

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



Методики психологічного супроводу педагогічних працівників зі створення безпечного освітнього середовища у закладі освіти в умовах війни



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

**Методики психологічного супроводу
педагогічних працівників зі створення
безпечного освітнього середовища у закладі
освіти в умовах війни**

ЕЛЕКТРОННЕ ВИДАННЯ

Київ 2025

УНМЦ практичної психології і соціальної роботи

УДК 159.922.6:37.018.2:37.015.3: 355.48

Мет54

Авторський колектив:

**В. В. Байдик (розділ I), Ю. П. Гопкало (розділ II), Н. В. Лунченко (вступ, розділ III),
Ю. А. Луценко (розділ IV), Р. А. Мороз (розділ V), М. В. Саврасов (розділ VI)**
За науковою редакцією **Н. В. Лунченко**

Рецензенти:

Омельченко Марина Сергіївна, докторка психологічних наук, професорка, професорка кафедри спеціальної освіти та інклюзії Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»

Вінс Вікторія Анатоліївна, кандидат психологічних наук, доцент, завідувачка кафедри практичної психології факультету мистецтва, менеджменту, педагогіки і психології Університету Григорія Сковороди в Переяславі

Рекомендовано до друку

*Вченою радою Українського науково-методичного центру
практичної психології і соціальної роботи НАПН України
(протокол № 12 від 24.11.2025 р.)*

Мет54 **Методики** психологічного супроводу педагогічних працівників зі створення безпечного освітнього середовища у закладі освіти в умовах війни / за наук. ред. Н.В. Лунченко; авт. кол.: В. В. Байдик, Ю. П. Гопкало, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, М. В. Саврасов; НАПН України, Укр. наук.-метод. центр практ. психол. і соц. роботи. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2025. 157 с.

ISBN 978-617-7118-58-8

Методичний посібник «Методики психологічного супроводу педагогічних працівників зі створення безпечного освітнього середовища у закладі освіти в умовах війни» підготовлено в межах виконання науково-дослідної роботи «Науково-методичні засади надання фахівцями психологічної служби соціально-психологічної допомоги педагогічним працівникам у створенні безпечного освітнього середовища у закладі освіти» (державний реєстраційний номер 0125U000170). У посібнику представлено сучасні науково обґрунтовані підходи, практичні рекомендації та методики, спрямовані на підтримку педагогічних працівників, які працюють в умовах воєнних загроз та підвищеного психологічного навантаження. У виданні представлено комплексні підходи до створення безпечного освітнього середовища на різних рівнях освіти: від закладів дошкільної освіти до педагогічних вишів.

Посібник адресовано фахівцям психологічної служби, педагогічним працівникам, керівникам закладів освіти, студентам закладів вищої освіти психологічних спеціальностей. Матеріали можуть бути використані у практиці діяльності фахівців психологічної служби, у підготовці та підвищенні кваліфікації педагогічних кадрів, у наукових дослідженнях з проблеми психічного здоров'я та безпеки освітнього середовища в умовах війни.

УДК 159.922.6:37.018.2:37.015.3: 355.48

© Український науково-методичний
центр практичної психології і
соціальної роботи, 2025
© Автори

ISBN 978-617-7118-58-8

Зміст

Вступ	3
<i>Лунченко Н.В.</i>	
Розділ І. Сучасні практики та підходи надання соціально-психологічної допомоги учасникам освітнього процесу в закладі дошкільної освіти	7
<i>Байдик В.В.</i>	
Розділ ІІ. Формування стратегії підтримки вчителів: індивідуальна та групова підтримка	54
<i>Гонкало Ю.П.</i>	
Розділ ІІІ.	70
Індикатор психологічної безпеки освітнього середовища: експрес-оцінка для фахівців психологічної служби та педагогічних працівників	
<i>Лунченко Н.В.</i>	
Розділ ІV.	85
Методологія впровадження програми укріплення життєстійкості дітей педагогічними працівниками, як інструмент створення безпечного освітнього середовища у закладі освіти в умовах війни	
<i>Луценко Ю.А.</i>	
Розділ V.	100
Підвищення відчуття якості життя педагогічних працівників засобами реструктуризації думок	
<i>Мороз Р.А.</i>	
Розділ ІV. Методика діагностики психологічного благополуччя педагогічних працівників у сучасних безпекових умовах освітнього середовища педагогічного вишу	130
<i>Саврасов М.В.</i>	

ВСТУП

В умовах повномасштабної війни в Україні система освіти переживає надзвичайно складний період трансформації та адаптації. Постійні безпекові загрози, евакуації, руйнування освітньої інфраструктури, зміни у форматах навчання, а також емоційне виснаження та психологічне напруження суттєво впливають на якість освітнього процесу та благополуччя його учасників. У цих умовах особливого значення набуває створення безпечного, стабільного, підтримувального освітнього середовища, здатного забезпечити не лише неперервність навчання, а й збереження психічного здоров'я дітей та дорослих.

Педагогічні працівники опинилися в ситуації, коли вони одночасно виконують функції освітян, наставників, консультантів і координаторів безпеки, що значно розширює їхній професійний та емоційний спектр відповідальності. Вони стикаються з постійними викликами: необхідністю підтримувати психологічний стан дітей, працювати зі стресом і тривогою, доносити інформацію про правила безпеки, а також забезпечувати власну емоційну та професійну стійкість. Усе це актуалізує потребу у системній соціально-психологічній підтримці педагогів, що має надаватися кваліфікованими фахівцями психологічної служби.

Працівники психологічної служби закладів освіти сьогодні виконує не лише консультативну функцію, а й стають ключовою ланкою у формуванні стійких психологічних механізмів подолання стресу та адаптації педагогів до кризових обставин. Ефективність її роботи залежить від наявності сучасних методик, інструментів, технологій та підходів, які відповідають реаліям воєнного часу та базуються на науково обґрунтованих даних. Саме необхідність забезпечення таких методичних матеріалів стала підґрунтям для створення цього посібника.

Методичний посібник підготовлено в рамках виконання науково-дослідної роботи за темою: **«Науково-методичні засади надання фахівцями психологічної служби соціально-психологічної допомоги педагогічним**

працівникам у створенні безпечного освітнього середовища у закладі освіти» (державний реєстраційний номер 0125U000170).

Актуальність видання зумовлена необхідністю системної підтримки педагогічних працівників, які опинилися під подвійним тиском. З одного боку, вони переживають особистий травматичний досвід війни, а з іншого – виступають опорою для здобувачів освіти, забезпечуючи їхню психоемоційну стабілізацію. Здатність педагога створювати безпечне середовище прямо залежить від його власного ресурсного стану та володіння сучасними інструментами психологічної підтримки.

Метою посібника є озброєння фахівців психологічної служби, соціальних педагогів та керівників закладів освіти науково обґрунтованими методиками супроводу педагогічних колективів.

Структура посібника відображає комплексний підхід до проблеми та охоплює різні ланки освітньої системи:

висвітлено специфіку соціально-психологічної допомоги у закладах дошкільної освіти, де емоційний стан вихователя має вирішальний вплив на розвиток дитини;

представлено стратегії індивідуального та групового супроводу, спрямовані на профілактику вигорання та травматизації;

запропоновано інноваційну методологію укріплення життєстійкості дітей через підвищення компетентності педагога;

надано практичні інструменти реструктуризації думок для покращення якості життя освітян;

розроблено діагностичний інструментарій для моніторингу психологічного благополуччя у середовищі педагогічних закладів вищої освіти.

Матеріали посібника спрямовані на формування у фахівців психологічної служби розуміння комплексного підходу до роботи з педагогічними працівниками, який поєднує діагностику, профілактику, розвиток особистісної та професійної стійкості, підтримку ментального здоров'я та розвиток навичок самодопомоги. Окрему увагу приділено практичним технікам, що можуть бути

застосовані у щоденній роботі з педагогами, а також рекомендаціям щодо вибудовування ефективної співпраці між психологами, адміністрацією закладу, педагогами та батьківською спільнотою.

В умовах війни поняття «безпечне освітнє середовище» набуло нового, екзистенційного звучання. Сьогодні школа, дитячий садок чи університет – це не просто місце навчання, а простір, де діти та дорослі шукають опори, стабільності та надії. Ключовою фігурою у створенні такого простору залишається педагог. Видання адресоване практичним психологам, соціальним педагогам, науковцям, викладачам та всім, хто опікується питаннями психологічної безпеки в освіті.

Розділ І. Сучасні практики та підходи надання соціально-психологічної допомоги учасникам освітнього процесу в закладі дошкільної освіти



У цьому розділі ви дізнаєтесь:

- ✓ про значення інформаційно-просвітницької роботи в закладах дошкільної освіти як осередку психосоціальної підтримки батьків та дітей в умовах воєнного стану;
- ✓ детальну структуру та тематичний план (10 зустрічей) апробованої моделі роботи з батьками;
- ✓ практичний інструментарій та техніки стабілізації для самопомогли дорослим та профілактики емоційного вигорання;
- ✓ рекомендації та вправи для роботи з типовими дитячими реакціями на травмівні події (страх, агресія, порушення сну) та побудови ефективної комунікації з дитиною.

Інформаційно-просвітницька робота практичного психолога з батьками в закладі дошкільної освіти

Під час війни люди стикаються з дуже складними обставинами, такими як небезпека в результаті обстрілів, розлука з близькими, утрата членів сім'ї чи друзів, руйнування свого житла і майна або доходу через відсутність роботи. При цьому батьки мають знаходити сили, щоб виховувати своїх дітей, захищати їх та надавати підтримку в проживанні різних емоційних станів (страх, смуток, злість, печаль).

Опинившись у таких ситуаціях, батьки часто почуваються розгубленими, оскільки самі перебувають у стресі. Ефективна робота з дітьми починається лише тоді, коли дорослі транслиують упевненість, зібраність, спокій і надійність.

Заклади дошкільної освіти (далі – ЗДО) можуть стати місцем підтримки батьків і дітей, де дорослі ділитимуться своїми турботами та проблемами, матимуть підтримку та навчатися корисних методів зниження стресу, опанувавши техніки стабілізації власного стану.

Основні завдання психолога у роботі з батьками в ЗДО полягають у створенні сприятливого психологічного клімату в родині, підвищенні навичок спілкування та виховання маленьких дітей, розвитку емоційної підтримки для дітей. Просвітницька робота психолога з батьками також спрямована на формування у батьків психологічної грамотності та навичок ефективного батьківства.

Форми роботи практичного психолога з батьками можуть бути різними, залежно від потреб батьків та від цілей роботи.

Запропонована модель роботи з батьками в закладах дошкільної освіти була втілена Всеукраїнським фондом «Крок за кроком» в межах реалізації проекту «Підтримка педагогів та супровід дітей у надзвичайній ситуації» за підтримки Дитячого фонду ООН ЮНІСЕФ в Україні протягом 2023-2024 навчального року. За погодженням авторів моделі, тренерів ВФ «Крок за кроком», програма зустрічей з батьками набуває широкого розповсюдження серед закладів дошкільної освіти в країні. Зустрічі з батьками містять: інформаційні

повідомлення, вправи на актуалізацію досвіду батьків, розвитку нових практик, рефлексію отриманого досвіду, ігри, дихальні і тілесні вправи.

Успішне втілення цього масштабного проєкту (575 дошкільних груп, 15 308 батьків у 19 областях України) є показовим прикладом, що родина і заклад дошкільної освіти – це два суспільні інститути, які закладають фундамент майбутнього дитини. Ця партнерська взаємодія має стати вкрай ефективною в умовах надзвичайних ситуацій, зокрема в умовах війни. Налагоджена ефективна система комунікації закладу дошкільної освіти, а саме психологічної служби з батьками, дає змогу разом піклуватися про здоров'я, безпеку та всебічний розвиток дітей.

Інформаційно-просвітницька компанія для батьків – це 10 запланованих зустрічей, відповідно до визначеного графіка. Зустрічі відбуваються приблизно раз на тиждень, у безпечному просторі, у зручний час для батьків та психолога, тривалість зустрічі до 50 хвилин. Рекомендована кількість учасників групи – 10-15 осіб, які відвідають майже всі зустрічі, тобто склад групи батьків є сталим (постійним).

Батьки запрошуються на зустріч, створюється безпечне комфортне середовище, у колі приємного спілкування, з чаюванням та в затишній атмосфері. Кожна зустріч починається із запрошення до кола. Неприйнятна позиція батьків за столами як учнів, рядами. Психолог не займає позицію лектора, а стає рівноправним учасником зустрічі, надає супровід як фасилітатор. Роль психолога полягає не тільки в наданні певної інформації, а ще в прагненні заохотити батьків бути експертами, ділитися своїм досвідом, турботами, ідеями та викликами. Психолог як фасилітатор заохочує всіх до участі, водночас поважаючи різні рівні залученості учасників під час обміну особистим досвідом. Мета таких зустрічей: створити безпечний простір для батьків, де вони можуть отримати психосоціальну підтримку, обмінюватися думками та ідеями, практикувати різні техніки для власного зцілення та підтримки власних дітей.

Зміст кожної тематичної зустрічі, зокрема вправ та форм викладання матеріалу, фахівець може корегувати відповідно до своєї цільової категорії, але без змін послідовності тем, які логічно вибудовані авторами.

Тематика зустрічей

Тема 1	Як впливає війна на дітей і дорослих. Чому ми відчуваємо те, що відчуваємо.
Тема 2	Техніки зцілення для дітей та дорослих.
Тема 3	Плекаємо стійкість до стресу: що робити для того, щоб не вигоріти.
Тема 4	Що робити, коли дитина поводить себе агресивно.
Тема 5	Чутливий сон та проблеми із засинанням у дітей.
Тема 6	Як пояснити дитині, що відбувається і чи варто говорити з дітьми про війну.
Тема 7	Як підтримувати дитину, яка сумує.
Тема 8	Дитина почала боятися і стала полохливою. Що робити, та як підтримувати.
Тема 9	Як слухати дитину, щоб вона говорила, та як розмовляти з дитиною, щоб вона чула.
Тема 10	Як підтримувати себе та дитину, коли ви змушені були залишити дім. Новий дім, новий колектив – виклик не лише для дитини, а й дорослого.

Тема 1. Як впливає війна на дітей і дорослих. Чому ми відчуваємо те, що відчуваємо

Завдання: нормалізувати стан батьків, що їх заспокоїть. Нормалізувати емоції та поведінку дітей. Донести ідею, що кожен з нас має зробити свій стрес експертним – коли ми знаємо, що з нами відбувається, чому, та можемо дати раду своїм переживанням. Тоді «пульт управління» поведінкою в наших руках.

Опис зустрічі

Формування команди. У колі проведіть вправу «Знайомство». Запропонуйте батькам по колу назвати своє ім'я, ім'я своєї дитини та 2 речі, що хотілося б сказати про свою дитину (яка вона).

Коротко ознайомте батьків, що буде відбуватися на зустрічах, мотивуючи їх тим, що під час занять вони отримають багато практичних вправ, навчатися підтримувати себе й дітей у різних життєвих обставинах.

Правила

Домовтеся про прості правила (домовленості), які допоможуть вам разом створити атмосферу безпеки та довіри (наприклад, турбуємося про себе, повага до думок, активності, «стоп», конфіденційність). Запишіть їх на фліпчарті і поясніть кожне правило.

Фасилітація в колі

Зробіть вступне слово про те, що всі ми живемо в стані війни.

Поставте запитання батькам:

Чи були у вас стани, коли хотілося сховатися під ковдру, щоб нічого не бачити, не відчувати?

Скажіть, що такі самі бажання інколи виникають і в дітей. Однак важливо пам'ятати, що ми і є тією «ковдрою» для дітей! Ця метафора пояснює головне правило сьогодення: щоб підтримувати власну дитину, потрібно піклуватися про свій стан, вчасно надавати підтримку собі, знати, як це можна зробити. А коли необхідна допомога психолога, знати, до кого можна звернутися, і не зволікати.

Мозковий штурм «Що для вас безпека?»

Скажіть батькам, що зараз поміркуємо разом над тим, що таке безпека.

1. Роздайте по декілька стікерів, ручки, олівці.
2. Попросіть батьків подумати, що для них безпека або за яких умов вони почувають себе в безпеці, попросіть записати на стікерах.
3. Після того, як напишуть, попросіть озвучити (хто хотів би поділитися). Дайте час, щоб батьки могли зібратися з думками. Запитуйте тільки тих, хто бажає, заохочуючи обговорення.

4. Заздалегідь підготуйте 4 аркуші з написами: фізична безпека, емоційна безпека, передбачуваність, наявність підтримки.

5. Для підсумку вправи обговоріть компоненти безпеки:

Фізична безпека (наскільки є безпечним місце, у якому ми перебуваємо, як ми можемо подбати про свою безпеку. Наголосіть, що не можна нехтувати сигналами тривоги та навчати цьому дітей).

Емоційна безпека (як ми проживаємо власні почуття та надаємо підтримку дітям, коли вони перебувають у різних станах).

Передбачуваність (сьогодні складно, бо є чимало речей, які поза нашим контролем, і це викликає безпомічність, однак важливо фокусуватися на тому, на що ми маємо бодай опосередкований вплив. Саме тому важливо дітям проговорювати наперед, що ми будемо робити чи що буде відбуватися).

Наявність підтримки (поряд є люди, які можуть підтримати за необхідності).

6. Розповідаючи про кожен із компонентів, попросіть батьків прикріпити свій стікер на відповідний аркуш.

Інформаційне повідомлення Скажіть батькам про те, що зараз ви поговорите про стрес. Зі стресом стикається кожна людина. Це реакція нашого організму на дію подразника ззовні, що перевищує наші можливості – захисна реакція нашого організму на дію подразника.

Наша реакція на небезпеку називається «реакцією на стрес».

Наше серце б'ється швидше.

Через наше тіло протікають хімічні речовини, які готують нас діяти швидко, щоб покінчити з небезпекою або уникнути її та повернутися в безпеку.

Як тільки ми опиняємося в безпеці, ритм нашого серця сповільнюється.

Наші «хімічні речовини стресу» повертаються до норми, і ми продовжуємо жити.

Уявіть, що ви перебуваєте на вулиці, на вас біжить розлючений собака. Ваш організм у цей момент продукує гормони стресу, які змушують вас напружитися в очікуванні реакції.

Хтось утікає від собаки, хтось готується дати відсіч, хтось завмирає. Це 3 реакції на стрес: бий, біжи, завмри.

Реакції «бий» та «біжи» є реакціями гіперзбудження, характерними ознаками якого є напруга, тремтіння, підвищена пильність, гостре почуття небезпеки, гнів та лютя, імпульсивність, нав'язливі, циклічні думки. Діти можуть здаватися вам дратівливими, вони можуть агресивніше себе поводити. Чим більший страх, тим сильніше може проявлятися агресія.

Реакція «завмри» є реакцією гіпозбудження, характерними ознаками якої є почуття емоційного оніміння, відстороненість та замкненість, пасивність, нездатність захистити себе, зниження когнітивних функцій, скорочення фізичної активності.

Перегляд відео Запропонуйте учасникам переглянути відео про стрес (<https://www.youtube.com/watch?v=WLC2-CH-MhM>).

Тілесна вправа «Геть з моєї спини»

Оберіть зручну позицію: стоячи з розставленими ногами або сидячи, коліна розслаблені, ступні – паралельно одна до одної. Руки вільно звисають уздовж тіла. Щелепа розслаблена, спокійне дихання. Підняти лікті до рівня плечей і розвести руки в боки. Коли позиція буде готова, необхідно зробити різкий рух ліктями назад і крикнути: «Геть з моєї спини!».

Мозковий штурм «Реакції дітей на травматичні події»

Проведіть з батьками мозковий штурм:

Чи змінилося щось у поведінці дітей?

Які реакції дітей ви спостерігаєте?

Обговоріть з батьками реакції дітей на травматичні події.

Фізичні: головний біль, утрата апетиту, труднощі зі сном, біль у животі, блювота, утруднене дихання, тремор, потіння, сухі губи, пришвидшене серцебиття.

Емоційні: страх, сльози, почуття невпевненості, гнів, агресія, аутоагресія.

Поведінкові: поведінковий регрес, завмирання, уникнення, чіпляння, страх звуків, перезбудження, підозрілість, небажання говорити; аспекти травми з'являються в малюнках, іграх.

Соматизація: діти починають частіше хворіти.

Когнітивні (розумові): складнощі з концентрацією уваги, сплутаність думок, труднощі в спілкуванні та розумінні, повторювані думки про події.

Підсумуйте і скажіть про те, як важливо помічати симптоми в дітей, розуміти їх природу та вміти надавати підтримку.

Вправа «Квітка і свічка»

Познайомте батьків з дихальною вправою, яку вони зможуть виконувати разом із дітьми. На слово «квітка» вдихніть аромат уявної квітки, на слово «свічка» – задуйте уявну свічку. Вдих робимо через ніс, видих через напіввідкритий рот, видих довший, ніж вдих.

Підсумок

Запропонуйте батькам відповісти по колу на запитання: «За що я сьогодні можу подякувати собі?». Підсумуйте, наголошуючи, що ми не можемо заборонити собі відчувати те, що відчуваємо. Усі наші реакції є природними і нормальними. Це відповідь нашого організму на ненормальні обставини життя, пов'язані з війною. Ми маємо зробити свій стрес експертним, тобто прислухатися до свого організму та розуміти, що з ним зараз коїться, а також знати, як можна себе стабілізувати. Саме про це ми поговоримо на наступному занятті. Наголосіть, що ці знання допоможуть також краще розуміти дітей та надавати їм підтримку. Запропонуйте вдома виконувати техніку, якої навчилися, разом із дітьми.

Тема 2. Техніки зцілення для дітей та дорослих

Завдання: навчити батьків простих технік підтримки себе. Ознайомити із техніками для дітей та особливостями їх виконання з дітьми.

Опис зустрічі

Обговорення в групі. Запропонуйте батькам у колі поділитися своїми думками:

Що доброго ви зробили для себе сьогодні вранці?

Як ви думаєте, чому саме з цієї вправи ми розпочали сьогоднішню зустріч?

Підсумуйте, наголошуючи, що для того, щоб підтримувати дітей, важливо дбати про себе. Це допоможе утримувати рівновагу між дією стресу і власними ресурсами. А отже, справлятися з різними емоціями дітей та їхньою поведінкою. Наголосіть, що зараз особливо важливо не нехтувати цим правилом.

Інформаційне повідомлення. Нагадайте батькам, що минулому занятті розглядали, як стрес впливає на організм людини. Поясніть, що реакція на стрес тілесна, і тому для стабілізації стану важливо виконувати тілесні та дихальні вправи.

Нагадайте, що під час небезпеки в людини вмикається так званий «режим виживання», за який відповідає лімбічна система. Включаються автоматичні реакції «бий», «біжи» або «завми».

У цей момент блокується раціональне мислення, тобто лімбічна система не дає нашій префронтальній корі допомогти нам зосередитися, аналізувати, запам'ятовувати тощо.

Для того щоб наша нервова система стабілізувалася і тіло впоралося з емоційними переживаннями, корисно виконувати вправи на заземлення, тілесні та дихальні вправи. Вони можуть стати як щоденним ритуалом, так і використовуватися в ситуаціях напруги. Також будуть корисними в ситуаціях підвищеної тривожності дітей.

Практикум. Оберіть декілька вправ для практикуму (які підходять, подобаються вам) і виконайте їх разом із батьками. Після виконання кожної вправи попросіть поділитися своїм станом, емоціями.

Вправи на заземлення

«Доторкнися до поверхні». Торкніться будь-якої поверхні та скажіть, яка вона (гладка, холодна, шорстка тощо).

«Вправа «5-4-3-2-1». Назвіть п'ять речей, які ви бачите, чотири речі, яких ви можете торкнутися, три речі, які ви можете почути, дві речі, які ви можете понюхати, і одну річ, яку ви можете скуштувати.

Вправа «Доторкнися до...». Доторкніться до паперу, доторкніться до синього, доторкніться до білого, доторкніться до дерев'яного тощо.

Це допомагає заземлитися і відчути зовнішню точку опори. Можна також повіджиматися від підлоги або «позабивати цвяшки» п'ятами.

Вправи на дихання.

Наголосіть, що кожна вправа на дихання починається із заземлення.

Зверніть увагу на свої ноги, відчуйте підлогу (пауза). Відчуйте й усвідомте, що стілець надійно тримає ваше тіло (пауза). Зосередьтеся на тому, що під час дихання видих має бути довшим, ніж вдих.

Поясніть, що коли ми розслаблені, то дихаємо повільніше. Використання невеличкого проміжку часу на уповільнення дихання допоможе нам розслабитися. Зосередження уваги на диханні також може допомогти відійти від думок про турботи чи проблеми. У такий спосіб зосередження на диханні може допомогти нам заспокоїти власний розум. Це не завжди працює, і для цього потрібна практика, але це може бути дуже корисним способом заспокоїти тіло та розум. Ось чому ми зосереджуємося на диханні в деяких релаксаційних вправах.

Іноді деякі люди дійсно відчувають тривогу, коли зосереджуються на своєму диханні. Якщо це відбувається і з вами, просто перемикнути свою увагу на щось інше: на відчуття, коли ваше тіло перебуває на стільці чи підлозі; на відчуття ваших ніг, якщо ви крокуєте кудись; на види чи звуки навколо вас. Суть у тому, щоб «вийти» з наших думок і дати розуму заспокоїтися. І якщо ви відчуваєте якийсь дискомфорт під час цієї вправи, просто відкрийте очі і зупиніться.

Релаксація

Крок 1. Нехай кожен займе зручне положення, сидячи на стільці. Учасники можуть заплющити очі, якщо їм це підходить. Також можна тримати очі відкритими або відкривати їх у будь-який час.

Крок 2. Скажіть групі: «Спочатку просто зробіть пару повільних вдихів, щоб розслабитися [пауза, 3-4 вдихи]. Коли ви сидите тут, спочатку зверніть увагу на те, як ви сидите, відчуйте, де ваше тіло торкається стільця/підлоги. Просто відчуйте це [пауза]. Тепер відчуйте, як ви вдихаєте і видихаєте. Вам не потрібно змінювати свій спосіб дихання, просто замисліться, чи можете ви усвідомлювати своє дихання, стежити за ним? Де ви можете найкраще відчутися це? Можливо, у вашому животі, який рухається вгору (при вдиху) і вниз (при видиху). Або у носі чи роті, де дихання входить і виходить? Просто подивіться, де ви найкраще відчуваєте дихання, і зосередьтеся на цьому [пауза]. Ви також можете покласти руку на живіт, щоб відчутися, як він повільно рухається вгору і вниз під час дихання».

Крок 3. Дайте учасникам трохи часу, щоб втягнутися в процес, а потім скажіть групі: «Коли ви добре відчуєте дихання, подивіться, чи можете вдихнути через ніс, повільно рахуючи 1-2-3, а потім видихнути через рот протягом трохи довшого проміжку часу, повільно рахуючи 1-2-3-4. Вдихніть через ніс, рахуючи 1-2-3, і знову видихніть через рот, рахуючи 1-2-3-4. Спробуйте це кілька разів. Ви можете рахувати мовчки та у своєму темпі. Якщо вам важко дихати через ніс (через застуду чи щось інше), дихайте через рот. Продовжуйте так пару хвилин, просто відчуваючи дихання, повільно рахуючи. Уявіть, що з кожним видихом ви знімаєте напругу у власних м'язах і тілі, а з кожним вдихом вдихаєте заряджене силою свіже повітря. Якщо рахування викликає у вас відчуття напруги або тривоги, припиніть рахувати і просто дихайте природним чином, утримуючи свою увагу на вдиханні та видиханні».

Крок 4. Через кілька хвилин скажіть групі: «Ви можете помітити, що ваш розум відволікся, що ви думаєте про щось, можливо, хвилюєтеся про щось у майбутньому або згадуєте щось із минулого. Це нормально. Щоразу, коли ви

помічаєте це, звертайте увагу на те, про що ви думаєте, а потім обережно повертайте свою увагу на власне дихання.

Це може відбуватися кілька разів. Це абсолютно нормально. Кожного разу, коли помічаєте, що ваш розум відволікається, обережно поверніться до дихання».

Крок 5. Дайте ще 1-2 хвилини, а потім попросіть групу відкрити очі та повернутися до обговорення. Попросіть учасників поділитися своїм досвідом виконання вправи:

Як це було для вас?

Що ви помітили?

Як тіло реагувало?

Далі оберіть на вибір декілька вправ для дітей та виконайте їх разом із батьками.

«Квітка і свічка». Учасники на слово «квітка» вдихають аромат уявної квітки (вдох), на слово «свічка» задувають уявну свічку (видих).

«Кулька». Запропонуйте учасникам вдихнути повітря і уявити, що вони надувають кульку (видих). Далі широко розвести руки в сторони й глибоко вдихнути носом, видихаючи повітря в уявну кульку через рот, вимовляти: «Ф-ф-ф».

«Дихання животом». Запропонуйте обрати маленьку іграшку, лягти на спину та покласти іграшку на живіт.

Зробіть вдих, і повітря ніби опускається в живіт, при цьому підіймається іграшка – видих.

«Король вітрів». Зібралися якимось вітри з усього світу й засперечалися, хто з них найдужчий. Далі влаштували змагання: який же вітер з-поміж них дме найсильніше? Запропонуйте учасникам гри здути ведучого з місця.

«Совонька-сова». Сісти півколом. На сигнал «День!» повільно треба повернути голову праворуч-ліворуч. На сигнал «Ніч!» дивитися вперед і змахувати руками-«крилами». Опускаючи їх донизу, протяжно, без напруги промовляти: «У-у-ф-ф». Гра повторюється 2-4 рази.

«Видихнути хмару». Запропонуйте учасникам уявити, що вони вдихнули хмару й видихнути її зі звуком, можна з грозою та блискавкою (розкриваємо руки, показуючи, який розмір хмари ми вдихаємо, а на видиху видаємо звук та зводимо руки, «зменшуємо» розмір хмари, долоні наприкінці видиху з'єднуються, мов під час оплесків. Можливо, супроводжуємо видих тупотінням ніг).

Важливі зауваження щодо дихальних вправ:

1. Деякі люди, які зосереджуються на своєму диханні, починають «занадто зосереджуватися», отримуючи більший стрес або запаморочення.

Що робити?

Переконайтеся, що учасники не надто турбуються про те, щоб «робити правильно». Поясніть, що багато людей турбуються про те, щоб «робити правильно», коли починають виконувати цей тип вправ. Це нормально. Але люди звикнуть до цього і будуть робити це більш природно і по-своєму. Головне – приділити цьому трохи часу та практики.

Нехай вони зосереджуються на видиху, довгому і повільному.

2. Деякі люди заплутуються в підніманні/опусканні живота під час вдиху/видиху.

Що робити?

Покажіть, як живіт підіймається на вдиху та опускається на видиху.

Попросіть покласти руку на живіт, щоб краще відчувати його.

Використовуйте зображення повітряної кульки, яка наповнюється повітрям, а потім здувається під час видиху.

3. Деякі люди відчують рух грудей, а не живота.

Що робити?

Попросіть їх покласти руку на живіт і/або груди, щоб відчувати, де відбувається їхнє дихання. Нехай вони спробують обидва варіанти (грудною кліткою і животом), а потім більше зосередяться на диханні животом.

Запевніть учасників, що вони можуть не поспішати, щоб розібратися в цьому, і що багато людей плутаються, роблячи це вперше, але отримують велику користь, коли практикують цей процес кілька разів.

Для людей, які пережили якусь травматичну подію чи є занадто стривоженими, зосередження на диханні може фактично посилити їхню тривогу або дозволити травматичним спогадам піднятися на поверхню. Важливо спостерігати за людьми, коли вони виконують усі вправи на розслаблення та зменшення стресу, і звертатися до тих, хто, здається, переживає важкі часи.

Це нормально, коли люди зосереджуються на чомусь іншому, ніж на диханні. Точка на стіні, фізичні відчуття сидіння, стояння чи ходьби – це все, на чому вони можуть зосередитися, як на якорі, для своєї уваги.

Тілесні вправи.

«Килимок». Простукайте себе, усе тіло, мов килимок.

«Рушничок» або «Собачка після купання». Постарайтеся розслабити м'язи, а потім струсити уявні крапельки всім тілом.

«Австралійський дощ». Попросіть батьків стати в коло і разом виконайте вправу.

