієнтуватися в цьому складному лабіринті емоцій, думок і переживань.

Я пишаюся тим, що можу створювати простір довіри, де дитина або підліток відчуває себе в безпеці, де вона може відкрити своє серце без страху бути засудженою чи незрозумілою. Бачити, як крок за кроком розвіюються тривоги, як зростає впевненість у власних силах, як розквітає здатність до саморозуміння – це неймовірна нагорода.

Гордість переповнює мене, коли я спостерігаю, як діти знаходять власні рішення, як вони вчаться справлятися зі складними ситуаціями, як вони стають сильнішими та мудрішими. Я не даю готових відповідей, я лише допомагаю їм знайти їх у самих собі. І в цей момент я розумію, що моя робота має справжню цінність.

Бути психологом – це також постійно вчитися, розвиватися, заглиблюватися в складний світ людської психіки. Кожна дитина – це унікальний всесвіт, і щоб допомогти їй, потрібно бути уважним, емпатичним, терплячим і готовим до несподіванок. І я пишаюся тим, що маю можливість постійно вдосконалювати свої знання та навички, щоб бути максимально корисною.

Звісно, бувають і складні моменти, коли біль і розгубленість дитини відгукуються в моєму серці. Але саме в такі миті я відчуваю особливу відповідальність і ще більшу рішучість допомогти. Бачити, як завдяки спільним зусиллям з'являється промінь надії, як відновлюється віра в себе та в майбутнє – це те, що надихає мене йти далі.

Я пишаюся тим, що можу бути тим маяком, який допомагає маленьким кораблям знайти свій шлях у бурхливому морі життя. Я пишаюся тим, що можу бути тим садом, де розквітають дитячі душі. І найбільша моя гордість – це бачити, як ці душі стають сильними, щасливими та здатними творити свій власний, прекрасний світ.

Бути дитячим психологом – це не просто робота. Це – частина мого серця, моя пристрасть і моя безмежна гордість. І я вдячна за кожну можливість бути поруч з цими неймовірними маленькими людьми.

КРАВЧУК Анастасія / Anastasia KRAVCHUK

Світ змінився. І ці зміни не були м'якими чи очікуваними – вони прийшли різко, боляче, глибоко. Ми прокинулись у новій реальності, в якій уже не можна жити на автоматі. Ми почали по-іншому цінувати тишу, близькість, прості речі. Я теж змінилася. У мені з'явилося глибоке бажання бути корисною, бути тим, хто поруч, коли важко. Так я обрала свій шлях – шлях психолога.

Я – студентка психології, і сьогодні, як ніколи раніше, розумію, наскільки важливо мати сили не просто пережити зміни, а наповнити їх змістом. Бо справжні зміни починаються зсередини – з людини, яка вміє відчувати, слухати, підтримувати.

Я довго не могла знайти те, чим хочу займатися в житті. Багато разів задавала собі це питання, але відповіді не приходило. Я шукала своє місце, своє покликання, і весь цей час ніби була в пошуку чогось важливого, що допоможе мені зрозуміти, чому я тут і чому саме це повинно бути моїм шляхом. І ось почалась війна. У той момент, коли весь світ навколо раптом змінився, я побачила, як моє власне серце відгукнулося на біль інших людей. У їхніх очах я побачила відчай і втрату, і в той самий час я зрозуміла, що саме зараз я повинна допомагати.

Це не було раптовим відкриттям, а швидше усвідомленням того, що я завжди мала бажання бути тим, хто допоможе іншим знайти сили. Я зрозуміла, що «моє» це – бути психологом. Це покликання, яке прийшло через розуміння того, що саме зараз люди найбільше потребують підтримки, здатності вислухати, зрозуміти, повернути надію.

Мені часто казали, що супергероїв не існує. Але я не згодна. Справжні супергерої – це психологи. Вони не літають у небі і не мають здатності зупиняти час, але вони мають надзвичайну силу – силу змінювати життя інших, давати надію, підтримку і можливість для нових починань.

У новій реальності я бачу себе фахівчиною, яка буде не лише підтримкою, а й натхненням. Тією, що допомагає повірити в себе, навіть коли весь світ навколо хиткий. Я хочу працювати з людьми, які втратили сенс, допомагати їм повертати віру – у себе, в інших, у життя.

Як майбутній психолог, я готуюсь до викликів, які приносить час. Усі ми живемо в умовах нестабільності, постійної адаптації та емоційної втоми. І я хочу бути тим, хто стає маяком – щоб інші могли світити, коли їм темно.

Я бачу себе в команді людей, які створюють нові підходи до освіти та психічного відновлення, працюють з дітьми, які ростуть у тіні війни, але мають право на світло.

Я хочу розвинути професійні навички майбутнього та створити програму, яка вчитиме людей жити у світі, що постійно змінюється.

Особливо важливо для мене – підтримувати вчителів, батьків, медиків, усіх, хто дбає про інших, але часто забуває про себе. Бо саме ці люди тримають наші спільноти, і їм теж потрібне плече.

Я вірю в величезний ресурс відновлення, який є в кожній людині. Навіть у найбільш розбитій. І я хочу допомагати його знаходити – м'яко, бережно, по-людськи.

Світ буде іншим. Але це не страшно, якщо в ньому будуть люди, здатні відчувати, співпереживати, допомагати. Я хочу бути серед них. Я хочу бути тим теплим голосом, що промовляє: «Я поруч. Ми впораємось». У новому світі я бачу себе не просто фахівчиною, а людиною, яка не боїться щирості, болю, тиші. Бо саме в них – починається справжнє.

КРУТИКОВА Софія / Sofia KRUTIKOVA

*Якщо ви вважаєте, що світ не можна змінити,
це лише означає, що ви не один із тих, хто його змінить*

Жак Фреско

Усі наші спогади та знання тією чи іншою мірою залежать від продуктів діяльності минулого. Картини (нехай навіть вони примітивно накреслені неандертальцями на скелях), скульптури, архітектура, предмети побутового споживання, прикраси, театри, музика, а пізніше фотографії та кіно – все це передає нам неоціненно важливу інформацію, за допомогою якої ми отримуємо досвід предків та творимо новий світ. На них незнайомцями відбиті перипетії минулих віх, рятуючи від ефемерності спогади цивілізацій. Наприклад, театральні постановки надають унікальний шанс опинитися хоч за часів античності, хоч уявити на секунду світ потенційного майбутнього. Актори протягом усієї історії мистецтва лицедійства виносили на загальний огляд актуальні проблеми соціуму, дозволяючи людям переосмислити себе та своє буття – це справді священна місія.

Коли відбуваються історичні події (як на глобальному, так і на особистісному рівні), перше, що намагаються зробити люди – закарбувати це на камеру або намалювати, якщо ж із фотоапаратами біда. Це наголошує на важливості поточної події, бажанні індивідів передати щось важливе для наступних поколінь, залишити «на довгу пам'ять». Так само як ми зараз дивимося на життя минулого крізь плівкові кадри та полотна, написані талановитими художниками, наші діти дивитимуться на нас, дивуючись чудернацьким і старомодним пристроям, стилю одягу та іншому. Пропоную читачам уявити себе на місці наступних поколінь і опинитись у типовому історичному музеї двадцять другого століття, щоб поглянути на світ очима майбутнього та переосмислити вектор нинішнього віку.

2031 рік. Інсталяція «Make Europe great again». У центрі Берліна з'явилася провокаційна інсталяція під назвою «Make Europe Great Again». З першого погляду вона нагадує зруйновану фортецю, складену з валіз, рятувальних жилетів та дорожніх знаків арабською, французькою та німецькою мовами. На її вершині – пластиковий манекен у костюмі політика, який тягне руку у жесті, що нагадує одночасно вітання та командування. З колонок долинають уривки новин, особисті історії мігрантів, фрази політиків та відлуння гімнів. Усередині артоб'єкта – лабіринт із дзеркал, де глядач стикається із власним відображенням на тлі фотографій нелегальних біженців.

На стелі фраза «Чия це Європа?» різними мовами. Експозиція викликає суперечки: для одних це важливий жест солідарності, для інших – надмірна політизація мистецтва, але байдужим вона не залишає нікого. На інсталяції зображено фото та частини знарядь після тижневих озброєних мітингів по всіх великих містах Європи.

Питання щодо мігрантів стояло завжди гостро, й багато хто не наважувався його порушувати, щоб не переступити межу між толерантністю та націоналізмом. Однак після недавніх пікетів, демонстрацій, підірваних у повітря будинків та сотень убитих європейців мовчати було неможливо. Проблема відсутності адаптації та асиміляції гостей з інших країн активно ігнорувалась главами держав, сподіваючись, що все якось саме налагодиться вони сиділи склавши руки, але це було фатальною помилкою. Люди злі та налякані, вони хочуть встановити ліміти й посилити правила прийому, вимагають владу розробляти спеціальні програми для того, щоб новоприбуле населення з інших континентів могло пристосуватися до нового способу життя й гарантувати безпеку корінній спільноті. Напруга наростає.

2052 рік. Засідання глав держав щодо питання Північної Кореї. Фотографія «Тиша у великій залі». Простора зала, де стіни – прозорі екрани, а стеля – купол зі штучною гравітацією. За круглим столом делегати в костюмах, що регулюють вологість та температуру. Роботи-помічники мовчки приносять документи, голографічні екрани змінюють карти та графіки. Зображення Корейського півострова оживає, показуючи наслідки довгострокового конфлікту. У центрі уваги – жінка-аналітик, яка тримає в руках проекційний планшет, впевнено пояснюючи ризики та пропонуючи варіанти рішень. Камера фіксує мить її погляду – розумного, стурбованого, але з надією на зміну. У цій тиші більше змісту, ніж тисячі промов. Через віки світ все ж усвідомив як жорстоко було ігнорувати той факт, що безліч людей просто тримали у величезній в'язниці, де за кожен неугодний крок світила гільйотина. Однією з основних проблем звичайно було питання ядерної зброї, але миротворчі організації хвилювала проблема адаптації населення, відкинутого в морально-правовому модусі на століття назад, в нову, технологічну сучасність.

2065 рік. Завойовники космосу. В інтер'єрі космічного модуля, де світло м'яке, а стіни вкриті сенсорами, – шість астронавтів. Вони пливуть у прозорому повітрі, обіймаючи один одного та тримаючи символічну капсулу з емблемою місії та прапором Землі. За ілюмінатором наша планета, крихітна, як крапля води. Атмосфера – урочиста та захоплена, а обличчя – звичайні, людські, але в очах – цілий Всесвіт. Один із членів екіпажу тримає планшет із генетичним банком флори для колонізації супутника Венери. Камери фіксують кожну усмішку, кожен жест подяки – тут результат сторіч

мрій. Трохи більш як через століття люди настільки просунулися в освоєнні космосу, що подорожі Всесвітом здаються буденністю, а вчені ніби наввипередки ставлять нові цілі все більш складні й приголомшливі.

2075 рік. На вулицях алюмінієвого Токіо. З верхнього виду бовваніють мерехтливі, химерно переплетені вулиці Токіо, що нагадують живі нервові закінчення мегаполіса. Місто виблискує сріблом та електричним світлом, повністю автоматизовано та синхронізовано. Люди пересуваються безшумно, немов керовані єдиним ритмом, але багатомільйонна кількість душ населення дається взнаки, так що столиця швидше схожа на мурашник. Над людьми кружляють дрони, транспортні кабіни плывуть повітрям – все місто живе, дихає в унісон з технікою. Камера фіксує цю метушню з висоти – у кадрі з'являється підвісна капсула-школа, з якої транслюється урок у реальному часі. Обличчя викладачки спокійне, зосереджене, з екрана йде світло знань, а поруч із нею голографічні зображення учнів із різних країн. У цій композиції майбутнє виступає не як утопія, а як чітка архітектура технологічного гуманізму. У лікарнях, під чуйним керівництвом медиків, роботи-помічники проводять найскладніші операції на мозку, дозволяючи людям знову відчувати повноту життя. Водночас в лабораторно-експериментальних центрах вчені, звичайно разом із нашими залізними друзями, розробляють нові методи боротьби з раніше невиліковними хворобами – це справжній прорив, який дарує людству надію.

2081 рік. Північний полюс, рештки. Сніговий край планети більше не білий – він сріблясто-сірий. На знімку – група вчених, котрі стоять по коліно у талій воді, тримаючи в руках символічний прапор ООН. На задньому плані – рештки дослідницької станції, схилена антена, розбитий купол. Світ змінився, але людське прагнення дослідити – ні. У центрі зображення – дослідниця із суворим, але теплим поглядом тримає в руках артефакт – шматок старого льоду, в якому законсервовано кліматичні дані минулих століть. Навколо – пульти, сенсори, цифрові щоденники, атмосфера напружена, як тиша перед бурею. У цій фотографії відображений біль за втрату та водночас незламність наукового духу. А що ж із нашими молодшими братами? Частина видів вимерла одразу, не витримавши таких кліматичних умов, частину встигли врятувати, помістивши у спеціальні безпечні зоо-зони, а частину винищили люди заради дорогих трофеїв. Все-таки до цивілізаційної поведінки нам ще далеко.

2093 рік. Світовий мітинг миру. Велика площа, оточена хмарами, – це серце Об'єднаного Міста-Глобуса. Зі сцени до неба підіймаються проекції світла, а тисячі людей тримаються за руки, утворюючи живе коло. Одягнені у національні костюми, вони танцюють, співають, балакають. У центрі – постать красномовця, що закликає до єдності, до переосмислення історії війни. Його слова звучать сотнями мов, перекладаються в реальному часі, а

навколо – візуалізації майбутнього без насильства. Під подіумом – діти з плакатами, де зображені голуби, серця, планета. Цей мітинг – акт колективної віри у найкраще завтра. Атмосфера сповнена трепетом та вірою як на священній церемонії людяності. Окреме слово надається країнам, які постраждали від кривавих війн за останнє століття – Україні, Ізраїлю, Азербайджану, Сирії, Сомалі тощо. На величезних трансляторах зображено мільйони загиблих і постраждалих від перегонів озброєння, сотні кадрів міст-примар, у яких навіки упокоєно ні в чому невинні душі. Цінності людей змінилися, натовп скандував гуманістичні гасла, що закликають до рівності та філантропства.

Якщо ви думаєте, що мої припущення більше схожі на марення божевільного, ніж виставковий зал, і виглядають аж надто гіперболізовано та нереалістично, то згадайте наскільки змінився світ, його наповнення та цінності за минулі сімдесят з лишком років, і перечитайте текст вище повторно. Ким би ви хотіли бути на цих картинах/фото? Ким ви взагалі бачите себе у майбутньому, яка ваша мета? Особисто мені хотілося б приносити користь, хай навіть мізерну в масштабах Всесвіту. У такому новому світі первинно важливо виявляти емпатію та залишати серце м'яким, дбати про те, що є. Я вважаю, що це один із викликів для суспільства – баланс між авторитаризмом, лібералізмом та технологічним гуманізмом. У цій новій парадигмі я бачу себе серед тих, хто творить, а не руйнує.

На мою думку, жити треба так, щоб твоє сумління було чистим і перед самим собою, і перед нащадками – саме це основна ідея есе. Чи не буде нам соромно, якщо одного разу дитина підійде і запитає: «Мамо/тату, а як ви могли стояти осторонь, коли світ божеволів?». Чи не буде соромно важко зітхати, розводити руками й не знайшовши ніякого виправдання собі, шаблонно кинути: «Ти ще занадто малий, щоб зрозуміти це». Звичайно існує мільйон ситуацій, які безпосередньо від нас не залежать і не підвладні нашій волі, але що якщо кожен по крихті постарається зробити все, що залежить від нього? Так, часто ми стикаємося з тим, що на простий робітничий клас перекидається вся відповідальність, змушуючи відчувати хибний обсяг провини.

Наприклад, заводи та корпорації, які безрозсудно викидають тони сміття, щодня виставляють лицемірні публікації із закликом берегти природу. Так, це дратує та обурює, дуже. Але й справді частка причастя лежить і нас. Мені хотілося б просто залишити в собі людяність, слід добра, адже всі ми тут тимчасово. Я не бачу якихось значних змін себе в новій реальності, точніше так, доведеться адаптуватися в деяких моментах, але загалом за мету ставлю просто не очорнити душу і сіяти любов у світ. Також є в планах ділитися з людьми тими психологічними знаннями, що маю зараз і освою в майбутньому, і якщо я допоможу хоч одній людині, моє серце буде

радісним. Мені нема чого ділити, але є чим поділитися. У чиїхось рожевих мріях світ єдиний, але чи це можливо? Мабуть, ні. Війни були і будуть як частина природи, але в наших руках запобігати їх частоті та кровоточивості. І якщо шановним читачам видається це банальним трюїзмом, то чому, якщо це й так загально зрозуміло, нічого не змінюється? Коли заклики до миру, гуманізму та любові стануть демагогією і порожнім дзвоном, який не пробуджує вищі почуття у наших серцях – гасить світло, це точка неповернення. Я впевнена, що в новому світі немає місця для поняття «маленька людина», пора ментально дорослішати й брати відповідальність за планету, якщо вже ми претендуємо на звання «найпросунутіших» істот з відомих.

У висновку хочеться підсумувати, що світ у будь-якому разі зміниться, він уже інший, не встигаєш звикати до старого, як життя викидає новий сюжет. Важливо під цим усім тиском не втратити себе та свої цінності, не збитися з орієнтира. Перед кожним своїм «глобальним» рішенням, якщо ви вагаєтеся, спробуйте уявити, як це виглядало б для нащадків, як ваша поведінка буде ними трактована, як ви будете закарбовані на сторінках історії. Нова реальність кидає нові можливості та виклики, але давайте просто по-старому залишатися Людьми.

КУЗНЄЦОВА Тетяна / Tetyana KUZNETSOVA

Світ змінюється. І змінюється він не лише технічно, а й екзистенційно. Ми живемо в часи, коли стара система координат більше не працює, а нова ще лише формується. Те, що ще вчора здавалося стабільним і зрозумілим, сьогодні викликає сумніви, тривогу, потребу в переосмисленні. Людство входить у нову фазу – фазу невизначеності, гнучкості та глибокої переоцінки цінностей.

Як психолог, я бачу ці зміни не лише як професіонал, але й як людина. І на цьому перетині – особистого і професійного – виникає запитання: ким я є в цьому новому світі? Ким я себе бачу в реальності, де звичні ролі розмиваються, а нові ще не набули чітких обрисів?

Я бачу себе як провідницю. Провідницю крізь хаос – до себе. Світ нової реальності буде іншим не тому, що зміняться закони чи технології, а тому, що зміниться саме людське сприйняття. Ми вже зараз бачимо, як багато людей переосмислюють сенс життя, поняття щастя, цінність часу, зв'язків, внутрішньої рівноваги.

У цій реальності психолог не просто спеціаліст, який «лікує» душевні рани. Я бачу свою місію глибше – допомагати людині бути гнучкою, усвідомленою, здатною адаптуватися без втрати себе. Бути стійкою не в сенсі «триматися до останнього», а в сенсі – жити глибоко, відкрито, чесно.

Я вірю, що в новому світі психолог стане таким самим необхідним, як лікар або вчитель. У реальності, де інформаційний шум і емоційне виснаження стали новою нормою, підтримка психолога – це не розкіш, а базова потреба. Ми всі потребуємо розмови. Справжньої. Теплої. Щирої. Такої, яка дозволяє побачити себе не лише в дзеркалі, а й у внутрішньому світлі.

У новій реальності я бачу себе також як дослідницю. Дослідницю людської психіки в умовах трансформацій, екологічних загроз, технологічної інтеграції. Я хочу розуміти, як змінюється людська свідомість, коли старі моделі більше не працюють. Як зберегти глибину, коли все пришвидшується. Як бути собою в реальності, яка стає все менш схожою на «вчора».

І нарешті, я бачу себе як людину. Зі своїми сумнівами, страхами, надіями. У новому світі я не хочу грати роль «всезнаючого» фахівця. Я хочу бути поруч – поруч з тими, хто шукає, хто пробує, хто падає і піднімається. Я вірю, що справжня підтримка народжується не в порадах, а в присутності.

Світ буде іншим. Ми вже не зможемо жити так, як жили раніше. Але ми зможемо жити глибше, щиріше, більш усвідомлено. У цій новій реальності я бачу себе тим, хто допомагає людям знову почути себе. Бо саме з

внутрішньої тиші починається справжній рух – до себе, до іншого, до майбутнього.

Продовжуючи свої роздуми, я все більше переконуюся, що світ не просто «буде іншим» – він уже змінюється на наших очах. Ми стали свідками колективної втоми, але водночас і колективного пробудження. Пандемії, війни, кризи – усе це немов оголило наші душі, зняло захисні маски і змусило подивитися в очі своїм справжнім потребам.

У цій новій реальності психолог більше не є лише реакцією на біль. Він стає профілактикою втрати себе. Я бачу себе як того, хто не лише вислухає, а й запитає: *«Хто ти є поза всіма ролями, які на тебе навішало суспільство?»* Бо саме з цього запитання починається шлях до нової ідентичності – гнучкої, але цілісної. Також я бачу велику потребу у створенні нових підходів до психології. Стара модель, де є «здорові» і «хворі», «сильні» і «слабкі», вже не працює. Усі ми люди, і в кожного з нас є вразливість, є світла і темна сторона. У новому світі психологія має стати простором людяності, де ніхто не боїться бути собою.

Моя мрія – створити простори, де люди зможуть зростати внутрішньо, відновлювати зв'язок із собою, один з одним і з природою. Бо новий світ – це не лише інтернет та діджиталізація. Це ще й повернення до справжнього, до тиші, до дотику, до присутності.

Я хочу бути психологом, який не навчає жити «правильно», а допомагає знайти *свій шлях*. Я хочу підтримувати не лише тих, хто зламався, а й тих, хто будує нове – у собі, у своїй родині, у своїй громаді. У майбутньому я бачу себе не лише в кабінеті. Я бачу себе на перехрестях нових цінностей, у школах, в громадах, серед молоді. Там, де потрібне не просто слово, а співприсутність.

Світ буде іншим. І я приймаю це як виклик – залишатися людиною серед змін. Бути психологом, який не вказує напрям, а йде поруч. Я бачу себе як частину великої зміни, яка починається не з реформ і технологій, а з внутрішнього «я готова бути собою».

Бо коли людина справжня – тоді й світ стає іншим.

КУЛЬЧИНСЬКА Катерина / Kateryna KULCHINSKAА

У сучасному світі, що стрімко змінюється під впливом глобалізаційних процесів, наукових відкриттів, цифрової революції та соціальних викликів, кожна людина неминуче має переосмислювати своє місце в суспільстві. Мені здається, що нова реальність уже настала. І вона вимагає від нас нових підходів до життя, нових цінностей, здатності адаптуватися й водночас залишатися вірними собі. У цій новій реальності я бачу себе, перш за все, жінкою, матір'ю, дружиною, людиною віри й майбутнім фахівцем, здатним допомагати іншим долати труднощі.

Зміни, що охопили світ, не залишили осторонь і мене. Я глибоко відчуваю, що кожна людина живе не ізольовано, а як частина великої соціальної системи. Моє місце в ній, моя відповідальність перед іншими людьми, а також мої потреби та очікування від цього суспільства – взаємопов'язані та утворюють певну гармонію, яку можна порівняти із взаємодією між окремими частинами єдиного механізму. І чим краще працює кожна частина, тим ефективнішим є механізм загалом.

Моє перше соціальне середовище – родина. Саме там я навчилася найважливішого: що таке любов, взаємодопомога, підтримка. І тепер, маючи власну сім'ю, я намагаюся передати ці цінності далі. Моя родина досить велика – я маю чоловіка та чотирьох дітей. Це не просто соціальна роль – це центр мого всесвіту. Саме роль дружини і матері є для мене найголовнішою в новій реальності. Створення затишних умов для всіх членів моєї «малої соціальної групи», прагнення віддати якомога більше любові та тепла рідним – це не лише мій обов'язок, а й найщиріше бажання.

Я вважаю, що в сучасному світі саме родина залишається опорою, незважаючи на всі соціальні виклики. Виховання щасливих і психічно здорових дітей є основним пріоритетом мого існування. Це мій вклад у суспільство, і я пишаюся ним. Можливо, це не завжди видно на перший погляд, але саме з родини починається моральне здоров'я нації. Якщо кожна сім'я буде люблячою, стабільною, турботливою – суспільство стане кращим. І саме заради цього я вже сьогодні формую у своїй сім'ї атмосферу прийняття, емпатії, підтримки.

Однак нова реальність – це не тільки родинне життя. Це й професійне самовираження, прагнення до знань, бажання впливати на світ поза межами власного дому. Навчаючись на психолога, я чітко бачу, чим можу бути корисною іншим. Моє прагнення – працювати з родинами, які стикнулися з викликами, пов'язаними з дитячими захворюваннями, зокрема, розладами аутистичного спектра. Я знаю з власного досвіду, як

важливо в такі моменти мати поруч людину, що розуміє, підтримує і вірить у твої сили.

Моя дитина з аутизмом – це не тільки джерело особливих викликів, а й джерело глибокого усвідомлення важливості психологічної підтримки. Я щиро вірю, що тільки психічно здорові батьки можуть дати своїй дитині все необхідне. Тому моє професійне покликання не випадковість. Це глибоке внутрішнє бажання допомогти тим, хто опинився в схожій ситуації. У новій реальності, де все більше людей потребують чуйності, я хочу бути тією людиною, яка не відвертається, а простягає руку.

Мене надихає ідея створення ресурсного центру підтримки батьків. Це може бути як фізичний простір, де батьки можуть отримати допомогу спеціалістів, так і онлайн-платформа, яка дозволить людям з різних куточків України знаходити інформацію, поради та емоційну підтримку. Я уявляю, як навколо цієї ідеї збиратимуться фахівці, небайдужі люди, волонтери – усі, хто готовий працювати заради добробуту родин.

Духовний аспект мого життя також займає особливе місце. Будучи віруючою людиною, я глибоко переконана, що саме християнські цінності формують у мені ту людину, якою я є. Милосердя, чесність, любов до ближнього, прощення – усе це не просто слова, а реальні орієнтири у щоденному житті. У світі, що змінюється, легко втратити себе, загубитися в потоці інформації, піддатися цинізму чи байдужості. Але саме віра допомагає мені зберігати внутрішню рівновагу і бачити сенс навіть у найскладніших обставинах.

Церква для мене – це не лише місце молитви. Це спільнота, в якій народжується взаємна турбота, підтримка, де можна знайти відповіді на складні питання. У новому світі, де панують індивідуалізм та самотність, такі місця є особливо важливими. Вони дають людині відчуття належності, змісту, гідності. Я мрію про те, щоб ще більше людей змогли знайти для себе таку духовну опору.

У моїй реальності важливу роль відіграє підтримка близьких. Моє оточення – не просто люди, з якими я живу поруч. Це джерело мого натхнення, моя енергія, моя опора. Завдяки родині, друзям, церковній спільноті я відчуваюся потрібною, зрозумілою, цінною. Саме завдяки цим людям я маю сили реалізовувати свої задуми, долати труднощі, рухатися вперед. Коли ти відчуваєш підтримку, тобі не страшно йти навіть у незвідане.

Емпатійний зв'язок з оточенням – це ще один ресурс, що дозволяє залишатися живою, чутливою, відкритою до інших. Вміння відчувати біль іншого, не залишатися осторонь, коли хтось потребує допомоги – основа моєї особистості. Можливо, хтось скаже, що це прояв сентиментальності чи навіть слабкості. Але я вважаю, що вміння співчувати – це справжня сила.

Особливо в новій реальності, де людяність часто замінюється ефективністю, а глибокі зв'язки – поверхневими комунікаціями.

Я розумію, що певною мірою мої прагнення можуть виглядати егоїстичними. Адже я теж шукаю підтримки, визнання, прийняття. Але це природно. Кожна людина має потребу в любові та розумінні. І тільки тоді, коли вона їх отримує, вона може щиро ділитися ними з іншими. Моє бажання бути підтримкою для інших людей – це не просто альтруїзм, це спосіб віддячити світу за все добре, що я маю.

Я вірю, що з часом мої зусилля принесуть плоди. Я бачу себе у майбутньому не лише як фахівця, а й як ментора, який зможе навчати інших, ділитися досвідом, надихати на зміни. Я мрію про написання власної книги про життя з «особливою» дитиною, яка стане опорою для багатьох родин. Я хочу, щоб мій голос лунав у суспільстві – голос жінки, матері, спеціаліста, який пройшов крізь біль і зумів зберегти любов.

У новій реальності я бачу себе не супергероєм, а звичайною жінкою, яка виконує свої обов'язки з любов'ю. Я не прагну змінити світ глобально. Але я дуже хочу бути тим маленьким «камінчиком» у фундаменті доброти, чуйності, щирості та любові. Я хочу, щоб люди, яких я зустріну на своєму шляху, почувалися зціленими, почутими, підтриманими. Я хочу, щоб моє життя стало знаком надії для когось, хто тільки починає свій непростий шлях.

І якщо мені це вдасться – хоча б іноді, хоча б для когось – то я буду щаслива. Бо тоді моє життя матиме сенс. Бо тоді я знатиму, що жила не дарма. Світ буде іншим – це факт. Але я вірю, що саме від нас залежить, яким він буде. І я вибираю бути світлом. Я вибираю бути тим, хто підтримує. Я вибираю бути собою – в новій реальності, що народжується просто зараз.

КУЦОЛАПСЬКА Альона / Alyona KUTSOLAPSKA

Спочатку робіть, що потрібно.

Тоді – те, що можливо.

Лиш тоді ви побачите, що робите неможливе

Св. Франциск АСІЗСЬКИЙ

Сьогоднішня ситуація в нашій країні критична по всіх напрямках: економічних, освітянських, релігійних, політичних... але я впевнена, як ніколи – у 2025 році наступить довгоочікуваний спокій і мир у нашій Україні. Зупиниться братовбивство, перестануть «вити» сирени, наша країна прокинеться від страшного сну, який тягнувся не один рік. Українці навчилися жити з війною: сіяти пшеницю, відкривати бізнес, народжувати дітей в екстремальних умовах, здійснювати хірургічні втручання під відкритим небом, де замість професійного освітлення та стерильних інструментів й операційних приміщень є критичні умови. У нас, в українців, вкрали нелюди ТРИ довгих, важких, нестерпних років життя, де ми переоцінили все своє життя, почали радіти звичним подіям, на які раніше не звертали уваги. Я пишаюся тим, що я громадянка України!

Світ зміниться. Він вже не буде таким, яким ми його бачили, знали раніше, все кардинально зміниться, а також і суспільство вже не буде таким, як було. Це будуть гарні спогади довоєнного часу, але настануть інші можливості та інші потреби, і це час – сучасних технологій, креативних дій та планів....

На тлі повномасштабної війни турбота про ментальне здоров'я може здатися менш важливою. Більшість справ вимагають постійного фокусу: догляд за дітьми, робота, батьки похилого віку, які потребують сторонньої допомоги, підготовка та відправлення пакунків для близьких, які служать тощо. Тому неодмінно потрібно збагачувати та покращувати своє ментальне здоров'я, щоб надалі бути в ресурсі, допомагати оточуючим.

Водночас, саме в часи випробувань, важливо плекати стійкість, врівноваженість, витримку. Першочергово потрібно подбати про своє ментальне здоров'я – стан психічного добробуту, який дозволяє людині справлятися зі стресом, реалізовувати здібності, навчатися та працювати, робити внесок у життя своєї громади, воно є основним правом людини та невід'ємною частиною її загального фізичного стану. Психічний добробут – це основа індивідуальної та колективної здатності ухвалювати рішення, будувати стосунки та формувати світ. Зміцнюючи психологічну стійкість (резилієнтність), матимемо можливість надалі проживати випробування, зберігаючи, відновлюючи та плекаючи ментальне здоров'я, особистісну

цілісність і соціальні зв'язки. Потрібно обов'язково підвищувати мотивацію до здоров'язберігаючої поведінки, а саме:

- ✓ дотримуватись режиму дня; постаратись розпочинати й завершувати свій день з простих ритуалів, як-от вмивання чи чашка чаю. Також корисно буде складати список справ на день (тайм-менеджмент). При цьому пам'ятати, що цей список не повинен бути великим. Натомість він має включати перелік обов'язкових речей та ритуалів, які сприяють відновленню;

- ✓ старатись регулярно рухатися; оберіть те, що вам до душі, – прогулянка, танці, фітнес, йога чи інші фізичні вправи. Фізичні навантаження не повинні бути виснажливими. Натомість вони повинні бути систематичними. Проконсультуватись з сімейним лікарем, щоб підібрати вид та регулярність фізичних навантажень;

- ✓ вживати їжу повноцінно та регулярно, пити достатньо рідини, скористатись «Тарілкою здорового харчування», щоб сформувати свій щоденний раціон. Не соромитись звернутися до сімейного лікаря. Він допоможе підібрати харчування, зважаючи на ваші потреби;

- ✓ лягати спати вчасно; знайти можливість подрімати вдень, якщо не мали повноцінного сну вночі через повітряну тривогу. Не купувати самотужки снодійних чи інших препаратів, якщо маєте порушений режим сну. Натомість звернутися до сімейного лікаря. Він допоможе налагодити сон;

- ✓ відпочинок; усвідомте, що відпочинок – така ж потреба людського організму, як харчування чи сон. Тому намагайтеся кожного дня виокремити час на відпочинок. Підберіть свій перелік ресурсних активностей, це може бути читання книг чи гра з домашнім улюбленцем.

Стресові ситуації та травматичні новини – усе це не минає (не проходить повз) так просто для нашої психіки, тож вона вдається до захисних механізмів. Потрібно дбати про своє ментальне здоров'я, щоб ми почувались в гармонії з собою, з суспільством, з навколишнім середовищем, і щоб наша діяльність приносила нам задоволення. Регулярне піклування про власний стан може наштовхнути на відкриття внутрішнього джерела сили, що допоможе пройти крізь складні часи.

Як не нашкодити своєму психічному здоров'ю:

- ✓ уникайте шкідливих звичок. Обмежте алкоголь та куріння, або повністю відмовтеся від них. Також уникайте в щоденному раціоні шкідливих продуктів, як-от чіпсів чи фаст-фуду. Скоротіть час на соціальні мережі, дбайте про інформаційну гігієну;

- ✓ не вживайте та не купуйте лікарських препаратів без призначення лікарів. Пам'ятайте, що не існує універсальних пігулок для покращення ментального здоров'я;

✓ уникайте некваліфікованої допомоги. Не споживайте контенту від людей, які не є кваліфікованими психологами, психотерапевтами чи психіатрами;

✓ не залишайтеся з викликами на самоті, зверніться за фаховою допомогою.

А головне, будьте впевнені в завтрашньому дні та кращому майбутньому.

Хочу трішки відійти від теоретичних принципів, які я пропоную, а також пропонують нам різні платформи, спеціальна література, спікери, (коучери, тьютори) тощо. Але, як би не звучало банально та просто: будьте зі своєю сім'єю, підтримуйте дітей, яким важко адаптуватися в новій школі (садку); розмовляйте з чоловіком (змінився вкрай), який був дуже сильний духом..., а зараз не впізнати – нервовий, загострена справедливість (нібито замінили); батьки, які були дружні й робили постійно одну справу разом багато років, а зараз погляди розійшлися, і виникають суперечки щодо політичних поглядів та господарських справах. Будьте поруч з батьками, які втратили найдорожче у своєму житті – дітей.

P.s. Сусідка, мати загиблого Героя, яка у найтемнішу годину свого життя пишається своїм сином-воїном «Азову», знаходить у собі сили, стійкість, ресурсність, щоб провести в останню дорогу другого, наймолодшого сина-добровольця «Азову», які віддали свої життя за волю нашого народу. Ось де ми маємо бути, а не на гучних святах, «вигнутими» столами та дзвінким сміхом...

....Коли закінчиться війна – буду безупинно дякувати Богу, обов'язково заміню у своєму житті першочерговість: сім'я на першому місці, а далі все інше.

Кожна людина має своє покликання. Трендом мого життя є психологічна допомога, якою я займаюся більше 20 років. Серйозно підходжу до кожної проблемної ситуації своїх клієнтів. Одягаючи «кепку супермена» не завжди отримуєш успішний результат і вичерпну проблему (за наслідками моніторингових досліджень у співвідношенні 1:24).

– «А знаєш, – кажу я собі... (своєму майбутньому), прислухаючись до своїх думок про той день, саме про той, коли все закінчиться, коли одночасно всі й все пролунає: «Нарешті зупинилась ця клята війна!»

У дитинстві я хотіла мати такий особливий килим-літак «Forever Together», на який зможу вмістити всіх, кого люблю (батьків, брата, рідних, друзів, улюблену собачку на ім'я Тюльпан). І там, на цьому килимі-літаку, з ними ніколи нічого не станеться поганого. Ані пекуче сонце, ані руйнівна злива, ані війна, ані смерть... Я досі уявляю цей килим-літак і думаю про всіх своїх близьких, яких я на ньому збираю і які житимуть вічно. Звісно, на сьогоднішній день число учасників подорожі збільшилось в рази... Ось такі

були мрії у мене в дитинстві, але як хочеться, щоб вони збулися зараз, саме сьогодні. Це буде життя без страху, це буде життя, в якому я зможу робити свої звичні речі й не відчувати за це якусь провину або не відчувати неспокій.

Хочу завершити своє есе рядками Ліни Василівни Костенко:

*І все на світі треба пережити,
І кожен фініш – це, по суті, старт,
І наперед не треба ворожити,
І за минулим плакати не варт.
Тож веселімося, людоньки, на людях,
Хай меле млин свою одвічну дерть...
Хай буде все небачене побачено,
Хай буде все пробачене пробачено,
Хай буде вік прожито, як належить,
На жаль, від нас нічого не залежить...*

З гордістю можу сказати та порадити іншим: мрійте, будуйте плани на майбутнє, творіть добро, підтримуйте ближніх усім чим можете. Не забуваємо – «у кожного свій фронт». Пам'ятаємо, що наші думки та мрії – матеріалізуються.

КУЧЕРЕНКО Олена / Olena KUCHERENKO

Світ навколо нас змінюється швидше, ніж будь-коли. Новітні технології, глобальні виклики, соціальні трансформації – усе це створює нову реальність, у якій нам доведеться жити, працювати, любити, боротися, мріяти. 26 років тому, тримаючи диплом про вищу освіту вчительки української філології, я писала конспекти майбутніх уроків у класі ще з наочністю у вигляді діафільмів, а вже сьогодні освоюю віртуальну реальність, щоб героїв літературних творів водити стежками 3D лісу чи за допомогою ШІ генерувати правила граматики.

Ще вчора ми уявляли майбутнє за сценаріями фантастичних книг і кінострічок, а сьогодні воно вже на відстані витягнутої руки. Прогрес вимагає неореальності. Тож якою я буду в ній як людина, як вчитель, як громадянин світу?

Світ майбутнього: виклики і можливості

Щоб зрозуміти своє місце в новій реальності, варто спершу осмислити, яким буде цей світ. Уже зараз ми спостерігаємо тенденції, що вказують на його трансформацію. Віртуальна реальність, штучний інтелект, автоматизація праці змінюють не лише економіку, а й спосіб нашого мислення. Людство все більше працює дистанційно, навчається онлайн, живе у цифровому просторі. Але разом із цим зростає й потреба у справжніх людських контактах, у щирості, у теплоті живого спілкування.

Майбутнє буде вимагати нових навичок. Механічні знання втратять актуальність, а на перший план вийдуть критичне мислення, емоційний інтелект, здатність адаптуватися та вчитися протягом усього життя. Саме тут я бачу свою роль як вчительки-наставниці, яка допомагає учням не лише здобувати знання, а й формувати вміння аналізувати, висловлювати власні думки, знаходити нестандартні рішення, презентувати здобутки й переживати невдачі.

Вчитель-медіатор у новій реальності

Шкільна освіта невпинно змінюється. Уже зараз традиційна система навчання трансформується під впливом цифрових технологій, а в недалекому майбутньому вона зазнає ще більш кардинальних змін. Я бачу себе вчителькою нового типу – не лише носієм знань, а й провідником у світ нових можливостей. Вчитель майбутнього – це людина, яка допомагає учням пізнавати себе, шукати сенси, формувати власний погляд на світ.

На мою думку, саме особистим прикладом педагог може вчити не боятися робити помилки, пробувати себе в різних сферах, достойно сприймати поразку або гідно нести роль переможця.

Думаю, ефективним способом може стати демонстрація любові до навчання – показ того, що вишкіл триває все життя. Варто ділитися з учнями та ученицями знахідками, новими знаннями, відвідуваними курсами, участю в конкурсах. На особистому прикладі подолання труднощів слід розповідати про власний досвід подолання складних ситуацій у навчанні чи житті. Це надихне підопічних не боятися викликів. І я обов'язково розповім своїм десятикласникам про це есе!

Уже сьогодні я вчу застосовувати знання у реальному житті – показую, як інформація з літератури чи мови допомагають у повсякденному житті, професійній діяльності чи спілкуванні. І для цього вже є реальні приклади: хіт Артема Пивоварова «Барабан печалі» на слова українського поета-футуриста, представника «розстріляного відродження» Г. Шкурупія; Клавдія Петрівна – псевдонім співачки із твору Володимира Винниченка; мегапопулярна пісня «Грушка» від Фіїнки за мотивами повісті М. Коцюбинського «Тіні забутих предків». А це все програмові твори шкільного курсу української літератури. Тому, можливо, серед моїх учнів чи учениць уже є майбутній політик, історик, медійник тощо.

