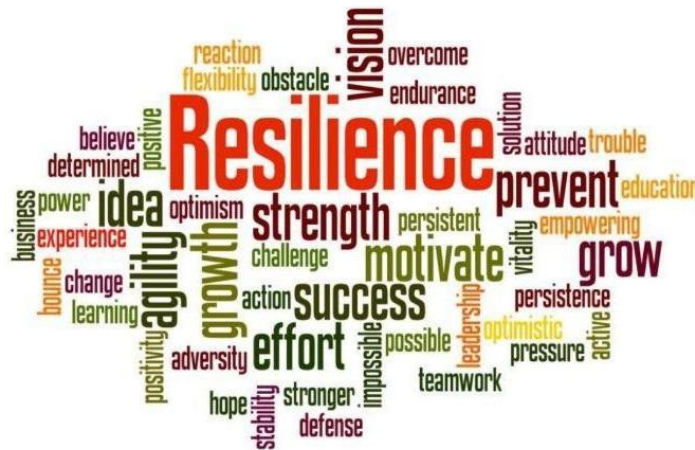


ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ КОМУНАЛЬНИЙ ІНСТИТУТ
ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ
НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

**Особливості діяльності психологічної служби у
системі освіти з розвитку резильєнтності як
особистісного ресурсу учасників освітнього
процесу в умовах війни**

*(Інформаційно-методичні матеріали учасників науково-практичної
семінар-конференції)*

(за заг. ред.: Коротюк З.М., Ярмолицької С.О., Демидась С.Р., Мерени Н.М.)



Тернопіль 2023

Особливості діяльності психологічної служби у системі освіти з розвитку резильєнтності як особистісного ресурсу учасників освітнього процесу в умовах війни. Інформаційно-методичні матеріали учасників науково-практичної семінар-конференції 20.04.2023 р./ за заг. редакцією: Демида С.Р., Коротюк З.М., Мерени Н.М., Ярмолицької С.О. Тернопіль, 2023. 155с.

У матеріалах науково-практичної семінар-конференції висвітлені актуальні теоретичні та практичні аспекти з розвитку резильєнтності учасників освітнього процесу в умовах війни: підтримка соціального середовища, поведінкова саморегуляція, розвиток комунікативних навичок та позитивного мислення, використання технологій та інструментів для підтримки розвитку резильєнтності.

Інформаційні матеріали та практичні поради збірника допоможуть учасникам освітнього процесу отримати нові знання та навички щодо збереження їх психологічної стійкості, самоконтролю, відновлення психоемоційного балансу в умовах війни.

Збірник рекомендований фахівцям психологічної служби та педагогічним працівникам.

Усі матеріали подані в авторській редакції. Відповідальність за зміст та орфографію матеріалів несуть автори.

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Тернопільського обласного комунального інституту післядипломної педагогічної освіти

(Протокол № 4 від 07.06.2023 р.)

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	4
<i>Інформаційно-методичні матеріали для працівників психологічної служби «Особливості діяльності психологічної служби у системі освіти з розвитку резильєнтності як особистісного ресурсу учасників освітнього процесу в умовах війни»</i>	5
<i>Коротюк Зоряна. Основи професійної та емоційної безпеки фахівців в умовах надзвичайних ситуацій</i>	17
<i>Кавецький Віктор. Феномен резильєнтності, його індивідуальне і соціальне значення</i>	20
<i>Сіткар Віктор. Фактори впливу війни на психіку учасників освітнього процесу та можливості їх попередження</i>	22
<i>Надвичина Тетяна. Колективна резильєнтність спільнот: здорові стосунки, спільні активності та спілкування</i>	29
<i>Жизномірська Оксана. Розвиток стресостійкості в учасників освітнього процесу до педагогічних викликів в умовах війни</i>	31
<i>Ярмолицька Світлана. Застосування технік майндфулнес як сучасного методу підтримки резильєнтності</i>	33
<i>Мерена Надія. Відновлення психоемоційного балансу учасників освітнього процесу шляхом застосування ресурсних технологій</i>	41
<i>Коваль Ірина. Практикум для практичних психологів «Упорядкування «валізки» знань і технік»</i>	46
<i>Сташків Ірина. Тренінг для педагогів «Як впоратися зі складними життєвими подіями?»</i>	50
<i>Бичковська Галина. Тренінгове заняття «стрес та його дія на психіку людини в екстремальних ситуаціях»</i>	56
<i>Острогорова Наталія. Психологічний супровід здобувачів освіти в умовах війни</i>	69
<i>Йосифів Ольга. Заняття з елементами тренінгу для батьків «Три шляхи у вихованні»</i>	73
<i>Піговська Світлана. Захід з психосоціальної підтримки «Турбота про себе»</i>	84
<i>Піжицька Оксана. Просвітницька програма «стресостійкість як одна із основних навичок 21 століття»</i>	101
<i>Оксана Піжицька, Олександра Семенина. Заняття з елементами тренінгу «Психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб»</i>	129
<i>Слиш Христина. Мої психологічні ресурси</i>	137
<i>Сінковська Інна. Використання інформаційних джерел у роботі працівників психологічної служби</i>	147

ПЕРЕДМОВА

Війна є однією з найбільш складних і виснажливих ситуацій, які можуть виникнути в житті людини. Учасники освітнього процесу не є винятком, оскільки умови війни негативно позначаються на їх психологічному стані, здатності до роботи та досягнення цілей.

Однак, навіть в умовах війни, резильєнтність, як особистісний ресурс, може бути ключовим фактором у здатності людини зберігати позитивний настрій та енергію для відновлення, адаптації до нових умов, для досягнення своїх професійних та особистих цілей, долаючи виклики та труднощі.

Резильєнтність можна розглядати як навичку, яку варто розвивати та вдосконалювати протягом життя. Серед ключових аспектів, які варто враховувати при розгляді та формуванні резильєнтності в умовах війни: самопізнання та позитивне сприйняття себе; здатність до адаптації до нових обставин; підтримка соціального середовища в складних моментах; здатність до позитивного мислення та перспективного погляду на майбутнє; здатність до емоційного контролю; гнучкість та толерантність до різних поглядів та думок; здатність до саморефлексії та вдосконалення себе.

Важливою складовою розвитку резильєнтності є підтримка від рідних та близьких людей, а також від фахівців психологічної служби, яким необхідно вміти стабілізувати свій психічний стан, чинити опір стресу та проявляти життєстійкість для того, щоб допомогти учням, батькам, вчителям віднайти власні ресурси діяти, працювати, вчитися, планувати своє життя і бути готовими ці плани змінювати.

Таким чином, знання про власну резильєнтність допоможуть особистості розвивати життєстійкість й здатність самотійно та успішно долати різні стресові ситуації, психологічно зрости та зміцнитись.

**ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ПРАЦІВНИКІВ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ «ОСОБЛИВОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ У СИСТЕМІ ОСВІТИ З РОЗВИТКУ
РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСУ УЧАСНИКІВ
ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ»**

Ми живемо в умовах тотальної невизначеності. Планувати щось складно, адже ми знаходимося під впливом величезного стресу. Наша увага прикута до стрічки новин про хід війни. Багато людей втрачають стабільність у роботі та доходах, знаходяться під обстрілами, сумують за близькими та за покинутими домівками. А спеціалісти, робота яких пов'язана з людьми, знаходиться під особливо сильним ударом. Це, безумовно, стосується і психологів, і соціальних педагогів. Їм необхідно вміти стабілізувати свій психічний стан, чинити опір стресу та проявляти життєстійкість для того, щоб допомогти учням, батькам, вчителям віднайти власні ресурси діяти, працювати, вчитися, планувати своє життя і бути готовими ці плани змінювати.

Стрессова реакція – це нормальна здорова реакція організму у відповідь на небезпеку. Зараз дуже важливе регулярне, щоденне, ефективне, глибоке відновлення і поповнення ресурсів після кризової ситуації.. Бо стрес може вести до негативних наслідків лише тоді, коли він перевершує наші можливості відновлення. Таку навичку називають резильєнтністю як здатність людини проходити крізь життєве випробування, зберігаючи при цьому психічне здоров'я, особисту цілісність.

Як імунітет допомагає організму опиратися захворюванням, так резильєнтність («пружність») допомагає людині протистояти дії стресу, дає змогу попередити вигорання, тривожні та депресивні стани.

Резилієнтність (від англ. Resilience – пружність, еластичність; в психології - психологічна стійкість, стресостійкість, витривалість, життєстійкість) – це вроджена динамічна властивість особистості, яка лежить в основі здатності долати стреси і складні періоди конструктивним способом, зберігати в несприятливих ситуаціях стабільний рівень психологічного й фізичного функціонування, виходити з таких ситуацій без стійких порушень, успішно адаптуючись до змін.

Тобто це можливість відносно швидко та легко справлятися зі складними життєвими подіями та відновлюватися завдяки внутрішньому ресурсу задля збереження свого благополуччя. Вона захищає наше ментальне здоров'я від зовнішніх стресогенних чинників.

Важливі характеристики resilience

□ *здатність організму, особи чи соціальної групи зберігати рівновагу, певну стабільність у складній ситуації, ефективно розв'язувати не тільки завдання з адаптацією до умов, що змінюються, а й завдання з розвитку*

□ *здатність людини протистояти дії стресу без потрапляння у стани, пов'язані з психічними розладами*

□ *здатність людини активувати, розвивати і накопичувати власні ресурси і можливості для збереження психологічного благополуччя під час та після травмуючих ситуацій*

Щоб перебувати у резилієнтності:

1. Потрібно *опанувати мистецтво «швидкого і якісного відновлення»*: навчитись внутрішнього стишення і відкритості – вбирати, наповнюватись.

2. Навчитись *чути себе і віднайти свій темп*: визнати межі своїх сил (коли працювати, коли відпочивати) і знайти такий темп, який дозволяє невтомно робити працю у довготривалій перспективі.

3. *Зменшити зайві витрати енергії:* не обтяжувати себе другорядним, максимально спростити життя і, таким чином, зменшити витрати, тобто володіти вмінням правильно розподіляти енергетичний ресурс: пильнувати регулярне поповнення сил; добре відчувати себе і регулювати свій темп; мінімізувати марні витрати енергії.

4. Бути *готовим до труднощів:* варто бути налаштованим на довготривалі випробування, тобто вміти прогнозувати, планувати, бути готовими до різних можливих сценаріїв, і водночас тримати динамічний баланс та вміти жити та бути уповні присутнім «тут і тепер».

5. Впроваджувати в життя - *постійно практикувати.* Всі компоненти резилієнтності мають стати «ритмічними», вони мають бути закріплені в режимі щоденних рутин, стати звичками, дисципліною щоденних практик.

Резилієнтність включає:

- ефективні стратегії копіngu (зараджувальної поведінки);
- ресурсні емоційні стани й емоційну компетентність;
- когнітивну переоцінку ситуацій, що склалися (уміння бачити можливості у викликах, відкриватися до нових перспектив, приймати й відпускати те, що неможливо виправити чи змінити);
- цінності, цілі, сенс, життя, духовність;
- соціальні ресурси та соціальну компетентність.

Ключові складники резилієнтності.

1. *Цінності.* Ми можемо винести будь-які випробування, якщо усвідомлюємо, що у цьому є сенс, якщо пам'ятаємо заради чого усе це. Зв'язок з цінностями – це власне і є та внутрішня мотивація та стійкість, те невичерпне джерело натхнення». Для багатьох людей віра є головним джерелом сили.

2. *Дія.* Дія – як компонент турботи про віднову сил. Дія з турботою про інших. Дія, що включає вирішення тих проблем, які ми в силах

вирішити. Стійкість – це теж уміння тримати рівновагу – і вона теж у дії. Кожен раз, як «упали» – вставати і робити хоч один наступний крок...

3. *Корисне мислення.* Наше мислення – це наша приватна розмова з собою. Якість того про що ми думаємо - має значення: корисні та позитивні думки наповнюють людину енергією, мотивують до нових звершень.

4. *Регуляція позитивних емоцій.* Емоції допомагають належно оцінювати ситуацію та мобілізувати тіло на відповідну реакцію. Негативні емоції вичерпують внутрішні сили. Позитивні емоції відновлюють, оновлюють, надихають, знімають напругу, розширюють бачення, вивільняють творчість. Тому потрібно уміти регулювати емоції, дотримуватися інформаційної гігієни, не носити в собі постійно лють, навчитися відновлювати безпеку та *відчувати вдячність*.

5. *Соціальні зв'язки.* Будь-яка резилієнтність – це спільна стійкість – взаємно надихатися цінностями, один одного мотивувати та підтримувати. Щоб досягнути високих вершин - потрібно бути злагодженою командою, де один одного доповнюють, де є взаємопідтримка та відповідальність.

Складники резильєнс у дітей:

1. Базова позитивна життєва позиція:

- спокійно-позитивний емоційний фон життя,
- базові почуття безпеки та суб'єктивне благополуччя,
- позитивне (ресурсне) мислення

2. Оптимістична налаштованість, життєстійкість:

- оптимізм, здатність зберігати відчуття перспективи та надію,
- використання активних і продуктивних стратегій опанування,
- участь, контроль, прийняття ризику,
- самоефективність

3. Навички та якості, які допомагають розв'язанню проблем:

- інтелект, конструктивне мислення, інтелектуально-особистісний потенціал подолання,

- здатність знаходити альтернативи, різні варіанти розв'язання проблеми, гнучкість, креативність,

- здатність формувати план дій, наполегливість і поступовість в його реалізації

4. Соціальні зв'язки, стосунки з оточенням, здатність надавати та отримувати допомогу:

- участь та почуття приналежності,

- здатність до підтримування стосунків дружби, кооперації, солідарності,

- соціальна компетентність та просоціальна поведінка (відповідальність, емпатія, турбота, навички спілкування, почуття гумору, легкість у спілкуванні з іншими людьми)

- здатність розуміти почуття інших людей

5. Автономія, самостійність, самоконтроль:

- самостійність, певна належність у думках та вчинках,

- здатність до самонавчання та пошуку причин поведінки в собі,

- здатність піклуватися про себе, розвинена ідентичність, здатність діяти незалежно,

- саморегуляція, самоактивація, самоконтроль,

- усвідомлення здатності контролювати результати своїх рішень

6. Наявність прагнень та орієнтація на майбутнє .

- здорові очікування, планування, постановка завдань,

- спрямованість на діяльність, працелюбність і працездатність,

- успішність у навчанні та соціальній активності (низький ризик виникнення поведінкових розладів)

- спрямованість у майбутнє

Незважаючи на те, що психологічна стійкість - це вроджена якість, її можна і варто розвивати – як дорослим, так і дітям.

Стан самовідновлення та стійкості можна формувати через створення чи забезпечення:

- атмосфери безпеки, спокою та приналежності до родини, нації, соціуму тощо;
- умов для відновлення стійкості, віри у власні сили та впевненості в собі;
- надії, мотивації та пошуку нових можливостей.

На нашу резильєнтність впливає:

- доброзичливе ставлення до себе;
- здатність реалістично планувати;
- розвиток асертивних комунікативних навичок;
- плекання своїх цінностей;
- розвиток власної «системи ресурсу»;
- плекання надії;
- розвиток здатності вирішувати проблеми.

Основні ресурси розвитку resilience у дітей:

- ☐ контакт з турботливим дорослим
- ☐ довіра
- ☐ приємна активність
- ☐ позитивний контакт з однолітками
- ☐ почуття контролю над тілом та емоціями
- ☐ здатність вирішувати конкретні проблеми
- ☐ позитивне мислення

Розвивати резильєнтність можна і треба через:

- плекання позитивних дружніх стосунків в класі;
- спільні цінності, ідеї
- навички емоційної регуляції («Регуляція злості», техніки майндфулнес, навчання техніки експозиції)

- навички ефективних і корисних дій («Техніка поведінкової активації», «Техніка вирішення проблем»),
- навички корисного мислення (когнітивні техніки: «Виявлення думок», «Тестування думок», формування альтернативних, корисних способів мислення)

Як розвивати стійкість?

1. Цінності дають напрям життю, допомагають ставити цілі, надихають, об'єднують з людьми, є основою стресостійкості, дають робити вибір та будувати плани. Для цього можна використовувати: фото і картинки, що надихають (на робочий стіл, на екран телефону, комп'ютера тощо); мотивуючі фрази, історії, спогади; ведення щоденника цінностей: щодня записувати, які цінності розв'язували сьогодні; підтримувати та розвивати стосунки з людьми, які мають схожі цінності тощо.

2. Ефективні дії. Цінності стають живими, коли втілені в конкретних діях. Щоб жити ціннісно, треба: вирішувати проблеми, робити вибори, ставити цілі, розвивати необхідні навички і вплітати цінності в щоденну рутину. Важливо знати свої тригери- ситуації, в яких ви більш вразливі, знати свої звичні реакції в цих ситуаціях, проаналізувати перспективи таких реакцій і використовувати і втілювати в життя альтернативні

3. Корисне мислення це вміння вистояти у складних життєвих обставинах, вміння керувати процесом мислення, активізувати його, помічати помилкові та некорисні думки, думати вільно, критично, ясно. *Думки, які послаблюють нашу стійкість:* негативні автоматичні надані значення, нав'язливі думки, переживання, перестороги, жалкування, самозвинувачення, прогнози

4. Регуляція емоції Емоції інформують нас про потреби, допомагають приймати рішення, мотивують наші дії, сигналізують про наш стан іншим, допомагають будувати стосунки.

Що робити? Вчитися бути з емоціями, толерувати дискомфорт, культивувати позитивні емоційні стани, дбати про рівень енергії

Як культивувати позитивні емоційні стани?

- добре ставитись до інших і до себе, співчувати собі
- практики вдячності
- щоденник позитивних подій
- ресурсні спогади
- бути тут і тепер, насичуватись приємним
- звертатись до своїх ресурсів
- звертатись до ресурсних історій, пісень, фраз
- бути в оточенні тих, чий цінності співзвучні з вашими
- безпечне місце

Для розвитку резильєнтності можна також:

1. *Подивитися на ситуацію під іншим кутом.* Замість того, щоб вишукувати тільки суцільний негатив у ситуації, яка склалася, варто пошукати способи здорового вирішення ситуації чи принаймні способи підтримати себе.

2. *Зосередитись на тому, що ви можете контролювати або змінити.* Це може повернути відчуття безпеки або кращої стійкості.

3. *Скласти «абетку ресурсу».*

4. *Вести щоденник станів та емоцій.* Це дозволяє сформулювати та проаналізувати свій настрій і попередити негативну реакцію.

5. *Вести щоденник вдячності».*

6. *Діяти.* Задовільняйте потребу у русі, сні та здоровому харчуванні.

7. *Зміцнювати соціальні зв'язки.*

8. *Розв'язувати проблеми, а не уникати їх.* Чим більше відгороджуватись від проблем, то складніше їх подолати. Тому варто випустити проблеми, вишикувати в чергу та поступово розв'язувати.

9. *Практикувати майндфулнес та медитацію.* Практики усвідомленості відчуттів, думок дозволяють тримати під контролем швидкість емоційних реакцій, допомагають втримувати цей контроль.

Америк. психологічна асоціація в 2014 р. опублікувала **10 способів розвитку та формування власної резилієнтності.**

1. *Підтримка добрих взаємин з оточенням.* Міцна і надійна прив'язаність із близькими людьми стає «буфером» між проблемами, стресами та самопочуттям дітей і дорослих, і сприятливо позначається на психологічному добробуті. Дорослим важливо взаємодіяти з дитиною, як із маленькою особистістю. Чим міцнішими і ширшими будуть прив'язаності дитини із дорослими, тим більше в неї буде психологічної стійкості.

2. *Адекватне ставлення до проблем і стресогенних подій.* Вміти вирішувати проблеми й рухатися вперед, а не відсутність проблем узагалі. Тому важливо змалечку формувати в дитини адекватне ставлення до проблем: не вдаватись до перебільшення, залякування, формування нестерпності щодо кожної незначної невдалої спроби чи напруженої ситуації.

3. *Прийняття життєвих обставин, які не можна змінити.* Протягом життя кожному з нас трапляється безліч ситуацій, які нам не під силу змінити. Тому дитина повинна опанувати навичку - пристосування до обставин, які вона не може змінити.

4. *Постановка реалістичних цілей і діяльність, спрямована на їхнє досягнення.* Адже завищені очікування від себе й результатів своєї діяльності неминуче призводять до розчарувань, пригніченого настрою і навіть депресії. Дорослим варто навчати дітей не лише досягати цілей, але й адекватно їх формулювати, привчати покроковому плануванню, проєктній діяльності.

5. *Готовність вдаватися до рішучих дій, опинившись у несприятливій ситуації.* Людина, яка приймає ризики, переконана, що

стреси і зміни – невід’ємна частина життя, що будь-яка, навіть негативна ситуація – це також цінний досвід, який може спияти саморозвитку та розумінню життя. Дорослі мають допомагати дитині відшукувати внутрішню мотивацію там, де в них бракує наснаги і віри в себе; озвучувати право на відстоювання власних потреб, інтересів, психологічних кордонів, там де їх намагаються порушити; робити нові спроби досягти мети, навіть якщо перші кроки виявилися невдалими. Дорослий має підтримувати завжди дитину, не докоряючи й звинувачуючи її в разі невдач.

6. *Пошук можливостей для самопізнання після переживання втрати.* Навчитися справлятися з випробуваннями є важливою і необхідною умовою особистісної зрілості. Дорослі можуть допомогти дітям переживати біль, страждання, підтримуючи їх, але не закриваючи від усіх негараздів. Потрібно бути уважними до дитячих переживань.

7. *Розвиток упевненості в собі.* Здорова самооцінка - це фундамент психологічної стійкості. Реалістична самооцінка допомагає вибрати оптимальну стратегію вирішення проблем, впоратись із труднощами, збільшує мотивацію для досягнення цілей. Якщо дорослі постійно критикують, формують негативний образ себе та підривають віру у власні сили й здібності - це сприятиме розвитку невпевненості, пасивності, самокритиці, надвимогливості, що негативно позначиться на здатності справлятися з труднощами.