- В Австралії здійнявся вітер (ведучий тре долоні).
- Починає капати дощ (клацання пальцями).
- Дощ посилюється (почергове плескання в долоні).
- А ось град – справжня буря (тупіт ногами).
- Але що це? Буря стихає (плескання по стегнах).
- Дощ стихає (плескання долонями).
- Поодинокі краплі падають на землю (клацання пальцями).
- Тихий шелест вітру (потирання долонь).
- Сонце (Руки догори. Усмішка.)

Попросіть батьків поділитися власним досвідом виконання вправ. Запропонуйте прислухатися до власного стану й оцінити його за шкалою від 1 до 10, де 10 – максимально комфортний. Підсумувати, наголошуючи на тому, що, виконуючи хоча б одну вправу кожного дня, можна відчувати з часом позитивні

зміни у стані. Для початку буде нормальним займатися лише кілька хвилин щодня.

Нагадайте групі, що справжню користь від релаксаційних вправ вони отримають лише за умови регулярної практики. Це може стати для учасників певною звичною рутинною частиною життя, як їжа чи сон.

Запропонуйте батькам поміркувати та відповісти по колу на запитання: «Що з дня сьогоднішнього я беру з собою у завтрашній?».

Тема 3. Плекаємо стійкість до стресу: що робити для того, щоб не вигоріти

Завдання: ознайомити батьків зі способами підтримки себе та вправами, які допомагають плекати власну стійкість.

Опис зустрічі

Вступ. Запросіть батьків поділитися по колу міркуваннями, продовживши речення «Моя суперсила – це...», назвавши три речі, які допомагають батькам справлятися з усіма викликами сьогодення. Можете розпочати з себе.

Підсумуйте, повідомивши про те, що зараз ми можемо мати різні стани (розпач, безпорадність тощо), але в такі моменти важливо фокусувати свою увагу на тому, що робить нас сильнішими. Робити щось для себе помічне, що додає сили!

Фасилітація в колі

Скажіть про тему заняття і запропонуйте обговорення:

- Як ви думаєте, що це за стан «емоційне виснаження або вигорання»?
- Чи були ситуації, коли ви його відчували?
- Що з вами відбувалося? Як ви його відчували? (запишіть озвучені симптоми на фліпчарті).

Підсумуйте відповіді учасників, наголошуючи, що синдром емоційного вигорання – це стан, коли людина відчуває себе виснаженою морально, розумово і фізично. Усе важче прокидатися вранці і починати трудову

діяльність, усе складніше зосередитися на своїх обов'язках і виконувати їх вчасно.

Техніка «Глечик»

Запропонуйте учасникам виконати наступну вправу.

Попередьте, що це індивідуальна робота, яку вони виконують для себе і не будуть озвучувати написане, але після виконання вправи ви попросите їх поділитися своїм станом і думками.

Запропонуйте учасникам намалювати глечик і уявити його своїм енергетичним резервуаром, який є всередині кожної людини.

Запропонуйте подумати над тим і позначити за допомогою стрілочок (із глечика), на що вони витрачають сили (енергію) впродовж дня.

Запропонуйте подумати над тим і позначити за допомогою стрілочок (у глечик), звідки вони черпають сили (енергію). Це можуть бути місця, дії, люди.

Запитайте, хто хотів би поділитися.

Підсумуйте.

Запитайте, як учасники почували себе під час виконання вправи? Які, можливо, думки виникали? До яких висновків вони прийшли? У чому користь вправи?

Інформаційне повідомлення

Обговоріть з учасниками, що емоційний ресурс матерів постійно витрачається:

на постійний контакт із дитиною або з кількома, на розмови, пояснення, вислуховування, співпереживання, захоплення, емоційну підтримку, похвалу;

на контейнерування дитячих (і не лише дитячих) емоцій;

на витримування опору дітей (вчитися, їсти, спати, мити руки, прибирати іграшки, вимикати комп'ютер тощо);

на перероблення власних емоцій, яких протягом дня змінюються десятки;

не дати з'їсти побутову хімію, вдаватися дрібним предметом, небезпечно впасти, обпектися; годувати дитину вчасно та правильною їжею (вмовити її з'їсти це);

на генерування ідей: піти гуляти (це також ідея), запросити гостей та придумати цікаві заняття на вечір, вигадати якийсь виріб зробити, що подарувати на день народження бабусі. Усім цим постійно зайнята мама.

Поясніть, що коли не підтримувати себе, унаслідок повсякденного такого навантаження часто наступає виснаження.

Синдром емоційного вигорання – поразка, виснаження або зношення, що відбувається з людиною внаслідок різко завищених вимог до власних ресурсів і сил.

Цей синдром розвивається на фоні хронічного стресу і призводить до загального виснаження організму людини.

Скажіть учасникам, що зараз ви виконаєте вправу, яка може їм у цьому зарадити.

Вправа «Пиріг щастя»

1. Запропонуйте учасникам намалювати коло і розділити його на 8 частин.

2. У кожній із частин символічно зобразити, що їх наповнює, додає відчуття щастя, радості, спокою.

3. Попросіть поділитися станом після виконання вправи.

Запропонуйте учасникам повісити цей малюнок вдома десь на видному місці, як нагадування: кожного дня щось для себе «куштувати» з цього пирога.

Запитайте учасників, що вони б порадили найкращій/ому подрузі/другу після сьогоднішнього заняття і запропонуйте поділитися по колу.

Тема 4. Що робити, коли дитина поводить себе агресивно

Завдання: розповісти батькам, що немає хороших і поганих емоцій. Що кожна емоція корисна, гніву і злості – так само. Дати алгоритм підтримки дитини та ознайомити із вправами відреагування гніву.

Опис зустрічі

Вступ. Запропонуйте батькам вибрати піктограму (злість, сум, спокій, радість), яка відповідає їхньому настрою, та поділитися по колу (Який настрій зараз? Чому?).

Далі запропонуйте продовжити речення на вибір: «Я сумую, коли...», «Я злюся, коли...», «Я радію, коли...», «Я веселий/а, коли...», «Я гніваюся, коли...», «Я ображаюся, коли...», «Я відчуваю провину, коли...», «Я дивуюся, коли...».

Підсумуйте, що немає хороших і поганих емоцій. Кожна емоція корисна (гніву та злості теж). Усі емоції потрібні. Дитина не народжується зі здатністю давати раду власним емоціям. Цього вона навчається в батьків та дорослих, які її оточують.

Мозковий штурм

Скажіть про тему заняття. Запитайте: «Як ви думаєте, яку поведінку дитини можна назвати агресивною»?

Запишіть усі відповіді на фліпчарті.

Підсумуйте, перечитавши все, що записали.

Запропонуйте батькам пригадати ситуації, коли їм складно було справитися із роздратуванням, злістю?

– Що з вами відбувалося? (Заохочуйте батьків до діалогу. Немає неправильних відповідей. Усі думки цінні).

Важливо, щоб батьки через власний досвід прийшли до розуміння, що є емоції, а є поведінка.

Інформаційне повідомлення

Обговоріть з батьками прояви поведінки та емоцій, дайте чіткий алгоритм дій, що робити, коли дитина гнівається.

Прояви поведінки:

Крик, лайка, кидання предметів.

Напружені м'язи (нездатність робити плавні рухи, напружені м'язи обличчя).

Мова різка, містить багато емоційних компонентів, невдоволення, які дитина не може стримувати.

Агресія не прив'язана до конкретного предмета: вона може бути перенесена на будь-кого чи будь-що.

Нанесення ударів руками, ногами тим, хто поруч, використання будь-яких предметів для підвищення «руйнівної сили».

Емоційні прояви: гнів, нетерпіння, роздратування.

Які дії батьків? Що робити?

Сісти на рівні очей дитини.

Бути спокійним при розмові. Говорити неголосно і чітко.

Не сварити дитину за її дії.

Проговорювати почуття дитини: «Я бачу, що ти злишся. Я також злюся, коли...».

Що ти хочеш зараз? Чим я можу тобі допомогти?

Спробуймо разом.

Головне правило – залишайтеся в контакті з дитиною! Проговорюйте: «Ти зараз злишся, бо...» (дитина не завжди може це висловити).

За допомогою фраз та жестів ми навчаємо дитину, як можна діяти в інший спосіб (не завдаючи шкоди собі та іншим). Учимо домовлятися.

ВАЖЛИВО! Проговорювати з дитиною, що вона відчуває, і бути поряд, щоб розділити разом з нею її почуття. Будьте поруч і говоріть про свою любов до дитини!

Що важливо знати?

Діти дуже по-різному реагують на війну.

Діти в рази легше переживають важкі часи, якщо поряд батьки, які розуміють емоції дитини, підтримують та допомагають.

Немає хороших і поганих емоцій. Важливо легітимізувати почуття та емоції: «Усе, що ти зараз відчуваєш, нормально». Нормально відчувати лють, пригнічення, лаятися.

НЕ говорити фраз: «Чоловіки не повинні плакати», «Хороша мати не повинна дратуватися та гніватися».

Практикум

1. Запропонуйте учасникам пригадати ситуацію, коли вони дуже гнівалися, злилися. Попередьте, що ділитися ситуаціями не потрібно.

2. Попросіть пригадати той стан і виміряти його за 10-бальною шкалою, де 10 – максимальний прояв злості (лють).

3. Скажіть про те, що зараз ви виконаєте декілька вправ, які допомагають відреагувати злість.

4. Вправа 1. Візьміть газету і з усієї сили пошматуйте її. Вкладіть у цю дію всю свою злість. (Виконуйте разом із батьками – це важливо!).

5. Вправа 2 «Каракулі». Дайте аркуші А4 і воскові олівці. Попросіть вималювати всю злість за допомогою каракулів. «Слухайте себе і свою руку! Вимальовуємо, доки малює рука». (Виконуйте разом із батьками – це важливо!).

6. Попросіть батьків знову подумати про ситуацію, яка їх злила, і виміряти свій стан за 10-бальною шкалою, де 10 – максимальний прояв злості (лють).

7. Підсумуйте: нормально відчувати злість, але важливо навчитися її відреагувати. Це допоможе стабілізуватися і зберегти стосунки з рідними.

Гра «Чарівний дощ»

Матеріали: для гри необхідні газети, яскраві журнали та два пакети для сміття.

Інструкція:

1. Об'єднайте батьків у дві команди (нехай розрахуються на день-ніч). Розділіть кімнату на 2 частини, посередині скотчем проведіть лінію. Кожна команда займає свою частину.

2. Запропонуйте кожному взяти газету чи будь-який інший папір (можна той, який вони вже зім'яли) і зробити з нього кулю.

3. По команді учасники перекидають кулі сусідові. Виграє та команда, на території якої залишилося менше куль.

4. Наголосіть, що гра припиняється по команді, після якої вже не можна кидати.

5. Після проведення попросіть кожній команді зібрати кулі (на швидкість).

6. Попросіть батьків поділитися своїми емоціями і враженнями.

Підсумуйте, що є ігри, які допомагають в екологічний для дитини спосіб виражати гнів. Запропонуйте ігри, які можна грати з дітьми

Запропонуйте батькам продовжити одне з речень і поділитися своїми думками по колу.

Сьогодні я дізнався/лася про те, що...

Було цікаво дізнатися про...

Я зрозумів/ла, що...

Тема 5. Чутливий сон та проблеми із засинанням у дітей

Завдання: ознайомити батьків з поняттям «екологія сну», обговорити ритуали перед сном дитини, які можуть бути корисними. Як реагувати, коли дитині наснився кошмар, вона плаче або кричить уві сні.

Опис зустрічі

Вступ. Запропонуйте батькам вправу (одну на власний вибір).

Вправа «Не хочу хвалитися, але я...»

Кожен учасник по черзі називає своє ім'я і говорить фразу, що починається зі слів: «Не хочу хвалитися, але я...». Наприклад: «Не хочу хвалитися, але я смачно готую» (граю на музичному інструменті, чудова мама...).

Вправа «Чарівне люстерко» (матеріал: коробка, люстерко).

Кожен учасник передає по колу коробку, дивиться всередину й каже одну хорошу річ про людину, яку бачить всередині, не відкриваючи групі секрету, хто там. Коли учасники заглядають у коробку, вони бачать там своє відображення, тобто повинні сказати щось хороше собі.

Підсумуйте, наголошуючи, що важливо розуміти себе, дбати про себе, щоб бути опорою та підтримкою для своїх дітей.

Мозковий штурм

Скажіть про тему заняття та про те, що ви познайомите учасників з поняттям «екологія сну», надасте корисні ритуали перед сном дитини, навчите, як реагувати, коли дитині наснився кошмар.

Запропонуйте батькам пригадати ситуації, коли їм наснився кошмар. Що передувало такій ситуації? Як вони себе почували?

Робіть паузи. Давайте батькам пригадати свій стан. Наведіть власний приклад. Це знімає напругу в батьків. Їм легше тоді говорити про свій досвід.

Важливо! Якщо дитині сняться кошмари, треба розуміти, що це нормально в ненормальних обставинах життя під час війни. Навіть якщо дитина перебуває у відносній безпеці, де не чути сирени повітряної тривоги, вона може травмуватися через розмови, сенсорні відчуття. Діти добре зчитують емоційний стан батьків та їх тілесні прояви.

Інформаційне повідомлення

Розкажіть батькам про екологію сну.

Перед укладанням дитини створюйте стишену атмосферу.

Провітрюйте кімнату перед сном.

Відкладіть гаджети.

Не дивіться мультики.

Не грайте в комп'ютерні ігри, особливо в жорстокі.

Переходьте в «тихий» і «повільний» режим.

Не грайте в рухливі бешкетні ігри, не лоскочіть дитину.

Так організм дитини буде поступово готуватися до сну, уповільнюватися і розслаблятися.

Наголосіть на важливості ритуалів. Вечірні ритуали допомагають налаштувати дитину на відхід до сну. Уводьте і повторюйте щовечора прості дії, які заспокоюватимуть дитину:

умивайте личко перед сном;

перевдягайтеся (якщо немає піжами, то хоча б вдягайте маленький елемент одягу до сну, наприклад, шкарпетки);

обіймайтеся або робіть масаж;

читайте казки або співайте колискові;

беріть у ліжко улюблену м'яку іграшку.

Вправа «Наш ритуал перед сном»

Запитайте в батьків: «Чи хотів би хтось поділитися?».

Поради: Якщо дитині наснився кошмар або якщо дитина кричить уві сні:

Допоможіть дитині знову заснути. Запропонуйте щось, що заспокоїть маля та допоможе повернутися до сну: улюблену м'яку іграшку, ковдру, подушку, нічник, казку на ніч або тиху музику чи обговоріть приємні сни, які б хотіла бачити ваша дитина.

Обіймаємо, трохи гойдаємо, можна тихесенько співати колискову.

Відженімо всі страшні сни, плеснемо в долоні (один раз) – і сон піде в країну снів, відштовхнемо чи бризнемо розпилювачем (навіть уявним) – спреєм від монстрів або подуємо (сни, як туман, можуть розвіятися від дихання). Закріплюємо словами: «Ти впорався/лася, дивися, ти сам/а все подолав/ла».

Уночі, якщо сама дитина не розповідає, що наснилося, не провокуємо. Якщо розповідає, кажемо: «Це був страшний сон. Це відбувалось уві сні. Усе минуло. Ти в безпеці».

Якщо дитина розповідає про ворогів, що не могла звідкись вибратися чи що поряд були снаряди – можна ворогів розвіяти в прах, уявити, що вибралися. Нам треба завершити процес.

Після пробудження допомогти дитині «перемогти» тих ворогів чи монстрів, які переслідували її уві сні – розігнати їх руками, уявним мечем чи розпилювачем.

Щоразу, коли минає тривога, нам дуже важливо сказати: «Тривога закінчилася. Ти молодець. Ти так мені допомагав/ла». Щоразу варто ставити крапку в подіях, щоб ми не поверталися до їх початку й не переживати в снах чи думках те, що для нас травматичне.

В умовах стресу та невизначеності дитині будь-якого віку потрібно почуватися захищеною. Забезпечте її тактильним контактом. Доречними будуть поцілунки, обійми, масаж, доторки. Можна просто якийсь час тримати дитину за руку.

Ключова фраза: «Я з тобою, я поруч».

Вправа «Казка про сон»

Запропонуйте учасникам створити авторську казку про сон.

Матеріали: матеріали: папір, ручка

Інструкція:

Зверніть увагу на основні елементи казки:

У вашій казці є головний герой (подумайте, з ким і де він живе).

Які дії повинен виконати персонаж, щоб розв'язати свою проблему?

Які перешкоди зустрічає на своєму шляху (може бути річка, через яку треба переправитися, або (в контексті нинішньої ситуації) бомби, танки, тривоги)?

Хто буде його помічниками (персонажі, які допомагають герою здійснити задумане)?

Позитивний фінал і висновки. Як би не розгорталася історія на початку, важливо, щоб фінал був позитивним.

Виконуйте разом із батьками – це важливо!

Запропонуйте батькам поділитися казкою: «Хто хотів би поділитися?».

Також можна запропонувати зробити «Ловця снів» з паличок і кольорових ниток, як павутинку. Можна вдома зробити з дітьми і повісити біля місця, де дитина спить, щоб той «ловив» погані сни і не пускав їх до малюка.

Рефлексія

Ця зустріч допомогла мені усвідомити...

Із зустрічі я взяв/ла для себе...

Тема 6. Як пояснити дитині, що відбувається і чи варто говорити з дітьми про війну

Завдання: розповісти батькам про наслідки, коли вони приховують власні переживання і не обговорюють з дитиною питання, які її хвилюють. Обговорити рекомендації, як розмовляти з маленькими дітьми.

Опис зустрічі

Фасилітація в колі

Зробіть вступне слово про те, що всі наші зустрічі так або інакше сприяють спілкуванню з дітьми, і тема війни, яка увійшла в повсякдення, не може бути поза колом тем, якими живе родина. Ця тема теж має бути зрозумілою дітям.

Запитайте в батьків:

- Чи мали вони досвід того, що діти запитують про війну?
- Які це були запитання?
- Чи були ситуації, коли вони не знали, що відповісти?

Підсумуйте разом, що діти потребують наших пояснень, щоб розуміти, що відбувається навколо них. А відкритість і готовність до такої розмови створює безпечне поле, де дитина відчуває, що її розуміють, приймають.

Дітям важливо знати, що вони можуть говорити з нами про будь-що, що їх турбує.

Практикум «Конструктор розмови»

1. Заздалегідь приготуйте та роздайте учасникам два набори надрукованих речень, з яких можна складати послідовність розмови.

Говоріть про це, коли дитина запитує.

Запитайте в дитини, що вона знає про війну і як розуміє, що відбувається.

Вислухайте уважно відповідь дитини.

Скажіть про свої думки, поділіться переживаннями. Не розширюйте коло запитань.

Спокійно скажіть, що зараз складно, але ми знаємо, що робити, куди йти, як діяти.

2. Попросіть батьків подумати, які дії могли б бути першими, які згодом. А які зовсім не потрібні в розмові з дитиною про події війни.

Наведіть приклад розмови з дитиною:

Петрику, як добре, що ти спитав. Сідай біля мене. Я розкажу про те, що тебе хвилює. Я з тобою. Зараз у нашій країні триває війна. Вороги розпочали війну, бо хочуть забрати в нас нашу землю. Але ми – українці – сміливий народ. Наша армія відважна і з нами правда та всі сили добра, тому ми неминуче

переможемо. Усі люди стали на захист України і разом роблять усе можливе, щоб перемогти ворога. Ти теж можеш допомагати...

Ми не знаємо, коли війна завершиться, але ми готові витримати всі випробування, щоби врешті прийти до перемоги.

Ми поговорили про війну і про перемогу, а тепер час займатися важливими справами, бо ж Україні потрібна допомога!

Інформаційне повідомлення

Скажіть батькам, що діти в рази легше переживають важкі часи, якщо поряд дорослі, які розуміють їхні емоції, підтримують та допомагають.

Спілкуючись із дитиною, важливо не лише відповідати на її запитання, а й розділяти з нею її почуття. Як і дорослі, діти також проживають дуже різні почуття – це і смуток, і печаль через втрату соціальних зв'язків (наприклад, сім'я виїхала, а дехто з рідних залишився на окупованій території; дитина з мамою в безпечному місці, а тато воює на фронті; переїхали в інше місце проживання, а дитина сумує за своїми друзями).

Можемо присісти поруч і сказати: «Я бачу, як ти сумуєш. Мені теж сумно через те, що тато (чи бабуса) зараз не з нами (чи Мені теж сумно, що я не маю можливості спілкуватися з друзями). Однак я знаю, що прийде час, коли ми будемо разом. А зараз поки що можемо (і запропонувати дитині якусь дію), наприклад, намалювати малюнок для тата, бабусі, а потім, коли все закінчиться, подаруємо його; можемо разом написати листа чи записати невелике відеопривітання. Ми можемо піти на прогулянку і зробити для них фото чогось цікаво, що побачимо навкруги. Ми можемо більше дізнатися про місто, у якому знаходимося (прочитати чи відвідати музей), і написати про це рідній людині». Тобто, механізм залишається таким самим: ми даємо надію і виконуємо якусь дію, що повертає нас у «тут і зараз».

Перегляд мультфільму.

Можете запропонувати учасникам переглянути мультиплікаційний фільм <https://www.youtube.com/watch?v=MPqB5OuznOo> або надіслати його для домашнього перегляду.

Творчі пари

Приготуйте заздалегідь матеріали: папір, фарби різних кольорів, фломастери.

Об'єднайте батьків у пари. Нехай один у парі буде в ролі дитини, а інший у ролі дорослого.

Запропонуйте парам нанести на одну частину листа пляму з фарби, а потім скласти навпіл папір.

Має вийти фантастична неіснуюча фігура.

Нехай пара уважно розглядає малюнок, обговорює, що це може бути, домальовує елементи, які допоможуть перетворити отримане зображення у впізнаваний предмет.

Попросіть пари презентувати свої малюнки та поділитися своїми емоціями і враженнями.

Підсумуйте, що такі вправи батьки можуть виконувати разом із дітьми

Обговорення рекомендацій

Що не варто робити під час розмови з дитиною про війну?

Попросіть батьків подумати, які дії та слова є зовсім недоречними, коли ми говоримо з дітьми про війну.

Обговоріть з батьками відповіді і запропонуйте таке:

Не варто розповідати малюку забагато. Відповідайте лише на ті запитання, які він безпосередньо ставить. Якщо це необхідно, давайте критично важливу інформацію, але в доступній формі.

Важливо демонструвати впевненість і не панікувати. Діти ретельно стежать за реакцією дорослих. Спокійна поведінка старших навіть у критичній ситуації допоможе їм лишатися зібраними. Транслюйте впевненість та стежте за своїм душевним станом, щоб лишатися психологічною опорою для дітей.

Не варто говорити, що все неоднозначно. Коли йдеться про підступний напад і варварське знищення міст, місця для напівтонів не лишається. Зазвичай ви вчили дітей бачити неоднозначність і нюанси ситуації, але є час, коли необхідно зайняти тверду позицію, не ховаючись за толерантністю.

Підсумуйте все, про що йшлося на занятті, наголошуючи, як важливо бути поряд з дитиною та відповідати на всі її запитання.

Попросіть батьків по колу продовжити одне з таких речень:

Сьогодні я дізнався/лася про те, що...

Було цікаво дізнатися про...

Я зрозумів/ла, що...

Тема 7. Як підтримувати дитину, яка сумує

Завдання: розповісти батькам, з чим найчастіше пов'язаний сум дитини та як підтримувати дитину, коли вона сумує.

Опис зустрічі

Вступ. Запропонуйте батькам дати відповіді на три запитання:

Назвіть три речі, які викликають у вас сум.

Назвіть три речі, які додають вам відчуття спокою, комфорту.

Назвіть трьох людей, яким би ви хотіли сьогодні подякувати.

Попросіть поділитися станом, який був під час виконання цієї вправи. Наголосіть, що кожна емоція є важливою. І сум, як і інші емоції, трапляються в нашому житті.

Навчити дитину сумувати може той, хто сам уміє це робити.

Мозковий штурм

Скажіть про тему заняття. Запропонуйте батькам пригадати ситуації, коли вони відчували сум. Що хотілося в цей момент? Робіть паузи. Давайте учасникам пригадати свій стан. Наведіть власний приклад. Це зніме напругу в батьків, їм буде легше говорити про себе.

Наголосіть, що сум – це здорова емоційна відповідь на біль або втрату, вона сигналізує про потребу в турботі та співчутті від себе самого й оточення. Не дати людині сумувати – це все одно, що не дати любити того, кого вона любить.

Інформаційне повідомлення

Підсумувавши попередні відповіді учасників, перейдіть до наступного обговорення:

– Чим шкідлива заборона на переживання печалі (суму)?

Дитина «тримає» напругу від непрожитої емоції, на це витрачається багато сил, тому їй важко включатися в інші життєві процеси: направляти свою увагу, брати участь у різних видах діяльності, відчувати радість. Виникає втома, перенапруження, можуть з'явитися нав'язливі рухи, тривожність...

Що важливо пам'ятати дорослим?

Плакати важливо і корисно з кимось, а не на самоті.

Коли дитина проявляє печаль, плаче, дорослому важливо мовчати (обіймаючи і поглажуючи, якщо дозволить дитина)! Питання, розмови відволікають від важливого процесу, зупиняють і не дають завершити вилив суму.

Добре, коли дорослий називає почуття і той стан, який спостерігає (біль, образу...) у дитини. Варто говорити слова підтримки: «Я поруч», «Я з тобою». Важливо звертати увагу дитини на дихання: «Ти можеш плакати, тільки дихай». Підтримувати процес «видихання» смутку.

Печаль, як і будь-яке інше почуття, має завершення. Печаль не є небезпечною.

Після того як дитина відсумувала, можна запитати, чи хоче вона щось обговорити? Чи важливо їй про щось розказати? Краще слухати дитину, співчувати і співпереживати.

Важливо пам'ятати, що емоційний стан дитини залежить від її оточення, тобто від батьків та найближчих родичів, які перебувають поруч.

Якщо дитина сумує за татом, мамою або іншими рідними.

Важливо показати дитині, що ви поділяєте її почуття. Обійміть дитину, скажіть, що ви теж сумуєте за своїми близькими та рідними, підтримайте малюка.

Якщо дитина поділилася з вами своїми почуттями і каже: «Я сумую за татом. Коли він повернеться?», важливо назвати її емоцію і дати право на неї, «легалізувати» її. А тоді пропонуємо трансформувати почуття в дію.

Як це відбувається?

На рівні очей дитини ми можемо відповідати так: «Я бачу, що ти сумуєш за татом. Я теж за ним так скучила! Зараз він разом з іншими татами захищає нашу країну. Він тебе дуже любить і робить усе можливе, щоб ми знову були разом. Пропоную щось зліпити/намалювати йому». Або: «Схоже, ти справді сумуєш за татом. Це нормально. Дорослі теж сумують одне за одним. Якщо ми за кимось сумуємо, це означає, що ця людина для нас дуже важлива. Зателефонуймо йому!».

Практична вправа «Приготування лимонаду»

Запропонуйте батькам прислухатися до свого стану і оцінити його за 10-бальною шкалою, де 10 – максимально комфортно, і разом виконати вправу.

Виконуємо вправу стоячи.

Потягніться до лимонного дерева і зірвіть по лимону кожною рукою. Сильно стисніть лимони для того, щоб вичавити весь сік – стискайте, стискайте, стискайте. Киньте їх на підлогу і розслабте руки. Потім повторіть, аж доки у вас не буде достатньо соку для склянки лимонаду! Після останнього стискання і кидання на підлогу стряхніть руками, щоб розслабитися!

Запропонуйте батькам прислухатися до свого стану і оцінити його за 10-бальною шкалою, де 10 – максимально комфортно. Наголосіть, що цю вправу вони можуть виконувати кожного разу, коли відчують напруження. Її добре виконувати разом із дітьми.

Інформаційне повідомлення «Як підтримати дитину, яка сумує за домівкою»

Якщо дитина питає, коли ви повернетесь, то не називайте точних термінів. Важливо не обіцяти того, у чому ви не певні. Краще сказати, що ви точно не знаєте, коли повернетесь, але дуже сподіваєтесь, що з кожним днем ви на крок ближче до дня, коли зможете повернутися до рідних.

Важливо знайти активність, на яку дитина переключиться. Це врегулює її емоції та переживання у природний спосіб.

Допоможіть дитині стабілізуватися, включивши її до звичної для неї улюбленої активності.

Поясніть, чому ви зараз не можете бути вдома: «Тут немає сирени/гучних звуків, тут тихо».

Запропонуйте намалювати малюнок своїх відчуттів або малюнок татові/бабусі/діду/брату – тим, хто не поруч. «Ти можеш намалювати сумного смайлика та намалювати чи розповісти мені, що він хотів би зробити, щоб йому стало добре, що його може заспокоїти».

Дайте змогу дитині побачитися з близькими, які залишилися: покажіть фотографії/відео або спілкуйтеся відеозв'язком.

Запропонуйте дитині пограти в гру, у яку з нею грала близька людина, за якою сумує дитина.

Дайте можливість посумувати та поплакати, скажіть: «Я розумію тебе та те, чому тобі сумно, мені також сумно».

Намагайтеся дотримуватися режиму дня та ритуалів, які були звичними вдома: ранкові процедури, прогулянки, казка на ніч, сон тощо.

Важливо! Якщо вас хвилює стан дитини і він не змінюється протягом 3 тижнів, украй важливо звернутися за допомогою до професійного психолога.

Вправа «Коло хвилювань»

1. Зробіть вступ про те, що часто ми можемо навіть думками викликати в себе небажані стани і є вправи, які допомагають працювати з такими «шкідливими думками».

Наголосіть батькам на тому, що вони малюють, пишуть для себе, показувати чи зачитувати не будуть. Важливо зосередитися саме на собі.

2. Запропонуйте намалювати велике коло. Усередині – усе, що хвилює зараз (пауза). Поза колом – усе, що наповнює, додає сил, енергії, дозволяє почувати себе сильним/ою і спроможним/ою (пауза).

3. Запропонуйте обвести проблему, яка найбільше хвилює.

4. Тепер на іншому аркуші запропонуйте намалювати 3 кола. У першому ті проблеми, які ви можете контролювати; у другому ті, що контролювати не можете, але можете вплинути на їх вирішення; у третьому ті, на які вплинути не можете.

Дайте батькам достатньо часу, робіть паузи між кроками виконання цієї вправи.

5. Після завершення запропонуйте поділитися:

– Як вам було під час виконання вправи?

– Які думки виникали?

– Як відчуваєте себе зараз?

Підсумуйте, що коли ми фокусуємо увагу на тому, на що можна вплинути, зникає безпомічність! Кожна безпомічність травматична. Виконуючи такі вправи, рефлексуючи, ми розширюємо своє коло впливу.

Якщо постійно думати «Чи будемо жити завтра? Коли вже завершиться війна...» – це виснажує, ми втрачаємо енергію. Натомість важливо концентрувати увагу на думці «Що я МОЖУ зробити?!»

Підсумок. Запропонуйте батькам подумати і записати у своїх нотатках:

3 речі, які роблять мене сильнішою/им.

Імена 3 людей, кому мені хотілося б сказати: «Дякую!».

3 речі, що я зроблю одразу після перемоги.

Запитайте про самопочуття після виконання цієї вправи.

Підсумуйте, що відчувати різні емоції – нормально. Головне, знати техніки стабілізації стану і виконувати їх та вправи, які нас зцілюють і допомагають. Одну з таких вправ ми щойно виконали.

Тема 8. Дитина почала боятися і стала полохливою. Що робити, та як підтримувати

Завдання: ознайомити батьків із особливостями дошкільного періоду. Нормалізувати почуття страху та дати рекомендації та вправи, які допоможуть дитини справлятися зі страхом.

Опис зустрічі

Запропонуйте батькам вправу «Привіт, друже!».

Завдання: привітатися одне з одним у різний спосіб та сказати цій людині щось приємне (комплімент).

Скажіть про тему заняття, наголосіть на меті та запропонуйте батькам *вправу «Боюсик»*.

Батьки передають одне одному м'ячик. Той, хто отримав його, повинен назвати той чи інший страх дитини, наприклад: «Діти бояться залишатися одні», після чого передає м'яч іншому. Той каже свою фразу, наприклад: «Діти бояться спати самі», і передає м'яч наступному. І так по колу, не повторюючись.