Надважливими в роботі педагога є зворотний зв'язок та підтримка – варто відзначати старання учнів, допомагати їм відчувати особистий прогрес, мотивувати їх вірити у власні сили.

Я розумію, що сучасні підлітки живуть у цифровому світі. Вони швидко втомлюються від одноманітних лекцій, не сприймають суху теорію без емоційного забарвлення, прагнуть інтерактиву. Саме тому моя роль як педагога для успішного майбутнього вже зараз полягає у створенні умов для навчання, яке базується на живому спілкуванні, взаємодії, досвіді. І я хочу бути тією, хто допоможе їм зрозуміти, що знання – це не просто інформація, а ключ до самореалізації та гармонійного життя.

Україна потребує відбудови, молодь – нових умінь

Війна внесла свої корективи у мирне й сплановане життя українців. Проте свідомі громадяни розуміють, що кінець протистоянню буде, а також настане час відбудови та реорганізації всіх галузей. У тому числі й освітньої.

Після війни перед українськими вчителями та учнями постануть нові виклики. Фахівці визначають основні навички та компетенції, які будуть пріоритетними для відбудови.

І у першу чергу – це психологічна стійкість, адже вміння долати труднощі допомагають зберігати внутрішню рівновагу в умовах стресу. У цьому контексті набуває значення громадянська відповідальність, бо кожен українець і українка повинні зрозуміти свою роль у відновленні країни, визначити власну участь у громадських ініціативах.

Освіта – важлива, особливо технічна та інженерна грамотність, які вже стають вкрай необхідними для розвитку інфраструктури та технологічного відновлення країни. Здатність створювати нові робочі місця, генерувати ідеї для економічного розвитку потребують підприємницького мислення. Тут же слід брати до уваги навички лідерства – уміння брати відповідальність за прийняття рішень, а також мотивувати інших до прогресивних змін.

Україна не стерпить ізоляції, адже в усі часи прагнула до взаємодії з цивілізованим світом, саме тому міжнародна співпраця – комунікація з іноземними партнерами, інтеграція у світовий прогрес уже запускані й ефективно діють. А окрім воєнних конфліктів, фінансових реформ, людство толерує екологічну свідомість – знання про стале відновлення природи, екологічно безпечні технології тощо.

Саме тому вчителі мають не лише передавати ці знання, а й самі стати рушіями змін, підтримуючи учнів у їхньому розвитку та адаптації до нових реалій.

Громадяни світу – вчорашні українські школярі

Майбутній світ буде ще більш глобалізованим, але водночас і поляризованим. У таких умовах важливо не загубитися, не втратити власну ідентичність. Як людина я прагну зберегти свою унікальність, свої цінності, свою мову й культуру, водночас залишаючись відкритою до нових ідей і поглядів. Моя місія – навчити цьому своїх учнів та учениць. У новій реальності особливо важливим буде вміння мислити критично, відрізняти правду від маніпуляцій, знаходити конструктивні рішення в складних ситуаціях.

Сучасний випускник та випускниця ліцею повинні володіти низкою життєвих навичок, які допоможуть успішно адаптуватися в мінливому світі. Тому за 45 хвилин уроку та 11 років шкільного життя на порозі перед світом повинна постати людина 21 століття зі здатністю критичного мислення, навичками комунікації, з багажем знань цифрової та фінансової грамотності, емоційним інтелектом, креативністю, фундаментальним умінням комунікувати, самостійно здобувати знання й умінням працювати в команді, мати адаптивну здатність та емпатію.

Я хочу бути людиною, яка надихає інших. Якою б не була нова реальність, вірю, що головною її цінністю залишиться людяність. Тож моє місце в цьому світі – бути тією, яка несе світло знань, добра і надії, сіє добре, мудре, вічне.

P.S. Світ буде іншим, але це не означає, що він стане гіршим. Він буде таким, яким ми його створимо. Я бачу себе в цьому світі не лише як вчительку, а й як наставницю, яка допомагає молоді знайти свій шлях, повірити в себе, віднайти власне місце в майбутньому. Нова реальність – це

виклик, але й можливість. І я готова прийняти її з відкритим серцем та ясним розумом.

P.P.S. Поки писала вчора про майбутнє – сьогодні воно вже настало. Серед усіх моїх свідомих роздумів тут ще є місце реальності – жорстокій, несправедливій, кривавій. Підростаюче покоління зараз на власні очі бачить смерть. Але ж віковічне прагнення українців, яке передається генетично, – бажання свободного існування на рідній землі. Життя – боротьба, і нині вона не лише фізична, а й інтелектуальна. Саме тому головним стимулом здобувати знання і дітям, і дорослим є тяжіння до цивілізації та прогресу, прагнення відновити мир.

КУШНАРЕНКО Інна / Inna KUSHNARENKO

Світ після війни вже не буде таким, яким був. Ми повернемося до своїх міст, але вони стануть іншими-не лише фізично, а й у душах людей. Ми будемо жити серед руїн, не лише будівель, а й людських доль. Поряд із нами будуть ті, хто захищав цю землю ціною свого здоров'я, свідомості, а хтось, ціною власного життя. І будуть ті, хто служив ворогу або просто чекав, хто переможе, не ризикуючи нічим. Ми всі мусимо жити разом, але якою буде ця спільна реальність-залежить від нас. Війна залишила по собі глибокі рани, і в моєму серці біль від втрати коханого чоловіка ніколи не згасне. Мій чоловік загинув, захищаючи нашу країну, наших дітей, майбутнє, в якому ми мали б жити разом. Його героїчна загибель на полі бою стала не лише особистою трагедією, а й частиною загальнонаціональної скорботи, що пронизує кожную українську родину. Але його не має, а життя триває. Я мушу жити далі, не лише заради себе, а й заради наших дітей, заради інших, хто також переживає біль втрати. Я знаю, що доведеться нести цей біль, схований глибоко всередині, але я не дозволю йому знищити мене. У цій безодні болю та невизначеності я намагаюся уявити майбутнє – світ після війни, який буде сповнений як особистих труднощів, так і надії на відродження нашої країни. Моя розповідь – це роздуми про цей майбутній світ, про життя з болем втрати, про співіснування з тими, хто зрадив, та про моє бачення відродження економіки та культури України.

Перші дні після загибелі чоловіка були мов у тумані – заперечення, невіра, розгубленість, шок. З часом прийшло усвідомлення незворотності втрати, і біль пронизав кожную клітину мого тіла. Горе – це глибоко особистий процес, і він може тривати місяці або навіть роки. У цей складний час неймовірно важливою стала підтримка інших жінок, які пережили подібну трагедію. Спільноти вдів стали моєю опорою, місцем, де я могла розділити свій біль з тими, хто розумів його без слів. Саме в цих розмовах, у спогадах про наших чоловіків, у спільній надії на майбутнє ми знаходимо розраду та силу рухатися далі. Пам'ять про мого чоловіка, про його мужність та любов до України, назавжди залишиться моїм натхненням. Його цінності та його жертва спонукатимуть мене до дій, до боротьби за ту Україну, про яку він мріяв. Я бачу себе в новій реальності як людину, яка допомагає іншим зрозуміти і прийняти цю нову Україну. Можливо, я долучуся до волонтерських організацій, які підтримують родини загиблих героїв, або візьму участь у проектах з увічнення їхньої пам'яті. Ці ініціативи стануть не лише способом вшанувати пам'ять та подвиг загиблих захисників, але й можливістю знайти новий сенс у житті, розірваному болем.

Попри все, я розумію що головний виклик для мене, не лише вижити, а жити гідно. Я буду своїм прикладом показувати, що навіть після страшних втрат можна не просто існувати, а ставати сильнішою. Я обираю здоровий спосіб життя, як спосіб боротися з болем, відновлювати себе фізично і ментально. Спорт, дисципліна, правильне харчування, це не просто звички, це фундамент для нового життя. Я хочу своїм прикладом мотивувати інших не здаватися, знаходити в собі сили змінюватися, досягати нових вершин і будувати майбутнє. Повернення до мирного життя на де окупованих територіях не буде легким. Поруч з нами житимуть ті, хто не чинив спротиву, хто чекав або навіть допомагав ворогу, хто під час окупації пішов на співпрацю з окупантом. Питання правосуддя та покарання за зраду є надзвичайно гострим і болючим. З одного боку, існує природне бажання справедливості, вимога покарати тих, хто допомагав окупантам і, можливо, причетний до загибелі наших близьких. З іншого боку, для відновлення національної єдності та руху вперед необхідно шукати шляхи примирення та співіснування. Це складна внутрішня боротьба між прагненням до відплати та розумінням необхідності будувати спільне майбутнє. Це будуть складні моральні вибори, складні розмови. Ми маємо розуміти: пробачення не означає забуття. Але без примирення країна не зможе рухатися далі. Закон має відіграти свою роль у встановленні справедливості, але не менш важливим є діалог у громадах, спрямований на відновлення довіри та порозуміння. Зрада руйнує соціальні зв'язки, але лише разом, крок за кроком, ми зможемо знову стати єдиною нацією, незважаючи на складне минуле.

Повернуться ветерани з пораненнями, як фізичними, так і душевними. Вони потребуватимуть не лише медичної допомоги, а й нашої поваги, підтримки, розуміння. Їм не потрібна буде жалість, їм потрібне місце в суспільстві, можливість жити і працювати на рівних. Ми маємо залучати їх до відбудови країни, щоб не ламалися під вагою минулого. Також повернуться люди, які виїхали за кордон, рятуючи себе і своїх дітей. Вони привезуть інший досвід, інший світогляд, і їм буде не просто знову вбудуватися в нашу реальність. Але вони мають зрозуміти: Україна тепер, це не просто місце, куди можна повернутися, а країна, яку потрібно відбудовувати разом. Нам доведеться працювати більше, ніж будь-коли, щоб відродити економіку, культуру, власну ідентичність.

Війна в Україні залишила глибокі шрами на психіці дітей та підлітків. Багато учнів, які живуть у зоні конфлікту, втратили свої домівки внаслідок обстрілів, були змушені покинути свої райони та розлучитися з друзями та родиною. Такі втрати та руйнування можуть призвести до високого рівня депресії та тривожності у дітей, які постраждали від війни. Постійна тривога, яку відчувають діти, реагуючи навіть на незнайомі звуки, свідчить про стан гіперпильності, що є наслідком тривалого перебування в

небезпеці. Це підкреслює необхідність створення в школах безпечного та передбачуваного середовища. Крім того, висока поширеність посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед дітей, які пережили війну, вимагає впровадження спеціалізованих травмо-орієнтованих втручань в освітніх закладах. Агресія та поведінкові проблеми також можуть бути проявами травми та пригнічених емоцій, що вимагає від педагогів підтримуючих та розуміючих реакцій замість каральних заходів. Довгострокові наслідки воєнної травми для психічного здоров'я та розвитку дітей підкреслюють необхідність довгострокової перспективи в стратегіях освітньої підтримки. Війна впливає на всі аспекти шкільного життя дитини, включаючи навчання, поведінку та стосунки, що потребує цілісного підходу до підтримки. Крім того, повідомлення дітей з зон конфлікту про страх смерті та безнадію свідчить про серйозність психологічного тягара та нагальну потребу у відновленні почуття безпеки та надії. Соціальний вплив війни проявляється у переміщенні населення, втраті домівок та спільнот, розлученні з рідними та друзями, втраті соціального життя та культурної ідентичності. Стигма та дискримінація, особливо щодо дівчат, які пережили насильство, або хлопчиків, яких змусили стати солдатами, також є серйозними наслідками війни.

Для ефективного реагування на наслідки війни освітній процес має ґрунтуватися на принципах травмо-орієнтованого підходу. Це передбачає визнання поширеного впливу травми та розуміння потенційних шляхів відновлення. Педагоги повинні бути навчені розпізнавати ознаки та симптоми травми у студентів, що може проявлятися різними способами та часто помилково сприйматися як дисциплінарні проблеми. Травмо-орієнтований підхід вимагає інтеграції знань про травму в усі шкільні політики та практики, щоб уникнути повторної травматизації учнів. Створення емоційно та фізично безпечного навчального середовища є фундаментальним для зцілення та навчання, що потребує передбачуваного розпорядку та довірливих стосунків між учнями та вчителями. Розбудова довіри та прозорості в школі, а також надання учням можливостей для висловлення власної думки та вибору може допомогти відновити почуття контролю, часто втрачене внаслідок травматичних подій.

Для підтримки учнів, які постраждали від війни, необхідно впроваджувати доказові травмо-специфічні втручання. Травмо-фокусовано когнітивна-поведінкова терапія (ТФ-КПТ) є ефективним методом лікування ПТСР, депресії та поведінкових проблем у дітей та підлітків. Цей підхід включає такі компоненти, як псих освіта, техніки релаксації, когнітивне подолання, травматичний нагатив тощо. Десенсибілізація та репроцесуалізація рухом очей (ДПРО) може допомогти зменшити інтенсивність спогадів про травматичні події, особливо для дітей, яким важко

вербалізувати свій травматичний досвід. Терапія взаємодії батьків і дитини (ТВБД) є ефективною для маленьких дітей з поведінковими проблемами та сприяє зміцненню зв'язку між батьками та дітьми, що є важливим для відновлення дитини. Сприяння соціальній згуртованості та підтримці однолітків є ще одним важливим аспектом. Створення груп підтримки однолітків та ініціатив у школах, заохочення інклюзивних заходів та боротьба зі стигмою, а також використання позакласних заходів (спорт, мистецтво, гуртки) для сприяння соціальній взаємодії та відчуттю нормальності можуть допомогти учням відновити соціальні зв'язки та зменшити стрес. Технології можуть відігравати значну роль у підтримці психологічного та емоційного добробуту учнів у повоєнний період. Використання цифрових платформ та додатків може забезпечити доступ до ресурсів із психічного здоров'я, інструментів самодопомоги та онлайн-груп підтримки. Цифрові розповіді та спільні онлайн-дискусії можуть стати засобом емоційного вираження та соціального зв'язку. Впровадження цифрових навчальних інструментів може покращити доступність освіти, особливо у віддалених районах. Важливо забезпечити відповідальне та етичне використання технологій, навчаючи учнів навичкам цифрового громадянства, включаючи онлайн-етикет, захист приватності та критичне мислення щодо цифрового контенту, а також вирішувати питання рівності, доступності, конфіденційності даних та цифрового розриву. Технології також можуть підтримати вчителів, надаючи онлайн-навчання та ресурси з питань травмо-орієнтованої освіти та психосоціальної підтримки, а також використовуючи комунікаційні платформи для зв'язку між вчителями, учнями та сім'ями. Важливо також включити до навчальної програми обговорення, що відповідають віку, про війну, втрати та горе в безпечній та підтримуючій атмосфері, а також використовувати розповіді, мистецтво, музику та драму як терапевтичні інструменти для вираження емоцій та їх опрацювання.

Повоєнна відбудова України вимагає комплексного підходу до оновлення освітнього процесу, який би враховував нагальні потреби учнів у відновленні психологічного, духовного, соціального та ментального здоров'я. Впровадження травмо-орієнтованих та заснованих на стійкості стратегій, використання доказових утручань, інтеграція компетенцій зі збереження здоров'я до навчальних програм, а також ефективного використання технологій та навчання педагогів є ключовими елементами успішного відновлення. Концентровані зусилля політиків, педагогів, сімей та міжнародної спільноти є необхідними для створення сприятливого майбутнього для українських учнів.

Економічне відродження України стане одним з ключових завдань після війни. Я вірю, що кожен українець може зробити свій внесок у відбудову нашої держави. Жінки, які часто брали на себе основний тягар

відповідальності під час війни, мають величезний потенціал стати рушійною силою економічного підйому. Підтримка жіночого підприємництва, створення нових робочих місць, інвестиції в освіту та інновації – все це сприятиме економічному зростанню та процвітанню України. Я уявляю себе частиною цього процесу, можливо, започаткувавши невеликий бізнес або здобувши нову професію, яка буде потрібна для відновлення країни. Можливості для жінок у відбудові економіки є безмежними, і наша праця та наполегливість стануть запорукою сильної та незалежної України.

Не менш важливим є відродження та зміцнення нашої унікальної української культури, яка століттями зазнавала утисків та нищення з боку Росії. Збереження нашої мови, традицій, мистецтва, літератури є ключем до формування сильної національної ідентичності, особливо для майбутніх поколінь. Підтримка українських митців, письменників, музикантів, організація культурних заходів, відновлення зруйнованих пам'яток історії та культури – це наш внесок у духовне відродження нації. Я бачу себе активною учасницею цього процесу, підтримуючи місцевих майстрів, відвідуючи культурні події, сприяючи популяризації української культури у світі. Наша культура – це наша сила, наша душа, і її відродження є запорукою нашої незламності.

Світ не буде безхмарним, і біль втрати ще довго житиме в наших серцях. Однак, я вірю, що крізь сльози ми побачимо світло надії. Надія на відбудовану, сильну, єдину Україну, де пануватиме справедливість, де економіка розвиватиметься, а культура розквітатиме. Сила та стійкість українського народу, особливо українських жінок, є незламною. Ми вистояли, ми боремося, і ми обов'язково переможемо. І в цьому новому світі, який ми збудуємо разом, пам'ять про тих, хто віддав своє життя за нашу свободу, назавжди залишиться в наших серцях, надихаючи нас на світле майбутнє. Світ буде іншим і я в цьому світі буду тим, ким мене зробили біль, любов, війна і боротьба. Я буду людиною, яка не дозволить собі зламатися. Людиною, яка буде підтримувати тих, хто віддав за Україну більше, ніж могли собі дозволити. Людиною, яка допоможе будувати нову країну, не ідеальну, але справедливу і сильну. І я доведу, що навіть після найважчих втрат можна знайти в собі сили жити, рухатися вперед і надихати інших бути кращими!

ЛИТВИНОВА Лаліта / Lalita LYTVYNOVA

З кожним днем наш світ стає іншим, він неодмінно змінюється. Те, що ще вчора здавалося нам стабільним, сьогодні може втратити своє значення, або ж і зовсім зникнути. Час плине швидко і це може викликати страх. Страх за майбутнє. А чи буде воно взагалі? Я вірю, що після кожної темряви завжди приходить світло, так само, як і після кожної ночі настає день. І саме ми, люди, можемо зробити світ кращим.

У новій реальності я бачу себе практичним психологом – тим, хто допомагає іншим знайти себе серед уламків минулого й впевнено крокувати вперед із надією. Я хочу бути тією людиною, хто вислухає, зрозуміє і не осудить. Хочу підтримати дитину, яка боїться засинати в темряві, дорослу людину, яка втратила віру, вчителя, який відчуває емоційне вигорання. У нашому світі дуже потрібні люди, які можуть відчувати, зрозуміти, знайти правильні слова, підтримати і допомогти. Я хочу бути саме такою людиною.

У наш час є багато військовослужбовців, яким дуже потрібна емоційна підтримка та допомога, щоб повернутися до звичного життя після тих жахів війни, що їм довелося побачити та відчути. Я хочу, щоб кожна людина змогла жити спокійно у нашому мирному майбутньому, хочу допомагати людям знайти радість, яку вони загубили десь в середині себе і заховали далеко-далеко. Я хочу робити людей щасливими та ментально здоровими.

Психолог – це про вміння бути поруч, коли болить. Це про те, щоб бачити в кожному не тільки травму, але й бажання та сили зростати. Я мрію здобути освіту, постійно розвиватися та вивчати сучасні методики підтримки та відновлення. Хочу чути й розуміти себе та інших, допомагати повірити в себе та свої сили, надихати. Особливо зараз, коли ці потреби стали такими гострими. Фахівець психологічної служби має стати провідником до внутрішньої стабільності та допомагати іншим віднаходити ресурси в собі.

Я вірю, що кожна людина має внутрішню силу. Але іноді ця сила схована й дремає під вагою втоми, болю, розпачу, втрат. Моє бажання – бути тим, хто допоможе її віднайти та пробудити. Бути тим, хто не просто лікує душу, а й навчає її знову відчувати радість. Навчає вірити в себе.

Особливо важливим напрямком діяльності практичного психолога у наш час є робота з підлітками та молоддю. Ми – покоління, яке виросло у світі змін і викликів. Багато з нас уже пройшли через те, що змушує швидше дорослішати. Я хочу бути тією людиною, хто навчить слухати себе, дбати про себе й не боятися звернутися по допомогу.

У моїй мрії – не кабінет із сірими стінами, а простір, сповнений теплом та затишком. Простір, у якому люди зможуть почуватися в безпеці, зможуть полюбити себе, де зможуть бути повністю відкритими та щирими, насамперед з собою. Хочу бачити щирі емоції і допомагати вирішувати важливі питання. Адже набагато легше жити, коли твій психічний стан в нормі.

Світ змінюється і, можливо, коли я стану дорослою, він стане зовсім іншим. Але я цього не боюся. Я впевнено крокую в майбутнє і не мрію, а ставлю цілі, яких обов'язково досягну. Реальність така – якою ми її бачимо. Треба змінити лише своє ставлення до світу і він може стати набагато кращим. Учїться помічати хороше, і ваш світ буде сповнений позитивними емоціями, враженнями та спогадами.

ЛОЙКО Христина / Khrystyna LOIKO

«Каліграфка душ: як народжується відновлення»

Світ завершується, коли стихає останній подих. Лунають голоси з минулого – байдужі, мов тіні: не кличуть, не заспокоюють, лише нагадують: вони досі тут. Я писала свою душу поспіхом – без пауз, не добираючи слів, випускаючи лише частку того, що палало всередині. Але чим це завершилося? – Тишею, яка болить сильніше за крик... А якщо переписати все з самого початку?

Колись, коли світ ще тільки вчився розуміти себе, народилась психологія. Вона була ніжною і недосконалою, як дитина, що тільки-но почала говорити. Такою тихою, обережною, мов подих. Вона шукала слова, щоб описати те, що не видно – страхи, надії, внутрішню порожнечу, любов. Її не завжди розуміли, та вона росла – з філософських діалогів Сократа, з фрейдівських інтерпретацій снів, із віри гуманістів у силу й гідність людської природи.

Платон і Аристотель, що торкалися її ніжної душі, як музиканти торкаються струн. Потім прийшли Фрейд і Юнг – сміливці, які не злякались темряви, не тікали від страхів, а занурилися у глибини підсвідомого, де панують образи, сні і тіні. Відкрили світ, де істина не кричить, а шепоче зсередини. А згодом з'явилися ті, хто побачив світло в людині – Маслоу, Роджерс, Франкл. Вони не ставили діагнози – слухали. Вірили: кожен має в собі сили, і варто лише створити простір – і душа розквітне. Їх не цікавило, що зламане – шукали те, що живе. І були ще інші, хто не тікав від болю. Гештальт-терапевти вірили: справжній момент народжується в напрузі – там, де є чесність почуттів і зустріч із собою, з іншим, з болем. Конфлікт – не вирок, а шанс. У зіткненні ми не втрачаємо себе – ми себе знаходимо.

У новій реальності все змінилося. Люди звикли жити швидко, голосно, поверхнево, забули, як це – бути собою. Все стало надто гучним: новини, війни, втрати, втома. Мільйони осіб знають, як виглядати щасливими, але не відчують радості. Їм легше здаватися, ніж бути, бо вони бояться заглядати всередину. І раптом світ уповільнився.

Зовнішній шум стих, і стало чутно... себе. Це лякало. «Я не розумію себе, не знаю, як читати ці емоції – наче чужі слова на папері». І тоді, в тій тиші, виявилось, що це лунало в думках тисяч, а може мільйонів, які так само забули, просто розучилися читати себе – тепер це, як складний почерк, який ніколи не вчили. І саме тут приходить усвідомлення. Відкриваю завісу, і раптом все стає ясным, болісно ясным – я дивлюсь на себе, як на чужу, і відчую, як кожен крок до себе обпалює.

Це зустріч із власною сутністю, якої я боялася і яку так довго ховала. Я – не просто психолог. І вперше припускаю: «А раптом я – Каліграфка душ?». Я не «виправляю» людей, не «лікую» – я вчу їх заново писати себе. Я та, хто тихо переписує біль – у сенс. Та, що випикує шрами. Та, що не боїться тремтячого голосу. Та, що допоможе людині зібрати себе з уламків – і знову знайти сили піднятися. Ця леді вміє побачити людину там, де всі бачать тільки порожнечу. Та, хто знає: навіть після найчорнішої ночі можна жити. Не так, як було колись, а по-новому – інакше, глибше, справжніше. І каліграфічно виводячи, як майстер, який вкладає в кожен ліній частину душі, я допомагаю людині віднайти себе – справжню, яка давно була загублена в шумі і брехні серед масок, які вона носила.

Кожен рух, кожен штрих – це шлях до глибини, до істини, яка так довго ховалась в тіні. Я – та, хто допомагає людині знову почути себе крізь шум чужих очікувань, крізь бурю невимовлених травм, крізь мовчання, яке давно перетворилось на крик. Я торкаюся того, чого інші бояться – ніжної, крихкої людської правди, що дрижить під шаром забутих почуттів. І коли лунає тремке відлуння душі, я тихо вчу довіряти знову – собі, життю, і тиші, в якій народжується справжнє «я». Мене, Каліграфку, захоплює психологія гуманістів – промінь, що оживляє зів'ялу душу і повертає людині гідність. «Зрозумій, – шепоче вона, – людина це не набір симптомів, вона жива, унікальна і кожна гідна бути побаченою». Екзистенційна психологія – як нічна розмова біля вогню. Вона вчить не боятися болю, втрати і смерті. Бо смерть і життя йдуть поруч, і треба вміти дивитися їм у вічі. Когнітивно-поведінкова терапія – як ліхтарик у лабіринті думок. Вона навчає бачити деструктивне – й обирати новий шлях, вчить бачити отруйні думки й перетворювати їх на опори.

Травматерапія – як лагідний дотик до рани, без неї ми не зможемо дивитись у завтрашній день. Моя країна – поранена. Але вона жива. Тому ми не маємо права мовчати. Бо мовчання – це згода на біль. Це зрада тих, хто втратив голос. Це кайдани для душі. Україна плаче, і я теж. Але ці сльози – не поразка. Це – доказ, що ми ще живі. І якщо зберегли здатність плакати – значить, зможемо й любити. А отже, здатні й зцілити.

Деякі душі пишуть себе ламано, нервово, з розривами – бо в них досвід болю. Слова сиплються, як скалки скла, і ранять самих себе. Інші душі пишуть надто дрібно, ніби хочуть стати непомітними, сховатися між рядків життя. А деякі просто втратили ручку – загубили надію, втратили голос, перестали вірити, що їх хтось почує. Але веде по паперу ліній ідей Каліграфка, і з'являється «Ренесанс душі». Там, у лісі чи на схилі, викладач не читає програму – згадує, хто він, коли нікого не вчить. Освітянин пише листа собі та я сідаю поруч. Без слів. Без вимог. Мої руки – не для суду, а для підтримки. Я простягаю тепло і час. Так, ніби кажу: «Я тут. Ти не сам. Пиши,

як можеш. А якщо не можеш – я триматиму твій біль, поки ти відпочиниш». І тоді, у тиші, наповненій прийняттям, починається справжня робота. Це можна зробити на базі школи – один день тиші з арттерапією і диханням, або в повному форматі – 4 дні в Карпатах, з психологами, лісом і вогнищем. Освітняни наповнюють душу і отримують досвід віри в краще майбутнє через красу, спільність, історію стійкості та справжнє «тут-і-тепер». І сльози стають чорнилом. Серце – сторінкою. І душа, нарешті, дозволяє собі бути. Без маски. Без страху. Просто – бути. Відновлені освітяни починають творити, настає час для «Освітнього експерименту».

Діти, вчителі, айтішники й психологи разом вигадують нові моделі уроків, дисциплін, навіть розкладів. Це можливо в форматі хакатонів, лабораторій, креативних сесій у школах. Усі ідеї тестуються і залишаються як реальні зміни. Урок історії через TikTok, а якщо створити гру замість тесту. Час зробити це, як день ідей у своїй школі, щоб діти відчували себе на рівні партнерів, а освітяни стануть творцями. Але навіть творчість не відновить з уламків, якщо всередині тріщить. Тому необхідно знайти «Точки опори». Психічне виснаження – реальність. Але не кожен вчитель піде до психолога. Важливо створити доступну систему підтримки, де є: невеличка кімната відпочинку у закладі освіти, де можна видихнути між уроками, групи взаємопідтримки (онлайн/офлайн) або короткі відео уроки з саморегуляції, і нарешті, за потребою, щомісячні зустрічі з психологом, які спонсорує громада через бюджет підтримки. Такі речі вже працюють в областях України. Потім ми виходимо назовні. І я бачу, як вони дивляться на шкільне подвір'я. Кажуть: «От би тут щось посадити для тих, кого вже немає...». Так народиться проект «Живі спогади». У нас це може бути дерево з табличкою або QR-кодом, де учні або освітяни розповідають історії про цих людей. Це може бути як одне дерево так і меморіальний простір, стежка спогадів, куточок пам'яті в бібліотеці.

Необхідне переосмислення травматичного досвіду, наприклад через мистецтво, яке зцілює. Це може бути вистава де кожен грає себе. Діти й викладачі разом створюють «Сцену емоцій» про війну, про втрату, про віру, про дім. Наприклад, у Миколаєві представили виставу «10 км» – історію хлопчика з Маріуполя, який пережив війну. Це про дитину, що знає біль втрати. За повідомленням міської ради, постановка зворушила глядачів до сліз, наприкінці вони відзначили виставу оплесками стоячи. Та я розмовляю не лише словами – я слухаю тишу. У ній більше правди, ніж у сотні голосних фраз. Коли думка зупиняється, починається мова тіла: дотик очей, зміна ритму дихання, ледь помітний рух пальців. Я вчуся ловити ці порожнечі – ці мовчазні паузи, в яких ховається суть. Погляди, у яких більше історій, ніж у книжках. «Випадковість? О ні.» – це сигнали, які передають внутрішній стан. Вони говорять про втому, біль, надію чи довіру. Каліграфка душ вчить цю

мову щодня. Не тому, що так потрібно, а тому, що це – єдиний спосіб по-справжньому зрозуміти. У світі, де всі навчилися говорити, але не чути, грамотність душі стала ключем. Вона дозволяє бачити справжнє, бути поруч на рівні душі.

Після війни Україна буде ніби жінка, що вийшла з пожежі. Вся в шрамах, але з поглядом, у якому – глибина небес. Вона плакатиме не зі слабкості, а через полегшення. Бо бачила занадто багато. Бо кожен метр її землі – прощання, молитва, надія. Вона тягне на собі біль мільйонів. Дітей, які не дочекались батька. Жінок, що тримали фронт у тилу. Солдатів, які втратили себе у вогні. І вона плаче – не істерично, а тихо, гідно. Як мати. І настане час, коли ті, хто поїхали, повертатимуться. Не тому, що стало легко. А тому, що серце кличе додому. І повертатимуться не лише люди – повертатимуться душі. Стануть писати. Говорити. Про себе. Про втрату. Про життя. Україна стане не полем бою, а місцем зцілення. Тут знову дихатимуть, любитимуть і обійматимуть без страху. Поруч будуть ті, хто допоможе витримати – психологи, як провідники. Не в мантиях, а з серцем, що слухає, і словом, що тримає. Найстрашніше – не ракети, а розірване всередині. Можливо, це не звучить гучно. Але я вірю: коли хтось вчиться писати свою душу – чесно, красиво, від серця – змінюється все. І замість того, щоб жити за чужими сценаріями, людина починає жити по-справжньому. Це не про ідеальність. Це про сміливість показати тріщини, назвати біль, визнати радість, не знецінюючи її. Це про те, щоб нарешті дозволити собі бути – не зручним, а живим. І саме в цей момент – у тиші, у сльозах, у першому щирому слові – народжуються справжні зміни. В одній людині. А потім – у тих, хто поруч. А далі – у світі.

Світ починається з першого подиху – як перші промені сонця після довгої ночі. Коли душа нарешті наважується сказати все, що роками ховалося в тумані мовчання, – починає звучати щось нове. І якщо в цій новій реальності мені судилося бути тією, хто тримає поруч аркуш і тихо каже: «Пиши. Але цього разу – по-справжньому» – то, мабуть, саме це і є мій початок.

МАЗУР Олена / Olena MAZUR

*Важко назвати іншу націю, яку б так часто знищували
і так нещадно шматували, ділили між жадібними сусідами
і яка знову поставала б до життя, як фенікс з попелу,
народжувала нову еліту, знаходила сили для самоствердження.*

В'ячеслав Чорновіл

*У мить, коли здається – більше не можеш,
– саме тоді ти здатен зробити найбільше.*

Василь Стус

Я одна із тих, кого розбудили о четвертій ранку словами: «Прокидайся, почалась війна». Ці слова змінили мою реальність і життя мільйонів українців. Ми думали, що ми – останнє покоління, яке слухало історії про ветеранів. Але тепер ці історії – наші. Ми росли на розповідях про війну, уявляючи, що це щось із минулого. Герої – це дідусі на старих фотографіях, а розлука, втрати та боротьба – книжкові сюжети. Але все змінилось в одну ніч. Тепер ми – ті, хто носить бронежилети, ховається в укриттях, шукає рідних, тримає руку друга в евакуаційному автобусі, говорить «Я з тобою» крізь сльози. А ветеранами стали молоді хлопці – ще вчора діти. Ми – не просто свідки. Ми – учасники. Історія більше не десть там. Ми – покоління, яке не просило героїзму, але змушене було стати його символом.

Ми досі перебуваємо у війні. Не в її спогадах і не в аналізі наслідків – а в її щоденній, безперервній присутності. Хтось знаходиться в самому епіцентрі бойових дій, де війна має вигляд вибухів, втрат, сирен і евакуацій. А хтось – поза межами прямої небезпеки, але з війною всередині. Її відчують усі: у постійній напрузі, тривожності, надмірній настороженості, у виснаженні. Війна не має власних психологічних кордонів і не поважає чужі. Агресор веде також інформаційну війну, намагається знищити нас не лише фізично, а й морально, психологічно, емоційно.

Ця війна – шокова травма, яка розділила наше життя на «до» і «після». Але між ними – ще й довге, виснажливе «під час». І саме в ньому народжується нова реальність. І ми більше не будемо такими, як були. Цей процес нагадує метаморфозу гусені в метелика. Гусінь не знає, що стане метеликом. Але перетворення вже триває. Кокон – темний, тісний, але саме там відбувається найважливіше. Там визріває нова форма життя. Метелик не може жити, як гусінь. Йому потрібна інша їжа, інше середовище, в нього інше призначення. І ми також вже інші – з новими сенсами життя, новими цінностями, новими способами бути. Нам залишилося дозріти і розкрити крила.

«Не дай вам Боже жити в епоху змін». Пам'ятаю, як ще в школі почула цю фразу. Та лише зараз я дізналася продовження: «...але, якщо вже живете, – дай Боже вам скористатися тими можливостями, які вона відкриває». Тому що епоха змін – це не лише про руйнацію. Це також про нові горизонти. Це – можлива точка росту. Ця війна стала каталізатором змін. Прискоренням. Трансформацією. За декілька місяців ми пройшли ті внутрішні зміни, на які в мирному житті знадобилися б десятиліття. Ми почали глибше відчувати, ясніше бачити, впевненіше діяти.

Теорія парадоксальних змін говорить: щоби змінитися, не потрібно себе силувати – достатньо дозволити собі бути собою. І саме війна змусила нас згадати, ким ми є. Вона повернула нам нашу національну ідентичність, яка стала, особисто для мене, значною опорою. Коли мій світ розвалився, все зовнішнє виявилось нестабільним, я шукала точку внутрішньої рівноваги – і знайшла її в корінні: у мові, у традиціях, в обрядах, у піснях наших бабусь, ритуалах, оберегах. Коли навколо все чуже, далеко від дому або дому вже немає – національна ідентичність стає домом, який ти носиш у собі. Бо, де б лишень не билось українське серце, – там є Україна.

До війни ми не усвідомлювали, наскільки ми сильні. Не знали про нашу здатність тримати оборону, чинити спротив і підтримувати одне одного в найтемніші часи. Ми роками соромились своєї мови, культури та звичаїв. Лише тепер ми зрозуміли, наскільки глибоко в нас «сидів» комплекс меншовартості, нав'язаний через зросійщення і брехню, оформлену в історію. За українську мову переслідували, карали, змушували зректися рідного слова. Сьогодні, коли правда відкривається, ми дізнаємося життя свого роду і разом із ним повертаємо собі голос. Починаємо говорити, розриваючи ланцюг мовчання, і не дозволяємо цій рані вкоренитися в наступних поколіннях. Ми нарешті зустрілися з собою справжніми – і змогли витримати цей погляд.

Світ дізнався про нас. Ми перестали бути тими, кого сприймали як частину чужої історії. Нас побачили як окрему націю – самодостатню, сильну й незалежну. І ось настав той час, коли один сказав «Слава Україні!», і мільйони відповіли «Героям Слава!». Ми більше не чийсь «молодший брат» і вже не асоціюємося з країною заробітчан чи обслуговуючих професій. Світ зрозумів, що українці здебільшого мають вищу освіту, а наша інтелігенція займає важливі місця у науці, культурі, мистецтві та освіті. Ми працюємо в сферах, які потребують ґрунтовних знань, розумової праці та творчого підходу. Інтелігенція виконує важливу роль у формуванні та розвитку суспільних ідеалів, моральних цінностей та інтелектуальної атмосфери.

Ми завжди прагнули в Європу, вважали, що саме там краще життя, більше можливостей для процвітання. Ми шукали своє щастя в інших країнах, мріяли про стабільність і комфорт, яких, на наш погляд, нам не вистачало

вдома. Але, побачивши світ, ми зрозуміли, що наші очікування не збігаються з реальністю. Навіть у час війни, коли життя під загрозою, люди повертаються додому, бо тут вони почуваються краще. Вони починають цінувати свободу, можливості та усвідомлюють, що Україна, незважаючи на труднощі, робить значні кроки у своєму розвитку, поступово наближаючись удосконалює життєві стандарти. Тепер ми точно знаємо: найкраще там, де ми є.

Я і про себе багато чого не знала. Я не уявляла, що зможу об'їхати пів світу, змінювати країни, залишаючись зовсім одна, – без друзів, без знайомих, без знання мови. Можу знаходити житло, працювати, вчитися, бути корисною іншим. У якийсь момент я зрозуміла, що страх не завжди паралізує. Іноді він рухає. Це природна реакція тіла на загрозу: «бий», «біжи» або «замри». Моя перша реакція на початку війни – завмерти – була мені знайома, я часто, чесно – майже завжди, завмирала в стресових ситуаціях. Але сталося так, що страх почав мене штовхати вперед. Я почала діяти – не всупереч страху, а завдяки йому. Тепер я знаю: де б я не опинилася – в будь-якій точці світу, одна – я зможу вижити. Я стала сильною не тому, що хотіла, а тому, що не мала іншого вибору. Спочатку ти залишаєшся одна в найважчі моменти, а потім, здається, тобі вже ніхто не потрібен. Деякі мої колеги-психологи обрали реакцію «бий» і пішли на фронт, вони скерували агресію на того, хто порушив їхні внутрішні й зовнішні межі. Ми всі реагуємо по-різному і справляємось по-різному.

Ще до війни я планувала стати психологом і готувалася до вступу. З початком повномасштабного вторгнення мені довелося виїхати за кордон, але я планувала повернутися для складання іспитів. За кілька тижнів до цього ракета влучила в театр у моєму місті, загинули люди, зокрема й діти. Хоч я була за кордоном, саме тоді я вперше пережила панічну атаку. Відчула, як внутрішня опора зникає, коли тіло більше не відчувається своїм, а свідомість розчиняється в тривозі. Я не витримувала тієї кількості болю, смертей, людського горя й втрат. Не змогла повернутися на іспит через паніку і страх. Але, попри все, склала його в тій країні, де тоді перебувала – і це став мій перший крок до професії психолога. Відтоді я безперервно навчаюся, опановую психотерапію, проходжу практичну підготовку, беру участь у конференціях та організовую психопросвітницькі заходи. Як волонтерка, працюю з дітьми, біженцями, військовими та жінками, які пережили насильство. Вірю, що досвід через труднощі може стати джерелом сили, і кожен крок у професії – внесок у відновлення суспільства.

На жаль, я знаю, що таке депресія, панічний розлад і дереалізація не з книжок, а з власного досвіду. Я знаю, що таке втрата близьких. Я була за кордоном, коли пішла з життя моя бабуса – єдина людина з родини, яка щиро цікавилася мною. Я досі не змогла з нею попрощатись. Її смерть залишила порожнечу, але вона навчила мене цінувати справжній зв'язок і людську

присутність. Були моменти, коли я сумнівалася, чи зможу бути психологом. Здавалося, в мені самій ще надто багато болю, щоб бути поряд із болем інших. Але з часом я зрозуміла: у життя немає мети, є тільки шлях. Цей досвід можна прожити – і я хочу його прожити. Лише, коли загояться мої рани, я зможу бути поруч із чужими – не з позиції знання, а з позиції людяності, розуміння й внутрішньої присутності. А справжня присутність народжується лише тоді, коли всередині є опора, на яку може опертись й інший.