8. *Збереження довготривалої перспективи й розгляд негараздів у більш широкому життєвому контексті.* Варто плекати в дітей позитивний погляд на себе. Дорослим слід навчати дітей розглядати складні події в більш широкому контексті – наприклад, припустити, як ми ставитимемося до неї рік потому, подивитися на можливі переваги ситуації, яка склалася («за те...», «а з іншого боку...»). Важливо не драматизувати невдачі, не

робити «із мухи слона», уникати катастрофізації та чорно-білої оцінки ситуації («або все, або нічого», «або відмінно, або ніяк»).

9. Підтримка віри в перспективні очікування й візуалізація бажаного.

Дорослим важливо визначитись з власними цінностями і слідувати ним і своїм прикладом демонструвати дітям, як саме втілювати цінності в життя і показувати, що є різні способи реалізації тих чи інших цінностей. У невдачах, які трапляються в житті дітей, дорослим варто вчити їх бачити, заради якої важливої цінності вони прагнуть досягнути результатів, нагадувати про них, коли опускаються руки, показувати яким ще способом можна реалізувати певну цінність, якщо спосіб, який було обрано, не спрацював.

10. Турбота про власне фізичне й психічне здоров'я, увага до власних потреб і почуттів. Турбуватись про власне здоров'я - правильно харчуватись, вести активний спосіб життя, мати правильний розклад дня, підтримувати дружні взаємини, задовольняти фізичні й психологічні потреби. Завдання дорослих - змалечку прищеплювати дітям корисні звички, забезпечувати задоволення потреб, виступати прикладом ЗСЖ. Слід чуйно ставитись до потреб і почуттів дитини, не знецінюючи їх, не нехтуючи ними, з повагою і турботою відкликатись на поклик, навчаючи правильно їх ідентифікувати, називати й керувати ними.

Психологічна стійкість – це тривала мандрівка до себе, своїх почуттів і потреб, яка може відбутися лише за сприяння й підтримки важливих дорослих у житті дитини. Ми стаємо психологічно стійкими, коли робимо вибір діяти резилієнтно і дисципліновано вправляємося у практиках. А це обов'язково передбачає регулярне осмислення, обмін досвідом і уроками. Довга дорога – змінює нас. Війна показує, хто є хто, але, насамперед, у кому що є. І нам сьогодні важливо не забувати жити з націленістю на це «далі».

Використані джерела та література:

1. «Базові основи формування резилієнс (життестійкості) у дітей» <https://www.youtube.com/watch?v=Js8DXaEbNwY>
2. Голота А. Психологічна резилієнтність. Як сприяти її формуванню в дитини? *Психолог. 2021. № 5-6. С.30 – 37.*
3. Група Viber «Психологічна підтримка» (матеріали Г. Волошиної)
4. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навчально-методичний посіб. Київ: НаУКМА, ГЛПФ Медіа, 2017. 208 с.
5. Ми ПЕРЕЖИЛИ. Техніки відновлення для сімей військових, цивільних та дітей. Друге видання: практ. посіб. для внутрішньо переміщених осіб, демобілізованих та їхніх сімей / Психологічна кризова служба ГО «УАФПНПП», Посольство Сполученого королівства Великої Британії та Північної Ірландії в Україні. [авт.-уклад. Г. Циганенко, О. Масик, О. Григор'єва та ін.] за наук. ред. Г. В. Циганенко. Дніпро: Середняк Т.К., 2019. 96 с. https://radnyk.org/wp-content/uploads/2020/02/www_perejly.pdf
6. Навчальні матеріали «Діти і війна: навчання технік зцілення» - опис технік і ресурсів про те, як допомогти дітям пережити психотравмуючі події війни. <http://surl.li/bmavv> <http://surl.li/bmavz>
7. Перша допомога запобігання розвитку хронічної тривожності й розвитку ПТСР <https://www.youtube.com/watch?v=qdS2QKV981Q>
8. «Резилієнс і травма. Практика організації роботи взакладі освіти з дитиною, яка пережила травмуючу подію» <https://www.youtube.com/watch?v=wEP1j8xNFkw>
9. Тренінги від Інституту травми (США). Теми: реакції на стрес, навички ресурсності, зчитування й заземлення, які допомагають знизити стрес, стратегії, як допомагати людям, які застрягли в реакції виживання, самі практики виживання. Покликання <https://www.facebook.com/watch/edcampukraine/>
10. Техніки саморегуляції негативних станів: хвилювання, тривоги, страху, панічних нападів, мінімізації стресу http://yarmolytska.blogspot.com/2020/04/blog-post_30.html
11. Тривога, тривожність, стрес – як відновити емоційну рівновагу <http://yarmolytska.blogspot.com/2021/09/blog-post.html#more>
12. Як надавати психологічну допомогу і залишитися в ресурсі <https://www.youtube.com/watch?v=Hmj-mn4s92k>
13. Як допомогти дітям впоратись зі стресом, зняти напругу? <http://yarmolytska.blogspot.com/2020/05/blog-post.html> Вправи https://drive.google.com/file/d/1XFOQPwBkRO71Osi_oDQg9cL-l50zU5Q7/view
14. Як допомогти впоратись з болючим відчуттям тривоги у дні війни <https://www.youtube.com/watch?v=fqKGRS4vHzI&t=104s>
15. https://i-cbt.org.ua/resilience-endurance/?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=vitrivalist_u_reziliyentnosti_yak_beregti_i_plekati_psihologichnu_stiykist_v_umovah_trivaloji_viyini&utm_term=2022-05-04

*Зоряна Коротюк, методист, в. о.
завідувача навчально-методичного
центру психологічної служби і соціальної
роботи ТОКІППО*

ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ТА ЕМОЦІЙНОЇ БЕЗПЕКИ ФАХІВЦІВ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

Ми можемо турбуватись
про інших лише тоді,
коли ми вміємо турбуватися про себе

Безпека людини в професії – це можливість самореалізації в професії; здатність вирішувати професійні завдання без шкоди для себе, інших людей і навколишнього середовища.

Особисту професійну безпеку можна розглядати з двох позицій:

1) *як стан*. Вона являє собою набір певних якостей, характеристик, умінь конкретної особистості, який може в даний момент характеризувати рівень її психологічної захищеності, тобто здатність протистояти загрозам, небезпекам та негативним впливам;

2) *як процес*. Вона може представляти комплекс заходів, спрямованих на формування у конкретної особистості стану психологічної безпеки, тобто це процес актуалізації особою здібностей та формування якостей, які необхідні їй для захисту від негативних психологічних впливів.

Професійна безпека фахівця ґрунтується на достатньому рівні професійної підготовленості спеціалістів, який передбачає психологічну готовність до здійснення професійної діяльності, психологічні якості, що дозволяють адекватно оцінювати ситуацію, приймати самостійні рішення, емоційна врівноваженість, здатність протистояти загрозам, небезпекам та негативним впливам, готовність до подолання різного роду небезпек.

До якостей, характеристик, умінь конкретної особистості, що сприяють формуванню професійної безпеки науковці відносять:

1) *здібності*: комунікативні (навички спілкування і взаємодії з людьми), організаційні, вербальні (вміння говорити ясно, чітко, виразно), ораторські, розвинуті мисленнєві якості, розвинуті мнемічні здібності,

високий рівень концентрації уваги, здатність впливати на оточуючих, психічна та емоційна врівноваженість, здатність до співпереживання;

2) *особистісні якості, інтереси та схильності*: високий ступінь особистісної відповідальності, самоконтроль та врівноваженість, терпимість та безоцінне ставлення до людей, інтерес та повага до іншої людини, потяг до самопізнання та саморозвитку, оригінальність, винахідливість, різнобічність, тактовність, вихованість, цілеспрямованість, енергійність, вміння прогнозувати події, вимогливість до себе та інших.

Як процес, особиста професійна безпека включає певні заходи, що сприяють професійній реабілітації та дозволяють знизити негативні наслідки психологічних і професійних впливів. До цих заходів належать:

1) *професійна адаптація та профілактика професійної дезадаптації* починаючого фахівця (розробка засобів, методів, критеріїв оцінки успішності суб'єкта діяльності, виявлення критичних факторів адаптації, кризових періодів; у цілому – психологічний супровід суб'єкта на початкових етапах його професійної кар'єри);

2) *створення умов для здійснення професійної діяльності* (забезпечення раціональної організації її умов, процесів, безпеки, оптимальних ділових контактів і взаємодії, розвиток професіоналізму, ефективності, задоволеності працею, охорони праці й ін.);

3) *діагностика професійних деформацій і розробка індивідуальних стратегій їхнього подолання*;

4) *професійна атестація* (періодична оцінка кваліфікації з метою обґрунтування рекомендацій з посадових переміщень, оплати праці, перепідготовки й ін.);

5) *підвищення кваліфікації* (включаючи і самоосвіту та освіту) і перехід на нову кваліфікаційну категорію чи посаду (підвищення почуття відповідальності і новизни роботи);

6) *перехід на інноваційний рівень виконання діяльності (творчість, винахідництво, новаторство);*

7) *рефлексія професійної біографії і розробка альтернативних сценаріїв подальшого особистісного і професійного росту;*

8) *проходження тренінгів особистісного і професійного росту;*

9) *професійна реабілітація (відновлення стану психічного і фізичного здоров'я;*

10) *оволодіння прийомами, способами саморегуляції емоційно-вольової сфери і самокорекції професійних деформацій;*

11) *підвищення професійної, соціально-психологічної компетентності й аутокомпетентності (знання стратегій і методів професійного спілкування, співробітництва, що дозволяють успішно виконувати спільну діяльність, відповідальність за результати своєї праці, здатність проектувати свій професійний розвиток, володіння прийомами самовираження і саморозвитку, самореалізації і розвитку особистості в рамках професії, засобами протидії професійній деформації особистості, уміння раціонально організувати свою працю (без перевантажень, хронічної втоми, вікового зниження продуктивності)*

Канадський психолог В. Блатц вважав, що у моменти втрати відчуття безпеки люди мобілізують усі свої ресурси з відновлення стану емоційної безпеки.

Під час кризових ситуацій особливо загострюється питання емоційної безпеки особистості, яка являє собою відчуття внутрішньої гармонії та комфорту.

Емоційна безпека складається із наступних компонентів:

1) *емоційної реактивності, яка має на увазі, що при виникненні потенційно небезпечних ситуацій людина відчуває страх і реагує підвищенням пильності;*

2) *поведінкової регуляції* - здатності особистості регулювати свою взаємодію з навколишнім середовищем, що проявляється в разі мінімізації загрозливих і потенційно небезпечних життєвих ситуацій;

3) *внутрішніх уявлень*, які залежать від свідомих або несвідомих схем, що існують у людини щодо потенційної небезпеки.

Створюючи підтримуюче безпечне середовище та сприяючи формуванню захисних ресурсів, на які варто спиратись в професійному й особистісному житті, ви зможете справитись з важкими ситуаціями і протистояти їхньому руйнівному впливу.

Віктор Кавецький, в.о.завідувача кафедри педагогіки і психології та інклюзивної освіти, кандидат педагогічних наук

ФЕНОМЕН РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ, ЙОГО ІНДИВІДУАЛЬНЕ І СОЦІАЛЬНЕ ЗНАЧЕННЯ

Психологічна стійкість, або ж психологічна резилентність — це психічний ресурс, який ми маємо, щоб долати життєві негаразди, будувати плани та втілювати їх в життя, налагоджувати та підтримувати стосунки. Термін «резилентність» був запозичений з фізики — це здатність твердих тіл відновлювати свою форму після механічного тиску. У «психологічному» ж трактуванні резилентність означає збереження стабільного рівня психологічної та фізичної діяльності в несприятливих ситуаціях, відсутність стійких порушень та адаптацію до несприятливих змін.

Психологічна резилентність охоплює чотири аспекти:

— надія: непохитна впевненість у собі, а також у тому, що маєш усі засоби і можливості досягти мети;

- оптимізм: очікування того, що, зрештою, все закінчиться добре;
- власне стійкість: не здаватися при зіткненні з труднощами і рухатися далі до мети попри невдачі;
- адаптованість: здатність пристосовуватися до можливих змін у середовищі.

Здатність стійко переносити негаразди залежить від багатьох чинників — генів, саморегуляції, виховання, соціальних можливостей тощо. Психологічна стійкість безпосередньо не передається спадково, проте є біологічно зумовленою.

Вона пов'язана з генами, які регулюють симпатичну нервову систему, гіпоталамо-гіпофізарну систему та обмін серотоніну. Ці три складові впливають, зокрема, на кількість викиду кортизолу в кров, стабільність настрою та можливість адаптуватися до стресових умов.

Розвиток і підтримка резилентності під час кризових ситуацій:

1) оскільки масова паніка негативно впливає на адекватність реакцій людини, *необхідно припинити постійно шукати інформацію щодо дій агресора*. Слід пам'ятати, що від новин, від інформації можна постраждати більше, ніж від перебування безпосередньо в зоні терористичної атаки, війни тощо.

2) *планування майбутнього*. Не слід «заморожувати», принаймні у своїй голові, ніяких планів. В. Франкл: людина, яка планує своє життя, вона виживає, рухається далі.

3) *турбота про когось і активна діяльність*. Необхідно знайти об'єкт, про який можна турбуватися, і рівень стійкості особистості підвищиться.

4) *переживати неприємності лише по мірі їх надходження*. Не потрібно додумувати, фантазувати, перебирати в голові різні варіанти розвитку події. Такі думки точно не слугуватимуть емоційній стабільності.

5) якщо ж поруч нікого немає, треба створити відчуття безпеки. Також ефективними можуть бути обійми — наприклад, обіймаємо самого себе (одну руку кладемо на груди, другу — на живіт). Ще можна порахувати предмети одного кольору, попити води, походити — змінити обстановку.

6) знайдіть час для молитви.

Отже феномен резилентності у психології розуміється у трьох площинах — як риса чи здатність особистості долати стрес, як процес копіngu та як адаптаційно захисний механізм особистості, що дозволяє протистояти стресу чи адаптуватись після психотравми.

*Віктор Сіткар, доцент кафедри
психології розвитку та консультування
ТНПУ, кандидат психологічних наук*

ФАКТОРИ ВПЛИВУ ВІЙНИ НА ПСИХІКУ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ТА МОЖЛИВОСТІ ЇХ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Війна є надзвичайно стресовою та травмуючою подією для психіки, адже за таких умов людина переживає реальну загрозу життю, фізичному та психічному здоров'ю, як власному, так і своїх близьких. Люди завше переконані, що живуть в логічному, справедливому та передбачуваному світі. Вони будують плани на найближчий тиждень чи рік, збираються у відпустку, облаштовують побут і почасти розцінюють такі дії як звичайну плинність життя. Війна ж стає тією подією, котра **впливає на всі рівні безперервності життя**, розділяючи його на «до» та «після», порушуючи цілісність життєвої картини. Основним завданням для нормалізації ситуації та опанування нею стає **відновлення безперервності життя та розірваних зв'язків** [2]. Щодо впливу війни на психіку всіх учасників освітнього процесу, то для підтвердження будемо спиратись на наукові

психіатричні та психологічні дослідження, які показали, що війна має довготривалі наслідки для дітей і підлітків. Під час війни діти, в різній мірі, зіштовхуються з двома типами травматичних подій: несподівані травматичні події та довготривалі несприятливі події, що зумовлюють виникнення непродуктивних стратегій подолання труднощів. У результаті діти значно частіше, ніж їх однолітки без досвіду перебування на війні, страждають від таких проблем як тривожний розлад, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, дисоціативні розлади (добровільна соціальна ізоляція, деперсоналізація, дереалізація, небажання розмовляти, кататонічний синдром), поведінкові розлади (зокрема агресія, асоціальна і злочинна поведінка, схильність до насильства), а також більш схильні до зловживання алкоголем і наркотичними засобами [7]. Як зазначають Джоші та О'Доннелл [7], психічні розлади насправді є «нормальною реакцією на ненормальні події». Отже, **довготривалий вплив насильства на дітей підвищує «ризик розвитку багатьох і нерідко тривалих форм фізичної, психологічної та соціальної дезадаптації».**

С. Мурті та Р. Лакшмінараяна проаналізували всі дослідження про психічне здоров'я дітей, що проводилися в таких зонах збройного конфлікту як Афганістан, Балкани, Камбоджа, Чечня, Ірак, Ізраїль, Ліван, Палестина, Руанда, Шрі-Ланка, Сомалі та Уганда. Вони дійшли висновку, що психологічні травми, зумовлені війною, мають довготривалі наслідки для дитячої психіки: чим довший конфлікт, тим серйозніші симптоми [8].

Всесвітня організація охорони здоров'я закликає до захисту дітей у збройних конфліктах. За її даними **10% людей, які пережили травматичну подію, пізніше матимуть симптоми психологічної травми, а ще 10% демонструватимуть поведінкові зміни або психологічні розлади, які стануть перешкодою для повноцінної участі в повсякденному житті** (найпоширенішими розладами є тривожний розлад, депресія і психосоматичні розлади) [8]. Д. Сміт [9] зазначає, що

найважливіші чинники, що визначають ступінь впливу війни на психічне здоров'я дітей такі: відсутність базових ресурсів (як-от притулок, вода, їжа, освіта, охорона здоров'я, тощо); розрив сімейних стосунків (через втрату, розлуку або переміщення); стигматизація і дискримінація (мають значний вплив на ідентичність); песимістичний погляд на життя (постійне відчуття втрати та горя, нездатність уявити світле майбутнє) і нормалізація насильства.

Останнім часом західний підхід, який розглядає психічне здоров'я дітей в зонах конфлікту переважно крізь призму ПТСР, зазнає багато критики через властиве йому етноцентричне бачення, що не враховує ні систему переконань місцевого населення, ні здатність до волевиявлення й життєстійкість самих дітей [3; 5; 6]. **Не варто вважати дітей пасивними жертвами насильства, позбавленими свободи волі.** Вони є активними членами суспільства, які створюють власні стратегії виживання і подолання труднощів та здатні самостійно вирішити: протистояти збройному конфлікту чи брати в ньому участь [4].

Останні психологічні дослідження показують, що, попри нелюдські умови, **діти мають величезний потенціал життєстійкості** [3; 5; 6], що дозволяє їм вирости та стати повноцінними індивідами всупереч отриманим психологічним травмам. Дослідники визначили кілька захисних механізмів, найважливішими серед яких є ефективні стратегії подолання труднощів, позитивна система переконань, здорові сімейні стосунки та дружба. Бідність, неналежні житлові умови, домашнє насильство, дискримінація і соціальна ізоляція — це лише кілька проблем, які потребують розв'язання після закінчення війни, щоб уникнути наслідків травматичних подій і зміцнити життєстійкість [3; 5; 6].

Масштаби наслідків війни також залежать від післявоєнних подій, зокрема від того, чи успішною є післявоєнна відбудова країни та чи покращилася соціально-економічна ситуація. Неабияке значення також має

притягнення до відповідальності осіб, які вчинили воєнні злочини, визнання сторонами відповідальності за свої злочини й впровадження місцевих механізмів примирення. Ключовим кроком до успішного врегулювання конфліктів і примирення з минулим стає включення методів врегулювання конфліктів до освітньої програми [4].

Усю складність впливу війни на дітей і підлітків та багатогранність їхнього життєвого досвіду можна досягнути лише завдяки усним свідченням у формі життєвих історій або малюнків.

За допомогою аудіовізуальних свідчень людей, які були дітьми або підлітками під час війни, Музей воєнного дитинства дозволяє уявити повсякденне життя в умовах війни, її небезпеки, страхіття та жахи. Окрім цього, діяльність Музею покликана ретроспективно визначити захисні чинники, здатні розвинути життєстійкість дітей, та привернути до них увагу. Отже, транслуючи життєвий досвід дітей і підлітків, Музей воєнного дитинства прагне поглибити розуміння особливостей життя в зонах конфлікту й постконфліктних зонах. Ці знання сприятимуть захисту дітей, які наразі проживають у зонах бойових дій, й підтримають зусилля, спрямовані на розбудову миру в усьому світі.

В контексті розвитку ризельєнтності та особистісного ресурсу учасників освітнього процесу в умовах війни, зазначимо, що **ризельєнтність** – це здатність впоратися зі складними життєвими подіями та відновлюватися після труднощів чи стресу. Це – ніби, як парасолька, яка тримає нас більш-менш сухим.

Стосовно стресу зауважимо, що **стрес** – підвищує ірраціональні страхи, які блокують здатність мозку для холодного та раціонального ухвалення рішень. Вмикаються більш старі, з точки зору еволюції, частини мозку, які допомагають приймати швидкі рішення, однак вони не завжди є логічними та обґрунтованими.

З огляду на оцінку небезпеки та фізичного стану організму, мозок може віддати команди: **«бий»** – готовність до нападу; **«біжи»** – скеровування усіх ресурсів на втечу від небезпеки; **«замри»** – злиття з оточуючим середовищем, бажання заховатися.

Реакції **«бий»** та **«біжи»** є реакціями *гіперзбудження*. Їх **характерними ознаками є**: напруга, тремтіння; підвищена пильність; гостре почуття небезпеки; гнів та лють; імпульсивність; безладні, нав'язливі, циклічні думки. Реакція **«замри»** є реакцією *гіпозбудження*. Її **характерною ознакою є**: почуття емоційного оніміння; відстороненість та замкненість; пасивність, нездатність захистити себе; зниження когнітивних функцій; скорочення фізичної активності.

У кожному з цих станів префронтальна кора головного мозку, яку ще називають його «виконавчою» частиною (вона відповідальна за логіку, силу волі, креативність, вирішення проблем та постановку цілей), відключається, що впливає на здатність чітко мислити, аналізувати ситуацію, приймати рішення.

Зазначимо, що ознаками стресу у дорослих є прояв певних симптомів, зокрема, проявляються:

- **Емоційні симптоми:** почуття роздратованості та пригніченості, підвищена збудливість і вразливість, сльозливість, песимізм, втрата почуття гумору, жалість до себе, втрата сенсів, відсутність інтересу до оточуючих, депресія.

- **Фізичні симптоми:** фізична слабкість та прояви безпричинної втоми, часті головні болі, проблеми шлунково-кишкового тракту, зниження апетиту або постійне відчуття голоду.

- **Поведінкові симптоми:** зловживання шкідливими звичками, зниження працездатності, неможливість розслабитися та абстрагуватися від проблем, метушливість, підозрілість та втрата довіри до оточуючих, нав'язливі звички.

