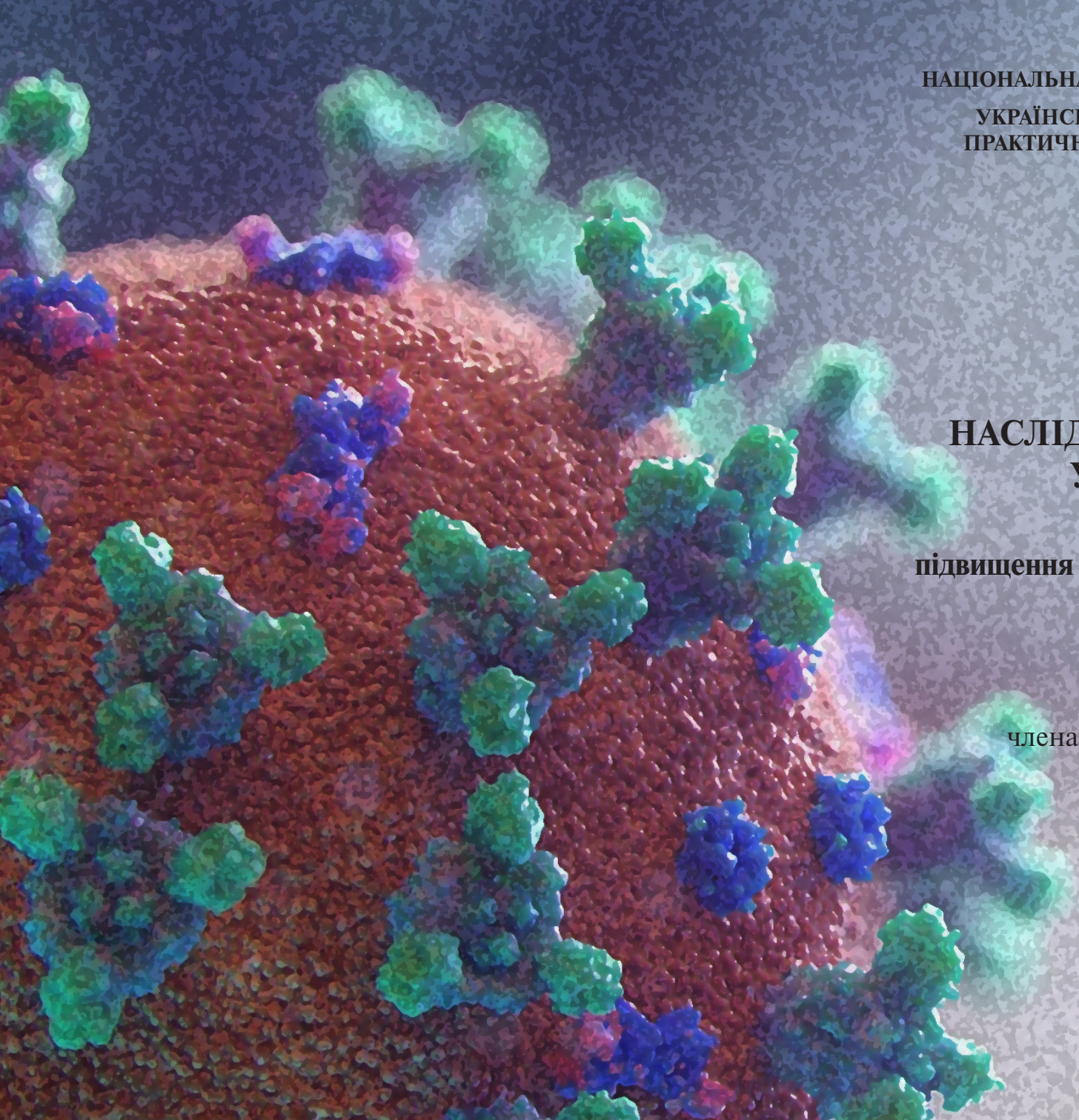

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР
ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

До 30-ї річниці створення
психологічної служби
у системі освіти України

ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ПАНДЕМІЇ COVID-19 У ЗАКЛАДІ ОСВІТИ

Навчальна програма підвищення кваліфікації практичних психологів

За наукової редакції
члена-кореспондента НАПН України
В. Г. ПАНКА

Київ
ДІА • 2021

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ

Український науково-методичний центр
практичної психології і соціальної роботи

До 30-ї річниці
створення психологічної служби
у системі освіти України

ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ПАНДЕМІЇ COVID-19 У ЗАКЛАДІ ОСВІТИ

Навчальна програма підвищення кваліфікації практичних психологів

За наукової редакції
члена-кореспондента НАПН України
В. Г. ПАНКА

Київ
ДІА • 2021

УДК 159.9/.96:371.71(073)
П-44

Авторський колектив:

В. Г. Панок, Д. Д. Романовська, Р. А. Мороз, Н. В. Сосновенко, І. І. Ткачук, Т. Б. Гніда, В.М. Горленко

За наукової редакції
В. Г. Панка

Рецензенти:

Чугуєва І.Є. — кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова;

Тітаренко С.А. — кандидат педагогічних наук, доцент, Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка;

Стемковська Я.Є.— кандидат педагогічних наук, заступник директора Миколаївської спеціалізованої школи I–III ступенів мистецтв і прикладних ремесел експериментальний навчальний заклад всеукраїнського рівня «Академія дитячої творчості», керівник Міжнародної школи «Академія педагогічної творчості».

Рекомендовано до друку Вченою радою Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України (протокол № 10 від 19.11.2021 р.)

П 44 **Подолання** наслідків пандемії COVID-19 у закладі освіти: навчальна програма підвищення кваліфікації практичних психологів / авт. кол: В. Г. Панок, Д. Д. Романовська, Р. А. Мороз, Н. В. Сосновенко , І. І. Ткачук, Т. Б. Гніда, В.М. Горленко; за наук. ред. В. Г. Панка. Київ : ДІА, 2021. 56 с.

ISBN 978-617-7785-39-1

Програму створено співробітниками Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи за грантової підтримки Національного фонду досліджень України в рамках проєкту «Подолання наслідків пандемії COVID19 у діяльності психологічної служби системи освіти», реєстраційний номер 2020.01/0114, державний реєстраційний номер 0120U104875.

Метою програми є вдосконалення загальних та професійних компетентностей практичних психологів закладів освіти, підвищення методичного та практичного рівнів професійної компетентності, сприяння особистісному зростанню в умовах соціальних трансформацій, підготовка їх до здійснення психологічної допомоги учасникам освітнього процесу щодо подолання соціально-психологічних наслідків пандемії COVID-19. Обсяг програми: 30 годин (1 ЄКТС).

Для працівників психологічної служби у системі освіти; викладачів інститутів післядипломної педагогічної освіти; викладачів закладів вищої освіти, які здійснюють підготовку фахівців за спеціальністю «практична психологія»; науковців.

УДК 159.9/.96:371.71(073)

ISBN 978-617-7785-39-1

© Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи, 2021

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Пандемія COVID-19 суттєво вплинула на всі сфери життя людей в Україні, підкресливши низку проблем, зокрема і в системі освіти. Перехід на нові форми навчання — онлайн- та дистанційне навчання виявилось непростим як для здобувачів освіти, так і для педагогічних працівників, які змушені долати негативні емоційні, фізичні та економічні наслідки захворювання, одночасно сприяючи боротьбі з розповсюдженням вірусу. Переобтяженість негативними новинами в ЗМІ, переповненість стресовими ситуаціями, в тому числі смертельні втрати рідних та близьких від коронавірусної інфекції, емоційна ізоляція та сенсорна депривація під час локдаунів, та внаслідок цього перенесення соціального життя в Інтернет, інформаційна лавина з боку онлайнових технологій, погіршення комунікації та соціальної адаптації підлітків, неготовність педагогів до ведення онлайн-уроків та перевантаженість методичною підготовкою, підвищена відповідальність педагогічних працівників за кібербезпеку під час навчання та інші нові феномени у світі, що швидко змінюється, значно погіршують психологічний стан здобувачів та надавачів освітніх послуг та вимагають від практичних психологів, соціальних педагогів закладів освіти професійної гнучкості, застосування нових методів і форм надання психологічної допомоги.

Тому **мета програми курсів підвищення кваліфікації** полягає у вдосконаленні загальних та професійних компетентностей практичних психологів закладів освіти, підвищенні методичного та практичного рівнів професійної компетентності, сприянні особистісного зростання в умовах соціальних трансформацій, підготовка їх до здійснення психологічної допомоги учасникам освітнього процесу щодо подолання наслідків пандемії COVID-19.

Відповідно до професійного стандарту "Практичний психолог у закладах освіти" програмою передбачено розвиток, удосконалення та формування наступних **ключових компетентностей:**

❒ **Загальні:**

- *Соціальна компетентність* — здатність до конструктивного спілкування з учасниками освітнього процесу, критичної оцінки соціальних подій і явищ, ефективно взаємодіяти в умовах дистанційного та змішаного навчання.
- *Цифрова компетентність* — здатність використовувати сучасні інформаційно-комунікаційні технології, інтернет-ресурси та соціальні мережі при виконанні професійної діяльності.
- *Етична компетентність* — здатність усвідомлювати свої професійні можливості та діяти в межах професійної компетентності, дотримуватись деонтологічних принципів надання психологічної допомоги.

❒ **Професійні:**

- здатність виявляти актуальний стан емоційного благополуччя та психічного здоров'я учасників освітнього процесу, визначати соціально-психологічні наслідки пандемії COVID-19, дистанційного навчання, тривалої соціальної ізоляції;
- здатність інтерпретувати результати психологічної діагностики, робити висновки та прогнози, формувати та надавати рекомендації учасникам освітнього процесу;
- здатність визначати структуру, зміст, види, методи психологічної допомоги, профілактики, просвіти, діагностики відповідно до запиту та/або виявленої потреби в такій допомозі учасникам освітнього процесу, що постраждали внаслідок пандемії COVID-19;
- здатність планувати, реалізовувати та визначати ефективність наданої психологічної допомоги (психологічного консультування, психологічного супроводу, психологічної просвіти та психологічної корекції) прогнозувати (проєктувати) вплив психологічної допомоги на результати навчання здобувача освіти, професійної діяльності педагогічних (науково-педагогічних) працівників та рівень психологічної безпеки освітнього середовища;

- здатність створювати алгоритми професійної діяльності з постраждалими від пандемії COVID-19, застосовувати методи збереження/відновлення психічного здоров'я учасників освітнього процесу.

Важливими завданнями для реалізації мети програми та вдосконалення компетенцій практичних психологів є:

- ознайомлення слухачів з основними засадами надання психологічної допомоги учасникам освітнього процесу в умовах пандемії;
- формування усвідомленого розуміння змісту основних понять та компонентів збереження та відновлення психічного здоров'я;
- удосконалення здатності обирати та практично застосовувати методи психологічної просвіти, профілактики, діагностики та допомоги щодо подолання наслідків пандемії COVID-19;
- оволодіти методами самодопомоги та самопіклування в стресових умовах, правилами психопрофілактики емоційного та професійного вигорання;
- сформувати дієвий алгоритм психологічної допомоги учасникам освітнього процесу щодо збереження/відновлення психологічного здоров'я в умовах пандемії, стабілізації психоемоційного стану.

Програма складається з двох модулів: *науково-теоретичного* та *практико-методологічного*. Вивчення кожної теми науково-теоретичного модулю завершується питаннями для самоперевірки та тестовими питаннями для самоконтролю.

Проходження кожної теми практико-методологічного модулю супроводжується практичним відпрацюванням застосування психодіагностичних методик, психопрофілактичних та психокорекційних технік, методик надання психологічної допомоги та самодопомоги з наданням творчого звіту щодо виконання тестів, методик та технік.

Результатом успішного проходження курсів підвищення кваліфікації є виконання всіх передбачених програмою завдань.

Підсумковим контролем якісного засвоєння знань, формування нових умінь та удосконалення професійних навичок є розробка та презентація власної індивідуальної творчої роботи "Алгоритм професійної діяльності практичного психолога щодо подолання наслідків пандемії COVID-19".

По завершенню та за умови якісного виконання всіх передбачених програмою завдань (кожне завдання оцінюється 20 балів) та індивідуальної творчої роботи (оцінюється 40 балів) учасники курсів підвищення кваліфікації отримують документ про підвищення кваліфікації (свідоцтво або сертифікат).

Форма підвищення кваліфікації: дистанційна (за необхідності — очна або очно-заочна).

Обсяг програми: 30 годин (1 ЄКТС).

По закінченню проходження курсів підвищення кваліфікації слухачі мають оволодіти певними:

■ ***знаннями щодо:***

- результатів останніх досліджень вітчизняних та зарубіжних вчених з визначення психологічних проблем пандемії COVID-19;
- механізмів протидії негативному інформаційному впливу в період пандемії;
- етичних принципів надання психологічної допомоги в умовах дистанційного навчання;
- змісту понять "психічне, психологічне здоров'я", "психологічне благополуччя" та феноменів стресостійкості, життєстійкості та резілієнтності;
- основних симптомів та симптомокомплексів тривожності, панічних та депресивних станів, страхів, невротичних розладів тощо, пов'язаних з пандемією COVID-19;
- сучасних вітчизняних і зарубіжних методик надання психологічної допомоги та самодопомоги щодо подолання негативних наслідків пандемії COVID-19;
- основних симптомів і причин емоційного та професійного вигорання у педагогічних працівників в період пандемії COVID-19;
- методик організації та проведення з педагогічними працівниками груп емоційного відреагування та груп професійного спілкування.