Вправа «Заверши речення»

Батькам пропонується по черзі закінчити речення: «Дорослі зазвичай бояться ...», «Мами зазвичай бояться ...», «Вихователі зазвичай бояться ...»...

Підсумуйте: усі ми час від часу відчуваємо тривогу, неспокій та страх. Але в дорослих людей є досвід і знання, які часто допомагають раціоналізувати те, що відбувається, зменшити інтенсивність переживань. А ось діти багато чого ще не розуміють і переживають усе набагато гостріше. Більшість дитячих страхів при вчасному виявленні й правильному ставленні до них дорослих незабаром безслідно зникають.

Запропонуйте батькам пригадати свій дитячий страх. Що допомогло його подолати?

Робіть паузи. Давайте час батькам пригадати свій стан. Наведіть власний приклад. Це знімає напругу в батьків. Їм легше тоді говорити про свій досвід.

Інформаційне повідомлення

Підсумувавши відповіді учасників, перейдіть до обговорення питання «Чого бояться діти?».

У певному віковому періоді той чи інший страх вважають нормою.

У рік малята бояться навколишнього середовища, сторонніх людей, віддалення від матері.

Від 1 до 3 років – темряви, дитині страшно залишатися одній. Бувають також інші страхи.

Від 3 до 5 років у дітей може бути страх самотності, темряви, замкненого простору, казкових персонажів (як правило, у цьому віці вони асоціюються з реальними людьми).

Від 5 до 7 років переважають страхи, пов'язані зі стихіями: пожежею, глибиною тощо, острах батьківського покарання, тварин, страшних снів, втрати батьків, заразитися якоюсь хворобою.

Обговоріть з батьками поради щодо профілактики дитячих страхів.

Не можна лякати ні дядьком, ні вовком, ні лісом, прагнучи виховати дитину слухняною (Не будеш спати – покличу вовка тощо).

Не соромити за страх, який відчуває дитина. Глузування над боязливістю можна розцінювати, як жорстокість.

Ніколи не слід залишати дитину одну в незнайомому для неї оточенні, у ситуації, коли можливі різноманітні несподіванки.

Контролюйте перегляд дитячих мультфільмів, намагайтеся, щоб вона дивилася передачі з позитивними героями, орієнтовані на добро.

Прагніть до того, щоб у родині була спокійна, доброзичлива атмосфера, уникайте сварок, конфліктів, особливо в присутності дитини.

Більше заохочуйте, хваліть, схвалюйте й морально підтримуйте.

Якщо ваша дитина боїться, наприклад, грози, постарайтеся придумати яку-небудь історію (обов'язково страшну) з власного дитинства про те, що ви й самі точно так само боялися грози, а потім перестали. Нехай син чи дочка посміється з вас. Посмійтеся разом над страхом. Адже одночасно вони сміються й над своїм страхом. Важливо, щоб дитина зрозуміла, що в мамі чи тата були такі самі страхи, а потім вони минули, отже, це пройде й у неї.

Запропонуйте учасникам пригадати ситуацію, коли їм було страшно. Попередьте, що ділитися ситуаціями не потрібно.

Попросіть пригадати той стан і виміряти його за 10-бальною шкалою, де 10 – максимальний прояв страху.

Скажіть про те, що зараз ви виконаєте декілька вправ, які допомагають відреагувати страх.

Завдання 1. Намалюйте свій страх, а потім порвіть аркуш паперу.

Завдання 2. Підготувати чорно-білий малюнок якогось казкового агресивного персонажа. Батькам пропонуємо пограти в художників, які зможуть

зробити цей малюнок добрим. Дорослий має домальовувати «добрі деталі»: пухнастий хвіст, яскравий капелюшок, красиві іграшки тощо.

Попросіть батьків знову подумати про ситуацію, яка викликала в них страх, і виміряти свій стан за 10-бальною шкалою, де 10 – максимальний прояв страху. Пам'ятайте: страхи притаманні всім, їх не варто боятися.

Активності для дітей, які допоможуть справлятися з дитячими страхами.

Запропонуйте батькам активності для дітей, які вони можуть виконувати і цікаво та з користю проводити час із дітьми.

Малюйте з дитиною страх і все те, чого вона боїться. Можна запропонувати знищити малюнок: порвати або спалити.

Грайте за ролями. Ігри за ролями гарні тим, що дозволяють моделювати практично будь-яку ситуацію, що викликає в дитини тривогу, і розв'язати її ненав'язливо в грі, формуючи в такий спосіб у свідомості дитини досвід подолання свого страху.

Ігри з піском заспокоюють дітей і зміцнюють нервову систему.

Програвайте з дитиною її момент зустрічі зі страхом. Нехай вона обере іграшку, яка найбільше нагадує її страх і пограє «за» неї. Так дитина візьме на себе невластиву роль, пропрацює свій страх та переможе його.

«Домалюй страшного». Заздалегідь приготуйте незавершені чорно-білі малюнки страшного персонажа: скелета, привида, – і попросіть домалювати їх та розповісти історії про них.

Вправа на подолання страху «Я не впаду»

На підлозі дорослий розкладає канат (товсту мотузку) так, щоб вийшла якась хитромудра фігура. Дитина знімає взуття і стає на край каната двома ногами (п'яточка однієї ноги торкається пальців іншої). Їй зав'язують очі. Потім дорослий підстраховує дитину, дає команди, сприяючи його пересуванню по канату («Крок уперед», «Крок вліво», «Крок вправо» тощо). Дитині необхідно, не зійшовши з каната, пройти його весь від початку до кінця.

Важливо пам'ятати! Коли дитина каже, що їй страшно, найбільший її страх – що її не приймуть, висміють. Якщо ми їй скажемо: «Нічого страшного немає», вона не перестане боятися, а залишиться зі страхом наодинці.

Пам'ятайте: слід навчитися приймати дитину з усіма її тривогами. Адже якщо поруч з нею будуть упевнені батьки, то подолання страху – лише справа часу.

Які слова допоможуть підтримувати дитину?

Замість слів «Ти ж великий, тут нічого боятися» (ці слова раціональні, звучать, як знецінювання) краще сказати: «Ти маєш наляканий вигляд» або «Бачу, що тобі страшно».

Велике значення має близькість. Можна сказати словами: «Я з тобою», можна обійняти, взяти на руки чи за руку.

– Що тебе налякало? Кого чи чого ти боїшся? Нам важливо, щоб дитина від загального «Я боюся» перейшла до конкретного «Я боюся темряви», «Я боюся, що на мене нападуть монстри», «Я боюся, що загублюся». Коли ми знаємо, що конкретно лякає дитину, можемо вибрати спосіб трансформації.

Важливо нормалізувати цей стан: «Знаєш, я боялася у твоєму віці і навіть зараз іноді боюся. Зараз те, що відбувається, дійсно страшно. Я точно знаю, що ми впораємося. Ми можемо з тобою зробити...».

Підсумуйте. Такий алгоритм допоможе батькам підтримувати дитину, коли їй страшно.

Запропонуйте батькам поділитися по колу, продовживши речення:

Для мене стало відкриттям на занятті....

Вправи, техніки, поради, які я вже використовую...

Я планую зробити ...

Подякуйте батькам за участь і час, який провели разом, і запросіть на наступне заняття.

Тема 9. Як слухати дитину, щоб вона говорила, та як розмовляти з дитиною, щоб вона чула

Завдання: навчити батьків простим технікам вислуховування та ефективної взаємодії з дитиною.

Опис зустрічі

Запропонуйте батькам поділитися та обговорити, що вони пробували виконувати з дітьми, які техніки використовують із попередніх занять, чи бачать якісь результати. Заохочуйте таке обговорення, ставлячи відкриті запитання («Можете більше розповісти про...», «Як вам вдалося цього досягнути?», «Що так вплинуло на зміни, як думаєте?»).

Активаційна гра «Ловці слонів»

Запропонуйте батькам у колі гру «Ловці слонів».

Завдання для учасників: ловити слово «слон», як тільки вони його почують. Потренуйтеся разом з учасниками, як ловити «слона» долонями й оплесками. А потім промовляйте слова, які означають назви різних тварин, серед яких іноді називайте слово «слон». Наприклад: зайчик, крокодил, ведмідь, слон, лисиця, крокодил, їжак, кенгуру, слон, вовк, бегемот, кабан, слон, коза, зайчик, антилопа, верблюд, слон, білка...

Як варіант, якщо учасники готові до самостійного проведення гри, можна запропонувати комусь стати ведучим.

Запитайте, як учасники почувалися під час виконання вправи, чому вона навчає і що розвиває.

Підсумуйте, що гра «Ловці слонів» вчить слухати співрозмовника, адже важливо не «випустити» слона – тему розмови та цікаву інформацію.

Разом поміркуйте, яких «слонів» варто не пропустити і обов'язково спіймати в розмові з дитиною.

Інформаційне повідомлення

Розкажіть батькам про важливість розуміння потреб дитини, її «мови любові», точки підтримки в побудові спілкування. Наведіть приклади

прихованих повідомлень і проговорить, чого саме потребує дитина, коли запитує. А саме:

Уваги, тому що дитині самотньо (Побавишся зі мною?).

Заспокоєння, тому що дитина налякана (Моя матуся пішла в лікарню минулого вечора?).

Відповідей та інформації, тому що є речі, які дитина не знає (Що це?).

Допомоги, тому що дитина не може розв'язати проблеми. (Вони не дозволяють мені бавитися з ними!).

Заняття, тому що дитині нудно чи вона засинає (Я не знаю, чим зайнятися).

Корисною в тренуванні навички вислуховування дитини та розумінні її потреб є *техніка «Налаштування»*. Вона полягає в уважному ставленні до слів і почуттів дитини. Налаштовуючись, ми виявляємо повагу до поглядів дитини та пропонуємо допомогу, якщо це необхідно.

Так, коли дитина щось говорить, подумайте:

Що вона відчуває зараз?

Про що вона просить?

Коли ми розуміємо почуття і потреби дитини, нам легше підібрати слова, які її втішать, заспокоять.

Наголосить, що для будь-якої діяльності потрібні умови. Спілкування теж не виняток. Налаштування, регулярність, звичність та створення умов відіграють велику роль у спілкуванні з дітьми.

Щодня виділяйте час, хоча б кілька хвилин, щоб побути з дітьми і поговорити.

Кажіть, що любите дитину.

Проявляйте свою ніжність.

Запитуйте, як вони почуваються. Запитуйте, що хочуть діти.

Іноді просто слухайте дітей.

Вправа «Уважне вушко»

Покажіть заздалегідь виготовлене велике паперове «вушко» учасникам та запитайте в батьків: «Про що найчастіше хочуть поговорити діти?». Запропонуйте по черзі називати, про що діти найчастіше прагнуть поговорити або про що востаннє розмовляли з дитиною.

Дорослий, який уважний до того, про що хоче дитина поговорити, і який справді вислуховує її, передає повідомлення, що вона дуже важлива і цікава для нього. Інколи дорослі, які постійно в якихось клопотах, не звертають уваги на дитину, яка щось говорить, удаючи, що вони її слухають. Коли ми спілкуємося з дитиною, демонструючи повагу до неї, показуємо, що вона є важливою для нас. Так дитина навчається поважати інших.

Дайте батькам декілька рекомендацій.

Нагадуйте, що дитина може завжди ділитися з вами своїми думками й почуттями.

Обговорюйте будь-які питання з дитиною.

Розмовляйте спокійно та щиро.

Заохочуйте дитину до питань і уточнюйте своїми запитаннями, чи зрозуміла вона те, що ви їй говорили.

Обговорюйте разом думки та почуття.

Підтримуйте постійний контакт з дитиною. Щирі розмови та можливість висловитися допомагають їй подолати страхи.

Знайдіть способи відволікання від ситуації, що сталася, наприклад, через малювання, ведення щоденника, нове хобі тощо.

Говоріть зрозуміло для дитини. Не поспішайте.

Вправа «Сніжинка»

Запропонуйте учасникам на практиці відчувати, як тон та швидкість мовлення впливає на розуміння дітьми того, що каже дорослий. Роздайте паперові серветки та ножиці та розпочніть швидко надавати команди, що робити з цими матеріалами. Це може бути інструкція, як вирізати сніжинку. Кажіть швидко, не пояснюйте, не відповідайте на уточнювальні запитання.

Після всього запропонуйте роздивитися, у кого які вийшли сніжинки та обговорити, чому вони такі різні. Запитайте, як учасникам працювалося за вашими інструкціями, як би їм було краще надавати інструкції.

Підведіть учасників до висновків: швидка та нечітка інструкція є незручною для розуміння (особливо дітьми). Зрозумілість інструкцій включає не тільки послідовність дій, а й швидкість надання, пояснення, зворотний зв'язок, коли щось незрозуміло. Підкресліть, що швидкість мови дорослого залежить від віку дітей. Чим менші діти, тим повільніше потрібно з ними говорити.

Рекомендації «Якщо немає можливості негайно відреагувати на запит дитини»

Важливо, що коли дорослий не може повністю приділити увагу дитині і вислухати її, то йому краще не удавати, що він слухає. Ми повинні повністю присвятити свою увагу дитині, особливо якщо для неї тема розмови є дуже важливою. Та, звісно, дорослі не завжди можуть слухати. Тоді треба визнати, що в цю мить є нагальні справи, якими необхідно зайнятися, однак при цьому не применшувати важливості потреби дитини у висловленні й домовитися про час розмови.

Наведіть приклад реагування в такій ситуації.

Мати займається приготуванням обіду, а в той час підбігає Маринка, яка хоче поговорити про свій малюнок. Замість того щоб нещиро вислуховувати дитину, краще визнати потреби дитини, присісти до її зросту, подивитися в очі і сказати:

– Маринко, зараз я закінчу готувати вечерю, тому що наша родина дуже скоро зголодніє. Коли я закінчу, ми разом подивимося твій малюнок.

Важливе нагадування: якщо ви пообіцяли дитині пізніше виконати її прохання, обов'язково виконайте все, що ви пообіцяли. Так формується довіра.

Вправа «Магічні слова спілкування»

Запропонуйте батькам послухати фрази, які є корисними в спілкуванні між дітьми та дорослими. Завдання для батьків: надати варіанти ситуацій, у

яких такі фрази можуть бути «магічними» та допоможуть, щоб дитина почула і відчула підтримку дорослого. Учасники можуть передбачити, як зреагує дитина на такі слова: «Я завжди поряд з тобою», «Ти не сам», «Я знаю, як тобі зараз», «Продовжуй рухатися вперед», «Зробимо це вдвох з тобою», «Не соромся попросити про допомогу», «Згадай, як ти вчинив минулого разу. У тебе все добре вийшло».

Підсумок. Запропонуйте батькам поділитися в колі своїми думками про цю зустріч і дати відповідь на питання: «Що я беру у свою валізу з сьогоднішньої зустрічі?».

Тема 10. Як підтримувати себе та дитину, коли ви змушені були залишити домівку. Новий дім, новий колектив – виклик не лише для дитини, а й дорослого

Завдання: допомогти батькам в адаптації до нового місця та дати рекомендації, які допоможуть дитині швидше адаптуватися.

Опис зустрічі

Привітайте батьків, попросіть, щоб вони поділилися досвідом використання рекомендацій, отриманих під час занять. Заохочуйте обмін досвідом, підтримуючи батьків фразами: «Дякую, що поділилися», «Це дуже цінно і важливо». Запитайте про труднощі, з якими вони стикалися.

Запитайте в батьків, що вони відчують, коли відбуваються якісь зміни: приїхали на відпочинок, нове місце роботи... Разом зробіть висновки, що навіть приємні зміни в житті можуть викликати дискомфорт у перші дні, вимагати адаптації та уваги.

Активаційна вправа

Запросіть учасників у колі до гри «Здоровенькі були». Поясніть, що за вашою командою «Новий день» вони мають вільно рухатися всередині кола і вітатися з учасниками, які їм зустрічатимуться. Уточніть, що вони можуть це робити в різний спосіб: обійнятися, вітатися за руку чи кивком голови тощо. Обов'язковою умовою є сказати: «Здоровенькі були».

На словах ведучого «Усім бажаю бути здоровими!» гра закінчується. Можна провести 2-3 кола такої гри. Учасники відчують, як добре вони вже подружилися і стали однією спільнотою.

Інформаційне повідомлення

Поверніться до теми змін у їхньому житті.

Запитайте в учасників, що вони відчували в перший день змін?

Що їм особисто допомагало адаптуватися?

Що з попереднього досвіду можна взяти в новий досвід? Що б вам допомогло зараз?

Підсумуйте, що зміни в житті дитини теж потребують адаптації. З початком повномасштабної війни багатьом сім'ям з дітьми довелося залишити свої домівки. Це складне рішення батьків повною мірою є складним і для дитини. На новому місці діти проживають безліч емоцій. Головним чинником негативних емоцій є туга за житлом, за рідними, за іграшкою, за звичним простором навколо.

Розкажіть батькам, що важливо розуміти, як адаптуватися до нових умов і допомогти в дитини вчасно побачити ознаки дезадаптації. Адаптація є важливим процесом, результатом якого є пристосування. Особистість стає здатною відносно впевнено діяти в новому середовищі, усвідомлено існувати в нових місцях проживання. Крім того, людина набуває досвіду поведінки в ситуації, нові стереотипи поведінки.

Вправа «Адаптація»

Запропонуйте батькам разом скласти з великих літер слово «адаптація». Учасникам треба придумати слова на кожну літеру до слова АДАПТАЦІЯ і сказати, чому це слово є важливим. Наприклад: а - актуальність, д - добро, а - аналогія, п - потреба, т - терпіння, а - асоціація, ц - ціль, я - якість. Обговоріть, що розуміння процесів адаптації є важливим і для дітей, і для дорослих. Якщо дитина буде володіти інформацією про те, що відбувається, які зміни її чекають, то впевненіше подолає всі виклики адаптації.

Інформаційне повідомлення

Надайте рекомендації батькам, якими словами пояснити дитині, що таке евакуація та для чого родині залишати дім. «Ми робимо все можливе, щоб ти був/ла у безпеці. І ми будемо в безпеці. Зараз нам з тобою важливо виїхати в інше місто. Ми будемо весь час поряд. Нас зустрінуть добрі люди, які нам допоможуть. Ти бачиш, скільки довкола хороших людей? Значно більше, ніж поганих». Підкресліть, що голос дорослого в цей момент має звучати стійко та впевнено.

Познайомте учасників з порадами, як поводити себе, коли реакції дитини під час евакуації бурхливі. Важливо бути готовими до того, що дитина не схоче залишати будинок, іграшки та друзів. Дорослому в цій ситуації варто підтримати почуття дитини фразою: «Мені теж дуже сумно, мені шкода, що тобі доводиться через це проходити. Якби я міг/могла, я б усе зробив/ла, щоб війна припинилася. Зараз нам важлива твоя допомога, і невдовзі ми будемо в безпеці. Спочатку ми матимемо тимчасовий будинок, а потім знатимемо ситуацію і прийматимемо рішення. Я тебе дуже люблю, разом ми обов'язково впораємося».

Під час складної адаптації дитині важливо відчувати дорослого, його підтримку, яка передається не тільки через слова, а й дотики, погляд, увагу, похвалу.

Важливо не прискорювати процеси звикання, не випереджати події, налаштуватися жити «тут і зараз». Не чекайте швидких змін та повернення додому. Нехай це станеться якомога швидше, але просто сидіти й чекати цього часу не варто. Облаштовуйтеся так, як вам буде зручно. Витрачені на створення комфорту в орендованому житлі сили не будуть марними. Тут і зараз ви будете почувати себе впевненіше. Життя «тут і зараз» здатне налаштувати на системну роботу з плануванням свого життя в короткій перспективі. Не плануйте більше 48 годин наперед».

Батькам варто пояснити, що дитина може поставити будь-які запитання, а також дізнаватися про все, що її цікавить і непокоїть. Запитання, які

найчастіше ставлять діти: «Ми їдемо назавжди?» (Відповідь: «Я не знаю, чи надовго ми їдемо, але я знаю, що якщо буде безпечно і якщо це буде можливо, ми повернемося»), «Де ми будемо жити?» (Відповідь: «У нас буде тимчасовий будинок, можливо, ми житимемо разом із різними людьми, там також можуть бути інші діти»), «А я не побачу моїх друзів?» (Відповідь: «Я впевнений/а, що ми зможемо підтримувати зв'язок, дзвонити та писати їм»).

Вправа «Добрі новини»

Запросіть батьків пограти в гру, яка акцентує на позитивному сприйнятті навколишнього світу. Нехай у колі батьки по черзі скажуть добру новину з життя дитини, або з власного життя, або будь-яку новину, яку вони вважають доброю. Для активізації всіх учасників передавайте по колу газету. До кого в руки потрапила газета, той і каже добру новину. Поясніть, що в будь-яких умовах важливо зосереджуватися на хорошому і відшукувати саме добрі новини навіть серед поганих.

Інформаційне повідомлення «Як поводити себе з дитиною на новому місці»

Коли родина прибула до місця призначення, обов'язково повідомте дитині: «Ми в безпеці. Дякую за те, що ми разом змогли це зробити. Люблю тебе! У нас обов'язково все буде добре, де б ми не були». У новому місці облаштовуйте разом нове житло. Знайдіть можливість створити комфорт біля себе. Іноді гарна яскрава коробка може надавати настрою краще, ніж фешенебельна шафа. Наприклад, можна купити такі ж кімнатні рослини, які залишилися у вас вдома, або поставити біля ліжка фотографії близьких людей. Це допоможе зробити нове місце «своїм».

Розкажіть батькам, як поводити себе з дитиною на новому місці. Можна облаштувати місце для ігор своїм дітям. Це є дуже важливим, і навіть мінімальний простір – окремий килимок – у кімнаті може стати «власним» осередком для дитини, на якому потім з'являться іграшки, книжки та предмети. Звісно, килимок може перетворюватися і в халабуду, і в просто килимок на галявині біля будинку. Тож чарівну роль килимка треба приймати та активно

використовувати для облаштування тимчасового простору. Згодом з'явиться можливість для більш відповідного облаштування, але початок зробити треба.

Важливо встановити правила поведінки і пояснити їх дитині: «Зараз дуже важливо, щоб ти в усьому допомагав/ла. Будь ласка, роби те, про що ми тебе просимо. Будь поруч, нікуди не тікай. Не ходи з чужими людьми. Намагайся не вередувати. Нам у дорозі не завжди буде зручно, але ми точно впораємося. Домовилися? Дякую!».

Вправа «Улюблені справи»

Запросіть учасників пограти в гру-пантоміму «Улюблені справи». Нехай батьки пригадують, яка справа приносить їм задоволення та радує, і по черзі показують улюблені справи, нічого не коментуючи. Учасники мають відгадати та назвати ці справи. Почніть гру з себе.

Після гри скажіть, що знання улюбленої справи та збереження її в розкладі дня є дуже дієвим засобом адаптації до нових умов. Це допоможе частково відновити контроль за своїм життям. Повертатися до звичних регулярних завдань та улюблених справ важливо. А ще – знати, які улюблені справи в дітей! Якщо довелося переїхати, то необхідно започатковувати на новому місці звичний розпорядок дня та ритуали, щоденні справи.

Інформаційне повідомлення

Розкажіть батькам, що важливим важелем адаптації є дослідження разом з дитиною нового місця проживання. Нове житло – це не тільки інші квартири або приватний будинок, це й інші міста, області або навіть країни. Відкрийте для себе і дитини нову місцевість. Знання про навколишній світ дозволять почуватися безпечніше і комфортніше. Вивчайте незнайомі вулиці, площі, магазини, торгові центри. Започаткуйте традицію прогулянок у певний час у парку чи сквері.

Для адаптації в новому місці важливо зберігати активність спілкування. Обов'язково зберігайте контакти з близькими людьми, які залишилися вдома або евакуювалися в інші міста/країни. Організуйте спілкування дитини з рідними за допомогою зв'язку. Краще говорити телефоном та за допомогою

відеозв'язку, щоб чути та відчувати щирі емоції людей. Діліться враженнями від вашого нового місця проживання, розповідайте добрі новини, навіть снами своїми можете поділитися. Спілкуйтеся з тими, хто опинився поряд із вами. Розпитайте ваших співмешканців про їхні хобі, уподобання. Познайомтеся з сусідами, місцевими, іншими переселенцями, зустрічайтеся з ними, обговорюйте плани після перемоги, спільно допомагайте нужденним. У такий важкий час комунікація якнайкраще об'єднує людей і допомагає відчувати себе потрібним.

Підсумок. Запропонуйте кожному учаснику подумати, що він отримав під час зустрічі та на що хоче звернути увагу надалі.

Підсумок десяти зустрічей

Привітайте учасників із завершенням останньої зустрічі та згадайте разом, які теми розглядали під час спілкування. Спробуйте разом сформулювати плани на майбутнє з урахуванням знань, отриманих під час взаємодії.

Надайте слово всім, хто хоче висловитися, а потім запропонуйте намалювати на великих аркушах паперу кущі троянд, при цьому надати значення малюнку і підписати, а потім озвучити ці значення. Гілочки куща – це теми курсу, які виявилися найбільш корисними. Квіти троянд на кущі – це знання, які є корисними зараз, поради, які допомогли, підтримали батьків. Бутони – це знання і теми, які ще потрібно осмислювати і чекати результатів у перспективі. Колючки – те, що може заважати відчувати корисність та красу куща троянд. Вода для поливу троянд – те, що може підживлювати та підтримувати кущ троянд у цвітінні.

Дайте учасникам час, а потім попросіть групи обмінятися думками і розповісти про свій кущ троянд.

Список використаних та рекомендованих джерел

1. Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. URL: <https://surl.li/kcpvth> (дата звернення 31.07.2025).

2. Підтримка батьків і дітей під час війни. ЮНІСЕФ. URL: <https://surl.li/aljybx> (дата звернення 31.07.2025).
3. Право дитини на гру: чому це важливо для гармонійного розвитку дошкільнят. URL: <https://nus.org.ua/2021/05/19/pravo-dytyny-na-gru-chomu-tse-vazhlyvo-dlya-garmonijnogo-rozvytku-doshkilnyat/> (дата звернення 31.07.2025).
4. Світлана Ройз. Стресостійке дитинознавство. URL: <https://www.resilience.help/resources/stresostijke-dytynoznavstvo/> (дата звернення 31.07.2025).
5. Центр здоров'я і розвитку «Коло сім'ї». Інформаційні ресурси з теми психологічної допомоги під час війни URL: <https://k-s.org.ua/resources/coping-war/> (дата звернення 31.07.2025).
6. Як арттерапія допоможе впоратися зі стресом? Корисні вправи для дітей і дорослих URL: <https://bit.ua/2020/03/art-therapy/> (дата звернення 31.07.2025).
7. Як говорити з дітьми про війну: поради психологів. Кілька порад щодо того, як підійти до розмови з дитиною про війну. ЮНІСЕФ. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/how-to-talk-to-children-about-war> (дата звернення 31.07.2025).

Розділ II. Формування стратегії підтримки вчителів: індивідуальна та групова підтримка



У цьому розділі ви дізнаєтесь:

- ✓ про обґрунтування необхідності та ключові фактори, що зумовлюють значення підтримки вчителів в умовах повномасштабної війни;
- ✓ як побудувати цілісну стратегію, що поєднує індивідуальні та групові форми роботи для збереження ментального здоров'я та професійної стійкості педагогів;
- ✓ детальний опис та алгоритми застосування індивідуальної підтримки: психологічного консультування, кризових інтервенцій, супроводу та механізму скерування фахівців;
- ✓ про безпечне освітнє середовище як умову стійкості педагогів та освоєння технік самодопомоги для профілактики професійного вигорання.

В умовах сьогодення формування стратегії підтримки вчителів набуває особливої актуальності. Це зумовлено комплексом факторів соціально-економічного, політичного та освітнього характеру. Повномасштабна війна в Україні призвела до суттєвих трансформацій у системі освіти. За даними Міністерства освіти і науки України, станом на 2024 рік пошкоджено понад 3 тисячі закладів освіти, з них понад 400 – повністю зруйновані. Значна частина педагогів працює в умовах внутрішнього переміщення, дистанційного або змішаного навчання, що суттєво підвищує рівень психологічного навантаження. Вчитель виконує не лише освітню функцію, а й функцію психологічної та соціальної підтримки учнів, які переживають травматичний досвід війни (МОН України, 2024). Наслідки пандемії COVID-19 виявили низку системних проблем: недостатню цифрову компетентність частини педагогів, обмежений доступ до технологій, відсутність готових методичних інструментів для забезпечення дистанційного навчання [5]. Перехід до онлайн-форматів супроводжувався необхідністю оперативної адаптації з боку вчителів, що за відсутності належних механізмів підтримки призвело до підвищення рівня професійного виснаження та ізольованості; у таких умовах саме безпечне освітнє середовище виступає критичною умовою для збереження їхнього емоційного та професійного благополуччя. Також наразі гостро постає проблема нестачі педагогічних кадрів. Проаналізувавши інформацію Міністерства освіти і науки України, а також інформацію з порталів пошуку роботи та вебсайтів закладів загальної середньої освіти, можу сказати, що у 2023/2024 навчальному році спостерігався значний дефіцит педагогічних працівників, зокрема з природничо-математичних дисциплін, інформатики та іноземних мов, а також, що не менш важливо, дефіцит психологів та соціальних педагогів. Причинами цього є низька заробітна плата, зниження престижності професії та міграційні процеси (МОН України, 2023). У результаті збільшується навантаження на педагогів, що залишаються працювати, що ще більше актуалізує потребу в індивідуальній та груповій підтримці. Нестача фахівців психологічної служби порушує систему підтримки

психологічної безпеки в освітньому середовищі, що не дозволяє повною мірою забезпечити комфортні умови для навчання учнів і роботи вчителів.

Таким чином, сучасний український контекст визначається унікальним поєднанням кризових факторів – війни, наслідків пандемії та кадрового дефіциту. Це формує ситуацію, в якій **педагогічна підтримка перестає бути факультативним компонентом й стає стратегічним завданням освітньої політики держави**. Вона необхідна для забезпечення психологічної стійкості вчителів, збереження якості освітнього процесу та стійкого розвитку професійних спільнот. Підтримка вчителів має багатовимірний характер і включає професійний розвиток, емоційну підтримку, методичну допомогу та створення сприятливого робочого середовища. Особливої актуальності набуває питання оптимального поєднання індивідуальних та групових форм підтримки, що дозволяє максимально врахувати потреби кожного педагога при збереженні ефективності ресурсовикористання.

У сучасних умовах трансформації освітньої парадигми та стрімкого розвитку інформаційних технологій роль учителя зазнає кардинальних змін. Педагог більше не є лише транслятором знань, а виступає як фасилітатор навчального процесу, ментор, тьютор та організатор освітнього середовища. Ці нові ролі вимагають від учителів постійного професійного розвитку, адаптації до інноваційних методик та технологій, що створює необхідність у комплексній системі підтримки педагогічних працівників.

Стратегія підтримки вчителів нами розуміється як системний, цілеспрямований підхід до створення оптимальних умов для професійного зростання, особистісного розвитку та ефективної педагогічної діяльності. Ця стратегія охоплює сукупність взаємопов'язаних заходів, методів та інструментів, спрямованих на задоволення професійних потреб педагогів, подолання труднощів у їхній діяльності та стимулювання безперервного вдосконалення педагогічної майстерності.

Поняття **підтримки вчителів**, яке трактується нами як багатовимірний процес надання допомоги педагогічним працівникам у вирішенні професійних

завдань, подоланні труднощів та досягненні особистісно значущих цілей у педагогічній діяльності. Підтримка включає не лише формальні освітні програми, а й неформальні форми взаємодії, створення сприятливого психологічного клімату, забезпечення необхідними ресурсами та інструментами для ефективної роботи.

У структурі системи підтримки вчителів виокремлюються два основні напрями: **індивідуальна підтримка** та **групова підтримка**, кожен з яких має свої специфічні характеристики, переваги та обмеження.

Індивідуальна підтримка є персоналізований підхід до професійного розвитку педагога, що враховує його унікальні потреби, рівень компетентності, особистісні особливості та професійні цілі. Цей вид підтримки характеризується високим ступенем адаптованості до конкретного вчителя та включає такі форми як менторство, індивідуальний коучинг, персональні консультації, розробка індивідуальних траєкторій професійного розвитку та самостійне навчання з відповідним супроводом.