- **Когнітивні симптоми:** неможливість зосередитися на роботі, проблеми з пам'яттю, зниження швидкості розумового процесу, часті помилки, знецінення своєї діяльності та досягнень.

Висновки. В контексті вищезазначеного сформулюємо поради, як дорослі можуть допомогти самим собі та своїм дітям. Поради від Петра Чорноморця [1]: **Перше** – перестати кудись бігти й намагатися обігнати процеси, які відбуваються. Треба шукати спосіб, як можна жити з тією швидкістю, з якою я здатний функціонувати, багато місяців чи років поспіль.

Друге – усвідомити, що війна відбирає частину ресурсу й очікувати від себе такої ж продуктивності, яка була до початку повномасштабного вторгнення – це неправильно. Ми можемо уявити, що в деяких випадках вона відновиться, але тоді це буде просто «солодкий бонус», але це точно не те, на що варто розраховувати.

Третє – щомоменту я повинен мислити про те, як зробити найбільше, а я мислю про те, що з того, що потрібно зробити, я фактично встигаю. Я люблю думку, що якщо ви не встигаєте чогось зробити – це не тому що ви мало працюєте, а тому що ви забагато від себе хочете. Тільки після того, коли я усвідомлю що запланував на тиждень 8 різних справ, а фактично сталося 5 справ – це не про те, що я погано працював цей тиждень, а про те, що на наступний тиждень треба планувати 5 справ.

Наступний крок – піклування про себе: попіклуватися про себе, усвідомити свої потреби, вловити ті потреби, які ми раніше не помічали.

«Не бути окей» – це про те, що треба визнати, що зараз у мене не так класно, як я собі прогнозував чи хотів. Що я можу зробити для себе, щоб мені із цим «недостатньо» було прийнятно?

Дорослим, **щоб підтримати дітей**, потрібно: а) Бути поруч; б) не брати на себе відповідальність за їхні емоції; в) не намагатися виправити їхні емоції [1].

Можна допомогти їм проживати цей стан, але це є і буде їхній стан. З одного боку дитина має відповідати за ті аспекти свого життя, які вона здатна взяти під свій контроль: якщо дитина, наприклад, вміє робити собі бутерброди, це означає, що вона тепер сама робить собі бутерброди [1].

Потрібно створити баланс, щоб дитина мала свою свободу, відчувала свою відповідальність, але їй не доводилося ставати дорослою занадто швидко, а мати дитинство.

Використані джерела та література:

1. Стрес у війну: як допомогти собі та дітям. URL: <https://nus.org.ua/articles/stres-u-vijnu-yak-dopomogty-sobi-ta-dityam/> (дата звернення: 19.04.2023).
2. Як війна впливає на психічне здоров'я дітей? URL: <https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health/> (дата звернення: 19.04.2023).
3. De Jong, J et al 2002 Trauma, War and Violence: Public mental health in socio-economic context. New York, Boston, Dordrecht, London, Moscow: Kluwer Academic Press.
4. Dupuy, KE and Krijn Peters 2010 War and children: a reference handbook. Santa Barbara, Denver, Oxford: Praeger Security International, ABC Clio
5. Fernando, C and Michel Ferrari 2013 Handbook of Resilience in Children of War. New York, Heidelberg, Dordrecht, London: Springer
6. Jones, L 2013 Then they started shooting: Children of the Bosnian war and the adults they become. New York: Bellevue Literary Press.
7. Joshi, PT and Deborah O'Donnell 2003 Consequences of child exposure to war and terrorism. Clinical Child and Family Psychology Review 6(4):279-291.
8. Murthy, SS and R. Lakshminarayana 2006 Mental health consequences of war: a brief review of research findings. World Psychiatry 5(1):25-30.
9. Smith, D 2001 Children in the heat of war. APA Monitor 32(8):29.

*Тетяна Надвинична, завідувач
лабораторії психологічної служби ЗУНУ,
доцент, кандидат психологічних наук*

КОЛЕКТИВНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ СПІЛЬНОТ: ЗДОРОВІ СТОСУНКИ, СПІЛЬНІ АКТИВНОСТІ ТА СПІЛКУВАННЯ

Сучасне суспільство вже декілька десятиліть поспіль прийнято називати стресовим і навіть за доволі сприятливих обставин ми постійно змушені адаптовуватися до викликів – суспільних, економічних,

політичних, культурних, особистісних тощо, які супроводжують наше життя. І таке пристосування стає певною соціальною звичкою, навичкою, що дає можливість жити повноцінним життям і залишатися у працездатному стані. Але коли умови стають справді кризовими (пандемія COVID, війна), не кожен може знайти у собі достатньо сил самостійно впоратися з труднощами та зберегти внутрішню рівновагу. Звичайно, пошук особистісних ресурсів і каналів поповнення життєвої енергії для кожного дуже індивідуальний та, насамперед, залежить від внутрішнього «запасу міцності», який і визначає загальний рівень стійкості та резильєнтності. Саме остання є процесом і результатом успішної адаптації до складних або кризових життєвих обставин, що проявляється через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість і адаптацію до зовнішніх і внутрішніх вимог.

Стійкість – багатогранне явище, і може мати різні прояви. Так, наприклад, фізична стійкість визначає те, наскільки наш організм витривалий до фізичних навантажень, як швидко може відновитися після хвороб і травм. Звичайно, велику роль при цьому відіграють певні фізіологічні особливості, генетична спадковість, умови життя тощо. Але її рівень можна підвищити шляхом вибору здорового способу життя та харчування, відмови від шкідливих звичок тощо. Психічна стійкість свідчить про те, наскільки спокійно та раціонально людина приймає різноманітні життєві виклики та як швидко здатна адаптувати своє життя до нових умов, впоратися зі складними життєвими обставинами та відновити звичним ритм життєдіяльності.

Значна роль у цьому процесі належить емоційній складовій, а саме вмінню правильно визначати та регулювати свої емоції під час стресу. Емоційно стійкі люди не панікують, не намагаються подавити чи приховати свої реакції, але роблять це екологічно по відношенню до інших та не шкодячи собі. Вони знаходять найбільш прийнятні та конструктивні

способи емоційного відреагування свого стану – у творчості, спорті тощо. Це дає їм певний заряд оптимізму та віри в те, що складнощі та невизначеність не може тривати вічно.

Усі вищезначені різновиди стійкості надзвичайно важливі та багато в чому визначаються індивідуальними особливостями особистості. Але людина-істота соціальна, та багато індивідуальних траєкторій її життя нерозривно пов'язані із виконанням певних соціальних обов'язків та ролей. Відтак у кризових ситуаціях надзвичайно важливо максимально зберегти соціальну активність, а відтак забезпечити належний рівень соціальної стійкості. Вона виявляється у спроможності не лише підтримувати належні соціальні зв'язки з оточуючими, а й спільно з ними, об'єднавши зусилля вирішувати складні завдання суспільного чи професійного характеру.

Так, наприклад, фахівці т.з. «допомагаючих» професій – лікарі, соціальні працівники, психологи у кризових соціальних ситуаціях приймають подвійне навантаження – допомогти іншим та самим залишитися у ресурсі. З одного боку, це надзвичайно складне завдання навіть для доволі стійких особистостей, з іншого – додаткові можливості. Адже частіше всього у таких ситуаціях фахівці швидко об'єднуються у професійні спільноти, обмінюються досвідом, знаннями і навичками. При цьому є можливість самому черпати необхідну інформацію для вирішення власних проблем та знаходити необхідну підтримку від тих, хто долає схожі життєві і професійні виклики.

Звичайно, належний рівень стійкості не змусить зникнути проблеми та змінити обставини, які стали причиною їх виникнення, але він дасть можливість відчувати неперервність життя і залишатися внутрішньо стабільним навіть у найскладніші періоди життя.

Використані джерела та література:

1. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 14. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. С. 26 – 64.

2. Тептюк Ю.В. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. 2018. Вип. 1. С. 44–47.

Оксана Жизномірська, доцент кафедри педагогіки і психології та інклюзивної освіти ТОКІППО, кандидат психологічних наук

РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ДО ПЕДАГОГІЧНИХ ВИКЛИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Розвиток емоційної стійкості в учасників освітнього процесу до педагогічних викликів в умовах війни

Наявність значних психологічних труднощів у педагогічній діяльності потребує негайного підвищення компетентності педагогів із управління психічним станом, підвищення їхньої емоційної стійкості. Саме емоційна стійкість особистості має неабияке значення для ефективного використання нею власних ресурсів, так і для прийняття оптимальних рішень.

Емоційна стійкість – це:

- 1) здатність до аналізу своїх емоційних реакцій – розуміння, чому в мене виникли саме такі емоції;
- 2) здатність до управління емоціями – стримування, переробка, пере спрямування в інше русло;
- 3) здатність бачити, аналізувати та розуміти справжні мотиви поведінки себе й інших людей;
- 4) різноманітність і повнота емоційного життя, відкритість до емоційних переживань, контакт із власними емоціями;
- 5) здатність до емоційного співпереживання іншим людям, здатність будувати глибинні взаємини;
- 6) відсутність небажаного впливу емоцій на повсякденне життя;

- 7) сформована система цінностей;
- 8) прийняття себе і своїх почуттів.

Що відбувається з людиною, коли у неї спостерігається низький рівень емоційної стійкості, це призводить до таких наслідків:

- невміння адекватно діяти в критичних педагогічних ситуаціях, що негативно впливає на якість освітнього процесу;
- погіршує взаємини з учнями;
- призводить до виникнення стресів у педагогів та їхнього професійного вигорання.

Які стресори розбалансовують емоційне «Я» особистості?

- війна;
- знущання, катування, вбивства, насильство;
- відчай, неспокій, тривалість війни, виснаження;
- особистісні труднощі;
- страх байдужості з боку учнів;
- страх заперечення, сказаного з боку учнів;
- страх великої аудиторії;
- страх виявитися смішним;
- страх критики з боку адміністрації;
- страх розчарувати учнів, якщо вони добре ставляться до вчителя;
- страх нерозуміння з боку учнів;
- страх відповідальності;
- страх, що не любитимуть як педагога / психолога.

Тому варто вміти дбати про себе:

- фізична активність;
- комунікативна діяльність;
- інтелектуальна активність;
- здорове харчування, вітамінізація;

- міцний сон, відпочинок;
- формування в собі відчуття радості, щастя та задоволення тощо.

*Світлана Ярмолицька, методист
навчально-методичного центру
психологічної служби і соціальної роботи
ТОКІППО*

ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІК МАЙНДФУЛНЕС ЯК СУЧАСНОГО МЕТОДУ ПІДТРИМКИ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ

Сьогоднішня невизначеність, велика кількість інформації, безліч зовнішніх подразників, гонитва за успіхом, за майбутнім притуплюють наші відчуття, ми забуваємо жити у теперішньому моменті, перестаємо сфокусуватися на собі, своїх відчуттях та переживаннях. Нас може супроводжувати страх, пригнічення, тривога, постійне повторення одних і тих самих думок, переважно тривожних. Ми можемо втратити здатність повноцінно розслаблятися та усвідомлювати свою діяльність, втратити свою резильєнтність та відчуття безпеки і благополуччя. Через це зростає число емоційних і психосоматичних проблем. А сьогодні важливо бути гнучкими до змін, легко адаптуватися, бути стресостійкими, вміти турбуватись про себе.

Практики, що навчають бути повністю присутнім у теперішньому моменті «тут і зараз», вийти з цього замкненого кола, - **називають майндфулнес-практиками**, які допомагають помічати звичні стани свідомості, контролювати увагу, емоції та поведінку, щоб осмислити, куди далі хочемо рухатися і який напрямок у житті обрати.

Термін «майндфулнес» (mindfulness) увів американський професор медицини Джон Кабат-Зінн в 70-х роках ХХ ст., фундатор клініки зменшення стресу. Практикуючи дзен-буддистську медитацію, створив напрямок «усвідомленої медитації», що *передбачав навчання пацієнтів з хронічними захворюваннями впоратися з болем і стресом за допомогою саморегуляції*. Це комплекс вправ для мозку, який допомагає людині краще взаємодіяти з навколишньою дійсністю. Це про те, як приймати відчуття, які прийшли, замість того, щоб негайно їх зупинити.

Основна мета – звільнити людей від схильності автоматично реагувати на думки, емоції, події життя. Треба навчитися приймати те, що ти маєш зараз і те становище, в якому ти перебуваєш. Ми схильні зациклюватися на негативному. Можемо йти дорогою і перейматися, чи не зіб'є нас машина. А можна йти і просто насолоджуватися сонцем. Треба контролювати думки і направляти їх у позитивний потік. Адже те, що ми думаємо, відображається на наших емоціях, а наші емоції – на фізичному самопочутті, поведінці.

У центрі майндфулнес - освоєння навичок безоцінкової усвідомленості фізичних відчуттів і психічних процесів, які виникають під час переживання людиною певного досвіду на теперішній момент, шляхом адаптованих технік медитації. *Коли ми практикуємо усвідомленість - практикуємо мистецтво створювати простір між собою та нашими реакціями*. Люди, які практикують майндфулнес, менш вразливі до стресу, оскільки менш схильні до нав'язливих думок та потрапляння в ситуації, що виснажують.

Майндфулнес – це вміння приймати все, що відбувається з вами, будь-які ситуації, неважливо, сумні вони або навіть неприємні, прямо зараз так, як вони є, не намагаючись осмислити і проаналізувати те, що відбувається. і давати їм можливість бути частиною вашого життя, а не ігнорувати їх або тим більше не помічати.

Майндфулнес-підхід – це не спроба змінити зміст нашого негативного мислення, а бажання людини змінити своє ставлення до власних думок, почуттів і відчуттів в тілі так, щоб вона мала можливість відкрити для себе, що це є тимчасовий досвід. Тобто навчання бути у зв'язку з теперішнім моментом без впадання у «переживування» думок про минуле і переживань про майбутнє.

Саме завдяки майндфулнес-технік відбувається перехід свідомості «просто бути» в «стан тут і тепер», прийняття того, що «думки не факти», тому їх варто розглядати як один із можливих станів своєї свідомості, корисний для одних завдань і шкідливий для інших ситуацій. Стан «майндфулнес» забезпечує контакт із реальністю та свідомий вибір подальших дій.

Існує три правила майндфулнес (три базові ознаки):

- *без фільтрації* - спокійно приймати все, що відбувається у внутрішньому світі та навколо;
- *без оцінки* - не вмикати оцінювання і не вішати ярлики «добре чи погано»;
- *без очікувань та з цікавістю* - не шукати щось особливого, сприймати усе відкрито.

Помилково вважати майндфулнес – інструментом, який автоматично гарантує позитивний ефект для вирішення всіх проблем. Така практика допомагає не застрягати в травматичних думках і вчитися проживати різні стани. *Позитивні результати практики усвідомленості є:*

- зниження тривожності, напруги, стресу,
- попередження виникнення депресії,
- покращення рівня уваги, якості мислення, пам'яті,
- зниження емоційного вигорання,
- кращий контроль своїх емоцій, думок, поведінки,
- здатність до самоаналізу та аналізу поведінки інших,

- підвищення резильєнтності, емоційного інтелекту,
- покращення фізичного стану,
- підвищення психологічної та фізичної витривалості,
- покращення стосунків та спілкування з оточуючими,
- стимулює задоволеність від роботи та життя,
- зростання продуктивності праці,
- покращення настрою та психологічного самопочуття.

Той, хто пратикуватиме майндфулнес, почуватиметься добрішим, спокійнішим і терплячішим.

Негативна сторона: люди можуть використовувати майндфулнес замість того, щоб розв'язувати проблеми та турбуватися про майбутнє, або як «втечу» від болючих спогадів та емоцій

Як працює практика?

1. У процесі практики увага людини послідовно та планомірно спрямовується на те, що відбувається з нею цієї миті: на внутрішні процеси, думки, емоції, бажання, тілесні відчуття. Таким чином, поступово *підвищується власне самоусвідомлення* - приходить краще розуміння того, що відбувається зі мною в цю хвилину.

2. Систематична практика майндфулнес і усвідомлення у собі різних речей – людина вчиться ставитися до речей по іншому. Відповідно стає більш спокійною, стабільною, може легко справлятися з різним емоційно-складними ситуаціями, тобто формується *саморегуляція*.

3. Коли людина навчиться звертати увагу на те, що з нею відбувається, які думки та емоції до неї чистіше приходять, тоді починає дивитися на них ніби з боку, вчиться керувати фокусом своєї уваги і зможе правильно розставляти пріоритети, перестає хвилюватися через дрібниці, переходить в стан «тут і тепер»

Процедура практики.

- Виберіть зручну позу (сидячи, лежачи, ходячи), в якій у вас буде прямий хребет (відчуття опори). Можна закрити очі та уявити, неначе вас за маківку плавно та м'яко витягують угору.

- Має бути тихе і спокійне місце, фокус уваги (предмет або відчуття дихання) і відкрите ставлення (дозвіл відволікатися на думки і не судити про них). Ваш мозок буде постійно підкидати якісь думки. Ваше завдання – фіксувати це та повертатися до спостереження за диханням.

- Також можна робити «усвідомленими» щоденні справи, наприклад: під час чищення зубів, приймання душі або прогулянки ви звертаєте увагу саме на цю справу, а не на власні думки. І щоразу, коли думки «перетягують ковдру на себе», помічаєте це, зазначаєте для себе та повертаєтеся до відстороненого спостереження за ними.

Практика передбачає концентрацію на:

— *звуків*. Спочатку зосередьтеся на найбільш очевидних звуках, а коли концентрація стане чутливішою, помічайте більш тонкі звуки, наприклад, співи пташок, дзижчання комах, віддалений рух. Відпускайте звуки, які щойно пройшли повз, і вловлюйте звуки, які виникають.

— *тілесних відчуттів*. Відчуйте, як ваші руки відпочивають на колінах, а ноги — на стільці. Відчуйте одяг на своїй шкірі. Помічайте будь-який біль, м'язову напругу, тремтіння в животі або тривожні почуття — саме те, чого ви намагалися уникнути. Слідкуйте, як ці відчуття змінюються, відпускайте їх та сприймайте відчуття, які виникають.

— *думках*. Спостерігайте за тим, як думки виникають у вашій голові і проходять повз вас. Не зациклюйтеся на них і нічого з ними не робіть. Деякі думки — це нісенітниця; а інші - переконливі, що ви слідуєте за ними. Поспостерігайте за такими «вимогливими» думками, зафіксуйте їх і відпустіть. Будьте відкритими до наступних думок. Це наче спостерігати за хмарами, що проходять у небі.

— *диханні*. Спостерігайте за природними змінами в диханні. Ви можете помітити, що дихання спочатку є неглибоким і швидким, але поступово стає глибшим і регулярнішим.

Для практики майндфулнес важливий дієвий компонент — *постійність*. А тривалість цієї практики залежить тільки від вашого часу і мотивації. В ідеалі заняття мають бути систематичними і бажано 10-15 хв. щодня перші вісім тижнів. Проте для початку можна починати з 5 хв. перерви, аби перезавантажити свій психоемоційний стан.

Коли ви тільки починаєте практикувати майндфулнес - борешся з бажанням встати і припинити її, адже вона може здаватися дуже простою і зрозумілою у той час, коли на вирішення чекають «справи важливіші». Тому найкраще *починати з чітких невеликих вправ та поступово переходити до більш тривалих*.

Що потрібно знати перед тим, як розпочинати практику:

✓ Не потрібно спеціальних гаджетів, умов, техніки, матеріалів. Практикувати майндфулнес можна будь-де і у будь-якому місці. Варто щодня приділяти трохи часу та простору для розвитку своїх навичок.

✓ Ми не можемо не думати. Майндфулнес допомагає зупинити безперервний потік думок та змінити власне сприйняття того, що крутиться в голові. Так ми вчимося приділяти увагу поточному моменту без осуду та критики, можемо повернути свою увагу до теперішнього моменту або залишитися зі своїми думками.

✓ Часто ми слухаємо голос власного мозку, що критикує. Коли ми практикуємо, то розвиваємо в собі цікавість, доброзичливість, неосудливість. Це допомагає нам змінити ставлення до того, що відбувається у наших думках і не судити себе за те, що впливає з думок.

✓ Наш розум налаштований захоплюватися думками, тому майндфулнес — це практика повернення, знову і знову, до поточного моменту, до відчуття, до дихання, щоб заякоритися у «тут-і-тепер».

✓ До майндфулнес – технік належать різні медитативні техніки: сканування тіла, медитація в русі, концентрація на диханні, природі, звуках, групових дискусіях про зв'язок тіла і мозку тощо. Медитація — це не просто сидіти, нічого не робити. Вона передбачає зосередження уваги на певному об'єкті — на диханні, звуках, відчуттях та думках.

Практику майндфулнес можна практикувати:

- ☐ надуваючи мильні кульки;
- ☐ готуючи їжу;
- ☐ роблячи зарядку;
- ☐ вдихаючи аромат квітки;
- ☐ перебуваючи на прогулянці.

Mindfulness для дітей виглядає як спостереження за диханням і тактильними відчуттями по кілька хвилин на день, принаймні на початку.

Скажімо, зімкнути долоньки, розставивши пальці, і на вдиху «надувати» між ними уявний м'ячик, а на видиху змикати долоні знову.

Або водити пальчиком однієї руки по долоні іншої, від мізинця до великого пальця – на вдиху підніматися до кінчика пальця, на видиху спускатися до його основи й потім починати підйом по іншому пальцю.

Молодших школярів можна вчити «дихати животиком», задіюючи діафрагму: в положенні стоячи, сидячи або лежачи дитина кладе долоню на живіт і спостерігає, як вона піднімається на вдиху й опускається на видиху.

Підліткам від 12-13 р. можна починати практикувати складніші дихальні вправи, які включають затримку дихання на кілька секунд, дихання через кожну ніздрю по черзі, нетривале інтенсивне дихання і т.д.

Але дітей не можна змушувати займатися самоусвідомленням, якщо вони не хочуть. І робити цю практику регулярно можна лише тоді, коли діти вже до цього готові.