■ ***вміннями та навичками:***

- діагностувати ознаки стресу, депресивних та тривожних станів в учасників освітнього процесу та добирати відповідні методи й

техніки надання психологічної допомоги, розвитку резільєнтності, життєстійкості всіх учасників освітнього процесу;
- розуміти переживання та потреби дітей і батьків, які перебувають у стресових умовах, зумовлених пандемією;
- спостереження та виокремлення проявів емоційного вигорання та психоемоційного виснаження в учасників освітнього процесу;
- надавати первинну та вторинну психологічну допомогу учасникам освітнього процесу в ситуаціях горя, втрати;
- організовувати та проводити з педагогічними працівниками групи емоційного відреагування та групи професійного спілкування;
- використовувати навички самодопомоги при стресі та дотримуватись правил психогігієни;
- здійснювати профілактику емоційного вигорання у педагогічних працівників, застосовувати експрес-методи відреагування та рефлексії;
- надавати допомогу здобувачам освіти та їх батькам у вирішенні питань подолання наслідків самоізоляції, стресу, конфлікту.

■ ***мати настанови щодо:***

- ролі особистості педагога, батьків у роботі з дітьми, які переживають стрес або знаходяться у стані соціальної депривації внаслідок пандемії COVID-19;
- ролі батьків, сім'ї та найближчого соціального оточення у збереженні психічного здоров'я дітей та підлітків в умовах пандемії;
- посилення складової збереження/відновлення психічного здоров'я, розвитку життєстійкості усіх учасників освітнього процесу;
- професійного та особистісного самовдосконалення щодо методів надання соціально-психологічної допомоги всім учасникам освітнього процесу в умовах пандемії.

Програму укладено згідно з п. 2 ст. 59 ЗУ "Про освіту" та відповідно до п. 10 постанови КМУ від 21 серпня 2019 року № 800 (із змінами і доповненнями, внесеними постановою КМУ від 27 грудня 2019 року № 1133) і Типової освітньої програми організації і проведення підвищення кваліфікації керівних кадрів закладів освіти відповідно до вимог Концепції "Нова українська школа" (наказ МОН від 13.12.2018 р. № 1392).

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Зміст	Всього годин	Лекції	Практичні	Семінарські
	Модуль науково-теоретичний				
1	Знайомство. Інтеграція. Створення спільної презентації. Особистий досвід учасників щодо переживання проблем в умовах пандемії COVID-19	2		2	
2	COVID-19: дослідження вітчизняних і зарубіжних вчених щодо психологічних наслідків пандемії. Вакцинація проти COVID-19	2			2
3	Інформаційний впливи в період пандемії. Інфодемія COVID-19: механізми протидії	2	2		
4	Дотримання етичних принципів надання психологічної допомоги в умовах дистанційного навчання	2	1		1
	Модуль практико-методологічний				
5	Психічне здоров'я та психологічне благополуччя учасників освітнього процесу в умовах пандемії COVID-19: технології та методи збереження/ відновлення життєстійкості, стабілізації емоційного стану	4	1	3	
6	Діагностика стресу, тривожності, панічних та депресивних станів, страхів, невротичних розладів тощо, пов'язаних з пандемією	2	1	1	
7	Новітні вітчизняні й зарубіжні методики надання психологічної допомоги та самодопомоги щодо відновлення контролю й відповідальності за власне життя в умовах пандемії	2		2	
8	Загострення проблеми емоційного та професійного вигорання у педагогічних працівників в період пандемії COVID-19: методи самодіагностики, самодопомоги та самопіклування	2	1	1	

№	Зміст	Всього годин	Лекції	Практичні	Семінарські
9	Психоедукація батьків щодо встановлення довірливих стосунків та організації навчання і відпочинку дітей в домашніх умовах	2	1		1
10	Оптимізація взаємодії між учасниками освітнього процесу в умовах дистанційного навчання. Застосування Інтернет-ресурсів, ІКТ в практиці психологічної допомоги здобувачів освіти	2		2	
11	Basic-PH модель в роботі практичного психолога з учасниками освітнього процесу, які постраждали від COVID-19	2		2	
12	Психологічна допомога учасникам освітнього процесу в ситуації горя, що втратили рідних чи близьких внаслідок коронавірусу	2		2	
13	Методики організації та проведення з педагогічними працівниками груп емоційного відреагування (балінтовських груп) та груп професійного спілкування. Застосування ефективних експрес-методів відреагування та рефлексії педагогічного досвіду	2		1	1
14	Підсумковий контроль. Розробка та презентація індивідуальної творчої роботи “Алгоритм професійної діяльності практичного психолога щодо подолання наслідків пандемії COVID-19”. Рефлексія.	2			2
ВСЬОГО		**30**	**7**	**16**	**7**

ЗМІСТ ЗАНЯТЬ ПРОГРАМИ

ЗАНЯТТЯ 1: Знайомство. Інтеграція. Створення спільної презентації. Особистий досвід учасників щодо переживання проблем в умовах пандемії COVID-19

На занятті відбувається знайомство слухачів курсу. Виробляються правила роботи в групі, обговорюються організаційні моменти дистанційного навчання. Учасники групи презентують себе та озвучують (за бажанням) як змінювались емоційні стани (рівень тривоги, страху) та особистий досвід щодо переживання особистісно-професійних проблем в умовах пандемії, карантину, дистанційного навчання.

В умовах дистанційного навчання викладач надсилає посилання на попередньо створений шаблон спільної презентації (на Google-диску з наданим доступом) у чат Інтернет-платформи на якій проходить заняття (zoom, google-meet або іншій). Учасники одночасно заходять на google-презентацію і відображають інформацію про себе (і фото) за схемою: П.І.Б., заклад, ОТГ, стаж роботи, проблема над якою працюю, основні професійні досягнення, практичні методи подолання наслідків пандемії в освітньому процесі.

Слухачі знайомляться з метою, завданнями програми. Заповнюють вхідну анкету, в якій формулюють побажання, очікувані результати. Відбувається обговорення понять "пандемія", "карантин", "дистанційне навчання" та особистісно-професійних труднощів, які виникли в учасників у їхній професійній діяльності.

Ознайомлення з нормативно-правовою базою діяльності працівника психологічної служби в умовах пандемії. План заходів з реалізації Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі (розпорядження Кабінету Міністрів України від 23.12.2020 р. № 1668-р).

Ключові слова: презентація, google-презентація, пандемія, дистанційне навчання, карантин.

Практичне завдання: Учасники заходять за посиланням до спільної google-презентації групи, і заповнюють окремий слайд інформацією про себе (і фото) за схемою: П.І.Б., заклад, ОТГ, стаж роботи, проблема над якою працюю, основні професійні досягнення, практичні методи психологічної роботи щодо подолання наслідків пандемії в учасників освітнього процесу.

Розпочинають роботу на занятті, далі продовжують після заняття самостійно. Потім ця інформація розміщується з посиланням на презентацію на навчальній платформі курсів підвищення кваліфікації практичних психологів (наприклад, Moodle).

Викладач узагальнює одержану від слухачів інформацію. Особливу увагу необхідно звернути на:

а) систематизації переліку методик і методів психологічної роботи щодо подолання наслідків пандемії в учасників освітнього процесу;

б) систематизації проблем методичного забезпечення професійної діяльності практичних психологів в умовах пандемії.

❒ Питання для самоконтролю

1. Розкрийте зміст "стратегічної цілі 5" Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі.
2. Визначте і проаналізуйте основні соціально-психологічні проблеми, які притаманні учасникам освітнього процесу закладу освіти у якому Ви працюєте.
3. Проаналізуйте основні типи емоційних переживань учасників освітнього процесу у вашому закладі освіти протягом карантину.
4. Перелічіть методики діагностики емоційних станів учасників освітнього процесу, які Ви застосовуєте у своїй роботі.
5. Оберіть із зазначеного на спільній презентації учасників групи практичні методи психологічної допомоги щодо подолання наслідків пандемії в освітньому процесі, які ви також застосовували у своїй роботі у період карантину, дистанційного навчання.
6. Дайте коротку характеристику методів і методик, які зазначили слухачі курсів.

7. Назвіть етапи створення презентації у Google-документах та алгоритм надання доступу для редагування файлу.

❐ Рекомендована література

1. Панок В.Г., Марухіна І.І., Романовська Д.Д. Психологічний супровід освіти в умовах пандемії. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2020. 2 (2). DOI : https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-2-12-2.URL:https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/80 .
2. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя; [координатор інтернет-посібника В.В. Рибалка; колектив авторів]. Київ: ТОВ "Юрка Любченка", 2020. 243 с. URL:http://aitdonntu.ucoz.ua/001_MedKab/internet_posibnik_za_red_vg_kremenja_ukr_pdf_06.05.pdf .
3. Романовська Д.Д., Швачій Р.А. Соціально-психологічні аспекти пандемії COVID-19: стратегії психологічної допомоги у закладах освіти. *Габітус. Науковий журнал з соціології та психології*. 2021. № 21. С. 195–200. URL: http://habitus.od.ua/journals/2021/21-2021/36.pdf
4. Табарчук І.В. Інструментарій сучасного вчителя: створення та трансляція презентацій в Інтернет. *Інформаційні технології в школі. Видавнича група "Основа"*. 2016. №4. URL: http://osnova.com.ua/items/item-april-2016/index_3.html .
5. Розпорядження Кабінету Міністрів України "Про затвердження плану заходів з реалізації Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі на 2021 рік" від 23.12.2020 №1668-р

ЗАНЯТТЯ 2. COVID-19: дослідження вітчизняних і зарубіжних вчених щодо психологічних наслідків пандемії. Вакцинація проти COVID-19

Впливу COVID-стресу на рівень психічного та психологічного здоров'я населення земної кулі присвячено численна кількість наукових та соціологічних досліджень, починаючи від початку пандемії. Під час заняття дається короткий огляд наукових досліджень, що тривають і досі, як саме психологічно позначається і позначатиметься пандемія, карантини, постковідні стани на якість людського життя.

Визначено, що різні культури реагують на кризові ситуації порізному. Це пояснюється такими факторами, як: відмінність рівня соціоекономічного розвитку і зрілості суспільств, досвідом колективного переживання кризових станів громадою, особливостями національного менталітету, характеру та темпераменту, ставленням держави до громадян та прийняття відповідних заходів щодо запобігання та зменшення негативних впливів епідемій, криз та катастроф на психіку й життя людей тощо.

Учасникам пропонується дослідити особливості переживання пандемії COVID-19 в різних країнах світу, впливу пандемії на різні аспекти життя людей: соціально-економічний, організація навчання у закладах освіти під час пандемії; вплив карантинних обмежень на психіку людини; прояви стигматизації щодо людей, хворих на COVID-19; переживання депресивних, панічних, тривожних та ін. станів внаслідок стресу; вікові особливості переживань стресу внаслідок COVID-19; оцінка достовірності інформації щодо COVID-19; ефективні копінг-стратегії, що уможливлюють захист від негативного впливу на психоемоційний стан; професійні психологічні стреси, емоційне вигорання медпрацівників, що лікують важкохворих на COVID-19; застосування новітніх онлайн-технологій для дистанційного навчання під час карантинних обмежень; порівняльний аналіз наукової літератури з визначеними результатами щодо впливу попередніх епідемій (Grippusavium, Ebolavirus, SARS-CoV-1, H1N1, Rotavirus) та останніми даними щодо впливу пандемії COVID-19 на психоемоційний стан людини; гендерні фактори переживання кризи, пов'язаної з опануванням пандемії COVID-19; стрес, викликаний обмеженням мобільності та соціальною ізоляцією, дистанціюванням і депривацією; домашнє насильство під час карантинних обмежень; психологічні проблеми дисфункціональних сімей, батьків-однаків та маргіналізованих сімей та вплив на психічний розвиток дітей під час пандемії; вплив пандемії на психіку дітей та підлітків як найбільш уразливої категорії; порівняльний аналіз досліджень студентів з проблемами психічного розвитку до і під час пандемії COVID-19; поляризація суспільних реакцій на пандемію COVID-19 в Україні; психологічний супровід депресивних, тривожно-депресивних станів, соматоформних розладів та подальше спрямування психологами,

соціальними педагогами зусиль на надання психопрофілактичної та психогігієнічної допомоги людям, які під час епідемічної загрози можуть відчувати тривогу, паніку, виявляти деструкції; виклики, що є факторами ризику порушень здоров'я дітей, в тому числі й психічного, у зв'язку з пандемією COVID-19; чинники, пов'язані з більш низьким рівнем психологічного впливу, і кращим станом психічного здоров'я; зміна парадигми навчання та виховання у закладі загальної середньої освіти та дошкільному закладі освіти; моделі психолого-педагогічного та соціально-психологічного супроводу дітей та підлітків під час пандемії COVID-19 тощо.

Ключові слова: пандемія COVID-19, психоемоційні стани, психофізичний розвиток, уразливі категорії населення, педагогічні працівники, дистанційне навчання, психолого-педагогічний супровід, копінг-стратегії.

Практичне завдання: Слухачам необхідно зробити аналіз наукової та психолого-педагогічної літератури щодо останніх зарубіжних та вітчизняних наукових досліджень за обраною з запропонованих тем та підготувати доповідь (реферативний огляд досліджень).