У психологічній допомозі найважливішим є не метод, а особистість самого психолога. Не техніка, а людина. Її внутрішня стабільність, уважність, емпатія, здатність до співпереживання – усе це визначає, як вона вміє бути поруч. Не для того, щоб аналізувати чи давати поради, а щоб витримати історію іншого. Слухати – доти, доки не стане легше. Створити простір, у якому біль має право на існування – а, отже, і на зцілення. Бо, коли поруч є хтось, хто слухає, не мовчить із розгубленості, не знецінює – це вже не самотність. А там, де закінчується самотність, з'являється надія.

Часто ми зцілюємо собою. Іноді для початку зцілення достатньо просто бути поруч. Коли біль, горе чи втрата набувають форми та звучання, вони перестають бути непідйомним тягарем – вони стають досвідом. А досвід, розділений із кимось, – уже можна витримати. Саме тому ми маємо триматися – як психологи і як люди. Щоб бути опорою для тих, хто цього потребує. Як глечик, наповнений зсередини, віддає лише те, чим наповнений, – так і ми. Якщо в нас є стійкість, любов, витривалість – саме з цим ми можемо поділитись з іншим. Якщо я вижила – я зможу зустріти того, хто ще тільки в дорозі, і ми разом зможемо пройти крізь темряву.

У японському мистецтві кінцугі тріснутий посуд лагодять золотом – не приховуючи тріщин, а роблячи їх видимими. Бо саме в них – історія, витримка, гідність. І ці шви стають нашою силою. «За одного битого – двох небитих дають», бо той, хто пройшов крізь випробування, має силу, якої не здобути без болю. Він уже пройшов своє пекло, знає, як вистояти, і не розгубиться там, де інші ще тільки вчаться триматися.

Ми повинні скористатися тими можливостями, які відкрила нам ця болюча війна, на нас чекає посттравматичне зростання. Навіть найсильніший біль можна розділити – і тоді він перестає бути непосильним.

Внутрішня глибина не з'являється з теорій, вона приходить із прожитого. Ми вже не будемо такими, як колись. Але саме в цьому наш шанс: зібрати себе заново, інакше, з нових сенсів, цінностей і внутрішньої сили.

Україна була, є і буде! Тому нам, тим, хто вистояв і продовжує жити, працювати, любити, належить творити нову реальність. Ми покликані виховувати покоління, яке зростатиме в середовищі гідності, поваги до себе і до інших, усвідомлюючи свою історію та відповідальність за майбутнє. Ми маємо формувати здорові звички, емоційну стійкість, здатність до розвитку

і співпраці. Ми будемо підтримувати батьків, зберігати енергію освітян і піклуватися про психічне, духовне та ментальне здоров'я всіх учасників освітнього процесу. Від нас залежить, яким буде це «після», бо ми не тільки ті, хто переживе війну, ми ті, хто відбудовуватиме себе й країну. Наша сила – в єдності, в розумінні, що, навіть у найтемніші часи, є світло, яке не можна загасити. Сьогодні все більше людей розуміють важливість психічного здоров'я. Якщо раніше звернення до психолога сприймалося як крайній крок, то тепер – це прояв зрілості та готовності до змін. До фахівців звертаються всі, хто усвідомлює, що відновлення починається з себе. Найважливіше – зробити перший крок. Коли ти дійшов до психолога – ти вже на половині шляху до зцілення.

Психологія – це не тільки про подолання криз. Це про якість життя, уміння бути в контакті з собою, будувати стосунки і залишатися живим емоційно та внутрішньо. Це про те, щоб не просто виживати, а жити. Світ буде іншим. Я бачу в ньому себе – нову, яка пройшла через втрати, вибір та трансформацію. Прірва між мною «до» і мною «після» стає меншою.

Я ще не метелик, але вже точно не гусінь.

Тепер я – та, яка не боїться дотику чужого болю, бо знає, як це – боліти.

І візьме за руку того, хто ще тільки торкається свого дна.

Бо я точно знаю – від нього можна відштовхнутись.

*Життя справді складне,
і єдиний у нього підручник – досвід.*

Григор Тютюнник

*Я сприймаю те, що мене оточує, і те,
що діється навколо мене, спочатку почуттям, серцем,
а вже потім усвідомлюю розумом –
тобто страждаю двічі з одного приводу. Боже, як важко.*

Григор Тютюнник

*І на оновленій землі врага не буде, супостата,
а буде син, і буде мати, і будуть люди на землі.*

Тарас Шевченко

*Борітеся – поборете, Вам Бог помагає!
За вас правда, за вас слава. І воля святая!*

Тарас Шевченко

МАЛЕЦЬКА Ірина / Iryna MALETSKA

Кожен з нас – це архітектор нової реальності

Мені 59. Скільки це? У двадцять мені здавалося, що в цьому віці життя вже більше про підсумки, ніж про планування. Але тепер я знаю: майбутнє є, і воно моє.

Я не рахую зморшки перед дзеркалом – я рахую світанки, які ще хочу зустріти. Я бачу своє майбутнє чітко. Воно пахне кавою в затишній кухні, де я готую пиріг і слухаю новини. Воно звучить сміхом друзів, із якими ми нарешті маємо час на розмови без поспіху. Воно відчувається молитвою за майбутнє країни та рідних.

Я більше не намагаюся всім догодити, бо майбутнє – це свобода вибору: куди їхати, з ким дружити, що носити. Я вдягаю оверсайз і кеди, бо можу. Бо хочу!

У моєму майбутньому є подорожі. Не тільки далеко, а й в ті міста в Україні, куди давно хотілося. Є нові книги, які я ще прочитаю, і ті, які нарешті перечитаю повільно.

І є ще одне – спокій. Не той, що застиглість, а той, що мудрість. Я перестала боятися старості, бо зрозуміла: вона – це не про втрати, а про відкриття. Моє майбутнє прекрасне. Бо воно є.

Я – жінка, мама, бабуся, колега, подруга. Але насамперед – людина, яка щодня намагається бути справжньою. І якщо мене спитають: «Хто ти сьогодні?», я відповім просто – я та, хто не боїться змінюватися. Світ більше не такий, яким ми його знали навіть кілька років тому. І ми змінюємося разом із ним – дорослі, діти, вчителі...і, звісно, психологи. Я щодня відкриваю себе по-новому. Світ навколо змінюється, але в цій мінливості я починаю краще чути себе, відчувати глибше. Але серед усіх змін є щось, що лишається для мене сталим – моє покликання – бути поруч із людьми, особливо з тими, хто лише починає пізнавати себе і світ. Як шкільний психолог, я не просто спостерігала за тим – я відчувала ці зміни крізь серця й очі тих, кого супроводжую щодня: учнів, учителів, батьків.

Маючи багаторічний досвід роботи у школі, добре розумію, наскільки важливою сьогодні є моя професія. Коли я починала працювати, головним було навчити дитину бути чемною, слухняною, добре вчитися. Сьогодні – навчити виживати емоційно, відчувати свою цінність, справлятися з тривогою та тиском. Війна, нестабільність, втрата дому – усе це реальність не тільки дорослих, а й дітей. Психолог у мирний час – це підтримка, розвиток, профілактика. У воєнний – це ще й захист, стабілізація, внутрішня опора.

Я вчу інших знаходити внутрішні ресурси, навіть у найтемніші часи. І щодня я вчуся сама – у своїх колег, у тих, кого підтримую, у життя, яке триває попри війну. Бути психологом у новій реальності – це щодня тримати за руку дитину, яка загубилася у світі тривоги, страхів, болю. Я вмію зберігати спокій, коли інші панікують, і бути опорою, коли самій не просто. І я знаю: навіть коли над головою лунають сирени, поруч із дитиною має бути хтось, хто вміє дати віру, що все мине. І я можу бути цим «хтось».

Я вірю, що психолог у новій реальності – це не просто фахівець. Це – підтримка, ресурс, орієнтир. Ми не маємо відповідей на всі питання, але можемо створити простір, де ці відповіді знайдуться разом. І поки в мене є змога бути поруч – я буду.

«Ми подорожуємо не для того, щоб втекти, а щоб знайти себе».

*«Психологічна підтримка:
важливо говорити про те, що відчуваєш»*

МЕЛЕЩУК Vita / Vita MELESCHUK

Отже, життя завжди сповнене несподіванок і дивовижних подій. І хоча ці події часто не є надто приємними, вони здатні вразити своєю раптовістю, а часом навіть подарувати неочікувану радість.

Життя – це, безумовно, найкращий майстер-сюрпризів. Варто тільки звикнути до однієї катастрофи, як одразу під'їжджає наступна – щось на кшталт сервісу доставки драми, але без кнопки «скасувати підписку». Події, які нас переслідують, іноді настільки непередбачувані, що хочеться вірити: вони створені спеціально, щоб ми не нудьгували.

Як-то кажуть, «тобі не потрібен сценарій пригодницького фільму, у тебе є життя».

Світ рухається вперед із шаленою швидкістю, змушуючи нас ставати на шлях адаптації, наче вчорашніх пішоходів, яких раптом посадили у гоночний болід. Це відчуття схоже на лихоманкову гонку, коли тебе несе по трасі, а ти лише вдаєш, що контролюєш ситуацію.

Виражі несподіванок захоплюють подих, спиняють час, і ти молиш Бога хоча б дістатися фінішу. Світ, як машина, яка мчить вперед без зупинок, але від тебе залежить, чи стане ця гонка твоїм тріумфом.

У підсумку ти мчиш трасою життя, роблячи вигляд, що розумієш, куди несешся, а насправді сподіваєшся лише на милість випадку. І фініш? Фініш – це не про перемогу, а про те, щоб вийти з цієї гонки живим і не зачепити нікого по дорозі. Нехай це і звучить як план мінімум, але хіба не всі ми шукаємо свою «перемогу» в маленьких досягненнях? Ну, або хоча б у тому, щоб не зійти з розуму.

Війна – це потвора, яка руйнує моральні, духовні й етичні засади. Вона спотворює душі й робить черствими серця. Війна – це про розруху, це про біль та страждання, це про неможливість усвідомити, що людство, переживши одну з найкривавіших війн ХХ століття, знову опинилося перед лицем кривавої війни. Напевно, ми погано засвоїли урок минулого, а історія цього не пробачає.... Травмовані психологічно й фізично, втративши рідних, близьких, свої домівки, люди бредуть, мов неприкаяні душі, чужими землями та чужими містами – вони... наші люди.

Однак після кожної жахливої бурі наступає гнітюча тиша, а потім поступово повертається спів перших птахів і сонячне світло. І забувається з часом, що колись була буря. Лише спогадами залишаються зламані дерева та покалічена природа. Так само й ми почнемо відновлюватися – поступово та поволі.

Повоєнний час – це час, коли потрібно поступово повертатися до нормального життя: без виття сирен, без відчуття страху, без тривоги і невизначеності. Це час відновлення та оновлення.

Повернуться наші хлопці та дівчата з війни та полону, і їм доведеться тривалий час проходити реабілітацію, звикати до нового-старого життя. Багато речей вони сприйматимуть гостро та болісно, з багатьма речами не погоджуватимуться. Ми зіткнемося з людьми, які пережили жахіття бойових дій. Їх біль та смуток, втрата побратимів, розчарування в житті, тривоги та ПТРС будуть тривалими супутниками післявоєнного часу.

Як показує досвід минулих воєн, питання насилля, алкоголізації та наркоманії знову стане болючим і актуальним. Суспільству доведеться вчитися жити з людьми з обмеженими можливостями, приймати їх і навчати їх приймати себе та свою особливість.

Наразі, і молодь дезорієнтована, але саме на її плечі ляже створення нової держави в післявоєнні роки. Саме молодь стане рушійною силою країни. Труднощі та перепони в житті відкривають двері до створення абсолютно нових можливостей на основі вже наявного досвіду.

Моя професія психолога покликана допомагати «заблуканим» і стражденим душам повернути їхню індивідуальність та унікальність. Моя мета – допомогти молоді усвідомити свою роль та місце у відновленні країни. Це не просто пафосні слова – це моє переконання.

Сила духу нашого народу криється в незламній вірі, бажанні жити і бути кращою версією себе. Головне завдання психолога тепер – підтримати цю віру і бажання, показати, що створюючи кращу версію себе, людина не зможе приймати світ недосконалим. Моральність, духовність, резильєнтність, піклування про своє ментальне здоров'я і навколишнє середовище стануть основою нового суспільного устрою. Молодь, у якої розвинені такі якості, стане основою держави.

Наша Країна – це країна зраних сердець, які з надією дивляться в світле майбутнє. Нашим майбутнім є підростаюче покоління. Здорова країна – це країна, де навчають нащадків цінити та поважати свою історію, звичаї, обряди, цінувати честь та гідність своє Батьківщини.

Виклики часу впливають на запити суспільства. Освіта першою реагує на ці зміни. Освічені люди – це основа розвитку. Завдання освіти – виховувати особистість, яка бажає розвиватися, прогнозувати майбутнє та створювати нові горизонти.

Психологи та освітяни вже адаптуються до нових викликів, навчаються бути лідерами у своїй сфері, сприймають зміни із гідністю та креативністю.

Моя місія як психолога полягає у взаємодії з дітьми, підлітками, колегами, батьками –

Психолог – той, хто світлом слова

*Освітлює душі глибини,
Де тиша болю, де окови
Забуті в спогадах людини.
Він ловить тіні, шепіт серця,
Розмотує думок клубки,
Щоб крізь тривоги, через терни
Світило сонце навпаки.
Він – як місток між страхом, вірою,
Між темним мороком і світлом,
Дарує силу жити щиро,
Любити світ – сміливо й тепло.*

ChatGPT так бачить нашу роботу і з ним тяжко посперечатися.

Мої зусилля спрямовані на те, щоб діти та підлітки бачили світ крізь призму можливостей: Сприймати світ з точки зору: Я – в цьому світі!

Моя країна – це країна можливостей, сильна та успішна!

Мої знання завжди будуть корисними!

А мої професійні навички матимуть попит і будуть достойні гарного винагородження!

Я буду створювати світ навколо себе не руйнуючи інші світи!

Я виховуватиму своїх дітей в любові до своєї Країни і усвідомленні своєї ролі в цій країні!

Я буду психологічно стійким (ою), дбатиму про своє ментальне здоров'я та піклуватимуся про здоров'я своїх дітей!

У здорової людини та в здоровому суспільстві немає місця алкоголізації, наркоманії та інших асоціальних проявів. Тому виховуючи дітей ми не боремося з пороками, а вчимо їх вибору на користь корисного.

Моя місія у взаємодії з освітянами: Сучасне покоління вимагає нового підходу, і наша задача як освітян – навчитися приймати його таким, яким воно є: думаючим, сильним, ініціативним. Наше завдання – виховувати молодь у принципах рівності, поваги, толерантності та креативності, мотивувати до прийняття рішень і вміння вирішувати складні життєві виклики.

Для цього ми, освітяни, повинні змінюватися самі. Адже саме на нас лежить місія створення ЛЮДИНИ. Нам потрібно підняти авторитет вчителя, вивести освіту на новий рівень, зробити її цікавою та актуальною.

Діти люблять пізнавати світ, але не завжди люблять вчитися у класичному розумінні. Тож ми повинні адаптувати підходи до викладання, зберігаючи інтерес і залученість учнів.

Основною базовою потребою кожної людини є безпека. Забезпечити це можливо, коли вчитель має гідну зарплату та можливість реалізовувати творчий потенціал. Учитель має стати не лише наставником, але й другом, компаньйоном на шляху пізнання.

Результатом моєї місії є допомогти вчителям в такий складний час знаходити ресурси, не вигорати, бути активними та позитивними, уміти справлятися з викликами сьогодення. Я вчу їх піклуватися про себе та своє металеве здоров'я.

Найскладнішою ланкою є робота з батьками. Моє завдання полягає в тому, щоб навчити їх брати відповідальність за своїх дітей, конструктивна комунікація з дітьми та взаємодія допоможуть вирішувати перші складні життєві ситуації.

Це означає навчити батьків правильно вирішувати конфлікти, не порушувати особисті кордони інших, бути толерантними та неупередженими. На жаль, сучасні батьки часто є «соціальними сиротами» 90-х років, тому їхній шлях батьківства є особливо складним.

Моя місія полягає у взаємодії з батьками, обміні думками, підтримці й просвітницькій діяльності. Я допомагаю їм знаходити рішення складних психологічних ситуацій і будувати гармонійні стосунки в родині. Адже тільки коли в сім'ї панує доброзичливість і повага, дитина може зростати впевненою та щасливою.

Результатом буде здорове суспільство, яке матиме повагу до своїх батьків та дітей, до своєї Країни. Буде з задоволенням працювати над розвитком та процвітанням своєї Батьківщини.

Все має свій початок та кінець, і війна не вічна. Післявоєнні роки будуть наповнені новими викликами і новими подіями, щоб бути стійкими та переносити всі труднощі з легкістю, я працюю з учасниками освітнього процесу над психологічною стійкістю, формую навички ментального здоров'я, бути екологічними, в ресурсі, популяризую: правильне харчування, спорт, активності, повагу до сну, здорового способу життя, за допомогою практик дихання, медитації, усвідомленості себе та свого місця, своєї місії за допомогою практики майндфулнес. Працюю з арт-терапевтичними практиками (глинотерапія, книго терапія, ізотерапія).

Кожна людина щаслива тоді, коли її знання та вміння приносять користь. Я щаслива, що можу допомагати іншим і робити цей світ трішечки кращим.

Відновлення нашої країни – це крок за кроком спільна праця всіх її громадян, яка принесе процвітання і гармонію.

Я бачу себе в новій реальності тією силою за допомогою якої і буде створене процвітання та гармонія.

МИХАЛЬЧИШИН Юлія / Yulia MYKHALCHYSHYN

Світ змінився. Це сталося не миттєво, але відчуття цього приходить раптово – коли спостерігаєш очі дитини, яка пережила евакуацію, втрату дому чи рідної людини. Коли чуєш тремтіння в голосі вчителя, який намагається бути сильним для класу, але сам потребує підтримки. Коли дивишся в дзеркало і розумієш, що той психолог, яким ти був раніше, вже не відповідає новим викликам реальності. Нова реальність – це водночас випробування і можливість. Це простір, де психологічна підтримка стає не опцією, а життєвою необхідністю. У цій реальності я бачу себе психологом, фасилітатором людських ресурсів, автором змін та ментальним навігатором у непростому шляху від травми до відновлення.

Світ нової реальності: виклики і можливості

Повномасштабна війна стала подією, яка розірвала звичне і комфортне, залишивши по собі пустоти – фізичні, емоційні, ментальні. Вона поставила перед суспільством питання: як жити далі, як зберегти себе, свою гідність, професійність, як відновлювати не лише країну, а й людину в ній. Серед найбільших викликів я бачу зростання психологічного виснаження серед дітей та підлітків. Їхня травматизація відбувається часто без слів – через поведінку, мовчання, порушення сну, вегетативні симптоми. Водночас, саме в цьому віці можливо закласти основи стійкості, впевненості, відчуття захищеності.

Я працюю з дітьми, що мають особливі освітні потреби, і щодня бачу: навіть одна безпечна доросла фігура – це те, що здатне змінити їхню реальність. У новому світі вони мають отримати не співчуття, а партнерство. Не жалість, а визнання. Їм потрібні спеціалісти, які не лише знають діагноз, а й бачать дитину в її цілості. Тому я мрію створити програму психологічного супроводу для таких дітей, що базується на принципах інклюзії, емпатії та розвитку емоційного інтелекту. Окрім дітей, великої уваги потребують і самі освітяни. Психологічне вигорання, перевантаження, інформаційна перенасиченість, нестабільність – усе це виснажує і робить педагогів менш стійкими. А саме вони мають бути прикладом для дітей. Тому я бачу важливість створення програм підтримки педагогів – не лише тренінгів, а й регулярних психологічних груп, елементів коучингу, простору для вільного вираження себе. Бо підтриманий педагог – це підтримана дитина.

Психолог як архітектор відновлення

У новій реальності роль психолога значно розширюється. Ми більше не лише консультанти чи діагности – ми стаємо архітекторами відновлення.

Нас кличуть на уроки, тренінги, батьківські збори, ми створюємо освітні середовища, формуємо ментальну гігієну шкільної спільноти.

Я бачу себе тим, хто поєднує різні світи: світ дитини, що потребує безпеки; світ вчителя, що потребує ресурсу; світ батьків, що потребують розуміння. Я працюю як психолог, але мислю як системний фахівець: я аналізую контекст, створюю адаптації, шукаю мову, яка буде зрозумілою всім. Я хочу запровадити тренінги для дітей і підлітків, що будуть навчати їх не уникати емоцій, а розуміти і виражати їх. Через арт-терапію, казкотерапію, тілесні практики, руханки – повертати їм радість, гру, контакт із собою. Окремим напрямом мають стати програми психологічного супроводу для переселених дітей, для яких нова школа – ще один виклик. Також я прагну інтегрувати елементи психоосвіти у щоденну освітню практику: короткі щоденні ритуали стабілізації на початку уроків, хвилинки емоційного сканування, щоденники самопочуття, партнерські кола підтримки серед вчителів. Малими кроками – до великої культури піклування.

Відновлення фахівця: професійна і особиста перспектива У новій реальності я також бачу себе як ту, хто турбується про себе. Бо не можна налити з порожнього. Психолог, що працює з травмованими дітьми, має постійно поновлювати свій ресурс. Я навчаюся, проходжу супервізії, шукаю нові інструменти, веду щоденник професійного зростання.

Я вірю, що здоров'я психолога – не розкіш, а умова якості його роботи. У майбутньому я хочу бути ментором для молодих фахівців, допомагати їм адаптуватися до нових реалій, долати страхи, шукати своє місце в складній системі змін. Моя професійна ідентичність розширюється – я більше не лише шкільний психолог, я – співавтор змін, фасилітатор, дослідниця, творча одиниця системи, що формується. Я відкриваю в собі нові ролі – авторки дитячих історій, тренерки для освітян, ініціаторки проєктів. І це дає мені відчуття сенсу. Світ буде іншим – і ми не можемо змінити того, що сталося. Але ми можемо обрати, яким буде завтра. У цій новій реальності я бачу себе сильною, гнучкою, емпатійною. Психологом, який не лише лікує, а й розвиває. Освітянкою, яка не боїться змін, а ініціює їх. Людиною, яка живе зі змістом. Мій професійний шлях – це шлях відповідальності й натхнення. Я хочу бути тією, хто тримає світло навіть у темряві, хто допомагає іншим бачити в собі потенціал і силу. Бо новий світ потребує нових людей – свідомих, включених, живих. І я – одна з них.

**МІЩЕНКО Богдана / Bohdana MISCHCHENKO,
КОВАЛЕНКО Світлана / Svitlana KOVALENKO**

«Людяність у час випробувань»

13 квітня 2025 року... Цей день назавжди залишиться чорною сторінкою в історії Сумщини. Ворожий ракетний удар завдав страшного удару по цивільній інфраструктурі Сум – загинули мирні жителі, поранено десятки людей, серед яких діти. Місто здригнулося від вибухів, вулиці вкрилися уламками, а серця – болем і страхом. Ця трагедія ще більше оголила біль і крихкість життя, змусила замислитися над цінністю кожної миті, кожної людської долі.

Війна – одне з найтяжчих випробувань, яке може випасти на долю людини. Вона знецінює звичне життя, руйнує домівки, змушує втрачати найрідніших. Та попри всі жахіття, саме в ці темні часи народжується справжнє світло – людяність. Це здатність залишатися людиною тоді, коли все навколо спонукає до зневіри. Це вчинки, які не вимагають винагороди, це серце, яке відгукується на чужий біль.

Людяність під час війни – не просто риса характеру. Це вибір, це сила, це зброя, яка лікує душі. Людяність проявляється і у взаємопідтримці між тими, хто пережив втрати. Це обійми матері, яка втратила сина, і слова підтримки від зовсім незнайомої людини. Це героїзм військових, які, ризикуючи власним життям, рятують мирних жителів. Це ті історії, що доводять: навіть у пеклі війни залишається місце для доброти.

Я живу в Лебедині Сумської області. І хоча ми не прикордонний регіон, небезпека й біль війни дуже близько. Ворог знищує прикордоння Сумщини – методично, цинічно, щодня. Горять домівки, школи, лікарні, залишки колись мирної інфраструктури. Під ударами опиняються села, що століттями жили працею й тишею, де лунали голоси дітей і стигли вишневі сади.

Сьогодні тут – попіл, вибиті шибки, порожні вулиці та постійна тривога. Та найбільше страждає не цегла і не бетон, страждають люди: старенькі, які не хочуть полишати рідного порогу, матері, які втікають з дітьми на руках, молодь, яка замість мрій і планів має в серці тривогу та гнів. Порушене спокійне життя, викорчуване коріння, втрачене відчуття дому...

Люди змушені були полишити рідні села та містечка через постійні обстріли, зруйновану інфраструктуру й загрозу життю. Евакуація стала для них не порятунком, а початком нових випробувань.

Жителі прикордонних громад Сумської області, які втратили рідні домівки через постійні обстріли та небезпеку, знайшли притулок у Лебединській міській територіальній громаді. Наша громада робить усе можливе, щоб допомогти переселенцям. І хоч біль утрати ще живий, саме тепло людських сердець допомагає переселенцям відчутти, що вони не самі. Волонтери, місцева влада, соціальні працівники, небайдужі громадяни – усі разом створюють атмосферу підтримки та турботи. Це втілення справжньої єдності й сили, яка народжується з добра.

Важливим прикладом прояву людяності сьогодні є підтримка евакуйованих з Краснопільської та Хотінської громад, які знайшли тимчасовий прихисток в гуртожитку Лебединського педагогічного фахового коледжу. Ми, студенти спеціальності «Соціальна робота», активно долучилися до збору гуманітарної допомоги, до проведення різноманітних заходів для дітей, просто спілкуємося з цими людьми, підтримуємо їх словом і ділом. Особливо потребують людяності діти, чия психіка ще формується, але вже спотворена війною. Для них людяне ставлення – це щит, усмішка, обійми, гра, казка – все те, що повертає віру в добро. Не лише зброя наближає перемогу, а й те, що ми залишаємося людьми.

Ми відчуваємо, що навіть найменший внесок – важливий. У цьому і є сенс соціальної роботи: допомагати тим, хто цього потребує, робити життя інших хоча б трохи легшим. Такі дії – це не лише практика, а й прояв глибокого усвідомлення своєї місії. Підтримуючи людей, які втратили дім, ми вчимося бачити за кожною історією живу душу. І саме через такі ініціативи зароджується справжня фахова відповідальність, співпереживання та стійка громадянська позиція.

Я навчаюся на спеціальності «Соціальна робота», і цей фах для мене – не просто професія, це поклик серця, щоденне служіння людям, бути поруч у найтемніші моменти людського життя. Я відчуваю, що саме в цьому моя місія: слухати, розуміти, підтримувати, знаходити слова тоді, коли здається, що їх немає.

Коли я бачу біль в очах переселенців, коли слухаю їхні історії, я відчуваю, що моя присутність, мої слова, мій час справді мають значення. Я ще навчаюся, але вже зараз відчуваю глибоку відповідальність за тих, хто поруч. Мене не лякають труднощі цієї професії – навпаки, вони додають мені сили. Я знаю: кожен день моєї майбутньої роботи буде змінювати чиєсь життя, а можливо, навіть рятувати.

Я часто думаю про те, яким буде наше майбутнє. Після війни нам доведеться не лише відбудовувати країну, а й лікувати фізичні та душевні рани. Ми повертатимемо до життя тих, хто бачив надто багато: дітей, у яких дитинство пройшло в укриттях, жінок і чоловіків, які втратили найдорожче,

стареньких, які залишилися самотніми. Ми вчитимемось говорити про біль і не соромитись сліз.

Ця війна навчила мене, що людяність – це не абстрактне поняття, а дія. Це конкретний вибір: підтримати, вислухати, зрозуміти. І я хочу бути тією людиною, яка вміє бути поруч. Для мене соціальна робота – це більше, ніж спеціальність, це мій шлях. І я йду ним із вірою, надією та любов'ю до людей.

Я хочу, щоб після перемоги ми стали сильнішими, мудрішими, людянішими, щоб у нашому суспільстві було більше співчуття і менше байдужості, щоб ми не забували уроки цієї страшної війни, а будували майбутнє на основі взаємопідтримки, єдності та любові до ближнього.

Сумщина плаче, та не скоряється. З попелу й болю знову народжується сила. Війна багато що забрала, але вона не змогла знищити найголовніше – нашу здатність бути людьми. І саме людяність – та, що проявляється у відкритих серцях і простягнутих руках допомоги – стає головним джерелом відновлення, віри й надії. Бо людяність – це не тільки про добрі справи. Це про здатність зберегти себе й інших у світі, де все намагаються зруйнувати. І поки ми підтримуємо одне одного, поки ми допомагаємо тим, хто поруч – у нас є надія, а значить, у нас є майбутнє.

МОРОЗ Олена / Olena MOROZ

Так, світ став іншим. Особливо це стало відчутним в останні тридцять років. Настала нова реальність.

Час змінив світ? Ні, його змінили люди своїми мріями, впевненістю в правильності своїх поглядів, переконань, діяльності. Тому світ різноманітний: світлий і темний, чистий і в багнюці, в радості і у сльозах.

Але кожен хоче жити у щасливому світі. І хоч у кожного своє відчуття щастя, жоден з нас не бачить його у війнах, які несуть сльози горя, де навколо розруха, голод, холод. Але одним помахом чарівної палички, чарівним словом, бажанням світ темноти і багнюки не змінити.

Змінять світ гарячі серця і холодний розум. Гаряче серце кожного з нас може змінити весь світ: любіть свою сім'ю, ставтеся з повагою до оточуючих, допоможіть, кому важче – бережіть свою духовність. Любіть цей свій світ, і він принесе добро і радість іншим, перемагаючи тьму.

А холодний розум потрібен для реалізації планів і задумів, яких прагне твоє гаряче серце. Вчись, розвивайся, відбудовуй міста, обробляй землю, виховуй дітей, поважай старість. І тоді у тебе все буде добре. Добре буде і твоїй родині. А якщо мир і злагода пануватиме в кожному домі, буде добре на вулиці, у мікрорайоні, у місті, країні, на планеті. Ось тоді світ зміниться, стане іншим.

Людина не може жити поза суспільством. Всі ми входимо до різних соціальних інститутів. Десь я – мама, а десь – дочка, тут я – подруга, а тут – колега.

Я – психолог, і значну частину свого часу я знаходжусь на роботі, яку люблю. Тут я спілкуюся з людьми, з якими приємно і працювати, і випити філіжанку кави у вільні хвилини. Це – мої колеги.

Важка ситуація в країні, важко кожному: і дорослому, і дитині. Дорослі хоча б можуть пояснити свій моральний і фізичний стан і якось намагаються змінити його на краще, чого не скажеш про дітей: вони потребують підтримки.

Тому моя увага протягом дня біля дітей. Бо їм, як ніколи, сьогодні потрібні увага, теплі слова, ігри, що здружують, згуртовують, надають впевненості у своїх силах, допомагають перемогти страх, тривожність, адже не всі батьки (хоч і намагаються), можуть цим зайнятися, бо працюють, багато хто боронить Україну.

Але найбільше хочеться допомогти дітям з особливими освітніми потребами і їх батькам. Дітям – у розвитку, а батьків – підтримати, десь скерувати, десь заспокоїти: «Не всі яблука однаково досягають на дереві:

одні – раніше, інші – пізніше». І я задоволена, що своєю роботою роблю світ цих сімей світлішим, впевненішим у майбутньому їх дітей.

Нові технології швидко рухаються вперед, змінюючи світ. І сьогодні, і завтра – це вже нова реальність. І в цьому світі, у цій новій реальності, важливо не просто пристосуватися до змін, а й активно брати участь у формуванні цих змін, які відповідатимуть людським цінностям: повазі, рівності, гармонії з природою. А реалізацією цих змін керуватиме Людина, а не штучний інтелект. І я виховую дітей, які завтра будуть творцями нової реальності. І якою вона буде, залежатиме від їх емоційного інтелекту, а саме від того, на що вони скеровуватимуть свої знання, уміння та навички.

А ким я бачу себе у новій реальності? Вірю, що в новий світ буде мирним, стабільним, добрим. І я бачу себе здоровою, гарною, задоволеною своїм життям жінкою, спокійною матір'ю, доброю бабусею. Щасливою людиною.

МУЗИКА Bita / Vita MUZYKA

«Шлях стійкості»

У кожному з нас є щось незламне. Це не завжди видно ззовні – часто ця сила ховається глибоко всередині, проявляючись тоді, коли здається, що надії вже немає. Ми називаємо її по-різному: витримка, стійкість, гарт. Але суть одна – це внутрішнє світло, яке не дає згаснути навіть у найтемніші часи. Проживаючи життя сьогодні, кожна людина стикається з випробуваннями, труднощами, втратами та розчаруваннями. Доля веде нас невідомими шляхами, змушуючи робити вибір та вирішувати складні завдання. Саме в такі моменти ми хочемо знайти свою супер силу стійкості, що допоможе віднайти наш власний внутрішній ресурс, який проведе нас через цей шлях. Шлях стійкості!

Стійкість – це не завжди про витримку, сміливість чи героїзм, це, в першу чергу, про саме життя, це – здатність залишатися людиною, зберігати гідність, перетворювати біль на досвід, труднощі на можливості, страх на рух до перемоги. Це коли ти плачеш, але не здаєшся. Коли ти втрачаєш, але продовжуєш любити. Це вміння витримати бурю, знайти в собі сили піднятися після падіння і зробити ще один крок. Коли ти бачиш темряву, але йдеш до світла. Люди, які мають цю силу, надихають інших.

Ми, українці, добре знаємо, що таке сила стійкості. Адже наші захисники щохвилини борються за свободу своєї країни, вчені та науковці не здаються після сотні невдалих експериментів, лікарі лікують в надзвичайних умовах, зберігаючи життя, вчителі навчають, незважаючи на тривоги та обстріли, звичайні люди щоденно донатять, волонтерять, щоб допомогти; психологи надають підтримку всім, хто цього потребує, внутрішньо переміщені особи, втративши все, знаходять сили розпочати життя з початку. Їхній приклад показує, що немає нездоланих перешкод, якщо в серці живе рішучість та віра в краще майбутнє.

Працюючи шкільним психологом, захоплююсь стійкістю наших дітей та їхніх батьків, які приїхали з Харкова, Запоріжжя, Дніпра, Києва, Донецька. Це маленькі люди, з дорослими думками, цінностями та досвідом, який назавжди змінив життя. Вони залишили все: свої домівки, своїх рідних та близьких, своїх друзів, свої улюблені іграшки та речі з надією, що колись повернуться додому. Їхня стійкість проявляється в кожному дні: ходити до нової школи, знаходити цікавих друзів, вивчати нові маршрути і місця для відпочинку і просто насолоджуватися своїм дитинством, яке схоже на гру з різними рівнями складності.

Проходячи рівень за рівнем, здається, ось-ось настане така омріяна Перемога – і всі ми будемо щасливі.

«У перші дні війни було дуже складно, ми не могли повірити, що в ХХІ столітті може таке відбуватися. Це вік технологій, можливостей, вік коли люди можуть домовитися один з одним. Нікополь обстрілювали 24/7, часто це відбувалося вночі і це було найскладнішим, адже ти не спиш цілодобово. Постійна тривога і страх за життя дітей змусили прийняти непросте рішення: виїхати в безпечне місце, Західну Україну. З 18 лютого 2023 року і донині ми тут, звичайно, сумуємо за рідним містом, але безпека понад усе. Моя стійкість полягає в тому, щоб бути собою попри будь-які обставини.»

«Коли оголосили стан війни, до нас з'їхалися всі родичі – тринадцять людей, бо у нас квартира була на першому поверсі. Ми підтримували один одного, допомагали, намагалися не панікувати. Харків щодня обстрілювали градами, на перезарядку необхідно було 30 хвилин. Вираховуючи цей час, разом з іншими родичами чоловіками ми ходили в магазин купувати їжу.

Було дуже незвично коли на полицях АТБ, де завжди були іграшки, різні дрібнички, стояли продукти першої необхідності і були величезні черги людей. Щодня ми виходили по продукти, але щоразу шукали магазин, де було б менше черг. Якось ми зайшли в невеликий мінімаркет і придбали дві мандарини, які, на наше здивування були, в наявності. Прийшовши додому, ми побачили сльози на очах у своїх дітей, які тримали ці мандарини, наче золото. Це і стало поштовхом, щоб виїхати і жити звичне, спокійне життя, адже для нас стійкість – це рішучість, жити це життя незважаючи ні на що... Ми виїхали 5 березня 2022 року, тимчасово, на канікули до рідних в Чернівецьку область. Нам тут добре, тут привітні люди, ми продовжуємо працювати дистанційно, але не перестаємо надіятися, що наші канікули довжиною в три роки скоро закінчаться і ми повернемося додому».

«Для мене стійкість – це вибір, я хочу жити в вільній, рідній Україні. Пам'ятаю той день, коли життя ніби зупинилося в один момент: ні зв'язку, ні світла, ні інтернету, постійне відчуття страху, тривоги та небезпеки. Тисячу питань: «Чому?». І жодної відповіді. Емоційно було дуже важко, ніхто не знав, скільки часу це триватиме і коли закінчиться. Мені допомогла моя подруга, вона наполягала на тому, щоб ми виїхали, знайшла нам будинок і все необхідне, за що я їй дуже вдячна. Приїхали ми в Клішківці 14 липня 2022 року. Все було нове, незвичне, але я не опускала рук. Дітей влаштувала в школу, знайшла в цій самій школі роботу, поступово все ніби налагодилося. Я полюбила ліси і гори Західної України, хоч ніколи раніше тут не була. Але вірю, що одного дня повернуся додому, побачу Запоріжжя і рідний степ».

«Досвід, який ми отримали, зробив нас стійкішими і витривалішими, ми дуже подорослішали в один момент. Ті, ким ми були раніше, і ті, ким ми

є, в зараз – це зовсім різні люди. Почалося дистанційне навчання, працювати потрібно було онлайн, садочки були закриті, чоловік взагалі не мав можливості працювати – почався повний хаос. В такому режимі прожили три місяці і вирішили їхати туди, де буде безпечно і спокійно. Моя стійкість полягає в тому, що якщо ти не спробуєш сам, то ти не дізнаєшся, вдасться чи не вдасться. Тому завжди намагаюся спробувати, пропускаю все через себе та сподіваюсь отримати результат. Якщо це буде невдача – це теж результат, це досвід з якого можна зробити висновки і виправитись наступного разу.»

Сьогодні, як і раніше, ми проходимо через складні випробування, втрати, злети і падіння. Кожен день ми доводимо, що в нас є те, що не можна зламати: впевненість у своїй правді, силі, Перемозі. Коли весь світ думав, що ми впадемо, ми встояли. Наша віра й міць дають сили навіть тоді, коли майже все втрачено...

Шлях до стійкості у кожного з нас такий різний, неповторний та складний. Він допомагає нам пристосовуватись, брати на себе відповідальність, рости, розвиватись, мріяти і вірити, що світло переможе темряву. І нехай наш шлях нелегкий, але він наш. І ми йдемо ним разом. Бо в кожному з нас є ця сила. І разом ми – нездоланні. Ми – нація, яка не зламалася. Ми – нація стійких. З нами віра, з нами правда, з нами Бог.

ОГОРІЛКО Ірина / Iryna OGORILKO

Про моїх колег психологів

Сьогодні 23 квітня 2025 року. Начебто звичайний день. Але ж ні... Не звичайний! Уже двадцять один рік поспіль 23 квітня в Україні психологи святкують своє професійне свято – Всеукраїнський день психолога.

На жаль, не всі знають, що таке свято існує. Багато хто, почувши слово «психолог», скептично посміхаються. Багато хто говорять: «Я сам собі психолог». Багато хто думають, що психолог працює з хворими людьми. На моєму професійному шляху зустрічалася навіть така людина, яка називала психологів «звездочьотами». Коли я чула ці слова – хотілося кричати від досади та навіть гіркоти. Але на той час я була ще молодим спеціалістом психологічної служби – не зовсім упевнена в собі та в своєму досвіді в ролі практичного психолога школи.

Зараз, маючи більше тридцяти років педагогічного стажу на різних посадах – шкільний практичний психолог, методист з психологічної служби методичного центру, психолог центру професійного розвитку педагогічних працівників – не дозволяю в бік психологів лунати висловам, які б зводили нанівець їхню роботу. Парадокс в тому, що українці по-справжньому зрозуміли, наскільки важливою є можливість отримати психологічну підтримку та допомогу, лише коли в країну прийшла повномасштабна війна. Бо змінився світ. Бо змінилися ми в цьому світі. Дуже прикро, що світ змінився в гіршу сторону. І до цього призвела ця страшна війна.

Але ж ми в гіршу сторону не змінилися! І цьому є безліч доказів! Якщо говорити про галузь освіти, то тут своя «передова», де треба вистояти перед реальними фізичними загрозами, серед великої кількості нововведень та інновацій. На першій «лінії оборони» є ті, хто щоденно в межах своїх компетентностей роблять усе, щоби педагоги, діти та їхні батьки долали виклики сьогодення. І це практичні психологи закладів освіти. Вони постійно вчаться задля того, щоб розвивати, реалізовувати, запроваджувати технології збереження, підтримки й відновлення психічного, духовного, соціального, ментального здоров'я усіх учасників освітнього процесу. Зараз є безліч можливостей для саморозвитку. Це участь у міжнародних, грантових проєктах, відвідування навчальних семінарів, майстерок, онлайн заходи теоретичного та практичного спрямування. Кожний може обрати для себе те, що є актуальним та дієвим. А я як психолог центру професійного розвитку педагогічних працівників обрала для себе надання психологічної підтримки психологам. Так, саме психологам!