Також важливо, щоб вони мали достатньо фізичної активності (*біг, танці, фізкультура*), тоді не будуть відволікатися. *Коли вони трохи втомляться фізично, їм буде простіше сконцентруватися на диханні.*

Висновки. Таким чином, майдфулнес може стати добрим інструментом, який дасть можливість упоратися з емоційним дискомфортом, із стресом, регулювати власні думки, емоції, поведінку, підвищити емоційну стабільність, ефективність навчальної та професійної діяльності, сприяти налагодженню позитивних взаємовідносини, сприяти більш повноцінному життю. Практикуючи цю техніку ви зможете уникати поспішних висновків і суджень, помічати будь-яку нову інформацію навколо вас, на яку раніше ви не звертали ніякої уваги, швидше і легше зможете відновитися після стресової ситуації. Завдяки цьому методу, ви стаєте більш соціальними і головне вільними від звичних думок і почуттів, які заважають жити і розвиватися. А відповідно зберігати, поповнювати та підтримувати власний ресурс, щоб бути джерелом ресурсності для інших.

Використані джерела та література:

1. Прошукало І. Л. Майдфулнес-орієнтований підхід у запобіганні професійного стресу серед працівників сучасних сервісних організацій. *Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (26-27 квітня 2019 року)*. Черкаси: Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, 2019. 96 с.
2. <https://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/14855>
3. https://ipress.ua/articles/psycholog_oleksandra_fissler_pro_metodyku_mayndfulness_yak_ynyknuty_stresu_i_pryynyaty_sebe_161181.html
4. <https://suprun.doctor/zdorovya/shho-take-majndfulness-meditacziya-ta-chomu-vo-na-korisna-dlya-mozku.html?=&page=1237>
5. <https://uccbt.com.ua/majndfulness/>
6. <https://life.nv.ua/ukr/blogs/shho-take-mayndfulness-yak-meditaciya-vplivaye-na-mozok-50088974.html>
7. <https://nus.org.ua/articles/shho-potribno-znaty-pro-majndfulness-u-shkoli/>
8. <https://www.bsmu.edu.ua/blog/mindfulness-podolaj-tryvogu-samotuzhky/>
9. <https://www.the-village.com.ua/village/knowledge/knowledge/329929-yak-mayndfulness-praktiki-mozhut-dopomogti-perezhati-vtratu-domu-y-zvichnogo-zhittya-poradi-psihologa>

*Надія Мерена, методист
навчально-методичного центру
психологічної служби і соціальної роботи
ТОКІППО*

ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО БАЛАНСУ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ШЛЯХОМ ЗАСТОСУВАННЯ РЕСУРСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Військові події значно порушили звичний для дітей плин життя. Нині ми знаходимось у ситуації, коли військові події ще тривають і мають різну ступінь гостроти на різних територіях країни. Діти наших західних областей перебувають у зоні відносної безпеки, в порівнянні із дітьми переселенцями зі східних та південних регіонів країни, проте, маємо констатувати, що всі вони, так чи інакше, потерпали від впливу надмірних стресових чинників. Може статися так, що діти позбавилися можливості спілкування та близького контакту з кимось із батьків через вимушене переміщення, військову службу когось із них, фізично втратили когось із близьких під час військових подій або ж взагалі лишаються сиротами. Станом на сьогодні, практично немає громадянина в країні, який би так чи інакше не зіткнувся зі значними стресовими впливами через військові події. Таким чином, проблеми психологічного супроводу дітей, розвитку у них психологічної витривалості, життєстійкості у воєнний та повоєнний часи є надзвичайно актуальною і потребує всебічного дослідження.

Тому, чинники надмірного стресу через військові події мають надзвичайно руйнівний вплив на ментальне здоров'я дітей та їхнє психоемоційний стан. Для попередження масового розвитку негативних наслідків впливу військових подій на психіку дітей необхідно розробляти і застосовувати комплексні програми психологічного супроводу дітей та їхніх родин.

Так, працюючи з дітьми у сучасних умовах, ми знаходимось перед фактами, які зумовлюють нас певним чином вибудовувати алгоритми психологічної допомоги, підбирати відповідні психотехніки.

І актуальним на даний момент є діяльність, спрямована на оволодіння всіма учасниками освітнього процесу навичками збереження та підтримки власного психоемоційного балансу, розвитку життєстійкості та стресостійкості.

Надаючи психологічну допомогу дітям у сучасних умовах, важливо враховувати чинники травматизації та специфіку нагальної ситуації, в якій перебуває дитина, а також те, що стресове навантаження на дітей надзвичайно високе, оскільки вони потерпають від безпосереднього впливу травмівних обставин, від тривалої розлуки з їхніми батьками, які знаходяться на службі у ЗСУ чи в інших військових формуваннях.

Діти потерпають від сильного стресового впливу, і разом з тим найчастіше не можуть вивести в комунікацію свої переживання, символізувати їх через мовлення. Проте їхні стресові переживання проявляються в поведінці, в іграх, фантазіях, емоціях, відбиваються на процесах мислення, мовлення, пам'яті, викликають психосоматичні розлади тощо. Дорослі при цьому нерідко відзначають, що дитина почала вести себе незвично і нестерпно, але намагаються просто ввести дисциплінарні заходи, не пов'язуючи цю поведінку зі стресовими чинниками.

Тому, психологічний супровід дітей, які зазнали впливу надмірних травмівних чинників має реалізовуватися у таких напрямках: формування сприятливого середовища; психологічна робота з батьками; психологічна робота з дитиною.

І одним із засобів вирішення цієї проблеми є застосування ресурсних технологій, які спрямовані на стабілізацію психоемоційного стану, підвищення психологічної стійкості та ефективності учасників освітнього

процесу. Ресурсні технології базуються на використанні переважно внутрішніх ресурсів людини, таких як емоційна стійкість, творчість, володіння власним тілом та ін. Тобто внутрішні ресурси – це той психічний особистісний потенціал, характер і навички людини, які допомагають їй зсередини.

Проте, окрім внутрішніх ресурсів є й ще зовнішні ресурси - це ті матеріальні цінності, соціальні статуси (ролі) і соціальні зв'язки, які забезпечують підтримку соціуму, допомагають людині зовні.

Однак, розподіл на зовнішні і внутрішні ресурси є досить умовним. І ті, і інші ресурси тісно пов'язані і при втраті зовнішніх ресурсів поступово відбувається втрата ресурсів внутрішніх. Надійні зовнішні ресурси забезпечують збереження внутрішніх ресурсів, але тільки в тому випадку, якщо ці внутрішні ресурси вже є.

Адже коли людина отримує лише зовнішні ресурси, ще не маючи внутрішніх, то це подібно на зовнішню декорацію, яка в будь-який момент може обсипатися.

Тому важливо зрозуміти, що найсильніші внутрішні ресурси не замінюють зовнішні, але дозволяють якийсь час існувати без зовнішніх ресурсів, відновлювати їх з нуля, нарощувати в будь-якій ситуації і забезпечувати над-адаптацію, опираючись середовищу наодинці (можемо зараз спостерігати це на прикладі багатьох переселенців, які втративши все зуміли в нових незвичних і чужих умовах життя відродитись заново – створити власну справу, опанувати нову професію, чи навпаки – лише жалітися як вони стали ніким і що ніхто їм не допомагає).

Однак, треба дуже добре розуміти, що будь-які внутрішні ресурси - це як запас кисню в легенях – вони забезпечують життя автономно лише на якийсь час, поки людина не знайшла нові джерела живлення – ті зовнішні ресурси, які допоможуть відновити й накопичити внутрішні.

Адже на одних внутрішніх ресурсах людина довго існувати не може, вона повинна знайти відповідне середовище і вступити з ним у взаємообмін, та забезпечувати з його допомогою всі свої потреби, від нижчих до вищих, інакше через якийсь час внутрішній потенціал буде вичерпано.

Ось чому в ідеалі, людина повинна постійно піклуватися про підтримку і нарощування і тих, і інших ресурсів, і чим сильніші її внутрішні ресурси, тим простіше нарощувати зовнішні. І чим більше вона сама наростила ресурсів зовнішніх, тим сильніше вона стала всередині.

Тому, вміння тримати ресурси в балансі дає можливість зберігати свою працездатність та здоров'я на багато років.

А саме ресурсні технології можуть стати ефективним інструментом для досягнення цієї мети. Адже це ті психологічні методи та прийоми, які спрямовані на збереження та підтримку психічного здоров'я людини, активізацію її ресурсних можливостей та розвиток позитивного ставлення до життя. В освітньому процесі ресурсні технології можуть використовуватися для підвищення мотивації до навчання, розвитку творчого мислення, збереження емоційного комфорту учасників освітнього процесу.

Існує багато **ресурсних технологій**, які можуть допомогти учасникам освітнього процесу відновити свій психоемоційний баланс та зберегти емоційне здоров'я.

- Одним із прикладів ресурсної технології є тренінг релаксації та медитації, який спрямований на підвищення рівня розслаблення й зосередженості учасників, що дозволяє покращити їх продуктивність та психологічний опір. Також застосування медитації може допомогти знизити рівень стресу та покращити самопочуття.

- Іншою ресурсною технологією є «Мозковий штурм», який спрямований на підвищення креативності та інноваційності, а також

дозволяє відкрити нові ідеї та рішення завдань, які раніше не були зрозумілі або не знаходили відповіді.

- Одним із ефективних методів відновлення психоемоційного балансу учасників освітнього процесу є методика активного відпочинку. Ця методика реалізується в поєднанні рухової активності з релаксаційними та медитаційними вправами. Активний відпочинок дозволяє підвищити рівень енергії та зняти стрес, що у свою чергу забезпечує збереження фізичного комфорту та підвищує працездатність.

- Ще однією технологією, яка допомагає знизити рівень стресу та тривоги, є методика позитивного мислення. Ця технологія працює так, щоб звернути увагу на позитивні аспекти життя й зосередитися на них, а не на негативних, тобто вона перетворює негативні думки та емоції на позитивні. І це дозволяє підвищити рівень самоповаги та самооцінки, зберігає психічне здоров'я, а також забезпечує ефективність навчання та праці.

- Це так само можуть бути Майндфулнес-практики (про які вже раніше говорилося)

- Проте один із найбільш ефективних методів ресурсних технологій для відновлення психоемоційного балансу – є застосування арт-терапії. Цей підхід базується на тому, що мистецтво може бути використане для вираження та розуміння власних емоційних станів та емоцій оточуючих, а також для покращення самооцінки, самосприйняття. Арт-терапія може бути використана для підтримки учнів при подоланні емоційного стресу, зниження рівня тривоги, депресії та посттравматичних стресових станів, зміцнення психічного здоров'я та підвищення життєстійкості, стресостійкості та жаги до життя..

Я впевнена, що багато з вас в тій чи іншій мірі застосовує дані технології на практиці. У кожного з нас є свої секрети з відновлення власного психоемоційного балансу, власної продуктивності. Діліться ними

зі своїми близькими, друзями, з нами, і обов'язково з дітьми. Ми маємо бути сильними зараз. Щодня, кожну хвилину, кожен на своєму місці, таким чином ми наближаємо Україну до перемоги!

Висновки. У енергетичному полі нас психологів перебуває багато і дітей, і дорослих, тому від вашої наповненості залежить співпраця всіх учасників освітнього процесу. І, оскільки роботу педагога супроводжує постійний стрес, тож уміння керувати своїми емоціями та ресурсністю, вчити цим навичкам учнів, педагогів та батьків – є надважливим.

Адже у нас є безліч різних моментів, які підтримують нас і дарують позитивні емоції, які часто ми не помічаємо або зовсім забуваємо про них. А вони за потреби – можуть нам допомогти. Тому збирайте свої «валізки», наповнюйте їх відповідно своїх потреб та бажань і будьте в чудовому емоційному, наповненому та ресурсному стані!

*Ірина Коваль, практичний психолог
НВК «ЗОШ I-II ст.-ДНЗ с.Скоморохи»*

ПРАКТИКУМ ДЛЯ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ «УПОРЯДКУВАННЯ «ВАЛІЗКИ» ЗНАНЬ І ТЕХНІК»

Притча про піраній

Продавці риби в Америці зіткнулися з проблемою, коли перевозили живу рибу. Кожен раз із 4000 вугрів до місця призначення доїжджали лише 1000 рибин. Інша частина – гинула. Яких методів лише не застосовували, щоб змінити ситуацію: змінювали воду, підгодовували, робили зупинки. Так тривало доти, поки в цистерну не вкинули кілька піраній – хижаків. Яке було здивування продавців риби, коли до зупинки доїхали всі вугрі, за винятком кількох десятків, яких з'їли піранії. Весь шлях вугрі перебували в небезпеці, змушені рятуватися, тому і вижили.

Рефлексія. Можна ствердно сказати , що стрес підвищує життєдіяльність, працездатність, мобілізує сили. Чарзль Лікон говорив: «Якщо у вашому житті немає стресів, перевірте, чи є у вас пульс». А засновник теорії стресу Ганс Сельє стверджував: « Керований стрес додає смак життю. Насолодитися ним можна, якщо виробити механізм дії».

Вправа «Подушка безпеки»

Мета: дати учасникам відчуття безпеки, що з страхом, тривогою можна впоратись.

Візьміть аркуш паперу й намалюйте на ньому Ваші “подушки безпеки”. Наприклад, у вас є власне помешкання, і це – ваша подушка безпеки. У вас є робота, машина, рахунок, друзі, кохані – малюйте ще подушки. Вони можуть поєднуватися між собою або бути намальованими окремо.

Кожна подушка – це те, що вас підтримує. Їх може бути скільки завгодно – стільки, скільки ви зможете згадати.

Але намалювати їх потрібно так, щоби на кожній ви могли уявити зверху себе. Тож розташуйте аркуш максимально комфортно для вас. Кожну подушку треба підписати (щоби ви не забули, що малося на увазі), їх можна розмалювати в різні кольори.

Під час роботи намагайтеся відслідковувати ваші емоції: чому ви вибрали саме такий колір? яка кількість ваших подушок? чому вони розташовані саме так?

Рефлексія:

- Скільки подушок Ви намалювали?
- Що кожна з них для Вас означає?
- Як Ви стали відчувати себе, коли усвідомили, що з тривогою/страхом можна впоратись?
- Як змінився Ваш стан?

Цей малюнок нагадує нам, що, окрім тривожності, у нас є безліч інших моментів, які підтримують нас і дарують позитивні емоції. А за потреби – зможуть допомогти.

Вправа «Крилатим ґрунту не треба»

Мета: усвідомлення своїх сильних сторін та як вони можуть допомогти у професійній діяльності.

Поділіть лист паперу на дві частини. В одній частині напишіть: «Чим я можу похвалитися». У цій частині запишіть ті свої якості та характеристики, якими Ви можете гордитися та вважаєте своїми сильними сторонами. Коли перша частина вправи буде виконана, у другій частині листа напишіть «чим ці якості можуть допомогти мені у роботі (повсякденному житті)».

Тобто, навпроти кожної своєї сильної сторони напишіть, чим вона зможе допомогти Вам.

Рефлексія

- Чи важко Вам було написати те, чим Ви можете гордитися?
- Які відчуття у Вас були при цьому?
- Як Ви думаєте, в якій ситуації можна використати цю вправу?

Вправа «Джерела поповнення моїх ресурсів»

Мета: усвідомлення джерел своїх ресурсів та як ними можна поповнити запаси внутрішньої енергії

Подумайте, визначте та пропишіть 5 видів активності, відпочинку чи інших справ, які з Вашого досвіду дають Вам радість, задоволення, дозволяють відновитись і наповнитись позитивною енергією

Рефлексія

- Які види активності Ви виділили?

- Яка для Вас найважливіша? Чому?
- Як вони можуть допомогти Вам у поповненні ресурсів?

Вправа «20 крапок»

Мета: активізувати роботу правої півкулі мозку, яка вмикає «візуальний» ресурсний канал і вийти зі стану «зацикленості» на тривожних чи важких думках.

Заплющіть очі, хаотично поставте на аркуші паперу 20 виразних крапок. Розплющіть очі, з'єднайте точки лініями і вгадайте, на що схожа фігура.

Рефлексія

- Чи легко було систематизувати ці крапки?
- Які відчуття після перетворення цих хаотичних крапок на якусь фігуру?
- На що ситуація із крапками Вам схожа?

Події життя бувають схожі на крапки, безладно розкидані “рукою долі”. Але саме Ви, наше до них ставлення, інтерпретація надають їм сенс.

Використані джерела та література:

1. Попередження професійного вигорання в умовах сьогодення. Знаходження внутрішнього ресурсу [Електронний ресурс]: <https://naurok.com.ua/poperedzhennya-profesiynogo-vigorannya-v-umovah-sogodennya-znahodzhennya-vnutrishnogo-resursu-326977.html>;
2. 5 вправ з арттерапії для відновлення ресурсу вчителя [Електронний ресурс]: <https://nus.org.ua/articles/5-vprav-z-artterapiyi-dlya-vidnovlennya-resursu-vchytelya/>
3. Календар-порадник. Рекомендації Світлани Ройз [Електронний ресурс]: https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2020/11/2minutes_full3_HIQuality.pdf

*Ірина Сташків, соціальний педагог
Шляхтинської гімназії
ім. О.Г.Барвінського*

ТРЕНІНГ ДЛЯ ПЕДАГОГІВ «ЯК ВПОРАТИСЯ ЗІ СКЛАДНИМИ ЖИТТЄВИМИ ПОДІЯМИ?»

Мета тренінгу: зняти емоційну напругу для зміцнення психологічного здоров'я педагога; розвинути навички ефективного подолання негараздів, труднощів.

Завдання:

- познайомити учасників тренінгу з деякими прийомами психологічної саморегуляції;
- створити сприятливі умови для продуктивної роботи над собою;
- формувати доброзичливе ставлення до себе і своїх здібностей;
- розвинути здатність вирішувати проблеми;
- формувати навички самопізнання і саморозвитку особистості в цілому;
- удосконалювати розвиток особистісних якостей, стабілізуючи внутрішню душевну гармонію.

Хід проведення тренінгу

Вступне слово соціального педагога:

Війна є надзвичайним психологічним подразником для людини та суспільства. Ми не маємо природного імунітету, здатного захистити від стресу, що спричиняють бойові дії. Нам потрібно зберегти своє фізичне здоров'я та душевну рівновагу. Для цього нам потрібно бути відкритими для нових вражень і нового досвіду. Аналізуйте власні почуття, думки, ставлення до того, що відбувається навколо нас.

Вправа «Знайомство»

Мета: познайомитися, краще пізнати учасників тренінгу.



Хід вправи. За часовою стрілкою по черзі кожен учасник тренінгу називає своє ім'я та життєве кредо.

Вправа «Асоціації з іграшкою»

Мета: виявити емоційний стан учасників, зняти емоційну напругу; сприяти емоційному зближенню учасників.



Хід вправи. Учасникам тренінгу потрібно витягнути з мішечка одну м'яку іграшку і подумати про те, чим ця іграшка схожа на нього.

Питання для обговорення:

Чим іграшка схожа на учасника?

Які якості вам подобаються у цій іграшці?

Вправа «Настрій»

Мета: розвинути можливість виплеснути накопичену напругу, тривогу; покращити самопочуття учасника тренінгу.

Хід вправи. Учасникам заняття потрібно подумати про проблему, конфлікт, який їх хвилює на даний момент і викликає у них психологічний дискомфорт. Для того, щоб подолати цей неприємний осад особистості, потрібно зробити наступні дії.

Взяти кольоровий олівець, лівою рукою намалювати абстрактний малюнок: кольорові нитки, лінії-сюжети, фігури. Важливо при цьому повністю зануритись у свої переживання, вибрати колір і провести лінії так, як вам хотілося б, щоб вони збігалися з вашим настроєм.

Намагайтеся уявити собі, що ви переносите свій сумний настрій на папір. Коли закінчили малюнок потрібно перегорнути аркуш і на звороті написати 5-7 слів, які відображають ваш настрій, ваші почуття. Довго не думайте і не намагайтеся бути ввічливими: необхідно, щоб слова виникали спонтанно, без спеціального контролю.

Після цього ще раз продивіться ваш малюнок, ніби заново переживаючи свій настрій, перечитайте слова, і з задоволенням, емоційно, розірвіть аркуш, викиньте його в корзину.

Завдяки цій вправі ваш зіпсований настрій зник оскільки він перейшов у малюнок і був знищений.

Питання для обговорення:

З якими труднощами ви стикнулися під час виконання цієї вправи?

Чи було важко переживати заново труднощі, проблеми, які ви відображали на листку аркуша?

Що ви відчули коли порвали і викинули листок?

Вправа: «Австралійський дощ»

Мета: розвантажити фізично і ментально учасників тренінгу; забезпечити комфортний психологічний стан.



Хід вправи. Чи знаєте ви, що таке Австралійський дощ? Ні? Тоді давайте послухаємо разом, як він падає.

Зараз по списку ви будете повторювати мої рухи. Як тільки вони дійдуть знову до мене, я продемонструю наступні. Уважно за кожним спостерігаймо.

В Австралії піднявся вітер (*тренер тре долоні*);

Починає накрапувати дощ (*клацає пальцями*);

Дощ посилюється (*почергове плескання по грудях*);

Починається справжня злива (*плескання по колінках*);

А ось і град – справжня буря (*тупіт ногами*);

Але що це? Буря стихає (*плескання по колінах*);

Краплі дощу падають на землю (*клацання пальцями*);

Тихий шелест вітру (*тертя рук*);

Сонце! (*руки догори*).

Питання для обговорення:

Які у вас враження?

Чи допомогло відволіктися та покращити настрій?

Вправа «Мої ресурси»

Мета: визначити ресурси, які допомагають справитися особистості з труднощами у своєму житті, а також звернути увагу на ті складові, які потрібно розвинути.

Ресурси особистості – це всі ті життєві опори, які є в розпорядженні людини і дозволяють їй забезпечувати комфортний психологічний стан.



Питання для обговорення:

Яку з колонок вам було найлегше заповнити?

Обґрунтуйте свою відповідь.

Яку з колонок вам було найважче заповнити?

Обґрунтуйте свою відповідь.

Продовжіть речення. Для мене ця вправа ...