❒ Питання для самоконтролю

1. Якими є провідні фактори, що негативно впливають на збереження психоемоційного стану людини в умовах пандемії?
2. Якими є наслідки пандемії COVID-19 на психічний розвиток дітей та підлітків?
3. Які проблеми виявили результати наукових досліджень функціонування сімей внаслідок пандемії COVID-19?
4. Як саме змінилась парадигма навчання та виховання у закладах освіти у зв'язку з пандемією COVID-19, карантином?
5. Які моделі психолого-педагогічного та соціально-психологічного супроводу дітей та підлітків під час пандемії COVID-19 існують на сучасному рівні в Україні?
6. Що ви знаєте про психологічну допомогу щодо пандемії COVID-19 в інших країнах світу?
7. Які проблеми досліджувались вченими країн світу, у зв'язку з постковідними синдромом?

❒ Рекомендована література

1. Анищенко Л. О. Вивчення окремих аспектів впливу епідемії COVID-19 на психосоматичні прояви жителів північних регіонів України. *Економіка та менеджмент у період цифрової трансформації бізнесу, суспільства і держави* : матеріали Ювілейної Міжнародної науково-практичної конференції (28–29 травня 2020 року, м. Запоріжжя). Запоріжжя : ЗНУ Інженерний інститут, 2020. С. 83–91.
2. Воронкова В. Г., Андрюкайтене Р. Життя у посткапіталістичну (постковідну) еру. *Економіка та менеджмент у період цифрової трансформації бізнесу, суспільства і держави* : матеріали Ювілейної Міжнародної науково-практичної конференції (28–29 травня 2020 року, м. Запоріжжя). Запоріжжя : ЗНУ Інженерний інститут, 2020. С. 18.
3. Зімовін О. І. Способи переживання тривоги в умовах пандемії COVID-19. *Економіка та менеджмент у період цифрової трансформації бізнесу, суспільства і держави* : матеріали Ювілейної Міжнародної науково-практичної конференції (28–29 травня 2020 року, м. Запоріжжя). Запоріжжя : ЗНУ Інженерний інститут, 2020. С. 91–95.
4. Кисельова О. Гендерний вимір пандемії COVID-19. Київ, 2020. 45 с. URL: https://mof.gov.ua/storage/files/covid_final.pdf.
5. Ларіна Т. О. Дистанційне дослідження особливостей конструювання комунікативного простору особистості під час впровадження карантину COVID-19 в Україні. *Економіка та менеджмент у період цифрової трансформації бізнесу, суспільства і держави* : матеріали Ювілейної Міжнародної науково-практичної конференції (28–29 травня 2020 року, м. Запоріжжя). Запоріжжя : ЗНУ Інженерний інститут, 2020. С. 96–100.
6. Панок В. Г., Марухіна І. І., Романовська Д. Д. Психологічний супровід освіти в умовах пандемії. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2020. 2 (2). DOI: https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-2-12-2.URL:https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/80.
7. Помиткін Е. О., Помиткіна Л. В., Іванова О. В. Дослідження емоційних станів учителів НУШ у період пандемії COVID-19 з використанням електронного ресурсу. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2020. Том 80. № 6. С. 267–278.
8. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя; [координатор В.В. Рибалка; колектив авторів]. Київ: ТОВ "Юрка Любченка", 2020. 243 с. URL: http://aitdonntu.ucoz.ua/001_MedKab/internet_posibnik_za_red_vg_kremenja_ukr_pdf_06.05.pdf .

9. Психічне здоров'я дітей в умовах сучасних викликів. ДУ "Інститут громадського здоров'я ім. О. М. Марзєєва НАМНУ" : веб-сайт. URL: http://www.health.gov.ua/www.nsf/all/u05-02-88?opendocument.
10. Романовська Д. Д., Швачій Р. А. Соціально-психологічні аспекти пандемії COVID-19: стратегії психологічної допомоги у закладах освіти. *Габітус. Науковий журнал з соціології та психології*. 2021. № 21. С. 195–200. URL: http://habitus.od.ua/journals/2021/21-2021/36.pdf
11. Слюсаревський М. М. Дистанційне зондування суспільної свідомості як передумова адекватної відповіді психологічного співтовариства на виклики пандемії COVID-19. *Економіка та менеджмент у період цифрової трансформації бізнесу, суспільства і держави* : матеріали Ювілейної Міжнародної науково-практичної конференції (28–29 травня 2020 року, м. Запоріжжя). Запоріжжя : ЗНУ Інженерний інститут, 2020. 474 с.
12. Best L. A., Law M. A., Roach S., Wilbiks J. M. P. The psychological impact of COVID-19 in Canada: Effects of social isolation during the initial response. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*. 2020. DOI:10.1037/cap0000254.
13. Fullana M. A., Hidalgo-Mazzei D., Vieta E., Radua J. Coping behaviors associated with decreased anxiety and depressive symptoms during the COVID-19 pandemic and lockdown. *Journal of Affect Disord*. 2020. Vol. 275. P. 80–81. DOI: 10.1016/j.jad.2020.06.027.
14. Rossi R., Socci V., Pacitti F., et al. Mental Health Outcomes Among Frontline and Second-Line Health Care Workers During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Pandemic in Italy. *JAMA Netw Open*. 2020. Vol. 3 (5) : e2010185. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2020.10185/
15. William D. S. Killgore, Sara A. Cloonan, Emily C. Taylor, Natalie S. Dailey. Loneliness: A signature mental health concern in the era of COVID-19. *Psychiatry Research*. 2020. Vol. 290. DOI: 10.1016/j.psychres.
16. Odriozola-González P., Planchuelo-Gómez Á., Irurtia M. J., de Luis-García R. Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Research*. 2020. Vol. 290. DOI: 10.1016/j.psychres.2020.113108.

ЗАНЯТТЯ 3. Інформаційний впливи в період пандемії. Інфодемія COVID-19: механізми протидії

Поняття про комунікацію і канали комунікації. Офіційні канали комунікації і неофіційні канали комунікації. Засоби розповсюдження

інформації. Вплив інформації на людину і соціальні групи. Інформація як засіб соціальних маніпуляцій.

Правда і міфи про пандемію COVID-19. Особливості інфодемії. Основні "симптоми" інфодемії. Інформаційна гігієна, як спосіб профілактики поширенню дезінформації про коронавірус COVID-19.

Формування навичок критично оцінювати інформацію. Навички критичного аналізу та перевірки інформації різних видів медіа продуктів. Поняття культури медіа споживання і навички фактчекінгу. Навички використання аналітичного та критичного мислення практиці діяльності закладів освіти. Навички аргументації та обговорення. Навички соціальної комунікації в групах.

Поглиблення розуміння понять "новинна грамотність", "інфодемія", "фейк", "дезінформація", "мізінформація", "меседж", "пандемія", "COVID-19".

Ключові слова: комунікації, канали розповсюдження інформації, інфодемія, фейк, пропаганда, дезінформація, новинна грамотність, мова ворожнечі, експерт, інформаційна гігієна

Практичне завдання:

1. Намалюйте графік співвідношення вашого віртуального та реального життя до і під час карантину.

2. Складіть пам'ятку для учасників освітнього процесу "Протидія інфодемії"

3. Складіть план роботи практичного психолога з протидії інфодемії у закладі освіти.

❒ Питання для самоконтролю

1. Що таке система комунікацій? Формальні і неформальні джерела комунікації.

2. Що таке "мова ненависті"? Як її розпізнати?

3. Чому, на вашу думку, кризи та трагічні події зазвичай розпалюють теорії змови?

4. Що таке інфодемія? Правила критичного читання інформаційних повідомлень (Алгоритм швидких кроків оцінки інформації).

5. Назвіть найпоширеніші фейки про коронавірус. Яким чином їх можна згрупувати?

6. Яким чином кожен з нас може запобігти поширенню дезінформації про коронавірус COVID-19?

7. Назвіть та проаналізуйте якісні телепередачі, які, на Вашу думку можна рекомендувати для перегляду. Чому Ви обрали саме ці програми?

❒ Рекомендована література

1. Діпфейк та дезінформація : практ. посіб. / Агнєшка М. Вальорска ; пер. з нім. В. Олійника. К. : Академія української преси ; Центр Вільної Преси, 2020. 36 с.
2. Досвід переживання пандемії covid-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка: матеріали онлайн-семінарів 23 квітня 2020 року "Досвід карантину: дистанційна психологічна допомога і підтримка" та 15 травня 2020 року "Дистанційні психологічні дослідження в умовах пандемії covid-19 і карантину" / [за наук. ред. М.М. Слюсаревського, Л.А. Найдьонової, О.Л. Вознесенської]. К. : ІСПП НАПН України, 2020. [електронне видання]. 121 с. URL: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/Static/dosvid_onl-sem_23-04-20_and_15-05-20_ncov19.pdf .
3. Інфомедійна грамотність — невід'ємна складова навчального процесу закладу вищої освіти : збірник статей / Редкол. : В. Ф. Іванов (голов. ред.) [та ін.]. Київ : Академія української преси, IREX, Центр Вільної преси, 2021. 400 с.
4. Медіаграмотність: Підручник для вчителів / Сінді Шейбе, Фейз Рогоу/ Перекл. з англ. С.Дьома; за загал. ред. В.Ф. Іванова, О.В. Волошенюк. К.: Центр Вільної Преси, Академія Української Преси, 2017. 319 с.
5. Медіаосвіта в школі та на уроці: Основи і приклади / За загал. ред. В.Ф. Іванова; Пер. з нім. В. Климченка. К. : Академія української преси, Центр вільної преси, 2020. 405 с.
6. Медіаграмотність і критичне мислення в закладі дошкільної освіти. Навчально-методичний посібник / За редакцією О.В. Волошенюк; В.Ф. Іванова; Г.А. Дегтярьова. Київ: АУП, ЦВП, 2020. 79 с.
7. Медіаосвіта та медіаграмотність: підручник / Ред.-упор. В. Ф. Іванов, О. В. Волошенюк; За науковою редакцією В. В. Різуна. Київ: Центр вільної преси, 2012. 352 с.
8. Медіа та пандемія: експертний зріз. Як змінились медіа під час пандемії в 2020 році / Андрусечко П., Мацука О., Мороз В., Погорелов О., Томіленко С. / за заг. ред. В. Іванова. К. : Академія української преси, Центр вільної преси, 2020. 52 с.

9. Методичні “родзинки” онлайн-тренінгу з медіаграмотності “Будь в тренді: МІГ в online!” : практичний посібник / Іванова Т., Ізбаш С. / за заг. ред. В. Іванова. К. : Академія української преси, Центр вільної преси, 2020. 96 с.
10. Освітні практики із запобігання інфодемії, або Як не ізолюватися від правди. Навчальний посібник / Волошенюк О. (розділ 2, 3, 5), Дегтярьова Г. (розділ 2), Каліберда М. (розділ 1), Мокрогуз О. (розділ 3), Потапова В. (розділ 4), Шаламов Р. (розділ 1) / За редакцією Волошенюк О., Євтушенко Р., Іванова В., Кулакова А. Київ: АУП, Інтерньюз-Україна, ЦВП, 2020. 68 с.
11. Свобода інформації в Україні та світі. теорія та практика: посібник / упоряд. О. М. Павліченко, Р. І. Стадник. Харків: Права людини, 2015. 215 с.

ЗАНЯТТЯ 4. Дотримання етичних принципів надання психологічної допомоги в умовах дистанційного навчання

Історія становлення професійних етик. Професійна етика Стародавнього світу та в умовах дописемної культури. Аюрведа, клятва Гіпократа, “Політика” Аристотеля, “Заповіт” Парацельса — попередники етичних кодексів сучасного світу. Роль християнської традиції любові до людини (“любові до ближнього і дальнього”) в становленні норм професіоналізму.

Сучасні уявлення про етику і мораль в сучасній професійній практичній психології. Принципи етики і деонтології та їх характеристика. Зарубіжні схеми і моделі прийняття етично правильних рішень. Етичний кодекс психолога України.

Моральні проблеми професійної діяльності. Етичні ділеми в практичній діяльності психолога (за К. Поупом та В. Веттером): ділеми компромісу, ділеми відданості, ділеми ролей, ділеми відповідальності, ділеми меж, ділеми безвихіддя.

Соціальні норми і конфлікти під час карантинних обмежень. Особливості етики соціальних відносин і період карантину у взаємодії: “педагог – діти/дитина”; “педагог – педагог”; “педагог – батько/батьки”; “психолог – батько/батьки”; “психолог – діти/дитина”. Особливості етики професійного спілкування практичного психолога з педагогами. Етика і психологічна безпека учасників психологічних

онлайн-консультацій. Групові інтервізійні форми роботи як один з інструментів розв'язання етичної проблематики та професійної підтримки практичних психологів під час надання психологічної допомоги в онлайн-форматі.

Ключові слова: етика, деонтологія, дилеми, моральний вибір, психологічна безпека, онлайн-консультування, інтервізійні групи.

Практичне завдання (тест). Оберіть варіант, який відповідає визначенню.

1. Кодекс етичних норм, принципів діяльності фахівців, сформованих міжнаціональними корпоративними об'єднаннями, це:

А. Професійна деонтологія.
Б. Професійна етика.
В. Християнська мораль.
Г. Здоровий глузд.

2. Історія професійної етики психолога пов'язується з іменами:

А. З. Фройда;
Б. У. Джеймса;
В. В. Вундта;
Г. І. Бентама.