Про них хтось же повинен турбуватися! Вони ж люди з професії «людина – людина», яка дуже виснажує, нехай не фізично, але ж психологічно – то точно.

Зараз розкажу вам про *моїх психологів*. Називаю їх своїми, бо в межах посадових обов'язків координую роботу професійних спільнот фахівців психологічної служби закладів освіти міста. А ще просто по-людськи «*мої психологи*», бо це близькі мені по духу люди, час, проведений з якими, є для мене безцінним. Наші спільноти – суто жіночі. Найстаршій – шістдесят, наймолодшій – двадцять вісім. Я називаю їх «дівчатка». Їх у мене зараз тридцять. Був серед нас і молодий психолог чоловік. Він вносив певну емоційну ноту в нашу жіночу компанію. Але став директором одного із ліцеїв міста. І ми за нього раді.

Які ж вони – *мої психологи*? Із різним як життєвим, так і професійним досвідом. Дехто пережив особисті травми психологічного характеру, але не зламався. Дехто поборов хвороби фізичного характеру і зміцнів. У декого найрідніші люди на фронті, і вони щодень моляться за них. Дехто взяв участь у багатьох міжнародних інноваційних проєктах. Дехто щоденно просто сумлінно працює у своїй маленькій школі чи дитячому садку, психологічно підтримуючи тих, хто туди приходить.

А що ж їх усіх об'єднує? Усе просто – вони справжні! Хай не ідеальні, але точно справжні! І коли ми збираємося разом професійними спільнотами, то ця СПРАВЖНІСТЬ множить на тридцять.

Мене завжди тішить, коли хтось із *моїх психологів* запитує: «А коли ми вже зустрінемося?» І це є свідченням того, що наші зібрання у форматі професійних спільнот – це не «забезпечити явку», а «раді вас усіх бачити».

Спілкуючись зі своїми колегами по роботі – консультантами центру професійного розвитку педагогічних працівників, спостерігаю, як інколи їм складно збирати вчителів певного предмету на заходи. Вчителі знаходять безліч причин, щоб не брати участь у роботі професійних спільнот. Якщо ж зустрічі відбуваються у форматі Zoom-конференції, то вмикають камери лише для того, щоб модератор зробив скріншот екрану.

У *моїх психологів* усе не так! Наші зустрічі, як планові, так і поза планові (а у нас є й такі) – то можливість поділитися з колегами своїми успіхами, розказати про те, що не вдається, отримати підказки, наповнити свої робочі кейси новими ідеями, практиками.

Ми зустрічаємося офлайн. Дякуючи Богу та Збройним Силам України у нашому місті є така можливість. Через екран комп'ютера чи телефона не можна передати усю справжність емоцій, погляду, дотику. Починаючи з 2020 року, коли був створений наш центр професійного розвитку педагогічних працівників, ми повністю оновили у методичному та організаційному аспектах зміст роботи професійних спільнот фахівців

психологічної служби для підвищення ефективності її функціонування. Практичні психологи закладів дошкільної освіти працюють у форматі професійної майстерки «Психологічний інтерактив». Практичні психологи та соціальні педагоги закладів загальної середньої та позашкільної освіти обмінюються досвідом через соціально-психологічну платформу комунікацій «Генерування ідей, навчання та поширення практик».

Я як психолог центру професійного розвитку педагогічних працівників вибудовую свою роботу з колегами із закладів освіти, використовуючи такий метод групової роботи та рефлексії між рівними за своїм рівнем та статусом фахівцями як інтерв'язія. Адже в такому форматі легко будувати простір для спілкування, обміну досвідом, професійної підтримки, професійного та особистісного зростання. Так відбувається становлення професійної ідентичності і є можливість у спільному досвіді пережити труднощі, з якими стикаються психологи. Нова реальність вимагає, щоб такі зустрічі у професійному колі стали для всіх прийнятними, зрозумілими, корисними, ресурсними і просто необхідними.

Певну частину роботи професійних спільнот фахівців психологічної служби я беру на себе. Це здебільшого методично-інформаційні панелі та панелі насиченого спілкування, тематичних дискусій. Без цього не можна, адже учасники спільнот повинні бути обізнаними у нормативно-правових документах психологічної служби, відповідно яких виконують свої функціональні обов'язки. Це рутинна робота і вона теж важлива. Справжню насолоду отримую, коли проводжу для *моїх психологів* тренінги, інтерактивні ділові ігри – тобто те, де можна по-справжньому «зайти в тему», «взяти в руки» ресурс і «забрати» його з собою.

Про що мої тренінги для *моїх психологів*? Вони про роботу і не тільки. Ось для прикладу декілька тем не про роботу: «Психотерапія для ЖІНОК, які прагнуть до любові та розвитку», «Жіноче серце! Чи ти лід студений, чи запашний, чудовий цвіт весни?», «Заховай своє щастя в долоню...»

Любимо використовувати арт-терапію. «Вдячність за прожитий рік. Арт-простір як ресурсна територія для руху вперед» – під такою назвою провела психологічний інтерактив. У нас був ще й арт-терапевтичний практикум «Арт-терапія: малюємо мандалу. Мандала «Точки опори» – ресурсна техніка». Особистий бренд психолога – це про те, як завоювати довіру. Успішним фахівцем психологічної служби можна бути за умови, що тобі довіряють, плюс ще ряд вимог, про які ми активно поговорили під час ділової інтерактивної гри «Маркувати себе самому: як психологу створити особистий бренд». «Моя дорожня карта» – це тренінг, на якому здійснили рефлексію професійної діяльності та психоемоційного стану в кінці 2024 року.

Влітку 2024 року за ініціативи Державної служби якості освіти у Чернігівській області наш центр професійного розвитку педагогічних

працівників долучився до реалізації проєкту «Безпечний простір», який спрямований на професійне зростання та емоційну підтримку педагогів. Даним проєктом опікується Австрійська агенція з питань міжнародної співпраці в освіті і науці (OeAD). Змістовне наповнення програми з професійного зростання та емоційної підтримки педагогів розробили фахівці кафедри психології та педагогіки Національного університету «Києво-Могилянська академія». Мені як психологу центру ПРПП пощастило стати тренером цієї програми, яка передбачала роботу з учителями.

Але хіба психологи не потребують професійного зростання та емоційної підтримки у часи війни? Отож я провела тренінг «Вчимося долати стрес самостійно» для психологів закладів освіти. Хтось може сказати, що психологи усе знають про стрес і про те, як його долати. Можливо, але одне, коли вони у ролі тренера розповідають про це вчителям, і зовсім інше – коли у ролі тренера виступає хтось, а ти – просто отримуєш задоволення від участі у тренінгу. Ще хочу додати, що зараз достатньо багато різних програм та проєктів, які вчать, як боротися зі стресом, і з кожної такої програми чи проєкту можна взяти щось нове та цікаве. Обговорюючи участь у тренінгу «Вчимося долати стрес самостійно», *мої психологи* саме це і відмітили.

Тема турботи про власне ментальне здоров'я нами активно опрацьовується. У ролі тренерів для своїх колег виступають самі ж *мої психологи*. Троє фахівців із дошкілля та позашкілля пройшли відбір та 24 години навчання тренерів-фасилітаторів програми «Важливі навички в періоди стресу» від Всесвітньої організації охорони здоров'я, отримавши 25 годин супервізії. Дівчата із власної ініціативи організували роботу двох груп самодопомоги за програмою «Важливі навички в періоди стресу» окремо для фахівців психологічної служби закладів дошкільної та загальної середньої освіти. Було проведено по чотири заняття. Загалом, робота наших спільнот – це заходи практичного спрямування, які ми проводимо не як показові (так звані «відкриті уроки»), а як заходи для себе, для свого розвитку, а не для проведення якогось методичного аналізу та самоаналізу. І це правильно! Бо в такому випадку психолога, який веде тренінг чи майстерку, не оцінюють, а сприймають у ролі члена команди, модератора, фасилітатора.

Мої психологи в рамках роботи професійних спільнот проводять заходи різного формату на реалізацію професійних планів. Для прикладу, були майстер-клас «Використання сучасних інформаційно-цифрових технологій у професійній діяльності фахівців психологічної служби», ділова гра професіоналів «I am a psychologist – I am a social teacher».

Зараз зосереджуємося на подоланні викликів сьогодення. «Медіаграмотність як основа протидії інформаційним впливам на свідомість особистості в умовах війни» – це майстер-клас, який викликав великий інтерес та мотивував до самоосвіти.

Учасниці професійних спільнот самі ініціюють тематику наших зустрічей. Зараз найчастіше це про формування здоров'язберігаючої компетентності. У нас були такі тренінги та практикуми: «12 ефективних кроків: отримуємо ресурс для успішного завершення року та успішного старту у рік майбутній», «Робота з почуттям провини: шлях до внутрішньої свободи» (в рамках участі у міжнародному проєкті «Підтримка психологів»), «Навчання позитивного мислення. Посилення ролі позитивних активностей», «Стоп, стрес! Відновлення психологічних ресурсів в умовах сьогодення», «Ментальне здоров'я. Час турбуватися про себе», «Дозволь собі бути щасливою!», «Ресурс на цілий рік: техніки турботи про психоемоційне благополуччя для педагогів».

Яке відчуваєш задоволення, коли після двох – трьох годин активної роботи у форматі тренінгу, практикуму чи майстерки *мої психологи* не можуть підібрати слова, щоб передати свій емоційний стан. Це так щиро! А ще бувають сльози – відверті та справжні. Це уже не просто щиро, а щемливо. Нещодавно одна *моя психологиня* після проведення тренінгу для своїх колег сказала: «Як мені сподобалося працювати з вами! Хочу ще щось подібне провести для вас!» Мабуть саме тому *мої психологи* запитують мене: «А може зберемося поза планом?»

А ще ми практикуємо виїзні засідання. Це зазвичай відбувається у квітні в рамках Всеукраїнського дня психолога та у серпні в рамках проведення серпневих педагогічних зібрань. Одне, коли у серпні ознайомлюєшся з пріоритетними напрямками роботи психологічної служби на новий навчальний рік у спекотному приміщенні, зовсім інше – коли це саме робиш у дерев'яній бесідці біля водойми. Відчуваєте різницю? Хіба не так треба психологічно зміцнюватися, набиратися енергії перед початком нового навчального року?

Мої психологи обирають другий варіант. І це виправдано, хоча потребує вирішення багатьох організаційних питань. Але в кожному колективі є ті, які із задоволенням беруть на себе цю роль. У нас теж є колеги, які мають до цього хист.

Професійні плани реалізовувати легше та охочіше, якщо ти не сам. Виклики сьогодення долати простіше, якщо ти відчуваєш підтримку. Зацікавити освітян моделюванням та проєктуванням як життєвих, так і професійних навичок майбутнього, що сприятимуть розвитку психологічного, духовного, соціального та ментального здоров'я під час перебудови нашої країни у повоєнний час, вдасться, якщо ти сам знаєш, як моделювати та проєктувати власний шлях.

За останні роки ми відчули, як це, коли руйнуються плани і ти не бачиш шляху, яким можна йти далі. Чи означає це, що більше не потрібно нічого планувати? Ні! Просто потрібен інший підхід до планування. Я і *мої*

психологи багато про це говорили і дійшли висновку, що необхідно налаштуватися на залучення МАЙБУТНЬОГО із СЬОГОДЕННЯ. Треба вчитися чогось хотіти. А як це можна зробити?

Спорудити «міст» із сьогодення у майбутнє: визначити свої досягнення, успіхи, зони зростання, важливих людей.

Наступним кроком є пошук ресурсів для руху вперед. Далі свої мрії перекласти у реалії. Підсилити внутрішню впевненість. Підвищити власну самооцінку. Якщо потрібно – коригувати свій курс, шлях, дорожню карту. А якщо ще й візуалізуєте, тоді точно те, що хочете – отримаєте.

Якщо кожний ЦЕ ЗРОБИТЬ, тоді і світ буде іншим. Таким, в якому хотітиметься жити, працювати, розвиватися! І бути собою – не ідеальним, але СПРАВЖНІМ!

У своєму есе я *п'ятнадцять* разів повторила слова «*мої психологи*». Це тому, що це «мої» люди. Люди, про яких співає жіночий дует KOLA & MamaRika у пісні «Люди», слова якої написав Іван Клименко.

Ця пісня присвячена всім українцям, які зараз проживають найважчі миті свого життя. Часто не розуміючи, яким буде завтра, але з всесильною вірою у свою країну та одне в одного. Така міць може з'явитися тільки тоді, коли ти робиш щось хороше для когось та думаєш не лише про себе. Робиш, думаєш з вірою в ПЕРЕМОГУ!

Ти питає мене чи буду

Вірити в людей?

Я буду, бо є люди,

Що живуть задля людей!

Люди-тополі в полі хитаються...

Люди без волі в нори ховаються...

Люди-каштани, впадуть – розсипаються...

Люди-титани в серцях залишаються!..

Люди, мов зорі, світять і падають...

Люди-мозолі про себе нагадують...

Люди без долі блукають і маяться...

Люди-герої в серцях залишаються!..

Матінка земля тримається на тих,

Хто віддає серця за рідних і близьких!

Матінка земля тримається на тих,

Хто віддає серця свої для всіх!..

**ПОГИБІНА Вікторія / Victoria POGYBINA,
БАНДУРОВА Ірина / Iryna BANDUROVA**

Колись я думала, що світ – це стабільна річ. Є будинки, є люди, є плани на майбутнє. Ранок починається зі шкільного дзвінка чи кави, а закінчується спокоєм вечора. Але одного дня це все тріснуло. Звичний ритм життя раптово розчинився в повітрі разом із першим сигналом повітряної тривоги. З того моменту кожен з нас почав шукати відповіді на запитання: ким ми є? І ким ми будемо після всього?

Світ змінився. І змінив нас. Війна стала жорстоким дзеркалом, яке змусило подивитися на себе без ілюзій. І тепер, коли я думаю про майбутнє, я не уявляю повернення у «старе життя». Я уявляю нову реальність – де інакший ритм, інші цінності, інші люди. І серед них – нова я.

Світ до війни був іншим – не ідеальним, але зрозумілим. Я жила у ментальному просторі, де тривожність здавалася ознакою «поганого настрою», а не реакцією на вибухи поруч. Ми мріяли про кар'єру, подорожі, стосунки, і навіть не підозрювали, як швидко може змінитися фокус наших бажань. Мене тоді цікавили прості речі: яку професію обрати, які фільми подивитися, як реалізувати себе. І хоча іноді мене щось гнітило, я не уявляла, що здатна на глибші переживання, ніж ті, що викликані звичайним стресом. Я не була готова до трансформації. Але вона прийшла.

У перші тижні вторгнення я не відчувала реальності. Наче весь світ став фільмом, який неможливо перемотати або зупинити. Паніка, безсоння, постійна тривога за близьких. І разом із тим – зростаюче відчуття єдності, сили, якої раніше не було.

Війна відкрила у мені ті грані, про які я не здогадувалася. Я навчилася відчувати глибше, допомагати щиро, підтримувати не тільки словами, а й діями. Я перестала соромитися сліз – бо побачила, що саме вони часто несуть найбільшу чесність. Я навчилася цінувати момент, обійми, тишу, світло в очах іншої людини.

У ці місяці я багато разів запитувала себе: ким я хочу бути? Не для резюме, не для батьків, не для галочки. А ким я хочу бути – для себе, для суспільства, для світу, що буде після. Я не вірю в повернення до «нормального» життя, бо те життя вже стало історією. Ми не повернемося – ми збудуємо нове. І це нове буде наповнене пам'яттю.

Світ після війни буде носити шрами – на будинках, у мовчанні ветеранів, у листах загиблих, у змінених очах дітей. Але ці шрами будуть нагадуванням не про кінець, а про початок. Я бачу світ після війни як такий, що переосмислює себе. Світ, де важливо не те, скільки ти заробляєш, а

скільки встиг пробачити. Де люди не будуть боятись говорити про біль, бо знатимуть: саме з нього виростає співчуття.

Ми почнемо з нуля. У прямому сенсі – відбудовуючи школи, лікарні, домівки. Але також у сенсі глибшому – емоційному. Ми створимо суспільство, яке цінує психологічне здоров'я, силу духу, щирість. І це буде найважливішим здобутком.

У цьому світі я бачу себе людиною, яка транслює надію. Не сліпу, не рожеву, а тиху, глибоку, стійку. Я хочу працювати з людьми, які пережили травми. Бути поруч. Слухати. Не виправляти, а приймати.

Я мрію стати фахівцем у сфері психологічної допомоги або соціальної підтримки. Хочу створити місця, де люди зможуть проживати свій біль, а не ховати його. Мрію запустити проекти, що поєднують мистецтво, терапію й активізм – бо знаю, що іноді саме слово чи картина рятують більше, ніж ліки. А ще я хочу бути людиною, яка пам'ятає. Я не забуду, хто ми були у найтемніші дні. Не забуду волонтерів, захисників, вчителів, мам, дітей, які вчилися в бомбосховищах. Я не забуду, і моє завдання – не дати забути іншим. Бо пам'ять – це теж форма любові.

Коли закінчиться війна, світ не стане легким. Але він стане можливим. Можливим для змін, для глибокої праці над собою і над суспільством. Ми не зможемо стерти біль, але зможемо перетворити його на силу.

Я бачу себе в новому світі як того, хто став мудрішим. Не через книжки, а через досвід. Як того, хто не боїться темряви – бо вже вийшов із неї. Я бачу себе поруч з іншими, які пройшли через пекло і хочуть побудувати не просто нову країну, а нову людину – чесну, відкриту, сильну в любові.

Світ буде іншим. Але я готова бути його частиною. І допомогти іншим знайти в ньому себе.

ПЯТУНІНА Альона / Alyona PYATUNINA

Світ уже змінився. З кожною новиною, з кожним днем боротьби, ми усвідомлюємо: назад – дороги нема. Війна внесла корективи в життя кожного українця: виїзд за межі Батьківщини, розлука з рідними, втрата друзів та товаришів, зміна місця роботи, участь рідної людини у відсічі ворога та зникнення його безвісти....

Скільки болю, невизначеності, нестерпності, надії в те, що людина жива та незагоєна рана всередині, що починає нестерпно боліти кожного разу, коли ниточка віри відривається після відповіді: це не ваш чоловік у полоні, це лише військовослужбовець, який має таке ж саме прізвище.

Час, коли завмираєш, читаючи телеграм канал «Балістика з Криму. Область червоний», і ти біжиш в кімнату до свого сина, який вже спить і сидиш біля нього до відбою тривоги, хоча б для того, щоб бути разом.

П'ятниця, вечір, на майданчику граються діти, люди, стомлені довгим робочим тижнем, повертаються до своїх домівок і вирішують трішки посидіти на лавочці, щоб вдихнути свіжий весняний аромат. І раптом, завмирає все: ракета, яка летить на місто, розривається, не долітаючи до землі і вбиває десятки людей, серед яких дев'ятнадцять дітей.

Час неймовірно складний, тому незважаючи на всі перепони для життя українців, все таки хочеться заглянути в майбутнє (хоча давно вже не думаю про майбутнє на тривалий час), після закінчення війни і поміркувати, а якими будемо всі ми?

Питання неймовірне складне і фрагментами здається фантастичне, але все, що відбувається рано чи пізно закінчується, тому нашою головною метою є витримати це все, допомагати один одному та військовим, які стоять на варті нашого спокійного сну.

Безумовно світ буде іншим. Хоча я не знаю, як правильно трактувати поняття світ: міжнародний світ з усіма його континентами та океанами, політичний світ країн, стан України, світ українців чи мій власний внутрішній світ? Хочеться вірити в те, що ситуація нашої країни не залишить осторонь жодну країну світу, але... Тому я вважаю, що найбільших змін зазнають українці та Україна.

Після війни ми не повернемося до того, що було. Ми станемо сильнішими, дорослішими, глибшими. Ми навчилися цінувати прості речі: тишу, тепло, обійми, мирне небо. Цінувати те, що раніше було непомітним. Ніхто не звертав уваги на те, що ми можемо спокійно йти на роботу та виконувати всі свої посадові обов'язки, не знаючи, що таке повітряна тривога. Лягати у м'яке ліжко, а не у коридор чи ванну кімнату. Ходити до

школи, спілкуватись з однолітками, ліпити снігову бабу, а не сидіти більшу частину дня у сховищі.

В майбутньому зміниться все: не лише люди, а й вся країна. Додому повернуться тисячі українців, хтось із-за кордону, а хтось з нуля. В пам'яті людей назавжди залишаться прожиті події, навчать нас бути обережними, відповідальними, сміливими. В новому суспільстві народяться нові українці, несхожі на всіх інших – загартовані з материнським молоком.

Простежуючи історію, саме українці, виборюють свою свободу, право жити на своїй землі. Пригадуються слова Т. Г. Шевченка «Борітеся – поборете! Вам Бог допомагає! За вами правда, за вами слава. І воля святая!». Тому дійсно, з'являється непереборна віра в те, що все ще буде.

Але, не можна не звернути увагу на те, що майже кожному українцю потрібна вже, а в майбутньому і поготів, кваліфікована допомога спеціалістів. А саме: спеціально навчених психологів, які будуть бачити неозброєним оком ті проблеми, яких не помічає навіть сама людина. Помітно, що вже сьогодні, роль психологів неймовірно зростає. І нажаль, їх важливість для людей буде збільшуватись у геометричній прогресії.

Сьогодні багато спеціалістів, а саме практичних психологів, які працюють в школах, дитячих садочках, інших закладах освіти стикаються з проблемою недостатнього рівня знань, щодо допомоги людям у посттравматичних ситуаціях, ситуаціях переживання горя дорослими, а як наслідок перекладання своїх тривог на дітей, і т. і. Прикладів можна навести безліч. Більшість українців мають знижений рівень внутрішнього ресурсу. В середині виникає пустота, яку заповнити дуже важко і часто самотійно не можливо.

Коли люди звертаються по допомогу до психолога, більшість з них, вважають, що спеціаліст має чарівну таблетку і вона може вирішити будь-яку проблему. Відвідавши консультацію, не отримавши ці «заповітні ліки» люди виходять зі зневірою. А трапляється по-іншому, коли клієнт отримує багаж підказок, практичних вправ та практик, і налаштований на співпрацю, тоді він рекомендує і своїм друзям звернутись до психолога.

Працюючи практичним психологом дванадцять років, у мене сформувалось усвідомлення того, що психолог є універсальною машиною, яка має гору знань, може відповісти на будь-яке питання, допомогти у всіх ситуаціях, зарадити та підтримати. І це дійсно так, і так було і зі мною. Проте, особисто мені, зараз надзвичайно складно працювати практичним психологом. Проживаючи складну сімейну ситуації, сама потребує підтримки, для того, щоб відновити свій ресурс. Адже, лише, коли ти в ресурсі – можеш допомогти іншим.

Хотілося б, щоб у майбутньому спілка психологів мала своїх власних психологів. Так зване, коло однодумців, де ніхто тебе не засудить, не скаже

тобі фразу: «Ти ж психолог!», яка особисто мене знищує на місці. Це типу, як лікарі ніколи не повинні хворіти, тому що вони лікують. Немає порозуміння того, що в першу чергу всі ми люди. Але психологам, дійсно, в цьому плані трішки легше, тому що ми знаємо способи за допомогою яких, можемо заспокоїтись, переключити себе, заземлити, повернутися в ситуацію «тут і тепер». Вже зараз кожен психолог активно працює над тим, щоб збагатити свій багаж новими знаннями та оволодіти новими практиками. І це дійсно потрібно, після війни ми матимемо запити не лише від батьків та їх дітей, а й від інших людей, які постраждали внаслідок збройної агресії.

Не можна, не згадати про наших військових. Всі ми пишаємося ними, але навіть не уявляємо через яке пекло проходять чоловіки та жінки. Ті, хто повернуться живими потребуватимуть допомоги, але самотужки звертатись до психологів будуть одиниці, це титани, які мабуть зроблені зі сталі, лише так можна було пройти через це. Пригадаємо про полонених, яких сотні тисяч, про деяких з яких навіть нічого не відомо. Ці люди проживають тортури, знущання, невідомість, нерозуміння, де і що з їхніми рідними. Часто вони втрачають зв'язок з реальністю, перебуваючи під контролем, ув'язненні, не маючи власної волі. Дружини наших героїв повинні бути підготовленими до цього, навченими, як діяти у ситуації, коли у чоловіка ніби «вимикається» здоровий глузд, він забивається в куток, закриває своє обличчя руками та нестерпно кричить. А військовий, який пережив безліч контузій, від надто гучного звуку хапається за голову і просить його не чіпати...

Діти... Чудове наше покоління, наше майбутнє. Невже вони не зазнали змін? Я вважаю, це риторичне питання. Часто діти себе поводять ніби нічого і не сталось: радіють повітряній тривозі, бо не буде уроку, йдуть до «Fly Park» і не знають про те, як переживають їхні батьки, щоб з ними було все добре, щоб нічого нікуди не «прилетіло». Проте наші діти все помічають. У дуже ранньому віці вони зрозуміли, що є смерть і що це таке.

Нещодавно, видалась можливість прочитати твір дитини, у якої батько вважається безвісти зниклим. Хлопчик написав про майбутнє, про свої мрії, де він бажає, щоб війна закінчилась, всі рідні були разом та кожна дитина могла пограти зі своїм батьком у футбол. Дитина написала не лише свої мрії, вона бажає це кожному. Такі думки дають зрозуміти, що наше майбутнє у надійних руках. Я впевнена, немає такого шкільного психолога, який би не приділяв належної уваги здобувачам освіти, тому і маємо таких дітей, які в майбутньому будуть дбати не лише про свої інтереси, а й про інших.

Особисто я в новій реальності себе БАЧУ! І це зараз найголовніше, незважаючи на все те, що я переживаю зараз, як людина, дружина, яка не може знайти свого чоловіка вже дев'ять місяців, продовжую вірити у

майбутнє! Після найтемнішої ночі завжди буде яскравий світанок! Безмежно вірю, що кожна українська сім'я буде разом, всі знайдуться, повернуться і будуть відбудовувати нову незалежну Україну. Я завжди намагалась допомогти іншим, тому у новій реальності я бачу себе людиною, яка продовжує допомагати іншим та ніколи не залишається осторонь. Я хочу бути серед тих, хто відбудовуватиме Україну не лише цеглою, а й добром, взаємоповагою та справедливістю. Я бачу себе частиною змін – у професії, у громаді, у суспільстві.

Моя місія – допомагати іншим: словом, дією, знаннями. Я хочу підтримувати тих, хто пережив втрати, надихати тих, хто зневірився, і вірити – попри все. У новій реальності нам потрібні будівельники душ, не менш ніж будівельники доріг та будинків. Я мрію, щоб мій приклад був відповіддю на біль, який ми пережили. Я не зможу змінити всього світу, але я зможу змінити частинку навколо себе. І в цьому новому світі після війни бачу себе – свідомою, небайдужою, щасливою, вільною україркою, яка пам'ятає, за що боролися, і для кого живемо.

***НОВИЙ СВІТ ПОТРЕБУЄ НОВИХ НАС –
СТІЙКИХ, ЩИРИХ І ГІДНИХ!***

РИБАЛКА Ірина / Iryna RYBALKA

Війна змінила наш світ назавжди. Разом із нею змінились і ми – дорослі й діти. Коли навколо звучать тривожні сирени, коли дитячі очі запитують про те, що важко пояснити, ми, педагоги та психологи, стаємо тими, хто допомагає знайти точку опори. У новій реальності я бачу себе як підтримку для кожної дитини, її родини та колег.

Я усвідомлюю, що в післявоєнний час відновлення освітнього простору буде не лише про стіни та ігрові кімнати. Справжня перебудова торкнеться передусім душ, сердець і свідомості наших дітей. Найважливіше – не просто забезпечити матеріальне відновлення закладу, а повернути дітям те, що було пошкоджено чи втрачено: відчуття безпеки, любові, тепла, довіри до світу.

Відомий гуманістичний психолог Карл Роджерс наголошував, що для гармонійного розвитку особистості важливою є атмосфера прийняття, емпатії та безумовного позитивного ставлення. Саме таке середовище має створити сучасний педагог-психолог. Діти повинні відчувати, що світ може бути знову добрим, що поруч є дорослі, які підтримають, зрозуміють і допоможуть. У післявоєнний період діти потребуватимуть не тільки навчання, а насамперед емоційного відновлення – повернення до радості пізнання, гри, взаємодії. Адже саме через гру, творчість, казку вони можуть поступово долати свої страхи, вивільняти накопичені емоції, набувати позитивного досвіду, гра – це не просто розвага, а життєво важлива діяльність, що сприяє адаптації й зціленню дитини.

Моя місія – не лише бути спостерігачем, а стати активним учасником цього процесу. Це означає – уважно слухати навіть те, що дитина не скаже словами, підтримувати, коли бракує слів, навчати дитину знову довіряти дорослим, світу, собі. Це – створювати «простір турботи», де дитячі переживання не ігнорують, а приймають, де страхи не применшують, а допомагають опрацювати.

Саме такий підхід, базований на принципах гуманістичної, позитивної та ресурсної психології, допоможе дітям повернути не лише радість дитинства, а й психологічну стійкість, здатність будувати стосунки, знаходити опору в собі та інших. Я бачу себе педагогом та психологом, який стане супутником для родини у цьому складному процесі. Адже кожна мама, кожен тато сьогодні потребують не лише інструкцій, а щирої підтримки, поради, ресурсу. Я прагну допомогти батькам розділити їхні страхи, тривоги та знайти шлях, як разом пройти цей непростий період. Я вірю, що у новій реальності сім'я й освітній заклад мають бути партнерами, що діють в унісон.

Як вказував В. Сухомлинський, «успіх виховання залежить від гармонії між родиною й школою». У повоєнний час ця гармонія має включати елементи підтримки батьків у їхній адаптації до нової реальності, подоланні почуття провини, стресу, втрат.

Також я хочу стати опорою для колег – вихователів, асистентів, всіх учасників освітнього процесу. Ми разом повинні сформувавши стратегію здорового способу життя у закладі, впровадити практики, що допоможуть відновлювати психічне, емоційне та духовне здоров'я як дітей, так і дорослих. Я прагну допомагати колегам і собі впроваджувати практики емоційного відновлення у команді. В умовах професійного вигорання педагога надзвичайно важливо знайти механізми підтримки один одного. Тут стане у пригоді модель емоційного інтелекту Д. Гоулмана, яка передбачає розвиток саморегуляції, емпатії, навичок співпраці – всього того, що ми маємо навчити дітей, подаючи особистий приклад.

У моїй новій ролі важливими стануть:

- ✓ розвиток навичок стресостійкості у дітей через гру, казкотерапію, арт-техніки;
- ✓ формування середовища психологічної безпеки;
- ✓ робота з батьками щодо зміцнення сімейних стосунків;
- ✓ підтримка команди закладу у подоланні професійного вигорання.

У новій реальності я бачу себе тією, хто не дозволить дітям втратити дитинство. Навпаки – допоможе відродити його в нових умовах: з любов'ю, з розумінням, з вірою в те, що добро і турбота завжди перемагають.

Світ дійсно стане іншим, і ми вже ніколи не будемо тими, ким були раніше. Проте саме в наших руках – зробити цей новий світ кращим, людянішим, теплішим. В умовах післявоєнної реальності я бачу себе не лише як фахівця, що виконує професійні обов'язки, а як людину, яка має місію – відновлювати довіру, наповнювати життя дітей і дорослих сенсом, надією, внутрішніми силами.

Разом із колегами ми станемо тими, хто допоможе дітям поступово повернути відчуття спокою, радості та безпеки. Ми підтримаємо батьків, навчимо їх бачити ресурси навіть у складнощах. Ми навчимося й самі триматися, аби стати міцною опорою одне для одного.

Ми не повернемося в «до», але зможемо побудувати «після», у якому житиме мудрість, любов і турбота.

РУДНІЧЕНКО Людмила / Lyudmila RUDNICHENKO

Привіт, люба моя.

Це пишу тобі я – ти, якою була десять років тому. Я пишу цього листа, щоб нагадати тобі: ти вижила, ти вистояла і ти стала саме тією, ким боялася навіть мріяти бути. Ти читаєш ці рядки, значить ми дожили. І попри все ти змогла. Я неймовірно пишаюся тобою, незважаючи на те, що зараз на твоєму обличчі зморшки, а серце часом щемить від шрамів, які залишила війна.

Ти пам'ятаєш, якою ти була? Несмілива, тиха, стримана. Завжди відкладала на потім все: щастя, мрії, ніжність. Жила, немов писала чернетку. Ти боялася сказати вголос, що тобі болить, що ти втомилась, що хочеш обіймів чи тиші. Ти боялася приймати рішення, сумнівалася в кожному кроці, соромилася своїх мрій. Тобі здавалося, що ще все попереду, що час безмежний. Ти не цінувала кожен момент до тих пір, поки життя не навчило тебе наскільки швидко все може змінитись.

Пам'ятаєш «ковідні» роки? Злякані погляди в масках, порожні вулиці, тиша, яку ти раніше сприймала як спокій, а тепер – як тривогу. Але справжня тиша прийшла пізніше – після вибухів. І вже тяжко було не дихати в масці, а тяжко було виживати... Після перших днів клятої війни. Після того, як ти ховалася в холодному паркінгу чужого міста, яке стало рідним. Після того, як твоя маленька дитина, загорнута в ковдру, спала в чужій автівці, ти вперше відчула, що таке сила.

Пам'ятаєш, як старша донька збирала тривожний рюкзак? Як серйозно складала одяг, ліхтарик, пляшечку води, і раптом зупинилась на гребінці. Вона поклала його, а потім подивилася на тебе і сказала: «Мам, краще без нього. Так рюкзак буде легшим». Цей момент прорізав тебе навіть не як ніж, а як блискавка: дитинство твоєї дитини (а може й твоє власне?) скінчилося за хвилину.

Пам'ятаєш евакуаційний потяг? Повен мам, дітей, бабусь. Усі мовчали і ця тиша у вагоні була така густа, що, здається, відчувалась на дотик. Було чути, як шурхотять курточки, коли хтось стискає дитину в обіймах. А за вікном на пероні залишились постаті чоловіків. І твій чоловік теж був серед них. Ти ніколи не бачила його таким. Але він вже тоді вірив у твою силу більше, ніж ти сама.

Минули роки і сьогодні ти зовсім інша. Твоє волосся посивіло, але твої очі світяться інакше – впевненістю. Ти живеш у затишному будинку, де у вазі завжди свіжі квіти, які приносить коханий. Він уже зовсім сивий, але з тими ж очима, які першими побачили в тобі силу, ще до того, як ти сама її в собі відчула.

Ви разом 25 років і вже відсвяткували срібне весілля. Ваші обручки трошки потерлись, але вони сяють не гірше, ніж у день, коли ви дали одне одному обіцянку бути разом у радості й у горі. Лише форма ЗСУ у шафі нагадує про ті роки, коли те справжнє горе увірвалось в країну. І в твоєму домі немає жодного дня, коли б ти не дякувала йому за силу, за підтримку, за віру в тебе саму в ті моменти, коли весь світ здавався руїною. Ваші діти виросли, а онуки вже бігають подвір'ям. Вони сміються так, як сміються тільки ті, хто ніколи не чув виття сирен. Вони граються в садку, будують халабуди і дивуються, чому бабуса плаче, коли чує Гімн України. *ВОНИ* не чули вибухів, бо *ВИ* вистояли.

Твоє серце вже не стискається так сильно, коли іноді вечорами ти знову згадуєш, з чого все почалось. Бо ти знаєш: ти вистояла, ти на своїй землі. І тепер кожна хвилина твоя: твоє небо без сирен, твій хліб без черги, твої руки без тривожних валіз. Ти навчилась жити, ти навчилась цінувати кожную мить. Навчилась бути сильною духом, навіть коли тіло тремтить. Навчилась вірити людям, бо чужі люди колись стали для тебе рідними. Ті, що давали дитині яблучко в укритті. Ті, що підсаджували тебе з донькою у потяг, хоч самі залишались на пероні. Ті, з ким ви разом молились у темряві. Вони всі у твоєму серці, бо з чужих ми стали єдиним нескореним народом.

Ти не пропускаєш жодної весни, жодної хвилини, бо кожна мить – це подарунок долі. І ти навчилась бути вдячною за них.

Я пишаюся тобою, моя дорога. Ти зуміла стати тією, ким колись не наважувалась бути. Ти – сильна. Ти – вільна. Ти – жива. І ти більше не боїшся. Ти знаєш, що кожен день – це шанс любити, прощати, обіймати і бути собою тут і зараз.

З любов'ю із 2025 року твоя тодішня «Я».

*Та, що почала жити по-справжньому лише тоді,
коли повірила в себе і навчилась
цінувати кожен подих...*

СЕРБІН Ольга / Olga SERBIN

*AMOR OMNIA VINCIT,
або МАЙБУТНЄ, СПОВНЕНЕ ЛЮБОВІ*

Нова реальність. Коли вона починається? Завтра зранку? Наступного тижня? Чи в новому році? Вважається, що реальність – це те, що ми відчуваємо і бачимо довкола, те, що нас оточує. Якою ж буде нова реальність? Що в ній зміниться? Можливо, модернізується сам світ довкола, а може, наша свідомість, усе інше залишиться таким самим, і зміни торкнуться винятково нас самих.

Такими проблемами займається наука футурологія – сукупність уявлень про майбутнє людства, у вузькому значенні – галузь наукових знань, що охоплює перспективи соціальних процесів, часто вживається як синонім до прогнозування та прогностики, хоча між прогностикою і футурологією існує різниця. Прогностикі частіше відносять до суто наукового знання, а футурологію пов'язують не тільки з науковими прогнозами, а й з пророцтвами, науковою фантастикою, утопіями й антиутопіями. Відмінність між прогностикою і футурологією має здебільшого ідеологічне й емоційне підґрунтя, ніж сутнісне [1]. Тож наука вважає, що на нас чекають зміни. Про це говорять науковці, зокрема футурологи. З'ясуємо основні акценти, які допоможуть зрозуміти нашу роль у недалекому й – сподіваємося – перспективному майбутньому.

Футурологія – це ціла галузь наукової діяльності, «яка дає нам інформацію про майбутні технічні і суспільні ситуації», – вважає німецький соціолог К. Штейнбух [2]. На підставі широкого застосування старих і розроблення нових методів формування ймовірнісної інформації про майбутнє прогностика розглядає і вивчає можливі альтернативні варіанти майбутнього і намагається з'ясувати межі можливого вибору. Кінцевою метою такого прогнозу є визначення перспективних проблем, суперечностей, конфлікти і кризи в процесі розвитку людства, науки, техніки, суспільства [1]. Тож відзначимо, що насамперед на нас чекає вибір. Вибір між свідомим, з одного боку, та, я б так окреслила, напівсвідомим існуванням людства як цивілізації в цілому – з іншого.

Світ розвивається технологічно настільки стрімко, що ми поступово та неконтрольовано втрачаємо відчуття частки машинної індустрії та технологій у нашому повсякденному та навіть побутовому житті. Ми, люди, допустили надмірний та неконтрольований розвиток технологій, користуючись їхньою зручністю та доступністю. Інтернет, безперебійний зв'язок, щосекундна комунікація, дешева робоча сила – це ті зручності та

вигоди, які підкупили людство на користь зростання частки машин та технологій у нашому повсякденному житті, втрачаючи при цьому частку людяності – особисту живу комунікацію, розмову, емпатію, спілкування, врешті-решт – очну зустріч та банальні обійми, потиск руки чи поцілунки, що зараз замінили на інтернет-смайлики. Тож, вважаю, людству незабаром доведеться зробити вибір між тим, чи повернутися до колишнього стану речей та комунікувати без значної частки технологій у нашому житті, чи все-таки покласти на безпечність технологій та спочивати на лаврах своєї переваги над машинами. Побачимо, на чий бік переважать терези долі і як вибір людства визначить його подальшу долю.

Відзначаючи важливу роль прогнозування та аналізу того, що, можливо, станеться, важливо розкрити його передумови. Через складність та багатогранність цієї проблеми розглянемо окремі аспекти. Скажімо, онтологічний аспект прогнозування полягає в тому, що воно можливе насамперед завдяки дії причинно-наслідкових зв'язків, об'єктивних законів [6]. Усе це зумовлює вірогідність того, що механізм, який визначає рух об'єкта, не зміниться радикально, отже, можна здійснювати прогнозування у межах системи, що розуміємо [6]. Спробуймо розібратися в ризиках, що є навколо нас. Вважаю, що основним ризиком та викликом у майбутньому буде втрата особистісних контактів, відповідно – емпатії, і, як наслідок, бездуховність та антигуманність, черствість суспільства відносно тих верств, які опиняться у скрутній ситуації – чи то ізольованими, чи то за межею бідності, чи то за якоюсь іншою характеристикою.

Як доказ цьому, констатую, що сучасний американський філософ-футуролог А. Тоффлер вважає, що прогнози вчених стали своєрідним футурошоком цивілізації, бо «мільйони відчувають патологію, що витає в повітрі, але не розуміють її коріння. Воно криється не в політичній доктрині чи в містичній безнадії...», а спричинена ця патологія неконтрольованим, неперебірливим поступом людства в майбутнє [10, с. 23]. Що це означає на практиці? Людство перебуває на своєрідному зламі, і цей перелом має відбутися в нашій свідомості, а не в засобах стрімкого розвитку цивілізації. Звернімося, зрештою, до Біблії. «Полюби ближнього свого, як самого себе» – звучить одна із основних заповідей. Є безліч не просто багатих людей, а мільярдерів, що бездумно витрачають тисячу на сніданок, тоді як щохвилини хтось помирає в муках від голоду в країнах, що вважаються поза межею бідності. Прірва між надто багатими та безмірно убогими зростає та розширюється. І, здається, світові до цього байдуже.