Групова підтримка натомість ґрунтується на колективних формах професійного розвитку та взаємодії педагогів. Вона передбачає створення професійних навчальних спільнот, проведення групових тренінгів та семінарів, організацію колективних проєктів та створення платформ для обміну досвідом. Групова підтримка використовує потенціал колективного навчання, взаємного збагачення досвідом та синергетичного ефекту від співпраці педагогів.

Важливим концептуальним положенням нашого дослідження є розуміння того, що індивідуальна та групова підтримка не є альтернативними підходами, а становлять **комплементарні компоненти** цілісної системи. Їх оптимальне поєднання дозволяє максимізувати ефективність підтримки, враховуючи як індивідуальні потреби кожного педагога, так і потенціал колективної взаємодії та спільного навчання.

У контексті формування стратегії підтримки необхідно також враховувати поняття професійного розвитку вчителів, яке розглядається як безперервний процес вдосконалення професійних компетентностей, розширення знань, умінь

та навичок, необхідних для ефективної педагогічної діяльності в умовах, що змінюються. Професійний розвиток включає не лише формальну освіту та підвищення кваліфікації, а й неформальне та інформальне навчання, самоосвіту, рефлексивну практику та участь у професійних спільнотах.

Система підтримки вчителів функціонує в рамках більш широкого контексту освітньої системи та включає різні рівні: національний (державна освітня політика), регіональний (програми місцевих органів управління освітою), інституційний (підтримка на рівні навчального закладу) та міжособистісний (взаємодія між колегами). Ефективність стратегії підтримки значною мірою залежить від узгодженості дій на всіх цих рівнях та створення синергетичного ефекту від їх взаємодії.

Проблема підтримки вчителів перебуває у фокусі уваги як українських, так і закордонних науковців, що свідчить про її міждисциплінарний характер та високий рівень актуальності. У вітчизняній педагогічній думці значний внесок у розробку цієї проблематики зробив І.Зязюн, який розглядав підтримку як ключовий чинник розвитку педагогічної майстерності та формування гуманістично орієнтованого вчителя. У його працях акцентується увага на гармонійному поєднанні професійної компетентності й духовно-моральних цінностей як основи ефективної педагогічної діяльності. О.Сисоєва у своїх дослідженнях наголошує на важливості індивідуалізації професійного розвитку педагога, підкреслюючи необхідність створення освітнього середовища, де вчитель має змогу реалізувати власну траєкторію професійного зростання. Науковиця акцентує на поєднанні формальної та неформальної освіти, що особливо важливо в умовах сучасної України.

Стратегії професійної діяльності практичних психологів у закладах освіти розглядаються у сучасних наукових дослідженнях розглядають вчені: С. Максименко, В. Панок, В. Рибалка, Д. Романовська, Н. Шевченко, Н. Чепелєва. У працях В. Панка підтримка розглядається через призму педагогічного консультування та психологічного супроводу вчителів. Дослідник підкреслює значення методичного забезпечення та індивідуальної допомоги педагогам у

процесі їх професійного становлення Н. Лунченко аналізує групові форми підтримки педагогів, зокрема функціонування професійних спільнот, роль колегіального навчання та педагогічних майстерень у розвитку професійної культури вчителя. В її роботах простежується ідея про те, що колективні форми взаємодії сприяють не лише підвищенню рівня професійних компетентностей, а й формуванню стійкої педагогічної ідентичності.

У зарубіжному науковому дискурсі вагомими є праці М. Фуллана, який запропонував концепцію професійного капіталу педагога та системного підходу до підтримки вчителів. А. Харгрівз акцентує на ролі емоційного благополуччя педагога та розвитку професійних спільнот, тоді як Л. Шульман розробив концепцію педагогічного знання змісту, що визначає важливість постійного методичного супроводу.

Аналіз праць українських і закордонних учених дозволяє зробити висновок, що сучасні дослідження розглядають підтримку вчителя як комплексне явище, що поєднує індивідуальні та групові форми, методичний супровід, психологічну допомогу й розвиток професійних спільнот. Такий підхід забезпечує цілісне бачення стратегії підтримки педагогів та підґрунтя для її впровадження у практику.

Теоретична основа комплексних стратегій підтримки вчителів спирається на різні дисциплінарні перспективи, включаючи педагогічну психологію, організаційну поведінку та теорію кризового менеджменту. Інтеграція цих перспектив створює цілісну структуру, яка враховує як індивідуальні психологічні потреби, так і системні організаційні вимоги.

Соціально-когнітивна теорія забезпечує фундаментальне розуміння того, як вчителі розвивають професійну самоефективність через досвід майстерності, опосередковане навчання та соціальне переконання. Ця теоретична перспектива лежить в основі як індивідуальних підходів до коучингу, так і групових втручань.

Теорія стійкості, що впливає з досліджень позитивної психології, пропонує рамки для розуміння та розвитку адаптивних здібностей у складних умовах. Застосування принципів стійкості до освітніх контекстів визнає як

індивідуальні психологічні фактори, так і системи підтримки середовища як критичні компоненти благополуччя вчителів.

Ключовим аспектом сучасних стратегій є **психологічна безпека в освітньому середовищі**, що передбачає атмосферу довіри, відкритості та взаємоповаги, де вчитель може вільно висловлювати думки, отримувати підтримку й розвивати професійну автономію без страху осуду чи санкцій.

Поняття підтримка у педагогічному контексті трактується як комплекс заходів, спрямованих на створення сприятливих умов для професійної діяльності, підвищення кваліфікації та самореалізації вчителя. Дослідники (А. Маслоу, К. Роджерс, І. Зязюн, Л. Хоружа та ін.) наголошують на необхідності розглядати підтримку у трьох вимірах:

1. **Психологічний** – забезпечення емоційного балансу, зниження професійного вигорання.
2. **Методичний** – розвиток професійних компетентностей, доступ до сучасних технологій і ресурсів.
3. **Соціальний** – формування професійної спільноти, де діє колегіальність, обмін досвідом та взаємодопомога.

Педагогічна підтримка як наукова концепція базується на гуманістичній парадигмі освіти та принципах особистісно-орієнтованого підходу. За визначенням провідних дослідників, підтримка вчителів являє собою систему заходів, спрямованих на створення оптимальних умов для професійного зростання, особистісного розвитку та ефективної педагогічної діяльності.

Теоретичним підґрунтям стратегії підтримки виступають:

- Теорія професійного розвитку дорослих (А. Ноулз, М. Шеферд)
- Концепція неперервної освіти (П. Ленгранд, Р. Дейв)
- Системний підхід до управління освітою (В. Луговий, Н. Ничкало)
- Теорія мотивації та самодетермінації (Е. Десі, Р. Райан)

Система підтримки вчителів має включати такі основні структурні компоненти[1]:

професійний компонент охоплює підвищення кваліфікації, методичну підтримку, розвиток предметних компетентностей та опанування новими педагогічними технологіями;

психологічний компонент передбачає емоційну підтримку, профілактику професійного вигорання, розвиток стресостійкості та психологічного благополуччя педагогів;

соціальний компонент включає створення професійних спільнот, налагодження міжособистісної взаємодії, формування корпоративної культури та системи соціального захисту;

організаційний компонент стосується створення належних умов праці, забезпечення необхідними ресурсами, оптимізації робочих процесів та управлінських рішень.

Індивідуальна підтримка вчителів

Індивідуальна підтримка ґрунтується на принципі персоналізації та враховує унікальні потреби, можливості та особливості кожного педагога. Цей підхід передбачає розробку індивідуальних траєкторій професійного розвитку, що відповідають специфіці предметної області, рівню досвіду та особистісним характеристикам вчителя.

Основні форми індивідуальної підтримки

Менторство та коучинг є одними з найефективніших форм індивідуальної підтримки. Досвідчений педагог-ментор надає новачку або колезі персональну допомогу в адаптації до професії, розвитку педагогічних навичок та подоланні професійних труднощів. Коучинговий підхід передбачає більш структурований процес, спрямований на досягнення конкретних професійних цілей через діалог та рефлексію.

Індивідуальні консультації дозволяють вчителю отримати експертну допомогу з конкретних питань методики викладання, роботи з батьками, управління класом або особистісного розвитку. Такі консультації можуть проводитися як внутрішніми (завуч, досвідчені колеги), так і зовнішніми експертами (методисти, психологи, науковці).

Самостійне навчання та саморефлексія передбачають створення умов для самостійного професійного розвитку через доступ до освітніх ресурсів, онлайн-курсів, професійної літератури та інструментів для самооцінки та рефлексії власної педагогічної діяльності.

Звичайно, ефективна індивідуальна підтримка неможлива без ретельної діагностики потреб кожного вчителя. Процес діагностики повинен включати:

- оцінку професійних компетентностей та методичної підготовки;
- виявлення особистісних особливостей та стилю педагогічної діяльності;
- аналіз мотиваційної сфери та професійних цінностей;
- визначення зон розвитку та потенційних труднощів;
- врахування життєвих обставин та особистих цілей педагога.

Індивідуальний супровід особливо ефективний для молодих педагогів та тих, хто переживає кризові ситуації у професійній діяльності.

Групова підтримка: колективні стратегії розвитку

Групова підтримка має ряд унікальних переваг, що роблять її незамінним компонентом комплексної стратегії. По-перше, групові форми роботи дозволяють економно використовувати ресурси, охоплюючи одночасно значну кількість педагогів. По-друге, групова динаміка створює додаткові можливості для взаємонавчання, обміну досвідом та взаємної мотивації учасників.

Ключові форми групової підтримки

Професійні навчальні спільноти. У світовій практиці професійні спільноти педагогів функціонують упродовж тривалого часу та визнаються однією з найефективніших стратегій фахового розвитку вчителів. У різних країнах вони мають відмінні найменування – «навчальна спільнота», «спільнота тих, хто навчається», «спільнота професійного навчання», «група педагогічної майстерності», «група професійного вдосконалення», проте всі вони характеризуються спільними рисами: добровільністю участі, принципами рівноправності та взаємонавчання, довірою й орієнтацією на рефлексію. В Україні процес формування таких професійних спільнот також набирає обертів,

про що свідчить активне створення педагогічних груп, які позиціонують себе як професійні об'єднання. Це групи вчителів, які регулярно зустрічаються для обговорення професійних питань, обміну досвідом та спільного розв'язання педагогічних проблем. Такі об'єднання можуть формуватися на рівні школи чи громади, прикладом загальноукраїнської групи є майданчик професійної онлайн-спільноти курс ЮНЕСКО «Цифровий учитель».

Тренінги та семінари забезпечують систематичне навчання групи педагогів новим методикам, технологіям або підходам до навчання. Групові тренінги особливо ефективні для розвитку комунікативних навичок, роботи в команді та впровадження інноваційних педагогічних практик.

Проектна діяльність об'єднує вчителів навколо спільних освітніх проєктів, що дозволяє їм працювати в команді над вирішенням реальних педагогічних завдань, розвиваючи при цьому нові компетентності та навички співпраці.

Створення підтримувального колективного середовища. Успішна групова підтримка потребує створення особливого психологічного клімату, що характеризується довірою, відкритістю та взаємною повагою. Важливими елементами такого середовища є:

- культура колегіальності та професійної співпраці
- відкритість до нових ідей та експериментів
- система взаємного наставництва та підтримки
- регулярний обмін досвідом та кращими практиками
- спільне вирішення професійних проблем та викликів

Участь у формах групової підтримки дозволяє вчителям відчувати себе захищеними у професійному середовищі, оскільки зменшує ризики емоційного вигорання та створює простір для конструктивного обміну досвідом. Це підсилює психологічну безпеку, підвищує рівень довіри та сприяє розвитку культури співробітництва[1].

Синергія індивідуального та групового підходів

Найбільшої ефективності стратегія підтримки вчителів досягає за умови гармонійного поєднання індивідуальних та групових форм роботи, зокрема

інтеграційна модель підтримки. Інтеграційна модель передбачає створення системи, де індивідуальні потреби педагога задовольняються через персоналізовані заходи, а групові форми забезпечують професійну соціалізацію, обмін досвідом та колективне розв'язання проблем.

Принципи інтеграції:

- **комплементарність:** індивідуальні та групові форми доповнюють одна одну;
- **гнучкість:** можливість переходу між різними формами підтримки залежно від ситуації;
- **системність:** узгодженість всіх елементів стратегії підтримки;
- **персоналізація в групі:** врахування індивідуальних особливостей у групових формах роботи.

Етапність впровадження інтегрованої стратегії

Впровадження комплексної стратегії підтримки доцільно здійснювати **поетапно:**

Перший етап: **діагностичний** включає комплексну оцінку потреб педагогічного колективу, аналіз наявних ресурсів та можливостей, визначення пріоритетних напрямів розвитку.

Другий етап: **планування** передбачає розробку конкретних заходів індивідуальної та групової підтримки, створення календарного плану, розподіл ресурсів та визначення відповідальних осіб.

Третій етап: **впровадження** характеризується реалізацією запланованих заходів з постійним моніторингом ефективності та внесенням необхідних коректив.

Четвертий етап: **оцінювання** включає комплексний аналіз результатів, оцінку досягнення поставлених цілей та планування подальших кроків розвитку системи підтримки.

Модель індивідуально-групової підтримки інтегрує персональну допомогу з колективними практиками, формуючи простір. Це забезпечує баланс між

особистими потребами вчителя та колективними ресурсами підтримки, зміцнюючи психологічну безпеку освітнього середовища.

Чи існують сучасні виклики у сфері підтримки вчителів? Формування ефективної стратегії підтримки вчителів стикається з рядом об'єктивних труднощів. Серед основних викликів слід відзначити обмеженість фінансових ресурсів, що часто призводить до скорочення програм професійного розвитку. Високе навантаження на вчителів ускладнює їхню участь у заходах підтримки, особливо тих, що вимагають значних часових інвестицій.

Різноманітність потреб педагогічного колективу створює складності в розробці універсальних підходів до підтримки. Опір змінам з боку частини педагогів може гальмувати впровадження інноваційних форм підтримки. Недостатня кваліфікація організаторів підтримки іноді призводить до зниження якості наданих послуг.

Сучасна українська освіта функціонує в умовах безпрецедентних викликів, які суттєво впливають на потреби та форми підтримки педагогічних працівників. Одним із найвагоміших чинників є воєнний стан, що зумовлює підвищене емоційне та професійне навантаження на вчителів. Вони одночасно виконують функції викладачів, наставників і психологічних «опор» для учнів, які переживають травматичний досвід війни. За таких умов особливо актуальним стає створення системи психологічної та методичної підтримки, яка дозволяє знизити ризики професійного вигорання та забезпечити відчуття безпеки в освітньому середовищі.

Не менш значущим викликом стала пандемія COVID-19, яка радикально змінила освітню практику. Перехід на дистанційне та змішане навчання поставив перед учителями завдання швидкого опанування цифровими інструментами, адаптації методик викладання та підтримання навчальної мотивації учнів в умовах невизначеності. Це посилило потребу в інституційній та груповій підтримці, зокрема у створенні професійних спільнот, здатних забезпечити взаємонавчання та обмін досвідом[5,6].

Додатковим ускладненням є кадровий дефіцит у системі освіти, зумовлений як демографічними процесами, так і міграційними втратами внаслідок війни. Зростає навантаження на педагогів, необхідність заміщення колег і виконання додаткових функцій формують потребу у комплексних стратегіях підтримки – від індивідуальних консультацій до інституційних програм професійного розвитку.

Таким чином, у сучасних умовах стратегія підтримки вчителів має виходити за межі традиційних підходів, інтегруючи психологічну, методичну та організаційну допомогу. Забезпечення психологічної безпеки та професійної стійкості педагогів стає ключовим чинником збереження якості освіти в умовах воєнних і соціальних криз.

Інноваційні підходи та технології. Розвиток цифрових технологій відкриває нові можливості для підтримки вчителів. Онлайн-платформи дозволяють забезпечити доступ до навчальних ресурсів незалежно від географічного розташування та часових обмежень. Віртуальна реальність та симулятори створюють можливості для безпечного відпрацювання педагогічних навичок в умовах, наближених до реальних. Штучний інтелект може бути використаний для персоналізації траєкторій професійного розвитку, аналізу потреб педагогів та рекомендації відповідних ресурсів підтримки. Мобільні додатки забезпечують можливість мікронавчання та постійного доступу до професійних ресурсів.

Перспективи розвитку системи підтримки. Майбутнє системи підтримки вчителів пов'язане з її інтеграцією в загальну систему управління освітою та створенням національної мережі підтримки педагогічних працівників. Розвиток міжнародного співробітництва дозволить обмінюватися кращими практиками та створювати спільні програми підтримки.

Важливим напрямом є створення системи сертифікації програм підтримки, що забезпечить їхню якість та ефективність. Розвиток партнерств з університетами, науковими установами та бізнесом розширить можливості для професійного розвитку педагогів.

Для реалізації практичних аспектів *впровадження стратегії підтримки* у закладах освіти доцільно:

- розробити внутрішні програми наставництва та менторингу;
- створити умови для регулярних зустрічей професійних спільнот;
- забезпечити доступ до сучасних цифрових ресурсів для обміну досвідом;
- запровадити практику супервізій для педагогічного колективу;
- організувати систему психологічної допомоги.

Формування ефективної стратегії підтримки вчителів вимагає системного підходу, що поєднує індивідуальні та групові форми роботи. Індивідуальна підтримка забезпечує персоналізацію професійного розвитку та врахування унікальних потреб кожного педагога, тоді як групові форми створюють можливості для взаємонавчання, професійної соціалізації та ефективного використання ресурсів.

Успішна реалізація стратегії підтримки потребує врахування сучасних викликів та використання інноваційних підходів, включаючи цифрові технології та нові форми організації професійного навчання. Інтеграція індивідуальних та групових форм підтримки в рамках цілісної системи дозволяє максимізувати їхню ефективність та забезпечити комплексний розвиток педагогічних працівників. Забезпечення довіри, підтримки та можливості колегіальної взаємодії зменшує ризики професійного вигорання, підвищує мотивацію до розвитку та сприяє формуванню стійкої педагогічної ідентичності, тому інтеграція психологічно безпечного освітнього середовища у комплексну систему підтримки педагогів дозволяє забезпечити не лише професійний розвиток, а й емоційне благополуччя вчителів, що є фундаментом ефективного та стійкого освітнього процесу.

Подальший розвиток системи підтримки вчителів має бути спрямований на створення гнучкої, адаптивної та технологічно сучасної інфраструктури, що відповідає викликам сучасної освіти та потребам педагогічного співтовариства.

Лише за такого підходу можна забезпечити високу якість освіти та професійне благополуччя вчителів як основи сталого розвитку освітньої системи.

Список використаних та рекомендованих джерел

1. Березюк О. С. Аналіз стратегій педагогічної підтримки науково-педагогічних працівників і здобувачів освіти в умовах війни: комплексний аналіз психологічної адаптації. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2024. URL: <https://doi.org/10.57125/pedacademy.2024.03.29.01>

2. Кравченко О. Соціально-психологічна підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу в кризових ситуаціях (практичний досвід). *Social Work and Education*. 2023. Vol. 10. No.1. P. 35–47. URL: <https://doi.org/10.25128/2520-6230.23.1.4>

3. Лунченко Н. В. Методично-організаційні умови створення безпечного освітнього середовища у закладі освіти. *Тенденції та перспективи розвитку сучасної освіти в Україні: Нова українська школа: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (3 квітня 2025 року, м. Херсон)*. КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», м. Херсон, Україна, стор. 111-113.

4. Мороз Р.А. Дослідження психоемоційного стану педагогічних працівників. *Трансформація освіти в контексті процесів глобалізації : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції / Міжнародний гуманітарний дослідницький центр (Дніпро, 17 квітня 2024 р.)*. Research Europe, м. Дніпро, Україна, стор. 143-147.

5. Панок В.Г. Пандемія COVID-19 і кінець класичної освіти. *Психологічні засади збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу : збірник матеріалів I Міжнародної науково-практичної конференції (8-9 жовтня 2024)*. КЗВО «Вінницька академія неперервної освіти», м. Вінниця, Україна, стор. 393-398.

6. Панок В.Г. Психологічний супровід учасників освітнього процесу в умовах війни. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної конференції (22-23 лютого*

2024 року) . Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, м. Суми, Україна, стор. 137-139.

7. Психологічний супровід відновлення освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти (з досвіду роботи) : практ. посіб. / авт. кол. : В. Г. Панок, В. В. Рибалка, С. К. Шандрук, І. І. Ткачук, Д. Д. Романовська, В. В. Предко, М. В. Саврасов, І. В. Марухина, В. М. Горленко; за наук. ред. В. Г. Панка. [Електронний ресурс]. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 225 с.

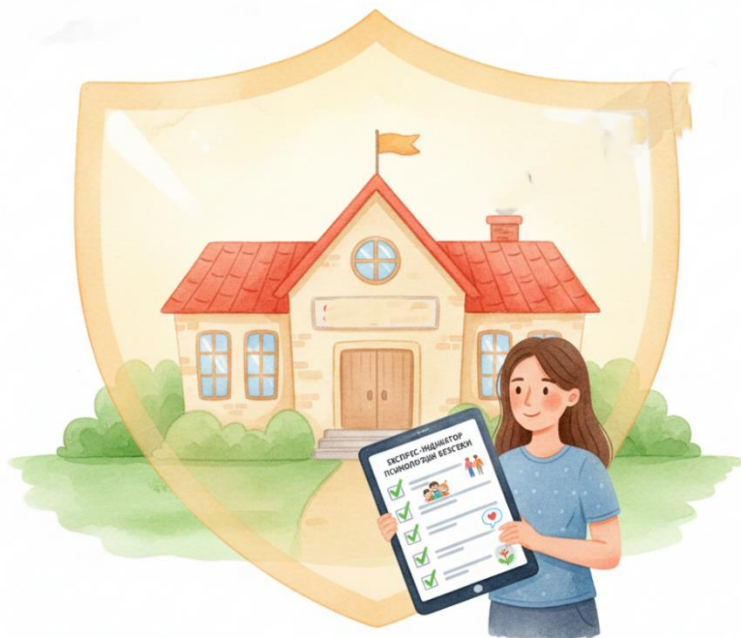
8. Тренінг Г. Каруца «Травмофокусоване навчання» в рамках проєкту «Допомога в подоланні: підготовка психологів до надання повномасштабної психосоціальної допомоги дітям, батькам та педагогам, в умовах військових дій в Україні». Лютий. 2023

<https://hope.dpiagency.com/?playlist=6459f89&video=a436388>

9. Формування безпечного освітнього простору закладу освіти в діяльності працівників психологічної служби / авт. кол: В. В. Байдик, Ю. П. Гопкало, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, М. В. Саврасов, І. І. Ткачук; за наук. ред. Н. В. Лунченко, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 111 с.

10. Fullan M. Syly zmin. Vymiriuvannia hlybyny osvitnikh reform / Maikl Fullan ; per. z anhl. H. Shyian, R. Shyian. – Lviv : Litopys, 2000. – 269 s.

Розділ III. Індикатор психологічної безпеки освітнього середовища: експрес-оцінка для фахівців психологічної служби та педагогічних працівників



У цьому розділі ви дізнаєтесь:

- ✓ значення психологічної безпеки в умовах воєнного стану та роль фахівців психологічної служби у її забезпеченні;
- ✓ призначення, мета та структура «Експрес-індикатора», а також як його використовувати для оцінки стану освітнього середовища за ключовими сферами ризику;
- ✓ покрокову методику застосування індикатора (командна робота, об'єктивне оцінювання) та алгоритм аналізу результатів для визначення критичних пріоритетів і планування SMART-цілей (короткострокових/довгострокових);
- ✓ комплекс практичних рекомендацій та чек-лист для практичного психолога і соціального педагога щодо організації системної роботи з педагогічним колективом, учнями, батьками та профілактики професійного вигорання.

В умовах повномасштабної збройної агресії російської федерації функціонування закладів освіти набуло особливого значення. Школа, як соціальний інститут, має не лише забезпечувати неперервність навчання, але й виступати осередком стабільності, прогнозованості та психологічної стійкості для всіх учасників освітнього процесу – учнів, їхніх батьків і, що не менш важливо, педагогічних працівників. Створення та підтримка безпечного освітнього середовища сьогодні є не просто вимогою, а фундаментальною передумовою для збереження ментального здоров'я та ефективності освітньої діяльності.

Роль фахівців психологічної служби закладу освіти

Саме на фахівців психологічної служби покладається ключова місія з моніторингу, діагностики та корекції стану безпечного освітнього середовища. Воєнні ризики, досвід травматичних подій, постійне напруження та невизначеність безпосередньо впливають на психологічну безпеку педагогів, що, своєю чергою, проєктується на їхню взаємодію з дітьми та загальну атмосферу в закладі. **Психологічна безпека педагога** – це відчуття захищеності, довіри, права на емоційну реакцію та підтримку з боку адміністрації та колег, що дозволяє йому ефективно виконувати професійні обов'язки та бути ресурсом для учнів.

Представлений **«Експрес-індикатор психологічної безпеки для закладу загальної середньої освіти в умовах війни»** (надалі – Індикатор) розроблений як практичний інструмент для швидкої, систематичної та сфокусованої оцінки стану освітнього середовища з позиції його психологічної безпеки, а також для виявлення критичних зон ризику, пов'язаних із воєнним станом.

Мета Індикатора:

1. **Діагностика.** Оцінити наявність та якість ключових компонентів психологічно безпечного середовища в поточному функціонуванні закладу.
2. **Моніторинг.** Систематично відстежувати динаміку змін у стані безпеки освітнього середовища, що дозволяє оперативно реагувати на нові виклики.

3. **Планування.** Визначити пріоритетні напрями для розробки та впровадження заходів психологічного супроводу педагогічних працівників (тренінги, супервізії, консультації, створення груп підтримки).

Як користуватися Індикатором?

Індикатор структуровано за основними сферами, що формують психологічну безпеку (наприклад, інформаційна безпека, емоційна підтримка, соціальна згуртованість, процедурна передбачуваність). Фахівцям пропонується оцінити ступінь реалізації кожного пункту, що дозволить швидко сформувати профіль ризиків і ресурсів закладу.

Використання цього інструменту дозволить не лише констатувати проблеми, але й закласти науково-методичну основу для цілеспрямованого надання соціально-психологічної допомоги педагогам, роблячи їх стійкішими та компетентнішими у підтримці дітей.

Експрес-індикатор психологічної безпеки для закладу загальної середньої освіти в умовах війни

Цей Індикатор допоможе оцінити та спланувати заходи для підтримки психологічної безпеки в освітньому середовищі для учнів та педагогічних працівників в умовах війни.

№ з/п	Критерії оцінки	Так	Ні	Потребує вдосконалення	Коментарі та план дій
	Безпека фізичного простору та інформування				
	Оновлення планів евакуації та дій у разі надзвичайних ситуацій (зокрема, повітряної тривоги)				
	Наявність та доступність безпечних укриттів, які відповідають санітарним нормам та мають запаси води, медикаментів, засобів зв'язку				
	Чітке та регулярне інформування всіх учасників освітнього процесу (учнів, батьків, вчителів) про				

	правила поведінки під час тривоги та в укритті				
	Організація «безпечних куточків» або місць для психологічного розвантаження в укритті/школі				
	Емоційна та соціальна безпека				
	Наявність механізму для відкритого висловлення переживань, страхів та потреб учнями та вчителями (наприклад, скринька довіри, години спілкування)				
	Встановлення чітких, але гнучких правил взаємодії та поведінки, що сприяють повазі, толерантності та підтримці				
	Проведення регулярних тренінгів/семінарів для педагогів з питань першої психологічної допомоги (ППД) та роботи з травмою				
	Забезпечення доступу до кваліфікованого психолога (шкільного або зовнішнього) для індивідуальних консультацій				
	Впровадження рутинних та стабільних елементів у розклад (наприклад, ранкове коло, спільні ритуали), що створюють відчуття передбачуваності				
	Заохочення взаємопідтримки та волонтерства серед учнів і вчителів як способу підвищення відчуття контролю та значущості				
	Безпека освітнього процесу та професійна підтримка педагогів				

	Адаптація навчальних програм та завдань з урахуванням психоемоційного стану учнів (гнучкість, зниження надмірного академічного тиску)				
	Включення елементів психологічної розрядки/руханок та хвилинок рефлексії безпосередньо в уроки				
	Організація груп підтримки (супервізії/балінтовські групи) для педагогічних працівників з метою профілактики емоційного вигорання				
	Наявність чітких рекомендацій для вчителів щодо спілкування з батьками (зокрема, як обговорювати складні новини, надавати підтримку)				
	Визнання та валідація емоцій педагогів адміністрацією школи, створення атмосфери довіри, де можна відкрито говорити про труднощі				
	Робота з травмою та стресом				
	Використання психологічних методик, що ґрунтуються на травмоінформованому підході				
	Залучення арттерапевтичних, ігрових та тілесноорієнтованих технік для роботи з дітьми та дорослими				
	Моніторинг рівня стресу та ознак травматичних реакцій у дітей та вчителів для своєчасного втручання				
	Співпраця з зовнішніми організаціями (громадськими,				

	волонтерськими), що надають спеціалізовану допомогу постраждалим від військових дій				
--	---	--	--	--	--

Підсумки та пріоритети

1. Сфери з найбільшою кількістю відповідей «Ні» або «Потребує вдосконалення» є пріоритетними для негайного планування та впровадження.

2. Дата заповнення: _____

3. Відповідальна особа: _____

4. Короткострокові цілі (до 1 місяця): _____

5. Довгострокові цілі (до 3 місяців): _____

Даний Індикатор є структурованим інструментом для системної оцінки та планування заходів психологічної безпеки в освітньому середовищі. Нижче наводимо короткі методичні рекомендації для його ефективного застосування.

А. Процедура заповнення

1. Командна робота. Рекомендується заповнювати чек-лист робочою групою, до якої входять представники адміністрації (директор/заступник), практичний психолог/соціальний педагог та представники педагогічного колективу. Це забезпечить багатосторонній та об'єктивний погляд.

2. Об'єктивність та чесність. Оцінка має ґрунтуватися на реальних фактах, а не на побажаннях. Категорії «Так» / «Ні» / «Потребує вдосконалення» дозволяють диференціювати повну відповідність, повну відсутність та часткову або несистемну реалізацію критерію.

Б. Аналіз результатів та пріоритезація дій

1. Фокус на критичних точках. Після заповнення проаналізуйте розділи «Підсумки та пріоритети». Сфери з найбільшою кількістю відповідей «Ні» та «Потребує вдосконалення» є критичними пріоритетами для негайного втручання та планування.

2. Визначення пріоритетів. Використовуйте чотири основні розділи (Фізичний простір; Емоційна та соціальна безпека; Освітній процес; Робота з

травмою) для структурування роботи. Наприклад, забезпечення фізичної безпеки (укриття, інформування) має бути пріоритетом №1.

В. Планування та впровадження

1. Конкретизація дій. У графі «Коментарі та план дій» необхідно не просто зафіксувати проблему, а прописати конкретні, вимірювані, досяжні, релевантні та визначені в часі (SMART) кроки.

Приклад: Якщо «Наявність та доступність безпечних укриттів...» – «Потребує вдосконалення», то план дій: *«До 30.12.2025 – забезпечити додатковий запас питної води в укритті №2 та перевірити справність засобів зв'язку».*

2. Визначення цілей:

короткострокові цілі (до 1 місяця) спрямовані на усунення найгостріших дефіцитів, пов'язаних із фізичною безпекою та негайним інформуванням;

довгострокові цілі (до 3 місяців) Стосуються системних змін (тренінги для педагогів, впровадження регулярних психологічних практик, адаптація навчальних програм).

3. Моніторинг. Індикатор є динамічним документом. Рекомендується проводити його повторне заповнення та аналіз не рідше одного разу на квартал для відстеження прогресу та коригування планів.

Для **практичного психолога та соціального педагога** Індикатор виступає інструментом швидкої діагностики, що дає змогу:

визначити ступінь емоційного напруження та наявність факторів ризику;

оцінити ефективність заходів безпеки та підтримки;

своєчасно планувати індивідуальні й групові інтервенції;

сприяти формуванню стабільного, підтримувального та психологічно захищеного середовища.