3. Відомий вислів щодо значущості психологічного контакту, довіри пацієнта, а саме: "Деякі хворі, незважаючи на свідомість приреченості, одужують лише тому, що впевнені в майстерності лікаря", належить:

а) Гіпократу;
б) Парацельсу;
в) З. Фройду;
г) Г. С. Костюку.

4. Встановіть послідовність стадій внутрішньої аргументації консультантів залежно від їх професійного досвіду (за В. Ван Гусом та Л. Парадайсом):

- уникнення покарань: базовим інструментом оцінювання правильності власного вибору є зовнішньо декларовані стандарти, основа мотивації фахівців на перших порах діяльності — острах покарань (штрафів, санкцій, позбавлення ліцензії тощо), які тягне за собою неетична поведінка;

- стадія інституційної орієнтації, коли правильність вибору визначається на основі його відповідності правилам організацій, в чиїх інтересах працюють консультанти;
- соціальна орієнтація, за якої рішення спираються на соціальні стандарти, пріоритет надається суспільним потребам та законам;
- стадія індивідуальної орієнтації — передбачає врахування особистих потреб клієнта;
- свідома орієнтація на інтеріорізовані етичні стандарти — принципи професійної діяльності.

5. Оберіть правильну відповідь. Право обґрунтування "ідеальної моделі" стосунків в системі "психолог — клієнт" належить:

А. Професійній етиці.
Б. Деонтології.
В. Етичному кодексу психолога.
Г. Моральному вибору.

❒ Питання для самоконтролю

1. Що таке етика та деонтологія професійної діяльності психолога?
2. Наведіть приклади різних схем і моделей прийняття етично правильних рішень.
3. Назвіть принципи-керівництва щодо етичного вибору.
4. Якими є особливості проведення практичним психологом психологічних онлайн-консультацій для батьків, дітей та педагогічних працівників в закладі освіти?
5. Чи доцільно та безпечно здійснювати корекційні заходи в онлайн-форматі? Обґрунтуйте відповідь.

❒ Рекомендована література

1. Етичний кодекс роботи психолога: веб-сайт. URL:http://ssh25.sumy.ua/wp-content/uploads/2019/01/%D0%95%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9-%D0%BA%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0.pdf .

2. Історія професійної етики: веб-сайт. URL: http://www.health.gov.ua/www.nsf/all/u05-02-88?opendocument (дата звернення: 23.06.2021).
3. Музика О. Л. Три кроки — концепція програми розвитку здібностей та обдарованості. *Гуманізація взаємин учителя та учнів — необхідна умова особистісно орієнтованої освіти* : науково-методичний збірник / За ред. С. Д. Максименка, Г. О. Балла, М. М. Заброцького. Житомир-Київ : ЖОІППО, 2004. С. 81-88.
4. Основи практичної психології: Підручник для студентів ВЗО / Н.Чепелєва, Т.Титаренко та ін.; Керівник авт. кол-ву В. Г. Панок. К.: Либідь, 1999. 536 с.
5. Основи психологічного консультування : навчально-методичний посібник / В. Г. Панок, І. М. Зварич, Я. В. Чаплак, О. М. Чернописький. Вид. 2-ге, стереотип. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2016. 272 с.
6. Панок В. Г. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми : монографія / В. Г. Панок. Київ : Ніка-Центр, 2017. 188 с.
7. Пастух Л. В. Методичні рекомендації з питань організації діяльності психологічної служби системи освіти області на період карантину. веб-сайт. URL: https://hoippo.km.ua/wp-content/uploads/2020/04/%D0%9F%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%83%D1%85-%D0%9B-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4-%D1%80%D0%B5%D0%BA-%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD.pdf
8. Психологічна служба : Підручник / В. Г. Панок (наук. ред.), А. Г. Обухівська, В. Д. Острова та ін. Київ : Ніка-Центр, 2016. 362 с.
9. Approaching ethical dilemmas. *Monitor on Psycholodgy*. 2004. Vol. 35. № 9. P. 62.
10. Douglas S. Clinical Dilemmas in Psychotherapy: A Transtheoretical Approach to Psychotherapy Integration. New York: Hardcover. 280 p.
11. Ethical Ambiguities in the Practice of Child Clinical Psychology. *Professional Psychology: Research and Practice*. 2002. Vol. 33. №. 1. P. 24–29.
12. Gottlieb M. Avoiding Exploitive Dual Relationships: A Decision-Making Model. *Psychotherapy*. 1993. Vol. 30. № 1. P. 41-48.
13. National study of the ethical dilemmas encountered by APA members. URL: www.kspope.com/ ethics/ethics2.
14. Pope K., Vetter V. Ethical Dilemmas Encountered by Members of the American Psychological Association: A National Survey. *American Psychologist*. 1992. Vol. 47. № 3. P. 397-411.
15. Smith D. 10 ways practitioners can avoid frequent ethical pitfalls. *Monitor on Psycholodgy*. 2003. Vol. 34. № 1. P. 50.
16. Swahcon C. D. Ethics the counselor. *Being a counselor* / Eds. J.A. Brown & R.H. Pate Jr. Pacific Grove CA: Brooks/Cole, 1983. P. 47–65.

ЗАНЯТТЯ 5. Психічне здоров'я та психологічне благополуччя учасників освітнього процесу в умовах пандемії COVID-19: технології та методи збереження/ відновлення життєстійкості, стабілізації емоційного стану

Під час заняття пропонуємо розглянути поняття психічного здоров'я та його складові (збережені структурні та функціональні характеристики організму, здатність пристосовуватись до змін у навколишньому середовищі, емоційне і соціальне благополуччя людини), психологічне здоров'я особистості, траєкторії емоційного реагування особистості та досягнення емоційної рівноваги, "резилієнс" як властивість особистості та шляхи її зміцнення, стресостійкість, опанування навичками саногенного (оздоровлюючого) мислення як чинника стрес-долаючої поведінки, гармонізації та стабілізації психічного здоров'я учасників освітнього процесу.

На інтерактивній дошці учасники зазначають показники психологічного благополуччя людини, на які важливо звернути увагу в процесі вивчення особистості, або під час консультативної роботи з учасниками освітнього процесу: позитивна оцінка себе і свого минулого життя (самосприйняття); почуття подальшого зростання й розвитку як особистості (особистісне зростання); переконання, що життя людини є цілеспрямованим і значущим (наявність цілей у житті); успішні відносини з оточуючими (позитивні, конструктивні); здатність ефективно керувати своїм життям і навколишнім середовищем (управління життям); почуття самовизначення, здатність формулювати і мати власні судження (автономія). Психологічне благополуччя особистості розглядаємо як інтегральний показник ступеня реалізованості особистістю власної спрямованості, що суб'єктивно виявляється у відчутті щастя, задоволеність життям та собою (щастя+самореалізація).

Термін "саногенне" означає "здоров'я" (від лат. "*sanitas*") і "походження" (від грец. "*genesis*"). Саногенне мислення — це "оздоровлювальне" мислення, що спрямоване на протидію й подолання деструктивних емоційних станів і психічне оздоровлення людини. Запропонуйте на занятті технології розвитку саногенного

мислення: від усвідомлення негативних емоцій — до опанування ними.

Також обговорюються усі можливі ситуації порушення психічного здоров'я під час пандемії: стрес (ознаки, наслідки); тривога; страх; панічні атаки. Розглядаємо психічний стрес, його види та психосоматичні прояви. Опрацьовуються психологічні чинники гармонізації психологічного здоров'я: позитивне мислення, емоційна стійкість; толерантність до стресових факторів; врівноваженість у стосунках з іншими людьми.

Учасники опрацьовують "Балансну модель" збереження психічного здоров'я: тіло; діяльність; контакти; сенси. Або на вибір проводиться вправа "Колесо життя": розвиток особистості, сім'я, духовне життя, відпочинок, фізичне здоров'я, фінанси, кар'єра, друзі. Учасники визначають у якій сфері є дисбаланс (дисгармонія), порушення, що впливають на стан психічного здоров'я та психологічного благополуччя. Визначаємо процентне співвідношення, і аналізуємо складові, які потребують розширення, щоб збалансувати свою систему здоров'я.

У практичному блоці роботи рекомендуємо використовувати методику дослідження емоційно-почуттєвих станів задля діагностики емоційного стану, алгоритм першої психологічної допомоги в гострій стресовій ситуації, методику гармонізації Шрайбера та алгоритм розвитку саногенного мислення. Важливо опрацювати антистрес-алгоритм в екстремальних ситуаціях.

Для практичної частини заняття також рекомендується опрацювати наступні техніки стабілізації емоційного стану в стресових ситуація: техніки дихання ("Квадратне дихання", "Повітряна куля" та інші); релаксації ("М'язова релаксація за Джекобсоном", "Вісімка", "Заземлення"); інші ефективні техніки ("Метелик", "Самонавіювання: складання афірмацій", "Минуле-теперішнє-майбутнє; Ідеомоторне тренування; арт-терапевтичні вправи").

Травмофокусоване дихання — повільний, спокійний, плавний вдих через ніс і повільний плавний видих через відкритий рот: видих довший, ніж вдих (психолог знаходиться поруч (уважно, неупереджено і з цікавістю спостерігає за процесом дихання, коли клієнт згадує стресову (травмуючу) ситуацію, або на онлайн-зв'язку

з увімкненою камерою, і супроводжує дихання протягом не менше 3-х хвилин).

Ключові слова: психічне здоров'я, психологічне здоров'я, емоційна рівновага, "резилієнс", стресостійкість, саногенне мислення, гармонізація, психологічне благополуччя.

Практичне завдання (фаховий тест):

1. Оберіть варіант, який відповідає визначенню. За Т. Митником, стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну до умов дійсності регуляцію поведінки та діяльності — це:

А. Процес адаптації
Б. Психічне здоров'я
В. Стресостійкість
Г. Життєстійкість

2. Оберіть варіант, який відповідає визначенню. Здатність відносно добре справлятися з важкими ситуаціями та особиста ресурсність, що може розвиватися завдяки захисним факторам (наприклад, сприятливе зовнішнє середовище та вироблення адаптивних механізмів копінгу) є:

А. Адаптивність
Б. Особистісний потенціал
В. Резилієнс
Г. Психологічна зрілість

3. Методами самодопомоги для фахівця, що здійснює першу психологічну допомогу, є:

а) фізична праця, зарядка пробіжка, спортивні вправи тощо;
б) контрастний душ;
в) можливість покричати, потупати ногами, виплакатися, поділитись своїми переживаннями з іншими людьми;
г) всі перелічені.

4. Встановіть послідовність кроків гармонізації за Шрайбером.

- "Спрямовуємо увагу на серце: потрібно уявити, що дихаєш серцем. Найзручніше уявляти, що дихання проходить через серце"
- "Спрямуйте свою увагу всередину себе, залишивши зовнішні проблеми. Робимо це за допомогою повільного глибокого вдиху

і свідомого глибокого видиху, що має стимулювати гальмівну систему парасимпатикуса”

- “Уявіть собі, що в серце проникає тепло і простір, які наповнюють груди та поєднуються в унісон з ритмом дихання. Подумаємо про своє щастя, і згадаємо людей, кому ми вдячні за будь-що”.

5. Оберіть правильну відповідь. Усвідомлений контроль над думками і мисленнєва рефлексія властиві:

А. Патогенному мисленню
Б. Абстрактному мисленню
В. Саногенному мисленню
Г. Конкретному мисленню

6. Встановіть відповідність між терміном та його визначенням:

А. Емоційне перенесення
Б. Емоційний резонанс
В. Емоційний дисонанс
Г. Емоційна інерція

1. Схожі емоційні стани різних людей значно посилюються, що може мати як позитивне, так і негативне забарвлення.
2. Емоційно-почуттєві стани однієї людини (або групи) стають надбанням інших.
3. Певний емоційний стан не припиняється одномоментно.
4. Взаємодіють протилежні або малосумісні емоційні стани.

❒ Питання для самоконтролю

1. Що таке “психічне здоров’я”?
2. Що таке “психологічне здоров’я”?
3. Що таке “резилієнс”?
4. В чому полягає феномен “саногенне мислення”?
5. Який алгоритм надання першої психологічної допомоги в гострій кризовій ситуації?
6. Вкажіть основні складові “Моделі балансу” в житті.
7. Поясніть в чому суть травмофокусованого дихання.
8. Назвіть основні чинники гармонізації психічного здоров’я.

9. В чому суть "Методики Шрайбера": з якою метою, з ким, де і коли її можна застосовувати.

10. Складіть перелік ефективних технологій відновлення психічного здоров'я, розвитку резільєнтності учасників освітнього процесу, відповідно до віку.