Багато хто схвилюваний, що зараз в Європі ширяться тенденції про одностатеві шлюби та зростає відсоток сімей чи молодих людей із концепцією «чайлд-фрі». Як на мене, це є загрозливим та неприродним аспектом розвитку цивілізації загалом, бо ставить під загрозу наше

виживання та еволюцію як виду, як «людини розумної». Тварини ніколи не підуть проти своїх інстинктів, ними керує найсильніший вождь, вони вбивають тільки, коли голодні, а не заради розваги, а інстинкт продовження роду в них чи не найосновніший, і вони цьому не противляться. Що ж трапилося із людським суспільством? Ось про це говорив А. Тоффлер у своїй відомій цитаті. Людство у передчутті чогось страшного, морок і страх майбутнього панує серед людей, бо згубилася основна координата – полюбити ближнього, як себе, і народити дітей в любові, продовжуючи і покращуючи свій рід, турбуючись один про одного, бережу чи рідних, оберігаючи радість дитинства та піклуючись про літніх – опікуючи старість. Філософія «життя задля себе», «для свого задоволення» не є у своїй основі поганою, ідеї гедонізму пропагували ще давні греки, але попри з іншими стилями життя, де пріоритетом було бути добрим громадянином, батьком, здобути освіту, пізнавати себе і світ довкола. Але сучасний цивілізований світ втрачає основну координату – духовність та людинолюбство, стаючи відчуженим від емоцій та уподібнюючись «розумним машинам», що живуть запрограмовано.

Якщо вважати, що майбутнє людства – це не аморфне і невизначене прийдешнє, без будь-яких часових рамок і просторових меж, у якому може відбутися все, на що здатна фантазія, то наукове прогнозування шукає відповіді на питання не тільки про те, що може трапитися, а також і коли слід цього чекати, які форми здобуде майбутнє та яка цього ймовірність. Отож зараз більшості зрозуміло, що світ буде іншим, бо людина втратила баланс між особистісним і технологічно-інформаційним. Повернемося до проблеми вибору, яка постане незабаром. Машини, звісно, розвиватимуться стрімко, III досягне небаченого потенціалу, у чому буде інша загроза, але технології навчатися лікувати хвороби чи клонувати органи чи тіла, тим самим продовжуючи чи... подовжуючи людині життя. Можливо, у такий спосіб ми станемо нарешті безсмертними, поступово замінюючи один орган за одним, а розум та особистість перезавантажуючи, як диск. Тобто збудиться давня мрія людства про безсмертя. Але яка цього буде ціна?

Життя тим і цікаве та цінне, що воно єдине, унікальне, неповторне і – скінченне. Кожен має кілька десятків років, щоб народитися, пізнати світ, припускатися помилок, робити висновки, передавати свій досвід, покаятися або утвердитися, покращуватися чи деградувати і, зрештою, померти, залишивши за собою певний слід чи пам'ять у свідомості тих, хто нас знав. Проте еволюція технологій цьому стала на перешкоді, змінивши звичний уклад життя, фактично знецінивши його. Тому у цьому я убачаю основну пересторогу футурологічних змін та модифікацію світу загалом і людства в цілому у найближчому майбутньому, що мене найбільше лякає та насторожує. Для мене фраза «світ буде іншим» візуалізується як світ із

технологіями, що продовжують життя, але перешкоджають усвідомленню його цінності та унікальності, неповторності та самотності як дару Бога, котрий нас створив за своєю подобою, вдихнувши нам іскру Божу – нашу душу. Тому бездуховність як явище, що загрожуватиме людству майбутнього, проростає коренями до сьогоднішнього, коли людина при виборі між особистісно-емоційним та віртуально-технологічним надає перевагу останньому, гублячи при цьому свою індивідуальність та ідучи до кризи самосвідомості та самопізнання.

Якщо вважати, що передбачати – означає відповісти, яким чином і чому розвиватиметься саме цей об'єкт, який можливий результат, то, зрештою, окреслено причини та наслідки розвитку людства при сучасних передумовах та враховуючи ризики та обставини довколишнього світу. Але завжди існує але...

Не можна відкидати якогось могутнього ризику, стрес-фактору, що змінить вектор розвитку людської цивілізації. Це може бути всесвітня пандемія на кшталт відомого нам коронавірусу чи контакт із неземними цивілізаціями, що, як єдина зовнішня загроза, може згрупувати та об'єднати людство та змінити його колективну свідомість. Тоді відбудеться переоцінка цінностей, людина повернеться до свого витoku – богоподібності, духовного єства та самопожертви в ім'я чогось вищого, ближнього, своїх дітей чи рідних. Життя знову набуде цінності та унікальності. Це підтверджує історія світу загалом. Як кажуть, усе нове – це добре забуте старе, а історія розвивається спіралью, час від часу повторюючись, тільки в іншій точці, вище, у майбутньому за лінією часу.

За старими уявленнями про організацію людського суспільства ідея досягнення світового панування шляхом нового і незворотного підпорядкування собі всіх інших народів вкрай приваблива. Ця прогностична тенденція пов'язана із онтологічним аспектом прогнозування. Сьогодні ми щораз частіше говоримо й пишемо про становлення «нового суспільного устрою» – інформаційного суспільства, дискутуємо про філософію комп'ютерної цивілізації. Це цілком закономірно. Влада інформації існує реально, місце і роль її в житті гомо сапієнса дедалі помітніші [12]. Тож може статися, що не інший народ підпорядкує собі нашу расу, а «новий суспільний устрій» буде продиктований пануванням машин над людським суспільством. І тоді «людина розумна» поступиться остаточно «машині розумній» та відійде у повне її підпорядкування. Інформаційне суспільство та вкрай швидкий і невідконтрольний розвиток ШІ кожної миті можуть вийти з-під контролю, і тоді наслідки голі передбачити. Про це зараз багато пишуть і говорять, але приводом для цього стало одне – відсторонення людини від особистісних

контактів та розмов, дистанціювання від рідних та близьких за екраном, втрата емпатії та чуттєвості.

Ким себе бачу я в такій новій реальності? Будучи педагогом і розуміючи своє призначення – формувати особистість своїх вихованців, пробуджувати в них потребу пізнавати світ та себе, як казав ще наш мислитель Григорій Сковорода, розумію, що треба працювати над розвитком свідомості, емоційного інтелекту своїх вихованців. Та все ж я обираю для себе один домінуючий вектор – необхідність формування піклувального мислення в учнів. Це означає формування нової людини із так званим мисленням «нового порядку», бо на них чекають нові часи та інша реальність.

Крім критичного мислення та креативності, тобто прагнення до саморозвитку, генерування нових ідей, щоб подолати нові виклики та впоратися із новітніми загрозами, здатними до альтернативного та правильного вибору з-понад кількох можливих, вкрай потрібна така риса, як усвідомлене піклувальне мислення на зразок заповіді із Біблії «Полюби ближнього, як самого себе». Педагоги та методисти-психологи сьогодення піклувальне мислення визначають як таке, що цілеспрямовано використовує свій потенціал як для самореалізації в особистісному та професійному плані, так і в інтересах суспільства та держави, тобто має на увазі здатність та розуміння потреби враховувати інтереси й потреби людей, що вас оточують, рідних і незнайомих, і перебирати на себе відповідальність за конкретно свій життєвий вибір.

Працюю і маю намір і надалі, у новому майбутньому, працювати над тим, щоб діти орієнтувалися на діалог у спілкуванні, а не на монолог чи ультиматум, розвивали вміння домовитися, а не диктувати власну позицію. Моїм завданням має бути домогтися від молодого покоління того, що учні повинні орієнтуватися га самоосвіту та саморозвиток, критично аналізувати інформацію, а не сприймати почуте як єдино правильне, інакше вони будуть у полоні інформаційної війни та не медіа грамотними, що коштуватиме їм свободи.

Я бачу себе, мабуть, не вчителем. Цю роль на себе переймуть інтернет-учителі, можливо, вони будуть успішнішими, ніж ми сьогодні, бо не хворітимуть, не втомлюватимуться, у них не відчуватиметься синдрому професійного вигорання, а інформацією володітимуть та оперуватимуть в рази краще, ніж ми зараз. Тому бачу себе ментором. Це слово походить з античних часів і розуміється швидше як наставник, а не вчитель, навіть радник.

Моїм завданням буде при розвитку піклувального мислення формувати в нового покоління здатність до поповнення та генерації знань, причому робити це усвідомлено та цілеспрямовано, мотивовано, вміння

оцінювати, наскільки їхні власні дії будуть корисними для суспільства й держави загалом та для їхньої сім'ї зокрема. Загалом, любов до себе, до своєї родини має бути для них життєвим пріоритетом, що визначає будь-які цілі та ідеали, тобто не інформація, інтелект чи знання, а турбота та вдячність мають посідати чільне місце у вихованні молодого покоління майбутнього. Тоді у нас як людства є шанс вижити та самоствердитися, уміло та правильно використовувати технологічний потенціал та протистояти зовнішнім та внутрішнім загрозам, які є реальними, а не примарними.

Виклики, які побачить світ, будуть новими та нечуваними, і вижити та еволюціонувати ми як цивілізація можемо тільки об'єднавшись та згуртувавшись. Відома фраза «Любов врятує світ» або «Посмішка Джоконди» відкриє шлях у новий вимір та набуде нового смислу, і тоді ми досягнемо прогресу. Проте кожен має бути на своєму місці, знати та виконувати своє призначення та бути готовим змінитися самому як інтелектуально, так і ментально. Тому мій девіз – у майбутнє – із любов'ю до Людини. Попри те що ми як представники людської раси різні, насправді подібні і єдині, бо хочемо спокою, миру, достатку, впевненості у завтрашньому дні і Любові. Amor omnia vincit.

Список використаних джерел

1. Арутюнов В. Х., Свінціцький В. М. *Філософія глобальних проблем сучасності* : навч. посібник. Київ : КНЕУ, 2003. 90 с. URL: <http://www.info-library.com.ua/books-book-144.html> (дата звернення: 10 черв. 2025).
2. Герасимчук А. А., Палеха Ю. І., Шиян О. М. *Соціологія* : навч. посібник. Київ : Вид-во Європейського ун-ту, 2004. 246 с. URL: <http://politics.ellib.org.ua/> (дата звернення: 10 черв. 2025).
3. Головашенко І. О., Носковенко Ю. П. *Проблема штучного інтелекту в сучасній філософії*. URL: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2019/paper/download/7596/6281> (дата звернення: 10 черв. 2025).
4. *Естетика* : навч. посібник / за ред. М. П. Колеснікова, О. В. Колеснікова, В. О. Лозової. Київ : Юрінком Інтер, 2003. 208 с. URL: <http://library.nlu.edu.ua/POLN TEXT/KNIGI/Estetika.pdf> (дата звернення: 10 черв. 2025).
5. Лоскутов Д. В. *Штучний інтелект: проблеми, перспективи, загрози*. URL: http://conf-ampr.diit.edu.ua/AMPR_15_en/paper/download/2645/177 (дата звернення: 10 черв. 2025).
6. Надольний І. Ф. *Філософія* : навч. посібник. Київ : Вікар, 2002. 516 с.
7. Романчук О. К. *Штучний інтелект як «експериментальна філософія» чи вимога реальності?* URL: <https://universum.lviv.ua/news/our-news/21.09.2017/sht-int-real.html> (дата звернення: 10 черв. 2025).
8. Сморж Л. О. *Естетика* : навч. посібник. Київ : Кондор, 2009. URL: <https://rivneosvita.org.ua/method kabinet/biblioteka.php/%D0%9A%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8%20/%D0%9B.%D0%9E.%D0%A1%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%B6.%20%D0%95%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0/06.pdf> (дата звернення: 10 черв. 2025).

9. Сухорольський П. М., Сухорольська І. Ю. *Основні етапи розвитку футурології та її завдання в умовах сучасного світу*. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/268619583.pdf> (дата звернення: 10 черв. 2025).
10. Тофтул М. Г. *Етика* : навч. посібник. Київ : Академія, 2005. 414 с.
11. *Футурологія. Філософія майбуття* : монографія. / М. Ю. Голянич. Івано-Франківськ : ЛілеяНВ, 2017. 540 с. URL: <http://194.44.152.155/elib/local/3579.pdf> (дата звернення: 10 черв. 2025).
12. Штучний інтелект як «експериментальна філософія» чи вимога реальності : Міжнар. наук. семінар «Між двох левіафанів: життя, уява і письмо Станіслава Лема», м. Львів, 13 верес., 2016 р. URL: <https://universum.lviv.ua/magazines/universum/2016/6/shtuch-int.html> (дата звернення: 10 черв. 2025).

СКУРАТИВСЬКА Наталія / Natalia SKURATIVSKA

Світ змінюється щодня, і майбутнє обіцяє бути ще більш непередбачуваним, ніж сьогоднішній. Світ, в якому ми існуємо, безперервно трансформується. Ці зміни торкаються всіх сфер: науки, технологій, довкілля, взаємин між людьми. Іноді вони відбуваються плавно, а іноді – стрімко та не очікувано. Людство завжди стикалося з викликами, що вимагали пристосування та нових підходів. Технічний прогрес, екологічні проблеми, нові суспільні зв'язки та глобалізація створюють нову дійсність, до якої всім нам слід буде пристосовуватися. Яким буде це майбутнє? І ким буду я в ньому? Сучасний світ рухається вперед шалено: технології трансформують наше існування, виникають нові фахи, а горизонти можливостей розширюються. Майбутнє, певно, буде ще більше цифровим, автономним та екологічно орієнтованим. Роботизація та штучний інтелект стануть обов'язковою частиною повсякдення, змінюючи нашу роботу та спілкування. В той же час людські цінності, креативність і емоційний інтелект залишатимуться ключовими, адже саме вони роблять нас унікальними. З одного боку, ці досягнення відкривають перед людством безпрецедентні можливості:

✓ Автоматизація праці дозволяє зменшити фізичне навантаження на людей, підвищити ефективність виробництва.

✓ Штучний інтелект здатен значно покращити медицину, аналізуючи великі масиви даних і діагностуючи хвороби на ранніх стадіях.

✓ Генетичні технології можуть допомогти людству подолати невиліковні хвороби, покращити якість життя та збільшити його тривалість.

Однак усі ці досягнення несуть і певні загрози. Масова автоматизація може спричинити зникнення багатьох професій, що призведе до безробіття та соціальної нестабільності. Використання штучного інтелекту у військовій сфері створює ризики нових видів воєн. Технологічний прогрес може також призвести до посилення нерівності між країнами та соціальними групами, якщо доступ до нових досягнень буде обмеженим. Насамперед, новий світ вимагатиме від людей гнучкості, здатності пристосовуватися до нового та вміння швидко вчитися. Я бачу себе частиною цього суспільства, що постійно змінюється, особистістю, яка не боїться викликів і готова вдосконалюватися разом із сучасними трендами. Технології відіграватимуть важливу роль у житті кожного, тому я хочу здобути ґрунтовні знання в галузі інформаційних технологій та штучного інтелекту. Це дозволить мені не тільки знайти своє місце у світі, а й зробити внесок у його поступ.

Окрім технологічних змін, важливим аспектом майбутнього стане екологічна відповідальність. Я вірю, що людство переосмислить своє ставлення до природи і почне жити більш свідомо. Я хочу бути частиною цього руху: впроваджувати екологічні ініціативи, підтримувати сталий розвиток і власним прикладом мотивувати інших берегти планету. Одним із найгостріших питань сучасності є екологічна криза. Людство довгий час використовувало природні ресурси без обмежень, і тепер ми стикаємося з наслідками:

- ✓ Глобальне потепління спричиняє кліматичні катастрофи, екстремальні погодні умови, підвищення рівня світового океану.

- ✓ Вирубка лісів і забруднення водних ресурсів загрожують біорізноманіттю.

- ✓ Забруднення повітря та токсичні відходи впливають на здоров'я людей, спричиняючи численні захворювання.

Майбутній світ може бути або світом гармонії з природою, або місцем, де люди змушені боротися за виживання в умовах екологічних катастроф. Усе залежить від того, чи зможемо ми змінити свої підходи до споживання та виробництва, зробивши їх екологічно стійкими. Перехід до відновлюваних джерел енергії, зменшення використання пластику, розвиток екологічно чистого транспорту – це не лише необхідність, а й єдина можливість для збереження майбутнього.

У новій реальності соціальна взаємодія теж буде визначальною. У світі, де стираються фізичні межі завдяки інтернету, важливими стануть уміння комунікувати, терпимість та здатність до співпраці. Я прагну розвивати ці якості, аби бути не тільки успішним фахівцем, алей гідним членом глобального суспільства.

Глобалізація та розвиток цифрових технологій змінили спосіб, у який люди спілкуються, працюють і навчаються. Соціальні мережі зробили світ більш відкритим, але водночас привели до поширення фейкових новин, інформаційних маніпуляцій. Глобальний світ також ставить нові виклики перед національними культурами та традиціями. З одного боку, взаємопроникнення культур сприяє збагаченню людства, а з іншого – може викликати кризу ідентичності.

Окремою проблемою є нерівність: розрив між багатими й бідними країнами залишається величезним. Доступ до якісної освіти, медицини та технологій усе ще є привілеєм для частини людства. Якщо ця проблема не буде вирішена, у майбутньому можливі соціальні вибухи, масові міграції, нові конфлікти. Майбутній світ залежить від нас. Ми стоїмо на роздоріжжі, і наші дії сьогодні визначають, яким буде завтрашній день. Чи зможемо ми розумно використовувати технології? Чи збережемо природу для наступних поколінь? Чи створимо суспільство рівних можливостей?

Якщо людство зробить правильний вибір – майбутнє стане світом безмежних можливостей, де технології слугуватимуть людині, а природа буде збережена. Але якщо ми проігноруємо сучасні виклики, наш світ може перетворитися на місце екологічних, соціальних і політичних катастроф.

Майбутнє – це не щось віддалене й невизначене. Воно починається сьогодні. І саме ми, своїми рішеннями, визначаємо, яким воно буде.

Зрештою, у світі майбутнього я бачу себе людиною, що постійно прагне до самовдосконалення. Безперервне навчання, пізнання нового та особистісне зростання – ось основні принципи, які допоможуть мені знайти своє місце у мінливому світі. Моє майбутнє залежить тільки від мене. Можливо, я стану фахівцем у галузі, що нині тільки зароджується, або присвячу себе мистецтву, науці чи громадській діяльності. Найважливіше – зберігати цікавість до світу, прагнення вчитися та зростати.

Я бачу себе людиною, що приносить користь суспільству, змінює щось на краще, залишає свій слід в історії. Це може бути створення інноваційного продукту, допомога іншим людям або внесок у збереження природи. Важливо не просто пливати за течією, а свідомо будувати своє майбутнє. Світ зазнає змін, і вони неминучі. Та тільки від нас залежить, яким він буде – злагодженим, технологічним та екологічно свідомим або ж хаотичним та не контрольованим. Я бачу себе в цій новій реальності людиною, яка не лякається змін, а навпаки, хоче їх творити. Я готова навчатися, випробовувати, будувати й удосконалювати себе та світ довкола. Адже майбутнє – це не просто те, що настане, а те, що ми здатні створити. Майбутнє людства залежить від кожного з нас. Ми можемо вирішити проблеми, з якими стикається людство, та зробити наш світ кращим місцем. Для цього потрібно тільки діяти та дбати про наші спільні інтереси та цінності. Я вірю в світле майбутнє людства та готова працювати, щоб зробити його реальністю.

Майбутній світ залежить від рішень, які ми приймаємо сьогодні. Якщо людство навчиться відповідально використовувати технології, збереження природи стане пріоритетом, а соціальні відносини базуватимуться на повазі й рівності, тоді нас чекає світ можливостей, а не криз. Отже, майбутнє-це виклик, який ми зустрічаємо щодня. Воно буде таким, як ми його збудуємо. Я хочу бачити себе особистістю, що не лякається змін, жадає росту та залишає позитивний слід у світі. А ким буду я в цьому майбутньому? Тією людиною, якою я вирішу стати.

СОКОЛ Артем / Artem SOKOL

Життя змінюється. Ми змінюємося разом з ним. Упродовж останніх років українське суспільство переживає безпрецедентні випробування: пандемія, війна, втрати, переосмислення цінностей. Ми втратили багато, але водночас і здобули: силу, глибину, здатність бачити справжнє. Кожен день стає новим викликом і водночас – можливістю. У такі моменти ми задаємо собі найважливіші запитання: «Хто я?», «Навіщо я тут?», «Ким я хочу бути завтра, коли світ навколо вже не той, що вчора?».

Я – практичний психолог. Людина, яка працює з людськими емоціями, болем, надіями. І все ж, навіть маючи професійну підготовку, я залишаюся людиною, яка також проходить через власні кризи, переживання, сумніви. Але водночас – і через власні одкровення, нові відкриття, глибше розуміння себе та світу. Саме тому ця тема – не лише конкурсне завдання для мене. Це щирий діалог із собою, спроба озирнутися назад, оцінити сьогодення й глянути вперед із вірою та ясністю.

Коли світ змінюється, не завжди ми встигаємо це усвідомити. Але в один момент настає тиша – внутрішня – і ми запитуємо: «А ким я хочу бути в цій новій реальності?» Це питання – як дзеркало. І зараз я дивлюся в нього.

Коли я думаю про нову реальність, яка стрімко змінюється, перед очима з'являються не абстрактні образи – а дуже конкретні обличчя. Це обличчя дітей, які запитують мене: «А як далі буде?», це обличчя вчителів, які попри втому шукають нові методи, щоб не загубити зв'язок з учнем, і це обличчя батьків, які вчаться заново слухати й чути своїх дітей. Нова реальність – це не просто перелік викликів. Це – запрошення до відповідального дорослішання. І якщо вже про дорослішання – то і про усвідомлення себе в цьому світі.

Як практичний психолог, я щодня бачу, як швидко змінюється контекст: ще вчора ми говорили про адаптацію до школи, сьогодні – про адаптацію до втрат, про відновлення після психологічних травм, про відчуття безпеки, якого так не вистачає. У новій реальності від кожного з нас вимагається не лише сила духу, а й гнучкість, стійкість, здатність бачити сенс навіть у найтемніші часи.

Я бачу себе в новій реальності як того, хто вміє тримати простір. Простір, у якому не страшно говорити про почуття, де можна мовчати і не бути засудженим, де кожне «я не знаю» – це вже крок до пошуку відповідей. Я вірю, що головне завдання психолога – не дати готову відповідь, а створити умови, щоб людина змогла знайти її сама.

Моя реальність – це щоденна взаємодія, у якій формується довіра. Це не про великі промови чи ефектні інтервенції. Це про щоденне: як хтось учиться знову довіряти, як хтось учиться знову відчувати себе важливим, потрібним, живим. Я бачу свою місію в тому, щоб у кожній дитині, у кожному дорослому підтримати цю здатність – жити з відкритим серцем, навіть коли воно втомлене.

Світ дійсно буде іншим. Але я не боюся цього «іншого» світу. Я беру в нього з собою свої професійні інструменти – емпатію, уважність, відкритість до змін – і беру з собою людей. Тих, хто поруч. Тих, хто потребує підтримки. І тих, хто вже навчився підтримувати інших.

Отже, світ дійсно змінився, і кожен з нас у цій новій реальності має можливість знайти себе наново. Моє бачення майбутнього – це не утопія, де всі живуть без турбот, а простір, де кожен відчуває себе почутим, де емоції важать не менше, ніж професійні досягнення, і де бути собою – не соромно.

Я бачу себе людиною, яка здатна підтримувати, слухати, допомагати. Бачу себе тим, хто не боїться сумнівів чи складних питань. Я знаю, що не завжди матиму відповіді, але завжди шукатиму, завжди пробуватиму краще розуміти інших і себе.

Відповідальність, співпереживання, готовність змінюватися – це ті риси, які я бачу у собі зараз і хочу розвивати. У новій реальності я залишаюся людиною – живою, недосконалою, але щирою. І, можливо, саме це – моя справжня суперсила.

Я вдячний за можливість написати цей текст, бо він став і для мене самим собою своєрідною супервізією – діалогом із собою, пошуком відповідей і точкою опори. І якщо хоч хтось, читаючи його, відчує себе трохи менш самотнім – це буде найкраща нагорода.

СТЕПАНЧУК Катерина / Kateryna STEPANCHUK

Життя після великих змін завжди потребує адаптації, переосмислення власного місця у світі та пошуку нових шляхів. В умовах, коли війна змінила не лише фізичний ландшафт нашої країни, але й глибоко вплинула на ментальність людей, питання про те, ким ми бачимо себе в новій реальності, стає особливо важливим.

Світ, у якому ми живемо, без сумніву, змінюється, і це зміна не лише зовнішня – вона проникає глибоко в наші душі, наші цінності, наші уявлення про майбутнє. В умовах, коли пережиті труднощі залишили свій відбиток на кожному з нас, виникає питання: «Як знайти сили і можливості для особистісного зростання і розвитку у новій реальності?».

Кожен з нас переживає різні зміни, що відбулися в країні, стали важким випробуванням для всіх її громадян. Війна принесла не тільки матеріальні руйнування, але й глибокі психологічні травми. Переживання втрат, стрес, тривога і невизначеність – усе це стало частиною нашої реальності. Проте саме ці труднощі, як не парадоксально, є шансом на зміну, шансом для кожного з нас знайти в собі нові сили, нові можливості та переосмислити своє ставлення до світу. Саме в ці моменти, коли здається, що все руйнується, можна знайти новий погляд на реальність, нові орієнтири. Робота психолога мені допомагає знайти внутрішні ресурси, зберегти психічну стійкість і набути нових навичок, які стануть корисними у відновленні та побудові майбутнього. Питання: «Ким я бачу себе в новій реальності?» для мене є дуже актуальне та змушує поглянути на себе з іншої сторони і зрозуміти, які зміни необхідно здійснити в собі, щоб не лише адаптуватися до нових умов, а й стати активним учасником змін. У новій реальності я бачу себе людиною, яка може допомогти іншим знайти сили для відновлення, подолати труднощі та будувати нові зв'язки в суспільстві.

Робота шкільним психологом, дає змогу зрозуміти, як важливо вчити людей не лише справлятися з болем, а й знаходити в ньому сенс. Війна та її наслідки змушують переосмислювати свою роль у світі. У новій реальності я бачу себе як ту, яка активно працює над відновленням не лише фізичного здоров'я людей, а й їхнього психічного, духовного стану. Я прагну бути тим, хто допомагає людям знаходити сили для початку нового етапу життя, тим, хто не дає загубитися в темряві труднощів. Для мене роль психолога в новій реальності має особливу місію. В умовах, коли люди переживають глибокі травми та стрес, психологи можуть бути тими провідниками, які допоможуть віднайти баланс і надію.

Для мене важливо не лише допомагати дітям, педагогам пережити кризу, а й навчити їх, як відновлювати свій внутрішній ресурс, як повернутися до повноцінного життя, не забуваючи про важливість здоров'я і гармонії. Один із ключових аспектів відновлення країни після війни полягає у збереженні психічного здоров'я нації, особливо у педагогічному середовищі. Важливо створювати умови, за яких освітяни зможуть справлятися з наслідками стресу та травм, які є неминучими після пережитих труднощів. Для цього необхідно впроваджувати спеціальні програми підтримки психічного здоров'я, тренінги з емоційної стійкості, а також методи релаксації, медитації та арт-терапії, що дозволяють людям відновити душевну рівновагу.

Психологи мають активно працювати з педагогами, створюючи простір для самовираження, психологічної підтримки, а також для розвитку духовних практик, які допомагають знайти внутрішні ресурси для відновлення та підтримки. Враховуючи важливість соціального здоров'я, необхідно також робити акцент на командній роботі, взаємопідтримці між колегами та створенні позитивної атмосфери у навчальних закладах. Також одним із ключових завдань шкільного психолога є підтримка психічного здоров'я учнів. В умовах, коли діти часто стикаються з емоційними труднощами, такими як тривога, депресія, стрес або агресія, психолог може використовувати різні методики для зменшення негативного впливу стресових ситуацій на психіку дитини.

Робота психолога з учнями включає в себе не лише підтримку у важких ситуаціях, але й розвиток здорових звичок, таких як вміння справлятися з емоціями, знаходити баланс у житті та зміцнювати внутрішній ресурс для подолання труднощів. Психологічні тренінги, вправи на розвиток емоційної стійкості та техніки релаксації допомагають дітям залишатися психічно здоровими, навіть в умовах нестабільності. Загалом, відновлення і розвиток психічного, духовного та соціального здоров'я є основою для побудови стабільної й процвітаючої нації.

У новому світі я бачу себе частиною великої команди, яка сприяє створенню психологічно здорового середовища для всіх. Я бачу свою роботу як місію, яка включає в себе допомогу у відновленні і підтримці психічного здоров'я не лише окремих людей, а й цілого суспільства. Психологічна підтримка буде необхідна для кожного: від тих, хто безпосередньо постраждав від війни, до тих, хто шукає нові шляхи адаптації до нових умов.

СТОЦЬКА Надія / Nadiya STOTSKA

Сучасний світ постійно ставить перед нами нові виклики, і Україна, яка переживає складний період війни, потребує сильних, психічно стійких, свідомих і відповідальних людей. Прагнення до миру є наразі головним бажанням усіх українських громадян. Значний потенціал освітянської сфери у сучасній складній ситуації в країні має бути спрямовано, і його вже спрямовують на надання відповідей тим викликам і проблемам, які мають українські діти та суспільство. За таких умов істотно зростає роль психологічної служби у системі освіти, яка спрямована на забезпечення своєчасного і систематичного вивчення психофізичного розвитку здобувачів освіти, мотивів їхньої поведінки і діяльності з урахуванням вікових, інтелектуальних, фізичних, гендерних та інших індивідуальних особливостей; сприяння створенню умов для виконання освітніх і виховних завдань закладів освіти, соціального та інтелектуального розвитку здобувачів освіти, охорони психічного здоров'я, надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки всім учасниками освітнього процесу відповідно до цілей та завдань системи освіти.

Формування стратегії здорового способу життя, готовність до саморозвитку та професійного зростання є не просто індивідуальними пріоритетами, а важливими складовими відродження країни. Адже здорова, освічена й мотивована нація – це фундамент успішного майбутнього.

Здоровий спосіб життя – це не лише фізичне здоров'я, а й психологічне, соціальне та ментальне благополуччя. В умовах сучасних реалій українці стикаються з підвищеним рівнем стресу, невизначеністю та змінами, які вимагають від нас стійкості.

Саме тому, важливо розробити ефективну стратегію здорового способу життя, що включає:

- ✓ Фізичну активність – як спосіб підтримки енергії та витривалості, необхідної для активної участі у відбудові країни.
- ✓ Психологічне здоров'я – вміння справлятися зі стресом, працювати з емоціями та підтримувати інших.
- ✓ Соціальне здоров'я – розвиток комунікаційних навичок, взаємодія у спільнотах та спільна робота над суспільно важливими ініціативами.
- ✓ Освіта та просвіта – формування культури здоров'я серед молоді та дорослих для створення міцного суспільства.

Сучасна епоха потребує людей, які не лише прагнуть знань, а й готові до постійного розвитку.

Готовність до змін – це одна з ключових рис, яка визначає успішну людину майбутнього.

Для цього важливо:

- ✓ Розвивати критичне мислення, що допомагає аналізувати інформацію та ухвалювати виважені рішення.
- ✓ Бути відкритими до нових технологій, які відіграють ключову роль у відновленні економіки та освіти.
- ✓ Формувати навички ефективної комунікації, що дозволить створювати нові соціальні ініціативи та підтримувати взаємодію між різними групами суспільства.
- ✓ Вчитися адаптуватися до змін і бачити у викликах нові можливості для розвитку.

Професійний розвиток є не менш важливим, ніж особистісний. У повоєнний період Україна потребує фахівців, які допоможуть відбудувати міста, освіту, економіку та соціальні інституції. Тому, кожен із нас має не лише будувати власний кар'єрний шлях, а й думати про те, як його професія може вплинути на розвиток країни.

- ✓ Майбутні педагоги можуть впроваджувати інноваційні методи навчання, що допоможуть молоді отримати якісну освіту.
- ✓ Психологи та соціальні працівники матимуть важливу місію – розвивати стресостійкість в умовах війни.
- ✓ Інженери, архітектори, будівельники зможуть працювати над відбудовою міст.
- ✓ Фахівці з IT та науковці створюватимуть нові технології, які полегшують життя та сприятимуть економічному зростанню.

Кожен професійний вибір сьогодні – це внесок у майбутнє держави.

Освіта є ключовим чинником у формуванні нового покоління, яке відбудовуватиме країну. Освітяни мають унікальну можливість не лише передавати знання, а й формувати у молоді такі навички:

- ✓ Критичне мислення та лідерство, які допоможуть у прийнятті рішень та управлінні проєктами.
- ✓ Готовність до командної роботи, адже майбутнє країни залежить від здатності людей працювати разом.
- ✓ Відповідальність за своє здоров'я та розвиток, що зробить кожного свідомим учасником суспільного життя.

Психічне здоров'я це частина всього організму, балансу та повсякденного функціонування. Це частина здоров'я, здорового організму. Ніби можливо забрати мозок від тіла, чи навпаки. Ми єдине та неподільне!

Без сумніву, чим більше ми піклуємося про ментальне здоров'я, тим легше нам жити в цьому швидкозмінному світі. І це не означає, що людина без психічних розладів не може сумувати або не має жодних проблем. Навпаки, саме наявність цих проблем і те, як ми з ними справляємося, не

ізолюючи себе від оточуючих і не входячи в депресивні стани, визначає, наскільки загартоване психічне здоров'я ми маємо.

Як подбати про своє психічне здоров'я?

Збалансоване харчування

Якщо мозок важить всього до 1,5 кг, що становить орієнтовно 2 % від загальної маси тіла, то споживає він значно більше, напевно найбільше за всі інші органи, що становить близько 20–25 % від всієї енергії, що надходить до нашого організму. Зрозуміло, щоб функціонувати потрібно багато корисних елементів, речовин та мінералів. Тому пильнуємо, що їмо, адже це має вплив на нас – на наш мозок.

Здоровий сон

Добова потреба у сні для дорослої людини коливається від 7–9 годин на добу, але пам'ятаємо про безперервність сну, а не постійні досипання по декілька хвилин.

Пильнуємо за гігієною сну:

- ✓ *дотримуйтеся режиму сну;*
- ✓ *створіть спокій та затишок;*
- ✓ *уникайте вживання активуючих речовин перед сном (кофеїн, алкоголь);*
- ✓ *використовуйте ліжко тільки для сну, а не як робочу зону;*
- ✓ *не пийте багато рідини перед сном;*
- ✓ *спробуйте не використовувати гаджети перед сном.*

Рухова активність

Фізична активність – це не тільки про спорт. Ви також можете отримати заряд енергії від прогулянки на свіжому повітрі, садових робіт, та банального прибирання. Під час прогулянки знижується рівень гормону стресу (кортизолу), і внаслідок цього ми відчуваємо піднесення та отримуємо більше задоволення від життя. Прогулянку можна робити за півтори-дві години до сну, щоби покращити його якість та почуватися більш розслаблено.

Спілкування

Людина – це соціальна істота, тому зустрічі з друзями, час з родиною, а ще краще спільне проведення часу на свіжому повітрі (пікніку) – це те що нам потрібно для психічного комфорту. Обмінюйтеся думками, підтримуйте одне одного – усе це допомагає відчувати себе в тонусі, бути частиною спільноти та зберігати життєві сили.

Відпочинок та час для себе

Виділяйте час на відпочинок, розваги, розвиток. Інколи нам буває важко знайти перерву на роботі, дати собі час для відпочинку. Це призводить до зниження власної працездатності, часом аж до повного виснаження. Якщо нормальну втому можна зняти відносно легко,

перевтома потребує масштабних відновлювальних заходів. Це може спричинити емоційне вигорання та ризик депресивного розладу.

Я гадаю, якщо людина зробить щасливою іншу людину, вона може вважати своє життя не даремно прожитими роками, а вогнищем, яке зігріло когось. Звичайно, добробут нації важить багато, а доля Землі, її екологічний стан та політичні негаразди нікого не можуть залишити байдужим. Але не менше важить і щастя в родині, взаєморозуміння з найріднішими людьми. І мені здається, що гармонія у окремій сім'ї (а хотілося б, щоб таких сімей було якомога більше) може сприяти тому, що наш світ теж стане гармонійнішим.

Майбутнє України будується сьогодні – через наші звички, навчання та професійну діяльність. Формування здорового способу життя, прагнення до розвитку та усвідомлений вибір професії – це три основні кроки до сильної та успішної держави. Кожен із нас має відповідальність за те, яким буде завтра, тому вже зараз потрібно робити правильні вибори та працювати над собою.

Нам психологам надана велика місія :дбати про ментальне здоров'я людей. Тому давати надію на краще, розвивати позитивне мислення, працювати над поняттям щастя та мрії, розвивати емпатію та емоційний інтелект. Це і є запорука успіху у професійній діяльності.

Дуже важливо проводити просвітницьку роботу серед населення та в освітніх закладах щоб допомогти знайти ресурси ,не боятися звернутися та отримати кваліфіковану психологічну чи психіатричну допомогу.

Я вважаю, що досить дієво буде проводити в освітніх закладах заходи, які б відновлювали психоемоційний стан всіх учасників освітнього процесу:

- ✓ сприяли формуванню особистісної установки «живу-рухаюся вперед»;
- ✓ закріплювали навички технік самодопомоги, технік зцілення;
- ✓ створювати ландж зони, де б комфортно можна було проводити час;
- ✓ продовжувати проводити психологічні хвилинки;
- ✓ популяризувати збереження ментального здоров'я;
- ✓ проводити психологічну допомогу та емоційну підтримку систематично і поетапно, починаючи із закладу дошкільної освіти;
- ✓ пропоную запроваджувати «Психологічні кав'ярні», де здобувачі освіти та педагоги, батьки могли поповнити свої ресурси та отримати підтримку, розуміння, розвантаження психологічного стану;
- ✓ інформаційний дайджест «Психологічна абетка».

Незважаючи на масштабність і складність проблеми, система освіти має значні можливості для допомоги учасникам освітнього процесу. Її професійний та організаційний ресурс, сфера соціального впливу дають змогу здійснювати комплексний і системний підхід до всіх учасників освітнього процесу.

Саме тому, в майбутньому мені хочеться плідно працювати, давати користь людям та своїй країні, і сподіваюся, мені це вдасться тому, що я обрала саме ту професію, яка допоможе реалізувати мої бажання.

Але навіть не самореалізацію у професії я вважаю за головне у житті. Я гадаю, якщо людина зробить щасливою іншу людину, вона може вважати своє життя не даремно прожитими роками, а вогнищем, яке зігріло когось. Звичайно, добробут нації важить багато, а доля Землі, її екологічний стан та політичні негаразди нікого не можуть залишити байдужим. Але не менше важить і щастя в родині, взаєморозуміння з найріднішими людьми. І мені здається, що гармонія у окремій сім'ї (а хотілося б, щоб таких сімей було якомога більше) може сприяти тому, що наш світ теж стане гармонійнішим.

Із надією на це я роблю крок у своє майбутнє.

ТЕМНЮК Наталія / Natalia TEMNYUK

Світ змінюється швидше, ніж ми встигаємо це усвідомити. Ще кілька десятиліть тому суспільство сприймало стабільність як щось непорушне, але сьогодні ми стикаємося з невизначеністю як нормою. Технологічний прогрес, цифровізація, глобалізація, пандемії, екологічні виклики та соціальні трансформації – усе це впливає на кожного з нас.

Психологія, як наука про людину та її психічні процеси, також трансформується. Традиційні підходи до підтримки ментального здоров'я вже не завжди працюють у світі, де інформаційний потік безперервний, де діти ростуть у середовищі смартфонів та штучного інтелекту, а дорослі часто відчують емоційне вигорання. Як практичний психолог, я розумію, що стою на порозі нової епохи. Ким я буду в цій реальності? Як я змінюся разом зі світом? Які виклики чекатимуть мене та як їх подолати?

Здавалося б, професія психолога – одна з найбільш стабільних: люди завжди потребували підтримки, допомоги в подоланні труднощів, розуміння своїх емоцій. Однак, сьогодні ми бачимо, що форма надання такої підтримки змінюється. Якщо раніше головним інструментом була жива розмова віч-на-віч, то зараз дедалі частіше використовуються онлайн-консультації, інтерактивні курси, мобільні додатки для саморегуляції емоційного стану. Я бачу себе не просто як фахівця, що надає консультації, а як провідника в новому світі психологічної підтримки. Моя робота більше не обмежується кабінетом у навчальному закладі – вона виходить у цифровий простір, інтегрується з новими методами навчання, стає частиною загальної культури благополуччя.