У воєнний час швидкість реагування має вирішальне значення, тому експрес-оцінка стає невіддільним компонентом системи психологічної підтримки, забезпечуючи безперервний моніторинг стану освітнього

середовища та запобігаючи розвитку негативних психоемоційних наслідків у дітей і дорослих.

Чек-лист психологічної безпеки для практичного психолога та соціального педагога закладу освіти

Організація психологічної підтримки в школі

☐ Ознайомлений/а з планом цивільного захисту та психологічної підтримки в надзвичайній ситуації.

☐ Є чіткі алгоритми дій для практичного психолога/соціального педагога під час тривоги, евакуації, перебування в укритті.

☐ Підготовлено «кризовий набір психолога» (папір, олівці, ігри, розмальовки, вода, плед).

☐ Розроблено або оновлено внутрішні документи (плани роботи, пам'ятки, рекомендації для педагогів і батьків).

Робота з педагогічним колективом

Профілактика та супровід

☐ Регулярно проводяться зустрічі/міні-тренінги для педагогів з емоційної саморегуляції та стресостійкості.

☐ Педагоги проінформовані про ознаки стресу і поведінкові прояви у дітей.

☐ Налагоджена можливість звернення педагогів за індивідуальною підтримкою.

☐ Є супервізійні або групові підтримувальні сесії щонайменше 1 раз на місяць.

Комунікація та взаємодія

☐ Практичний психолог та соціальний педагог регулярно інформують педагогів про рекомендації щодо роботи в умовах війни.

☐ Взаємодія з адміністрацією щодо розв'язання конфліктних ситуацій і випадків емоційного виснаження.

- ☐ Є узгоджений алгоритм реагування на випадки булінгу чи агресії.

Робота з учнями

Психологічна безпека учнів

- ☐ Проведено інформаційні заняття щодо безпеки: що робити під час тривоги, як реагувати на страх, тривогу, паніку.
- ☐ Створено умови для звернення учнів за допомогою (скринька довіри, онлайн-форма, регулярні консультації).
- ☐ Організовано групи емоційної підтримки/заняття з релаксації для дітей різного віку.

Моніторинг та індивідуальна допомога

- ☐ Ведеться спостереження за дітьми зі стресовими реакціями, тривогою, регресивною чи агресивною поведінкою.
- ☐ Є план індивідуальної психологічної підтримки учнів, що пережили втрату, релокацію, травмівні події.
- ☐ Проводяться арт-терапевтичні та ігрові інтервенції в укритті або після тривоги.

Робота з батьками

- ☐ Проводяться консультації для батьків з питань дитячої тривоги, стресу, реакцій на війну.
- ☐ Підготовлено пам'ятки: «Як говорити з дитиною про війну», «Як підтримати під час тривоги», «Ознаки, які потребують звернення до фахівця».
- ☐ Батьки мають можливість звернутися в онлайн-форматі або анонімно.
- ☐ Практичний психолог/соціальний педагог залучений до профілактики сімейних конфліктів та випадків насильства (у межах компетенцій).

Соціально-педагогічний супровід

- ☐ Виявлені діти та сім'ї, що потребують додаткової соціальної підтримки (ВПО, сім'ї військових, багатодітні, кризові).

☐ Налагоджено взаємодію з службами (соціальні служби, медичні заклади) у разі потреби.

☐ Проводиться профілактика булінгу, кібербулінгу, агресивної поведінки.

☐ Є план соціально-профілактичних заходів на півріччя.

Психологічна безпека в укритті

☐ Укриття регулярно перевіряється на наявність ресурсів для дітей (ігри, творчі матеріали).

☐ Організовано безпечний простір для дітей під час перебування в укритті (розсаджування, заняття, спокійна комунікація).

☐ Є навички кризової інтервенції в умовах підвищеного стресу.

☐ Практичний психолог/соціальний педагог разом з класними керівниками підтримує емоційну стабільність дітей під час тривоги.

Самодопомога та профілактика професійного вигорання

☐ Практичний психолог/соціальний педагог має власний план відновлення (сон, фізична активність, техніки релаксації).

☐ Регулярно використовує техніки саморегуляції (дихання, заземлення, короткі перерви).

☐ Має можливість отримати супервізію/інтервізію.

☐ Відстежує власні ознаки виснаження та вчасно планує відпочинок.

Моніторинг психологічної безпеки в закладі освіти

☐ Проводяться опитування або анкетування учнів, педагогів та батьків щодо рівня психологічної безпеки.

☐ Дані аналізуються й обговорюються з адміністрацією.

☐ Розроблено та реалізовано рекомендації за результатами моніторингу.

☐ Ведеться документація: журнал консультацій, план роботи, висновки, аналітичні звіти.

Індикатор психологічної безпеки освітнього середовища є критично важливим у сучасних умовах, коли заклади освіти працюють у ситуації

підвищених ризиків, нестабільності та постійних стресових чинників, пов'язаних із воєнним станом. Експрес-оцінка дозволяє оперативно визначити рівень суб'єктивної та об'єктивної безпеки учнів, педагогів і всіх учасників освітнього процесу, вчасно виявити загрози та запобігти їхнім наслідкам.

Для організації психологічної підтримки в закладі освіти

1. Регулярно переглядайте плани реагування на надзвичайну ситуацію.

Практичний психолог і соціальний педагог повинні щороку оновлювати власні алгоритми дій та узгоджувати їх з адміністрацією.

2. Створіть та постійно доповнюйте «кризовий набір психолога».

Рекомендовано включити: фломастери, папір, антистрес іграшки, наліпки, книжки-розмальовки, ліхтарик, воду та мінімальний запас аптечних засобів.

3. Підтримуйте інформативність приміщення.

На стендах розмістіть пам'ятки «Куди звернутися по допомогу», «Як заспокоїтися в тривожній ситуації», «Як впоратися зі стресом».

Під час роботи з педагогічним колективом

1. Проводьте короткі практичні сесії (10-15 хв) для педагогів.

Це можуть бути вправи на дихання, заземлення, м'язову релаксацію, що легко виконувати між уроками.

2. Ознайомлюйте педагогів з типовими реакціями дітей на стрес.

Використовуйте чек-листи, буклети, презентації. Особливо важливо пояснити різницю між нормальними реакціями та тими, що вимагають втручання.

3. Запровадьте регулярні інтервізії.

Раз на місяць збирайте вчителів для спільного обговорення складних ситуацій та пошуку способів реагування.

4. Пропонуйте педагогам індивідуальні консультації.

Психологічна безпека колективу – умова безпеки дітей.

Для організації роботи з учнями

1. Плануйте системну психопрофілактичну роботу.

Проведіть цикл занять з тем: емоції, стрес, тривога, безпечна поведінка під час тривоги, підтримка одне одного.

2. Створіть «Дружній кабінет підтримки».

Простір має бути доступним, приємним, без осуду. Діти повинні знати, що можуть звернутися у будь-який момент.

3. Застосовуйте арт- та ігрові методи.

У кризових умовах класична бесіда менш ефективна. Використовуйте малювання, ліплення, ритмічні вправи, рухові ігри.

4. Розробіть алгоритм кризового реагування.

Визначте чітко: що робити, коли дитина плаче, панікує, відмовляється йти в укриття, проявляє агресію.

Поширте ці рекомендації серед педагогів.

У робота з батьками важливо

1. Проводьте регулярні консультаційні години (офлайн або онлайн).

Батьки повинні знати, що мають доступ до фахівців.

2. Підготуйте пакет інформаційних матеріалів.

Пам'ятки: «Дитяча тривога: що робити», «Як говорити з дитиною про війну», «Ознаки стресу у дітей різного віку», «Коли потрібна психологічна допомога терміново».

3. Налагодьте партнерську комунікацію.

Ніколи не звинувачуйте батьків. Фокус на співпраці та вирішенні проблем.

Для ефективного соціально-педагогічного супроводу

1. Регулярно оновлюйте списки дітей, які потребують підтримки.

Це можуть бути діти ВПО, діти військових, які пережили втрату тощо.

2. Взаємодійте з соціальними службами.

Соціальний педагог координує допомогу, практичний психолог – здійснює індивідуальний супровід.

3. Організуйте профілактичні заходи з безпеки в інтернеті та попередження булінгу.

Лекції, тренінги, інтерактивні вправи.

4. Проводьте соціально-педагогічні вивчення у разі звернень.

Оцінюйте умови проживання, рівень підтримки, ризику.

З метою організації психологічна безпека в укритті

1. Підготуйте укриття в психологічному сенсі.

Додайте маркери безпеки: теплі ковдри, ігри, малюнки дітей, спокійні тони.

2. Розробіть сценарії зайнятості дітей.

Це можуть бути прості активності: загадки, дихальні вправи, короткі історії, спільні рухи.

3. Практикуйте «тихі кола» (2-3 хв).

Діти по черзі називають, як вони себе почувають – це знижує тривогу та створює відчуття підтримки.

4. Будьте уважними до дітей з підвищеною тривожністю.

Ведіть облік таких випадків, повідомляйте педагога та батьків.

Для профілактики професійного вигорання практичного психолога та соціального педагога

1. Плануйте особистий час відпочинку.

Щодня – 10 хвилин на відновлення; щотижня – 1 година на повне переключення.

2. Використовуйте техніки стабілізації.

3. Проходьте супервізію або інтервізію.

Це знижує навантаження і допомагає у складних випадках.

4. Пам'ятайте про межі професійної допомоги.

Якщо ситуація виходить за компетенцію, направляйте дитину або сім'ю до інших служб.

З метою моніторингу та оцінювання психологічної безпеки

1. Проводьте короткі опитування.

1-2 рази на семестр для педагогів, учнів і батьків.

2. Аналізуйте дані разом з адміністрацією.

Створюйте короткі звіти з конкретними рекомендаціями.

3. Формуйте карту ризиків.

Позначайте, де найбільше проблем: у колективі, учнівських групах, взаємодії з батьками.

4. Оновлюйте план роботи на основі моніторингу.

Рекомендації мають впроваджуватися в реальну діяльність, а не залишатися формальністю.

Умови воєнного стану висувають підвищені вимоги до забезпечення психологічної безпеки в закладі освіти, роблячи її однією з ключових передумов стабільного функціонування та збереження добробуту всіх учасників освітнього процесу. Індикатор психологічної безпеки освітнього середовища, побудований у форматі експрес-оцінки, дозволяє практичному психологу та соціальному педагогу оперативно відстежувати рівень безпеки, вчасно виявляти ризики та планувати необхідні заходи підтримки. Його використання сприяє підвищенню ефективності превентивної роботи, зміцненню довіри в шкільній спільноті та формуванню стійкого, підтримувального середовища, здатного протистояти викликам воєнного часу.

Список використаних та рекомендованих джерел

1. Безпечне освітнє середовище: нові виклики та сучасні рішення в умовах воєнного і повоєнного часу : збірник наукових статей, тез доповідей та інших матеріалів II Всеукраїнської науково-практичної конференції, 01 березня 2024 р. / Редколегія: О. М. Петровський, В. С. Мисик, І. М. Вітенко, О. І. Когут, Ю. Ч. Шайнюк, Т. В. Магера, Ф. І. Полянський, Н. Б. Стрийвус, Г. І. Герасимчук. Тернопіль : ФОП Осадца Ю. В., 2024. 463 с.

2. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.-метод. посіб. /Богданов С. О. та ін. ; заг. ред. : Чернобровкін В. М., Панок В. Г. Київ : Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707663> (дата звернення: 02.10.2025)

3. Про.Безпеку: безпечна освітня екосистема громади: навчально-методичний посібник / за заг. ред. Н. Софій, А. Аносової. Київ: Центр інноваційної освіти «Про.Світ», 2023, 518 с.

4. Психологічна безпека освітнього середовища: методи, технології, шляхи формування : практичний посібник / авт. кол. : В. В. Байдик, Ю. П. Гопкало, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, М. В. Саврасов; за наук. ред. Н. В. Лунченко ; НАПН України, Укр. наук.-метод. центр практ. психол. і соц. роботи. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 134 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743724> (дата звернення: 01.10.2025)

5. Формування безпечного освітнього простору закладу освіти в діяльності працівників психологічної служби / авт. кол: В. В. Байдик, Ю. П. Гопкало, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, М. В. Саврасов, І. І. Ткачук ; за наук. ред. Н. В. Лунченко, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 111 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738709> (дата звернення: 02.10.2025)

6. Цюман Т. П., Бойчук Н. І. Кодекс безпечного освітнього середовища: метод. посіб. / за заг. ред. Цюман Т. П. – К. : 2018. – 56 с. URL: <https://childfund.org.ua/publikatsii/metodichnij-posibnik-kodeks-bezpechnogo-osvitnogo-seredovishcha> (дата звернення: 02.10.2025)

**Розділ IV. Методологія впровадження програми укріплення
життєстійкості дітей педагогічними працівниками, як інструмент
створення безпечного освітнього середовища
у закладі освіти в умовах війни**



У цьому розділі ви дізнаєтесь:

- ✓ про пріоритетне завдання психологічної служби: психологічний супровід дітей із сімей військових та ветеранів в умовах широкомасштабної війни та обґрунтування його актуальності;
- ✓ методологію впровадження інструменту «Компас життєстійкості» як ключового засобу для зміцнення психологічної стійкості (резильєнтності) дітей;
- ✓ зміст, структуру (6 модулів) та покроковий алгоритм реалізації програми «Компас життєстійкості» безпосередньо педагогічними працівниками;
- ✓ як програма сприяє формуванню у дітей життєво необхідних навичок (керування емоціями, стресом, розв'язання проблем, планування майбутнього) для адаптації у складних обставинах.

З початку повномасштабного військового вторгнення у лютому 2022 року, через постійні ракетні обстріли, окупацію та деокупацію окремих територій України, велику кількість постраждалих сімей, які втратили членів родин, питання укріплення резильєнтності та стресостійкості визнано одним з державних пріоритетів. Про важливість вказаного питання свідчить розробка Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», яка реалізується під патронатом Олени Зеленської [3].

До категорій внутрішньо переміщених осіб, а також тих, хто виїхав за кордон і вимагає постійного психологічної підтримки в останній час додалися діти та жінки із сімей ветеранів та військових, які служать у збройних силах, перебувають в полоні, безвісти зниклі та ті, які готуються до несення служби. Широка кампанія з мобілізації чоловіків та жінок до Збройних Сил в 2023-2025 роках призводить до змін в соціальній моделі сім'ї, громади, суспільства в цілому. Зокрема мова йде про зміну розподілу ролей всередині сім'ї, зміну встановлених правил, традицій, сімейних цінностей, посилення ролі жінки, яка має приймати відповідальні рішення без допомоги чоловіка. Діти ветеранів та військових також зазнають прямого та опосередкованого впливу зміненої ситуації. Такі зміни частіше стосуються поведінкової та соціальної сфер життя дитини, а саме: у дітей проявляються ознаки неврозу, психотравми, агресивна, конфліктна поведінка, вони часто говорять про втрату сенсу життя через високу загрозу для рідних, які перебувають на лінії зіткнення, відбуваються порушення комунікації з батьками тощо. Діти починають гірше вчитися, переживають почуття провини та розпачу, демонструють асоціальну поведінку в класі, через це руйнують важливі соціальні контакти. У жінок (дружин, сестер, матерів) ветеранів та військових нерідко виникають депресивні стани, апатія (як результат відсутності допомоги, підтримки зі сторони чоловіка). Такі жінки схильні до прояву ознак розладів харчової поведінки, агресії та аутоагресії, зловживання алкоголем, завищеними вимогами до дитини або навпаки байдужістю. У стосунках з дітьми такі жінки часто висувають протилежні вимоги, проявляють істеричну поведінку, що призводить до непорозумінь та

конфліктів у сім'ї, невротизації дітей. В свою чергу у результаті психологічних та ціннісних змін у ветеранів і військових часто виникають конфлікти з дружинами та дітьми, що впливає на порушення сімейних стосунків, погіршення комунікації та руйнуванню родин. З огляду на вищевказане українська родина зазнає як прямих, так і опосередкованих впливів війни, а діти, як частина сім'ї є найбільш уразливою категорією через несформованість психіки та ціннісних орієнтирів. Питання психологічного супроводу укріплення життєстійкості дітей із сімей ветеранів та військових визнане пріоритетним завданням для психологів закладів освіти у 2024-2025 навчальному році [5].

Актуальність теми укріплення резильєнтності дітей вказаної групи підтверджується низкою наукових досліджень. Зокрема, Р. Мороз зазначає, що через війну в Україні зростає кількість звернень від матерів, які відмічають, що у дитини погіршився її стан і поведінка в цілому, а вони не спроможні з цим упоратись. Водночас, коли батько на війні або сім'я розділена, діти можуть ставати більш некерованими через порушення сімейної структури та відсутність стабільної батьківської підтримки. Діти часто відчують стрес через відсутність батька або через розділеність сім'ї, це може викликати агресію та протестні реакції. Неконтрольовані емоції, страхи й невизначеність, які діти не завжди вміють висловити словами, проявляються через порушення поведінки. Вони можуть діяти некеровано, намагаючись таким чином отримати увагу або повернути втрачене відчуття стабільності [8].

Як вказують В. Панок та Н. Лунченко, діти дошкільного віку й учні закладів освіти мають специфічні реакції на переживання травмівних подій. Дітям, які пережили психологічну травму, досить важко усвідомити, що з ними сталося. Це передусім пов'язано з їхніми віковими особливостями, їм не вистачає соціальної та психологічної зрілості, життєвого досвіду. Дитина часто не в змозі повністю усвідомити сенс того, що відбувається, вона просто запам'ятовує саму ситуацію і свої переживання в цю мить. Інтенсивність переживань може бути дуже високою для дитини, і вона стає надзвичайно вразливою. Травмовані діти висловлюють свої почуття, які пов'язані з пережитим, через поведінку [2].

Натепер психосоціальну підтримку дітям вказаних вище категорій здебільшого надають психологи закладів освіти. Однак за даними освітнього омбудсмена України в 2023-2024 навчальному році практичними психологами було забезпечено 75% міських шкіл та 40% сільських шкіл. Таким чином учні та батьки 25% міських та 60% сільських шкіл позбавлені можливості отримати якісну психологічну допомогу та підтримку від шкільного психолога [7]. Такий дисбаланс у забезпеченості закладів освіти психологами спричинив гостру потребу у проведенні широкої психоедукаційної кампанії серед вчителів з метою надання їм теоретичних знань, формування практичних навичок та алгоритмів застосування інструментів з підтримки ментального здоров'я та надання психосоціальної підтримки дітей під час навчання.

З метою подолання вказаного виклику в 2023-2024 роках ГО «Агенція розвитку Проєктних Ініціатив» разом з партнерськими організаціями – Українським науково-методичним центром практичної психології і соціальної роботи НАПН України, Всеукраїнською асоціацією практикуючих психологів, реалізували проєкт «Допомога в подоланні: підготовка психологів до надання повномасштабної психосоціальної допомоги дітям, батькам та педагогам, в умовах військових дій в Україні». В межах проєкту 50 психологів з Івано-Франківської, Дніпропетровської, Сумської, Київської та Чернігівської областей пройшли навчання за сертифікованою програмою підвищення кваліфікації, розробленою спільно з експертами Вищої психологічної школи міста Берліну. Важливою змістовною частиною програми була тема створення безпечного простору в класі та школі (Healing classes), застосування педагогічних та психологічних інструментів скринінгу стану дитини, застосування інструментів та технік психоемоційної підтримки дитини під час уроків, психоедукації вчителів та відпрацюванню у них практичних навичок впровадження окремих інструментів моделі «Зцілюючих класів». За визначенням німецького професора Харальда Каруца, безпечна школа – це школа, в якій хочеться навчатися і працювати.

У сучасній науковій літературі поняття «безпечний простір» визначається досить широко. Дослідники Центру психічного здоров'я визначають його, як програму психосоціальної підтримки для шкіл та дитячих садочків [9].

Поняття «Безпечне освітнє середовище», визначене у статті 1 Закону України «Про повну загальну середню освіту». Згідно з ним «безпечне освітнє середовище» – це сукупність умов у закладі освіти, що: унеможливають заподіяння учасникам освітнього процесу фізичної, майнової та/або моральної шкоди, зокрема внаслідок недотримання вимог норм і правил: санітарних, протипожежних та/або будівельних; внаслідок недотримання законодавства щодо: кібербезпеки, захисту персональних даних, безпеки харчових продуктів та/або надання неякісних послуг з харчування; шляхом: фізичного та/або психологічного насильства, експлуатації, дискримінації за будь-якою ознакою, приниження честі, гідності, ділової репутації (булінг (цькування), поширення неправдивих відомостей тощо), пропаганди та/або агітації, у тому числі з використанням кіберпростору, а також унеможливають вживання на території закладу освіти: алкогольних напоїв, тютюнових виробів, наркотичних засобів, психотропних речовин [6].

Як вказує Державна служба якості освіти України, важливими компонентами безпечного освітнього середовища є: проходження педагогічними працівниками тренінгів, як навчального, так і особистісного характеру (направлених на краще розуміння себе, власних психоемоційних реакції, особливостей встановлення контакту з різними категоріями дітей) та підтримки партнерства з батьками [1].

Як вказує Н. Лунченко, робота у напрямі створення психологічної безпеки освітнього середовища має ґрунтуватися на гуманістично-орієнтованих технологіях та нормах особистісного розвитку. В основі таких технологій лежить якість процесу взаємодії, що призводить до зниження нервово-психічної напруги, підвищує здатність до саморегуляції, єдності «Я», тобто сприяє підвищенню психічного здоров'я. Якість процесу взаємодії забезпечується передусім діалогічним спілкуванням, головним атрибутом якого є ставлення

рівноправності співрозмовників та взаємне особисте визнання, співробітництвом як партнерським ставленням двох рівних суб'єктів, що виключає маніпуляцію та авторитаризм, що передбачає взаємний розвиток учасників, а також відмовою від психологічного насильства. Основними методично-організаційними умовами здійснення психотехнологій супроводу учасників освітнього процесу визначаються такі:

1. Проведення системи психологічних занять та тренінгів з усіма учасниками освітнього середовища закладу освіти.

2. Програма психологічного супроводу для кожного із суб'єктів освітнього процесу має включати групові дискусії та вправи з питань безпечної психологічної взаємодії, ненасильницької комунікації, наслідків психологічного насильства для особистісного зростання.

3. Зміст конкретної програми супроводу має співвідноситися з проблемами вікового та професійного розвитку її учасників.

4. У кожній із програм, окрім змістовних завдань, відпрацьовуються психологічні вміння партнерського, діалогічного спілкування, прийоми створення безпечної психологічної взаємодії та співробітництва, під час обговорення групового досвіду відзначаються вищеназвані аспекти.

5. Наприкінці навчального психологічного циклу проводиться спільне заняття у вигляді імітаційно-рольової події, ділової гри, в якій спільно беруть участь усі суб'єкти освітнього процесу.

6. Психологічна безпека має бути конкретизована в системі заходів, що її забезпечують, та профілактиці загроз, що її порушують [8].

У нашому розумінні безпечне освітнє середовище – це сукупність умов, факторів та чинників, які забезпечують почуття спокою, розслабленості, підтримки кожного учасника, як учнів, так і батьків. Як ми вказували раніше, безпека у закладі освіти має двокомпонентну структуру, а саме: з одного боку це статична безпека, яка включає архітектурну та нормативну складову, наявність засобів реагування на надзвичайну подію (вогнегасники, медпункт, пожежні гідранти та ін.), а з іншої, це динамічна складова, яка визначає правила

комфортної взаємодії та комунікації в закладі. З огляду на останні дослідження феномену безпеки, дослідники вказують на необхідність дотримання пропорції між статичним та динамічним компонентами [8, 11].

Через масовані обстріли території України у 2025 році суттєво зросла кількість дітей, котрі потребують психологічної підтримки на 1 (базові послуги і безпека) та 2 (підтримка громади та сім'ї) рівнях «Піраміди інтервенцій» [4]. До таких дітей відносять не лише внутрішньо-переміщених, а й дітей із сімей військових та ветеранів, дітей, котрі повернулися з-за кордону, дітей які бачили руйнування або стикнулися з втратою близьких. На 1-му та 2-му рівнях «Піраміди інтервенцій» психоемоційну підтримку та стабілізацію надають представники найближчого оточення дитини – батьки, вчителі, вихователі, керівники гуртків, секцій, друзі, спільноти та групи друзів. Вчитель перебуває з дитиною найбільше часу, а тому він першим може помітити зміни у поведінці, реакціях та почати відновлювати нормальну життєдіяльність учня. Для цього вчитель застосовує інструменти щоденного скринінгу психоемоційного стану дітей, наприклад: «Термометр настрою», «Лінійки тривожності», «Смайли» та ін. Детальний опис інструментів моделі «Зцілюючих класів» наведені у наших попередніх виданнях [8, 11].

В. Панок наголошує, що в умовах війни та у післявоєнний час психоедукація вчителя стає найважливішим завданням для кожного психолога системи освіти. З огляду на актуальність теми психосоціальної підтримки дітей із сімей ветеранів та військових, експертами ГО «Агенція Розвитку Проєктних Ініціатив» в 2025 році було розроблено **програму «Компас життєстійкості»**. Програма побудована на основі підходу КПТ та арттерапії і передбачає 6 групових зустрічей. Заняття зосереджуються на тому, як думки, почуття та поведінка взаємопов'язані між собою та яким чином ми можемо ними усвідомлено керувати. Головна мета програми – навчити дітей аналізувати власний стан, усвідомлювати думки та реакції, опанувати способами керування реакціями на зовнішні подразники. Під час зустрічей учасники та учасниці

навчаються розпізнавати та змінювати негативні або шкідливі моделі мислення, помічати зміни в психоемоційному стані та поведінці батьків та себе.

Програма допомагає дітям розвивати навички, які дозволяють їм краще справлятися зі складними ситуаціями та емоціями, в тому числі у стосунках з батьками, які самі переживають кризи війни. Заняття включають практичні вправи та домашні завдання, щоб діти могли відпрацювати нові навички у повсякденному житті.

До вказаної програми підготовлено посібник для ведучих груп та робочий зошит для учасників. У квітні-червні 2025 року програма пройшла пілотування на базі 40 закладів освіти у Київській, Дніпропетровській, Чернігівській та Кіровоградській областях. За відгуками учасників, програма має цілісну структуру, враховує гендерні особливості учасників, має позитивний вплив на розуміння природи та зв'язку між емоціями, думками та поведінкою.

Наскрізна ідея програми – спільні подорожі куточками України різними видами транспорту. Заняття побудовані таким чином, що на початку учасники обговорюють зміст домашнього завдання (його виконання не є обов'язковим, але є бажаним), діляться тим, що трапилось протягом тижня, а вже потім група відправляється в подорож певним видом транспорту. Мандрівки дозволяють краще розібратися в собі, емоційних проявах, навчитися швидко їх розпізнавати та керувати ними. Наскрізним компонентом програми є питання комунікації та взаємодії з дорослими, формування усвідомленого розпізнавання настрою та стану дорослого, а також прогнозування їх реакцій. За відгуками психологів, участь в програмі сприяє налагодженню конструктивних відносин з батьками, мінімізує кількість конфліктів в сім'ях, посилює життєстійкість сім'ї та громади.

Програма групових зустрічей укріплення життєстійкості дітей «Компас життєстійкості» розроблена для практичних психологів, соціальних педагогів, вчителів, представників громадських організацій, центрів соціальних служб та інших надавачів послуг у сфері МНПСС (ментального здоров'я та психосоціальної підтримки). Її впровадження не вимагає специфічних знань з травмотерапії, роботи з ПТСР, опрацювання втрат. В підсумку програма

сприятиме не лише зменшенню кількості дітей з психологічними порушеннями, а й укріпленню родин, українського суспільства як під час, так і після війни.

Завдання програми:

- ознайомити дітей з дієвими техніками посилення стресостійкості, психоемоційної регуляції, укріплення резильєнтності;
- формувати позитивного ставлення до себе та інших на основі пізнання власної особистості та розуміння своєї самоцінності;
- розвивати саморефлексію, емпатію;
- вчити розуміти емоції й почуття та стабілізувати їх у складних ситуаціях;
- розвивати навички контролю за реакціями у складних ситуаціях взаємодії з батьками та іншими людьми;
- сприяти створенню підтримуючого та ресурсного середовища у сім'ях ветеранів та військових.

Бенефіціари програми: діти 11-13 років із сімей ветеранів та військових, які стикаються з викликами адаптації до нових умов життєдіяльності сімей, спілкування та взаємодії з батьками. Оптимальна кількість учасників групи від 10 до 15 дітей.

Методологічно програма будується на психоедукації та відпрацюванні важливих навичок, зокрема самопізнання, конструктивної взаємодії, ефективної комунікації, розв'язання проблем та конфліктів, самодопомоги.

Програма «Компас життєстійкості» складається з 6 занять тривалістю по 60 хв (крім останнього), які проводяться раз на тиждень. За потреби зустрічі можуть проводитися два рази на тиждень, але не частіше.

Кожне заняття складається з *вступної*, (розігрів групи, налаштування на роботу), *основної* (отримання нових знань та відпрацювання навичок) і *завершальної* (підбиття підсумків, рефлексія, обговорення домашнього завдання) частин. Програма має практичне спрямування і орієнтована на відпрацювання навичок укріплення життєстійкості у сімейному та шкільному житті дітей.

Під час занять діти виконують аналітичні та творчі завдання в робочому зошиті. Програмою передбачено виконання домашніх завдань разом з батьками, в тому числі з батьками-ветеранами чи батьками-військовими, що сприятиме налагодженню конструктивних стосунків між ними та дитиною, покращенню мікроклімату в сім'ї.

У школі ведучими/модераторами програми можуть бути психологи, класні керівники, які володіють навичками проведення групових зустрічей та/або тренінгових занять.

Зміст програми не передбачає опрацювання травматичного досвіду отриманого внаслідок війни, психотерапевтичних та корекційних впливів на дитину чи її батьків. До участі в програмі не залучаються діти, які пережили втрату батьків або інших членів сім'ї, зазнали насильства та діти, рідні яких перебувають у полоні.

Ведучий(-а) групових зустрічей актуалізує наявний життєвий досвід дітей та сімей, в яких вони проживають. Групове обговорення відбувається в атмосфері довіри, яка досягається прийняттям спільних правил (домовленостей) на початку програми. Ведучий(-а) стежить за тим, щоб учасники не критикували, не висміювали один одного, натомість говорили без страху, критики та осуду. Першим завданням ведучого(-ої) є встановлення довірливої, позитивної, безпечної взаємодії між учасниками.

Тематика занять:

1 заняття: «Я + Ти»

2 заняття: «Доторкнись до Синього»

3 заняття: «Зона турбулентності»

4 заняття: «Депо»

5 заняття: «Світлофор»

6 заняття: «Разом із вітром»

Програма «Компас життєстійкості» є складовою комплексної програми з укріплення резильєнтності членів сімей ветеранів та військових. В 2026 році планується поширити вказаний інструментарій серед психологів системи освіти,

а також провести додаткове навчання в Черкаській, Харківській, Кіровоградській областях. В рамках проєкту «НОРЕ – допомога в подоланні: укріплення життєстійкості сімей ветеранів та військових у воєнний та повоєнні часи» забезпечено змістовну та технічну підтримку платформі NOPE-Network, на якій розміщено всі вказані у даній статті методичні матеріали для психологів [10].

Зміст програми групових зустрічей для дітей 11-13 років **«Компас життєстійкості»**

Заняття 1. “Я+ТИ”			
Мета заняття: познайомити учасників та учасниць між собою; знизити рівень тривожності; сприяти встановленню позитивного мікроклімату та атмосфери довіри; покращити психоемоційний стан учасників.			
№	Вправа/завдання	Форма проведення	Час
1.	Привітання	групова	5
2.	Вправа “Снігова лавина”	групова	10
3.	Вправа “Я люблю, Я вмію”	групова, індивідуальна, робота в зошиті	10
4.	Прийняття правил групи	групова	10
5.	Руханка “Лосеня”	групова	5
6.	Вправа “Долонька”	індивідуальна, групова, робота в зошиті	15
7.	Підбиття підсумків. Закриття заняття	групова	5
Заняття 2. “Доторкнись до Синього”			
Мета заняття: сприяти розумінню та впізнаванню емоцій і почуттів; розвивати навички стабілізації й керування емоціями; вчити знаходити екологічні способи проявів емоцій відповідно до ситуацій; розвивати навички ефективної взаємодії та комунікації з батьками.			
№	Вправа/завдання	Форма проведення	Час
1.	Привітання. Обговорення домашнього завдання	групова	10
2.	Повторення правил роботи	групова	5
3.	Вправа “Океан Емоцій та Почуттів”	групова, індивідуальна	15
4.	Руханка “Морська зірка”	групова	5
5.	Вправа “Океан Емоцій та Почуттів” (продовження)	групова, індивідуальна	10

6.	Практикум “Рятувальний круг”	групова	10
7.	Підбиття підсумків. Закриття заняття	групова	5

Заняття 3. “Зона турбулентності”

Мета заняття: формувати знання про вплив зовнішніх подій на стан, настрої та емоційні реакції людини; розвивати навички саморегуляції та підвищення стресостійкості, укріплення резильєнтності; розвивати навички ефективної взаємодії та комунікації з батьками.