❒ Рекомендована література

1. Братусь Б. С. Образ человека в гуманитарной, нравственной и христианской психологии. *Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии* / под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. Москва: Смысл, 1997. С. 67–91.
2. Державний інститут сімейної та молодіжної політики. Шпаргалка "Емоційна рівновага" / Державний інститут сімейної та молодіжної політики, 2020. URL: https://dismp.gov.ua/shparhalka-emotsijna-rivnovaha (дата звернення 14.06.2021).
3. Максименко С. Д. Психічне здоров'я дітей. *Авторські програми з психології* / упор. О. Главник. Київ: Шкільний світ, 2002. С. 4–10.
4. Митник Т. Особливості психічного здоров'я особистості: критерії та показники. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : зб. тез ІІ Всеукр. наук.-практ. конф. / упор. Н. М. Бамбурак. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 269–271.
5. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей освітніх навчальних закладах: навчально-методичний посібник. Богданов С. О., Гірник А. М., Залеська О. В. та ін. Київ: Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.URL: https://lib.iitta.gov.ua/707663/1/Bohdanov2017_1.pdf .
6. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник / за наук.ред. В.Г. Кременя; [координатор інтернет-посібника В.В. Рибалка; колектив авторів]. Київ: ТОВ "Юрка Любченка", 2020. 243 с. URL: http://aitdonntu.ucoz.ua/001_MedKab/internet_posibnik_za_red_vg_kremenja_ukr_pdf_06.05.pdf .
7. Романовська Д. Д., Швачій Р. А. Гармонізація психічного здоров'я, розвиток життєстійкості, стресостійкості учасників освітнього процесу: методичний комплекс для подолання наслідків пандемії COVID-19 працівниками психологічної служби в закладі освіти. Чернівці, 2020. 90 с.

ЗАНЯТТЯ 6. Діагностика стресу, тривожності, панічних та депресивних станів, страхів, невротичних розладів тощо, пов'язаних з пандемією

Тривожні, депресивні, панічні стани, фобії тощо не завжди розпізнаються практичними психологами, педагогами і часто помилково до дітей та підлітків з зазначеними проявами ставляться як до "важковиховуваних", девіантних, із порушенням адаптації, дивною поведінкою, конфліктністю, опірністю, індивідуальними особистісними особливостями тощо. Відповідно психологи та соціальні педагоги можуть здійснювати корекційні та соціально-педагогічні заходи, що в окремих випадках можуть призводити до погіршення психоемоційного стану. Тому психологам необхідно мати уявлення про основні прояви щодо тривожних, панічних, депресивних станів, невротичних, фобічних розладів, розладів харчової поведінки тощо, вміти проводити скринінгову та поглиблену психодіагностику зазначених станів, обробляти та аналізувати її результати для того, щоб своєчасно виявити та ідентифікувати, а за необхідності, спрямувати батьків дітей та підлітків з такими симптомами до клінічних психологів чи психіатрів.

Від психолога потрібні не тільки професійні психологічні знання, але і достатня обізнаність у питаннях психіатрії, а за необхідності, тісна комунікація з батьками в процесі роботи, обговорення результатів обстеження та надання рекомендацій щодо звернення до відповідних клініцистів.

Слухачам курсів пропонується самостійно ознайомитись з відолекціями від Центру громадського здоров'я МОЗ України "Розлади психіки та поведінки. Основи психіатричної пропедевтики", "Роль фахівців первинної ланки у охороні психічного здоров'я", "Тривожні розлади" та зробити конспект.

Під час заняття учасники розглядають методики: "Опитувальник невротичних розладів", "Прогноз" (оцінка рівня нервово-психічної стійкості за В. Бодровим), "Шкала тривожності" (Тейлора), "Шкала депресії Гамільтона", "Методика дослідження вольової саморегуляції" (А. Звєрькова, Є. Ейдмана); "Методика визначення ступеня прояву депресії", "Шкала депресії" (Т. Балашова), "Шкала депресії"

(А. Бека), "Міні-мульт" (скорочений варіант MMPI"), "Опитувальник визначення рівня невротизації та психопатизації" (І.Б. Ласко, Б.І. Тонконогого), "Методика виявлення схильності до неадекватної поведінки".

Ключові слова: тривога, тривожність, депресія, афективні стани, емоційні реакції, тривожні розлади.

Практичне завдання (фаховий тест):

І. Слухачам курсів пропонується пройти тест для закріплення знань (пропонуємо орієнтовні питання).

1. Почуття недиференційованої небезпеки з одночасними проявами цілих комплексів соматовегетативних реакцій — це:

А. Фобія.
Б. Розлади харчової поведінки.
В. Тривога.
Г. Депресія.

2. Такі ознаки, як: пригнічений, тривожний, боязкий або байдужий настрій, зниження або втрата здатності отримувати задоволення, знижена самооцінка, неадекватне почуття провини, песимізм, порушення концентрації уваги, втома або відсутність енергії, розлади сну і апетиту, суїцидальні тенденції, властиві:

А. Тривожному розладу.
Б. Депресивному розладу.
В. Обсесивно-компульсивному розладу.
Г. Тривожно-фобічному розладу.

3. Симптоми: гостре занепокоєння; запаморочення і відчуття слабкості; прискорений пульс (відчуття ненормально прискореного ритму серцевих скорочень); пітливість, тремтіння і нудота; прискорене дихання можуть бути при нападі:

А. Фобії.
Б. Депресивному стані. .
В. Обсесивно-компульсивному розладі.
Г. Невротичному розладі.

4. Властивості особистості: астено-невротичний тип, схильність до неврологічних захисних реакцій конверсійного типу, соціопатичний варіант розвитку особистості, оцінювання соціальної дезадаптованості,

образливість, схильність до афективних реакцій, тривожно-недовірливий тип, гіпертимний тип, визначають психодіагностична методика:

А. "Опитувальник невротичних розладів",
Б. "Прогноз",
В. "Опитувальник визначення рівня невротизації та психопатизації",
Г. "Міні-мульт".

5. Скринінг-діагностику невротичної та психопатичної симптоматики визначають:

А. "Міні-мульт",
Б. "Опитувальник визначення рівня невротизації та психопатизації",
Б. "Опитувальник невротичних розладів".
В. Усі варіанти.

II. Провести на вибір 3 із запропонованих психодіагностичні методики, обробити результати та написати аналітичну довідку:

"Опитувальник невротичних розладів", "Прогноз" (оцінка рівня нервово-психічної стійкості за В. Бодровим), "Шкала тривожності" (Тейлора), "Шкала депресії Гамільтона", "Методика дослідження вольової саморегуляції" (А. Звєрькова, Є. Ейдмана); "Методика визначення ступеня прояву депресії", "Шкала депресії" (Т. Балашова), "Шкала депресії" (А. Бека), "Міні-мульт" (скорочений варіант ММРІ"), "Опитувальник визначення рівня невротизації та психопатизації" (І. Б. Ласко, Б. І. Тонконогого), "Методика виявлення схильності до неадекватної поведінки".

❒ Питання для самоконтролю

1. Чим відрізняється "тривога" від "тривожності"?
2. Чим характеризується депресія? Які додаткові класифікатори депресії?
3. Які основні причини виникнення афективних розладів вам відомі?
4. Назвіть відомі вам афективні розлади?
5. Які різновиди тривожних розладів ви знаєте?

6. Які розлади відносяться до невротичних?
7. Які методики для діагностики депресивних станів вам відомі?

❐ Рекомендована література

1. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лєпіхова, В. В. Савінов; за ред. Т. М. Титаренко. К. :Міленіум, 2009. 120 с.
2. Мороз Г. З., Партасюк Н. Ю. Тривожні і депресивні розлади. *Therapia*. 2011. № 3.
3. Мороз Р. А. Психологія травмуючих ситуацій : навчально-методичний посібник. Миколаїв: Іліон, 2018. 298 с.
4. Опитувальник невротичного розладу. URL: https://psytests.org/clinical/onrrun.html(дата звернення 24.06.2021).
5. Панок В. Г. Психологія життєвого шляху особистості : Монографія / В. Г. Панок, Г. В. Рудь. К.: Ніка-Центр, 2006. 280 с.
6. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник / уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

ЗАНЯТТЯ 7. Новітні вітчизняні й зарубіжні методики надання психологічної допомоги та самодопомоги щодо відновлення контролю й відповідальності за власне життя в умовах пандемії.

На початку заняття наголошується, що пандемія COVID-19 спричинила зміни як на макросоціальному рівні, так і на рівні окремої особистості, інколи змушуючи людину кардинально міняти свої життєві плани та професійні цілі. Перетворюються формати спілкування, взаємодії, навчання, надання психологічної допомоги, засоби виробництва — матеріальна й духовна сфера. На сьогоднішній день, за відсутності гнучких адаптивних навичок та розвинених копінг-стратегій та враховуючи глобальні трансформації у всіх сферах людського життя, велика кількість українців переживають відчуття невизначеності, втрати контролю й відповідальності за власне життя.

Слухачам курсів пропонується ознайомитись з методиками, що відносяться до сучасних технологій сприяння особистісних транс-

формацій, що вже встигли довести свою ефективність в період випробувань толерантності на невизначеність — методика самомоніторингу страху і тривоги (діалектико-поведінкова терапія) та коучингова техніка "Чотири питання планування".

Діалектико-поведінкова терапія будується на концепції усвідомленості та самоефективності — здатності бачити й планувати свій життєвий шлях незважаючі на перепони. Усвідомленість пропонує копінг-стратегію, що полегшує отримання позитивних результатів в теперішній час, та сприяє розвитку почуття впевненості за межами тих умов, які звичні індивіду. До таких копінг-навичок відносяться: діафрагмальне дихання, прогресивна м'язова релаксація за Джейкобсоном, практика майндфулнес, навички усвідомлення негативних думок, навички комбінації синтеза, або баланса прийняття та змін. навички міжособистісної ефективності.

Коучингові технології — це спосіб створення суспільства людей з активною життєвою позицією, які беруть відповідальність на себе за своє життя щодо досягнення особистих цілей.

Учасники групи ознайомлюються з трьома техніками: техніка ефективного балансу між прийняттям та змінами, техніка розвитку навичок міжособистісної ефективності та коучинговою технікою "Чотири питання планування", після чого обирають одну з них для проведення.

Техніка ефективного балансу між прийняттям та змінами базується на припущенні, що для того, щоб ефективно упоратись з емоційними труднощами, необхідно врівноважити прийняття та зміни. Діалектика пов'язана з ідеєю, що в будь-якій ситуації людина може прийняти те, що відбувається, змінити те, що відбувається або досягти певної комбінації того й іншого. Завдання полягає в аналізі того, що треба прийняти, а що необхідно змінити.

Навички міжособистісної ефективності дозволяють навчитися: 1) визначати свої цілі в кожній конкретній взаємодії; 2) просити про щось, говорити "ні" або виражати свою думку у відповідній та ефективній формі; 3) визначати, наскільки наполегливо або інтенсивно варто просити, відмовляти або відстоювати свою думку.

Під час виконання вправи учасники індивідуально або на прикладі протагоніста, в групі, з'ясовують: чого вони хочуть від ситуації;

як вони хочуть вплинути на свої відносини або ставлення до себе від іншої людини; як вони хочуть ставитися до себе під час та після спілкування.

Техніка полягає в тому, що людина сама знаходить кращий шлях (відповідь, варіант, можливість, ресурс, рішення) для досягнення своєї мети за допомогою таких запитань: "Чого ти хочеш?" (натхнення), "Як ти можеш цього досягти?" (реалізація), "Як себе підтримаєш?" (розвиток), "Що буде в результаті?" (завершення).

Ключові слова: контроль, відповідальність, копінг-стратегії, прийняття, зміни, баланс, міжособистісна ефективність, коучінг, діалектико-поведінкова терапія.

Практичне завдання: учасники групи після проведення на занятті однієї з технік для закріплення отриманих навичок оволодіння методикою проводять самостійно з іншою людиною.

❒ Питання для самоконтролю

1. Які основні принципи покладені в діалектико-поведінкову терапію?
2. На що спрямовані коучінгові технології?
3. Що таке баланс між прийняттям та змінами?
4. Наведіть приклади з життя синтезу прийняття та змін.
5. Які фізіологічні ознаки емоцій можуть бути?
6. Які чотири кроки необхідно виконати для посилення мотивації всередині себе, розробки плану та досягнення цілей?
7. Яка техніка є ефективною для управляння взаємодією з іншими людьми таким чином, щоб вони відповідали вашим цінностям і цілям?

❒ Рекомендована література

1. Калюжна Є. М. Психологічний тренінг уміння виходу особистості із стресового стану. *Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19* : Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя ; [координатор інтернет-посібника В. В. Рибалка ; колектив авторів]. Київ : ТОВ "Юрка Любченка", 2020. С. 82–87.
2. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко,

Л. А. Лєпіхова, В. В. Савінов; за ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2009. 120 с.
3. Мороз Р. А. Психологічна допомога при переживанні кризових станів. *Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19* : Інтернет-посібник / за наук. ред. В. Г. Кременя ; [координатор інтернет-посібника В. В. Рибалка ; колектив авторів]. Київ : ТОВ "Юрка Любченка", 2020. С. 172–182.
4. Падухевич О. Коучинг як ефективний інструмент для досягнення цілей та розвитку персоналу. URL: https://profpressa.com/articles/kouching-iak-efektivnii-instrument-dlia-dosiagnennia-tsilei-ta-rozvitku-personalu (дата звернення: 24.06.2021).
5. Панок В. Г. Психологія життєвого шляху особистості : Монографія / В. Г. Панок, Г. В. Рудь. К.: Ніка-Центр, 2006. 280 с.
6. Уварова С. Г., Бойченко Н. Г., Гришкан С. О., Улько Н. М. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. К.: ПВНЗ "МІГП", 2016. 248 с.
7. Чапмен А. Л., Гратц К. Л., Тулл М. Т. Победить тревогу, панические атаки и ПТСР: диалектическая поведенческая терапия. Киев. : "Диалектика", 2021. 210 с.