Тепер моє завдання – не лише допомагати окремим дітям, батькам чи педагогам, а й створювати системні підходи до психологічного супроводу. Це може бути розробка програм для емоційного розвитку дітей, впровадження технологій для підтримки ментального здоров'я, створення освітніх ініціатив для батьків і педагогів. Світ стрімко переходить у цифрову площину. З'являються нові виклики: інформаційне перевантаження, зниження концентрації уваги, зростання рівня тривожності через надмірне використання соцмереж. Діти стикаються з булінгом у віртуальному просторі, дорослі – з проблемами самореалізації через постійне порівняння себе з ідеальними образами в інтернеті. У такому середовищі моя роль змінюється. Я маю не лише підтримувати дітей та дорослих, а й навчати їх екологічної взаємодії з інформацією, допомагати розвивати критичне мислення, стійкість до маніпуляцій, навички емоційної саморегуляції. Крім того, цифрові технології можуть бути не тільки джерелом проблем, а й потужним інструментом у психології.

Наприклад, штучний інтелект уже сьогодні допомагає аналізувати емоційний стан людини за її мовленням або поведінкою у соцмережах. VR-технології дають змогу працювати з фобіями та тривожними розладами. Я бачу себе фахівцем, який інтегрує ці інструменти в свою роботу, використовуючи їх для підвищення ефективності психологічного супроводу. Ще один важливий аспект нової реальності – це інклюзивність. Психологічна допомога має бути доступною кожному, незалежно від його можливостей, статусу чи особливостей розвитку. Я бачу себе спеціалістом, який не просто працює з дітьми, що мають особливі освітні потреби, а й створює умови для їхнього комфортного розвитку. Це передбачає не лише індивідуальну роботу з дитиною, а й навчання педагогів і батьків, формування толерантного ставлення серед інших дітей.

У новій реальності інклюзія виходить за межі освіти – вона стає частиною суспільного життя. І я хочу бути тим, хто сприятиме створенню середовища, у якому кожна людина почуватиметься прийнятою та цінною. Раніше професія психолога часто сприймалася як реактивна – тобто фахівець допомагав тоді, коли проблема вже виникла. Проте у світі, що швидко змінюється, цього недостатньо. Я бачу себе не просто консультантом, а агентом змін – людиною, яка запобігає проблемам, формує культуру психологічного здоров'я, популяризує навички емоційної грамотності. Це може бути створення освітніх програм, проведення тренінгів, розробка нових підходів до взаємодії в колективі. Мій фокус зміщується від вирішення проблем до їхнього попередження. Я хочу допомагати дітям та дорослим не лише долати труднощі, а й навчати їх бути стійкими, усвідомленими та емоційно гнучкими.

Світ буде іншим – і це не виклик, а можливість. Я бачу себе професіоналом, який не боїться змін, а використовує їх для зростання. У новій реальності я стаю не лише психологом, а й наставником, консультантом, дослідником та інноватором. Я готова використовувати новітні технології, упроваджувати інклюзивні практики, допомагати людям адаптуватися до змін. З початком нової реальності, спричиненої війною в Україні, роль психолога набула особливого значення та специфіки. Психологи стикаються з безпрецедентним рівнем травматизації, стресу та невизначеності серед населення. Їхня робота охоплює широкий спектр потреб – від надання першої психологічної допомоги в кризових ситуаціях до довготривалої психотерапевтичної підтримки для подолання наслідків пережитого.

У новій реальності, кожен з нас постає перед викликом переосмислення себе та свого місця в світі. Війна, конфлікт, або будь-яка інша глобальна криза, змушує нас замислитись над тим, ким ми є, що для нас важливо, і як ми хочемо жити далі. У першу чергу, я бачу себе як людину, яка здатна вистояти у важких обставинах, яка вміє адаптуватися до змін, знаходити нові рішення та пристосовуватися до непередбачуваних ситуацій. Моя сила полягає в моїй

здатності зберігати спокій та зосередженість навіть під тиском. Я відчуваю глибоке співчуття до тих, хто страждає, і прагну бути підтримкою для інших. Ціную людські зв'язки та розумію важливість емпатії, доброти та взаємодопомоги. Бачу себе як частину спільноти, де кожен робить свій внесок у спільне благополуччя. Я відкрита для нових знань та досвіду, і я використовую кожну кризу як можливість для особистісного зростання.

Прагну зрозуміти глибинні причини того, що відбувається, і я готова змінюватися, щоб стати кращою версією себе. Я вірю в силу людського духу та здатність до відновлення та зцілення. Я не пасивний спостерігач, а активний учасник творення нової реальності. Відчуваю відповідальність за свої дії та за майбутнє своєї спільноти та країни. Використовую свої навички та таланти, щоб зробити позитивний внесок у світ. Маю сміливість мріяти про краще майбутнє і я вірю, що ми можемо його створити. Я використовую свою уяву, креативність та інноваційне мислення, щоб знаходити нові шляхи вперед, і вірю в те, що після темряви завжди приходить світанок.

Звичайно, це лише деякі можливі способи побачити себе в новій реальності. Важливо пам'ятати, що кожен з нас унікальний, і немає правильної відповіді. Найголовніше – це бути чесним з собою, приймати свої почуття та прагнути жити відповідно до своїх цінностей. Чи потрібен психолог в майбутньому? Однозначно, потреба в психологах у майбутньому лише зростатиме. Складність сучасного світу, швидкі зміни, кризи та конфлікти створюють значний тиск на психічне здоров'я людей. Психологи відіграватимуть ключову роль у допомозі людям адаптуватися, долати труднощі та знаходити шляхи до зцілення та зростання. Вони будуть потрібні для підтримки як окремих осіб, так і спільнот, у побудові стійкого та здорового майбутнього.

У майбутньому, ймовірно, з'являться нові підходи та методи психологічної допомоги, включаючи використання технологій, міждисциплінарну співпрацю та фокус на проактивному підході до психічного здоров'я. Ким би я не була у цій новій реальності, я знаю, що це буде час не тільки випробувань, але й можливостей. Я сподіваюся, що зможу прожити це життя з метою, гідністю та любов'ю.

Бо світ змінюється – і я змінююся разом із ним. Але моя місія залишається незмінною: підтримувати людей, допомагати їм знаходити внутрішню рівновагу та робити цей світ трохи кращим.

ТИЩУК Альона / Alena TYSHCHUK

*Так. Світ буде іншим. По-іншому бути не може,
І вічне питання Шекспіра і досі живе,
Думка Штучного інтелекту не завжди допоможе –
Вибір бути людьми для майбутнього зміни несе!*
Згадаймо, що було раніше, у наших дитинстві?
Там був колектив і в дворах сміх дітей,
Сьогодні ж у парках, на лавках, на кожній зупинці –
Обличчя самотніх, а в телефонах, на фото, – щасливих людей.
Тому, я розкажу Вам казочку гарну,
Бо лиш у казках чудеса і дива.
Фантастична реальність тут існує безкарно,
А мораль її вічно жива!
В однім королівстві придумали люди
Закон про *Кульбабу звичайну, але не просту*,
І швидко наказ розіслали по всюди –
Зробити з Кульбаби – саму головну!
Усім, до уваги, і виконання:
«Рекомендуємо кульбабоцентричний підхід виховання,
А саме, – тепличне вирощування Кульбаби!
На основі зарубіжних педагогічних хабів!
Не можна на нею кричати і не карати!
Не ображати, не забороняти!
Думку Кульбаби за основу брати!
І сьогодення за її світобаченням будувати!
Іти за нею, дослухатися невпинно!
Берегти її сферу емоційну!
З дитинства в ній лідера формувати!
І за друга або ж панібрата вважати!
Контролювати батьків, щоб не вчиняли насилля!
На суд подавати за будь-яке свавілля!
Дотримуватися Прав дитини потрібно!
Базові потреби формувати невпинно!
Поважати її погляди, захоплюватися мисленням критичним !
Одягати у бренди, все інше для неї буде травматичним!
Не заставляти і не змушувати читати!
Лише заохочувати та мотивувати!

Усім – по комп'ютеру, смартфону й планшету!
Бо ж ми живемо у часи інтернету!
Три зауваження – то булінг навмисний!
Не торкатися до її речей особистих!
Безлад в кімнатах – то особистий простір!
Бо в заведеннях сучасних не розуміються дорослі!
«Не хочу» й «не буду» – потрібно приймати!
Рівноправно, толерантно з ними розмовляти!»
Дорогу – ГДЗ та чату ДжіПіТі
Кому ж уже потрібні бібліотеки оті?
Кожен, лежачи на ліжку, навіть ще не вмившись,
Може швидко про усе довідатись й навчитись.
І не потрібно чисту сорочку одягати,
«Добридень» і «до побачення» комусь казати!
Іти кудись пішки, посміхатись знайомим,
Легше – пробігтись по сайтам відомим!
Розвинені з ранніх років малюки
самі вмикають на планшеті мультики.
Батьки радіють і не помічають,
що діти найпростішу пірамідку не складають.
Взуття усе – на липучках
Калькулятор – в телефоні.
А логічні задачі –
Уже давно не в моді....
Прогулянку в парку замінили на піцу в кафе,
А слово «скаалка» невідоме уже.
Бади, вітаміни і смузі
Витіснили з тарілки дитячої яблука, груші.
Кульбабки не вміють у три роки своїми зубами жувати,
А батьки не розуміють, чому їх діти не можуть розмовляти?
Золота пора логопедів, неврологів та психіатрів
Прийшла на заміну спорту, туризму і ранковій зарядці!
Улюблені ігри Кульбабок-дітлахів:
«Як заробляти швидкі гроші з ранніх років?»,
«Як зробити селфі крутецькі»,
Треші і крінжі – їх сучасне мистецтво.
І живуть в моїй казці Кульбабки сучасні,
Зовні красиві – в середині вічно нещасні.
*І суспільство добре розуміє,
Що саме це насіння по Україні полетить, коли вітер повіє.*

Ця казка не про ностальгію за минулим днем,
І не про критику того, що є.
Її мета – сьогодні змінити зачаровані стежки,
які нас, спеціалістів і суспільство, не туди повели.
Так. Змінюється клімат, наука, технічний прогрес.
Вирощують уже і на Україні банани, не лише жито та овес.
Проте, ми не повинні забувати істину просту –
Що ми, не японці не німці, ми українці і маємо силу свою!
Ми маємо сакральну особливість
Без якої не будемо щасливі!
А секретом є те, що *наша сила у праці і гурті,*
Лише у праці ми не втрачаємо людяність в душі!
А в гурті – легше, не батька, а ворога бити!
І мусимо ми сучасних дітей знову навчити дружити!
Стати на місце іншої людини в її нещасті,
Щиро порадіти за чуже велике щастя.
Вітатись вранці в живу, а не в нічних переписках.
Читати настрій по обличчю, писати кумедні паперові записки.
Дати зрозуміти, що «як ти?» – це не проста фраза.
Це важливе питання і людина правду скаже не одразу!
Навчитися по-новому цінувати землю і природу,
Не як джерело збагачення, а як реліквію свого народу!
Корисні для суспільства справи робити –
І не лише на камеру добро творити.
Захищати слабших і за правду сміливо стояти,
Цінності шукати в собі, батьків поважати.
Донести значення групи й роль колективу,
Пояснити, що у своїй країні ми маємо бути єдині!
Світ буде іншим лише тоді, коли придумати своє,
А не запозичати і адаптувати хороше, але ж чуже...
Віднайти свої генетичні опори, уміння та цінності
І на основі них закласти свій фундамент сучасності.
Культ агресії, як сили, – замінити.
Права педагогів захистити.
Кількість домашніх завдань скоротити,
Щоб виконати їх потрібно 5–6 годин щовечора сидіти!
Світ пішов уперед, освіта старається, але встигнути за ним не може...
Міждисциплінарний підхід це виправити нам допоможе:
Розвинена ліва півкуля – це фізики!
Розвинена права півкуля – це лірики!

Бо ми вирощуємо покоління, яке уміє списувати і копіювати
Інформацію, яку в майбутньому не зможе застосувати.

*Тому, не потрібно зайвою вагою пам'ять забивати,
Лише здібності і нахили Дитини потрібно розвивати.*

Видати наказ *«Про здоровий спосіб життя!*

Природню красу і щирі почуття».

Гумор та любов – також незамінні в новому світі,

Без них зможуть лише роботи прожити.

Де моє місце у цьому новому світі?

Там, де квітнуть під блакитним небом автентичні українські квіти:

Людиноцентричні Кульбаби, і Маки сміливі

Розумні Жоржини і Мальви красиві,

Добродушна м'ята, Соняхи відважні,

Ніжні ромашки, Волошки уважні,

Працьовитий Барвінок і дружні Чорнобривці

– наші справжні Українці!

ТОЛКАЧОВА Олеся / Olesya TOLKACHOVA

Світ змінюється швидше, ніж будь-коли. Технології, соціальні процеси, глобальні виклики – усе це формує нову реальність, у якій ми повинні навчитися не просто виживати, а процвітати. Однак найважливіше питання залишається незмінним: ким я хочу бути в цьому новому світі?

Як психолог, я знаю, що кожна зміна – це не лише виклик, а й можливість. Людина має унікальну здатність адаптуватися та зростати в найскладніших умовах. Тому нова реальність – це не загроза, а шанс створити себе заново.

Дехто боїться майбутнього, бо воно невідоме. Але якщо подивитися на історію людства, ми побачимо, що кожна велика трансформація – це двері до чогось більшого. Колись поява електрики змінила спосіб життя, інтернет відкрив нові горизонти для комунікації, а штучний інтелект уже зараз формує майбутнє професій.

Чи є в цьому загроза? Безумовно. Але тільки для тих, хто боїться змін і не готовий навчатися. Люди, які відкриті до нового, отримують перевагу, а ті, хто застряг у минулому, відчують страх і невпевненість.

Світ нової реальності буде швидким, технологічним, непередбачуваним. Але він також буде відкритим для тих, хто готовий вчитися, розвиватися, створювати. У такому світі головною навичкою стане не просто знання технологій, а вміння управляти собою: своїми емоціями, страхами, потенціалом.

Що потрібно, щоб знайти своє місце у новій реальності?

- ✓ Гнучкість мислення – готовність навчатися і змінюватися.
- ✓ Емоційний інтелект – вміння розуміти себе та інших.
- ✓ Мотивація до розвитку – бажання зростати навіть у складні моменти.

- ✓ Креативність – вміння бачити нестандартні рішення.

- ✓ Стійкість – здатність відновлюватися після невдач.

Моя місія в майбутньому – допомагати людям усвідомлювати свої внутрішні ресурси. Світ буде іншим, але людські страхи залишаться такими ж – страх невідомості, страх втрати, страх змін. У цьому новому світі особливо важливо навчитися не лише управляти технологіями, а й своїми емоціями, стресом, переживаннями.

Я бачу себе людиною, яка допомагає іншим знаходити свою силу і адаптуватися до змін. Я знаю, що страх – це лише сигнал, що настав час зростати. І якщо ми навчимося сприймати зміни не як загрозу, а як шанс, то світ не просто зміниться – він стане нашим світом можливостей.

Я буду емоційним архітектором!

Уявіть, що кожна людина – це унікальний будинок. Дехто має міцний фундамент, але стіни покриті тріщинами старих образ. Хтось вибудував величний фасад, приховуючи за ним порожнечу. А є ті, чії будівлі похитнулися від життєвих буревіїв і потребують відновлення.

Моє завдання, як емоційного архітектора – допомогти кожній людині перебудувати себе так, щоб її внутрішній простір став світлим, міцним і затишним.

Я буду працювати не з цеглою, а з почуттями. Не зі склом і деревом, а з емоціями та спогадами. Я знайду слабкі місця у фундаменті впевненості, зміцню стіни самоповаги, відкриваю нові вікна можливостей і проведу світло у найтемніші куточки душі.

Мої складові:

✓ емоційний архітектор із душею метелика – допоможу знайти легкість у житті, щоб ви навчилися літати навіть після буревіїв;

✓ емоційний архітектор із сонечком у серці – огорну теплом і підтримкою, щоб ваш світ засяяв новими барвами;

✓ емоційний архітектор із зіркою в очах – «запалю» блиск у вашому погляді, навіть якщо зараз він затмарений тривогами.

✓ емоційний архітектор із голосом весни – принесу у ваше життя оновлення, натхнення і ніжний подих свіжого початку.

✓ емоційний архітектор із руками цілителя – доторкнуся до вашої душі так, щоб ви знову відчули себе цілісними.

✓ емоційний архітектор із ароматом спокою – створю атмосферу гармонії, де кожен вдих наповнює вас умиротворенням.

Я не просто слухаю – я відчуваю, розумію, підтримую і допомагаю будувати ваш внутрішній світ. Бо кожна людина – це унікальна архітектурна споруда, і я тут, щоб допомогти вам зробити її прекрасною.

Світ змінюється, люди шукають відповіді на важливі запитання, і часом дорога до себе здається складною та заплутаною. Але я вірю: кожен із нас здатний знайти свій шлях, якщо лише дозволить собі легкість змін. Я хочу бути тим, хто допомагає віднайти цю легкість – емоційний архітектор із душею метелика!

Легкість – це не слабкість, а сила!

Метелик – символ трансформації. Він починає шлях як маленька гусінь, що повзає по землі, але потім, завдяки внутрішнім змінам, набуває крил і здіймається в небо. Так само і людина. Часто ми боїмося змін, тримаємося за звичне, бо невідоме здається небезпечним. Але саме легкість дозволяє піднятися над страхами та знайти новий погляд на життя.

Я буду тим, хто допоможе вам розгорнути крила! Не через тиск, не через складні терміни чи важкі методи, а через розуміння, м'якість і довіру!

Я хочу бути тим, хто допоможе вам повірити у власну силу. У моєму підході буде багато легкості, тепла, довіри. Ви не будете відчувати тиску – лише підтримку!

Як метелик, що літає серед квітів, я допоможу вам побачити красу навколо, знайти гармонію в собі та легкість у змінах і разом ми знайдемо ваш власний шлях до щастя!

У світі, де так багато тривог, стресів і невизначеності, кожному з нас часом потрібне тепло. Тепло не від сонця за вікном, а від іншої людини – того, хто зрозуміє, підтримає, не осудить. Я буду емоційним архітектором із сонечком у серці, щоб розсіювати темряву сумнівів і страхів, щоб давати надію і силу рухатися вперед.

Є дні, коли здається, що темрява поглинає все: невдачі, розчарування, сумні новини. У такі моменти ми особливо гостро відчуваємо самотність. Але навіть коли хмари затуляють сонце, воно нікуди не зникає. Воно просто чекає, поки вітер змін розжене темряву.

Я буду тим, хто допоможе вам знайти світло навіть у найважчі моменти, хто зігріє вас розумінням і прийняттям, бо надія там, де є світло!

Часто здається, що виходу немає. Але вихід є завжди, навіть якщо він поки прихований у тіні страхів і сумнівів. Моє завдання – допомогти вам знайти той промінчик надії, який стане дороговказом:

- ✓ якщо ви відчуваєте втому, я допоможу знайти спокій;
- ✓ якщо ви розгублені, я допоможу знайти напрямок;
- ✓ якщо вам здається, що світ став холодним, я нагадаю вам, що тепло завжди є – всередині вас.

Я буду емоційним архітектором, у серці якого завжди світитиме сонце. Бо коли всередині є світло, його можна дати іншим! Я буду тим, хто підтримає і обігріє теплом вас. І разом ми зробимо цей світ трохи світлішим, добрішим, теплішим.

Я буду емоційним архітектором із зіркою в очах, щоб запалити блиск в очах найзатмаренішої людини!

Очі – це дзеркало душі. Вони можуть світитися радістю, виблискувати натхненням, сяяти любов'ю до життя. Але буває інакше. Є люди, в яких погасло світло – від болю, втрат, розчарувань. Їхні очі тьмяні, ніби загублені в темряві.

Я знаю, як це – відчувати темряву всередині. Але я також знаю, що темрява – це не кінець, а лише перехідний стан. Там, де зараз морок, одного дня може спалахнути світло. І це світло можна знайти, якщо хтось допоможе його розгледіти!

Блиск в очах з'являється не від випадкових речей. Його запалює віра, тепло, надія. А ще – відчуття, що ти не один. Я буду тим, хто повертає людям

цю віру. Емоційним архітектором, який не просто слухає, а бачить глибше. Бачить світло навіть у тому, хто сам його в собі не помічає.

Я буду запалювати цей блиск:

- ✓ коли людина забула, що вона цінна – я допоможу їй це згадати;
- ✓ коли здається, що виходу немає – я допоможу знайти двері;
- ✓ коли хтось втратив себе – я допоможу знову побачити себе справжнього.

Я вірю: у кожній людині є світло, навіть якщо воно здається згаслим. Потрібно лише відкрити вікно – і в душу повернеться зоряне небо.

Є моменти, коли людина відчуває себе ніби у вічній зимі. Це можуть бути розчарування, втрати, самотність або страхи. Здається, що все навколо холодне й безнадійне, що радість більше не повернеться. Але навіть найсуворіша зима не триває вічно. Весна завжди приходить – і так само у кожному серці може знову розквітнути життя. Потрібен лише хтось, хто допоможе почути її перші мелодії.

Я буду емоційним архітектором, чий голос лунатиме, як пісня весни, щоб пробуджувати душі до нового життя! Голосом теплим, легким, сповненим надії, який допомагатиме людям прокидатися від внутрішньої зими, зігрівати свої серця і знаходити новий сенс у житті!

Я вірю, що слова мають силу. Одне добре слово може розтопити лід у серці. Одна підтримка може дати крила. Один голос, сповнений тепла і розуміння, може змінити ціле життя!

Я буду цим голосом – тихим, але впевненим, м'яким, але сильним. Як весняна мелодія, що наповнює повітря радістю, я буду допомагати людям відчувати легкість змін, звільнитися від тягара минулого і зробити перший крок до нового життя! Існує біль, який не видно. Він не залишає синців на шкірі, не має фізичних шрамів, але відчувається глибоко всередині – у серці, у думках, у спогадах. Це біль втрат, самотності, зради, страхів, розбитих мрій. Його важко пояснити словами, бо він живе там, де не завжди дістають голоси.

Але є щось сильніше за слова. Це дотик – наповнений теплом, розумінням, підтримкою. Дотик, що не просто торкається тіла, а огортає душу! Я буду емоційним архітектором із руками цілителя, щоб допомагати людям відчувати безпеку, спокій і силу знову довіряти життю! Я вірю, що руки можуть лікувати – не лише тіло, а й душу. Достатньо м'якої присутності, легкого торкання долоні, щоб людина відчула: «Я не один. Мене розуміють. Мене приймають таким, як я є».

Як працюють руки, що зцілюють?

✓ Дотик підтримки. Інколи достатньо простої присутності – легкої руки на плечі чи теплої рукостискання, щоб людина зрозуміла: «Я важливий, я тут і мене чують».

✓ Обійми довіри. Вони знімають тривожність, зменшують страх, повертають відчуття безпеки. Наука підтверджує: обійми підвищують рівень окситоцину – гормону щастя.

✓ Енергетичний контакт. Навіть без слів і фізичних дотиків психолог може створити простір, де людина відчує тепло, спокій і турботу. Це те саме «емоційне поле», в якому відбувається зцілення.

Багато людей бояться довіряти – після болю, втрат, розчарувань. Вони ховаються за стіною захисту, не дозволяючи собі знову відкритися світу.

Моя місія – допомогти руйнувати ці стіни, але не силою, а м'якістю. Я буду тим, хто створює безпечний простір, де душа може загоїти свої рани, відновити свої сили і знайти нове світло. Бо іноді навіть одна простягнута рука може стати порятунком. І я хочу бути тією рукою, яка повертає людям віру в життя! Чи відчуваєте ви, як аромат може змінити настрій? Аромати – це більше, ніж просто запахи. Це відчуття, емоції, безмовні доторки до найглибших куточків нашої душі. Людям важко розслабитися, коли думки, тривоги і страхи заповнюють їхній розум. Але іноді достатньо одного вдиху – і серце починає битися рівніше, тіло розслабляється, думки стають яснішими.

Я буду емоційним архітектором із ароматом спокою, щоб кожен, хто приходить до мене, відчував у повітрі не просто слова підтримки, а саму атмосферу затишку, гармонії та внутрішнього тепла.

Я створю атмосферу, де кожен аромат матиме силу заспокоювати, надихати, зцілювати:

- ✓ легкі нотки лаванди й жасмину – щоб зняти напругу після важкого дня;
- ✓ свіжий аромат м'яти й цитрусових – щоб допомогти відпустити важкі думки;
- ✓ теплий запах кориці та ванілі – щоб огорнути почуттям затишку і безпеки.

Кожна зустріч зі мною буде нагадувати прогулянку серед квітучого саду – там, де легкість, тиша, і вітер несе запахи спокою! Я буду тим, хто створює простір, наповнений ароматом довіри, тепла і віри в майбутнє!

Сучасний світ наповнений шумом – зовнішнім і внутрішнім. Ми живемо в потоці інформації, нескінченних справ, тривог і очікувань. Рідко дозволяємо собі просто зупинитися, вдихнути на повні груди і відчути себе тут і зараз. Тому я хочу запровадити новий вид медитації, який допоможе кожному знайти легкість, спокій і гармонію. Не просто відключитися від проблем, а навчитися жити так, щоб нести внутрішній спокій у кожен момент свого життя!

Я запроваджу медитацію «Повітряний потік – шлях до легкості!» – практику, яка допоможе відчути, як думки, емоції та тривоги легко плывуть, як вітер, не затримуючись і не обтяжуючи вас!

Чому «повітряний потік»? Тому що повітря легке, воно огортає, дає свободу, наповнює життям. Саме так має відчуватися справжня внутрішня рівновага – не як контроль над думками, а як їх вільний рух без опору.

Як це працює?

1. Уявіть себе в потоці теплого повітря. Воно ніжно торкається вашої шкіри, проходить крізь вас, залишаючи лише відчуття легкості.

2. Кожна думка – це листочок у вітрі. Ви не хапаєте його, не тримаєте, просто спостерігаєте, як він пролітає повз.

3. Вдих – як порив вітру, що оновлює вас. Видих – це звільнення від зайвого. Ви не відпускаєте проблеми силою – вони самі тануть, як туман на ранковому вітрі.

4. Відчуття світла всередині. Повітря – це простір, це свобода, це життя. Медитація «Повітряний потік» вчить жити в потоці, не чіпляючись за негатив, не перевантажуючи себе тривогами.

Що зміниться після цієї практики? Люди навчаться:

- ✓ відпускати зайве, не застрягати в негативних думках;
- ✓ відчують легкість навіть у складних ситуаціях;
- ✓ жити спонтанно і відкрито, не тримаючи в собі напругу;
- ✓ знаходити внутрішню свободу і гармонію, що не залежить від зовнішніх обставин;

Я хочу бути емоційним архітектором, який допоможе людям знайти справжню свободу всередині – таку ж легку і природну, як вітер, що огортає і дарує відчуття польоту. Бо життя не має бути важким. Його можна відчувати, як повітряний потік – легко, природно, з радістю і безтурботністю! Бо іноді достатньо одного вдиху – і серце знаходить шлях до спокою. Ви послушали мою найзаповітнішу мрію! Але я так хочу, щоб у майбутньому вона стала реальною!!!

Емоційний архітектор – це не просто нова професія, це новий підхід до зцілення, де психолог не лише слухає, а створить нову реальність разом із людиною. Бо кожен заслуговує жити в просторі, де є стійкість, краса і внутрішня гармонія! І місія емоційного архітектора – будувати цей світ, цеглинка за цеглинкою, разом із вами!

Дякую за увагу!

УМЕРОВА Наталя / Natalia UMEROVA

Світ навколо нас невинно змінюється, і кожна зміна впливає на нашу ідентичність. Кожен день ми стаємо іншими, відкриваючи для себе нові можливості, і в цьому постійному русі є одна непохитна константа – любов. Я вірю, що справжня сила майбутнього полягає не у володінні матеріальними благами чи владою, а у здатності людини любити щиро, безумовно та віддано.

Світ, народжений з болю та випробувань, змушує нас переосмислити пріоритети: на перший план виходять не накопичення, а розуміння, не змагання, а співчуття. Ми часто переоцінюємо своє значення у світі, забуваючи, що майбутнє вже формується нашими сьогоднішніми вчинками, думками та почуттями. Все, що ми робимо зараз, безпосередньо впливає на те, яким буде завтрашній день.

Я часто замислююся над тим, якою буде ця нова реальність. Чи зможемо ми, пройшовши крізь випробування, збудувати світ, де любов, довіра та підтримка стануть не винятком, а нормою? Я всією душею прагну вірити, що так. Адже навіть після найтемнішої ночі завжди сходить сонце. І якщо цей світ невинно змінюється, то ким у ньому буду я? Яке місце я займу серед людей, які, можливо, ще тільки вчаться берегти одне одного, як щось дуже цінне?

Можливо, відповідь вже дремає в глибинах нашого єства, чекаючи, коли ми навчимося її розпізнавати. Ми постійно змінюємося, пристосовуємося, шукаємо нові сенси, ніби пробираємося в невідомості. Але що, коли істина – це не лабіринт, а відкрита книга, де кожен наш вчинок – це рядок, що формує сюжет? Що, коли наша справжня роль полягає не у великих звершеннях, а в маленьких, непомітних на перший погляд вчинках, які поступово змінюють світ на краще?

Посмішка незнайомця, щире слово підтримки, відверта розмова – чи не в цьому пульсує справжня сила людяності? Ми не завжди здатні змінити весь світ, але кожен з нас може стати променем надії в чиємусь житті, зіркою на чиємусь небосхилі. Іноді один теплий жест стає тією опорою, яка допомагає іншій людині не зламатися, знайти в собі сили рухатися далі.

Я вірю в світ, де ці прості речі мають величезне значення. Де доброта – це не ознака слабкості, а наймогутніша сила. Де емпатія – це не модний термін, а основа людських стосунків. Де ніхто не боїться відкрити своє серце, бо знає: його почуття почують, його біль не знецінять, а його радість розділять. Такий світ не просто можливий – він вже зароджується в наших серцях, у наших щоденних виборах, у простих, але надзвичайно важливих

вчинках. Він починається з кожного з нас, з нашої здатності любити, підтримувати та бачити в інших не чужих, а близьких.

Я бачу себе людиною, яка допомагає іншим знаходити в серці тепло, відчувати внутрішню рівновагу та відроджувати віру – в себе, в інших, у життя. Я прагну бути тим, хто вміє не лише слухати, а й чути. Тим, хто розуміє, підтримує і дарує відчуття безпеки, коли здається, що світ навколо руйнується. Для мене психологія – це не просто професія, не лише навчання, а глибоке покликання, спосіб бути поруч з іншими, спосіб взаємодіяти зі світом і, можливо, робити його трохи більш цілісним.

У моїх мріях майбутнє – це світ, де емпатія та співчуття стають міцним фундаментом наших стосунків. Ми, обпалені болем та втратами, нарешті усвідомили справжню цінність любові. Не як миттєвого спалаху, а як сили, що здатна зцілити та об'єднати. Любов – це свідомий вибір: дбати, поважати, підтримувати. Це дія, що проявляється у простягнутій руці допомоги, у розділеному сміху та сльозах. Це вибір зберегти красу світу для тих, хто прийде після нас.

Я прагну створити психологічний центр, де люди зможуть не лише працювати над собою, а й знайти спільноту, що їх підтримує. Інклюзивний, відкритий простір, де кожен, незалежно від життєвих обставин, зможе отримати допомогу, знайти натхнення, змінити своє життя. Я розумію, що це непростий шлях, адже він вимагає не лише знань, а й великої внутрішньої сили, терпіння і наполегливості. Але саме усвідомлення важливості цього завдання дає мені сили рухатися вперед. Для мене важливо створити місце, де психологічна підтримка не буде розкішшю, а стане доступною кожному, хто її потребує. Де люди зможуть не просто долати труднощі, а й рости, розвиватися, відкривати нові горизонти.

Мій особистий досвід навчив мене, що зміни – це не кінець, а можливість. Я не раз стикалася із ситуаціями, коли доводилося залишати позаду звичне, будувати все з нуля, знаходити нові смисли. Це дало мені віру в те, що навіть у найскладніші часи можна знайти надію.

Іноді зміни здаються руйнівними, вони лякають своєю невизначеністю, але якщо прийняти їх як шанс, можна побачити нові перспективи. Я хочу передати цю віру іншим – тим, хто ще не знайшов сили піднятися, хто відчуває себе розгубленим у вирі змін. Адже найважливіше – не залишатися наодинці зі своїми страхами. Я хочу бути тією людиною, яка допоможе віднайти опору, додати впевненості, підтримати у пошуку шляху.

У новій реальності я бачу себе людиною, яка будує мости між наукою і людською душею, між знаннями і співпереживанням, між психологією і мистецтвом. Я прагну працювати не лише як спеціаліст, а як людина, яка робить світ навколо себе трохи теплішим, зрозумілішим, людянішим.

Світ може змінюватися, але поки є ті, хто готовий підтримати, вислухати, допомогти – у ньому буде місце для надії та гармонії. І саме це – моя місія в новому світі. І я впевнена, що знайду свій шлях у ньому, сповнений глибокого змісту та справжньої відданості своїй справі.

Мій життєвий шлях вже формує це розуміння. Кожне випробування, кожен вибір, зроблений у моменти невизначеності, загартує мене, наповнює новим змістом. Я усвідомлюю, що нові обставини вимагатимуть від мене ще більшої емоційної гнучкості, здатності швидко пристосовуватися та знаходити можливості там, де інші бачать лише труднощі.

Психологія для мене – це не просто професія, а покликання, шлях служіння. Це спосіб підтримати тих, хто загубився у лабіринті власних думок і почуттів, допомогти їм знову віднайти орієнтири у непевності. У майбутньому, коли світ стане ще більш складним і динамічним, люди відчуватимуть ще більшу потребу в глибоких, справжніх зв'язках. Технології, безсумнівно, розвиватимуться, штучний інтелект стане невід'ємною частиною повсякденного життя, але людська теплота, щирість і здатність до емпатії залишаться незамінними.

Справжня людська взаємодія, живий контакт, глибина розуміння та тепло присутності залишаться основою психологічної підтримки. Машини можуть аналізувати стан людини, пропонувати методи саморегуляції, але вони ніколи не зможуть замінити ту цінність, що виникає у момент щирого спілкування між людьми. Психологія – це більше, ніж набір знань про психіку; це мистецтво допомагати людині знаходити внутрішню рівновагу, відкривати незвідані грані власної душі та будувати світ, в якому гармонія стане природним станом буття.

Я прагну бути тією, хто допомагатиме людям знаходити сенс, навіть коли здається, що його немає, хто розвіюватиме морок нерозуміння і страху. Я хочу навчати інших розпізнавати свої емоції, будувати здорові та міцні стосунки, відчувати свою внутрішню цінність і неповторність. Я хочу створювати простір, де кожен зможе відкритися без страху осуду, знайти підтримку у скрутну хвилину та ділитися досвідом толерантності до різноманітності людських душ.

Але перш за все, я бачу себе людиною, серце якої сповнене любові. Любов для мене – це не просто емоція, а свідомий вибір: дбати про інших, поважати їхні почуття, приймати їх такими, якими вони є. Я вірю, що світ майбутнього потребуватиме саме такої любові – безумовної, щирої, здатної зцілювати та об'єднувати. І я відчуваю, що моє місце – бути тією, хто допомагає будувати цей світ через розуміння, доброту та незгасне прагнення до позитивних змін.

Якщо хтось запитає мене, ким я бачу себе у майбутньому, я відповім без вагань: я – та, хто несе любов. Любов до себе, як до неповторної особистості, любов до інших, як до рівних собі, любов до всього живого, як до частини єдиного цілого. Я прагну бути психологом, який не лише лікує душевні рани, а й надихає, підтримує, допомагає кожному знайти свій унікальний шлях до щастя та гармонії. Я хочу бути частиною реальності, де людяність – це найвища цінність, а любов – головна рушійна сила.

УНГУРЯН Міхаєла / Mikhaila UNGURIAN

Майбутнє завжди є невизначеною і залежить від багатьох факторів. Проте зростаючі технології, зміни в економіці та суспільстві можуть вплинути на наші життя. Можливо, ми будемо більш зв'язані за допомогою технологій, але також можливе підвищення стресу та ізоляції. Важливо зберігати баланс і займатися своїм емоційним і психологічним здоров'ям у цьому швидкому світі. У майбутньому світ ІТ може бути порадувати такими новими технологіями, як квантові комп'ютери, розумні об'єкти Інтернету речей, розпізнавання мови та мовного аналізу, розширена реальність та віртуальна реальність для покращення користувацького досвіду, розвиток штучного інтелекту та машинного навчання для автоматизації процесів та багато іншого. Ці технології обіцяють значні розвиток у майбутньому, що відкриє нові можливості для інновацій та покращення життя людей.

Майбутнє в галузі інформаційних технологій обіцяє багато цікавого. Ось декілька прикладів майбутніх технологій, які ми можемо очікувати в інформаційній галузі:

1. Розширена реальність (Augmented Reality): Технологія, яка дозволяє насичити реальний світ віртуальними об'єктами, застосунками та інформацією. Ми можемо очікувати розвитку AR у сфері навчання, розваг та комунікації.

2. Штучний інтелект (Artificial Intelligence): AI вже грає велику роль у різних аспектах нашого життя, і майбутнє обіцяє ще більше проривів у цій галузі. Покращені системи AI можуть допомогти у вирішенні складних завдань та вивченні нових знань.

3. Квантові комп'ютери (Quantum Computing): Ця технологія має потенціал змінити обличчя інформаційних технологій, дозволяючи вирішувати завдання набагато швидше, ніж за допомогою традиційних комп'ютерів. В майбутньому ми можемо очікувати з'явлення все більш потужних та ефективних квантових комп'ютерів.

Це лише кілька прикладів того, як галузь інформаційних технологій може розвиватися в майбутньому. Але не варто забувати що штучний інтелект немає поки що можливості аналізувати, спостерігати видавати відповіді в галузі психології. Машини поки не мають можливостей емоційного інтелекту як люди, навіть люди не завжди спроможні спрогнозувати майбутнє.

Людський мозок унікальний, гнучкий, адаптивний, творчий він зможе створити щось нове а машини лиш працюють на основі попередньо введених даних, звісно вони покращують життя але ніколи не зможуть

замінити людей а саме в тій сфері «людина-людина». Над емпатійним відношення новітніх технологій ще прийдеться попрацювати.

Прорив в ІТ може підвищити рівень стресу через тиск виконання завдань у відведений строк, нестабільність роботи або проблеми з комунікацією в колективі. Це може також призвести до почуття ізоляції, особливо якщо колектив не вміє ефективно спілкуватись або підтримувати спільний дух. Наприклад, велике завдання, яке потрібно вирішити швидко і без пояснень, може призвести до стресу та почуття ізоляції у команді, якщо колектив не може домовитись про спосіб розв'язання проблеми.

Підвищення стресу і ізоляція можуть мати негативний вплив на психічне і фізичне здоров'я людини. Вони можуть викликати депресію, тривожність, зниження імунітету, проблеми зі сном, та навіть призвести до серйозних захворювань, таких як серцеві захворювання. Також, люди, які відчуваються відчуженими та ізольованими, зазвичай мають менше підтримки та можливостей для розвивання здорових відносин, що може погіршити їхню якість життя загалом.

Реальність буде інша, але якими ми будемо залежить від нас! Нашого сприйняття реальності, світобачення, думок, дій таке буде і наша майбутня реальність! Якщо ми почнемо поглинати весь негативізм, перенасичення негативними думками, наша свідомість покаже реальність таку в якій є місце апатіям, депресіям, негативні думки поглинати і ні до чого хорошого не призведе. А якщо починати думати в позитивному руслі, оточувати себе позитивними емоціями, позитивними людьми і справи підуть на краще! Бо як кажуть ми притягуємо до себе те про що ми думаємо!

Ми будуємо нашу реальність!

Якою людиною я хочу стати?

Дуже рекомендую подивитись і запам'ятати, що єдиний тренд, який завжди буде актуальним – це тренд на людяність!

Освідченною, доброю та поважною. Добра людина це вічлива людина, яка знає собі ціну і ніколи не опуститься ниже свого рівня, бо має до себе повагу та знає чого вона хоче від життя. Самоповага, Доброта, Вічливість та Залізний характер який йде до своєї цілі!

Окрім цього, ми маємо прагнути розвивати і свої людські якості. У майбутньому ставати більш наполегливішими та працьовитими.

У своїй книзі Володимир Станчишин в розділі «Підліток потребує любові». Наше майбутнє це наші діти! А особливо підлітки, які починають протестувати вони хочуть жити по іншому. Будь яке слово сказане батьками, вчителями піддається критиці. Процес відокремлення від батьків є цілком природнім.

На першому місці у підлітка стає референтна група компанія однолітків, в якій йому комфортно. Спілкування з тинейджерами з їхніми

новітніми сленгами пікмі, крінж і багато нових слівців це частина пошуку себе! Саме в таких компаніях молодь починає знаходити відповіді на питання «Хто Я?» Від мене залежить буду бунтарем чи конформістом дійти в умирнені з Богом.

Бути добрим, любити, поважати чи злим, сваритися, ганьбити, вживати негані слова тощо. Це 2 світи між якими йде боротьба. І тільки глибоке переосмислення, аналіз та просвіта дадуть вірний шлях наступному поколінню. Саме важливе не ціленаправлено доносити це підліткам кожен день, а коли вони потребують цієї інформації тому тоді вона для них дуже цінна!