№	Вправа/завдання	Форма проведення	Час
1.	Привітання. Обговорення домашнього завдання	групова, індивідуальна, робота в зошиті	10
2.	Повторення правил роботи групи	групова	5
3.	Вправа “Турбулентність”	групова, індивідуальна, робота в зошиті	15
4.	Практикум: “Дотягнутись до зірок”	групова, робота в зошиті	10
5.	Практикум: “Дихальні практики”	групова	8
6.	Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи	групова, робота в зошиті	12

Заняття 4. “Демо”

Мета заняття: формувати знання про вплив психоемоційного стану людей на процес комунікації та взаємодії; розвивати навички ефективної комунікації та конструктивних способів вирішення конфліктів з батьками.

№	Вправа/завдання	Форма проведення	Час
1.	Привітання. Обговорення домашнього завдання.	групова	10
2.	Повторення правил роботи	групова	5
3.	Вправа “Розмова в купе”	у парах, групова, робота в зошитах	20
4.	Руханка “Потяг”	групова	5
5.	Вправа “Стрілка”	індивідуальна, робота в зошитах, групова	15
6.	Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи	групова	5

Заняття 5. “Світлофор”

Мета заняття: сприяти розумінню емоцій та станів дорослого (батьків) за зовнішніми ознаками; вчити прогнозувати поведінкові реакції у залежності від стану, в якому перебуває інша людина; формувати навички безконфліктного спілкування з батьками та

вміння підбирати адекватні способи взаємодії з ними відповідно до їх психоемоційного стану; сприяти покращенню психологічного мікроклімату в родині.

№	Вправа/завдання	Форма проведення	Час
1.	Привітання. Обговорення домашнього завдання.	групова	10
2.	Повторення правил роботи групи	групова	5
3.	Вправа “Світлофор емоцій”	індивідуальна, в парах, групова, робота в зошитах	15
4.	Руханка “Червоний - Зелений”	групова	5
5.	Вправа “Світлофор емоцій” (продовження)	групова, робота в парах (рольова гра)	20
6.	Підбиття підсумків заняття та завдання для самостійної роботи	групова	5

Заняття 6. “Разом із вітром”

Мета заняття: формувати в учасників(-ць) навички укріплення життєстійкості; сприяти усвідомленню своєї життєвої позиції, пріоритетів та власних ресурсів; розвивати уміння застосовувати отримані в ході програми знання та навички у взаємодії з батьками у щоденному житті.

№	Вправа/завдання	Форма проведення	Час
1.	Привітання. Обговорення домашнього завдання	групова	10
2.	Повторення правил роботи групи	групова	5
3.	Вправа “Візитка”	індивідуальна, групова, робота в зошиті	15
4.	Вправа “Я + Ти”	Індивідуальна, робота в зошиті	10
5.	Вправа “Сонце”	індивідуальна, групова, робота в зошиті	10
7.	Підбиття підсумків заняття. Святкування завершення програми	групова	40

Список використаних та рекомендованих джерел

1. Безпечне освітнє середовище: нові виміри безпеки. *Офіційний веб-сайт Державної служби якості освіти України*. URL: <https://sqe.gov.ua/bezpechne-osvitnie-seredovishhe-novi-vim/> (дата звернення: 30.05.2025).

2. Безпечний простір. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів : навч.метод. посіб. Вид. 3-тє, доп., виправ. / Богданов С. О., Гніда Т. Б., Залеська О. В., Лунченко Н. В., Панок В. Г., Соловійова В. В. / Заг. ред. : Чернобровкін В. М., Панок В. Г. Київ : Унів. видво ПУЛЬСАРИ, 2021. 368 с.

3. Всеукраїнська програма ментального здоров'я : веб-сайт. URL: <https://howareu.com/> (дата звернення: 30.05.2025).

4. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 216 с.

5. Про методичні рекомендації «Пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти України в 2025/2026 навчальному році» : Лист ІМЗО від 07.07.2025 № 21/08-586 URL: <https://drive.google.com/file/d/1AR-kTIGyXAOmxKJeMRhOd0oqgbYt7zy1/view> (дата звернення: 09.09.2025).

6. Про повну загальну середню освіту: Закон України від 16.01.2020 № 463-IX. Дата оновлення: 15.06.2025. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show> (дата звернення: 30.05.2025).

7. Проблеми психологічної служби закладів загальної середньої освіти та пропозиції щодо їх розв'язання. *Офіційний веб-сайт Служби освітнього омбудсмена України*. URL: <https://eo.gov.ua/problemu-psykholohichnoi-sluzhby-zakladiv-zahalnoi-serednoi-osvity-ta-propozytsii-shchodo-ikh-rozvi-iazannia/2024/05/20/> (дата звернення: 30.05.2025).

8. Психологічна безпека освітнього середовища: методи, технології, шляхи формування: практичний посібник / авт. кол: В. В. Байдик, Ю. П. Гопкало, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, М. В. Саврасов; за наук. ред. Н. В. Лунченко. НАПН України, Укр. наук.- метод. центр практ. психол. і соц. роботи. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 134 с.

9. Програма «Безпечний простір». *Центр психічного здоров'я НаУКМА*. URL: <https://kmarehab.com/bezpechnyi-prostir/> (дата звернення 09.09.2025).

10. Професійна платформа «HOPE-Network» : веб-сайт. URL: <https://hope.dpiagency.com/> (дата звернення: 09.09.2025).

11. Формування безпечного освітнього простору закладу освіти в діяльності працівників психологічної служби / авт. кол: В. В. Байдик, Ю. П. Гопкало, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, М. В. Саврасов, І. І. Ткачук; за наук. ред. Н. В. Лунченко, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. С 83.

Розділ V. Підвищення відчуття якості життя педагогічних працівників засобами реструктуризації думок



У цьому розділі ви дізнаєтесь:

- ✓ про теоретичні основи когнітивно-поведінкової терапії та раціонально-емоційно-поведінкової терапії як методологічної бази для роботи з внутрішніми переживаннями;
- ✓ як ідентифікувати та аналізувати власні негативні автоматичні думки, а також виявляти ірраціональні переконання, які знижують якість життя;
- ✓ практичні методи реструктуризації думок: як ефективно коригувати дезадаптивні когніції, замінюючи їх на раціональні, що сприяють внутрішній рівновазі та стійкості;
- ✓ як застосування цих засобів впливає на підвищення відчуття якості життя, емоційне благополуччя та професійну стійкість педагогів.

Війна стала для багатьох українців моментом глибокої трансформації, що вийшла далеко за межі зміни місця проживання чи звичного життєвого контексту. Руйнування зовнішніх опор змушує шукати опору в собі, актуалізувало необхідність взяти відповідальність кожної особистості за власне ментальне здоров'я, здійснювати самодопомогу та піклування про власні ресурси. Те, що раніше здавалося рутинним чи очевидним, стало непрогнозованим; що раніше сприймалось як невизначеність та непередбачуваність, стало буденністю. У таких умовах мислення перестає бути просто інструментом осмислення реальності, перетворюючись на базовий механізм виживання, пристосування та відновлення внутрішньої рівноваги.

Педагогічні працівники в умовах війни опинилися в особливо вразливій ситуації, на їхні плечі лягла подвійна відповідальність: організація навчання та підтримка психологічного стану учнів, а водночас – переживання власних втрат, страхів і тривог. У цьому перевантаженому стресами, травматичними переживаннями та невизначеністю просторі надзвичайно важливим є не лише зміст наших думок, а й спосіб мислення. Думки не завжди є відображенням реалій життя, часто вони є результатом набуття значень, іноді викривлених від фактів, щодо подій та сильно впливають на наші почуття, дії та взаємини з іншими людьми. Більшість думок, які мимоволі виникають у відповідь на різні ситуації, – автоматичні думки – є частиною нашої внутрішньої парадигми мислення. Ця парадигма складається зі стійких переконань, очікувань і уявлень про себе, інших людей та світу навколо. Розуміння цієї системи є важливим для саморегуляції та результативної педагогічної діяльності.

У психологічній науці концепція парадигми мислення тісно переплітається з поняттям когнітивних схем – фундаментальних структур ментальної репрезентації знань, що здійснюють значний вплив на процеси сприйняття, вибіркової уваги та запам'ятовування інформації. Індивідуальна парадигма мислення безпосередньо впливає на відчуття психологічного добробуту особистості – внутрішньої гармонії та задоволення в кожному моменті

життя. Воно значною мірою залежить від того, як ми сприймаємо події, яке значення їм надаємо і яким думкам дозволяємо керувати нашими діями.

Саме тому важливо розуміти, що стоїть за тими думками, які виникають автоматично у відповідь на труднощі чи виклики. Часто ці думки – не просто випадкові реакції, а відображення глибших переконань про себе, інших і світ.

Перші дослідження в цьому напрямку належать Жану Піаже, який продемонстрував, що в процесі онтогенезу діти формують схематичні структури, які безперервно модифікуються та адаптуються під впливом набутого досвіду.

В 1970-х роках XX ст., поняття когнітивних схем набуло центрального значення в розробках когнітивної терапії Аарона Бека, ставши ключовим елементом розуміння та корекції дисфункційних патернів мислення. Бек виділив когнітивні викривлення – помилкові способи інтерпретації подій, які підтримують негативний емоційний стан. Він підкреслював, що змінюючи мислення, можна змінити емоції та поведінку. «Те, як ми думаємо про події, значною мірою визначає, як ми відчуваємо та поводимося» [12].

Надалі Альберт Елліс заклав основи для подальшого розвитку когнітивно-біхевіоральної психотерапії. В розроблений ним моделі Рационально-емоційній поведінковій терапії (REBT) він запропонував модель ABC, де:

A (Activating event) – подія, що відбулася;

B (Belief) – переконання щодо цієї події;

C (Consequence) – емоційні та поведінкові наслідки.

Елліс вважав, що саме ірраціональні переконання (B) призводять до негативних емоційних реакцій (C), а не самі події (A). Терапія спрямована на виявлення та зміну цих ірраціональних переконань [17].

Парадигма мислення – це глибинна система переконань, внутрішніх цінностей, правил, уявлень про світ, яка визначає те, як ми сприймаємо себе, інших людей і світ загалом. Вона формується на основі сімейного та особистого досвіду, батьківських настанов, культурних норм, життєвого досвіду, соціального середовища в цілому та під впливом травматичних подій. Система переконань стає настільки звичною, що сприймається як «норма», як об'єктивна

правда, а не як нав'язані суб'єктивні. Як наслідок негативного раннього досвіду, емоційної депривації, міжособистісної травматизації або тривалого впливу негативного соціального середовища переконання носять дисфункціональний характер, є надмірно узагальненими, жорсткими або ірраціональними, не відповідають об'єктивній реальності, обмежують поведінкову гнучкість та знижують рівень психологічної адаптації. Типовими прикладами таких переконань є: «Я повинен завжди бути ідеальним», «Мені не можна помилятися», «Людам не можна довіряти», «Я не заслуговую на любов». Ці установки можуть бути наслідком раннього досвіду.

Переконання виступають своєрідними фільтрами сприймання і тлумачення життєвих подій, а також визначають автоматичні думки – короткі, миттєві й часто несвідомі оцінки ситуації, які виникають у відповідь на зовнішні або внутрішні стимули. Під впливом неконструктивних переконань такі автоматичні думки в конкретних ситуаціях носять оціночний, критичний або катастрофізуючий характер і, хоча за формою можуть здаватися «реалістичними» або «логічними», насправді є викривленими когнітивними інтерпретаціями. Негативні думки здатні викликати або підсилювати емоційний дистрес, провокувати поведінкову дезадаптацію, а в довготривалій перспективі – сприяти розвитку тривожних або депресивних розладів. В основі негативних автоматичних думок лежать когнітивні викривлення, які формують помилкові переконання про себе і оточуючих, які часто заважають нам досягати найважливіших цілей у житті, будувати зрілі відносини, реалістично сприймати світ та в цілому негативно впливають на відчуття задоволеності від життя.

Когнітивні викривлення

Негативні переконання про себе, інших та світ в цілому, сформувавшись в дитинстві під впливом життєвого досвіду, виховання, культурного контексту та пережитих психотравм з часом закріплюються і трансформуються в когнітивні викривлення – стійкі мисленнєві помилки, які й утворюють індивідуальну парадигму мислення і через які людина сприймає світ викривлено.

Існують чотири групи когнітивних викривлень: *екстремальне мислення*, *вибіркова увага*, *покладання на інтуїцію і самозвинувачення*, причому деякі категорії усередині цих груп не є взаємовиключними [1, С. 261-263; 2, С.182-183; 5, С. 86-87; 14].

Дихотомічне (чорно-біле) мислення. Схильність оцінювати ситуацію у крайніх категоріях: «усе або нічого», «або успіх, або провал», без проміжних варіантів. Як правило, негативні категорії підтримуються з більшою готовністю.

Приклади: «У мене ніколи нічого не вийде», «Всі мене відштовхують. Я не можу нікому довіряти. Я повний невдаха». «Або я найкращий/-а, або нікчемний/-а», «У мене має бути все ідеально! В іншому разі я невдаха».

Нереальні очікування/надвисокі стандарти. Використання завищених вимог/стандартів до себе і/або інших. Використання слів «треба», «варто», «повинен». «Приклади: «Я маю зробити це ідеально», «Я повинен/-на отримувати високі бали. Помилки неприйнятні. Я повинен/-на догодити всім».

Катастрофізація мислення. Перебільшення значущості проблем і одночасне зменшення вагомості ресурсів чи досягнень. Прогнозування найгіршого, що вже трапилося або трапиться в майбутньому, і це буде настільки страшним і нестерпним, що неможливо це пережити.

Приклади: «Я зробив помилку, мій керівник розгнівається; мені не подовжать контракт; я втрачу роботу; я втрачу свій будинок; моя дружина мене покине; я буду бідним і самотнім», «Буде просто жахливо, якщо в мене не вийде, я невдаха, як завжди було».

Застрягання на майбутніх негативних подіях. Мислення патерном «що буде у разі...»: відповіді на питання «Що буде, якщо...» ніколи не приносять задоволення.

Приклади: «А що буде, якщо я забуду, про що говорити...», «Що буде, якщо почнеться панічна атака?».

Нездатність до спростування. Відкидання будь-яких доводів, що суперечать негативним переконанням.

Приклад: наявність негативного переконання «мене не можна любити» і відмова помічати, що комусь ви все ж таки подобаєтесь.

Вибіркова увага

Надмірне узагальнення (генералізація). Висновок про загальну закономірність на підставі одного чи кількох прикладів чи погляд на одну негативну подію як на ознаку того, що все погано.

Приклади: «Я провалив інтерв'ю, я ніколи не знайду роботи. Ці стосунки невдалі, я ніколи не знайду супутника життя. Вона мене принизила, я не можу нікому довіряти», «У мене не вийшло, значить, я не зможу навчитись», «Ніхто не враховує мою думку», «Ти ніколи мене не слухаєш!».

Негативний фільтр. Виокремлення і зосередження на одній негативній деталі, не зважаючи на інші, позитивні. Зосередження на одній невдалій події тоді, коли решта дня була вдалою. Забування досягнень і компліментів, зосередження на єдиному випадку критики. Приклади: «В мене одні невдачі, скільки разів у мене не виходило!», «Виступ був провальний – мені не можна взагалі виступати».

Знецінення позитивного. Відкидання, применшення, ігнорування або знецінення позитивного досвіду.

Приклади: «Це не рахується», «Мені просто пощастило», «Цей успіх дався легко, тож, на нього можна не зважати», «Він говорить це лише з ввічливості, їй просто щось від мене потрібно», «Це лише маленьке досягнення, інші все роблять краще».

Перебільшення і мінімізація. Перебільшення важливості негативних подій і недооцінення важливості позитивних.

Приклади: «Як же я зіпсував цю угоду. Так, я отримав умови, як і хотів мій керівник, але я не зробив цього добре», «Я запізнився, я невдаха, мене точно звільнять».

Звинувачення інших. Покладання всієї відповідальності за власні емоції чи ситуацію на інших, відмова брати на себе відповідальність за зміни.

Приклади: «Через неї я так почуваюсь», «Батьки і моє дитинство – причина моїх проблем», «Я нещасний через тебе».

Упереджене порівняння. Порівняння себе з іншими (некоректні стандарти). Постійне порівняння з іншими з фокусом на власну «недостатність».

Приклади: «Вона успішніше за мене», «Інші краще за мене впорались», «В теніс грають тільки люди, які досягли успіху», «На відкритий захід запрошують до себе тільки високопрофесійні спеціалісти», «Вона краща за мене», «Я завжди гірший».

Застрягання на минулому. Зосередження на думці, що в минулому щось виходило краще замість того, що можна робити зараз.

Приклад: «Раніше я швидше опановував/-ла нові технології».

Покладання на інтуїцію

Поспішні висновки. Інтерпретація за відсутності фактів, що її підтримують. Формування негативного висновку без достатніх доказів. Має два категорії:

а) *вгадування (читання) думок:* впевненість у тому, що ви знаєте, що інші думають про вас (і зазвичай – щось погане).

Приклади: «Я точно знаю, що вони насміхалися з мене, незважаючи на їхні усміхнені обличчя»; «Він вважає мене невдахою». «Вони думають, що я ні на що не здатний/-на».

б) *пророцтво (передбачення майбутнього):* впевненість у негативному результаті подій.

Приклади: «Коли він мене побачить, я йому не сподобаюсь». «Я провалю співбесіду».

Емоційне мислення(обґрунтування). Думки про те, що емоції свідчать про факти, відображають реальність або безпідставними інтерпретаціями реальних подій.

Приклади: «Я почуваюсь жахливо, коли злюся, тому це погано злитися. Я почуваюсь непривабливим/-ою, отже, я такий/-а і є», «Я почуваюсь

пригніченим/-ою – отже, я жахливий психолог», «Я боюсь – отже, є реальна загроза».

Магічне мислення. Віра, що думки чи внутрішні стани можуть безпосередньо впливати на зовнішні події.

Приклад: «Якщо я буду думати про щось погане – воно обов’язково станеться».

Самозвинувачення

Приймати те, що відбувається (відбулось) на власний рахунок. Брати на себе відповідальність, якщо щось (що сприймається як погане) стається.

Приклади: «Вечірка не вдалася: це моя провина, бо я відчував напруження і це змушувало інших почуватись некомфортно», «Двоє студентів вийшло з моєї лекції раніше; напевно на моїх лекціях нудно».

Самозвинувачення або критика, персоналізація. Бачення себе як причини усього поганого або самокритика без причини. Брати на себе провину за негативні події, нерозуміння того, що не все, що відбувається, залежить від самої людини.

Приклади: «Я відчуваюсь погано; я напевно сам на себе це накликав; я не можу впоратись зі своєю роботою; отже, я дурний і лінивий», «Я зіпсував все, через мене пішло все шкереберть», «Це сталося через мене».

Осуд (навішування ярликів). Привласнення собі і оточенню негативних якостей.

Приклади: «Я такий дурний. Що я за дурень», «Я непривабливий», «Вона – погана людина», «Я невдаха», «Він ледар».

Мислення в імперативах («повинно», «маю» «необхідно»). Жорсткі внутрішні вимоги до себе чи інших, що спричиняють почуття провини, сорому, роздратування.

Приклади: «Я повинен завжди бути спокійним», «Люди мають мене розуміти».

Визначення когнітивних викривлень

Техніка «Аналіз власних когніцій» [2, С. 203]

1. Визначте проблемний аспект для себе.
2. Запишіть думки або образи, пов'язані з вашою проблемою.
3. Спробуйте подивитись збоку і виявити когнітивні викривлення, а також переглянути зміст власних когніцій.

Техніка «Категоризація когнітивних викривлень»

У лівому стовпчику запишіть свої автоматичні думки (Таблиця 1). В правому – категорію (можна декілька) когнітивних викривлень, до якої вони належать. Використовуйте категорії, наведені вище.

Таблиця 1

Категоризація когнітивних викривлень

<i>Автоматична думка</i>	<i>Когнітивне викривлення</i>

Виявлення помилкових переконань

Техніка «Внутрішній діалог»

1. Пригадайте ситуацію соціальної взаємодії, яка викликає у вас сильні емоції (наприклад, стрес, злість, тривога, сором).
2. Опишіть, які думки виникають у вас у цей момент.
3. Задайте собі запитання: «Що я говорю собі в цій ситуації?», «Які слова або формулювання повторюються?».
4. Запишіть ці фрази – це можуть бути приклади автоматичних думок.
5. Спробуйте виявити, яке переконання стоїть за цими думками. Наприклад, думка: «Я не встиг/-ла усе зробити до кінця місяця» містить в собі переконання: «Я повинен/-на завжди все контролювати».

Техніка «Настанови з дитинства»

1. Випишіть переконання, яке часто з'являється у складних ситуаціях.
2. Спробуйте пригадати:
 - Хто в дитинстві міг таке говорити?
 - Чи були якісь події, які закріпили цю думку?
 - Як це переконання могло допомогти мені тоді?
 - Чи воно допомагає мені зараз?
3. Визначте, чи це переконання вам більше шкодить, ніж допомагає.
4. Сформулюйте нове переконання, яке відповідає вашому дорослому досвіду.

«Переконання, які обмежують»

1. Дайте письмово відповідь на запитання:
 - Чого я насправді хочу від життя?
 - Що б я намагався/-лась зробити, якби знав/-ла, що не зазнаю невдачі?
2. Задумайтесь над тим, чого ви ще не маєте або не досягли з того, що хотіли, і задайте питання собі: «Чому ні?». Запишіть причини, які можете придумати.

У процесі виконання цієї вправи можна виявити деякі переконання чи припущення, які стримують досягнення мети. Чи справді ці припущення є обґрунтованими?

Такими припущеннями можуть бути: «Я не можу дозволити собі мати те, що хочу», «У мене немає здібностей, щоб почати виконувати діяльність, яка мене приваблює», чи «Я не маю таланту, щоб досягти успіху». Або навіть «Я не заслуговую на те, чого справді хочу».

Жодна з цих припущень обов'язково відображає справжню природу реальності – всі вони в своїй основі мають помилкові переконання про себе, які обмежують самооцінку та самоповагу. Ми звикли вважати, що самоповага залежить від зовнішніх чинників – соціального статусу, багатства, матеріальних цінностей, любові іншої людини, життєвого чи професійного досвіду, соціального схвалення загалом. Проте наша цінність, вартість і почуття власної

гідності є вродженим – тільки тому, що я людина. Ми маємо багато багато рис і здібностей незалежно від наших зовнішніх досягнень чи схвалення інших.

Нижче наведено приклади найбільш поширених помилкових переконань, які впливають на багатьох людей [1].

Після кожного з них наведено контртвердження, які замінює негативне переконання на позитивне.

Таблиця 2

Приклади переконань

<i>Приклади негативних переконань</i>	<i>Приклади позитивних переконань</i>
Я безсилий. Я жертва зовнішніх обставин	Я відповідальний за своє життя і контролюю його. Обставини складаються так, як вони складаються, але я можу визначити моє ставлення до них
Життя – це боротьба. Щось не так, якщо життя здається занадто легким, приємним чи веселим	Життя повноцінне і приємне. Я можу розслабитися і розважитися. Життя – це пригода, тож я вчуся приймати як злет, так і падіння
Якщо я ризикну, то зазнаю поразки. Якщо я зазнаю невдачі, інші мене відкинуть	Для мене нормально ризикувати. Це нормально, коли я зазнаю невдачі – я можу багато чого навчитися на кожній помилці. Це нормально для мене — бути успішним
Я неважливий. Мої почуття і потреби неважливі	Я – цінна та унікальна особистість. Я заслуговую на те, щоб про мої почуття, потреби піклувалися, так само як і будь-хто інший

Я завжди повинен мати гарний вигляд та добре поводитися, незалежно від того як я себе почуваю	Просто бути собою – це нормально
Якщо я достатньо хвилююся, ця проблема повинна розв’язатися або зникнути	Занепокоєння не впливає на розв’язання проблем, а от дії – впливають
Я не можу впоратися зі складними або страшними ситуаціями	Я можу навчитися справлятися з будь-якою страшною ситуацією, якщо робити це повільно, досить маленькими кроками
Зовнішній світ небезпечний. Безпека є лише в тому, що відоме і звичне	Я можу навчитися почуватися комфортніше у навколишньому світі. Я з нетерпінням чекаю на нові можливості для навчання та зростання, які може запропонувати зовнішній світ

Дослідити власні негативні переконання можна за допомогою опитувальника хибних переконань Едмунда Борна [1, С. 272-276].

Опитувальник хибних переконань

Інструкція. Нижче наведено неконструктивні переконання, які Вам пропонується оцінити за шкалою від 1 до 4, відповідно до того, наскільки, на Вашу думку, воно впливає на Ваші почуття і поведінку, де:

- 1 – зовсім ні;
- 2 – трохи, іноді;
- 3 – сильно, часто;
- 4 – дуже сильно.

Після того поверніться до опитувальника і позначте ті переконання, які Ви оцінили на №3» чи «4» бали. Не поспішайте, поміркуйте над кожним з них. Поставте відповідну цифру після кожного твердження.

1. Я відчуваю себе безсилим/-ою або безпорадним/-ою. _____
2. Часто відчуваю себе жертвою зовнішніх обставин. _____
3. У мене немає грошей, щоб робити те, що я насправді хочу. _____
4. Рідко вистачає часу на те, що я хочу. _____
5. Життя дуже складне – це боротьба. _____
6. Якщо справи йдуть добре, будьте обережні. _____
7. Я відчуваю себе негідним/-ою. Я відчуваю, що я недостатньо хороший/-а.

8. Часто мені здається, що я не заслуговую на успіх чи щастя. _____
9. Часто я відчуваю почуття поразки й покірності, відчуття «навіщо старатися»?

10. Мій стан здається безнадійним. _____
11. Зі мною щось докорінно не так. _____
12. Мені соромно за свій стан. _____
13. Якщо я ризикуватиму, щоб одужати, я боюся, що мені це не вдасться.
14. Якщо я ризикну, щоб одужати, я боюся, що мені це вдасться. _____
15. Якщо я повністю одужаю, мені, можливо, доведеться мати справу з реаліями, з якими я не хотів би стикатися. _____
16. Я відчуваю, що без любові я ніщо (або нічого не можу зробити). _____
17. Я не можу терпіти, коли мене відокремлюють від інших. _____
18. Якщо людина, яку я люблю, не любить мене навзаєм, я відчуваю, що це моя провина. _____
19. Дуже важко бути самотнім/-ою. _____
20. Дуже важливо, що про мене думають інші. _____
21. Я відчуваю особисту загрозу, коли мене критикують. _____
22. Важливо догоджати іншим. _____
23. Люди не будуть мене любити, якщо побачать, хто я насправді. _____
24. Мені потрібно залишатись на висоті, щоб інші не побачили моєї слабкості.

25. Я маю досягти або створити щось значне, щоб почуватися добре. _____

26. Мої досягнення в роботі/навчанні надзвичайно важливі. _____
27. Успіх – це все. _____
28. Я маю бути найкращим/-ою у своїй справі. _____
29. Я маю бути кимось – кимось видатним. _____
30. Зазнати невдачі – це жахливо. _____
31. Я не можу покладатись на допомогу інших. _____
32. Я не можу приймати щось від інших. _____
33. Якщо я підпускаю когось надто близько, то боюся, що мене контролюватимуть. _____
34. Я не можу терпіти, коли все виходить з-під контролю. _____
35. Я єдиний/-а, хто може розв'язати мої проблеми. _____
36. Я завжди повинен/-а бути дуже щедрим/-ою і безкорисливим/-ою.

37. Я повинен/-на бути ідеальним/-ою... (Оцініть кожна з тверджень нижче)
- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| працівником _____ | фахівцем/-чиною _____ |
| чоловіком/дружиною _____ | батьком/матір'ю _____ |
| коханим/-ою _____ | другом/подругою _____ |
| студентом/-ою _____ | сином/донькою _____ |
38. Я повинен/-на буди здатним/-ою переносити будь-які труднощі. _____
39. Я повинен/-на швидко знаходити розв'язання для будь-якої проблеми.

40. Я ніколи не повинен/-на бути втомленим чи виснаженим. _____
41. Я завжди повинен/-на бути ефективним. _____
42. Я завжди повинен/-на бути компетентним. _____
43. Я завжди повинен/-на могли все передбачити. _____
44. Я ніколи не повинен/-на бути злим/-ою чи роздратованим/-ою. Або: Я не люблю (чи боюся) гніву. _____
45. Я завжди повинен/-на бути приємним/-ою або милим /-ою, незалежно від того, як я себе відчуваю. _____

46. Я часто почуваю себе... (Оцініть кожне з наступних тверджень нижче).
 потворним/-ою _____
 неповноцінним/-ою або дефектним/-ою _____
 нерозумним/-ою _____
 винним/-ою або присоромленим/-ою _____
47. Я такий/-а, яки/-а я є. Я не можу змінитися. _____
48. Зовнішній світ – небезпечне місце.
49. Якщо не турбуватись про проблему, вона тільки погіршується. _____
50. Довіряти людям ризиковано. _____
51. Мої проблеми з часом розв'яжуться самі собою. _____
52. я відчуваю тривогу через те, що помиляюсь. _____
53. Я вимагаю від себе досконалості. _____
54. Якби у мене не було моєї безпечної людини (або безпечного місця), боюся, я б не впорався/-лась. _____
55. Якщо я перестану хвилюватись, то боюсь, станеться щось погане. _____
56. Я боюсь зіткнутись зі світом наодинці. _____
57. Моя самоповага – це не даність, її треба заслужити. _____

Деякі переконання в опитувальнику поділяються на групи, кожна з яких відображає основні переконання або ставлення до життя. Подивіться, скільки балів Ви набрали в кожній з груп переконань, наведених нижче. Підсумуйте бали, і якщо загальний бал за пунктами однієї з груп перевищує значення критерію, то, наймовірніше, Ваші помилкові переконання цієї підгрупи потребують більшої уваги та реструктуризації.

Таблиця 3

Аналіз результатів опитувальника та інтерпретація

Загальний бал понад 15:	Ймовірно, Ви вважаєте, що Ви безсилі, мало контролюєте або взагалі не контролюєте зовнішні обставини, або не в змозі зробити багато чого, що могло б допомогти вашій ситуації. Основна самоконцепція: «Я безсилий/-а», «Нічого не можу зробити зі своїм життям»
-------------------------	---

Загальний бал понад 15:	Ймовірно, Ви вважаєте, що Ваша самоцінність залежить від любові когось іншого. Ви відчуваєте, що Вам потрібна любов іншого (або інших), щоб почуватися добре і справлятися зі своїми проблемами. Основна самоконцепція: «Моя цінність і безпека залежать від того, чи мене люблять»
Загальний бал понад 15:	Ймовірно, Ви вважаєте, що Ваша самоцінність залежить від схвалення інших. Бути приємним і отримувати схвалення від інших дуже важливо для Вашого почуття безпеки та усвідомлення того, ким Ви є. Основна самоконцепція: «Моя цінність і безпека залежать від схвалення інших»
Загальний бал понад 20:	Ймовірно, Ви вважаєте, що самоцінність залежить від зовнішніх досягнень, таких як, наприклад, успішність в кар'єрі, навчанні, статус або багатство. Основна самоконцепція: «Моя цінність залежить від моїх результатів або досягнень»
Загальний бал понад 15:	Ймовірно, Ви вважаєте, що не можете довіряти іншим, покладатися на них або отримувати від них допомогу. Можливо, Ви схильні тримати дистанцію з людьми та уникати близькості через страх втратити контроль. Основна самоконцепція: «Якщо я довірюся або зближуся, то втрачу контроль»
Загальний бал понад 25:	Ймовірно, Ви вважаєте, що повинні бути досконалим/ -ою в деяких або багатьох сферах життя. Ви ставите до себе надмірні вимоги. У Вас немає місця для помилок. Основна самоконцепція: «Я маю бути ідеальним/-ою», «Помилятися – це ненормально»

Усвідомлення і визнання власних неконструктивних або викривлених переконань – це перший і найважливіший крок, щоб їх змінити. Другий крок – сформувані більш реалістичні гнучкі та такі, що підтримують.