Вправа «Моя стінгазета»

Мета: звернути увагу особистості на свої сильні сторони, які допомагають їй у подоланні своїх життєвих труднощів; сприяти плануванню

свого майбутнього; визначити особистістю, що вона може зробити для себе; допомогти переоцінити свої погляди та ставлення до життя; налаштувати себе на позитивний лад.

Ми не можемо змінити той факт, що у нашому житті трапляються стресові події чи ситуації, але можемо навчитися змінювати свою відповідь на них. Ці, навіть найменші, зміни є дуже цінними і важливими.

Кожна людина має свої сильні сторони або здатність розвивати їх. Вони є кращим інструментом для нас, аніж сподівання або очікування, що одного разу все само собою покращиться або складеться.

Деякі плани, які ми ставили перед собою, можуть бути недосяжними через певні обставини, або просто втратити свою актуальність. Розвивати гнучкість до змін, або здатність адаптуватися і толерувати невизначеність допоможе краще помічати нові можливості, проявляти креативність, більш повно проживати поточний момент, розвиватися і зростати.

Хід вправи: Роздати бланки стінгазети учасникам тренінгу. Дати можливість заповнити колонки стінгазети (5 хв.). Обговорити вправу.

Питання для обговорення:

Яку колонку стінгазети вам було легко заповнити? Обґрунтуйте свою відповідь.

З якою колонкою стінгазети у вас виникли труднощі? Обґрунтуйте свою відповідь.

На що наштовхує вас ця вправа?

Обґрунтуйте свою відповідь.

Мої сильні сторони

Я люблю себе за ...

Мої плани на майбутнє

Я знаю...

Побажання для мене

Вправа «Мої відчуття»

Мета вправи: поділитися відчуттями після тренінгу.

Учасники тренінгу діляться своїми враженнями та емоціями.

Які ваші відчуття?

Як ви зараз почуваетесь?

Чи вдалося вам розслабитися?

Я хочу усім подякувати за ваші відгуки, за ваш зворотній зв'язок. Мені приємно, що нам вдалося досягнути мети тренінгу; ви змогли розслабитися і це є хорошим показником. Дякую усім за участь!

*Бичковська Галина, практичний
психолог Мишковицького ліцею
Великобerezовицької селищної ради*

ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ «СТРЕС ТА ЙОГО ДІЯ НА ПСИХІКУ ЛЮДИНИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ»

Мета: надати інформацію про стрес та його дію на психіку в екстремальних ситуаціях; розвивати комунікативні навички, почуття власної значимості.

Обладнання : папір, олівці, маркери, картки, фліпчарт, ножиці, іграшка.

Методи і прийоми роботи: робота в групах, гра, обговорення, мозковий штурм, рефлексія, руханка.

Час роботи: 1,5 год

Учасники : педагоги, батьки, учні 9-11 класів.

Структура заняття: організаційна частина, основна частина, підведення підсумків.

Хід заняття

I. Організаційна частина

1. Привітання.

Вправа «Мій настрої сьогодні».

Мета: визначити емоційний настрої учасників; створити умови для доброзичливої атмосфери.

Інструкція: кожному учаснику пропонується закінчити речення «Мій настрої сьогодні..., я б його зобразив... (наприклад, жовтим кольором)»

Вправа «Очікування».

З паперу методом рвання виготовити зірку на якій написати свої очікування від тренінгу.

2. Правила групи.

Учасників ознайомлюють з особливостями роботи в групі (плакат):

Будьте відкритими для нових вражень і нового досвіду: аналізуйте власні почуття, думки, ставлення до того, що відбувається на занятті.

Будьте доброзичливими і щирими, немає потреби кривити душею, говорячи про те, з чим ви не згодні.

Ви маєте власну думку, вона цінна для нас, висловлюйте її в конкретній формі, говоріть від власного імені, оскільки інші можуть мати протилежні погляди.

Ви маєте право отримувати підтримку, допомогу з боку групи. Чи згодні ви та чи приймаєте ці правила роботи?

Ознайомлення з правилами роботи у групі

Мета: встановлення принципів роботи в групі; створення відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування у групі, сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку вчителів.

Для вільного обговорення та прийняття тренером пропонуються правила роботи в групі:

1. Спілкування на основі довіри. Важливо, щоб учасники максимально довіряли один одному. Створення атмосфери довіри можна почати з пропозиції прийняти єдину форму звернення один до одного на „ти”. Це психологічно ставить усіх в рівні позиції, в тому числі і ведучого, незалежно від віку, соціального статусу, життєвого досвіду і т. д.

2. Спілкування за принципом „тут і тепер”. Важливо говорити про свої актуальні відчуття і думки. Розвинена рефлексія допомагає людині бути самокритичною, краще пізнати себе і власні особистісні особливості, а також розуміти стани інших членів тренінгової групи. Тому під час занять всі говорять лише про те, що турбує їх саме зараз, і обговорюють те, що відбувається з ним у групі.

3. „Я-висловлювання”. Для більш відвертого спілкування під час занять варто відмовитися від безособового мовлення, яке допомагає приховану власну позицію і, тим самим, уникнути її усвідомлення. Тому ми замінюємо висловлювання типу: „Більшість людей вважає, що....” – на таке: „Я вважаю, що...” тощо. Це передбачає відмову від безадресних суджень про інших.

4. Щирість спілкування. Усі члени групи повинні спробувати відкинути всі ролі бути самим собою. Якщо немає бажання висловлюватись щиро і відверто, краще промовчати.

5. Конфіденційність. Все, що відбувається під час занять, ні в якому разі не розголошується.

6. Активність, відповідальність кожного за результати роботи в групі. Потрібно пам’ятати, що ефективність роботи тренінгової групи залежить від внеску кожного її члена та необхідності працювати не тільки для себе, на вирішення власних проблем, а й на інших, так як допомога іншому є спосіб пізнати себе.

7. Правило „СТОП”. Той член групи, який не бажає відповідати на будь-яке запитання, брати участь у будь-якій грі, процедурі з причин небажання бути щирим, або з причин неготовності до відвертості, має право сказати „Стоп!” і таким чином виключити себе з участі в процедурі. Проте це правило бажано використовувати по можливості рідко, так як воно обмежує людину у самопізнанні себе.

8. Повага до того хто говорить. Коли висловлюється хтось із учасників, ми його уважно слухаємо, даючи можливість сказати те, що він бажає. Не критикуємо і визнаємо право на висловлювання своєї власної думки. Право передбачає неможливість переривати того, хто говорить.

3. Повідомлення теми та мети заняття.

II. Основна частина

Робота з термінами.

Мозковий штурм « Що таке стрес?»

Мета: усвідомлення негативних факторів стресу.

Стрес – реакція організму на будь-які зміни внутрішнього або зовнішнього середовища, яка стимулює захисні сили організму.

Інформаційне повідомлення «Стресори екстремальних ситуацій».

Людина може потрапити в екстремальну ситуацію з багатьох причин: заблукати в лісі, стати жертвою нападу зловмисників, захворіти, а також під час контрольної роботи, здачі іспитів і т.д.

В екстремальних ситуаціях людина відчуває дію багатьох стресорів: страху, болю, перевтоми, самотності, зневіри.

Страх - найперше почуття, що повідомляє про небезпеку, «вмикає» реакцію «боротися чи тікати». Він посилюється, якщо людина самотня і не знає як упоратися з небезпекою чи проблемою. Головне завдання у такому випадку: уникнути ефекту самопідтримки стресу, перебороти страх, не дати йому змоги паралізувати волю, перерости в паніку.

Притча про Чуму

Зустрівся якось перехожий з Чумою. « Куди йдеш, Чумо?»- спитав він. «Йду в Багдад, - відповіла Чума. – Хочу заморити п'ять тисяч душ».

За деякий час зустрілися вони знову. « Ти збрехала мені. Казала, що замориш п'ять тисяч душ, а загинуло п'ятдесят тисяч», - дорікнув Чумі чоловік.

«Ні, ти помиляєшся. Я згубила лише п'ять тисяч, а інші померли від страху».

Обговорення:

- Чи буває стрес корисним?
- Що таке страх?
- Що спільного між стресом і страхом?
- Які почуття у вас виникають під час стресу?

Ознаки стресу:

- швидко з'являється втома;
- важко зосередитись, погіршилась швидкість та якість засвоєння навчального матеріалу;
- незадоволення своєю роботою;
- безпричинна дратівливість, агресивність, пригніченість;
- поганий настрій;
- хочеться спати, але важко заснути;
- часто болить голова.

Вправа «Асоціації»

Учасники сидять у колі. Передають один одному іграшку, називаючи якомога більше асоціацій до слова «здоров'я»:

- успіх;
- спокій;
- спілкування;
- впевненість;
- стабільність;

- спілкування з природою;
- життєрадісність;
- гармонія;
- хороше самопочуття тощо.

«Найголовніше в житті здоров'я!» – так, напевно, відповість чи не кожна людина, якщо її запитати що для неї головне в житті. Особливо в питаннях збереження здоров'я мають бути обізнані вчителі, для того, щоб вчити цьому підростаюче покоління. Компетентне ставлення до власного здоров'я включає в себе наступні складові:

- соматичне здоров'я;
- клінічне здоров'я;
- фізичне здоров'я;
- психічне здоров'я;
- рівень валеологічних знань.

Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного й соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних вад. Сучасне уявлення про здоров'я називають холістичним (від англ. «whole» – цілісний). Воно враховує не лише фізичне благополуччя людини, а й інші виміри: її емоційний стан, інтелектуальний розвиток, рівень соціальності та духовності.

Здебільшого до погіршення здоров'я призводять стреси. Стрес – нормальна реакція організму на загрозу, зміни внутрішнього стану, порушення внутрішньої рівноваги. Найбільш небезпечним для життєдіяльності організму є хронічний стрес, який характеризується постійним порушенням внутрішньої рівноваги. Симптоми хронічного стресу: порушення пам'яті і концентрації уваги, безсоння, депресія, відчуття провини. Наслідки – головна біль, псоріаз, випадіння волосся, підвищений тиск, серцеві хвороби,

В сучасному світі сформувалась загрозна тенденція до посилення ролі стресових чинників середовища як фактора, що порушує здоров'я. До 90% усіх захворювань людини в тій чи іншій мірі пов'язані зі стресом.

В скарбниці людства накопичено багато профілактичних технік, оволодіння якими стало можливим завдяки стресменеджменту.

Перше положення детермінує необхідність боротьби зі стресом, друге – обумовлює можливість його ефективної профілактики.

Треба звернути увагу на те, що не завжди і не всі стреси бувають негативними. В деякій мірі вони навіть корисні, бо відіграють мобілізуючу роль і допомагають людині пристосуватися до змінних умов. Нормативні стреси не травмують психіку, а спонукають людину до осмислення ситуації, особистісного зросту. Вони мають пізнавальну цінність. Слово стрес (від англ. – «натиск») – це сукупність захисних фізіологічних реакцій організму, які виникають у відповідь на вплив різноманітних несприятливих чинників (стресорів).

Види стресу:

1. Еустрес – це стрес, спричинений позитивними стресорами (непередбачувана перемога у змаганні, олімпіаді). Він активізує та мобілізує внутрішні резерви людини, додає інтересу до життя, змушує діяти більш інтенсивно.

2. Дистрес – спричинений негативними стресорами (запізнення на важливий захід, програш у змаганні тощо). Це руйнівний процес, який дезорганізує поведінку людини, активізую глибокі адаптаційні резерви організму. Такий тривалий стрес може перерости в невроз або психоз.

Можливі реакції організму на стрес:

- дезадаптація – людина намагається пристосуватися до стресової ситуації, але їй це не вдається;
- пасивність – виникнення стану безпорадності, безнадії, депресії;

- активний захист від стресу – зміна діяльності з метою досягнення душевної рівноваги (спорт, музика, фізична праця);
- активна релаксація (розслаблення) – підвищує природну адаптацію організму до стресової ситуації.

Вправа «Продовж речення»

Мета: збирання додаткової діагностичної інформації й матеріалу для корекційно – розвиваючої роботи.

Учням пропонується продовжити речення першими-ліпшими фразами, що спадають на думку. На аркуші паперу школярі записують тільки продовження наступних фраз: «Більше за все я боюся... Мене засмучує... Я нервую, коли...»

Узагальнюються причини стресу:

- Причини, пов'язані з міжособистісними відносинами.

Конфлікт є основною типовою причиною стресу.

- Причини, пов'язані з навколишнім середовищем:

1. Наш мозок страждає від відсутності світла та яскравих речей. Восени та взимку в організмі виробляється більше гормону сну – мелатоніну. Саме він відповідає за поганий настрій і бажання спати. Депресії, ожиріння, ревматичні болі – ось далеко не повний перелік симптомів, спричинених “Сезонним Емоційним Розладом”, викликаним недостатністю природного освітлення. Крім того в похмурі дні організм людини недоотримує достатню кількість вітаміну Д, котрий синтезується за допомогою сонячного світла. Його нестача заважає синтезу гормону лептину, котрий сигналізує мозкові про те, що нам вже досить вживати їжу - а це веде до переїдання. Тому потрібно виходити вдень на свіже повітря хоча б на час та носити яскраві речі.

2. Нестача простору. Ця причина властива мешканцям великих міст, а також людям, які працюють в тісних приміщеннях.

3. Шум. Постійний низькочастотний шум, викликаний офісним устаткуванням чи вуличним транспортом.

- Причини, пов'язані зі шкідливими звичками.

Найбільш характерна необхідність саме для старшокласників - підвищена потреба в каві та енергетиках, як в психостимуляторів. Краще замінити каву на тепле молоко з медом – воно підвищує в організмі рівень антистресових гормонів

- Причини, пов'язані з екстремальними умовами.

1. Новизна, незвичайність, раптовість впливу.
2. Складність завдання, дефіцит часу, монотонність.
3. Акцентування тестового характеру дії людини в експертній ситуації: завдання, яке виконує людина, стає виміром інтелектуальних та інших здібностей.

Притча «Вирішення проблем»

Професор взяв у руки склянку з водою, витягнув її вперед і запитав своїх учнів: Як ви думаєте, скільки важить ця склянка? В аудиторії жваво зашепотіли.

- Приблизно 200 грамів! Ні, грамів 300, мабуть! А може і всі 500, – лунали відповіді.

- Я справді не знаю точно, доки не зважу її. Але зараз це не потрібно. Моє питання ось яке: що трапиться, якщо я буду так тримати склянку протягом декількох хвилин?

- Нічого!

- Справді, нічого страшного не трапиться, – відповів професор. А що буде, якщо я триматиму цю склянку на витягнутій руці, наприклад, дві години?

- Ваша рука почне боліти.

- А якщо цілий день?

- Ваша рука оніміє, у вас буде сильне м'язове напруження. Можливо, навіть доведеться їхати в лікарню, – сказав один зі студентів.

- Як, по-вашому, вага склянки зміниться від того, що я її цілий день буду тримати?

- Ні! – розгублено відповіли студенти.

- А що потрібно робити, щоб все це виправити?

- Просто поставте склянку на стіл, – весело сказав один студент.

- Звісно! – радісно відповів професор. – Так ми і робимо з усіма життєвими труднощами. Подумайте про яку-небудь проблему кілька хвилин, і вона виявиться поруч із вами. Подумайте про неї кілька годин, і вона почне вас засмоктувати, як трясовина. Якщо будете думати цілий день, вона вас паралізує. Можна думати про проблему, але, як правило, це ні до чого не призводить. Її вага не зменшиться. Впоратися з проблемою дозволяє тільки дія. Вирішуй її або відклади в бік. Немає сенсу носити на душі важкі камені.

Гра «Камінчик у черевіку»

У моїй руці маленький камінчик. Уявіть собі, що такий камінчик потрапив у ваш черевик. Що ви відчуватимете? Можливо, спочатку цей камінчик не буде вам сильно заважати, і ви навіть забудете його витягнути, коли прийдете додому і роззуєтеся. Але якщо камінчик так і залишиться в черевіку, то через деякий час нозі стане боляче, і цей маленький камінчик уже здаватиметься великим. Тоді ви роззуєтеся і витрусите його звідти. Проте на нозі вже може бути ранка, і маленька проблема стане великою — тепер уже доведеться лікувати ранку.

Коли ми скривджені, сердимося або схвильовані, то спочатку це може здаватися маленьким камінчиком у туфлі. Якщо ми вчасно витягнемо його звідти, нога залишиться цілою і неушкодженою.

Якщо ж ні — можуть виникнути проблеми, і чималі. Тому завжди корисно говорити про свої проблеми одразу, як тільки ви це відчули. Якщо

ви скажете нам: «У мене камінчик у черевіку», то ми знатимемо, що вам щось заважає, і будемо готові вас вислухати.

Отже, зараз кожен по черзі зможе розказати про те, що його засмучує, кривдить, пригнічує. У кожного з вас буде можливість сказати про свій «камінчик», якщо він у вас є, тому нікому не треба вступати в суперечку або виправдовуватися, коли на вас скаржитимуться. Просто уважно слухайте і спробуйте зрозуміти образу свого однокласника.

Запропонувати учасникам на невеликих аркушах паперу сформулювати одну свою проблему й покласти аркуш у скриньку. Кожен із учасників тренінгу пізніше витягує один із аркушів і пропонує свій варіант вирішення проблеми. Так знаходять вирішення усі запропоновані ситуації, можливо, спільними зусиллями.

Поради повинні бути дієвими та конкретними. Як кажуть, якщо хочеш почути відповідь, промов її вголос. А людина сама вибере потрібну її відповідь

Висновок. Вивчаємо правило 1: «Щоб маленька образа не перетворилася на велику, про свої неприємні відчуття треба говорити одразу».

Гра «Прискорені рухи»

Мета: зняття втоми й напруги, підтримка позитивного емоційного фону.

У кінематографі є прийом — прискорене прокручування плівки. Спробуйте продемонструвати цей прийом, не користуючись відео - чи кінокамерою. Тобто поставте пантоміму, у якій усі рухи у 2-3 рази швидші, ніж зазвичай. А для прискореної демонстрації візьміть звичайні домашні справи й покажіть, як людина:

- прасує білизну;
- робить млинці;
- витирає пил;

- миє посуд;
- зашиває штани, що порвалися, тощо.

Інформаційне повідомлення «Почни думати позитивно»

«Це неможливо», - сказала Причина.

«Це безвідповідально», - зауважив Досвід.

«Це марно», - відрізала Гордість.

«Спробуй ...» - прошепотіла Мрія.

Напевно, на сьогоднішній день ніхто не буде заперечувати силу позитивного мислення. Про силу думок свідчать дослідження Масару Емото, котрий сфотографував кристали води. Якщо рідина знаходилась в приміщенні, де сварились та злились, то її кристали були деформованими, а якщо вода знаходилась в кімнаті, де проговорювалися слова любові, то утворювався кристал, схожий на прекрасну сніжинку. Ми складаємося з води приблизно на 80%. Виходить, своїми думками ми змінюємо себе!

Руханка «Тигри на полюванні»

1. Почніть ходити по кімнаті, уявляючи себе тиграми.
2. Імітуйте ходу звірів, зобразіть їхній гострий погляд і тонкий слух.
3. За сигналом тренера уявіть, що ви побачили здобич.
4. Накиньтеся на неї (уникаючи зіткнень з іншими учасниками – «тиграми») і схопіть.

- Які почуття виникали під час виконання вправи?

- Що ви відчували?

3. Робота в групах. « Як опанувати стрес?» (10хв.)

Учні об'єднуються в групи і виробляють свої шляхи опанування стресом в нестандартних життєвих ситуаціях. Після закінчення представник від групи ознайомлює присутніх з результатами роботи.

Ефективно опанувати стрес можна завдяки:

- умінню керувати своїми емоціями;

- позитивному мисленню, духовності;
- методикам психоемоційного розслаблення (релаксації), аутотренінгу;
- фізичним вправам, руховій активності (біг, плавання, ходьба, фізичні вправи, рухливі ігри на свіжому повітрі, танці);
- загартовуванню (воно добре тренує не тільки тіло, а й емоції).

Якщо ви самотійно не можете опанувати стрес, можна звернутися за допомогою до психолога або лікаря психотерапевта. Дуже важливо навчитися простим способам релаксації.

Релаксація - поступове повернення до стану рівноваги.

4. Інформаційне повідомлення « Швидка допомога при стресах».

Щоб відповідно до ситуації прийняти рішення, треба заспокоїтися, опанувати бурхливі емоції. Наприклад, зробити підряд 3-4 глибоких вдихи; глибоко вдихнути через ніс, затримати повітря на кілька секунд і повільно видихнути повітря через рот; полічити до десяти у зворотному порядку (10, 9, 8,...); роблячи видих, із зусиллям непомітно стиснути, а на вдиху розслабити кулаки, перш ніж відповісти чи щось зробити. Краще затриматися з відповіддю, аніж потім хвилюватися через те, що сказав згарячу.

Пам'ятай! Тільки вольова, незалежна, самотійна людина, яка вміє керувати собою, досягає своєї мети в житті. Найважливіше – приймати відповідальні рішення в спокійному стані.

III. Підведення підсумків.

Рефлексія:

- Яке враження справило на вас це заняття?
- Що воно вам дало?

Вправа «Компліменти».

Інструкція: «Посміхніться один одному і подаруйте компліменти, доторкнувшись до руки сусіда». (Учасники дарують один одному компліменти по колу).