Коли ми кудись поспішаємо намагаємось щось встигнути, життєві цінності працюють надійним орієнтиром, що допомагають не збитися зі шляху. Кожна людина має певний набір цінностей які допомагають їй орієнтуватися по життю, приймати рішення та досягати своїх цілей.

Стійкість, знання, мудрість, інтуїція, аналіз, цілеспрямованість, чесність, сила волі, упевненість, співчуття, повага, самодисципліна, емпатія, емоційна стійкість, інтелект, креативність, справедливість, це невеликий список цінностей яким має володіти кожна особа в майбутньому для досягнення рівноваги у суспільстві та прожити більш усвідомлено та цілеспрямовано життя!

«Жити в гармонії» – це принцип, який допомагає нам розвиватися та знаходити щастя у своєму житті. Гармонія означає баланс, єдність і спокій і є ключем до внутрішньої радості і взаєморозуміння з іншими. Життя в гармонії означає жити свідомо, згідно з власними цінностями та цілями, прагнучи до розвитку та самовдосконалення.

Гармонія включає у себе баланс між роботою та відпочинком, між фізичним та емоційним здоров'ям, між особистим розвитком та відносинами з оточуючими людьми. Жити в гармонії означає приймати життя таким, як воно є, з усіма його радощами та труднощами, і розвиватися на шляху до гармонії з собою та світом навколо.

Ключовим елементом життя в гармонії є самосвідомість та пошук балансу в усіх сферах життя. Це допомагає нам бути в гармонії з собою та іншими, знаходити щастя та задоволення в усіх аспектах нашого існування. Життя в гармонії – це процес, який варто починати кожен день, прагнучи до балансу та спокою у своєму серці.

Як відомо наш мозок сприймає інформацію через канали сприйняття і один з них це візуальний тому уявляючи баланс, гармонію в житті можна використовувати колесо балансу.

Колесо балансу життя

Щасливе життя – запорука багатьох факторів, і саме зберігаючи баланс між всіма сферами життя можна досягти стану постійного

задоволення життям. Однією з методик аналізу та планування життя є «Колесо балансу життєвих цінностей».

Методику можна інтерпретувати під кожного окремо, а можна скористатися шаблоном, де вказані найактуальніші цінності. Коло потрібно порівно поділити на обрану кількість секторів.

Сектор поділити на рівні (умовно від 1 до 10, де 1 – низький рівень, 10 – високий). Пофарбувавши всі сектори згідно вказаних балів, можна оцінити на які сфери життя слід звернути увагу, оскільки саме цей сектор може передбачати найбільше незадоволення життям.

Методику слід повторювати регулярно або хоча б упродовж кількох місяців, щоб спостерігати динаміку змін і прогрес.

ХАЛІМОН Ольга / Olga KHALIMON

Перетин доріг: рух, розвиток і душа

*Життя схоже на їзду на велосипеді.
Щоб вберегти рівновагу,
ти повинен рухатися*

Альберт Ейнштейн

Життя – це рух в усіх його проявах. Увесь Всесвіт рухається, змінюючись. Постійно змінюємося, розвиваємося, зазнаючи внутрішніх трансформацій і ми, люди. Адже люди 2000-х років і 2020-х-це вже різні люди з різними культурно-історичними надбаннями, моральними цінностями, різною духовною організацією, пристосованістю до життя та різною реальністю. З часом ця реальність змінюється все швидше і швидше. Наше сьогодення вже багато в чому нагадує сцени з фантастичних фільмів про майбутнє. Технічний прогрес, діджиталізація вносять суттєві зміни в організацію нашого життя. Воно стає більш насиченим, швидким, водночас, дозволяє краще проявляти навички комунікації та взаємодії з іншими людьми, навіть знаходячись на різних континентах.

Я, як психолог, що працює в галузі освіти, помічаю зміни нашого світу як позитивні – цікаві та багатообіцяючі, так і такі, що мають негативний зміст. Це є нормально, адже зміни не можуть бути лише однією стороною. Сучасний ритм життя – це висока завантаженість, щільний графік роботи не лише у дорослих, а й у дітей, інформаційна насиченість, постійний стрес – все це впливає на самопочуття людини, її здоров'я, відносини і як результат на якість життя. Світ безупинно змінюється-від технічного прогресу до глибоких соціальних перетворень. Тепер, як ніколи, люди стикаються з викликами, що змушують їх переосмислювати свій спосіб життя, цінності й пріоритети. У цій новій реальності я бачу себе як психолога, що підтримує людину в адаптації до швидкоплинного світу.

Здатність пристосовуватись, навчатись, розвиватись – це головні ознаки сучасної людини, і чим краще вони розвинені, тим успішнішим та якіснішим буде життя. Професійне вдосконалення є однією з складових успішності, формування гармонійної особистості, високої соціальної значущості та корисності для суспільства. В умовах сьогодення саме робота практичного психолога набуває важливості та необхідності.

Найважча робота завжди та, що невидима для ока, і це – робота із внутрішнім світом людини. Вона забирає багато сил, енергії, часу, інколи межує із зневірою та втомою. Але наполегливість, систематичність роботи,

впевненість у результаті обов'язково дають свої плоди і отриманий результат подвоює затрачені ресурси, дарує натхнення та неоціненний досвід для наступних звершень.

Саме практичний психолог береться за складну роботу: допомагає адаптуватись до змін, навести лад в голові, пропрацювати травми, страхи, допомагає віднайти ресурс. Вважаю, що разом з блискавичними змінами нашого світу в області психології відбуваються зміни на краще: як згадувалося раніше діджиталізація – це не лише негатив. При грамотному використанні вона допомагає в роботі кожного спеціаліста і недалеко той день, коли психологічну допомогу зможе отримати кожен шляхом моделювання безпечного середовища для роботи з соціальними страхами чи травмами, а нові дослідження в нейропсихології дозволять краще зрозуміти механізм депресії, тривожності, нав'язливих станів, підбираючи більш ефективні методи терапії.

Вже зараз нікого не здивуєш власним сайтом з безліччю цікавих та корисних матеріалів. На платформах типу You Tube педагогами проводяться відео лекції, майже кожен захід в нашому закладі супроводжується інтерактивними презентаціями в Power Point, використовуємо інфографіку та діаграми для пояснення та кращого розуміння складних концепцій. Вже давно використовую в своїй роботі он-лайн тести та анкети в Google Forms для вивчення найрізноманітніших питань. Систематичні тренінги та практикуми не обходяться без використання мобільних додатків для медитацій та майндфулнесу.

Для роботи по самоосвіті, професійного зростання частими у використанні є он-лайн курси на різних платформах типу Prometheus, EdEra, BYM online; участь у найрізноманітніших вебінарах, лекторами яких є фахівці як з України, так і закордонні спеціалісти розширюють горизонти досвіду. Для впровадження в практику роботи із учасниками освітнього процесу новітніх технологій, використовую ці матеріали на різних електронних носіях: смартфоні, планшеті, комп'ютері. В подальшому хотілося б освоїти та впроваджувати роботу з інтерактивною дошкою та роботу через VR-окуляри. Все це відкриває можливість створення дійсно індивідуального підходу, так як в повній мірі залежить від мети та потреб клієнта.

Ще одне ключове завдання – розвиток психологічної гнучкості. Зміни є неминучими, але саме наше ставлення до них визначає, як ми долаємо труднощі. Я мрію розвивати техніки, що допоможуть людям краще адаптуватись до нових умов і зберігати оптимізм навіть у складні часи. Крім того, я бачу важливість у навчанні емоційного інтелекту. У новому світі, де соціальні зв'язки стають інакшими, часто віртуальними, здатність розуміти себе й інших буде ще більш цінною. Важливо формувати навички емпатії та ефективного спілкування, які допоможуть зміцнити зв'язки між людьми.

Нова реальність відкриває не лише виклики, а й можливості. Як психолог, я бачу своє місце в її основі – як підтримку, наставника й провідника, що допомагає людям знайти свій шлях у світі, який ніколи не стоїть на місці.

У закладі освіти я використовую різноманітні методи роботи для розвитку емоційного інтелекту дошкільнят, їхніх батьків, колег, маю інструментарій для покращення взаємодії з іншими людьми, забезпечення гармонії у стосунках.

У цей дійсно складний час, коли моя робота помножена на 10, психологічна підтримка та консультування є невід'ємною її частиною, адже з їх допомогою легше зберегти психічне благополуччя та здоров'я. Це передбачає розвиток навичок саморегуляції, вміння розуміти свої емоції та знаходити конструктивні шляхи вирішення проблем. Перш за все, я вважаю своїм завданням допомогти людям впоратися зі стресом і тривогою, викликаними змінами в нашому суспільстві. У цифрову епоху наш мозок перевантажений інформацією, що іноді викликає почуття безпорадності. Як психолог, я прагну створити простір для слухання і співчуття, де кожен зможе знайти баланс і гармонію. Застосування психологічних методів у роботі з колегами, з родинami наших вихованців допомагає вирішувати проблеми пов'язані зі стресом, тривогою та депресією, підвищує якість життя людей, забезпечує їм позитивну психологічну атмосферу.

Проте, моя мрія як фахівця, щоб в недалекому майбутньому психологи нашої країни зосередили свою увагу не на швидкому реагуванні та усуненні вже наявних проблем, а витрачали свій час та майстерність на запобігання проблемі, допомагаючи людям будувати емоційний добробут ще до виникнення кризи чи кризового стану. Саме в цьому я бачу і себе. Постійний рух, розвиток, вдосконалення професійної майстерності, яке приносить користь суспільству в якому ми всі живемо, в якому будуть рости наші діти і в якому мені не буде соромно дивитись в очі малюкам, які дуже швидко підростуть і ...можливо стануть моїми колегами; батькам, які потребують моєї допомоги та підтримки; людям похилого віку, які плекають надії, дивлячись на нас, молодих; не соромно дивитись в очі тих, хто повернеться додому з далекого краю чи з гарячих точок України, адже я відчуватиму гордість за свій внесок у суспільний розвиток.

У своїй роботі практичного психолога дошкілля, враховуючи нелегкі виклики сьогодення, я впроваджую елементи новітніх технологій, використовую цікаві та творчі підходи, які допомагають дітям та дорослим зрозуміти свої емоції, керувати ними, покращити взаємостосунки між однолітками в групі, налагодити взаємозв'язок дітей та їхніх батьків. На спільних з колегами та батьками зустрічах, тренінгових заняттях знаходимо шляхи вирішення життєвих проблем з якими стикаємося щодня.

Саме в собі я відчуваю силу, необхідні знання, бажання та здатність поєднувати в своїй роботі сучасні терапевтичні техніки, технологічні навички, глибоко усвідомлюючи при цьому людські цінності. Адже всі ми, психологи, це своєрідний міст між особистістю людини її емпатійністю, емоційним світом, адаптаційними можливостями і технологіями. Психологи – це зазвичай не тільки високодуховні культурні особистості, фахівці з високими інтелектуальними можливостями. Ми відкриті до поглинання нового, йдемо в ногу з часом, вчимося працювати з цифровими інструментами, використовуємо технології для дистанційної роботи, зберігаючи при цьому чутливість до індивідуальних потреб кожного клієнта. Вже в недалекому майбутньому штучний інтелект стане ще потужнішим, без нього не буде обходитись жодна сфера життєдіяльності людини, технічний розвиток може сильно змінити наші уявлення про реальність, світ може стати більш глобалізованим, адже ми вже спостерігаємо тенденцію людей працювати менше, легше, віддаленіше. Люди звільняють час для саморозвитку, спілкування та творчості.

Ураховуючи швидкий розвиток технологій, зміну соціальних структур і виклики сучасного світу, маю впевненість, що психологи будуть відігравати ключову роль у підтримці психічного здоров'я, адаптації до нових умов життя та розвитку емоційного інтелекту у суспільстві. Наша робота допоможе людям не тільки справлятися з труднощами, але й знаходити гармонію між технологіями та людяністю.

Упевнена, що психологи будуть важливими провідниками до гармонійного життя, допомагатимуть людям адаптуватися до нових реалій, підтримуватимуть кожного у пошуку рівноваги між швидким ритмом сучасного життя та особистими потребами, відіграватимуть ключову роль у розвитку емоційного інтелекту, що допоможе суспільству ефективніше комунікувати та вирішувати конфлікти. Особливо важливою є наша робота з дітьми та молоддю, адже ці покоління будуть зростати у світі ще більш тісно пов'язаному з технологіями, що створює нові виклики для їхнього розвитку. Таким чином я прагну не лише допомагати дітям у подоланні особистих труднощів, а й сприяти створенню фундаменту до збалансованого, свідомого і здорового суспільства, де взаєморозуміння та підтримка стануть основними цінностями, що є життєво необхідним для гармонійного співіснування людей у майбутньому світі.

ХАРЧЕНКО Вікторія / Victoria KHARCHENKO

Доброго дня!

Я – Вікторія. І вже тринадцять років я живу разом із рожевим слоном.

У 2013 році мені поставили діагноз – множинний склероз. Це хронічне автоімунне захворювання, за якого імунна система атакує мієлін – захисну оболонку нервових волокон у головному та спинному мозку. Це порушує передачу нервових імпульсів. Часто цей діагноз називають хамелеоном – у нього тисяча облич. У кожного хвороба проявляється по-своєму: сьогодні може боліти нога, завтра – двоїтись в очах, а післязавтра – все зникає на місяці. МС може маскуватися під інші хвороби, тому його складно виявити одразу. Перебіг захворювання змінюється з часом – іноді повільно, іноді – різко. Але головне – на сьогодні МС невиліковний. І ще одне: він не спить. Коли здається, що все добре – це лише ілюзія. Усередині хвороба продовжує діяти. Вона тліє.

В Україні офіційно зареєстровано 21000 пацієнтів. Хоча можна сміливо помножити на 5–6. Бо хвороба хамелеон.

Це сталося взимку. Мені було 35. Я тільки що народила доньку. На руках – 9-місячна дитина, в серці – радість і тривога. За вікном ще світилися гірлянди. Я дуже люблю зиму й новорічні свята. Але саме тоді я почула: «У вас – множинний склероз». Я пішла в інтернет – і мені захотілося померти одразу.

Перше загострення, перша лікарня, палата з такими ж як я. Новий та дуже дивний досвід. Мої очі дивилися у різні сторони. І загальної картинки не складалося взагалі. Покращення стану було схоже на кіно, де плівка йде в зворотному напрямку: так, як хвороба накочувала, так само вона й відступала.

Моя психіка обрала єдиний можливий варіант – захист. На 10 років я замовкла. Про мій діагноз знала лише родина. Колеги не підозрювали нічого. Я заборонила будь-кому говорити. Але хвороба знаходила спосіб нагадати про себе – у січні. На мій день народження. На Новий рік. Січень став пеклом. Я вирішила: тікати.

2014-й... Я стала ВПО. Мала дві роботи – одна у Сєвєродонецьку, інша – в Рівненській області, м. Острог. Між містами – поїзди, вокзали, нові обличчя. Я жила на колесах. Але це був мій спосіб домовитися з хворобою. 30 грудня – потяг, нове місто, нові люди. І – МС не приходив.

Друга вагітність подарувала мені чотири роки ремісії. Я весь час намагалася працювати над собою, зверталася до психологів, лікарів, малювала хворобу, ліпила її з глини...

А потім – 2022 рік. І знову війна. І знову я – ВПО. І саме тоді мій Рожевий Слон вийшов з тіні. Я прочитала легенду про нього – образ, який об'єднує багатьох людей з МС.

Він поруч завжди, хоч ти й не хочеш говорити про нього.

Він дивний і сюрреалістичний – як і сам діагноз.

Він рожевий – бо через біль ми вчимося бути м'якшими до себе.

Він слон – великий, сильний, мудрий і повільний. Як і ми – ті, хто вчаться жити в іншому темпі, але з глибшим сенсом.

У легенді йдеться про людину, яка йшла пустелею, і до неї причепився рожевий слон. Що б вона не робила – слон залишався з нею. І зрештою вона прийняла його.

І так я прийняла свою хворобу, через 10 років від постановки діагнозу, я вийшла з тіні і більше не мовчу, то надалі моє єсе має іншу назву:

«Рожевий Слон, що допоміг мені знайти СЕБЕ в майбутньому, що вже почалося»

Основна частина. Лютий 2022 року. Прокинулася вночі від вибухів. Прочитала новини. І все зрозуміла. Вже навчена за 10 років. Друга хвиля війни стала для мене дуже особистою. З 2014 року я здобула меганавички та шалений досвід – і в житті, і в професії. А з 2022 року – нарешті я повернулася у свій бік.

Мій Рожевий Слон візуалізувався. Я купила собі іграшку. Рожевого слона. Прикольного і космічного. Я перестала бігти від нього. Я з ним познайомилася. І для цього мені довелося покинути Україну на рік.

З Пасхи 2023 року починається нова глава моєї історії – і професійної, і особистої. Я навчилася дуже класно слухати й відчувати своє тіло. Я почала про нього піклуватися. І, нарешті, я почала лікуватися.

Нова Я – з Рожевим Слоном. Він завжди поруч. Постійно у фокусі моєї уваги. Я стала обмежувати навантаження, тримаю ритм дня, з домашнього хаосу зробила структуру. Рожевий Слон разом із війною принесли мені нове розуміння кордонів. Я мовчала 10 років. Тепер я відкрито багато про що і багатьом говорю. Мені не соромно сказати, що я погано чую. Не соромно пояснити, що не розумію з першого разу. Що мені важко тримати рівновагу – тому я завжди намагаюся сісти в транспорті й навіть можу про це попросити. Я спокійно всім кажу, що я – людина з інвалідністю.

Які наслідки має це прийняття? КОЛОСАЛЬНІ!

Я була модераторкою двох груп пацієнтів з розсіяним склерозом. Маю індивідуальні психологічні консультації з такими пацієнтами. І маю проект із класною назвою: «Мандри Рожевого Слона». Це книжка. Дитяча книжка для дорослих. «Автобіографічний екшен з елементами драми, самоіронії, натхнення, психотерапії та абсурду». Я описую свій шлях прийняття діагнозу. Є також корисна частина – я самостійно виділила й описала свої

прояви. Кожен прояв – це окрема історія. Про Рожевого Слона, який стикається з різними обмеженнями: погано чує, плутає слова, пише лікарським почерком, іноді по його тілу проходить струмінь току, йому важко даються сходинки, він дуже повільний, для рішень потребує багато часу. Але кожна історія гарно закінчується. Слон говорить про себе – і світ його чує. У нього з'являються друзі. Вони розуміють його особливості й враховують це при спілкуванні.

Мої діти малюють ілюстрації до кожної історії. Я надрукую цю книжку. Для пацієнтів із розсіяним склерозом, для їхніх родин, для лікарів, для людей з вадами розвитку – а тепер уже і з пораненнями, ампутаціями. Для своїх студентів – як працювати з такими пацієнтами. Для колег – як приклад терапії. Може зроблю психологічну гру та МАК карти. Ну скажіть! Який результат 10 років мовчання і неприйняття діагнозу!

Хто я тепер? Я – амбасадор. В Україні тема розсіяного склерозу досі стигматизована. У суспільстві відсутній не тільки медичний супровід, а й культура прийняття іншості.

Відгукується?

Так.

Ця історія не тільки про мене. Це про наших військових, захисників та захисниць, про ВПО, про дітей, про будь-якого українця у світі. Я намагаюся через свій досвід підсвітити суспільству інаковість кожного. І показати не просто толерантність – а важливість турботи та допомоги.

Хто я ще?

Моя ідентичність проходить колосальну трансформацію. Я нарешті змогла поєднати жінку з україankoю в собі. І тепер краса – моя сила. Я фарбую волосся, роблю педикюр, ношу червону білизну (до речі, ще одна мета – прив'язати її на кущ, якщо раптом зустріну небезпечний предмет і не буде чим його позначити). Я ношу яскраві прикраси.

Зовнішність привела мене до Трипілля. Тепер я досліджую образи й символи Трипілля з психологічної точки зору. І знову – інформації про це практично немає. Я зовсім інакше почала ставитися до одягу. Вишитий став теж моєю силою. Я відчуваю символи на вишивці, їхнє значення. Ці свята – вперше я писала вдома писанки з дітьми. Терапевтична штука, скажу я вам. Тиша. Спокій. Свічка. Рухи. Символи. Глибина. Чудовий стан.

Ще хто я?

Я класний викладач. Нестандартний. Поза рамками й шаблонами. Я відверта, душевна, можу просто говорити про складне. Маю колосальний досвід – працювала з аудиторією від 3 місяців до 74 років. Можу говорити на різні теми й з різними людьми.

Колись я шукала нові знання на конференціях, уважно слухала колег, конспектувала, порівнювала підходи. Але настав момент, коли я зрозуміла

– я вже не вчусь у цих форматах, я їх переросла. Мені тісно в межах методичок і сухих теорій. Тепер я не просто беру участь – я створюю простір, у якому хочеться бути. Простір, де є глибина, щирість і справжній контакт. Я більше не «в контексті» – я *контекст*, і це мій новий рівень.

Я вийшла за межі психології. Горизонти розширилися. Цікавлюся культурою, театром, виставками, музеями.

Мої студенти – мої вчителі! Обожаю їх! Всіх! Люблю слухати їхні розмови, читати їхні роботи, вчитися в них. Люблю своє місце роботи. НАРЕШТІ. Полюбила. Маю змогу реалізовувати свої ідеї, а не тільки програмні продукти.

Активно користуюся ШІ- це мій помічник, моя права рука, у всьому. Попереджу – все написала сама, його поросила тільки виправити помилки.

Відчуваю своє життя наповнено. Я в Україні. Поруч – моя мова, моя культура, мої символи, мої студенти. До речі – до 2022 року не говорила українською, тільки писала. Тепер моя мова стала зброєю!

Обожаю Карпати! Міста сили й натхнення. З Рожевим Слоном пішла в похід із наметами. Навчилася там відчувати дух гір, їхню силу. І відчула її в собі. І ще! Я більше не пишаюся тим, що сильна й незламна жінка. Я стала просто Жінкою. Зі своїм болем. Сприйняттям. Перемогами. Тишею. І спокоєм.

Знаю, що зараз дуже прийнято висвітлювати в соціальних мережах свої особисті речі. Ну що ж. Буду і я в тренді. Скажу про ще непрожитий мій біль. Я втратила найдорожчу для себе людину. Мого батька. Хірурга з великої букви, чудового сім'янина та тата! Не змогла бути поруч з ним в піковий момент. Він пішов сам. АЛЕ!!! Він став моєю внутрішньою опорою. Я остаточно усвідомила. Я доросла та відповідальна!

Не люблю пафосу. Не буду говорити про глобальні речі. Я вже змінилася. Стала зрілою, усвідомленою. Це не новина, бо це досвід зараз мають всі українці. АЛЕ! Я відчуваю свою унікальність та користь для суспільства. У своєму шляху я дійшла до того, що розуміння себе та свого досвіду стало ключем до моєї сили. Я навчився (а, точніше, навчили мене життєві випробування) не просто ділитися знаннями, а давати людям можливість відчувати, переживати і трансформувати свій досвід. І я вже не просто учасник процесу – я творю новий простір для глибоких змін.

Моя професійна еволюція показала, що справжня цінність полягає не в накопиченні теоретичних знань, а в умінні адаптувати їх до реальних життєвих ситуацій. Я зрозуміла, що справжнє навчання відбувається не лише в академічних залах, а й через практичні експерименти, комунікацію з людьми і відкритість до змін.

Поступово я зрозуміла, що моє справжнє покликання – це не тільки допомагати людям через психологічну практику, а й бути тим, хто змінює

підхід до цих практик. Я перестала бути лише слухачем – я стала автором своїх подій, своїх програм і сенсів. І цей процес дає мені не тільки задоволення, а й відчуття внутрішньої гармонії та сили.

Погляд на світ з глибини власного досвіду і життєвих труднощів допоміг мені побачити нові шляхи допомоги іншим. Тепер я не просто спеціаліст, я – провідник, який допомагає людям знайти свою силу, навіть в найтемніші моменти життя. І саме в цьому я знаходжу справжній сенс своєї роботи. Ну й на останок. Усі бачили фільм «Та, що створила диво» про Геллен Келлер – американську письменницю, лекторку, активістку та символ подолання важких життєвих обставин. У віці 19 місяців внаслідок хвороби вона втратила зір та слух. Фільм про те які дива робить участь та підтримка іншої людини. Подивіться! Нам всім необхідні зараз такі навички. Зараз саме в цьому вбачаю свою основну роль. Стати менторкою. Говорити про людей з інвалідністю. Власним прикладом нести повагу та пошану особливо до людей з інвалідністю.

PS: Любі мої колежанки та студенти! Скоріше за все з цього тексту Ви дізнаєтесь багато нового. Про те, про що Ви й не здогадувалися. Я хочу підсвітити, як внутрішні процеси відрізняються від зовнішніх. І що ми всі гідні бути почутими та визнаними. Бо це творить дива! Всіх обіймаю.

*З повагою до кожного,
Вікторія з Рожевим слоном*

ЦВІГУН Ніна / Nina TSVIGUN

Війна – це точка болю, яка змінює все: побут, переконання, професійні орієнтири та життєві сенси. Вона немов рентген, який оголює найуразливіші місця нашої особистості, суспільства та країни.

Жодна війна не минає безслідно. Вона змінює не лише кордони – вона змінює свідомість, систему цінностей, бачення майбутнього, залишає по собі не лише зруйновані будівлі, а й травмовані душі. Те, що ще вчора здавалося стабільним, сьогодні – лише спогад. Але крізь цей біль проростає надія про те, що ми створимо інше – краще, глибше, усвідомленіше.

Новий світ народжується з руїн не лише фізичних, а й психологічних. Психіка не забуває війну – але вона здатна інтегрувати біль у мудрість, у цінності, у нове бачення життя. Важливо не ігнорувати наслідки, а будувати простори, де можна: говорити про біль, проживати втрати, знаходити себе заново.

Сьогодні, коли ми виборюємо право бути вільними, незалежними, ми водночас творимо іншу реальність – ту, в якій народжуються нові сенси, нові виклики і нові ролі. І кожен освітянин має відповісти собі на запитання: ким я хочу бути в цьому світі?

Роль психолога у повоєнній реальності набуває нової ваги. Я розумію, що без глибокого відновлення психіки, без роботи з емоціями, без навичок психологічної стійкості неможливо побудувати сильну державу. У новій реальності я бачу себе провідником змін, свідомою, гнучкою і живою особистістю, людиною, яка не боїться викликів, яка не просто навчає – відновлює, підтримує, надихає.

Моя професійна місія – створити простір безпеки у якому пріоритетом є здоров'я – ментальне, психологічне, духовне і соціальне, простір довіри й розвитку для дітей, батьків та колег. Допомогати знаходити опори, відновлювати віру, берегти внутрішній ресурс, бути тим, хто бачить потенціал у кожному учаснику освітнього процесу та допомагає реалізувати його. Людина з ресурсом – основа майбутнього. Тому неабияк важливо допомогти цей ресурс зберегти, відновити й примножити.

Я буду:

✓ поруч з учнями – щоб навчити їх розпізнавати свої емоції, справлятися зі страхами, будувати здорову самооцінку, формувати резильєнтність, долати наслідки стресу й травм;

✓ поруч із вчителями – щоб допомогти їм не згоріти у професійному навантаженні, повернути собі віру у покликання і знайти шлях до внутрішньої гармонії й професійного натхнення;

✓ поруч із батьками – щоб разом будувати атмосферу прийняття, довіри, взаємоповаги, спокою для дитини вдома.

Я мрію, щоб уроки емоційної грамотності стали такими ж природними, як математика або рідна мова. Щоб психолог перестав бути реабілітатором проблем», а став провідником розвитку. Світ змінюється – змінюється і формат роботи психолога

Я усвідомлюю, що новий світ потребуватиме нових стратегій, особливо в освіті. Освіта більше не буде просто передачею знань – вона стане інструментом психоемоційного відновлення, джерелом стабільності, мотивації й віри в себе. Тому я вже сьогодні готова моделювати освітні підходи, які відповідають потребам майбутнього: адаптивність, інклюзивність, психологічна гнучкість, духовна зрілість, готовність до змін. У новій реальності я бачу необхідність:

✓ впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги – арттерапію з використання цифрових інструментів: малювання в програмах, створення колажів у Canva або інших застосунках, казкотерапію, майндфулнес (усвідомлення), практики турботи про себе;

✓ працювати системно з травмою– війни;

✓ створювати превентивні програми для збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу;

✓ розвивати здоров'язберігаючу компетентність серед педагогів та учнів;

✓ створювати інклюзивне, безпечне середовище, де кожен має право бути почутим;

✓ бути активним учасником інформаційно-просвітницької діяльності, щоб ламати стигми щодо психічного здоров'я.

Моя професійна стратегія – це стратегія розвитку. Бути гнучкою, готовою до змін, відкритою до нових знань. Бути сильною, але живою. Бути ресурсом для інших, не забуваючи про себе. Бути тією, хто вірить у майбутнє, навіть якщо воно ще в тумані. І формувати цю віру в дітях – бо саме вони будуватимуть той інший світ.

Увесь мій досвід, знання і серце – на службу країні, яка вчиться жити заново. У новій реальності я бачу себе не лише психологом. Я бачу себе світлом, яке не дає згаснути в темряві. Бо світ справді буде іншим. Але я хочу бути тим, хто допоможе зробити його кращим.

ЦЮРА Ольга / Olga TSYURA

Світ навколо мене змінився назавжди після 24 лютого 2022 року... Те, що ще вчора здавалося стабільним і передбачуваним, сьогодні стало крихким, а іноді – просто жахливим і нестерпним. До повномасштабної війни в мене був невеличкий, але стабільний бізнес – бухгалтерський та юридичний аутсорсинг, викладання бухгалтерського обліку в приватному учбовому центрі. Усе мало своє місце, свій ритм. І раптом – все зникло. Зупинилось.

24 лютого мій брат і мій чоловік пішли захищати нас, Україну. Я залишилась у Києві. Попри всі пропозиції виїхати – я відповіла: *я залишаюсь*. Бо мені так простіше, бо я можу бути більш корисною – для себе, для рідних, для бізнесу, для країни. До кінця 2023 року я жила ніби на автопілоті. Робила те, що треба. Трималася – бо від мене залежали інші. Чоловік спочатку був у ТРО, обороняв Мощун, потім – ЗСУ і фронт Донеччини. Брата не стало ще у березні 2022-го під Гостомелем...

Улітку того ж року чоловік отримав поранення. Госпіталь, реабілітація, і знову – служба. І ось, здавалось би, довгоочікувана відпустка. Ми разом. Але я – не знаю, що з цим робити. Агресія, напруга, незрозумілі реакції – і я вперше усвідомила: я нічого не розумію. Я не знала, як реагувати, як підтримати, як витримати це все. І тоді я вирішила: я маю навчитись. Навчитись розуміти, впоратись, жити. І допомагати іншим. Саме тому я ставлю собі питання: ким я хочу бути в цьому новому світі? І моя відповідь починається тут...

Після перемоги ми отримаємо не просто відновлення, а *переосмислення* всього: освіти, психологічної підтримки, спілкування, роботи.

Освіта вже не може бути як раніше. В мене перша освіта – педагогічна і я знаю, що викладати як колись неможливо!!! Я уявляю світ, де освіта перестає бути формальністю, а стає джерелом внутрішньої сили, мотивації та відновлення. Де урок – це не суха лекція, а живий простір діалогу, підтримки й розвитку. У цьому новому світі психологічне благополуччя учня стає базою для успішного навчання, а не його наслідком.

Я бачу навчання як інтеграцію нового досвіду: гейміфікація, навчання через проекти, персоналізовані освітні маршрути, коучингова підтримка, емоційна грамотність. Учень більше не пасивний слухач, а активний дослідник – себе, світу, сенсів. VR-тури, рефлексивні щоденники, арт-методи, інклюзивність, майндфулнес – усе це вже сьогодні має шанс стати нормою, а не екзотикою. І я хочу бути в цьому – вчитися сама, вчити інших, підтримувати, шукати нове. Бо в новому світі освіта – це про життя. Про стосунки. Про мрії. Про стійкість.

Я розумію, що нова реальність вимагає нових ролей. І саме зараз я знаходжу себе не просто у фаху – а у місії бути опорою для тих, хто поруч. Мій досвід, біль, пошук, адаптація – все це стало ґрунтом, на якому я почала вирощувати нову себе. Себе, яка вміє тримати баланс. Яка не лише знає, як вести облік, а й як відновити рівновагу душі. Я приймаю рішення: в новому світі я – фахівець, який будує мости. Між цифрами й емоціями. Між розумом і серцем. Між досвідом і підтримкою. Війна забрала багато. Але водночас вона щось і відкрила – в мені самій. Колись я була тією, хто організовує процеси, складає баланси, веде облік – точність, логіка, структура. Але після всього пережитого я зрозуміла: іноді людині потрібно не рішення, а розуміння. Не цифра, а слово. Не звіт, а присутність.

Так я почала шлях у нову професію, я буду психологинею. Не втрачаючи минулого – а інтегруючи його у майбутнє. Сьогодні я – це мікс бухгалтера, юриста, психолога і жінки, яка пройшла свій фронт. Я розумію людей не з книжок – я була там, де болить. Я знаю, що таке втрачати, не спати ночами, мовчати замість кричати. У цій новій ролі я бачу себе як провідника. Яка не йде попереду – а поруч. Зі словами: «Я тебе чую. Ми впораємось».

Здобуваючи нову професію, я зрозуміла, що в професії психолога дуже багато спеціалізацій та напрямлень, тому дуже хочеться вибрати своє. Я тільки почала свій шлях у психології, та вже за перший рік навчання пройшла курси: *«Воєнна травма»*, *«Успішна кар'єра в психології»*, *«Метафоричні карти як універсальний інструмент»*, *«КПТ: від теорії до практики»*, *«Наукова стаття в Q1»*;

Під час написання курсової роботи я досліджувала сучасні підходи до добору персоналу в умовах цифрової трансформації. Зокрема, мене зацікавила інтеграція психологічних методів оцінювання кандидатів на прикладі поетапного добору бухгалтерського персоналу.

На основі курсової, під керівництвом моєї наукової керівниці Вікторії Харченко, я підготувала статтю, яка була опублікована у фаховому виданні та представлена на Міжнародній науково-практичній конференції в Люксембурзі. У ній я проаналізувала валідність класичних методик добору кадрів та обґрунтувала ефективність їх поєднання з цифровими інструментами, зокрема в сфері підбору бухгалтерського персоналу. Окрему увагу я приділила створенню психограм як інноваційному підходу до HR-аналітики, який дозволяє комплексно оцінювати професійну та особистісну відповідність кандидатів. Ця стаття стала для мене стартом дослідницького напрямку, який я активно розвиваю протягом навчання. У наступній науковій публікації у Науковому віснику Херсонського державного університету я розширила цю тему, зосередившись на перевагах і ризиках використання штучного інтелекту в процесі добору персоналу. Водночас ці

дослідження стали для мене фундаментом для нових ідей та подальших планів. Мій інтерес до сучасної психології праці, технологій і бізнес-процесів лише зростає – і я буду продовжити роботу в цьому напрямку вже на глибшому науковому рівні.

Цей шлях – мій свідомий вибір. Я йду в нього серцем. Бо знаю, що можу бути корисною. І що саме так я реалізую своє нове покликання – бути поруч з людиною в найважчі часи. Я вірю, що психологія майбутнього – це не лише про «поговорити». Це про відновлення, дію, системність, комунікацію, ресурсність. І я вже зараз мрію й планую створювати простори, які допоможуть людям оговтатися, зрозуміти себе і зробити свій крок уперед.

Моя перша мрія – створити проект, де рідні військовослужбовців зможуть отримати не лише психологічну підтримку, а й юридичні, бухгалтерські, освітні консультації. Це буде простір, де жінка зможе сказати: «Я втомилася», – і отримати допомогу, а не осуд. Після травм, втрат, вигорання... Багато хто не знає, як жити далі. Я мрію про курс, де поєднуються психологія, тілесні практики, фінансова грамотність, арт-терапія – і де жінка знову зможе зібрати себе по частинках.

Я бачу, як багато молодих спеціалістів горять і хочуть допомагати, але швидко вигорають. Бо не мають системи, досвіду, підтримки. Я мрію створити спільноту підтримки для студентів і початківців, де буде місце для рефлексії, супервізії, менторства. Я знаю, наскільки багато залежить від емоційного стану вчителя. Моя мрія – працювати з освітніми закладами, допомагати створювати здорову атмосферу в колективах, знижувати рівень тривожності, підвищувати усвідомленість, зберігати енергію. Я багато мрію.... Може і так, але дорогу здолає той, хто йде.

Світ буде іншим – і він вже змінюється. Ми всі вчимося жити інакше: з новими цінностями, новими викликами, новою собою. Я теж вчуся. З болю, з втрат, з любові, з надії. Я не знаю всіх відповідей, але точно знаю одне: я хочу бути тим, хто підтримує, хто вміє слухати, хто не боїться бути поруч, коли іншим важко. У новій реальності я бачу себе не просто фахівцем, а провідником – між болем і відновленням, між тишею і новим голосом, між тим, що було, і тим, що народжується.

ШАДРІН Олексій / Oleksiy SHADRIN

*«Тисячами незримих ниток обвиває тебе Закон.
Розрубиш одну – злочинець.
Десять – смертник. Усі – Бог!»*

Салах аль-Адин

Чи відчували ви себе відлученим? Тобто, коли ви щось робите, але не розумієте, навіщо і чому. Щодня ідете за течією, дивлячись виключно на струмок, бо вам байдуже, або страшно подивитися на той кінець, до якого він веде. Намагаєтеся вибити з голови зайві думки, вірите у те, що меркантильно обмежуючи свій кругозір, ви збережете залишки тих досягнень, які вже є, та не накликаєте на себе біди. Справді, цей підхід має право на життя – гріх скаржитися на те, що перейшовши зайвому дорогому, вас зустрінуть з хлібом-сіллю. Однак, чи буде це далекоглядною стратегією? Відповідь ви і так знаєте.

З дитинства мені та й напевно багатьом adeptам нового тисячоліття довелося прожити не найкраще життя. Безумовно, у порівнянні з минулою декадою, наш добробут був не у приклад краще, але чи можна це назвати результатом довготривалого клопоту наших предків, чи просто вдалим збігом обставин? Сумніваюся. Проводячи аналіз з доступних мені джерел, та власного досвіду, можу сумувати, що здебільшого наші батьки діяли за ситуацією, ніж за чітким планом. Не дивлячись на усі жахи першої половини ХХ століття, наші пращури вміли набагато краще планувати своє майбутнє та мріяти про пильні стежки далеких планет.

І хоча ці мрії мали реальні шанси на існування, на превеликий жаль, вони забули, що окрім завтрашнього дня, існує ще й сьогоднішній. Це призвело до того, що природа великих почала відпочивати на своїх дітях. І в цьому був свій резон: чого коштує запущена людина у космос, якщо на полицях нема нічого, окрім кільки у томаті? Прививати цінності людини нового типу стало не вигідно у контексті відсутності реальних пропозицій. «Кесарю – кесарево, Богу – богово», як кажуть. І в таких умовах почала рости спочатку зневага, а потім огида до будь-якої довготривалої діяльності.

Як показав фільм «Кур'єр» – абсолютно заслужено. Кому було цікаво творити своїми руками механічного Бога, якщо незрозуміло, що він може запропонувати голодній людині. З духовним все набагато простіше – його слово можна інтерпретувати, як душа побажає, а з механічним – на жаль, треба постійно якнаймога чіткіше сприймати його мову.

У сьогоднішні мені доводиться часто помічати ігнорування оточуючих до одне одного, особисто від себе самого. Перманентно проживаючи із людиною літнього віку я не можу не помічати, як від мене очікується інтуїтивне бажання надання допомоги, коли я, навпаки, очікую прямого наказу. На превеликий жаль, можу сумувати, що ані покоління наших батьків, ані нас самих не було привчено до прийняття ініціативних рішень. Безумовно, ми намагаємося це заперечувати – шляхом понаднормового споживання та підкреслення статусу.

Але насправді нас турбує страх перед невиконанням очікувань, очікування справедливої кари, яка не настає, бо ті, хто повинні нас карати, самі бояться прийняти вольове рішення, яке матиме довготривалі наслідки. Так, після сурової, але необхідної реальності школи, ми поступаємо у університет, очікуючи відчуття знайомого порядку та дисципліни, але у результаті ми отримуємо протилежне. Не будучи здатними прийняти на себе тягар відповідальності, слідує почуття апатії та бридливості до будь-якої ініціативної діяльності. Хтось себе переборює та рухається далі, але це – крихти, порівняно з кількістю тих, хто кидає навчання, але отримує бажане. Саме вони своєю зневагою, лінню, та пихатістю залякують нас майбутнім, майбутнім, у якому ми будемо не потрібні.

У глибині душі я вважав, що підвів свої родичів, не зробивши кар'єру успішного технаря-програміста. Скільки нервів я витратив своєю огидою до цього напрямку. Але хіба у мене був стержень, після трьох років початкової школи, коли мене сікли, як сидорову козу? Я й понині вважаю, що ніякого бажання у мене в цьому напрямку не було. Звісно, можна виправдовуватися тим, що у ранньому підлітковому віці я мало міг що вирішувати, але вирішував ж? Я відстоював свою честь кулаками, давав здачі, відчував себе сильним.