ЗАНЯТТЯ 8. Загострення проблеми емоційного та професійного вигорання у педагогічних працівників в період пандемії COVID-19: методи самодіагностики, самодопомоги та самопіклування.

Під час заняття розглядається поняття емоційного та професійного вигорання педагога, особливості феномену вигорання на фазах напруження, резистенції та виснаження, а також основні причини емоційного та професійного вигорання (стрес, спричинений особливостями організації життєдіяльності особистості під час пандемії COVID-19; труднощі щодо визначення меж власної компетентності, самоорганізація та організація праці, піклування педагога про себе), ресурси особистості для подолання психоемоційного напруження, виснаження, конфліктності, в умовах пандемії та карантину (організація простору, фізичні ресурси, ментальні ресурси, професійні ресурси, естетичні ресурси, емоційні та чуттєві, ресурс комунікації, духовні ресурси).

Причинами синдрому вигорання можуть бути: виснаження під впливом довготривалого стресу; накопичення негативних емоцій.

Причинами вигорання, пов'язані з роботою можуть бути: відчуття, що практично не контролюєте свою роботу; відсутність визнання або винагороди за хорошу роботу; незрозумілі або занадто завищені очікування щодо роботи; виконуєте роботу, яка є одноманітною чи монотонною; робота в хаотичному середовищі або середовищі високого психологічного тиску. Причини вигорання, пов'язані з особистістю є: перфекціоністські тенденції — ніколи не буває достатньо добре; песимістичний погляд на себе та на світ; необхідність контролювати; небажання делегувати іншим повноваження; очікування занадто високих досягнень.

Під час заняття конкретизуємо, обговорюємо **симптоми вигорання:**

- *Інтелектуальні:* формалізм, небажання приймати участь у розвиваючих і навчальних заходах, байдужість, агресивність до змін і нововведень.
- *Фізичні:* втома, порушення сну, головні болі, болі в суглобах, розлади шлунково-кишкового тракту.
- *Емоційні:* роздратування, байдужість, песимізм, цинізм, різкі зміни настрою.
- *Соціальні:* соціальна ізоляція, зниження інтересу до розваг (хобі), відчуття недостатньої підтримки.
- *Поведінкові:* трудоголізм, малорухливий спосіб життя, зловживання стимулюючими речовинами, конфліктність.

Важливо обговорити на занятті визначення, зміст понять "психогігієна", "піклування про себе", "межі професійної компетентності", як правил професійної та особистісної життєдіяльності. Розуміння, усвідомлення і дотримання вищезазначених правил дозволяє продуктивніше зосереджуватися на вирішенні професійних завдань свого рівня відповідальності і вчителю, і психологу.

Для діагностики психоемоційного стану особистості застосовуються методики: Методика діагностики рівня емоційного вигорання В.В. Бойка; Методика діагности професійного вигорання (К. Маслач, С. Джексон, адаптована Е. Водоп'яновою); Тест життєстійкості С. Мадді.

Для практичної частини заняття рекомендується використовуються техніки самодопомоги "Найближче оточення", "Енергія",

“Думки – почуття – поведінка”, “Відрізати та викинути”, “Зоряне дихання”, “Троянда”.

Ключові слова: емоційне вигорання, професійне вигорання, самоорганізація, напруження, резистенція, виснаження, стресостійкість, життєстійкість.

Практичне завдання: Слухачам пропонується пройти тест для закріплення знань (пропонуємо орієнтовні питання).

1. Емоційне виснаження, що зростає з часом, — це:

А. Емоційний ступор
Б. Емоційне вигорання
В. Емоційна кома
Г. Емоційна криза

2. Синдром, який розвивається на фоні хронічного стресу і призводить до загального виснаження організму людини:

А. Емоційне вигорання
Б. Дистрес
В. Професійне вигорання
Г. Стресова реакція

3. Проранжуйте стадії вигорання у тій послідовності, у якій вони відбуваються.

А. Фаза виснаження
Б. Фаза резистенції
В. Фаза опору

4. Оберіть варіант, який відповідає визначенню. Здатність насолоджуватися всім спектром своїх почуттів та майстерність керування власним емоційним станом — це ресурс:

А. Духовний
Б. Естетичний
В. Емоційний
Г. Комунікативний

5. Оберіть варіант, який відповідає визначенню. Відповідність орієнтації, схильностей, професійних уподобань обраної професії, наявність відповідного типу особистості, рівень професійної мотивації — це ресурс:

А. Професійний
Б. Ментальний

В. Фізичний
Г. Духовний

❒ Питання для самоконтролю

1. Що таке “емоційне вигорання”?
2. Що таке “професійне вигорання”?
3. Які основні причини емоційного та професійного вигорання вам відомі? Які з них пов’язані з роботою, а які з особистістю?
4. Назвіть основні симптоми вигорання: інтелектуальні, фізичні, соціальні, поведінкові, емоційні?
5. Які методики для діагностики психоемоційного стану вам відомі?
6. Назвіть техніки психологічної самодопомоги та ресурсного відновлення, які можна порекомендувати педагогам на різних стадіях вигорання.

❒ Рекомендована література

1. Андерсен К., Рьокхольт Е. Г. Ріce М. Групи психологічної підтримки для дітей та підлітків, які втратили близьких людей: методичний посібник / перекл. на укр. О. Студеннікова. Київ, 2020. 223 с.
2. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/ життєстійкості у дітей та дорослих. Методичний посібник для практичних психологів, соціальних педагогів / укл. Романовська Д. Д., Ящук М. Г. Чернівці, 2018. 180 с.
3. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя; [координатор інтернет-посібника В.В. Рибалка; колектив авторів]. Київ: ТОВ “Юрка Любченка”, 2020. 243 с. URL:http://aitdonntu.ucoz.ua/001_MedKab/internet_posibnik_za_red_vg_kremenja_ukr_pdf_06.05.pdf (дата звернення 14.06.2021).
4. Романовська Д. Д. Як зняти емоційне напруження або що таке релаксація. *Практична психологія та соціальна робота* : Науково-практичний та освітньо-методичний журнал, Академія педагогічний наук України, 2002. №2. С. 23-25.
5. Романовська Д. Д., Швачій Р. А. Гармонізація психічного здоров’я, розвиток життєстійкості, стресостійкості учасників освітнього процесу: методичний комплекс для подолання наслідків пандемії COVID-19

працівниками психологічної служби в закладі освіти. Чернівці, 2020. 90 с.
6. Лапушинська Т. О. Збірка вправ для зняття психологічного напруження та подалання стресу або SOS-аптечка для вчителів. 2015. URL : http://nvo28.ucoz.ua/1/repozutar/nvo-28_jarmarok1.doc (дата звернення 13.06.2021).
7. Логвиненко В. П. Профілактика професійного стресу та синдрому вигорання у державних службовців: навч.-метод. розробка. К.: ІПК ДСЗУ, 2013. 53 с.

ЗАНЯТТЯ 9. Психоедукація батьків щодо встановлення довірливих стосунків та організації навчання і відпочинку дітей в домашніх умовах

Психоедукація батьків щодо збереження психічного здоров'я. Напрями та форми організації взаємодії з батьками під час карантину. Сім'я — це первинне природне середовище, джерело духовної та матеріальної підтримки для дитини. З-поміж багатьох функцій, які виконує сім'я, найважливіша — виховна. Розширення наявного досвіду побудови внутрішньосімейних взаємин батьків з дітьми на основі прийняття нових моделей поведінки та відносин. Дитячо-батьківські взаємини (батьківська позиція, батьківське ставлення, характер взаємодії, стиль сімейного виховання). Психологічний клімат в сім'ї. Організація освітнього простору (принципи особистісно-орієнтованої моделі взаємодії під час дистанційного навчання: — повага до потреб дитини, повага до думки дитини, — функціональності, — випереджаючого характеру змісту навчання, — динамічності). Конфлікти між батьками-дітьми. Стратегії вирішення конфліктних ситуацій. Психологічні поради батькам: як зберегти психічне здоров'я дітей в період карантину.

Відчуття психологічної рівноваги і безпеки, які є основою стану благополуччя, виникають у дитини передусім завдяки контактам з дорослими, і перш за все, з батьками.

Основне питання, яке виникає у батьків у цей період, можна сформулювати таким чином: як поєднати роботу, побут та батьківство і не вичерпати при цьому власні внутрішні ресурси? Це обумовлено низкою проблем, з якими стикнулися батьки:

1. Ізоляція, постійне перебування в обмеженому просторі протягом тривалого часу з іншими членами сім'ї, що, поряд з іншими стресовими факторами, неминуче призводить до конфліктів у родині.

Вчені довели, що вимушена індивідуальна чи групова ізоляція негативно впливає на самопочуття та емоційний стан людини. При цьому виникає така послідовність психологічних реакцій:

1) обмеження фізичного простору;
2) Соціальна ізоляція;
3) Загострення почуттів;
4) Посилення емоційної напруги;
5) Зростання конфліктності.

2. Сповільнення ритму життя під час карантину.

3. Переформатування робочого графіку/режиму життєдіяльності (для частини батьків робота перейшла в дистанційний формат, в інших — тимчасово призупинена, що змусило звільнитися або піти у відпустку без збереження заробітної плати).

4. Поєднання дистанційного виконання своїх посадових обов'язків з виконанням домашніх обов'язків. Поєднати це досить непросто, якщо поруч постійно знаходиться дитина (діти), яка (які) потребує (потребують) уваги.

5. Дистанційне навчання дітей. Батьки змушені брати на себе певні функції вчителів щодо організації освітньої діяльності дитини в умовах онлайн-навчання.

У випадку з пандемією найскладніше адаптуватися дітям, адже вони опинилися в ситуації, яка не відповідає їх віку. Вони відчувають загальну тривогу від невизначеності, від напруги батьків, від зміни звичного режиму та обмежень.

З якими ж труднощами за цих умов стикаються діти?

1. Труднощі з самоорганізацією, і не тільки при організації освітньої діяльності.

Більшість дітей погано відчувають час і не вміють його планувати. Крім того, під час карантину важливими є такі якості особистості, як дисциплінованість та відповідальність за дотримання режиму, спостережливість, самоорганізованість, адаптивність, аку-

ратність, аскетизм, креативність, винахідливість тощо. Зрозуміло, що ці якості формуються поступово, відповідно до віку, а тому в багатьох дітей вони або не сформовані, або ж сформовані недостатньо.

2. Труднощі, що обумовлені переходом на дистанційне навчання, зокрема:

- зниження рівня працездатності, концентрації уваги, запам'ятовування, осмислення навчального матеріалу в умовах самоізоляції та обмеженої рухової активності;
- труднощі у зосередженні під час навчання без прямого впливу вчителів у ситуації, коли "розплата" ще далеко і незрозуміло, чи взагалі буде.

3. Підвищення вразливості до соціальних ризиків, зокрема у мережі Інтернет.

Це обумовлено тим, що значна кількість дітей та підлітків у цей час опинилися вдома без догляду дорослих, адже дехто з батьків продовжує працювати на робочих місцях у зв'язку з відсутністю можливості для віддаленого (дистанційного) виконання посадових обов'язків.

4. Відсутність можливості бачитися з друзями, педагогами наживо.

Як наслідок, це може призвести до того, що діти відвикають один від одного та вчителів.

Реалізувати означені завдання в умовах карантину можливо лише дистанційно з використанням соціальних мереж та вебсайтів закладів освіти. Використання соціальних мереж дозволяє збільшити кількість отримувачів тих чи інших видів психологічної допомоги, якісно змінює специфіку роботи спеціаліста. Проте в будь-якому випадку незмінним залишається дотримання спеціалістом у своїй роботі етичних норм (для чого можна використовувати чати, месенджери, електронне листування).

Основними формами та технологіями роботи практичного психолога з учасниками освітнього процесу можуть бути:

- консультування онлайн (з використанням програм zoom, skype, WhatsApp) з метою зниження можливих негативних ефектів (паніка, чутки, агресивні прояви);

- консультування по принципу "телефону довіри" через електронну пошту та оперативна допомога через соціальні мережі;
- діагностика через мережу Інтернет з можливістю збору даних на єдиному ресурсі (наприклад, тестування через Google-форми);
- психологічна просвіта та психопрофілактика шляхом створення цікавого відеоконтенту, прямих ефірів, вебінарів тощо;
- психологічна корекція з використанням онлайн- та мобільних тренажерів, онлайн ігор (наприклад, для корекції та розвитку пізнавальних процесів);
- організація в дистанційній формі груп взаємопідтримки для батьків, учнів, педагогів, підвищення стресостійкості в домашніх умовах, підвищення рівня комунікацій у сім'ї.

Ключові слова: дитячо-батьківські взаємини, типи сімей, організація освітнього простору, конфлікти, стратегії вирішення конфліктів, форми взаємодії з батьками.

Практичне завдання.

Слухачам пропонується розробити (на вибір) план-конспект заходу з батьками (на вибір):

- зустріч-знайомство з батьками;
- короткі сесії психоедукації;
- діагностична зустріч з батьками (онлайн-опитування, онлайн-анкетування);
- психологічний тренінг;
- групове консультування.

❐ Питання для самоконтролю

1. Що означає психоедукація та з якою метою вона здійснюється?
2. Що таке конфлікт? Які є способи розв'язання конфліктних ситуацій?
3. Як навчити себе реагувати конструктивно/сприятливо?
4. Як впливають внутрішньо-сімейні взаємини на психологічне благополуччя дітей?
5. Які існують типи сімей?