Реструктуризація думок

Техніка «Заміна негативних переконань на позитивні» [1, С. 272-276]

1. Оберіть переконання, які ви оцінили в 3-4 бали, та які й досі впливають на ваше життя, хоча ви раціонально розумієте їх хибність.

2. Проаналізуйте переконання: чи сприяє переконання моєму добробуту? Чи обрав/-ла переконання я самостійно, чи воно обуло сформоване в дитинстві?

Техніка «Оскарження негативних переконань» [1, С. 277].

1. Оберіть переконання, які ви оцінили в 3-4 бали, та які й досі впливають на

2. ваше життя, хоча ви раціонально розумієте їх хибність.

3. Які є докази цього переконання? Дивлячись об'єктивно на весь ваш життєвий досвід, що свідчить про те, що воно правдиве?

4. Чи це переконання незмінно або завжди залишається для вас істинним?

5. Чи стосується це переконання всієї цілісної картини? Чи враховуються як позитивні, так і негативні наслідки?

6. Чи узгоджується це переконання з вашими цінностями?

7. Чи сприяє ця віра вашому добробуту та/або душевному спокою?

8. Ви обрали цю віру самостійно, чи вона розвинулася з досвіду зростання у вашій родині?

Примітка. Коли ви оскаржуєте переконання, формулюйте нове переконання, щоб починалось зі слів «Я є...» це забезпечить на «Я є...»: це закріпить наміри змінити переконання).

Техніка «Докази за і проти»

1. Оберіть переконання, які ви оцінили в 3-4 бали, та які й досі впливають на ваше життя, хоча ви раціонально розумієте їх хибність.

2. Розділіть аркуш на дві колонки (Таблиця 4).

Спростування негативних переконань

Докази «за» це переконання	Докази «проти» цього переконання

3. Намагайтесь згадати конкретні ситуації, які його спростовують.

4. Запитайте себе: чи завжди це так? У яких випадках я справляюсь? Що б я сказав другу, який про себе так думає?

Техніка «Збалансоване бачення» [2, С. 189]

Корисною стратегією збору доказів для більш збалансованого бачення проблеми є децентралізація, при якому необхідно дистанціюватись від думки чи образу настільки, щоб уявити собі різні інші погляди. Цього можна досягти за допомогою таких запитань:

1. Чи можете ви подумати про інші можливості? Інші пояснення?
2. Що не пасує до вашого початкового висновку?
3. Якщо б у когось, хто для вас є важливим, була така думка, що б ви йому/їй сказали?
4. Якби хтось, для кого ви є важливим, знав, що у вас є така думка, то що б він міг вам сказати?
5. Якби хтось, кого ви знаєте, мав таку думку або намагався вирішити цю ситуацію, то що б така людина могла сказати сама собі? Як би вона могла з цим впоратись?
6. Чи є речі, за якими ви стежите, коли переживаєте дистрес?
7. Чи були випадки, коли ви перебували у подібній ситуації, але не почувались так само чи не мали таких думок?
8. Чи були випадки, коли ви почувались так само, однак могли впоратись із ситуацією?
9. Коли ви далеко від цієї ситуації, то що ви думаєте?
10. Якби ви раптом перенеслись на п'ять років вперед з цієї ситуації, то як би ви дивились на неї тоді?

«Найкращі» докази – це фактичні та об’єктивні докази. Отже, хоча висновки: «Я думаю, що друг сказав би, що не було приводу для хвилювання» можуть почати змінювати точку зору людини, однак об’єктивний досвід: «Я бував у такій ситуації щонайменше 15 разів і у мене ніколи не було панічної атаки», «У мене щодня паморочиться в голові, але я ще ніколи не зомлів» або «За весь час мого навчання в школі я жодного разу не провалив іспиту» буде мати більшу вагу.

Робота з автоматичними думками

Глибинні переконання, хоча й формуються на ранніх етапах життя, під впливом сім’ї та соціального середовища, продовжують чинити значний вплив на наше сприйняття себе, інших і подій довкола і в дорослому житті. Найчастіше вони проявляються не прямо, а опосередковано – через автоматичні думки, які миттєво виникають у відповідь на певну ситуацію і відображають наші сформовані уявлення та глибинні настанови. Саме ці автоматичні думки – швидкі, емоційно заряджені і часто викривлені – мають безпосередній вплив на наш емоційний стан. Саме спосіб, у який ми інтерпретуємо події за допомогою цих думок, визначає, які почуття виникнуть у відповідь на ситуацію. Тобто не сама подія викликає емоцію, а те значення, яке ми їй надаємо. Наприклад, думка «Я не впорався – значить, я невдаха» швидко активує почуття провини, сорому чи безнадії. Таким чином, наші думки виступають своєрідним емоційним фільтром, через який ми сприймаємо світ і на який реагуємо емоційно.

Розрізнення подій, думок і почуттів важливе для розуміння того, як думки породжують почуття, як відокремити суб’єктивні, часто помилкові чи неконструктивні думки, з реальними фактами, та безпосередньо – для зміни парадигми мислення, здатності швидко знаходити альтернативні інтерпретації події, розв’язувати проблеми і змінювати власне світосприйняття.

Отже, почуття є результатом думок про подію і що зміна інтерпретації може призвести до зміни почуттів. Тому важливо пам’ятати про те, що:

- думки і почуття – це різні речі;

- думки можуть призводити до виникнення почуттів (і визначати поведінку);
- думки, почуття та дії пов'язані між собою, і кожна з них може змінювати іншу;
- через зміну поведінки можна впливати на емоційний стан і формувати позитивні переконання про себе, навколишніх та світ в цілому.

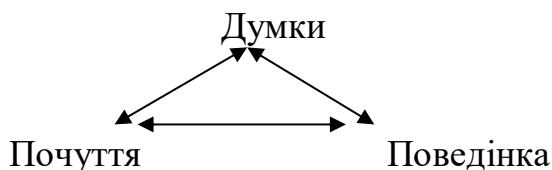


Рис. 1. Схема взаємовпливу думок, почуттів та поведінки

Іноді буває складно самотійно усвідомити неточні або викривлені думки, які викликають сильні негативні емоції. Ведення щоденника спостереження за подіями, думками, почуттями та патернами поведінки дозволяє поступово усвідомлювати механізми виникнення чи підкріплення неконструктивних переконань та зробити перший крок до їх змін [7, С. 135-138].

Техніка «Як думки породжують почуття» [5, С. 81].

Запишіть свої думки та почуття, які вони викликають (Таблиця 5).

Таблиця 5

Аналіз думок та почуттів

Думка: я гадаю, що...	Почуття: і тому я відчуваю, що...

Техніка «Реєстри думок» [1, С. 135-136].

1. Визначте ситуацію, яка викликає у вас сильне негативне почуття. Хто був у ній залучений? Де ви були? Що відбувалося?
2. Запишіть почуття, які ви переживаєте. Не забувайте, що у вас, імовірно, буде більше одного почуття і ці почуття можуть навіть здаватися суперечливими.

3. Оцініть почуття за шкалою від 1 до 10, де 1 означає лише незначну силу почуття, а 10 – таке сильне почуття, яке ви лише можете собі уявити.

4. Запишіть думки, які у вас виникають. Не зупиняйтесь, щоб перевірити, чи мають ці думки сенс; просто запишіть думки, які виринають у вашій голові стосовно ситуації, що склалася.

5. Обведіть або підкресліть думку, яка, на ваш погляд, найбільше стосується зміни ваших почуттів.

6. Перевірте, чи ця думка точна. У більшості випадків вона не буде точною. Ви можете пошукати докази того, що вона є правдивою. Якщо це справді точна думка, поверніться до свого списку думок і виберіть ту, яка не є точною, але пов'язана з почуттями, які ви переживаєте.

7. Напишіть більш точну версію думки, яку ви обрали на попередньому кроці.

8. Виділіть трохи часу на обмірковування більш точної версії вашої думки. Постарайтеся в неї повірити.

9. Повторно оцініть свої почуття, як ви це робили в кроці 3. Чи змінилися вони?

10. Підсумуйте, що ви зрозуміли з цієї ситуації.

Техніка «Визначення подій, думок і почуттів» [5, С. 80]

У наведеній нижче таблиці перелічено події, думки та почуття (Таблиця 6). Визначіть до якої категорії належить кожне висловлювання. Наприклад, директор розкритикував мій захід – це подія, а «я тривожусь через виступ завтра» – це почуття.

Таблиця 6

Категоризація висловлювань

	<i>Подія</i>	<i>Думка</i>	<i>Почуття</i>
Директор розкритикував мій захід			
Я тривожусь через виступ завтра			
В мене ніколи немає можливості відпочити			

Мені сумно			
Я застряг в заторі			
Гадаю, я йому подобаюсь			
Мені соромно			

Техніка «Інші можливі факти» [5, С. 83]

Коли з'являються негативні думки, ми можемо навіть не замислюватись про інші можливі наслідки ситуації. Наприклад, подумавши, що ви не готові до інтерв'ю, ви навіть можете і не пригадати позитивні факти: що ви неодноразово давали компетентну відповідь на питання у межах вашої кваліфікації, що ви взагалі фахівець в своїй спеціалізації та з певним професійним досвідом, що ви здатні сформулювати свою думку на питання, яке вам цікаво; що ви дещо вже читали та вивчали певні статті.

В наведеній нижче таблиці запишіть ваші негативні думки та можливі позитивні факти (Таблиця 7).

Таблиця 7

Аналіз негативних думок і фактів

<i>Негативні думки</i>	<i>Можливі позитивні факти</i>

Техніка «Рейтинг емоцій і переконань» [5, С. 84]

Ступінь довіри до різних думок може змінюватись за різних обставин і в різний час. Запишіть подію або ситуацію, в якій ви перебували, коли усвідомили негативну думку (Таблиця 8). Наприклад, це можуть бути повторювані обставини «не можу змусити себе працювати», «думаю про те, чи йти на корпоратив», «намагаюсь заповнити звіт». Потім вкажіть негативні думки,

оцінивши ступінь довіри до них, а також емоції, що виникли, і те, наскільки вони сильні.

Таблиця 8

Рейтинг емоцій і переконань

Подія/Ситуація	Негативна думка і ступінь довіри до неї, від 0 до 100%	Емоція та її інтенсивність, від 0 до 100%

Техніка «Когнітивна реструктуризація»

1. Визначте конкретну ситуацію, яка викликає емоційне напруження, роздратування або інший дискомфорт.

2. Яка перша думка з'явилась в голові? Перша інтерпретація події (часто викривлена, негативна, несвідома).

3. Назвіть основні почуття, які виникають у відповідь на цю ситуацію (наприклад: страх, гнів, сум, тривога, сором, провина, розчарування тощо).

4. Назвіть дії або реакції, що впливають із пережитих почуттів. Як ці емоції чи почуття впливають на ваші дії або бездіяльність. Що саме ви робите або уникаєте робити під впливом цих емоцій?

5. Проаналізуйте, чи є об'єктивні підстави вважати ці думки вірогідними. Ця думка правдива чи викривлена?

6. Розгляньте альтернативні інтерпретації ситуації. Яка альтернатива цій думці могла б бути?

7. Визначте, наскільки альтернативна думка є корисною або такою, що посилює дистрес. Якщо думка виявилась хибною або деструктивною, замініть її на більш реалістичну або корисну. Якщо думка частково відповідає реальності, сформууйте стратегію подальших дій або пошуку підтримки для ефективного подолання ситуації.

Графічно процес реструктуризації думок представлено на рис. 2.

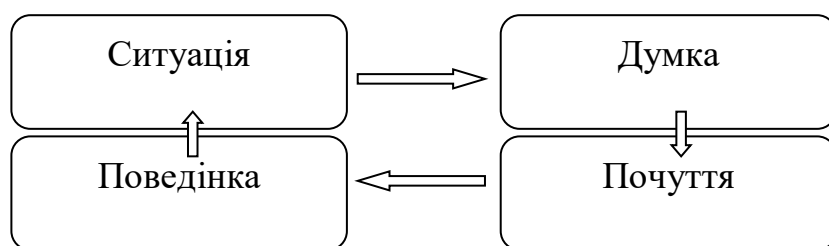


Рис. 2. Реструктуризація думок

Техніка «Аналіз автоматичних думок [9, С. 48-49].

Регулярне застосування технік когнітивної реструктуризації сприяє поступовій зміні загальної парадигми мислення. З часом це відкриває можливість для трансформації глибинних переконань, внутрішніх установок і, як наслідок, – переосмислення та оновлення особистісного життєвого сценарію.

Проаналізуйте декілька ситуацій, в яких ви переживали сильні почуття чи дискомфорт, за наведеним в таблиці нижче алгоритмом (Таблиця 9).

Таблиця 9

Аналіз автоматичних думок

	<i>Ситуація 1</i>	<i>Ситуація 2</i>	<i>Ситуація 3</i>
Ситуація	Опишіть проблемну ситуацію	Опишіть проблемну ситуацію	Опишіть проблемну ситуацію
Автоматична думка	Про що ви думали в той момент чи після ситуації?	Про що ви думали в той момент чи після ситуації?	Про що ви думали в той момент чи після ситуації?
Значення для вас	Яке значення для вас має те, що сталося?	Яке значення для вас має те, що сталося? Які ваші цінності чи переконання зачіпає?	Яке значення для вас має те, що сталося? Які ваші цінності чи переконання зачіпає?
Глибинне переконання (сценарій)	Які ваші цінності чи переконання зачіпає? Яке базове переконання підтверджує ця думка (ставлення до себе, до світу)	Які ваші цінності чи переконання зачіпає? Яке базове переконання підтверджує ця думка (ставлення до себе, до світу)	Які ваші цінності чи переконання зачіпає? Яке базове переконання підтверджує ця думка (ставлення до себе, до світу)

Аналіз думок	Чи є схожими (подібними) ваші автоматичні думки у різних ситуаціях?		
Емоції	Які емоції ви відчували і в цій ситуації? Яка емоція пов'язана з автоматичною думкою?	Які емоції ви відчували і в цій ситуації? Яка емоція пов'язана з автоматичною думкою?	Які емоції ви відчували і в цій ситуації? Яка емоція пов'язана з автоматичною думкою?
	Чи є схожими емоції в різних ситуаціях?		
Поведінка	Що ви зазвичай робите/не робите в цій ситуації? Після неї? Чим все закінчується для вас?	Що ви зазвичай робите/не робите в цій ситуації? Після неї? Чим все закінчується для вас?	Що ви зазвичай робите/не робите в цій ситуації? Після неї? Чим все закінчується для вас?
Зміна поведінки	Чи є щось, що ви хотіли змінити (на рівні контролю за емоціями чи поведінкою)?		

Регулярне застосування технік когнітивної реструктуризації сприяє поступовій зміні загальної парадигми мислення. Це дозволяє людині не лише усвідомлювати автоматичні та негативні думки, а й критично їх переосмислювати. Проте негативні думки можуть виявитись істинними. Сутність аналізу парадигми мислення та роботи з непродуктивними думками полягає не в формуванні відчуття й переконання, що всі думки помилкові, та не в формуванні позитивного мислення. Мета реструктуризації думок – формування реалістичного мислення, яке спирається на здоровому глузді, усвідомленому прийнятті реальності на підставі конкретних фактів і себе в цій реальності.

Разом із розвитком когнітивної терапії як підходу до зміни мислення та поведінки, в останні десятиліття набирає поширення так звана «третя хвиля» когнітивно-поведінкової терапії. Вона пропонує ширший погляд на роботу з внутрішнім досвідом, що виходить за межі раціонального оспорування думок. Одним із ключових напрямів цієї хвилі є інтеграція принципів усвідомленості, прийняття й психологічної гнучкості, що знайшли своє втілення у таких підходах, як Acceptance and Commitment Therapy (ACT), розроблена

американськими психологами Стівеном Гейзом, Кірком Стросалом та Келлі Вілсоном.

Основний фокус АСТ полягає в зміні ставлення до думки і формуванні навичок, які сприяють тому, щоб:

- помічати свої думки, а не як об'єктивну даність;
- приймати наявність внутрішніх переживань без уникання;
- не зливатися з думками, тобто не дозволяти їм повністю керувати діями;
- залишатися в контакті з тим, що є цінним, навіть у дискомфорті [5].

Ці навички тісно пов'язані з практикою усвідомленого прийняття – центральним компонентом підходу АСТ. Усвідомлене прийняття полягає у свідомому спостереженні та прийнятті власних думок, емоцій і тілесних відчуттів без оцінювання, опору чи намагання їх змінити. Це означає дозволяти собі відчувати навіть неприємні чи болючі переживання, визнаючи їхнє існування як частину свого внутрішнього досвіду, замість того, щоб ігнорувати, заперечувати чи боротися з ними. Усвідомлене прийняття не означає пасивність або погодження з чимось негативним, а навпаки – дає змогу побачити реальність такою, яка вона є, і знайти ресурс для конструктивної роботи з власними переживаннями.

Вправи на усвідомленість – майндфулнес – допомагають зрозуміти, що ми можемо обирати, на що саме і як саме звертати увагу і як реагувати. Майндфулнес допомагає розвинути навичку проявляти співчуття і сповнену доброти усвідомленість до будь-яких відчуттів, які з'являтимуться, включно з усіма думками і тривогою.

Текст можна надиктувати на телефон і час від часу вмикати для розслаблення.

Техніка «Прийняття думок і переживань» [10, С. 254-258]

Сядьте зручно на стільці. Випряміть спину, поставивши ноги на підлогу, руки та ноги не схрещені, руки покладіть на коліна (долонями вгору або вниз, як вам зручніше). Плавна заплющте очі.

Приділіть трохи часу тому, щоб налаштуватися на своє дихання і на відчуття у тілі. Повільно спрямуйте увагу на спокійні рухи грудей і живота на вдиху і видиху. Подібно до хвиль океану, що приходять відходять, ваше дихання завжди з вами. Зверніть увагу на його ритм... на зміну відчуттів... на температуру повітря на вдиху і видиху. на рух грудей і живота. Декілька хвилин спостерігайте за своїми він чуттями на вдиху... і видиху....

Не потрібно контролювати дихання. Просто дозвольте йому бути вільним. Намагайтесь бути терпеливим і добрим, дозволяючи досвід проявлятися і приймаючи його таким, яким він є.

Рано чи пізно ваша увага перейде від дихання на щось інше – думки, тривоги, образи, відчуття, плани або мрії. Це типовий приклад мандрівного розуму. Коли ви помічаєте, що ваш розум блукає, пре визнайте це, усвідомлюючи свій досвід. Потім м'яко і з добротою поверніться до дихання.

Якщо ви помітите напругу, нав'язливе переживання або інтенсивне фізичне відчуття, просто помітьте їх, визнайте їхню сутність і спробуйте створити для них простір. Уявіть, що з кожним вдихом ви створюєте всередині себе дедалі більше простору для досвіду, спробуйте прийняти його, коли повернетесь до дихання.

Ви можете помітити нові відчуття у своєму тілі, і те, як вони постійно змінюються. Іноді вони посилюються, іноді залишаються стабільними, а іноді слабшають – але це не має значення. Спокійно дихайте, концентруючись на тих частинах тіла, де відчуваєте дискомфорт, уявляючи, як повітря з диханням входить у цю ділянку тіла і вихід з неї. Нагадуйте собі, що ви вчитеся краще відчувати і приймати свій досвід таким, яким він є в теперішньому моменті.

Разом з відчуттями в тілі ви також можете помітити думки, відчуття і думки про думки. Зверніть увагу, що розум може такі оцінки, як «небезпечно», «стає гірше» або «нудно». Якщо таке трапляється, помітьте ці оцінки і поверніться до дихання і теперішнього – такого, яким він є. Думки – це думки, відчуття – це відчуття, переживання – це переживання, не більше і не менше.

Якщо хочете, можете називати думки і почуття, коли помічаєте їх. Наприклад, якщо ви помітили, що перемістилися в минуле, позначте це як «спогад» і поверніться до дихання. Або, якщо ви помітили, що турбуєтеся про майбутнє, позначте це як «занепокоєння» і знову поверніться до теперішнього моменту, перебуваючи тут і зараз, зосереджуючись на диханні. Можливо, ви формуєте судження... помітьте це, а потім поверніться до теперішнього моменту, до дихання, проявляючи до свого досвіду доброту і співчуття.

Думки та переживання у вашому розумі і тілі приходять і йдуть. Дихання залишається в теперішньому моменті. Ви є спостерігачем свого досвіду. Наповніть цей простір добротою, м'якістю, турботою і щирістю.

Коли час практики усвідомленості добігатиме до кінця, ви можете взяти на себе зобов'язання перенести цю цілеспрямовану усвідомленість теперішнього моменту у своє повсякденне буття. Потім, коли будете готові, поступово розширюйте свою увагу, щоб вловити звуки навколо... і повільно розплющіть очі.

Вправи на усвідомленість спочатку можуть бути складними для виконання. Тому нагадуйте собі, що ви опановуєте нову навичку. Але не дозволяйте судженням і негативним переконанням стати на заваді практики. Судження зазвичай з'являються, коли ми намагаємось швидко досягти бажаного результату – спокою, гармонії, звільнення від страху чи занепокоєння. Якщо такого результату швидко не досягнуто, легко дійти хибного висновку, що все марно, але це не так.

Практика зміни парадигми мислення та розвитку навички проживання теперішнього моменту вчить нас сприймати життя – себе, інших, світ в цілому – таким, яким воно є. І це змінює наше життя, оскільки відкриває простір для справжньої присутності, глибшого прийняття та щирого зв'язку. Ми перестаємо боротися з тим, що не можемо контролювати, і починаємо жити – уважно, свідомо, з відкритим серцем. У цьому стані навіть найболючіший досвід перестає бути тягарем і стає ґрунтом для розвитку, співчуття й внутрішньої свободи.

Список використаних та рекомендованих джерел

1. Борн Е. Тривога і фобія. Робочий зошит. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024. 608 с.
2. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014. 420 с.
3. Вінстон С.М., Сейф М.Н. Як позбутися нав'язливих думок. Посібник для здолання стресу та тривоги. Київ: «Науковий Світ», 2023. 194 с.
4. Гарріс Р. Терапія прийняття та відповідальності, яка сфокусована на травмі. Практичний посібник для роботи з розумом, емоціями та тілом. Київ: «Науковий Світ», 2024. 488 с.
5. Ліхи Р.Л. Техніки когнітивної терапії. Посібник психотерапевта. Київ: «Науковий Світ», 2023. 748 с.
6. Меннінг Дж., Ріджуей Н. Практика когнітивно-поведінкової терапії. Київ: «Діалектика», 2022. 178 с.
7. Палмер Л. Робочий зошит із ПТСР для підлітків: прості й ефективні навички для зцілення від травми. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024. 184 с.
8. Уільямс М.Б., Пойюла С. ПТСР: робочий зошит. Ефективні методи подолання симптомів травматичного стресу 2023. 528 с.
9. Фабричева М. Атлас практик для саморегуляції. Шпаргалка для підтримки, самоаналізу та рефлексії у часи адаптації до ненормальних обставин. Київ, 2023. 87 с.
10. Форсайт Дж., Айфер Г. Робочий зошит з усвідомленості та прийняття тривоги. Посібник зі звільнення від тривоги, фобій і занепокоєння за допомогою терапії прийняття та відповідальності. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024. 488 с.
11. Beck A. T. (1967). Depression. Clinical, experimental and theoretical aspects. J R Coll Gen Pract. 1969 Oct;18(87):249. PMID: PMC2237012. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2237012/>

12. Beck, A. T, Rush, A. J., Shaw, B. F., Emery, G. (1979). Cognitive therapy for depression. New York: Guilford Press.
<https://www.guilford.com/excerpts/whisman.pdf?t=1>
13. Burns, D. (1980). Feeling good: the new mood therapy. New York: William Morrow & Co, 1980. 5th printing. HARDCOVER. 393 p.
14. Burns David D. Feeling Great: The Revolutionary New Treatment for Depression and Anxiety <https://www.samuelthomasd Davies.com/book-summaries/self-help/feeling-great/>.
15. Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and practice*. The Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2009-20450-000>
16. Greenberger, D., Padesky, C. (1996). Mind over mood. New York: Guilford Press. 213 pp.
17. Ellis Albert, Ph.D. And Windy Dryden, Ph.D. The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy. URL: <https://albertellis.org/product/the-practice-of-rational-emotive-behavior-therapy-2nd-ed/>.
18. Mueller M, Kennerley H, McManus F. *Oxford Guide to Surviving as a CBT Therapist*. Oxford University Press; 2010. Accessed May 23, 2025. <http://public.ebookcentral.proquest.com/choice/publicfullrecord.aspx?p=1794209>.19. Sazonova I.V., Moroz R.A. Psychological features of mental health recovery using the “Trauma metamorphosis” program. *Габимус*. Випуск 69. Том 1. Сс. 236-241. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.1.41>.
20. Westbrook, D., Mueller, M., Kennerley, H., McManus, F. (2010). Common problems in therapy. In M. Mueller, H. Kennerley, F. McManus, D. Westbrook (Eds.), *Oxford guide to surviving as a CBT therapist*. Oxford: Oxford University Press.

Розділ VI. Методика діагностики психологічного благополуччя педагогічних працівників у сучасних безпекових умовах освітнього середовища педагогічного вишу



У цьому розділі ви дізнаєтесь:

- ✓ про фундаментальну роль психологічного благополуччя як базової характеристики якості життя та передумови ефективної професійної діяльності педагогічних працівників;
- ✓ обґрунтування необхідності своєчасної психологічної діагностики стану педагогів в умовах посилених безпекових ризиків освітнього середовища;
- ✓ методологічні засади та структуру розробленої методики для діагностики психологічного благополуччя педагогічних працівників педагогічного вишу;
- ✓ як ефективна діагностика сприяє збереженню психічного та ментального здоров'я фахівців, їхній самореалізації та самоактуалізації;
- ✓ практичні рекомендації щодо використання результатів діагностики для формування принципів доцільної та конструктивної регуляції педагогом власної поведінки і діяльності.

Психологічне благополуччя є однією з ключових характеристик життєдіяльності сучасної людини, що визначає якість її життя. Його значення особливо зростає в умовах екстремальної соціально-психологічної напруженості сьогодення, коли можливості самореалізації, навчання та професійного розвитку людини суттєво ускладнені. Вчасна діагностика рівня психологічного благополуччя педагогічного працівника є передумовою ефективного професійного становлення та продуктивної діяльності фахівця, особливо в умовах сучасних викликів безпеки. Саме свідомо та конструктивна саморегуляція поведінки визначає здатність людини зберігати психічне здоров'я, гармонійно існувати у світі та взаємодіяти з ним.

У цьому контексті актуальним постає питання змісту, структури та методів психологічної діагностики благополуччя, її психометричних властивостей і готовності до практичного використання. Саме це визначає необхідність і доцільність нашого дослідження.

На думку В.В. Шевчука, психологічне благополуччя є відносно стійкою властивістю особистості, що проявляється у позитивному сприйнятті власних досягнень і життя загалом. Його компонентами є перевага позитивних емоцій, відкритість у взаєминах, активна життєва позиція, смисложиттєва насиченість і внутрішня мотивація. Це утворення формується у процесі життєдіяльності на основі психофізичного здоров'я та здатності до саморегуляції [17].

Ю.І. Кашлюк [5] розглядає психологічне благополуччя як інтегральний показник рівня особистісної реалізації людини, що проявляється у відчутті щастя, задоволеності життям і собою. На його формування впливають економічні, соціокультурні та біологічні чинники.

І.І. Приходько [11] пов'язує психологічну безпеку з потребою людини в самозбереженні. На її думку, індивідуальна система безпеки трансформується в екстремальних умовах, опираючись на морально-вольову саморегуляцію, стратегії подолання стресу, ціннісно-сміслові орієнтації й посттравматичне зростання. Ключовим чинником формування психологічної безпеки є

соціалізація, яка активує рефлексію, регулює рівень «Я» особистості та допомагає приймати адекватні рішення у складних ситуаціях.

На думку А. Литвинчук [10], при визначенні психологічної безпеки науковці найчастіше зосереджуються на дослідженні соціальних взаємодій людини у професійній, навчальній чи екстремальній діяльності. Соціальний комфорт як результат високого рівня безпеки можливий лише за умови, коли людина враховує соціальні очікування оточення і регулює на їх основі власну поведінку.

Наші попередні дослідження засвідчили, що важливим психологічним ресурсом студентів педагогічних спеціальностей виступає креативність. Її рівень прямо впливає на академічну успішність і внутрішню мотивацію. Зокрема, студенти з розвинутою образною креативністю демонструють найвищу навчальну мотивацію, а високий рівень вербальної креативності на перших курсах пов'язаний із більш ефективною саморегуляцією [12].

Наукова логіка вимагає комплексного розгляду процесів регуляції академічної діяльності особистості. До них належать соціальна, інтелектуальна, вольова, емоційна та мотиваційна регуляції, механізми й закономірності яких було проаналізовано у нашому дослідженні.

Л.К. Велитченко [2] розглядає педагогічну взаємодію як складне системне утворення, що ґрунтується на психологічній регуляції, інтегрований у професійний спосіб діяльності вчителя. Ця регуляція поєднує функціонально-рольовий і особистісно-суб'єктний компоненти ставлення педагога до своєї професії.

А.Я. Чебикін [16] визначає толерантність як важливий компонент професійного функціонування педагога. Основні її характеристики автор поділяє на три групи, виділяючи базовий елемент – терпимість, що спирається на розвинену емоційно-вольову регуляцію.

С.М. Кулик [9] довів, що поведінкова регуляція як компонент професійної адаптації вчителя формується разом із розвиненими комунікативними здібностями та морально-етичною нормативністю. Разом із соціально-

психологічними чинниками і професійними характеристиками вона визначає рівень успішності адаптації.

За І.В. Гриненком [4], креативність учителя гуманітарного профілю — це його здатність створювати новий навчальний продукт, збагачуючи ментальний досвід і підтримуючи стан психофізіологічної цілісності. У цьому контексті професійна креативність означає реалізацію творчого потенціалу педагога у створенні оригінальних і змістовних навчально-виховних рішень.

О. Козлова [6] трактує творчість як необхідну умову професійного зростання вчителя, розвитку його духовних потреб і орієнтації на загальнолюдські цінності. Л.І. Ярощук [19] наголошує, що креативного педагога характеризує високий рівень соціальної й моральної свідомості, критичне мислення, аналітичні здібності, творча уява та фантазія.

О.А. Гончарова [3] виділяє три *етапи розвитку креативності* вчителя:

початковий – обмеженість базовими алгоритмами, відсутність ініціативи;

середній – реалізація власних ідей, пошук нових форм і способів діяльності;

завершальний – дослідницький підхід до педагогічного процесу, усвідомлення закономірностей і причинно-наслідкових зв'язків.

О.Є. Антонова [1] визначає педагогічну креативність як здатність учителя до творчого пошуку, розробки та реалізації нових стратегій педагогічної діяльності. С.О. Сисоєва [13] у структурі педагогічної креативності виділяє такі показники, як високий рівень моральної свідомості, уміння аналізувати, здатність до ризику, допитливість, ентузіазм, любов до дітей, комунікативні навички та уміння саморегуляції.

Психологічна безпека особистості в освітньому середовищі вишу формується на основі чотирьох компонентів: **морально-комунікативного, мотиваційно-вольового, ціннісно-смислового, внутрішнього комфорту.**

Соціалізація студентів у межах університетського простору через оволодіння навичками ефективної саморегуляції поведінки є провідним механізмом формування цієї системи безпеки.

Крім того, високий рівень психологічної безпеки освітнього середовища залежить від задоволеності його характеристиками, наявності соціальної активності, почуття гідності, взаємоповаги та ініціативності студентів і викладачів. Саме ці чинники забезпечують психічне благополуччя учасників освітнього процесу.