Використані джерела та література:

1. Савчин М. В. Вікова психологія: навчальний посібник/ М. В. Савчин, Л. П. Василенко. – К.: Академвидав, 2005. 360с.
2. Кириленко Т. С. Психологія: Емоційна сфера особистості: навч.посібн./ Т. С. Кириленко. К.: Либідь, 2007. 256 с.
3. Кружева Т. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості осіб в процесі навчання / Т. В. Кружева, Л. В. Піпченко. *Актуальні проблеми психології* / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України: за ред. Максименка С.Д. К., 2005. с.96-102
4. Циганчук Т. В. Дослідження психоемоційних стресових станів юнацтва в процесі навчання/ Т. В. Циганчук. *Проблеми загальної та педагогічної психології* / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України: за ред. Максименка С.Д. К., 2007. с.399-404
5. Юрченко В. М. Психічні стани людини: системний опис: монографія / В. М. Юрченко. – Рівне, 2006. 574 с.
6. Терещенко Л. Н. Підвищуємо рівень стресостійкості дітей/ Л. Н. Терещенко. *Практичний психолог: Школа*. 2014. N 8. с.25-35
7. Чепелева Н. В. Психологічні механізми розуміння і інтерпретації особистого досвіду / Н. В. Чепелева. *Актуальні проблеми психології: психол. Герменевтика*. За ред. Н. В. Чепелевої. К., 2012. Вип.2. с.3-13
8. Назарук Н. В. Психопрофілактика феномена «згорання» / Н. В. Назарук. *Джерела*. Івано-Франківськ: ОППІО, 2003. N 3(35). с.48-55
9. Чабан О. С. Ситуаційна соціокультурна тривога: сучасні провокації та психосоматичні розв'язання / О.С. Чабан , О. Ю. Жабенко. *Нейронews*. 2010. N 4. с.10-15
10. Мусій О. С. Інноваційні підходи до організації психологічної допомоги при стресовому розладі / О. С. Мусій, І. Я. Пінчук. *Методичні рекомендації. Український вісник психоневрології*. Київ, 2014. с.12-17

Інтернет-ресурси

1. <https://armyinform.com.ua/2022/12/15/yak-dopomogty-dytyni-podolaty-naslidky-stresu-vid-vijny-porady-moz/>
2. https://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/10/dity_fin_ispp-1.pdf
3. <https://mon.gov.ua/ua/npa/shodo-diyalnosti-psihologichnoyi-sluzhbi-u-sistemi-osviti-v-20222023-navchalnomu-roci>
4. https://www.googleadservices.com/pagead/aclk?sa=L&ai=DChcSEwif_pHEp8n8AhVE-LIKHdbeDAMYABAAGGJscg&ohost=www.google.com&cid=CAESbOD22m6p7YpMIB_NKn1geUGpBJfwGFW49PPdMFW4vSIY4Ezf0V0OFDG0MkoFJRVYIEVu1VMHnYD_uGUDkHGw6BaQe8uZ6aPl-vDuKjmMOcsggDCpnTenxtzikyBMEQwpcR4D0E-FCBReY96yw&sig=AOD64_2URcLcuUGGu66WBEuDzZAlrzt6Ww&q&adurl&ved=2ahUKEwjdmYzEp8n8AhUHxosKHfoIDSIO0Qx6BAgJEAE
5. https://www.googleadservices.com/pagead/aclk?sa=L&ai=DChcSEwif_pHEp8n8AhVE-LIKHdbeDAMYABACGgJscg&ohost=www.google.com&cid=CAESbOD22m6p7YpMIB_NKn1geUGpBJfwGFW49PPdMFW4vSIY4Ezf0V0OFDG0MkoFJRVYIEVu1VMHnYD_uGUDkHGw6BaQe8uZ6aPl-vDuKjmMOcsggDCpnTenxtzikyBMEQwpcR4D0E-FCBReY96yw&sig=AOD64_3WUFj2w0W2h690mfqMTZbkeYVYew&q&adurl&ved=2ahUKEwjdmYzEp8n8AhUHxosKHfoIDSIO0Qx6BAgHEAE

*Наталія Острогорова,
практичний психолог,
соціальний педагог Шумського
ОЗЗСО*

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна уже вплинула на психіку наших дітей. Страх смерті, переживання за своїх близьких та рідних, тривожність. Нас ніхто не готував до війни і до того як сприймати усі події. Тому з'являється напруга через нерозуміння як діяти, що робити, чого чекати завтра.

Наші діти уже ніколи не забудуть період війни і що саме їм довелося пережити. Вони добре пам'ятатимуть усі події та свої емоції. Роль батьків та педагогів допомогти пережити події війни, підтримати та вислухати дитину.

В сучасних умовах важливою є постійна підтримка дітей з особливими освітніми потребами, як однієї з найбільш вразливих категорій.

У нашому закладі на сьогодні навчається 16 дітей з особливими освітніми потребами. 4 дітей навчаються в інклюзивних класах та 8 на індивідуальній формі навчання. З 10 дітьми я проводжу корекційні та розвиткові заняття. У двох дітей діагностовано важкі нозології тому батьки виявили бажання щоб з ними займалися фахівці інклюзивно-ресурсного центру.

У закладі у I семестрі навчалось 16 дітей з категорії внутрішньо переміщені особи, на сьогодні навчається 11 дітей.

Напрямки роботи з даною категорією дітей:

1. Корекція пізнавальної сфери, розвиток мислення, сформованість навчальних навичок.

2. Для кращої інтеграції таких дітей в соціум пропрацюємо поведінкову саморегуляцію, та здійснюємо корекцію емоційних станів.

3. У співпраці з вчителями, класними керівниками, асистентами працюємо над розвитком комунікативних навичок дітей з ООП.

4. Забезпечено психологічну підтримку дітей, які перемістилися із тимчасово окупованих територій.

Безперечно таким дітям важче ніж звичайним приймати рішення, організовувати своє робоче місце, діяти при сигналі «повітряна тривога». З вересня навчання організовано в очному форматі, виникло ряд проблем, які були пов'язані з евакуацією дітей в укриття. Спостерігався досить високий рівень тривожності серед дітей при сигналі «Повітряна тривога», найвищий він у дітей, які є з числа внутрішньо-переміщених осіб, особливо тих, які пережили травматичний досвід. Є діти з панічними атаками при сигналі, тривожністю під час довготривалої «повітряної тривоги». Найбільша кількість тривожних дітей з сімей, батьки яких на даний час знаходяться на рубежах захисту нашої країни від ворога. В дітей з ООП, ВПО також спостерігається досить висока тривожність при сигналах про небезпеку. Дітям з ООП потрібна допомога в самоорганізації щодо власної евакуації (це найпростіше – це допомога з одягом, тривожним рюкзаком).

Їм потрібно допомогти одягнутися взяти рюкзачок та супроводити до укриття.

Тому сьогодні мені, напевно як кожному психологу в країні знадобилися додаткові знання як організувати кваліфіковану допомогу нашим дітям. Найважче - це підібрати для кожної травмованої дитини безпечний інструмент взаємодії, який би допоміг пережити травми, заспокоїв, навчив знаходити радість у сьогоденні.

Для мене таким інструментом стали методики В. Назеревич. У жовтні пройшла навчання за арт-терапевтичною методикою автора «Радіти знову» у проєкті від благодійного фонду Рідні.

На даному етапі впроваджую її у роботі із здобувачами освіти в тому числі при проведенні індивідуальних занять з дітьми. Методика досить дієва в роботі з психоемоційними станами дітей-війни. Очікую вдалої сертифікації за участь у проєкті у грудні цього року.

Запозичила ідею створення «ToyTeraPyRoom» у своєму закладі, оскільки виникла потреба зайнятості дітей в укритті під час довготривалих тривог, а також робота по стабілізації психоемоційних станів дітей, які відчують надмірну тривожність та страх. На допомогу мені прийшли працівники нашого закладу, ІРЦ та учні. В укритті створила куточок терапії іграшкою для учнів школи.

Коли дитину огортає страх дуже потрібно, щоб у цю хвилину поруч був друг, якого можна обійняти, пригорнути, розповісти на вушко про свої страхи, або ж, навпаки, захистити і заспокоїти. Для дитини таким другом стає особлива терапевтична іграшка. Саме її можна відшукати у такій кімнаті.

Кожна дитина може обрати саме ту іграшку, яка може їй допомогти в цей час, іграшку можна брати з собою додому, на уроки.

- Іграшка повертає дитинство, що забрала війна.
- Повертає відчуття спокою, що забрала війна.
- Зменшує страх, що спричинила війна, дає можливість бути постійно в підтримці, хоч навколо війна.
- Нагадує дітям України, що можна жити без вибухів і війни.

У своїй роботі з дітьми використовую піскову терапію. Пісок є способом спілкування дитини або дорослого з навколишнім світом і самим собою, а також засобом зняття внутрішньої напруги. Працюємо з кінетичним піском та сипучим на світловому столі – пісочниці.

В укритті будуємо замки, оборонні споруди з дітьми, а у кабінеті працюємо на столі пісочниці.

З метою подолання страху, тривоги, злості застосовую арттерапевтичні розмальовки Вікторії Назаревич. Досить цікаві розробки з легкістю може використати в роботі будь – який фахівець. Запропоновано розробки для подолання тривожності, страху, гніву, суму.

В роботі з дітьми з особливими освітніми потребами важливу роль відіграє ресурсна кімната, яку створено у нашому закладі. Основною функцією створення ресурсного класу є забезпечення для учнів з особливими освітніми потребами комфортних умов для переходу від ігрової діяльності до навчальної. Заняття для дітей проходять цікаво, насичено завдяки матеріально- технічному забезпеченню, яке щороку покращується. Для педагогів, асистентів вчителів це також місце релаксації та вибору дидактичних матеріалів для занять.

Організовуючи психологічний супровід освітнього процесу стараюся іти в ногу з часом, постійно працюю над собою в професійному плані. Адже кожному з нас сьогодні не легко, також як усі ми проходжу усі випробування психіки війною, але стараюся разом з педагогами тішити наших дітей, відводити їх від болю, через власні сльози шукати їхню посмішку, робити неможливе, аби вони пам'ятали, що коли була війна, то вони все одно мали можливість бути дітьми, збереженими від відчаю та болю.

Працюємо кожен на своїх робочих місцях ефективно!!!

*Ольга Йосифів, соціальний педагог
КЗ «Мишковицький ліцей»
Великобerezовицької селищної ради*

**ЗАНЯТТЯ З ЕЛЕМЕНТАМИ ТРЕНІНГУ ДЛЯ БАТЬКІВ
«ТРИ ШЛЯХИ У ВИХОВАННІ»**

Учитися бути добрими батьками власним дітям ніколи не пізно і не соромно. Для того, щоб наші діти виростили у здоровому і безпечному середовищі у власній домівці та суспільстві, нам, дорослим потрібно весь час розширювати свої знання і навички спілкування з дітьми.

Важливою умовою ефективної роботи є співробітництво освітнього закладу і сім'ї, яке передбачає належний рівень педагогічної культури батьків.

Тема: співпраця освітнього закладу і сім'ї.

Аудиторія: батьки

Мета:

- **навчальна:** посилення ефективності дитячо-батьківських відносин і відповідно, родинного виховання; ознайомлення учасників із різними підходами у вихованні;

- **розвивальна:** формування вмінь і навичок конструктивної взаємодії з дітьми в сім'ї, сприяння становленню батьківської компетентності шляхом усвідомлення і осмислення механізмів діалогічного спілкування. Формування відповідального ставлення батьків до виконання своїх обов'язків;

- **виховна:** сприяння актуалізації дитячого досвіду батьків для усвідомлення і розуміння проблем, які зараз переживає дитина, розумінню необхідності використання діалогу в сімейному вихованні.

Обладнання: плакати, папір А4, маркери, клей, фліпчарт, ножиці, фігурки з кольорового паперу, картки, роздатковий матеріал.

Методи, прийоми: мінілекція, гра, обговорення, групова та індивідуальна робота.

Структура заняття: Організаційний етап, основний етап, підсумковий етап.

ПЕРЕБІГ ЗАНЯТТЯ

I. Організаційний етап

Вправа на знайомство «Інтерв'ю»

Мета: познайомити учасників, сприяти згуртованості групи та створенню комфортної атмосфери для успішної роботи.

Матеріали: бланк для інтерв'ю (Додаток 1)

Етап I. Учасники об'єднуються в пари і по черзі беруть один в одного інтерв'ю за такими запитаннями:

- ім'я;
- відомості про сім'ю;
- три речі, які ви найбільше любите в житті;
- життєве кредо;
- найцікавіший спогад з дитинства;
- портрет співбесідника (потрібно зобразити співбесідника за допомогою малюнка; можна використовувати будь-які асоціації та образи).

Етап II. Кожен з учасників презентує свого співбесідника. Після того, як усі учасники та тренери у запропонований спосіб представили один одного, всі бланки прикріплюються на стіні для створення символічної галереї портретів учасників, що сприятиме позитивному налаштуванню на роботу групи.

Обговорення:

— Які ваші враження від знайомства?

— Як ви думаєте, чому в інтерв'ю ми включили питання, що стосувалися відомостей про сім'ю та спогадів з минулого?

— Чи допомогли спогади з дитинства актуалізувати ваш дитячий досвід, як це може нам допомогти у роботі тренінгу?

«Правила роботи в групі»

Мета: обґрунтувати необхідність вироблення та дотримання в групі певних правил спільної роботи.

Матеріали: фліпчарт, маркери.

Тренер пропонує учасникам на тренінгу створити такі умови, щоб кожен почувався зручно і робота в групі була ефективною. Для цього пропонує прийняти правила, які б у цьому допомагали. Учасники вносять свої пропозиції методом мозкового штурму. Кожна пропозиція обговорюється в групі і, якщо всі згодні, записується на аркуші фліпчарту. Наприклад „Тут і тепер”, активність, конфіденційність, слухати і чути, довірливе спілкування, пунктуальність, посміхатися, добровільність, рівноправність тощо. Також кожен по черзі озвучує свої очікування від даного заняття.

II. Основний етап

Рольова гра «Застосування трьох шляхів у вихованні»

Мета: ознайомити учасників з різними підходами у сімейному вихованні (мінілекція «Три шляхи у вихованні» Додаток 2), проаналізувати різні виховні підходи батьків стосовно дитини, сприяти розумінню необхідності використання діалогу у сімейному вихованні.

Матеріали: фігурки з кольорового паперу у відповідності до кількості учасників – зірочки, сонечка, квіточки для об’єднання в групи; картки з написами «Влада», «Поступливість», «Діалог».

За допомогою кольорових фігурок тренер об’єднує учасників у три групи, кожна з яких вибирає картку з надписом «Влада», «Поступливість», «Діалог».

Завдання: у відповідності з написом на картці придумати проблемну ситуацію у сім’ї та за допомогою рольової гри продемонструвати її.

Кожна група по черзі розіграє проблемну ситуацію в сім’ї, де батьки застосовують певний виховний підхід: «Влада», «Поступливість», «Діалог».

Учасники вгадують, який це був підхід і чому саме вони так вважають. Таким чином, учасники краще усвідомлюють отриману інформацію,

розуміють особливості кожного виховного підходу, його недоліки та переваги.

Обговорення:

_ Як почувалися учасники в ролі дитини, батьків в кожному окремому випадку?

_ Як проявляють батьки свою любов до дитини у кожному з випадків?

_ Що важливого у розігруванні стосунків помітили „глядачі”?

_ Які важливі висновки Ви для себе зробили, аналізуючи кожен з виховних підходів у сім’ї?

Творче завдання «Спогади дитинства»

Мета: сприяти актуалізації дитячого досвіду батьків для усвідомлення і розуміння проблем, які зараз переживає дитина.

Матеріали: зошит та ручка для кожного учасника.

Етап I. Тренер пропонує учасникам озирнутися на своє минуле і пригадати своє дитинство у віці, в якому зараз їхня дитина.

Завдання:

1. Пригадайте себе у віці Вашої дитини.
2. Що для Вас було важливим.
3. Яким був Ваш характер, особливості поведінки.
4. Повертаючись у сьогодення, пригадайте ті вчинки Вашої дитини, які вам не подобаються і уявіть, як би Ви вчинили на її місці.
5. Спробуйте знайти в кожному з цих вчинків такі сторони, які можуть викликати у Вас розуміння чи навіть відчуття радості, задоволення.
6. Який шлях ьу вихованні у вашому дитинстві застосовували ваші батьки.

Етап II. Учасники розповідають про свої спостереження.

Тренер підсумовує: Не забувайте, що одна із переваг батьків – радіти приємним сюрпризам своєї дитини. Бажання батьків дозволяти дитині

робити те, ЩО ВОНА ХОЧЕ, і бути КИМ ВОНА ХОЧЕ, - і є, в кінцевому рахунку, проявом любові до неї.

Звичайно, батьки інколи прагнуть попередити неприємності у житті дитини, відгородити її від помилок, але у цьому випадку найбільшою помилкою батьків є позбавлення дитини досвіду та здатності самостійно пізнавати життя.

Тренувальна вправа « Як звертатися до дитини »

Мета: розглянути особливості спілкування батьків та дітей і відпрацювати комунікативні вміння.

Матеріали: картки з фразами

Учасники об'єднуються в пари. Одному з них пропонується виконувати роль батька, іншому – дитини.

Тренер пропонує попрактикуватися взаємодіяти з дитиною на основі «правильних» і «неправильних» звернень. Учасник отримує 2 картки з різними зверненнями (Додаток 3), з різною інтонацією сказати фразу відповідно до ситуації.

Після програвання кожної пари учасники обговорюють, чому до дитини краще звертатися за допомогою одних фраз та чим інші звертання можуть їй нашкодити.

Вправа на активізацію «Веселий масаж»

Мета: провести емоційну та м'язеву релаксацію учасників.

Усі учасники стають один за одним, утворюючи велике коло та починають повільно рухатися вперед. Тренер робить певні масажні рухи на спині того, хто йде попереду нього. Відчувши це, учасник намагається повторити ці рухи тому, хто йде попереду і т.д. Коли коло замкнеться і тренер відчує масаж на своїй спині, він змінює свої масажні рухи. Те ж саме послідовно роблять інші учасники. І так декілька разів.

III. Підсумковий етап

Рефлексія «Чи справдились мої очікування»

Кожен учасник ділиться враженнями від проведеного заняття. Після чого тренер роздає пам'ятки (Додаток 4).

Додаток 1

БЛАНК ДО ВПРАВИ НА ЗНАЙОМСТВО «ІНТЕРВ'Ю»

Інтерв'ю _____

Ім'я _____

Відомості про сім'ю _____

Три речі, які Ви найбільше любите в житті _____

Життєве кредо _____

Найцікавіший спогад з дитинства _____

Додаток 2

МІНІ-ЛЕКЦІЯ «ТРИ ШЛЯХИ У ВИХОВАННІ»

Батьки у всьому світі, виховуючи своїх дітей, можуть іти одним з трьох шляхів: влади, поступливості або діалогу. Ось коротка характеристика цих шляхів.

ВЛАДА

Цей шлях опирається на переконання дорослого, що батьки завжди краще знають і мають рацію, демонструють дитині, хто головний. Дитина

повинна підкорятися їхній волі, найкраще без дискусії. Батьки найчастіше виступають у ролі контролера, ексекютора, судді, володаря, поліцейського, а іноді й ката. Такий образ батьків викликає у дитини почуття страху, злості, гніву, жалю, несправедливості, кривди, приниження, сорому. У дитини з'являється переконання, що батьки її не розуміють, можливо, не люблять.

У поведінці дитини може з'явитися опір, брехня, покоря, агресія, ворожість, бунт або лицемірство.

Можливі наслідки для дитини – відсутність бажання змінюватися, залежність від думки та оцінок інших, нездатність творчо мислити, самостійно вирішувати проблеми, занижена самооцінка, відсутність віри у власні можливості. Можливі наслідки для батьків – почуття безсилля, нездатності вплинути на ситуацію, що посилюють незадоволення дитиною та собою як батьками. Наслідки для родини – холодність, неприязнь, емоційна відчуженість, ворожість, конфлікти. Родина перетворюється на поле битви.

ПОСТУПЛИВІСТЬ

На цьому шляху батьки заради „святого спокою” поступаються дитині, хоча це суперечить їхнім відчуттям і потребам. Вони підкоряються волі дитини, щоб уникнути конфронтації. Постать батьків поступлива, але наелектризована злістю, роздратуванням щодо „самолюбивої, сповненої бажань і претензій” дитини.

Дитина відчувається у виграші — „Я перемогла”. Це породжує змішані почуття: тріумф, почуття провини, невпевненість, викликані відсутністю опору з боку дорослого.

Можливі наслідки для дитини – відсутність почуття безпеки через своєрідну зміну ролей – батьки виявляються „слабкими”, а дитина „сильною”. У дитини може розвинутися імпульсивний спосіб реагування, егоїзм, нездатність підпорядковуватися авторитетові, суспільним та етичним нормам, а також працювати в колективі (виникають проблеми в

школі, з ровесниками). Можливі наслідки для батьків – неприязнь до дитини, безсилля, незадоволення собою як батьками, незадоволення з приводу постійних поступок дитині всупереч своїм потребам та почуттям. Наслідки для родини – відчуженість, холодність, неприязнь (батьки не можуть витримувати поведінку своєї дитини, їм не подобається бути з нею).

ДІАЛОГ

На шляху діалогу батьки передають дитині важливі для них цінності, враховуючи почуття та потреби дитини, а в ситуації конфлікту шукають спільне рішення, яке б задовольняло всіх зацікавлених. Батьки поважають почуття, потреби та думки дитини. Допомагають дитині розкривати свої можливості, сприяють ставленню її адекватної самооцінки. Також батьки поважають свої потреби та почуття, можуть твердо сказати „ні”, коли ситуація вимагає цього. Тому дитина може бути задоволена сама собою, відчувати повагу до власної думки та думки батьків (вчителів, інших людей), мати високе почуття власної вартості та відповідальності за свої вчинки.

Можливі наслідки для дитини – бажання співпрацювати з батьками, їй подобається бути з ними. У дитини розвивається впевненість у собі, повага до потреб і почуттів інших. Можливі наслідки для батьків – задоволення собою як батьками, почуття близькості, радість від перебування разом з дитиною, приязні стосунки з нею. Можливість виразити своє незадоволення (гнів, розчарування, злість), не ображаючи дитину. Наслідки для родини – менше конфліктів, бо вони вирішуються вчасно і за допомогою діалогу. Дитина вчиться самостійності та відповідальності. Розвивається конструктивні діалогічні стосунки між батьками та дітьми, формуються міцні емоційні зв’язки та вміння виявляти взаємну турботу та повагу.

ТРЕНУВАЛЬНА ВПРАВА «ЯК ЗВЕРТАТИСЯ ДО ДИТИНИ»

А Говорите з жахом: „Залиш! Не чіпай цей молоток! Це чоловіча справа!

В Говорите спокійно та доброзичливо: „О! Я бачу, ти хочеш забити цей цвях. Подивись, молоток треба тримати так, а цвях отак...”