6. Назвіть ефективні форми взаємодії психолога з батьками під час карантину?
7. Опишіть групові форми взаємодії з батьками.
8. Дистанційні форми роботи з батьками. Переваги, ризики.

❐ Рекомендована література

1. Акименко Ю. Ф. Психологічна корекція ставлення батьків до дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. К., 2003. 20 с.
2. Гніда Т. Б. Невимушена саморобка як психодіагностична методика у роботі з сім'ями, які опинилися в складних життєвих обставинах внаслідок військових дій. *Психотерапія і свобода* : матеріали XXV наук.-практ. конф. з міжнар. участю 27–30 червня 2019, м. Тернопіль. Тернопіль, 2019. С. 13–16.
3. Гніда Т. Б. Особистісні ресурси — засіб нормалізації психоемоційного стану людини. *Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19* : Інтернет-посібник / за наук. ред. В. Г. Кременя; [координатор інтернет-посібника В. В. Рибалка ; колектив авторів]. Київ, 2020. С. 182–185.
4. Кацеро А. О. Особливості образу Я у бездоглядних підлітків : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. К., 2005. 19 с.
5. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол.; заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.
6. Лунченко Н. В., Мельник А. А., Панок В. Г., Ткачук І. І. Діяльність психологічної служби у системі освіти з надання допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (за результатами моніторингу). Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 105 с.
7. Мороз Р. А., Кучманич І. М. Психологічні особливості переживання травмуючих подій дітьми. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія "Психологічні науки"*. 2016. В. 6. Т. 2. С. 71–77.
8. Надання психологічної допомоги вразливим групам населення під час та після карантину через пандемію COVID-19 : Практ. посіб [Електронне видання] / Циганенко Г. В., Великодна М. С. Київ; Кривий Ріг, 2020. 100 с. URL: http://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/3827

9. Психологічна служба: підруч. / В. Г. Панок та ін. Київ: НікаЦентр, 2016. 362 с.
10. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібн. Київ: Кондор, 2005. 278 с.
11. Рекомендації МОЗ: як уникнути погіршення психологічного стану під час карантину. URL: https://moz.gov.ua/article/news/rekomendacii-moz-jak-uniknuti-pogirshennjapsihologichnogo-stanu-pid-chas-karantinu (дата звернення 11.06.2021).
12. Романовська Д. Д. Технології роботи з батьками. К.: Главник, 2007. 128 с.

ЗАНЯТТЯ 10. Оптимізація взаємодії між учасниками освітнього процесу в умовах дистанційного навчання. Застосування Інтернет-ресурсів, ІКТ в практиці психологічної допомоги здобувачів освіти

Під час заняття варто обговорити правила безпечного користування Інтернет-ресурсами, феномени кібер-булінгу, Інтернет- та гаджет-залежності (причини та ознаки), особливості самоменеджменту для оптимізації часу перебування в онлайн-режимі.

Рекомендуємо розглянути в межах заняття онлайн-платформи, соціальні мережі та додатки для здійснення онлайн-діагностики, онлайн-консультування, онлайн-профілактики та онлайн-просвіти, онлайн-психологічної допомоги (Viber, Google Forms, Zoom, Google Meet, Microsoft Teams, Jamboard, Google Classroom, Skype, Facebook, Instagram, Messenger, Telegram, YouTube, Google Blogger, Wakelet, АІС "Я-психолог").

Варто звернути увагу на розвиток навичок практичних психологів створювати професійний контент (створення персональних блогів, професійних сторінок у соціальних мережах, Telegram-каналів, Viber-груп), створення діагностичних матеріалів онлайн (створення Google-форм, використання онлайн-тестувань), використання можливостей онлайн-платформ для віртуальних зустрічей (використання дошки, користування чатом, трансляція презентацій, запис конференції, розподіл по окремих сесійних залах в Zoom).

Ключові слова: онлайн-платформа, Інтернет-простір, соціальна мережа, контент, кібер-булінг, Інтернет-залежність, гаджет-залежність.

Практичне завдання. Кожен з учасників групи готує інформаційне повідомлення "Безпека в Інтернеті" для здобувачів освіти (10–15 хв), заходить (за потреби — створює власний акаунт) у додаток ZOOM, вмикає "Запис" конференції і записує власний відео-виступ. Збережений відео-ролик можна використати як контент для розміщення на власній професійній сторінці або у блозі в межах просвітницького та профілактичного аспектів роботи практичного психолога.

❐ Питання для самоконтролю

1. Що таке "Інтернет-простір"?
2. Які ознаки Інтернет-/гаджет-залежності вам відомі?
3. Що таке "соціальна мережа"?
5. Що таке "контент"?
6. Які соціальні мережі, додатки та онлайн-платформи може використовувати у своїй роботі практичний психолог закладу освіти?

❐ Рекомендована література

1. Безпека дітей в Інтернеті. Міністерство освіти і науки України. URL: https://mon.gov.ua/ua/osvita/pozashkilna-osvita/vihovna-robota-ta-zahist-prav-ditini/bezpeka-ditej-v-interneti.
2. Богосвятська А.-М. 5 головних навичок "цифрового" вчителя. Натхненник. Простір ідей і натхнення для вчителів. 2021. URL: https://bogosvyatska.com/2021/04/29/5-%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D1%85-%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%87%D0%BE%D0%BA-%D1%86%D0%B8%D1%84%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D0%B2%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB/.
3. Романовська Д., Мінтянська Р. Особливості психологічного супроводу освітнього процесу в умовах пандемії COVID-19. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: "Педагогіка. Соціальна робота"*. 2021. Випуск 1 (48). С. 365-370. DOI: 10.24144/2524-0609. 2021. 48.365-370.
4. Психологічна допомога: від кризи до ресурсу. Матеріали III Всеукраїнського науково-практичного форуму (21–26 квітня 2020 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2020. 182 с.

ЗАНЯТТЯ 11. Basic-PH модель в роботі практичного психолога з учасниками освітнього процесу, які постраждали від COVID-19

На занятті слухачі курсів знайомляться та опрацьовують зміст, структуру та технологію застосування інтегративної моделі подолання кризових станів — "Basic Ph". Розкриваються основи моделі BASIC-PH — "Міст над прірвою". У кризовій ситуації "Я" і "Світ" розриваються, їх потрібно з'єднати. Це можливо зробити через міст BASIC-PH. У кожної людини є своя "мова" (досвід) подолання кризи. У кожної людини є шість каналів подолання стресу, але тільки два з них є домінуючими.

В запропонованій моделі враховуються всі шість частин, з яких складається характерний для кожної людини стиль подолання:

1. *Belief* (віра): філософія життя, вірування та моральні цінності;
2. *Affect* (афект): почуття, емоції;
3. *Social* (суспільство): суспільний фактор — функція, приналежність, родина, друзі;
4. *Imagination* (уява): творчість, гра уяви, інтуїція;
5. *Cognition* (свідомість): знання, логіка, реальність, думки;
6. *Physiology* (фізіологія): фізична, чуттєва модальність та діяльність.

Під час заняття розглядаються особливості використання "BasicPH"в контексті шляхів адаптація людини за допомогою копінг-стратегій і механізмів психологічного захисту. Важливо акцентувати увагу, що копінг-стратегії відіграють компенсаторну функцію, а психологічні захисні механізми — декомпенсації, які дають час психіці на вироблення більш ефективних методів справляння та подолання. Подолання — це спроба перебороти труднощі життя шляхом відновлення над ними влади і контролю.

Також на занятті пропонується практично опрацювати діагностичну методику "Basic Ph" (М. Лааду), проаналізувати визначений індивідуальний стиль боротьби зі стресом. Важливо відзначити, що у кожного є свої переважаючі методи подолання кризи в різні періоди життя.

Ключові слова: стрес, кризовий стан, копінг-стратегія, подолання, адаптація, ресурс, комбінація ресурсів, інтегративна модель "Basic Ph".

Практичне завдання: Створити власну ресурсну карту для подолання стресу, внутрішньої стабільності.

Для цього необхідно згадати ситуацію переживання травматичної події, втрати та подумати, що вам тоді допомогло впоратися з ситуацією та опановувати себе. Записати усі способи у табличку за технікою "Basic Ph". Визначити домінуючі ресурсні канали, а потім продумати і наповнити табличку новими доступними копінг-стратегіями (не менше 10).

Ph **Physical (Тіло)**	**C** **Cognition, thought (Когніції, думки)**	**I** **Imagination (Уявлення)**	**S** **Socialization (Соціум)**	**A** **Affect (Емоції)**	**B** **Beliefs & Ives (Переконання та цінності)**
1. 2. … 10.					

❒ Питання для самоконтролю

1. Яка мета застосування моделі BASIC Ph.
2. З яких шести частин складається інтегративна модель подолання стресу, кризи?
3. Що таке "копінг-стратегія", і чим вона відрізняється від "механізму психологічного захисту"?
4. Скільки з шести каналів подолання стресу можуть бути домінуючими для окремої особистості?
5. Розкрийте зміст понять кожного ресурсного каналу: віра, афект, суспільство, уява, свідомість, фізіологія.
6. Наведіть приклади позитивних та негативних проявів подолання стресу за кожним.

❒ Рекомендована література

1. Мороз Р. А. Психологія травмуючих ситуацій : навчально-методичний посібник. Миколаїв: Іліон, 2018. 298 с.
2. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери / Мельник Л.А. та ін.; за ред. Волинець Л.С. К.: ТОВ "Видавничий дім "Калита", 2015. 72 с. URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/pozashkilna/psyhologichna-sluzhba/pos-bnik-shhodo-psixosocz-alno-dopomogi.pdf .
3. Романовська Д. Д. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Чернівці: Технодрук, 2014. 133 с. URL: http://e-pidruchniki.com/book/14_Profilaktika_posttravmatichnih_stresovih_rozladiv_psihologichni_aspekti.html
4. Романовська Д. Д., Швачій Р. А. Гармонізація психічного здоров'я, розвиток життєстійкості, стресостійкості учасників освітнього процесу: методичний комплекс для подолання наслідків пандемії COVID-19 працівниками психологічної служби в закладі освіти. Чернівці, 2020. 90 с.

ЗАНЯТТЯ 12. Психологічна допомога учасникам освітнього процесу в ситуації горя, що втратили рідних чи близьких внаслідок коронавірусу

Психоедукація про особливості горювання у дітей за віковими періодами. Загальні поради педагогічним працівникам щодо взаємодії з людьми в період горювання. Практична підтримка. Вікно толерантності.

Ознайомлення з реакціями та почуттями, які характерні в період скорботи (почуття незахищеності, страх, смуток, вразливість, злість, занепокоєння, фантазії та віра в чари, реакції організму). Скорбота, сум та опрацювання втрати. Модель дуального процесу. Відновлення контакту з соціальним оточенням. Методи самодопомоги. Техніки, спрямовані на примирення та прийняття втрати. Техніки, спрямовані на зміни у повсякденному житті.

Ключові слова: вікно толерантності, екстерналізована поведінка втрата, горе, хронічне горе, конфліктне горе, замасковане горе, відставлене горе, несподіване горе, відсутнє горе, модель дуального процесу.

Практичне завдання:

Слухачам пропонуємо виконати малюнок **"Почуття"**.

Мета: розвиток навичок регуляції емоцій та усвідомлення особливостей переживання почуттів.

Хід вправи. Аркуш формату А4 складається так, щоб на ньому утворилось 8 клітинок, у яких учасники повинні олівцем намалювати свої почуття гніву, радості, спокою, депресії, енергійності,задоволення (мрійливості), хвороби та будь-якого стану на власний вибір.

Інструкція. Кожен малюнок виконується лініями. Ви можете використовувати для малюнка одну лінію, багато ліній, можете покрити всю клітинку лініями, якщо вважаєте, що саме так зможете передати свої почуття. Ви самі обираєте, наносити довгі штрихи чи короткі, тонкі чи широкі, натискати на олівець сильно чи легко. Якщо потрібно, користуйтесь гумкою. У кожній клітинці по черзі намалюйте те, з чим асоціюється написане внизу слово.

Обмеження: не малювати жодних картинок і не користуватись будь-якими символами (зірки, серця, блискавки, геометричні фігури тощо). Використовуйте тільки лінії (швидкі, повільні, світлі, темні, тонкі, ламані, плавні), які допоможуть передати ваш емоційний стан.

Обговорення: Ваш малюнок робить ваші почуття видимим. Опишіть, якими лініями ви висловили ваші почуття? Порівняйте всі малюнки гніву, радості тощо.

❒ Питання для самоконтролю

1. Якими є типові і нетипові, патологічні симптоми переживання горя?
2. У чому можуть виявлятися індивідуальні особливості переживання втрати на різних її етапах?
3. Якими є форми патологічного горя?
4. Опишіть техніки, спрямовані на зміни у повсякденному житті.
5. Назвіть реакції та почуття в процесі скорботи.