Нами було утворено психодіагностичний комплекс дослідження, підібрано вибірку досліджуваних та сформовано рандомізовані дослідницькі групи із урахуванням критеріїв репрезентативності та з метою емпіричної валідації даної методики та її придатність до практичного та прикладного використання. Констатуючий етап мав за мету виявити процесуальні й змістовні особливості та структуру психологічного благополуччя майбутніх та функціонуючих педагогічних працівників у сучасних безпекових умовах, особистісні особливості психологічного благополуччя педагогічних працівників залежно від кваліфікації та типу професійного становлення та особистісні кореляти процесуальних та змістових характеристик психологічного благополуччя педагогічних працівників.

Експериментальною базою нашого дослідження виступили заклади загальної середньої освіти Слов'янської ВА Донецької області (через військовий стан збір емпіричних даних відбувався із застосуванням Гугл-форм), Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет» та Західноукраїнського національного університету. До складу емпіричної вибірки увійшли здобувачі вищої освіти зі спеціальності 01 Освіта. Педагогіка, що проходять професійну підготовку за різними напрямками фахової діяльності та різної статі, кількістю 101 особа, віком від 25 до 45 років, а також педагогічні та науково-педагогічні працівники різного кваліфікаційного рівня – 10 вчителів без категорії та асистентів кафедр, 12 – вчителів першої та вищої категорії, доцентів кафедр університету, 17 – вчителів-методистів та професорів кафедр університету та 8 директорів шкіл та завідувачів кафедр університету.

Нижче нами стислий зміст комплексної методики діагностики психологічного благополуччя педагогічних працівників за виокремленими

блоками із вказанням необхідних психодіагностичних параметрів та використаних методик (табл.1).

Таблиця 1

Методика психологічного благополуччя педагогічних працівників

Блоки	Психодіагностичні параметри	Методики
Професійний блок	Процесуальні характеристики психологічного благополуччя педагогічних працівників	
	Цільовий компонент професійного становлення Ресурсний компонент Професійна Я-концепція Загальний рівень успішності професійного становлення	«Діагностики рівня та типу професійного становлення студентів» О. Столярчук
	Професійна ідентичність за типами позитивна, негативна, активна, пасивна	«Опитувальник професійної ідентичності» У. Родигіної
	Професійна ідентичність через визначення емоційно-сислової значущості професійного вибору й професії для особистості та професійної автономності й здатності до цілепокладання у професійному розвитку	«Опитувальник професійної ідентичності» Філенко І.О.
	Автономність у професійній діяльності, Задоволеність рівнем компетентності, Задоволеність професійними досягненнями, Професійне зростання,	«Опитувальника професійного благополуччя» Рут Е. І.

Професійні цілі, Позитивні відносини в колективі», Загальне професійне благополуччя	
Професійна включеність Професійний контроль Професійне прийняття виклику Професійна життєстійкість	Опитувальник професійної життєстійкості О. М. Кокун
Змістовні характеристики психологічного благополуччя педагогічних працівників	
Зовнішні мотиви професійної діяльності: життєзабезпечення, взаємодії, визнання; Внутрішні мотиви професійної діяльності: активності та самореалізації	«Опитувальник мотивації професійної діяльності» Т.М. Францевої
Професійні орієнтації на: професійну компетентність, менеджмент, автономію, підприємництво, стабільність роботи та місця проживання, служіння, виклик, інтеграцію стилів життя.	««Якорі кар'єри» Е. Шейна
Внутрішньо професійна форма самоздійснення через: потребу у професійному вдосконаленні, проєктування власного професійного розвитку, задоволення власними професійними досягненнями, постановка нових професійних цілей, формування	Опитувальник професійного самоздійснення» О. М. Кокун

	власного «життєво-професійного простору». Зовнішньо професійна форма самоздійснення через досягнення поставлених професійних цілей, визнання досягнень професійним співтовариством, використання професійного досвіду та здобутків іншими фахівцями, розкриття особистісного потенціалу і здібностей у професії, вияв високого рівня творчості у професійній діяльності	
Особистісний блок	Особистісні якості педагогічного працівника	
	Модель особистості “Велика п’ятірка” включає параметри: товариськість, відкритість досвіду, старанність, екстраверсія, емоційна стабільність.	П’ятифакторний особистісний опитувальник «Велика п’ятірка» Р. Маккраї та П. Коста
	Вимір загального рівня розвитку соціального інтелекту та оцінки окремих здібностей розуміння вербальної та невербальної поведінки людей: можливості передбачення наслідків поведінки; адекватності відображення вербальної та невербальної експресії; розуміння логіки розвитку складних ситуацій міжособистісної взаємодії; розуміння внутрішніх мотивів поведінки людей.	Тест Дж. Гилфорда «Соціальний інтелект»

	Вимір рольової компетентності за показниками вимірів широти рольового репертуару, рольової гнучкості, рольової рефлексії та здатності вирішувати рольові конфлікти	Методика «Визначення рівня рольової компетентності» О. Ю. Михайленко
	Знання власних ресурсів, вміння їх використовувати та оновлювати загальний показник психологічної ресурсності	«Опитувальник психологічної ресурсності особистості» О. С. Штепи
	Соціально-комунікативна адаптивність, прагнення згоди, нетерпимість до невизначеності, орієнтація на уникнення невдач, фрустраційна толерантність,	Методика «Соціально-комунікативна компетентність»

Нижче наводимо короткий опис психодіагностичних методик інших авторів, що використані нами при створенні нашої комплексної методики.

Професійний блок включає дослідження процесуальних та змістовних характеристик психологічного благополуччя педагогічних працівників.

Дослідження процесуальних характеристик психологічного благополуччя педагогічних працівників здійснювалася із застосуванням методик «Діагностики рівня та типу професійного становлення студентів» (Столярчук О.А.), «Опитувальник професійної ідентичності» У. Родигіної, «Опитувальник професійної ідентичності» Філенко І.О., «Опитувальника професійного благополуччя» (Рут Е. І.), «Опитувальника професійної життєстійкості» (О. М. Кокун).

Методика «Діагностики рівня та типу професійного становлення студентів» (Столярчук О.А.) побудована на концептуальній ідеї, що професійне

становлення розгортається як розширення професійного потенціалу суб'єкта професійної діяльності через трансформацію ціннісно-смислової сфери та модифікацію «Образу Я». Це дало підстави автору методики розкрити сутність професійного становлення на етапі навчання через діагностику таких взаємопов'язаних компонентів як цільовий, що включає цінності та мотивацію майбутньої професійної діяльності, ресурсний, інтегрує його енергетичні та особистісні якості та компонент, що описує професійну «Я-концепцію», що відображує рефлексію власного професійного становлення. За кожним компонентом та за загальним показником професійного становлення визначається досягнутий рівень, що представлений примітивним, виконавським, нормативно-рольовим та ціннісним варіантами. Тип професійного становлення виявляється шляхом співвіднесення вираженості кожного компоненту [14].

«*Опитувальник професійної ідентичності*» У. Родигіної спрямований на визначення системи уявлень та поглядів щодо себе у контексті своєї професійної ідентичності педагогічних працівників та дозволяє встановити зрілість професійної ідентичності через діагностику емоційного ставлення до професії та міри залучення до процесу професійного розвитку.

«*Опитувальник професійної ідентичності*» Філенко І.О. дозволяє виявити загальний показник професійної ідентичності педагогічних працівників та її окремі структурні компоненти процесі професійного навчання – емоційно-смислову значущість професійного вибору та професійну автономність [15].

«*Опитувальник професійного благополуччя*» (Рут Є. І.) дозволяє виявити загальний показник професійного благополуччя та його структурні компоненти: професійні цілі, професійне зростання, автономність у професійній діяльності, задоволеність професійними досягненнями, задоволеність рівнем компетентності, позитивні відносини в колективі, що представлені відповідними шкалами опитувальника.

«*Опитувальник професійної життєстійкості*» (О. М. Кокун) ґрунтується на «визначенні професійної життєстійкості як системної особистісно-професійної властивості, що формується в фахівця впродовж професійного

життя, виявляючись у певному рівні включеності в професійну діяльність, контролі за нею та прийнятті «професійних викликів», і забезпечує його здатність протистояти несприятливим обставинам в роботі, запобігаючи розвитку професійної дезадаптації, розладам здоров'я та забезпечуючи особистісно-професійне зростання» [7, С. 92]. Спираючись на загальні концептуальні уявлення щодо феномену життєстійкості О. М. Кокун, виокремлює її компоненти: контроль, включеність й прийняття виклику у професійній сфері та диференціює професійну життєстійкість за мотиваційним, емоційним, соціальним та власне професійним компонентами [7, С. 93].

Змістовні характеристики професійного становлення педагогічних працівників вивчалися за допомогою методик: «Опитувальник мотивації професійної діяльності» (Т.М. Францевої), «Якорі кар'єри» (Е. Шейна), Опитувальник професійного самоздійснення» (О. Кокун).

«Опитувальник мотивації професійної діяльності» (Т.М. Францевої) дозволяє виявити міру розвитку зовнішніх та внутрішніх мотивів професійної діяльності за відповідними шкалами. До зовнішніх мотивів віднесено мотиви життєзабезпечення, взаємодії, як прагнення встановлення професійних стосунків та визнання, як спрямованості на досягнення соціальної значущості. Як внутрішні мотиви діагностуються пізнавальний мотив та мотив активності, що виявляється у прагненні та бажанні діяти.

Методика «Якорі кар'єри» (Е. Шейна) спрямована на виявлення професійних орієнтацій, що представлені відповідними шкалами: професійної компетентності, автономії, менеджменту, служіння, виклику, підприємництва, інтеграції стилів життя та орієнтації на стабільність роботи та місця проживання.

«Опитувальник професійного самоздійснення» (О. М. Кокун) спирається на визначення «професійного самоздійснення як однієї із найважливіших форм життєвого самоздійснення, що характеризується високим рівнем розкриття особистісного потенціалу фахівця в обраній професії, розвитком його здібностей, взаємопоєднанням із професією, повсякчасною необхідності його професійної кваліфікації, широким використанням його професійного досвіду та

здобутків іншими фахівцями» [8, С. 66]. Оскільки за думкою автора, професійне самоздійснення відбувається зовнішньо-професійних та внутрішньо-професійних формах, методика дозволяє діагностувати в якості внутрішньо-професійних ознак самоздійснення «потребу у професійному вдосконаленні, наявність проекту власного професійного розвитку, переважаюче задоволення власними професійними досягненнями, постійну постановку нових професійних цілей, формування власного «життєво-професійного простору», а як зовнішньо-професійних – досягнення поставлених професійних цілей, визнання досягнень фахівця професійним співтовариством, використання професійного досвіду та здобутків іншими фахівцями, розкриття особистісного потенціалу і здібностей у професії, вияв високого рівня творчості у професійній діяльності»/

Особистісний блок спрямовано на діагностику професійно значущих для професійного розвитку педагогічного працівника рис та якостей особистості. У межах особистісного блоку дослідження використовувалися наступні методики: П'ятифакторний особистісний опитувальник «Велика п'ятірка», тест Дж. Гилфорда «Соціальний інтелект», методика «Визначення рівня рольової компетентності» Михайленко О.Ю. та «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» О. С. Штепа [18].

П'ятифакторний опитувальник особистості «Велика п'ятірка» (адаптація А.Б. Хромова) побудовано ідеї про можливість лаконічного й повного опису фундаментальних якостей особистості через п'ятифакторну модель (Р. МакКрей, П. Коста, Г. Олпорт, Р. Кеттелл, Г. Айзенк), що включає дихотомії екстраверсія-інтроверсія, емоційність-емоційна стабільність, контролювання-природність, прив'язаність-відокремлення, ігровість-практичність, діагностовані за відповідними шкалами опитувальника.

Тест «Соціальний інтелект» (Дж. Гилфорда та М. Саллівен) дозволяє здійснити діагностику загального рівня розвитку соціального інтелекту та оцінку окремих здібностей розуміння вербальної та невербальної поведінки людей за відповідними субтестами.

Методика «Визначення рівня рольової компетентності»

О. Ю. Михайленко спрямована на діагностику загального високого, достатнього або низького рівня рольової компетентності особистості та його диференціальну оцінку за показниками вимірів широти рольового репертуару, рольової гнучкості, рольової рефлексії та здатності вирішувати рольові конфлікти.

«Опитувальник психологічної ресурсності особистості» О. С. Штепи побудовано на визначенні автором «психологічної ресурсності як уміння людини актуалізувати власні ресурси, тобто свідомо оперувати ними, а саме: знати їх, уміти вміщувати й оновлювати» [18, С. 384]. Методика дає змогу діагностувати знання власних психологічних ресурсів, уміння оновлювати власні психологічні ресурси, уміння вміщувати власні психологічні ресурси, загальний рівень психологічної ресурсності особистості. За результатами діагностики встановлюється рівень загальної психологічної ресурсності особистості.

Методика соціально-комунікативної компетентності передбачає діагностику за п'ятьма компонентами, що втілені у відповідних шкалах: соціально-комунікативна адаптивність, нетерпимість до невизначеності, фрустраційна толерантність, прагнення згоди, орієнтація на уникнення невдач.

Математико-статистична обробка емпіричних даних проводилася із застосуванням однофакторного та двофакторного дисперсійного аналізу для виявлення розрізень залежно від відповідних незалежних змінних; кореляційного аналізу для визначення взаємовпливу показників; експлораторного факторного аналізу для виявлення латентних змінних, кластерного аналізу методом К-середніх для виявлення типологічних профілів психологічного благополуччя педагогічних працівників. Нижче у додатках будуть представлені повні тексти методик професійного самоздійснення та опитувальника психологічної ресурсності особистості.

Кореляційний аналіз взаємозв'язків процесуальних та змістових компонентів професійного становлення здійснювався з урахуванням етапів

фахової підготовки та подальшої професійної діяльності у педагогічних установах.

В ході розробки та емпіричної верифікації методики діагностики психологічного благополуччя педагогічних працівників у сучасних безпекових умовах освітнього середовища педагогічного вишу доведено, що: 1) майбутні педагогів, що є більш успішними у навчанні, характеризуються вищими показниками прояву таких компонентів психологічного благополуччя як професійні цілі та вмотивованість, професійних ресурсів, професійної Я-концепції, емоційно-сислової значущості професії та автономності та цілепокладанні у професійній діяльності; 2) змістові характеристики професійного становлення досвідчених педагогів також залежать від їх кваліфікації: на початку професійного життя виражена вище потреба у професійному вдосконаленні, більш вираженим є проєкт власного професійного розвитку, прагнення до постановки нових професійних цілей, натомість досвідчені педагоги, що досягли вершин професійної кар'єри, характеризуються вищим рівнем пізнавального мотиву, мотивів активності та самореалізації, кар'єрних орієнтацій на професійну компетентність, менеджмент, вони також мають вищу задоволеність професійними досягненнями, ширший життєво-професійний простір, більшу задоволеність досягнутими цілями та рівнем визначення оточення їх досягненнями, більш переконані у тому, що їх досвід використовується іншими фахівцями, що вони розкривають у професії свій особистісний потенціал та творчість; 3) структура процесуальних характеристик майбутніх педагогічних працівників представлена двома факторами – професійна цілеспрямованість та активність та професійне самоусвідомлення та позитивне ставлення до професії, а змістовних – шістьма факторами: «Професійна орієнтація на стабільність та взаємодію у робочому колективі», «Професійна орієнтація на визнання», «Відмова від професійної орієнтації на самореалізацію та досягнення», «Професійна орієнтація на активність та служіння», «Професійна орієнтація на автономію та підприємництво», «Професійна орієнтація на життєзабезпечення та професійну майстерність».

Список використаних та рекомендованих джерел

1. Антонова О.Є. Педагогічна креативність у структурі педагогічної обдарованості вчителя. Нові технології навчання: Наук.-метод. зб. / Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти МОНМС України, Академія міжнародного співробітництва з креативної педагогіки: В 2-х ч. Київ-Вінниця, 2011. Вип. 69. Ч. 2. С. 11-17.
2. Велитченко Л. К. Психологічні механізми взаємодії як інтерсуб'єктна основа психологічного супроводу. Науковий вісник ПНПУ ім. К. Д. Ушинського : педагогічні науки : зб. наук. праць / [редкол. : А. М. Богуш (голов. ред.) та ін.]. Одеса : ПНПУ ім. К. Д. Ушинського. 2012. № 9-10. С. 153-161.
3. Гончарова О.А. Креативний компонент інноваційної діяльності майбутнього вчителя. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Педагогіка. №6. 2011. С. 82-88.
4. Гриненко І. В. Педагогічні умови розвитку креативності майбутніх учителів гуманітарного профілю у процесі фахової підготовки : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Хмельницький, 2008. 20 с.
5. Кашлюк Ю. І. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2016. Випуск 34. С. 170-186.
6. Козлова О.Г. Підготовка вчителя до інноваційної діяльності в системі післядипломної освіти: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. К., 1999. 235 с.
7. Кокун О. М. Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія). Проблеми екстремальної та кризової психології. 2021. № 1(1), С. 90-104.
8. Кокун О.М. Теоретико-методологічні та практичні засади дистанційної психодіагностики в професійній сфері Практична психологія та соціальна робота. 2010. № 7. С. 65 - 68.
9. Кулик С. М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів : автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.05. К., 2004. 20 с.

10. Литвинчук А. Психологічна безпека особистості як актуальна проблема сучасної психології. Вісник Львівського університету. Серія Психологічні науки. 2021. Випуск 9. С. 154-161.
11. Приходько І.І. Психологічна безпека персоналу екстремальних видів діяльності: концепція, трансформаційна модель, методологія дослідження Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. №4 (29). С. 117-125.
12. Саврасов М.В. Регулятивні чинники креативності суб'єкта навчально-професійної діяльності : автореф. дис. ... доктора психол. наук: 19.00.07. Одеса, 2021. 39 с.
13. Сисоєва С.О. Основи педагогічної творчості: підручник. К.: Міленіум, 2006. 346 с.
14. Столярчук О. А. Опис та психометричні характеристики психодіагностичної методики «Рівень і тип професійного становлення студентів». Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору : тематичний випуск Гуманітарного вісника ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» : зб. наук. пр. К.: Гнозис, 2016. Дод. 1. до Вип. 37. Т. IV (72). С. 237–251.
15. Філенко І.О. Розробка та психометрична оцінка опитувальника професійної ідентичності. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, 2015, III(19), Issue: 38, С. 115-118.
16. Чебикін О. Я., Дегірменджі Е.В. Психологічні основи емоційно-комунікативного методу інтенсивного навчання іноземної мови. Наука і освіта : науково-практичний журнал. Одеса. 2013. № 6. С. 62-69.
17. Шевчук В. В. Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя». Науковий вісник Ужгородського національного університету, Серія «Психологія». Випуск 2. 2024. С. 71-76.
18. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. Збірник наукових праць К-

ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2018. Випуск 39, С. 380–399.

19. Ярощук Л. Творча особистість майбутнього вчителя: теоретичні аспекти становлення. Гірська школа Українських Карпат № 8-9 (2013). С. 146-148.

Додатки

Опитувальник психологічної ресурсності особистості

(О. С. Штепа) [18]

Діагностична мета опитувальника: визначення психологічних ресурсів особистості та її уміння ними оперувати.

Інструкція: серед наведених тверджень позначте знаком «+» ті, з якими ви згодні, а «-» – ті, з якими ви не погоджуєтесь.

1. Життєві успіхи надають мені наснаги у досягненні особистих і професійних цілей.
2. Наполегливість – це мій шлях до успіху.
3. Загалом, я впевнена у собі людина
4. Для мене важливо мати добрі взаємини з близькими та колегами по роботі.
5. Для мене важливо бути зрозумілим для інших.
6. Я допомагаю, не чекаючи, доки мене про це попросять.
7. Люди за своєю природою злі.
8. Мені не подобається відповідати за інших.
9. Коли необхідно приймати рішення, я не впевнений, що оберу вірний варіант.
10. Людина, якій допомагають, ніколи нічому сама не навчиться.
11. Я довіряю собі у розв'язанні особистих і професійних питань.
12. Навіть коли виконую важливе завдання, я часто відволікаюсь.
13. Я волію тримати при собі свої речі, думки та переживання.
14. Для мене важливо, щоб мої зусилля не були марними.
15. Я намагаюсь уникати людей, які можуть у мене щось попросити.

16. Добро – це філософська категорія, що мало сумісна з реальним життям
17. Бути добрим – означає виховувати у навколишніх несаможиттєвість.
18. Люди невдячні, тому не слід поспішати їм допомагати.
19. Вважаю, що навколишні не повинні ображатись, якщо я не виконав обіцянки.
20. Якщо я не можу виконати прохання або доручення, я попереджаю, щоб на мене не розраховували.
21. Не вважаю себе цілеспрямованою людиною.
22. Якщо завдання відповідало, намагаюсь його уникнути.
23. Якщо завдання слід виконати творчо, отже, я маю зробити те, чого ніхто не зможе оцінити.
24. Мені складно придумати щось нове у взаєминах або професійних питаннях.
25. Не можу сказати, що маю хороше почуття гумору.
26. Нікому не слід довіряти.
27. Доброта – це прихований егоїзм.
28. Навіть у поганій людині є щось хороше.
29. Для мене важливо, щоб близькі та колеги по роботі визнавали мої досягнення.
30. Мені є кого любити.
31. Мені цікаві люди, які мислять неординарно.
32. У своїх намірах я рахуюсь із бажаннями близької людини.
33. У житті немає нічого цікавого, лише розчарування.
34. Кожній людині необхідно дати у житті шанс.
35. Головними принципами людських взаємин мають бути співстраждання і милосердя.
36. До мене нерідко звертаються за порадою і допомогою.
37. Я вмію надихати інших на творчі рішення або добрі вчинки.
38. Я вмію пропонувати свою допомогу, не принижуючи людину.
39. Мені подобається розмірковувати, філософствувати.

40. Я відчуваю життя повніше, коли прагну до мети.
41. Милосердя є вищим за справедливість.
42. Показником справжнього професіоналізму людини є успіх.
43. Я не займаюсь саморозвитком.
44. Професія не є сферою моєї самореалізації.
45. Я цілком задоволений рівнем своїх професійних знань.
46. Чим більше знаєш, тим примарнішою стає істина.
47. Для професійного зростання потрібна не самоосвіта, а чіткі цілі.
48. Я не бачу перспектив саморозвитку.
49. Природа людини завжди візьме гору над вихованням.
50. Я не потребую самоаналізу.
51. Із двох завдань я, у першу чергу, виконую те, що пов'язане з проханням іншої людини, а вже потім – власне.
52. Складові любові – це турбота, відповідальність і терпіння.
53. У моєму житті є хтось або щось, чому я себе присвятив.
54. Мені цікаво вчитись – із книжок, у людей, у життя.
55. Успіх – це досягнення правильно сформульованої цілі.
56. Я вмію створити собі гарний настрій.
57. Я не знаю, якими є мої переваги.
58. Я відчуваю життя повніше, коли здатний любити.
59. Я не здатний надихати та заспокоювати інших.
60. Час від часу мені необхідно побути наодинці, щоб поміркувати над життям.
61. Я знаю, як себе організувати, щоб досягти мети.
62. Я не можу відповісти на запитання «Хто я?»
63. Я не вмію створювати довірливі взаємини.
64. Я не знаю меж власних творчих і професійних можливостей.
65. Близьким і колегам по роботі важлива моя моральна підтримка.
66. Я не здатний робити щось, щоб почуватись у безпеці.
67. Я знаю, що мої професійні успіхи є наслідком мого саморозвитку

Обчислення результатів: визначити відповідність відповіді респондента до ключа опитувальника. За кожен відповідність відповіді до ключа додати 1 бал. Обчислити суму балів за кожною шкалою.

Ключ ОПРО. № шкали та № тверджень та відповідь ключа

Сума балів 1. Упевненість у собі 2+ 3+ 9– 11+ 12– 21– 22– 55+

2. Доброта до людей 4+ 5+ 15– 16– 17– 26– 27– 28+

3. Допомога іншим 4+ 6+ 10– 17– 18– 36+ 37+ 38+

4. Успіх 1+ 12– 14+ 29+ 34+ 40+ 42– 55+

5. Любов 7– 8– 11+ 30+ 33– 51+ 52+ 53+

6. Творчість 23– 24– 25– 31+ 37+ 40+ 53+ 54+

7. Віра у добро 1+ 6+ 7– 13– 16– 28+ 34+ 35+

8. Прагнення до мудрості 33– 36+ 39+ 45– 46– 47– 54+ 55+

9. Робота над собою 11+ 41+ 43– 48– 49– 50– 52+ 54+

10. Самореалізація у професії 11+ 23– 24– 40+ 42– 44– 47– 53+

11. Відповідальність 8– 10– 19– 20+ 22– 32+ 51+ 52+

12. Знання власних ресурсів 57– 59– 60+ 61+ 62– 63– 66– 67+

13. Уміння оновлювати власні ресурси 56+ 58+ 60+ 61+ 62– 63– 64– 66–

14. Уміння використовувати власні ресурси 58+ 59– 61+ 63– 64– 65+ 66–
67+

15. Загальний рівень психологічної ресурсності

Рівні психологічної ресурсності: 0-56 балів – психологічна ресурсність не діагностується; 57-69 балів – низький рівень психологічної ресурсності; 70-92 бали – середній рівень психологічної ресурсності; 93-106 балів – високий рівень психологічної ресурсності; 107-112 балів – сумнівні дані для діагностування наявності психологічної ресурсності.

Опитувальник професійного самоздійснення

(О.М. Кокун) [8]

Інструкція: Будь ласка, дайте відповіді на нижченаведені запитання, обвівши кружечком відповідне твердження (тільки одне із запропонованих, що найбільше підходить за кожним запитанням).

1. Чи багато Ви працюєте над підвищенням свого професійного рівня?

взагалі не працюю

іноді

періодично

часто

постійно

2. Чи маєте Ви план свого подальшого професійного розвитку?

не маю плану

практично не маю

у загальних рисах

в головному маю

маю чіткий план

3. Чи задоволені Ви власною професійною кар'єрою?

не задоволений (а)

скоріше незадоволений

важко відповісти

скоріше задоволений

повністю задоволений

4. Після досягнення певної професійної мети як швидко Ви ставите наступну?

не ставлю взагалі

через тривалий час

через певний час

досить швидко

практично відразу

5. Наскільки гармонійно Вам вдається поєднувати професійну діяльність з позафаховим життям?

зовсім не вдається

більше не вдається

частково вдається

вдається майже постійно

завжди вдається

6. Як швидко Ви досягаєте поставлених професійних цілей?

тривалий час

досить повільно

через певний час

досить швидко

дуже швидко

7. Як Ви оцінюєте рівень своїх професійних досягнень?

низький

невисокий

середній

досить високий

високий

8. Як часто Ваш професійний досвід стає у пригоді іншим фахівцям?

практично ніколи

іноді

періодично

часто

постійно

9. Наскільки повно Ви як особистість можете розкритися у роботі?

зовсім не можу

незначною мірою

частково

істотно

практично повністю

10. Наскільки творчо Ви намагаєтесь виконувати Вашу роботу?

не намагаюсь

іноді дію творчо

частково дію творчо

здебільшого дію творчо

постійна творчість

11. Як Ви оцінюєте свій потяг до підвищення професійного рівня?

повністю відсутній

невисокий

середній

досить виражений

дуже високий

12. Наскільки чітко Ви уявляєте своє професійне майбутнє?

ніяк не уявляю

практично не уявляю

у загальних рисах

в головному уявляю

чітко уявляю

13 Чи задоволені Ви своїми професійними досягненнями?

не задоволений (а)

скоріше не задоволений

важко відповісти

скоріше задоволений

повністю задоволений

14. Чи згодні Ви з тим, що в роботі постійно слід рухатися вперед?

не згодний

більше не згодний, ніж згодний

не завжди згодний

здебільшого згодний

повністю згодний

15. Як оцінюєте рівень свого професійного менталітету, ідентифікації з професійним співтовариством?

низький

невисокий

середній

досить високий

високий

16. Наскільки часто Ви досягаєте поставлених професійних цілей?

дуже рідко

рідко

періодично

часто

практично завжди

17. Як оцінюють отримані Вами професійні здобутки Ваші колеги?

низькі

невисокі

середні

досить високі

високі

18. Як часто Ваші професійні здобутки використовуються іншими фахівцями?

ніколи

іноді

періодично

часто

постійно

19. Наскільки повно можуть розкритися у професійній діяльності Ваші здібності?

зовсім не можуть

незначною мірою

частково

істотно

практично повністю

20. Наскільки гнучким є стиль Вашої професійної діяльності?

зовсім негнучкий

майже негнучкий

іноді гнучкий

досить гнучкий

дуже гнучкий

21. Чи отримуєте Ви задоволення в результаті підвищення своєї професійної майстерності?

зовсім ні

практично ні

певне задоволення

достатнє задоволення

дуже велике задоволення

22. Чи проектуєте Ви власну кар'єру?

ніяк не проєктую

практично ні

у загальних рисах

намагаюсь проєктувати

чітко проєктую

23. Чи задоволені Ви своїм професійним рівнем?

не задоволений (а)

скоріше не задоволений

важко відповісти

скоріше задоволений

повністю задоволений

24. Після отримання певного результату в роботі як швидко Вам хочеться працювати знову?

взагалі не хочеться

через тривалий час

невдовзі

швидко

практично відразу

25. Наскільки чітко сформувалася у Вас власна професійна позиція?

ще відсутня

недостатньо сформована

частково сформована

майже повністю

повністю

26. Якою мірою Ви досягаєте поставлених професійних цілей?

дуже малою

невеликою мірою

частково досягаю

значною мірою

повністю

27. Як оцінює керівництво Ваші професійні здобутки

низькі

невисокі

середні

досить високі

високі

28. Якою мірою Ви передаєте свої професійні знання і досвід, навчаючи інших?

не передаю

незначною мірою

частково

досить повно

повністю

29. Які можливості створює Вам професійна діяльність для самовдосконалення?

дуже малі

незначні

часткові

великі

дуже великі

30. Чи багато нового Ви додали у свою професію?

дуже мало

небагато

посередньо

багато

дуже багато

Опитувальник містить 30 запитань, на кожне з яких пропонується 5 варіантів відповіді, розташованих за порядковою шкалою зростання вираженості ознаки зліва направо (відповідно вибір крайньої лівої відповіді дорівнює 0 балам, другої зліва – 1 балу, третьої – 2 балам, четвертої – 3 балам, п'ятої – 4 балам).

Нормативні дані показників професійного самоздійснення (у балах)

№ з/п	Рівень професійного самоздійснення	Загальний	Внутрішньо-професійного	Зовнішньо-професійного
1	Низький	≥ 45	≥ 21	≥ 19
2	Нижчий за середній	46 – 63	22 – 32	20 – 30
3	Середній	64 – 81	33 – 42	31 – 40
4	Вищий за середній	82 – 99	43 – 51	41 – 49
5	Високий	≤ 100	≤ 52	≤ 50

ЕЛЕКТРОННЕ ВИДАННЯ
ВИРОБНИЧО-ПРАКТИЧНЕ ВИДАННЯ

Методичний посібник підготовлено за результатами прикладного дослідження
«Науково-методичні засади надання фахівцями психологічної служби
соціально-психологічної допомоги педагогічним
працівникам у створенні безпечного освітнього середовища у закладах освіти»
(державний реєстраційний номер 0125U000170)

БАЙДИК Віта Володимирівна
ГОПКАЛО Юлія Петрівна
ЛУНЧЕНКО Надія Вікторівна
ЛУЦЕНКО Юрій Анатолійович
МОРОЗ Руслана Анатоліївна
САВРАСОВ Микола Володимирович

МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

**Методики психологічного супроводу педагогічних працівників зі
створення безпечного освітнього середовища у закладі освіти в умовах
війни**

Для безкоштовного розповсюдження

Підписано до друку 24.11.2025. Формат 60×84/8.
Умовн. друк. арк. 9,5. Об'єм даних 2,00 Мб Зам. № 107.

Видавець:
УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 01032, м. Київ, бульвар Т. Шевченка, 27-а,
тел/факс 252-70-11, e-mail: UCAP@ukr.net , <https://psyua.com.ua/>
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів видавничої справи ДК №4537 від
07.05.2013