А Дитина хоче допомогти Вам скласти пазли. Ви сердитесь, відкидаєте її руки і кажете: „Залиш! Ти їх зіпсуєш! Якщо ти знищиш пазли, я буду змушена за них заплатити!!! Іди робити уроки!”

В Візьміть дитину за руку і скажіть рішучим тоном: „Мені важливо, щоб ти ретельно намилила руки, помила і витерла їх насухо! Потім прийдеш і ми разом складемо пазли. Руки повинні бути чистими, бо ми маємо віддати пазли в ідеальному стані.”

А Говорите зі стурбованістю у голосі: „Почни, нарешті, вчити цей вірш. Ти ж знаєш, що ти слабша учениця і потребуєш більше часу на навчання!”

В Скажіть з радістю у голосі: А пам’ятаєш, як у минулому році ти боялася того довгого вірша Тараса Шевченка, але ж вивчила на таку гарну оцінку! Мужності! Вивчиш і зараз!”

А Кричите: „Перестань його бити! Ти поводишся, як бандит! Що з тебе виросте!”

В Зловіть дитину за руку і скажіть рішучим тоном: „Мені не подобається, що ти його б’єш! Битися не можна! Скажи брату словами, чого ти хочеш. Я вірю, що ти зможеш захистити себе у гідний спосіб!”

А Говорите жалісливим тоном: „Синочку, чому ти такий лінивий! Ти ж такий здібний. Якби ти не був таким лінивим, то міг би добре вчитися. Я справді не знаю, в кого ти такий вдався!”

В Говорите рішуче, але доброзичливим і діловим тоном: „Синочку, ти досить розумний та здібний для того, щоб досягнути це! Я чекаю рішучих змін у школі”.

А Говорите незадоволено та з гнівом до дитини, яка не хоче виступати на публіці: „Перестань боятися! Тут нічого боятися та соромитися! Ти вже велика, а поводишся, як мала дитина! Ну давай! Не бійся!”

В Говорите спокійним голосом із розумінням: „Ти боїшся...? Ти напевно трохи засоромилась...? Розповідати вірш на публіці – це дуже складна справа навіть для справжніх акторів... Це називається хвилюванням. Але, напевно, ти скоро переможеш цей страх! Ти переконаєшся...”

Додаток 4

ПАМ’ЯТКА «ДЕСЯТЬ ЗАПОВІДЕЙ ДЛЯ БАТЬКІВ»

1. Не чекай, що твоя дитина буде такою, як ти, чи як ти хочеш. Допоможи їй стати не тобою, а собою.

2. Ніколи не знецінюйте почуття своєї дитини. Все, що вона відчуває – важливо...

3. Не вимагай від дитини плати за все, що ти для неї робиш. Ти дав їй життя, як вона зможе віддячити тобі? Вона дасть життя іншому, той третьому. Це незворотній закон вдячності.

4. Не виміщай на дитині свої образи, щоб у старості не їсти гіркий хліб, адже, що посієш, те й зійде.

5. Не стався до її проблем зверхньо.

6. Не принижуй!

7. Не муч себе, якщо не можеш чогось зробити для своєї дитини, муч – якщо можеш, і не робиш.

8. Пам’ятай, - перефразовуючи одну людину, що сказала про вітчизну, - для дитини зроблено недостатньо, якщо не зроблено все.

9. Вмій любити чужу дитину. Ніколи не роби чужій те, що не хотів би, що б робили твоїй.

10. Люби свою дитину будь-якою – нездідною, невдахою, дорослою. Спілкуючись з нею, радій, тому що дитина – це свято, яке поки з тобою.

Використані джерела та література:

1. Г. К. Радчук, О. В. Тіунова Сімейне виховання (освітній тренінг для бюатків). Навчально-методичний посібник. – Тернопіль, 2007. – 125 с.
2. Замашкіна О.Д. Педагогіка сімейного виховання: навчальний посібник/ О. Д. Замашкіна – Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2006 – 400 с.
3. Ігри дорослих. Інтерактивні методи навчання / Упоряд. Л.Галіцина. – К.: Ред. загальнопед. газ., 2005. – 128 с.
4. Кравець В.П. Психофізіологічні та психолого-педагогічні аспекти формування усвідомленого батьківства. - К.: Видави. Центр «Академія», 2001. - 244 с.
5. КравченкоТ., Хромова О. Сімейне виховання та його технології // Учитель. – 2000 № 1. – С. 17-21.
6. Макаренко А.С. Книга для батьків. Пер. з рос.— К.: Рад. школа, 1980 - 327 с.
7. Основи батьківської компетентності: Навч. посіб. / упорядн.: Т.Г.Веретенко, І.Д.Зверева, Н.Ю.Шевченко; За ред. І.Д.Зверевої. – К.: Наук. Світ, 2006. – 156 с.
8. Оржеховська В. М. Взаємодія навчального закладу і сім'ї: стратегії, технології, моделі / В. М. Оржеховська, В. І. Кириченко, Г. Г. Ковганич. - Х. : Точ-ка, 2007. - 192 с.
9. Спілкуємось та діємо / О.Безпалько, В.Гончарова, І.Авдєєва, Ж.Савич. – К.: Міленіум, 2002. – 112 с.
10. Технологія тренінгу / Упоряд.: О.Главник, Г.Бевз / За заг. С.Максименка. – Главник, 2005. – 112 с.
11. Усвідомлене батьківство як умова повноцінного розвитку дитини: Метод. матеріали для тренера / Авт.-упоряд.: О.В. Безпалько, Т.Л. Лях, В.В. Молочний, Т.П. Цюман; Під заг. ред. Г.М. Лактіонової. - К.: Наук. світ, 2003. - 107 с.
12. Формування навичок усвідомленого батьківства та ранній розвиток дитини: Метод. матеріали для тренера / Упоряд.: І. Братусь та ін.; Під заг. ред. Г.М. Лактіонової. - К.: Наук. світ, 2002. - 51 с.
13. Шпєвак З. Як говорити, щоб діти нас слухали. Як слухати, щоб діти з нами говорили /Робочі матеріали семінару. - К., Християнський дитячий фонд. - 23 с.
14. [file:///C:/Users/User/Downloads/%D1%82%D0%B8%D0%BF%D0%B8-%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F1%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/%D1%82%D0%B8%D0%BF%D0%B8-%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F1%20(3).pdf)

*Світлана Піговська, практичний
психолог, соціальний педагог
КЗ «Почапинський ЗЗСО»*

ЗАХІД З ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ. ТУРБОТА ПРО СЕБЕ



Мета: заспокоєння та підтримка людей в стані дистресу, формування навичок самодопомоги; заохочення використання позитивних стратегій психологічної адаптації в умовах надзвичайних ситуацій; відновлення внутрішніх ресурсів та збалансування психоемоційної сфери.

Заняття починається зі вступного слова тренера, у якому висвітлюється головна мета й основи роботи тренінгової групи, після чого пропонуються до прийняття правила групи.

Правила групи:

1. Всі учасники групи називають один одного тільки на ім'я.
2. Доброзичливе ставлення одне до одного.
3. Відкритість. Кожен говорить про свої справжні почуття, думки, враження.
4. Активність і мобільність. Всі учасники групи легко й швидко міняються ролями.
5. Правило руки. Працюємо й відповідаємо тільки за піднятою рукою.
6. Працюємо, дотримуючись відведених тренером часових рамок.
7. Правило конфіденційності.

Хід заняття: (1.5год.)

Вступне слово психолога. Інформаційна частина.

ЩО ТАКЕ ППД ?

ППД – це метод допомоги людям, які перебувають у дистресі, аби вони відчували спокій і підтримку в подоланні їхніх проблем. Це спосіб допомогти комусь керувати своєю ситуацією та приймати зважені рішення.

ХТО МОЖЕ НАДАВАТИ ППД ?

Будь-хто, хто пройшов навчання з ППД, може надавати її – волонтери, працівники рятувальних служб, пересічні громадяни. Для надання ППД не потрібно спеціалізованої психологічної освіти.

ЧОМУ ВАРТО НАДАВАТИ ППД ?

Для підтримки людей під час криз. Ви можете використовувати свої навички надання ППД для забезпечення емоційної та практичної підтримки людей. Вчасно надана ППД допомагає запобігти переростанню дистресу в серйозні психічні розлади.

ХТО ПОТРЕБУЄ ППД?

Люди в дистресі. Однак не всім, хто переживає дистрес, потрібна ППД. Деякі люди здатні впоратися з кризовими подіями самостійно або за підтримки сім'ї, друзів чи інших людей, які їх оточують. Найкращий спосіб дізнатися, чи потрібна комусь допомога, це спостерігати за станом людини та запитати її про це.

ДЕ НАДАВАТИ ППД?

- ППД можна надавати в будь-яких умовах, де це безпечно та комфортно для надавача та особи, яка переживає дистрес. Це може бути в будинку, в школі, в потязі чи на станції метро, в евакуаційному центрі, бомбосховищі, лікарні, прикордонному переході, під деревом чи навіть на місці події.

- Якщо можливо, найкраще надавати ППД у тихій і спокійній обстановці, де люди почувають себе в безпеці. Якщо хтось пережив щось дуже чутливе, наприклад, насильство, приватність є важливою для конфіденційності та поваги до гідності людини.

ПРИНЦИПИ ППД:

ДИВИТИСЯ

Під час реагування збирайте інформацію про:

- те, що відбулося та відбувається;
- тих, кому потрібна допомога;
- ризики для безпеки;
- те, в кого є фізичні травми;
- невідкладні практичні потреби і проблеми;
- емоційні реакції.

Ключовою частиною Першої Психологічної Допомоги є розпізнавання емоційних реакцій інших людей. Деякі емоційні реакції можуть бути складними для вас як надавача допомоги для розуміння або можуть відрізнятися від того, як ви реагуєте.

СЛУХАТИ

- Підходить і звертається до постраждалих.
- Представляється.
- Звертає увагу та активно слухає: дивиться на людину; не використовує телефон під час розмови; фокусується на тому, що людина каже і як поводить ся.

Намагайтеся бути на тому ж рівні що й людина, наприклад, якщо людина сидить на підлозі, присядьте поруч.

- Ставиться з повагою до почуттів інших.

Кожен реагує по-різному, коли переживає важкий досвід. Намагайтеся не засуджувати чийсь реакції чи емоції, навіть якщо вони відрізняються від того, як би ви могли реагувати в такій ситуації. Дайте людині в дистресі зрозуміти, що її приймають і підтримують. Пам'ятайте, що немає правильного чи неправильного способу переживати вплив кризових подій.

Будьте доброзичливим і співчутливим, навіть якщо хтось поводить себе зовсім не так.

- Заспокоює людину в дистресі.

Коли люди перебувають в кризі, вони часто мають сильні фізичні та психологічні реакції. Вони можуть відчувати себе розгубленими або переповненими емоціями, а також можуть мати фізичні реакції, такі як тремтіння, ускладнене дихання або пришвидшене серцебиття. Їм може бути важко зосередитися або зрозуміти те, що ви говорите. Отже, заспокоїти людину – це важливий крок в наданні ППД.

- Запитує про потреби і проблеми.

Допомагайте людям, які знаходяться в стані дистресу, знаходити рішення для їхніх нагальних потреб і проблем, таких як зарядка мобільного телефону, пошук їжі чи притулку. Але не вважайте, що ви знаєте про потреби і проблеми людей краще за них самих.

НАПРАВЛЯТИ

- Допомогати людині в дистресі отримати доступ до Інформації.

Надайте правдиву і корисну інформацію, релевантну до стану і потреб людини. Це може включати в себе як інформацію про доступні на місці реагування послуги та ресурси, так і інформацію про стресові реакції (що допоможе нормалізувати стрес та підготуватися до реакцій, які можуть виникнути згодом, протягом днів чи навіть тижнів).

- Зв'язатися з близькими чи соціальною підтримкою.
- Допомогати вирішувати практичні проблеми.
- Надавати доступ до базових або спеціалізованих послуг чи інших видів підтримки.

Направлення за професійною підтримкою потрібні тоді, коли людина потребує чогось більшого чи іншого, ніж Перша Психологічна Допомога. Наприклад, медичної допомоги, послуг з розшуку близьких, послуг із захисту дітей, фінансової підтримки, послуг для постраждалих від

сексуального чи гендерно-обумовленого насильства, послуг з психічного здоров'я чи більш структурованої психосоціальної підтримки.

Зауважте, що люди, які мали психічні розлади чи вживали медичні препарати до події, також можуть потребувати професійної психологічної чи психіатричної підтримки. Ви можете направляти людей за професійною психологічною підтримкою, використовуючи список організацій в кінці цієї пам'ятки.

ТУРБОТА ПРО СЕБЕ І КОЛЕГ

Ви вже робите все, що можливе в цій ситуації. Пам'ятайте про межі тої підтримки, яку ви можете надавати і кого ви можете покликати на допомогу. ППД передбачає короткотривалу допомогу, тож як співробітники чи волонтери ТЧХУ ви маєте розуміти, де закінчується ваша допомога і що ви, скоріш за все, не зможете допомагати людині надалі.

- Беріть перерви. Навіть десятихвилинна пауза допоможе.
- Намагайтеся, наскільки це реалістично, підтримувати власні корисні звички (правильне харчування, сон, фізичну активність).
- Практикуйте самотійно вправи на заземлення та контрольоване дихання.
- Підтримуйте контакт з родичами та друзями.

ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА.

1. Вправа «Знайомство — очікування» (10 хв.)

Всім учасникам тренінгу роздають кольорові стікери та ручки.

Ведучий: Наша робота сьогодні відбуватиметься в тісній взаємодії один з одним. Для того, щоб почати роботу, давайте познайомимося. Кожен учасник презентує себе за схемою:

1. Ім'я.
2. Місце та напрямок роботи.
3. Мої очікування від заходу.

2. Вправа «Комплімент» (10хв.)

Для створення довірливої та позитивної атмосфери, учасникам пропонують сказати по колу один-одному комплімент.

Правила : учасники стають у два кола: одне — зовнішнє, друге — внутрішнє, обличчям одне до одного. Учасники зовнішнього кола говорять компліменти учасникам внутрішнього кола, а ті відповідають: «Дякую, я знаю». Зовнішнє коло рухається за годинниковою стрілкою, поки учасники зовнішнього кола не скажуть всім компліменти. Потім учасники внутрішнього кола говорять компліменти учасникам зовнішнього.

Давайте обговоримо, що ж таке – цей стрес.

3. Визначення стресу (5 хв.)

Скажіть, як ви розумієте, що таке СТРЕС? Чи стрес є корисним чи некорисним явищем?

Можливі відповіді: Стрес є нормальною реакцією, з якою може зіткнутися будь-який чоловік, жінка чи дитина. Стрес може бути корисним – він тримає нас наготові, дає змогу протистояти труднощам і спонукає нас вирішувати проблеми, ці відчуття можуть змусити оптимізувати внутрішні ресурси.

Наприклад, стрес перед іспитами мотивує нас краще вчитися; те саме стосується інших стресових подій, таких як пологи або зміна роботи. Трохи стресу – не проблема, він потрібен, щоб вижити. Однак він може бути також деструктивним, і це називається ДИСТРЕСОМ. Це коли стрес занадто сильний, і наявний дисбаланс між викликами, з якими ми стикаємося, і наявними ресурсами, щоб з викликами впоратися.

Дистрес – це й про почуття, ніби ти вже не можеш справлятися з власними внутрішніми та зовнішніми очікуваннями чи вимогами.

4. Можливі причини та реакції (10 хв.)

- Зміни в економічному становищі.
- Забагато задач, про які треба дбати.
- Брак емоційної підтримки.

- Зміни в нормальному перебігу життя та розкладі дня.
- Брак безпеки, їжі та прихистку.
- Хронічні захворювання.
- Стигма та дискримінація.
- Невпевненість у майбутньому.
- Травматичні події.

Дистрес може проявлятися через певні реакції, які можуть містити:

- проблеми зі сном, болі в голові/спині, проблеми зі шлунком, прискорене серцебиття/дихання, слабкість і втома;
- тривога, напруженість, сум, злість, фрустрація, страх, ізоляція та відстороненість;
- пере/недоїдання, нервові тіки, агресивна поведінка, раптові сльози, труднощі з вираженням власних думок, надмірна чи недостатня активність, вживання алкоголю чи медичних препаратів (особливо без рекомендацій лікаря);
- проблеми з концентрацією, песимістичні думки, втрата віри в себе, занижка самооцінка, труднощі в прийнятті рішень, зацикленість на проблемах, байдужість, кошмари.

Скажіть, як ви думаєте, чи всі люди будуть поводитися однаково в дистресі?

Можливі відповіді: Думки, емоції та поведінка у людей зазвичай різні, того і прояви стресу також унікальні.

5. Як допомогти людині, яка переживає стрес? (25 хв)

Вправа. «Перелічіть корисні шляхи підтримки людей в стресі»

Яких практичних дій ми можемо вжити для мінімізації наслідків стресу?

Учасники заходу об'єднуються у міні-групи по 5 чоловік, обговорюють свої джерела поповнення ресурсів, групують їх і записують на аркуші паперу.

Кожна група спільно обирає будь-який ресурс і символічно презентує його у великій групі (у вигляді символічних дій, пантоміми, «скульптури»), коротко описує .

Практичні кроки:

- Поговорити з кимось про власні проблеми.
- Приєднатися до місцевої групи підтримки.
- Приділити час турботі про себе.
- Зайнятися фізичними вправами (ходити/бігати/займатися спортом по 30 хв на день) та спробувати розвинути здорові звички.
- Не забувати про ритуали, які мають значення, наприклад, співи, молитви, ведення щоденника.
- Застосовувати техніки зниження стресу
- Звертатися по допомогу до фахівців з психічного здоров'я, якщо:
 - стресові реакції тривають довше, ніж місяць;
 - коли реакції не зменшуються з часом і заважають щоденному функціонуванню;
 - коли з'являються інші, складніші реакції.

6. ВПРАВИ НА РОЗСЛАБЛЕННЯ (10хв.)

Зараз ми спробуємо виконати декілька вправ на розслаблення, які ви можете виконувати і вдома для зниження рівня стресу. Також ви можете залучати ваші родини та колег до таких вправ.

1. Знову дихаємо

- Зробіть десять глибоких вдихів животом.
- Вдихніть глибоко, а потім... видихніть. З кожним подихом ви маєте бачити, як живіт рухається вперед-назад.

- Коли ви видихаєте, уявляйте ніби ви викидаєте з себе все погане, що є у вашому житті.

2. Заземлення (читайте інструкції повільним, спокійним та тихим голосом)

Уявіть, що ви високо на дереві, аж раптом починається гроза. Поки ви на дереві – ви в небезпеці!

Вам потрібно спуститися якомога швидше, адже на землі значно безпечніше. На землі ви можете знайти укриття, а також заспокоїти близьких, поки вирує гроза.

- Перший крок – **ЗВЕРНУТИ УВАГУ** на те, як ви почуваетесь та про що думаєте.

- Наступне, **УПОВІЛЬНИТИСЯ** та **ЗВ'ЯЗАТИ** себе із власним тілом. Уповільніть дихання. Повністю спустоште легені.

- Тепер дайте їм наповнитися так повільно, як тільки можете.
- Притисніть ваші ступні до підлоги.
- Повільно витягніть руки чи повільно стисніть їх разом.
- Наступний крок - заземлення. Змінити **ФОКУС** на світ навколо вас.
- Зверніть увагу на те, де ви є. Які 5 речей ви бачите навколо? Які 3 звуки ви чуєте?

- Вдихніть повітря. Які запахи ви можете відчути?
- Доторкніться до колін або поверхні, на якій сидите, або будь-якого об'єкту поруч. Який він на дотик? Що відчувають ваші пальці?

- Отже, навіть якщо з'являються важкі думки чи емоції поглинули вас, поруч все одно є світ, який ви можете бачити, чути, нюхати та торкатися.

- Ви можете рухати руками, ногами, вустами ; ви можете контролювати власне життя і діяти відповідно до ваших бажань і потреб.

Заземлення не зупиняє емоційну бурю. Це лише дозволяє убезпечити себе доти, поки буря не закінчиться.

3. Центруємося

- Визначіть, де знаходиться центр рівноваги вашого тіла.
- Зазвичай, він знаходиться в районі пупка. Коли знайдете центр, зробіть 5 глибоких видихів. Вдихніть так, ніби нюхаєте квіти. Видихніть так, ніби задмухуєте свічку.
- Сфокусуйтеся на центрі вашого тіла. Відчуйте, що ви в рівновазі та твердо стоїте на ногах.
- Уявіть, що вся негативна енергія зібрана в одному місці вашого тіла. Використовуйте образи, які вам підходять. Це може бути кулька енергії, яка всмоктує в себе всі негативні емоції. Або повітряна кулька десь в грудях. Візуалізуйте це.
- Продовжуйте дихати, ніби нюхаєте квіти та дмухаєте на свічки.
- Якщо ви уявляєте негативну енергію як кульку, визначіть кут у кімнаті та уявіть, ніби ви викидаєте кульку з себе в той кут. Якщо уявляли повітряну кульку, то уявіть, що вона відлітає вгору від вашої голови. Відпустіть все, що гнітить вас.
- Тепер уявіть, що центр вашого тіла наповнюється спокоєм.

4. Моє щасливе місце.

Приділіть час протягом дня для ваших улюблених практик турботи про себе. Це може бути манікюр, садівництво, молитва, читання книжки, малювання тощо. Перш ніж розпочати займатися такими справами, присвятіть 5 хвилин наступному:

- Закрийте очі та подумайте про радісну для вас подію чи місце.
- Які кольори ви бачите, які звуки ви чуєте?
- Розслабтеся та насолодіться декількома хвилинами у вашому щасливому місці.

5. Крок за кроком.

Коли ви відчуваєте, що наближається стрес, коли відчуваєте напругу в середині чи відчуваєте, що зараз втратите контроль над собою та вибухнете, ось декілька порад для заспокоєння:

- зробіть крок назад від події чи ситуації, що викликають стрес;
- дихайте глибоко;
- центруйте;
- повільно рахуйте від 20 до нуля;
- практикуйте розслаблення м'язів через візуалізацію: уявляйте, як спочатку розслабляється права нога, ліва нога, права рука, тощо.