❒ Рекомендована література

1. Андерсен К., Рьокхольт Е. Г. Ріс е М. Групи психологічної підтримки

для дітей та підлітків, які втратили близьких людей: методичний посібник / перекл. на укр. О. Студеннікова. Київ, 2020. 223 с.
2. Волошко Н. І. Психологічні вправи для розвитку навичок використання психологічних методів саморегуляції, збереження і зміцнення здоров'я. *Проблеми сучасної психології*. 2012. № 16. С. 123–133.
3. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник / за наук.ред. В.Г. Кременя; [координатор інтернет-посібника В.В. Рибалка; колектив авторів]. Київ: ТОВ "Юрка Любченка", 2020. 243 с. URL:http://aitdonntu.ucoz.ua/001_MedKab/internet_posibnik_za_red_vg_kremenja_ukr_pdf_06.05.pdf .
4. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / Упор.: Д. Д. Романовська, О. В. Ілащук. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.URL: http://cvschool6.at.ua/psiholog/profilaktika_stresovikh_rozladiv.pdf .

ЗАНЯТТЯ 13. Методики організації та проведення з педагогічними працівниками груп емоційного відреагування (балінтовських груп) та груп професійного спілкування. Застосування ефективних експрес-методів відреагування та рефлексії професійного досвіду

Ефективними інструментами для рефлексії фахівцями власної діяльності, удосконалення індивідуального стилю діяльності, інтегрування професійних умінь, навичок, власного суб'єктивного досвіду тощо є такі форми професійного спілкування й професійного розвитку, як супервізія, інтервізія, групи емоційного відреагування, балінтовські групи.

Учасникам пропонується ознайомитись:

- з історією розвитку балінтовських груп — ефективним методом підвищення професійних комунікативних навичок, зниження професійного стресу та емоційного вигорання. Метод названий на честь угорського психоаналітика Міхаеля Маріуса Бергсмана, який, працюючи в Тавістокському шпиталі в Лондоні, з 1950 р. почав проводити психотерапевтичні групи з лікарями.

Для профілактики емоційного вигорання, розвитку профнездатності педагогічних працівників, а також ефективного впровадження практики відреагування та рефлексії професійного досвіду серед

колег-психологів та соціальних педагогів учасники застосовували експрес-методику відреагування та рефлексії професійного досвіду. Методика проводиться як інструмент надання екстреної психологічної допомоги в ситуаціях розгубленості, сум'яття чи з метою зняття негативні емоційні наслідки після пережитого дистресу, конфлікту шляхом відреагування в умовах безпеки та конфіденційності.

Коли педагогічні працівники діляться з іншими колегами своїми враженнями, переживаннями, реакціями та почуттями щодо пережитої ситуації, в них знижується відчуття ненормальності власних вражень, знижується внутрішня напруга. Вони отримують підтримку від інших колег, що сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів.

Під час проведення методики учасники групи слухають за допомогою прийомів активного слухання, не допомагаючи запитаннями та не намагаючись проводити психологічне консультування — слухають безоцінково, емпатійно.

Методика складається з наступних кроків:

1. Розповісти, що сталося: описати ситуацію, не вдаючись в аналіз, інтерпретацію, негативне чи позитивне оцінювання дій або висловів учасників ситуації.

2. Учасник акцентує свою увагу на усвідомленні внутрішніх відчуттів та емоцій, про що повідомляє групі: що я відчуваю прямо зараз? Які емоції переживаю? Що відчуває моє тіло? Мені холодно, тепло чи спекотно? Мої м'язи напружені чи розслаблені? Як я дихаю?

3. Учасник зосереджує свою увагу на зовнішньому оточенні: що я бачу зараз? Які об'єкти я спостерігаю? Чи є поряд інші люди? Якщо так, як вони виглядають? Які в них вирази обличчя? Що вони роблять? Що я відчуваю своєю шкірою? Що я відчуваю кінцівками пальців? Що я зараз чую? Звуки поряд чи далеко? Що я зараз хочу зробити?

Техніку емоційного відреагування корисно проводити як метод самодопомоги в стресових ситуаціях самостійно, що підвищує рівень усвідомленості педагогічного працівника та розвиває навичку відчувати зв'язок з теперішнім моментом.

Практичне завдання: після опанування методикою емоційного відреагування учасники об'єднуються в групи по 3 особи та виконують зазначені вправи.

❐ Питання для самоконтролю

1. Кому належить ідея створити балінтовські групи?
2. Чим характеризуються супервізійні та інтервізійні групи?
3. Яким може бути склад супервізійно, інтервізійної, балінтовської групи?
4. Якою є основна мета груп емоційного відреагування для педагогічних працівників?
5. Що потрібно, щоб організувати балінтовську групу, групу емоційного відреагування для педагогічних працівників?
6. Назвіть обов'язкові правила, за якими мають працювати групи емоційного відреагування, обговорення професійного досвіду, інтервізійні, супервізійні групи тощо?
7. Як вирішувати складнощі в роботі груп емоційного відреагування та груп обговорення професійного досвіду?

❐ Рекомендована література

1. Газолішин В. Балінтовська група — знаходження професійної ідентичності. URL:https://yaroslaw.pp.ua/?p=23 .
2. Інноваційні трансформації в сучасній освіті: виклики, реалії, стратегії : зб. матер. Другого Всеукр. відкр. наук.-практ. онлайн-форуму, Київ, 25–26 листоп. 2020 / за заг. ред. І. М. Савченко, В. В. Ємець. Київ : Національний центр "Мала академія наук України", 2020. 370 с. URL:http://man.gov.ua/files/49/Forum_Innovacijni_transformaciyi_2020.pdf .
3. Інтервізія для психологів: простий та корисний посібник / Упоряд. О.Павлишина, Т. Руденко. Київ, 2019. 28 с. URL:http://vvybir.org.ua/wp-content/uploads/2019/12/posibnyk_razvorot.pdf .
4. Мороз Р. А. Супервізійні та балінтовські групи як засіб емоційного відреагування педагогічних працівників в період пандемії COVID-19. *Теоретичні та практичні аспекти розвитку сучасної педагогіки та психології* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, м. Львів, 25-26 червня 2021 р.
5. Мороз Р. А. Профілактика виникнення емоційного вигорання та вторинної травматизації у спеціалістів, що працюють з психотравмою / Р. А. Мороз. *Психологія травмуючих ситуацій* : навчально-методичний посібник. Миколаїв: Іліон, 2018. 298 с. С. 122–132.

ЗАНЯТТЯ 14. Підсумковий контроль. Розробка та презентація індивідуальної творчої роботи “Алгоритм професійної діяльності практичного психолога щодо подолання наслідків пандемії COVID-19”. Рефлексія.

Підсумковий контроль — це презентація авторської розробка алгоритму професійної діяльності щодо збереження/відновлення психічного здоров’я та психологічного благополуччя здобувачів освіти, батьків, педагогів, власної як особистості і фахівця.

Розробка алгоритму професійної діяльності під час перебування в умовах пандемії COVID-19 передбачає дотримання всіх його структурних елементів та орієнтування на виконання їх змісту.

Загальний обсяг підсумкової творчої роботи: 1500–2000 слів. Підготовлену роботу слухачі курсів завантажують на навчальній платформі (word, pdf-документ) для ознайомлення та попереднього оцінювання викладачами курсів не менше, ніж за 3 години до початку заняття. На занятті кожен учасник презентує свій алгоритм (завантажує демонстрацію екрана) як документ, або у вигляді презентації.

В кінці заняття проводимо рефлексивне онлайн-коло щодо досягнення очікуваних результатів підвищення кваліфікації у професійній та особистісній площині, кожен учасник визначає свою “точку зростання” у межах професійної компетентності.

Керівнику курсів рекомендується після презентації усі підготовлені алгоритми діяльності, напрацьовані учасниками групи, завантажити в окрему папку “Методичний кейс алгоритмів професійної діяльності практичного психолога щодо подолання наслідків пандемії COVID-19”, зберігаючи авторство або анонімно (як вирішить група під обговорення на підсумковому занятті), завантажити на google-диск та надати доступ усім слухачам групи для використання у роботі.

СТРУКТУРА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТВОРЧОЇ РОБОТИ “АЛГОРИТМ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ…”

№	Назва структурного елементу	Пояснення
1	Назва (тема) алгоритму	Відображає проблему (проблеми), на вирішення яких буде спрямовано алгоритм професійної діяльності,та очікувані результати.
2	Проблема	Короткий опис проблеми, що потребує вирішення. Як правило наводяться статистичні дані або дані опитувань і обстежень. Актуалізується, обґрунтовується вибір теми для закладу освіти, в якому працює практичний психолог.
3	Мета	Формулювання кінцевих результатів професійної діяльності фахівця за алгоритмом.
4	Завдання	Кроки або логічні етапи, напрями завдяки яким буде досягнуто мети.
5	Цільові групи	Коротка характеристика груп людей на які буде спрямовано професійну активність.
6	Методи, методики	Перелік психологічних методів, методик і прийомів, які будуть застосовані у процесі виконання алгоритму.
7	Терміни виконання	Вказати необхідні терміни для реалізації алгоритму (кількість днів, тиждень (або їх кількість), місяць (або їх кількість), інше.
8	Кінцеві результати	Короткий опис кінцевого результату (продукту), який дається зазвичай у вимірюваних показниках.

№	Назва структурного елементу	Пояснення
9	Методи моніторингу та оцінки ефективності алгоритму (критерії ефективності)	Перелік вимірюваних показників за якими можна оцінити ефективність алгоритму, наскільки успішно здійснено заплановану роботу; вказати діагностичні методи, методики, якими фахівець буде користуватися для їх визначення (на початку роботи та по її завершенні).
10	План реалізації	Детальний (покроковий) опис дій, застосування методів, методик і прийомів, узгоджених між собою у часі, відповідно до завдань та етапів роботи.
11	Ресурси (співпраця)	Короткий опис ресурсів (кадрових, матеріальних, фінансових, інформаційних) необхідних для успішної реалізації алгоритму.
12	Можливі ризики і перешкоди	Короткий опис перешкод і ризиків, що можуть виникнути в ході реалізації алгоритму.

❒ Орієнтовні теми (назви) для розробки

1. “Алгоритмів професійної діяльності.....”:
2. Алгоритм виявлення ознак стресових реакцій та психоемоційного виснаження здобувачів освіти (цільова група — на вибір).
3. Алгоритм розвитку життєстійкості у здобувачів освіти, педагогічних працівників, батьків (цільова група — на вибір).
4. Алгоритм дій практичного психолога в роботі з дітьми, педагогами, батьками (цільова група — на вибір), які пережили втрату, горе, внаслідок пандемії.
5. Алгоритм запровадження заходів з психогігієни та психопрофілактики професійної діяльності працівника освіти.
6. Алгоритм розвитку саногенного мислення, як способу зміцнення стресостійкості, відновлення психічного здоров’я (цільова група — на вибір).
7. Алгоритм розвитку емоційної компетентності учасників освітнього процесу.

8. Алгоритм надання первинної психологічної допомоги в умовах карантину, дистанційного навчання.

9. Алгоритм психологічної самодопомоги з метою профілактики емоційного вигорання у працівників закладу освіти.

10. Алгоритм створення груп емоційного відреагування для педагогічних працівників, батьків, здобувачів освіти (цільова група — на вибір): онлайн, офлайн.

11. Алгоритм психоедукації батьків щодо гармонізації взаємостосунків у сім'ї, відновленні психологічного благополуччя, запобігання негативних соціально-психологічних наслідків пандемії COVID-19.

❒ Питання для самоконтролю і самоперевірки якості отриманих знань

1. Розкрийте суть поняття психічного здоров'я та психологічного благополуччя.

2. Розкрийте суть поняття стресу та його видів, наслідків та причин.

3. Які проблеми виявили результати наукових досліджень функціонування сімей внаслідок пандемії COVID-19

4. Які психосоматичні прояви переживання стресу вам відомі?

5. Розкрийте значення поняття "резилієнс" та наведіть приклади шляхів його зміцнення.

6. Проаналізуйте роль особистості педагога в роботі зі здобувачами освіти, які перебувають у стресових умовах.

7. Які методи надання першої психологічної допомоги вам відомі?

8. Наведіть приклади ефективних технологій психологічної стабілізації та розвитку життєстійкості.

9. Розкрийте питання психогігієни професійної діяльності педагога.

10. Які вам відомі методи психологічної самодопомоги?

11. Які способи профілактики емоційного вигорання вам відомі?

12. Якими є типові і нетипові, патологічні симптоми переживання горя?

13. Які різновиди тривожних розладів ви знаєте?

14. Які розлади відносяться до невротичних?
15. Які методики для діагностики депресивних станів вам відомі?
16. У чому можуть виявлятися індивідуальні особливості переживання втрати на різних її етапах?
17. Якими є особливості проведення практичним психологом психологічних онлайн-консультацій для батьків, дітей та педагогічних працівників в закладі освіти?

ЕЛЕКТРОННЕ ВИДАНЯ
НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

ПАНОК Віталій Григорович
РОМАНОВСЬКА Діана Дорімедонтівна
МОРОЗ Руслана Анатоліївна
СОСНОВЕНКО Наталія Василівна
ТКАЧУК Ірина Іванівна
ГНІДА Тетяна Борисівна
ГОРЛЕНКО Валентина Миколаївна

ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ПАНДЕМІЇ COVID-19 У ЗАКЛАДІ ОСВІТИ:

навчальна програма
підвищення кваліфікації практичних психологів

Підготовлено в рамках виконання
прикладного дослідження
“Подолання наслідків пандемії COVID19
у діяльності психологічної служби системи освіти”
(державний реєстраційний номер 0120U104875)

За грантової підтримки
Національного фонду досліджень України
(реєстраційний номер проєкту 2020.01/0114)

Для безкоштовного розповсюдження