Але чи робило це мені користь у довготривалій перспективі? Ні. Своїми діями я все більше провокував на себе гнів тих, хто міг досягнути мене через найцінніший для мене скарб – батьків. Справедливі, але необдумані дії призводили до того, що страждати почали найближчі люди. «Благими намірами вимощена стежка у пекло». І, на превеликий жаль, я був вимушений проміняти свій характер на щастя і благополуччя інших, хоча це і коштувало мені опускання по шкільній ієрархії. Так і довелося проміняти самотійність на стабільність.

Поступивши до УМО, я задавався питанням з приводу свого положення у суспільстві, чому я став тим, ким став та ін. З самого мого народження я відчував деяке відторгнення свого розуму від тіла, немовби все, що оточує мене – добре розроблена симуляція, де я проходжу свого роду квест. Іноді мені здається, що моїми очима дивиться хтось інший, той, хто знаходиться у свого роду стажисті. Саме це відчуття певним чином впливало на мої стосунки з оточуючими, даючи свого роду впевненість, що

це – лише чергова ітерація однієї і тієї самої історії, яка закінчується передбачувано. Окрему подяку можна надати авторам «Матриці» та «Серійні Експерименти Лейн», які демонстрували схожі мотиви.

У будь якого разі, почуття відірваності та чужості навколишнього світу, підгодовані ізолюваністю та замкнутістю родини і десятиліттями суспільної нестабільності вимусили мене йти шляхом психолога для того, щоб зрозуміти себе, як невід'ємну частину реальності. Я не стану розповідати про сенс життя, та своє місце в ньому, так як я вже давно зрозумів, що це немає значення. Саме моє існування має сенс само по собі і його осмислення вже стає підтвердженням. До того ж, якби навіть я би і виявився правим щодо своєї гіпотези симуляції і якимось раптовим чином зміг би зробити повне коло цього шляху, у якийсь момент у мене б виникло питання рекурсивності такого процесу, що б знецінило само існування даної гіпотези. Тому зараз я звик вважати себе, як Олексієм Шадріним і ніким іншим.

Сучасна соціоекономічна ситуація штовхає нас у сумніви щодо навколишньої реальності. Оточуюча нас політична та споживнича пропаганда постійно намагається створити нову реальність, у яку можна втікти, або сховатися. Особливо під час війни, до якого наше постіндустріальне покоління ніколи не було підготовлено. Наші люди не знали жахів ісламського тероризму з часів існування Кримського ханства, єдине, що нагадувало нам про небезпеку всередині – антигуманна позиція управлінської еліти, яка жорстко придавила початкові спроби до організованого протесту.

Треба віддати нашим керівникам належне – на відміну від сусідів, у нашій державі, шляхом протиприродного існування у складі транснаціонального конгломерату, який відчайдушно намагався відрікатися від своєї натури на протязі всього свого існування, вдалося навчитися ефективно маніпулювати культурною свідомістю мас, не зводячи все у рамки сухого економізму. Більше того, їм вдалося успішно позичити економічні реформи у сусідів, водночас їх же і протиставити, як альтернативу. Однак, як і буває з усіма подібними «симулякрами», будь яке порушення інкубаційних умов призводить до негайних пошуків змістів, які відповідають реальним умовам, а не запитам споживачів.

Сучасне становище ринку показує нам, що потреба у надраціональному споживачеві конфліктує із самою сутністю інституту споживання. Саме тому йому, споживачу, вбивається думка про нереалістичність сучасного світу, його симульованості, нудності. Перед продавцем ставиться ціль продати не інструмент зміни навколишнього світу, а саму нову ітерацію світу, у надії того, що споживач зможе у нього зануритися настільки, щоб вважати його своєю новою реальністю. Єдине,

що руйнує це майже виключне почуття – комерціалізація. Однією з найважливіших умов існування у нашій з вами реальності є почуття матеріальної залежності від фізичних потреб. Ця залежність, при доволі короткій тривалості людського життя та зменшення кількості навколишніх загроз призвели до формування культури конформізму та ескапізму.

Реальність стала занадто ситою та безпечною для нашої частини людства, а на добровільне бажання відправитися у гарячі точки світу відгукуються лише одиниці. Що зрозуміло: очікувати від звиклих до комфорту та стабільності людей раптової жаги до екстремальних умов було б божевіллям. Але саме ці умови і є найбільш збудливими для нашого організму, а, ерго, і найбільш затребувані для сучасного постіндустріального ринку. Через цю затребуваність з 90-их років і понині ми переживаємо бум медіа- та ігрової індустрії, бо саме ці галузі цифрового суспільства надають найбільше заглиблення до першобутних інстинктів. Відчуття односторонності та повсякденності, вкупі з фінансовими обмеженнями населення, викликані урізанням державами розходів на соціальне забезпечення стали наслідком пониження мобільності населення і пошуком нею альтернативних засобів задоволення. Це і стало наслідком формування свого роду «внутрішнього світу», та «безпечного простору», вільного від занадто радикальних стрибків суспільного та економічного оточення.

Надмірний страх перед змінами, які загрожували б нашому матеріальному благополуччю, зробив наше покоління атомізованим та соціально дезадаптивним до оточуючих викликів довкілля. Таким чином, люди сьогодення перестають вважати себе невід'ємною частиною реальності, та бажають від неї втікти. Як було зазначено вище, подібна тенденція веде до ескапізму, який під тиском економічної кризи все більше піддається комерціалізації та монетизації.

Дана тенденція призводить до знецінення ескапізму, як такого і починає нарощувати психологічний тиск на споживача. В силу його залежності від комфорту, він не думає про потенційні вигоди, та винагороди, як наслідок боротьби, а про збереження того, що в нього залишилося. У перспективі така позиція змушує витратити на захист своїх цінностей більше, ніж отримувати нові, і, зрештою, до суїцидальних думок. Враховуючи нинішні соціально-політичні тенденції, формування толерантності до них вже можна вважати закономірністю.

Останні кризи ринкової системи явно вказують на наближення нового колапсу перевиробництва, який вже торкнувся країн «золотого мільярду» та основних азійських «тигрів», наслідком якого буде або силове зниження споживання населення шляхом централізації та фіксації продаж, як наслідок впровадження кейнсіанських елементів у економіку, або силовий переділ сфер впливу, який вимагатиме збереження основної маси

потенційних споживачів, що, в свою чергу, вимагатиме шукати більш конвенційні методи ведення війни.

Сучасна війна демонструє нам наглядний приклад другої моделі. Взаємозалежність економік внаслідок глобалізації змушують сторони конфлікту постійно йти на сумнівні з стратегічної точки зору компроміси, вирішувати питання напівмірами задля збереження потенційного максимуму споживачів, яких у подальшому можна буде опрацьовувати на предмет послуг та інтересів. Однак, це унеможлиблює очікування досягнення гарантованих узгоджень, що, логічно, призводить до чергового компромісу, який буде гіршим за будь-якої радикальної умови. Що, в подальшому, веде до нових витків суспільного незадоволення.

Підсумовуючи вище описане, скажу, що моє бажання вивчати психологію базується на ідеї вивчення роботи індивідуальних та соціальних механізмів людства, та методів роботи з ними. Я вважаю, що доки загальна система стосунків не буде зруйнована, роль психологів поодинці так і буде непотрібною для більшості населення. Наша професія потребує більше корпоративного та директивного підходу вирішення запитань, при зберіганні ініціативи, яка муситиме буде зазначена у регламентах. Після отримання вищої закінченої освіти, я планую застосувати свої навички у політичній сфері.

ШАТОХІН Данило / Danylo SHATOKHIN

Упродовж останніх років світ зазнав кардинальних трансформацій, спричинених низкою глобальних подій, включаючи пандемію COVID-19, геополітичні конфлікти, стрімкий розвиток інформаційно-комунікаційних технологій та переоцінку суспільних цінностей. Ці процеси зумовили формування нової реальності, що ставить перед сучасним поколінням, зокрема молоддю, завдання самовизначення та пошуку власної професійної траєкторії.

Я навчаюся на першому курсі Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, спеціальності «Фізична культура і спорт», прагну набувати фахових компетенцій у сфері спортивного тренерства. Бачу своє професійне майбутнє в контексті нових викликів, виключно з акцентом на психологічний компонент тренерської діяльності.

У сучасному спорті психологія перестала бути другорядною дисципліною. Сьогодні вона визнається ключовим чинником успішної підготовки спортсменів. Як майбутній спортивний тренер, я усвідомлюю, що досягнення високих спортивних результатів є неможливими без урахування психологічного стану атлетів. Важливі риси, такі як наполегливість, вмотивованість, стресостійкість, здатність долати труднощі, формуються не лише внаслідок фізичних тренувань, але й завдяки цілеспрямованій психологічній роботі.

У новій реальності спортивний тренер має бути не лише фахівцем з фізичної підготовки, але й наставником, лідером, стратегом і, безумовно, гарним психологом. Я прагну стати саме таким спеціалістом, який підтримуватиме спортсмена не лише на тренуваннях та змаганнях, а й у його повсякденному житті. Вміти надати емоційну підтримку, формувати впевненість у власних силах, навчати управляти тривожністю і передстартовими станами – це ті завдання, які я ставлю перед собою як майбутній тренер.

Спортивне майбутнє – це не лише про медалі й досягнення, це – про людей, які щодня долають виклики. Моя мета полягає в тому, щоб знайти індивідуальний підхід до кожного спортсмена.

Психологія надає для цього ефективні інструменти: активне слухання, емпатія, здатність розпізнавати емоції (свої та інших), адекватно реагувати на них... Уміння бути поруч не лише фізично, а й емоційно – ось справжня цінність тренера майбутнього. Сучасні технології трансформують і формат тренувального процесу: з'являються цифрові додатки, онлайн-платформи,

віртуальні консультації. У цьому контексті людський контакт, емоційна взаємодія набувають ще більшої значущості.

Тренер має не лише володіти технологічними знаннями, але й мати глибоке розуміння психології особистості, постійно вдосконалювати власні навички спілкування та емоційної підтримки. Я також бачу, як зростає необхідність підтримки ментального здоров'я особистості у сучасному суспільстві.

Усе частіше говорять про виникнення професійного та емоційного вигорання, тривожних та депресивних розладів, втрату сенсу життя тощо. І спорт може стати відповіддю. Але лише тоді, коли тренер буде підготовлений до роботи з такими викликами. Саме тому я навчаюсь не лише технікам тренувань, а й основам спортивної психології. Мене захоплює ця сфера, бо вона про людину, її потенціал, її можливості. Вона про силу духу, яка часто визначає результат більше, ніж сила м'язів.

Я пам'ятаю слова мого батька, з яким ми часто тренувалися разом, виконували вправи, грали у футбол: *«Сильний не той, хто не падає, а той, хто піднімається після кожного падіння. І пам'ятай, сину, справжня перемога починається в голові»*. Нажаль, мій батько, який пішов добровольцем у перші дні війни, загинув під Бахмутом, захищаючи нашу країну, але його слова викарбувалися у моїй пам'яті назавжди.

Моє професійне кредо – стати агентом змін, який не боїться викликів, а навпаки, розвивається разом зі світом. Я мрію створити тренувальне середовище, у якому кожен спортсмен почуватиметься психологічно захищеним, де помилки сприйматимуться як точка росту, а перемоги, як результат внутрішнього поступу.

Професія тренера – це не лише про вправи і навантаження. Це – про формування характеру, підтримку в критичні моменти, натхнення і вмотивованість. Психологія дозволяє розуміти людину глибше, бачити її потреби, розкривати внутрішній потенціал. У світі, де майбутнє важко передбачити, саме внутрішня стійкість стає запорукою успіху, і я прагну бути тим, хто допомагає її формувати.

Своє професійне становлення я не обмежую лише навчальними дисциплінами. Я активно шукаю додаткові джерела знань: читаю фахову літературу, проходжу онлайн-курси, беру участь у конференціях, консультуюсь із досвідченими тренерами і спортсменами.

Особливо надихають історії спортсменів, які змогли подолати серйозні психологічні труднощі. Їхня внутрішня сила – це те, що спонукає мене до щоденної роботи над собою.

Одного разу я почув фразу, яка стала для мене дороговказом: *«Щоб надихати інших, потрібно самому горіти»*. Я справді «горю» своєю справою. У майбутньому прагну розробити авторську методику тренувань, у якій

органічно будуть поєднуватися фізичні вправи та психологічна підтримка. Хочу, щоб спортсмени не боялися звертатися за допомогою, вчилися довіряти собі та власним відчуттям.

Світ, який пройшов через кризи і трансформації, не стане таким, як раніше. Але саме в цьому його сила. Ми навчилися гнучкості, адаптивності, відкритості. І я переконаний, що і спортивне середовище теж змінюється, воно стає більш людським, орієнтованим на особистісний розвиток.

Я хочу бути частиною цих змін. Мене надихає бачення команди, в якій тренер і спортсмени є партнерами. Адже там, де панує довіра, підтримка є і спільна відповідальність за результат. У новій реальності це можливо за умови, що ми визнаємо цінність психологічних знань і необхідність формування психологічних вмінь і навичок. Саме психологія виступає моїм орієнтиром у поступі набуття професійно важливих компетенцій спортивного тренера.

Сьогодні я – студент. Проте вже зараз я формую підґрунтя для свого професійного майбутнього. Майбутнього, в якому спорт – це не лише шлях до результату, а й спосіб бути гармонійною, сильною, вільною особистістю. Про це наставляв мені і батько.

Я бачу себе тренером, який не боїться поразок і розчарувань, підтримує в складні моменти й сприяє зростанню людини як цілісної особистості. Світ буде іншим. І він стане саме таким, яким ми його створимо. Я ж обираю творити його з розумінням, глибиною та вірою в силу людського духу! Слава Україні та Українцям!

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується значними соціально-економічними та політичними трансформаціями, які безпосередньо впливають на сферу спорту. У цьому контексті зростає усвідомлення ключової ролі психологічного складника у підготовці спортсменів та діяльності спортивного тренера.

Майбутній фахівець у галузі спорту повинен володіти не лише глибокими знаннями з фізичної підготовки, але й ґрунтовними знаннями з психології, навичками міжособистісної комунікації та емоційної підтримки.

З огляду на це, моє професійне становлення як майбутнього спортивного тренера орієнтоване на інтеграцію психологічних знань у практичну діяльність, прагнення до індивідуалізованого підходу до кожного спортсмена, створення психологічно безпечного та сприятливого тренувального середовища.

Пам'ятаючи настанови мого батька та усвідомлюючи важливість ментальної стійкості у досягненні успіху, я маю на меті стати не лише кваліфікованим тренером, але й наставником, здатним сприяти цілісному розвитку особистості спортсмена.

Таким чином, у новій реальності спортивний тренер постає як багатогранна фігура, що поєднує в собі компетенції фахівця з фізичної підготовки, психолога, лідера та мотиватора. Саме такий підхід, оснований на глибокому розумінні людської природи та потенціалу, є запорукою успішного розвитку спорту та формування здорового і сильного суспільства.

ШВИДКІНА Дар'я / Darya SHVYDKINA

Коли світ навколо тріщить, коли кордони стираються, а буденність перетворюється на виживання – освіта стає містком. Між страхом і надією. Між руїнами й мрією. Між тепер і потім.

Мене звати Дар'я. Я – директорка Початкової школи № 4 м. Покровська. Стійкого міста на Донеччині, яке стало зоною активних бойових дій, яке кожного дня потерпає від постійних обстрілів, яке залишилося затишним та квітучим тільки у спогадах та на світлинах, за яке безупинну болить серце та душа!

Ще донедавна в нашій школі лунали дзвінки на перерву, лунав сміх дітей, учителі ділилися думками у коридорах. Початок повномасштабної війни обірвав звичне життя. Ми втратили шкільні класи, ми втратили можливість бачити одне одного наживо...

Тепер наше навчання – це екрани, тисячі кілометрів між нами і постійне відчуття тривоги всередині. Та ми не втратили найціннішого – зв'язку. І я зрозуміла, що школа – це більше ніж стіни. Це люди. Це надія. Це любов. Це те, що залишається, навіть коли руйнується все довкола. Це серце, яке б'ється, навіть коли його поранили.

Життя в умовах війни – це щоденна перевірка на міцність, людяність і віру. Коли світ навколо стрясається від вибухів, ми починаємо глибше розуміти, що справжня цінність – не в будівлі, а в тому, що відбувається між людьми. Я ніколи не думала, що мій день починатиметься з моніторингу новин і перевірки сигналів тривоги. З питання до класних керівників: «Чи всі діти вийшли на зв'язок?». Але саме в такій реальності я вже третій рік. Як і мої учні, мої колеги.

Ми всі – розсипані по світу, але пов'язані незримими нитками довіри й турботи. Мій календар більше не знає спокійних днів. Але моє серце знає – я потрібна. Бо я – опора. Я – міст. Я – та, хто обіймає словом.

Я вже не та вчителька, якою була до війни. Я навчилася говорити «все буде добре» не з обов'язку, а з віри. Навчилася слухати – насправді. Дивитися – глибоко. Відчувати – кожного.

Як директорка я бачу, як мої педагоги борються з втомою, з відчаєм, із власним болем – і продовжують щодня відкривати Teams, наче це – двері в клас, де чекають діти. Як мама – я знаю, скільки сили потребує просте «усміхнись». Як педагог – розумію, що без емоційної підтримки знання – як каміння в рюкзаку: важкі, але без сенсу.

У цих умовах моє бачення себе – як лідера, вчителя й українки – трансформується. Світ буде іншим.

Але саме ми, освітяни, можемо допомогти дітям і колегам побачити в цьому новому світі місце для себе.

Я бачу себе не лише як управлінця – я бачу себе як провідницю відновлення: духовного, ментального, соціального.

А освіта – це інструмент відновлення. Але починати треба не з підручників. Коли діти вивчають Present Continuous з тимчасового прихистку в Німеччині, а їхній учитель говорить з ними із Закарпаття – це вже не просто про граматику.

Це – про тепло, підтримку. Про відчуття дому, навіть якщо ти далеко. Про впевненість, що десь там є хтось, хто чекає тебе на уроці, хто запитає, як ти, і щиро вислухає відповідь. Як мати, я розумію, що для дітей важливо не тільки отримати знання, а й відчувати себе в безпеці, знати, що хтось піклується про них. Це розуміння дає мені сили створювати таку атмосферу і для моїх учнів, і для вчителів.

Ми будуємо майбутнє, де не лише знання, але й емоційний добробут будуть важливими, де школа стане місцем відновлення, а не тільки навчання. Зараз український вчитель – це новий тип героя. Не в бронежилеті, а з ноутбуком. Не зі зброєю, а з глибокою емпатією, терпінням, людяністю. Ми вже не можемо повернутися до «як було». І не маємо права.

Повоєнна освіта має бути гнучкою, турботливою, адаптивною. Має враховувати психоемоційний стан дітей і педагогів. Має плекати націю, яка знову вчиться довіряти, радіти, мріяти.

Ми з моїм колективом вже зараз формуємо стратегію здорового способу життя: впроваджуємо «хвилинки ментального здоров'я», уроки емоцій, ранкові кола, віртуальні прогулянки. Вчимо дітей «читати» себе, розуміти власні почуття. І вчителів – слухати себе. Як сказав Сократ: «Здоров'я – не все, але все без здоров'я – ніщо».

Це стосується не лише тіла, а й духу. Формування готовності до розвитку – наша відповідь на нову реальність. Наші вчителі проходять тренінги, навчання, діляться відкриттями, підтримують одне одного в команді.

Ми ростемо не лише професійно, а й особистісно. Бо, як казав Карл Роджерс: «Коли я приймаю себе таким, яким є – тоді я здатен змінюватись». Ми створюємо школу, де вчитель – не той, хто «тягне», а той, хто «горить».

Наші вчителі не лише навчають, а й вчать дітей емоційній стійкості, відкрито говорять про свої переживання, демонструючи, як важливо бути відкритим і підтримувати один одного в часи криз.

Реалізація професійних планів для нас – це не виживання, це творення. Я несу відповідальність не лише за документи, а й за тишу в душі колеги.

Ми виявляємо ті резерви, які допоможуть українським освітянам відновлюватись і ставати сильнішими. Усе це – частина здоров'язберігаючої

компетентності, яку ми розвиваємо разом із дітьми. Я вірю: школа має навчити дитину не лише множити, а й не вигорати. Ми вивчаємо актуальні специфічні тенденції: як підтримати дитину після втрати? Як говорити про війну? Як створити простір, де не страшно жити?

Ми плануємо створити куточки для глибоких емоційних практик, де діти зможуть виговоритися або просто знайти спокій. Ми також відвідуємо семінари для вчителів, щоб навчатися підтримувати дітей в емоційно складних ситуаціях. Це включає в себе як практики роботи з емоційним вигоранням, так і заняття з психологами для педагогів.

І ми не залишаємо батьків осторонь. На батьківських зборах – не лише про відвідування та поведінку. Ми говоримо про стосунки, про стрес, про силу любові. Ми плануємо організувати тренінги для батьків, щоб вони могли краще підтримувати своїх дітей у цей складний час, допомогти їм адаптуватися до нових умов і впоратися з емоційними труднощами. Батьки – наші партнери.

Разом ми створюємо нові способи підтримки дітей, спільно працюємо над тим, щоб дати їм не лише знання, а й внутрішню силу та стійкість. Я бачу, як мої вчителі, попри втому й біль, вже сьогодні моделюють нову реальність. Реальність, у якій здоров'я – це цінність, розвиток – це щоденна дія, а школа – це місце сили.

Моя місія як директорки – створити систему, в якій учитель має не лише обов'язки, а й ресурс. Я бачу себе архітекторкою відновлення. Я хочу будувати простір, де кожна дитина почувається в безпеці. Де вчитель не вигорає, а наповнюється. Де школа – це не лише про знання, а й про людяність.

Я хочу впровадити «тихі кімнати» в школі – куточки відновлення, де можна перепочити від шуму, тривоги, вимог. Де діти зможуть піти на перерву і витратити кілька хвилин на релаксацію або медитацію. У цих кімнатах будуть доступні ресурси для заспокоєння, такі як м'які подушки, спокійна музика, можливість поговорити з психологом.

Також ми будемо використовувати «хвилинки ментального здоров'я» на кожному уроці, коли учні зможуть поділитися своїми емоціями або просто вийти на кілька хвилин для відпочинку. Хочу, щоб у кожного класу був «дощ емоцій» – ранкове коло, де дитина може чесно сказати: «сьогодні мені страшно» – і почути у відповідь: «ти не одна». В моїй школі психолог стане серцем закладу.

Ми створимо простір для підтримки психоемоційного здоров'я, де кожен має можливість не лише вчити, а й відновлюватися. Перерви енергії – це не просто відпочинок. Це простір для того, щоб вчитель міг зупинитися, зробити глибокий вдих, провести хвилини в тиші або послухати музику, щоб поновити свої сили перед наступним уроком.

Ми навчимо колег розпізнавати ознаки емоційного виснаження й дамо інструменти відновлення. Підтримаємо батьків, які теж розгублені, втомлені, пригнічені.

Світ буде іншим і школа буде іншою. Я бачу її безпечним простором, де психічне здоров'я – так само важливе, як і знання. Де на першому місці – дитина, її емоції, її стабільність.

Де вчитель – це не тільки той, хто навчає, а й той, хто веде за руку через тривогу до світла. Це буде школа без сорому. Тут не соромно плакати, питати, не знати. Школа без страху. Тут не бояться помилок – бо кожна з них веде до зростання. Школа з довірою. Тут дорослі чесні, щирі й уважні. Школа з любов'ю. До себе. До інших. До життя.

У цій новій школі ми виховуватимемо не просто учнів. Ми формуватимемо нове покоління українців – стійких, емпатійних, сильних духом. А значить – здатних відбудувати все. І країну, і себе. Нова школа – це простір, де діти не лише будуть навчатися, але й вчитимуться жити в новій реальності.

Тут ми застосуємо інноваційні методи навчання, зокрема гнучке навчання, яке врахує потреби кожної дитини, її темп розвитку та емоційний стан. Школа повинна стати місцем, де дитина може не лише знайти підтримку, а й почати вчитися адаптуватися до життя після важких потрясінь. Ми більше не маємо права навчати «по-старому».

Ми не можемо повертати дітей у класи – без того, щоб спочатку повернути їх до себе. І саме ми, освітяни, – ті, хто мають дати дітям ключі. Не лише до знань, а й до душевної рівноваги.

Нова школа – це не лише про відновлення знань, це – про відбудову нації. Ми створюємо простір, де кожен може знайти підтримку, де діти знову навчатися вірити в себе і в своє майбутнє.

Я бачу свою роль у тому, щоб бути не лише керівником, а й частиною цього процесу відновлення, коли школа стане не лише місцем навчання, а й відновлення сил для майбутнього. А хто ж я зараз?

Я – директорка школи, яка розсипалась у реальності, але зібралась у серці. Я – педагог, який не втратив надії. Я – мама, яка мріє про мир, не випускаючи з обіймів свого сина. Я – частина України, що тримається.

Так, світ зміниться. Але саме це відкриває шлях до створення нової школи – школи, де дитинство зцілюється, вчитель зростає, а директор надихає.

Я бачу себе в цьому світі як лідерку співпереживання, як місток між серцями, як тиху силу, яка тримає – іноді одним словом, іноді просто присутністю. Бо справжнє відновлення починається не з ремонту будівель, а з лагідного слова, тепла, визнання.

Світ буде іншим.

Ким я себе бачу в новій реальності

І якщо я зможу дати це – хоча б одній дитині, одному вчителю, одній родині – значить, я на своєму місці. У новому, іншому, але нашому світі.

Адже найпотужніша зброя – не меч. Це – слово. Усмішка. Підтримка. І школа, в якій хочеться бути.

Я знаю: ми переможемо. Не лише ворога. А й страх. Втому. Внутрішнє спустошення.

Ми побудуємо нову школу.

Ми зцілимо дітей. І самі станемо кращими. Бо навіть з попелу – проростає життя.

Бо навіть після втрат – приходить надія.

Бо вчитель – це той, хто сіє.

І навіть якщо не побачить плоди – знає, що вони будуть.

Світ буде іншим. Але він – наш.

А я? Я – в ньому. І для нього.

ПІСЛЯМОВА / EPILOGUE

Коли ми починали цю збірку, ми лише здогадувалися, яка глибочезна ріка людських смислів і переживань у ній розіллється. Ми читали кожне есе і відчували, як за словами стоять долі, погляди, сльози і надія. І ось, коли всі ці голоси зібрано до купи, ми розуміємо – це не просто книга. Це документ часу, карта болю і світла водночас.

Ця збірка – свідчення того, як народжується нова професійна ідентичність українського психолога. Тут тремтить біль війни, але тут же проростає незламна сила любові і гуманності. У кожному рядку звучить безмовне «Я поруч», «Я тут, аби тримати світло», «Я тут, аби не дати зникнути надії». І це – найвища суть нашої професії.

Архетипи, які ми побачили в цих текстах, – Берегиня, Герой, Мудрець, Маг, Трикстер, Наставник – ожили серед звичайних людей. Вони проявилися в тиші терапевтичної розмови, у рішучості волонтера, в аналізі нових гуманітарних реалій, у творчих формах допомоги. Вони доводять, що психологія – це не лише наука, а й акт культури, етики, громадянської відваги.

І ось ми перегортаємо останню сторінку цієї збірки. З одного боку, це кінець – завершення великої праці, десятків годин читання, роздумів, оцінювання. Але з іншого боку, це – початок нового шляху. Бо тепер, коли ці голоси зібрано в єдиний простір, ми не маємо права мовчати. Ми зобов'язані нести ці смисли далі, в професійне середовище, в освіту, в суспільний простір.

Ця збірка залишиться свідком епохи, але водночас вона стає джерелом майбутнього гуманітарного знання. Бо в кожному есе – не лише відображення особистої історії, а й ключ до відновлення, до стійкості і до творення нової України.

Тож нехай ці тексти стануть вогником у темряві, який допоможе іншим знайти дорогу. Нехай вони надихають тих, хто зневірився, і підкріплять тих, хто тримає небо над нами.

*Бо справді –
Світ буде іншим.
І ми вже стали іншими.
І ми готові творити його наново*

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ / INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

А

АКИМЕНКО Ганна / Hanna AKIMENKO, культорганізатор Комунального закладу «Центр дитячої та юнацької творчості № 4 Харківської міської ради» Харківської області. Харків, Україна.

АЛЕКСАНДРОВА Олена / Olena ALEKSANDROVA, практичний психолог Коростенського ліцею № 5 Житомирської області. Коростень, Україна.

АНДРЕЙЧУК Інна / Inna ANDREICHUK, практичний психолог Коростенського ліцею № 5 Житомирської області. Коростень, Україна.

Б

БАНДУРОВА Ірина / Iryna BANDUROVA, учитель української мови та літератури Глухівської загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів № 2 Глухівської міської ради. Глухів. Україна.

БОЙКО Елла / Ella BOYKO, практичний психолог Комунального закладу Іллінецький заклад дошкільної освіти № 2 «Пролісок» Іллінецької міської ради Вінницької області. Іллінці, Україна.

БОРСЯК Лариса / Larisa BORSYAK, практичний психолог-методист, завідувач організаційно-масовим відділом Центру творчості дітей та юнацтва Прилуцької міської ради Чернігівської області. Прилуки, Україна.

БРАНДЕС Олеся / Olesya BRANDES, практичний психолог Чернівецького центру юних техніків ім. Л. К. Каденюка. Чернівці, Україна.

БУТЕВИЧ Поліна / Polina BUTEVICH, учениця 10 класу Глухівської загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів № 2 Глухівської міської ради Сумської області. Глухів, Україна.

В

ВАКАРЧУК Альвіна / Alvina VAKARCHUK, практичний психолог Маршинецького ліцею Чернівецької області. Маршинці, Україна.

ВЕРБОВСЬКА Вероніка / Veronika VERBOVSKA, студентка 1 курсу факультету соціології і права, здобувач вищої освіти за спеціальністю «Психологія» Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського. Київ, Україна.

Г

ГАБЕНКО Людмила / Lyudmila HABENKO, практичний психолог Глухівської загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів № 1 Глухівської міської ради Сумської області. Глухів, Україна.

ГЕЛЕЙ Дарина / Daryna GELEY, студентка Полтавського національного педагогічного університету (психологія) ім. В. Г. Короленка. Полтава, Україна.

ГЕРАЩЕНКО Оксана / Oksana GERASHCHENKO, директор дошкільного навчального закладу № 22 Коростенського району Житомирської області. Коростень, Україна.

ГЛАЗКОВА Крістіна / Kristina GLAZKOVA, студентка Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. Запоріжжя, Україна.

ГРУДІЙОВА Олена / Olena GRUDIYOVA, практичний психолог ліцею № 3 Новокаховської міської ради Херсонської області. Нова Каховка, Україна.

ГУРА Надія / Nadiya GURA, практичний психолог закладу дошкільної освіти № 6, м. Коростень, Коростенського р-ну, Житомирської області. Коростень, Україна.

Д

ДАКАЛ Алла / Alla DAKAL, доктор наук з державного управління, професор кафедри публічного адміністрування Навчально-наукового інституту міжнародних відносин та соціальних наук ПрАТ «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом». Київ, Україна.

ДЗЮБА Тетяна / Tetyana DZYUBA, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. Полтава, Україна.

ДУБОВИК Софія / Sofia DUBOVYK, студентка факультету соціології і права («Психологія») Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського». Київ, Україна.

З

ЗАЙЧЕНКО Олена / Olena ZAYCHENKO, практичний психолог, соціальний педагог Малоzubівщинського ліцею Коростенської міської ради Житомирської області. с. Мала Zubівщина, Україна.

ЗАКЛАДНИЙ Ілля / Ілля ZAKLADNYY, студент-психолог Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. Токмак, Україна.

І

ІВАНЧЕНКО Світлана / Svitlana IVANCHENKO, соціальний педагог Центру розвитку дитини № 17 м. Коростеня Житомирської області. Коростень, Україна.

К

КАПОРІНА Ольга / Olga KAPORINA, практичний психолог Відокремленого структурного підрозділу «Професійно-педагогічний фаховий коледж Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка». Глухів, Україна.

КВАСНИК Світлана / Svitlana KVASNYK, практичний психолог опорного закладу Глухівської загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів № 6 Глухівської міської ради Сумської області. Глухів, Україна.

КИРИЧЕНКО Тетяна / Tetyana KIRYCHENKO, практичний психолог Прилуцького закладу дошкільної освіти (ясла-садок) № 8 Прилуцької міської ради Чернігівської області. Прилуки, Україна.

КІПОТЬ Наталя / Natalia KIPOT, практичний психолог КЗ «Златопільський заклад дошкільної освіти (ясла-садок) № 14 «Барвінок» комбінованого типу Златопільської міської ради Харківської області. **Златопіль, Україна.**

КОВАЛЕВСЬКА Ганна / Anna KOVALEVSKA, соціальний педагог Коростенського ліцею № 4 м. Коростеня Житомирської області. Коростень, Україна.

КОВАЛЕНКО Світлана / Svitlana KOVALENKO, викладач вищої категорії, старший викладач Комунального закладу Сумської обласної ради «Лебединський педагогічний фаховий коледж». Лебедин, Україна.

КОВАЛЬЧУК Юлія / Yulia KOVALCHUK, психолог Національного університету «Львівська політехніка». Львів, Україна.

КОНОПЛЯНКО Ганна / Anna KONOPLIANKO, учитель української мови й літератури Коростенського ліцею № 4 Житомирської області. Коростень, Україна.

КОРСУН Галина / Galyna KORSUN, практичний психолог Коростенського ліцею № 12 Житомирської області. Коростень, Україна.

КРАВЧУК Анастасія / Anastasia KRAVCHUK, студентка Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського («Психологія»). Київ, Україна.

КРУТІКОВА Софія / Sofia KRUTIKOVA, студент Дніпровського національного університету ім. Олеся Гончара. Дніпро, Україна.

КУЗНЕЦОВА Тетяна / Tetyana KUZNETSOVA, практичний психолог закладу дошкільної освіти № 14. Коростень, Україна.

КУЛЬЧИНСЬКА Катерина / Kateryna KULCHINSKA, студент («Психологія») Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. Запоріжжя, Україна.

КУЦОЛАПСЬКА Альона / Alyona KUTSOLAPSKA, директор Комунальної установи «Інклюзивно-ресурсний центр» Шаргородської міської ради Жмеринського району Вінницької області. Шаргород. Україна.

КУЧЕРЕНКО Олена / Olena KUCHERENKO, учитель української мови та літератури Криворізького ліцею № 35 «Імпульс» Криворізької міської ради, Дніпропетровської області. Кривий Ріг, Україна.

КУШНАРЕНКО Інна / Inna KUSHNARENKO, студент («Психологія») Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. Запоріжжя, Україна.

Л

ЛИТВИНОВА Лаліта / Lalita LITVYNNOVA, учениця 10 класу Глухівської загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів № 2 Глухівської міської ради Сумської області. Глухів, Україна.

ЛОЙКО Христина / Khrystyna LOIKO, студентка факультету соціології і права («Психологія») Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського». Київ, Україна.

М

МАЗУР Олена / Olena MAZUR, студентка Українського державного університету імені М. П. Драгоманова. Київ, Україна (Голівуд, Каліфорнія, США).

МАЛЕЦЬКА Ірина / Iryna MALETSKA, практичний психолог, соціальний педагог Прилуцької гімназії Прилуцької міської ради Чернігівської області. Прилуки, Україна.

МЕЛЕЩУК Віта / Vita MELESCHUK, практичний психолог Чернівецької гімназії № 14. Чернівці, Україна.

МИХАЛЬЧИШИН Юлія / Yulia MYKHALCHYSHYN, практичний психолог с. Ільківка, Вінницької області. Ільківка, Україна.

МІЩЕНКО Богдана / Bohdana MISCHCHENKO, студентка 4 курсу спеціальності «Соціальна робота» Комунального закладу Сумської обласної ради «Лебединський педагогічний фаховий коледж». Лебедин, Україна.

МОРОЗ Олена / Olena MOROZ, практичний психолог Центру розвитку дитини № 4. Коростень, Україна.

МУЗИКА Віта / Vita MUZYKA, практичний психолог Клішківського опорного закладу освіти імені Леоніда Каденюка. с. Клішківці, Україна.

О

ОГОРІЛКО Ірина / Iryna OGORILKO, психолог Комунальної установи «Прилуцький центр професійного розвитку педагогічних працівників» Прилуцької міської ради Чернігівської області. Прилуки, Україна.

П

ПОГИБІНА Вікторія / Victoria POGYBINA, учениця 10 класу Глухівської загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів № 2 Глухівської міської ради Сумської області. Глухів, Україна.

ПЯТУНІНА Альона / Alyona PYATUNINA, практичний психолог Криворізької гімназії № 68 Криворізької міської ради. Кривий Ріг, Україна.

Р

РИБАЛКА Ірина / Iryna RYBALKA, практичний психолог Прилуцького закладу дошкільної освіти (ясла садок) № 3 Прилуцької міської ради Чернігівської області. Прилуки, Україна.

РУДНІЧЕНКО Людмила / Lyudmila RUDNICHENKO, учитель української мови й літератури Коростенського ліцею № 2 ім. В. Сингаївського Житомирської області. Коростень, Україна.

С

СЕРБІН Ольга / Olga SERBIN, учитель української мови і літератури, польської мови Калуського наукового ліцею імені Дмитра Бахматюка Калуської міської ради Івано-Франківської області. Калуш, Україна.

СКУРАТИВСЬКА Наталія / Natalia SKURATIVSKA, Практичний психолог, соціальний педагог закладу дошкільної освіти № 20. Коростень, Україна.

СОКОЛ Артем / Artem SOKOL, практичний психолог, соціальний педагог Глухівської загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів № 2 Глухівської міської ради Сумської області. Глухів, Україна.

СТЕПАНЧУК Катерина / Kateryna STEPANCHUK, практичний психолог Коростенського міського ліцею № 11 Житомирської області. Коростень, Україна.

СТОЦЬКА Надія / Nadiya STOTSKA, практичний психолог ЗЗСО І–ІІ ступенів с. Стоянів Львівської області. Радехів, Україна.

Т

ТЕМНЮК Наталія / Natalia TEMNYUK, практичний психолог, соціальний педагог закладу дошкільної освіти № 8 м. Коростеня Житомирської області. Коростень, Україна.

ТИЩУК Альона / Alena TYSHCHUK, практичний психолог Комунального закладу Соболівської сільської ради «Соболівський заклад дошкільної освіти «СОНЕЧКО». с. Соболівка, Україна.

ТОЛКАЧОВА Олеся / Olesya TOLKACHOVA, практичний психолог Глухівського дошкільного навчального закладу (ясла-садок) «Зірочка» Глухівської міської ради Шосткинського району Сумської області. Глухів, Україна.

У

УМЕРОВА Наталя / Natalia UMEROVA, студент («Психологія») Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. Софіївська Борщагівка, Україна.

УНГУРЯН Міхаєла / Mikhaïla UNGURIAN, практичний психолог/соціальний педагог Нижньосиньовецького ліцею, Чернівецького району, Чернівецької області. Нижні Синівці, Україна.

Х

ХАЛІМОН Ольга / Olga KHALIMON, практичний психолог закладу дошкільної освіти комбінованого типу (ясла-садок) № 27 міста Прилуки Чернігівської області. Прилуки, Україна.

ХАРЧЕНКО Вікторія / Victoria KHARCHENKO, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Київського інституту бізнесу та технологій. Київ, Україна.

Ц

ЦВІГУН Ніна / Nina TSVIGUN, практичний психолог КЗ «Ліцей № 1» селище Стрижавка Вінницького району Вінницької області. с. Стрижавка, Україна.

ЦЮРА Ольга / Olga TSYURA, студентка 2 курсу кафедри психології (Психологія) Київського інституту бізнесу та технологій. Київ, Україна.

Ш

ШАДРІН Олексій / Oleksiy SHADRIN, студент 4-го курсу навчання за рівнем «Бакалавр» ДЗВО «Університет менеджменту освіти». Київ, Україна.

ШАТОХІН Данило / Danylo SHATOKHIN, студент 1 курсу факультету фізичного виховання, спорту і психології Мелітопольського державного педагогічного університету Богдана Хмельницького. Запоріжжя, Україна.

ШВИДКІНА Дар'я / Darya SHVYDKINA, директор початкової школи № 4 Покровської міської ради Донецької області. Покровськ, Україна.

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

СВІТ БУДЕ ІНШИМ. КИМ Я СЕБЕ БАЧУ В НОВІЙ РЕАЛЬНОСТІ

*за матеріалами
Всеукраїнського конкурсу есе,
присвяченого дню психолога України*

укладачі:

*Алла МОСКАЛЬОВА,
Максим МОСКАЛЬОВ,
Любомира ТЯГУР*

Державний заклад вищої освіти
«Університет менеджменту освіти»
04053, м. Київ, вул. Січових Стрільців, 52-А
тел: +38 (044) 481-38-00; факс: +38 (044) 484-10-96
www.umo.edu.ua

Підписано до друку 30.06.2025. Формат 60×84 1/16
Друк офсетний. Папір офсетний. Гарнітура Cambria.
Умов. друк. арк. 13,95. Обл. вид. арк. 15,0.
Тираж 300 прим. Замовлення № 300625_1

Надруковано в ТОВ «Видавництво "Юстон"»
01034, м. Київ, пр. Перемоги, 62-Б, оф. 2 тел.: (044) 360-22-66
www.yuston.com.ua

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців,
виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої продукції серія дк № 497 від 09.09.2015 р.