7.Вправа «Масаж»(5хв) Учасники стають у коло. Кладуть один одному руки на плечі і роблять масаж, рухаючись по колу.

8. Арт-терапевтична вправа «Малювання картини за номерами» (45хв.)

9. Вправа – шеринг. «Джерело моїх власних ресурсів»(15хв.)

Учасникам роздають 4 кольорові стікери, на яких кожен записує і промальовує свої власні дієві ресурси резильєнтності. Озвучують їх і прикріплюють на фліпчарті.

Шеринг (походить від англ. «to share» — ділитися) — це навмисно організоване групове обговорення здобутого досвіду, якоїсь події чи складного питання.

Резильєнтність — це визначена сукупність особистих якостей і наявних зовнішніх ресурсів, що дозволяють переносити стресові ситуації без неприємних наслідків для психічного здоров'я і розвитку що сприятимуть відновленню внутрішніх ресурсів та збалансуванню психоемоційної сфери.

10. Рефлексія (10хв.) Учасники заходу діляться своїми враженнями та аналізують чи здійснилися їхні очікування.

Завдання додому.

1. Записати 21 мрію.

2. Зробити щось для себе.
3. Придбати щось для себе.
4. Поспілкуватися з людиною, якій від вас нічого не треба.

Додаток 1

Додаткові вправи

Вправа на зниження стресу.

«Земля»

Поставте ноги на підлогу та відчуйте, як міцно ваші стопи стоять на землі (підлозі). Зверніть увагу на положення тіла, особливо ніг та спини. Дозвольте собі насолодитися відчуттям стійкості та сили, яке виникає від контакту з підлогою.

«Вода»

Сконцентруйте увагу на слині у роті. Можна уявити улюблений смаколик і відчути, як рот наповнюється слиною. Коли людина перебуває у паніці, у неї пересихає в роті. Виділення слини допомагає розслабитися.

«Повітря»

Зробіть 4 глибоких та повільних вдихи. Відчуйте, як повільно наповнює повітря живіт та переміщається у груди. Видихайте також повільно, намагаючись видихнути усе повітря з легень. Можна покласти одну руку на живіт, а іншу - на груди, щоб відчути, як вони по черзі підіймаються та опускаються. Під час паніки дихання часто збивається та прискорюється, глибокі і повільні вдихи та видихи допомагають повернути рівновагу.

«Вогонь»

Скористайтесь вашою уявою. Уявіть або згадайте місце, людину або заняття, яке наповнить вас відчуттям душевного тепла та впевненістю.

Вправа «Слова на підтримку»

В парах.

Один із учасників — «дитина», інший — «педагог»

Учасник у ролі дитини розповідає будь-яку важливу для нього ситуацію.

Завдання педагога — встановити емпатійний контакт. Для цього необхідно вислуховувати, заохочувати, говорити слова емоційної підтримки і співчуття.

Обговорення і обмін ролями.

Вправи для розслаблення.

Три вправи для розслаблення, представлені в цьому матеріалі, поєднують дихальні вправи та розслаблення м'язів. Якщо дасте вказівки іншим, прочитайте їх тихим, повільним голосом, дайте учасникам час вдихнути й затримати дихання, повільно видихнути, а також напружити й потім повільно розслабити м'язи згідно із вказівками.

Якщо ви виконуєте вправи самотійно, уважно прочитайте вказівки й переконайтеся, що зрозуміли, що потрібно робити, перш ніж почати вправу, щоб не сумніватися під час її виконання. Це допоможе вам розслабитися.

Вправа 1

Зручно сядьте. Заплющіть очі й розфокусуйте погляд. Якщо потрібно, можна скоригувати положення під час виконання вправи. Повільні рухи не завадять вам розслабитися.

Допоможіть тілу почати розслаблятися, зробивши кілька повільних, глибоких вдихів. Далі повільно вдихніть і подумки порахуйте до чотирьох.

Затримайте подих і подумки порахуйте до чотирьох. Видихніть повільно і спокійно, рахуючи до чотирьох. Подумки порахуйте до чотирьох, перш ніж знову вдихнути, рахуючи до чотирьох, затримайте

подих і дорахуйте до чотирьох, видихніть, рахуючи до чотирьох. Продовжуйте дихати таким чином протягом кількох хвилин.

Потім кілька разів глибоко вдихніть носом і видихніть через рот з більшим натиском, наче гучно зітхаєте. Уявіть, що видихаєте всю напругу з тіла.

Вправа 2

Зручно сядьте або ляжте. Заплющіть очі й розфокусуйте погляд. Міцно стисніть обидва кулаки, настільки міцно, щоб відчувати напругу в передпліччях.

Тепер різко розслабте. Зауважте, як відчуття розслаблення проходить по руках. Ще раз стисніть кулаки й різко розслабте. Знову відчуйте розслаблення в руках.

Дайте відчуттю розслаблених м'язів повільно поширитися по руках, далі через плечі й до грудей, у шлунок, до сідниць. Продовжуйте зосереджувати увагу на відчутті розслаблення, як воно рухається через стегна, повз коліна, в литки, до кісточок і стоп. Дайте цьому відчуттю розслаблення повільно поширитися від плечей через шию, до щелепи, чола та шкіри голови.

Глибоко вдихніть і на видиху можете розслабитися ще більше. Щоб поглибити розслаблення, повторіть вправу ще раз.

Якщо ви продовжите її виконання, поступово розслабитися ще більше. Щоразу на видиху можете поринати у глибший стан комфорту й розслаблення. У такому розслабленому стані ви зможете чіткіше думати або можете просто насолодитися відчуттями комфорту, безтурботності й тиші.

Коли будете готові, обережно поворухніть долонями та стопами, можете потягнутися або позіхнути, а потім повільно розплющіть очі, наче прокидаєтеся після приємної дрімоти.

Після цієї вправи ви можете відчувати наповненість силами й енергійність, посилену впевненість у собі та контроль над своїми відчуттями й думками.

Вправа 3

Вправу 3 не слід виконувати, поки ви не зможете ефективно виконувати вправи 1 і 2.

Зручно сядьте. Заплющіть очі й розфокусуйте погляд. Двічі або тричі глибоко вдихніть. Щоразу затримуйте дихання на кілька секунд, потім повільно видихайте, зосередившись на відчутті повітря, що виходить з вашого тіла. Далі стисніть обидва кулаки, потім напружте передпліччя і біцепси.

Залишайтеся напруженими протягом п'яти-шести секунд. Далі розслабте м'язи. Розслабте їх раптом, наче вимикаєте світло.

Вправа. «Написати інструкцію по використанню себе»

Додаток 2

Вправа «Дерево на вітрі»

Мета - дати можливість дітям розслабитися, відчувати себе заземленими та захищеними та використовувати свою уяву.

Попросіть дітей встати на відстані руки один від одного. Ви можете попросити їх виставити руки вбік, щоб бути впевненими, що вони не торкаються свого сусіда.

Потім дайте такі інструкції групі:

- Будь ласка, станьте рівно, поставте ноги приблизно на відстань ширини плечей і трохи зігніть коліна. Розслабте руки, дозвольте їм природньо звисати.
- Закрийте очі, якщо вам це зручно. В іншому випадку ви можете просто опустити очі і дивитися в підлогу.

- Стоячи на одному місці, спробуйте відчувати, як ваші ступні ніби «посаджені» у землю, як коріння дерева. Уявіть, що ваше коріння росте вниз у землю.

- Тепер спробуйте відчувати центр свого тіла (центр ваги). Вдихніть в центр свого тіла, використовуючи повільні, глибокі вдихи.

- Відчуйте, як ступні та коріння з'єднують вас із землею.

- Вдихніть животом, накопичивши свою енергію, і, як видихаєте, нехай коріння росте все глибше і глибше в ґрунт. Нехай ваші коріння проштовхується через ґрунт та каміння і стає міцними. Відчуйте стабільність, яку дає вам коріння, зберігаючи рівновагу та стійкість. Ваші ніжки схожі на стовбур дерева, підтримуваний вашими корінням.

- З кожним вдихом уявіть, як енергія надходить через ваші ступні та тіло в руки. Повільно підніміть руки як гілки, і з кожним видихом направляйте енергію на руки і кінчики пальців, щоб виростити гілки і листя. Вдихніть енергію від своїх коренів і видихніть її, щоб жити ваші гілки та листя.

Нехай гілки ростуть - одні можуть бути густими і міцними, інші можуть бути більш ніжними. Помахуйте пальцями і відчуйте, як ваше листя рухається на вітру.

- Нехай листя і гілки піднімаються до сонця і відчують енергію, що надходить зверху, і, одночасно, відчують енергію, що надходить знизу з ґрунту. Відчуйте себе ситим і свіжим. Нехай енергія тече вашим деревом.

- Тримаючись глибоким корінням, почніть колихатись, як дерево на вітру. Акуратно махайте руками з боку в бік, і вперед, і назад, робіть глибокі вдихи.

- Вітер скінчився дерево стоїть міцно і спокійно.

- Повільно втягніть коріння і гілки назад у своє тіло, руки повільно поверніть у бік. Стійте нерухомо кілька хвилин, дихаючи і відчуючи спокій.

- Тепер відкрийте очі і «струсніться». Починайте піднімати кожен ступінь, кілька разів м'яко пострибайте на ногах і потрясіть руками.

Після цього, запитайте дітей, чи вони відчували себе по-іншому після вправи?

Вислухавши дітей, скажіть їм: «Ваше дерево завжди є. Всякий раз, коли ви хочете відчувати себе заземленим, сильним і спокійним, ви можете знову виростити коріння і гілки!»

1. Попросіть дітей намалювати дерево, яке вони собі уявляли, використовуючи наявні матеріали для творчості.

2. Після того як діти намалюють свої дерева, запросіть їх за бажанням показати та розказати про свої дерева.

3. Наголосіть дітям, що ці малюнки можуть нагадувати їм, що в кожного з них є дерево, і вони можуть повторювати ці вправи, щоразу, коли хочуть відчувати себе сильними і спокійними.

Оксана Піжицька, практичний психолог Зборівської державної української гімназії імені Р. Завадовича

ПРОСВІТНИЦЬКА ПРОГРАМА «СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ОДНА ІЗ ОСНОВНИХ НАВИЧОК 21 СТОЛІТТЯ»

Просвітницька тренінгова програма (для здобувачів освіти 9 – 11 класів, педагогічних працівників та батьків) має на меті ознайомити із поняттям стресостійкості та її особливостями, розвинути навички стресостійкості та навчити учасників занять технікам для зняття

емоційного напруження. Однією із основних 10 *soft skills* (м'яких навичок), які будуть затребувані у 2025 році, є навичка «витривалості, стресостійкості, гнучкості». Бути стійким до стресу - це і потреба сучасного людства, яка пов'язана із успіхами на роботі, в школі, фізичним і психічним здоров'ям.

Аналіз літературних джерел засвідчує, що єдиного визначення «стресостійкості» не існує. Але більшість дослідників розуміють її як властивість психіки, що відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у стресогенних умовах. Детермінантами стресостійкості є всі структурні компоненти особистості: спрямованість, набутий досвід, психічні процеси, нейродинаміка, темперамент, характер, здібності.[12]

Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під «ресурсами» мають на увазі внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості у стресових ситуаціях.

Отож, для впевненого протистояння стресу важливі багато факторів: ефективне планування часу, схильність до оптимізму, уміння розслаблятися, розуміння своїх емоцій, самоконтроль і позитивний настрій, доброзичливе ставлення, розвиток стійкості і уважності та інше.

Програма включає в себе і теоретичну, і практичну частину та дозволяє підвищити власну стресостійкість. Кожне заняття має свою тему, відповідно підібраний інформаційний матеріал та практичні вправи. Може використовуватися практичними психологами для психологічної просвіти учнів 9 – 11 класів, педагогічних працівників та батьків.

Якщо даси людині рибу, то нагодуєш її лише один раз.

Якщо ж ти навчиш людину ловити рибу,

то назавжди позбавиш її від голоду.

Актуальність проблеми. Проблема стресостійкості надзвичайно актуальна і зумовлена нагальною потребою у її формуванні. За останні десятиліття світ настільки змінився і продовжує мінятися. Прискорений ритм життя, разом із пандемією, війною, різними природними катаклізмами, чітко дають зрозуміти, що ми живемо у нестабільному світі.

Поняття «стрес», «хронічна втома», «емоційне виснаження» стали звичними і буденними у нашому житті та сприймаються як невід'ємна складова нашого сьогодення. Однак більшість з нас навіть не підозрюють, наскільки руйнівний вплив здійснюють на наше життя ці процеси. Наше тіло здатне впоратись лише з невеликою кількістю стресу. А ось хронічний стрес може призвести до серйозних проблем — порушення нормального функціонування систем організму, зокрема імунної. Зі свого боку, ослаблена імунна система означає, що людина частіше хворіє на застуду та інфекції. Згодом постійна напруга також може призвести до:

- серцевих захворювань;
- підвищеного артеріального тиску;
- цукрового діабету;
- тривожності та навіть депресії.

Ключем до ефективно переживання стресу є розвиток стресостійкості. Сучасна стресостійка людина може зберегти своє здоров'я та досягти більшого успіху у житті. Якщо проаналізувати різні наукові підходи, виявиться, що єдиного визначення стресостійкості немає — кожен з авторів трактує її на власний розсуд. Стресостійкість – це загальна якість особистості, яка характеризується здатністю протистояти стресовим факторам за період часу, який необхідний для організації нових умов, в яких даний стресор не буде загрозливим. Вона забезпечує високу ефективність діяльності і зберігає здоров'я молодій людині.[9]

Мета програми: ознайомлення із поняттям стресостійкості та її особливостями; розвиток навички стресостійкості та навчання технікам для зняття емоційного напруження.

Завдання:

1. Ознайомити із поняттям стресостійкості та його особливостями.
2. Розвинути навички регулювання емоційного напруження.
3. Формувати потребу у постійному розвитку стресостійкості.
4. Сприяти засвоєнню технік, які можуть допомогти при стресових ситуаціях.

Основні принципи реалізації: системність, доступність, конкретність, оптимальність, актуальність, врахування вікових та індивідуальних особливостей учасників, самостійність, самоаналіз, особистісно орієнтований підхід, комплексність.

Матеріали: окремий навчальний кабінет із відповідними пересувними стільцями, фліп-чарт, доступ до мережі Інтернет, канцелярські приладдя (аркуші паперу формату А-3, А-4, кольорові олівці, фломастери, стікери, картон та інше), вузькі стрічки, дерекол, повітряний пластилін, бісер, намистинки, декоративні камінчики, природні матеріали, методичні матеріали «Ресурсна скриня. Практики стійкості і уважності. Для роботи з дітьми» Світлани Ройз.

Очікувані результати:

- обізнаність учасників тренінгу з особливостями стресостійкості;
- засвоєння навичок зняття емоційного напруження;
- усвідомлення важливості розвитку стресостійкості.

Цільова аудиторія: педагогічні працівники, батьки, учні 9 – 11 класів. Частота зустрічей - 1 заняття у тиждень. У групі має бути 10-15 учасників.

Просвітницьку програму «Стресостійкість як одна із основних навичок 21 століття» можуть впроваджувати працівники психологічної служби.

Структура та зміст програми. Програма складається із 5 занять, тривалістю 45 хв., та додатків. Кожне заняття містить теоретичну і практичну частини, вправи на активізацію уваги та рефлексію.

Теоретична частина спрямована на ознайомлення з інформаційними матеріалами щодо висвітлення проблеми та включає в себе різні інформаційні повідомлення.

Практична частина містить різноманітні завдання, арт-терапевтичні техніки, вправи на релаксацію, візуалізацію, тілесно-орієнтовані методи, практики уважності, притчі.

Зміст програми:

- **Заняття 1.** Стресостійкість як одна із основних навичок 21 століття;
- **Заняття 2.** Турбота про себе.
- **Заняття 3.** Тут і тепер.
- **Заняття 4.** Дорогоцінний час.
- **Заняття 5.** Бути доброзичливим до себе та інших.

Заняття 1.

Стресостійкість як одна із основних навичок 21 століття.

Мета: ознайомити учасників із особливостями стресостійкості та розвитком навичок зняття емоційного напруження.

Тривалість заняття: 45 хв.

Хід заняття

Вправа «Банка емоцій»

Мета: налаштувати на роботу та активізацію відчуттів і почуттів.

Матеріали: шаблон намальованої банки (Додаток А), кольорові олівці, маркери, фломастери, ручки.

Час: 7 хв.

Інструкція. Підпишіть банку. Опишіть на шаблоні банки емоції, які людина відчуває, коли переживає стресові ситуації. Розфарбуйте її, як бажаєте.

Обговорення!

- За бажанням, поділіться своїми емоціями.

Вправа «Правила»

Мета: налаштувати групу на конструктивну взаємодію.

Час: 2 хв.

Інструкція. Обговорити в колі правила, які потрібні для ефективної взаємодії.

Вправа «Море очікувань»

Мета: виявити очікування учасників заняття та рівень зацікавленості у темі.

Час: 3 хв.

Матеріали: стікери, ватман, кольорові олівці, маркери.

Інструкція. Напишіть на стікерах свої очікування (попередньо повідомити тему заняття і мету). Розмістіть очікування на ватмані із зображенням моря.

- Що Ви очікуєте від заняття?

Теоретична частина заняття.

Час: 5 хв.

Слово практичного психолога. У 2020 році Всесвітній економічний форум підготував звіт «Майбутні робочі місця — 2025», яким визначено, що у 2025 році значна частина (52%) усієї роботи буде виконуватися роботами, тоді як у 2018 році цей показник становив 29%. Також у звіті зроблено прогноз навичок, які будуть затребувані у 2025 році, а саме:

- аналітичне мислення і інноваційність;
- активне навчання і стратегії навчання;
- комплексне розв'язання проблем;
- критичне мислення і аналіз;
- креативність, оригінальність і ініціативність;
- лідерство і соціальна включеність (впливовість);
- технології: використання, моніторинг і контроль;
- технології: розробка і програмування;
- життєздатність, стресостійкість і гнучкість;
- обґрунтування, розв'язання проблем і формування ідей.[3]

А тенденції інтенсивного і напруженого сучасного ритму життя людини призводять до збільшення негативних емоцій, які, накопичуючись, формують яскраво виражені та тривалі стресові стани. Кожна людина по-різному ставиться до проблеми, що виникає, і відповідно до цього формується поняття «стресостійкості».

Стресостійкість – це загальна якість особистості, яка характеризується здатністю протистояти стресовим факторам за період часу, який необхідний для організації нових умов, в яких даний стресор не буде загрозливим. Вона забезпечує високу ефективність діяльності і зберігає здоров'я молодої людини.

Стресостійкість дає можливість уникнути стресу, шляхом перегляду ставлення до ситуації. Чи варто бігти і нервуватись, якщо вже запізнився? Будь-яка людина, не залежно від статусу і рангу, відчуває при цьому негативні емоції. Відмінність лише у причинах, що їх викликають. На жаль, позбутися від злості, обурення, образ, розчарування, уникнути стресових ситуацій – не в наших силах. А ось змінити ставлення до негативних реакцій, що виникли, можливо. Це і називається стресостійкість.

Перша позитивна функція стресостійкості – захист організму від негативного впливу на здоров'я людини. Багатьом знайомий стан, коли, навіть, після невеликого перезбудження виникають: головні болі, нездужання, млявість, втома, піднімається тиск, частішає серцебиття та інші неприємні відчуття, пов'язані з погіршенням здоров'я. З медичної точки зору, під час стресу різко збільшується рівень кортизолу. Саме за рахунок підвищення цього гормону відбуваються зміни стану людини, але не в кращу сторону.

Наступною функцією, можна назвати легке і незалежне існування у всіх життєвих сферах.

Стресостійка людина, у будь-яких умовах, може виконувати поставлене завдання. Її не відволікають: шум, сторонні питання, заздрість колег, сімейні проблеми. Такий індивід завжди виділяється з маси – спокійний, упевнений в собі, самодостатній. З будь-якої, навіть, найекстремальнішої ситуації (пожежа, потоп, повінь і т.п.) вона знаходить вихід. Грубість, агресію, глузування, плітки, інтриги вона пропускає повз себе, просто не помічаючи.

Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під «ресурсами» мають на увазі внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості у стресогенних ситуаціях.

Фактори які допоможуть зменшити емоційне напруження та сприяти розвитку стресостійкості: ефективне планування часу, схильність до оптимізму, вміння розслаблятися, розуміння своїх емоцій, самоконтроль і позитивний настрій, фінансова грамотність, здоровий спосіб життя, збалансоване харчування, рух (спорт, фізична праця, танці), улюблене заняття, розподіл обов'язків на роботі або в дома, розподіл навантаження, здоровий сон, контроль інформаційного шуму, турбота про когось,

молитва, безпечне місце, релаксація, музика, перегляд фільмів, турбота про себе, затишок (хюге), чашка з чаєм, техніки майндфулнес та інше.

Одним із важливих способів тренування стресостійкості є техніки майндфулнес, або техніки уважності. Термін «майндфулнес» (mindfulness) в перекладі з англійської означає «повна свідомість», «уважність», «зосередженість».

Майндфулнес – це здатність підтримувати усвідомлення та відкритість до поточного досвіду, включаючи внутрішні психічні стани й аспекти зовнішнього світу, без осуду та з прийняттям. Серед багатьох фахівців психічного здоров'я побутує твердження, що здатність бути присутнім у теперішньому моменті та неосудно дивитись на себе і світ, на відміну від того щоб бути залежним від негативних аспектів минулого або переживати щодо майбутнього, зменшує психологічне страждання і також дає змогу відбуватись певним корисним психологічним процесам.

На розвиток резилентності — стійкості, витримки — спрямовані методичні матеріали: «Ресурсна скриня. Практика стійкості та уважності для роботи з дітьми». Даний матеріал сприяє підтримці вчителів у роботі з учнями в освітньому процесі. Картки включають практики, розроблені Світланою Ройз, а також деякі адаптовані ідеї від практиків самоусвідомлення в програмі «DARE» — Крістіни Ангелачі з Молдови та Юлії Міленіної з України. [1]

Вправа: «Заспокійливий талісман (амулет)».

Мета: усвідомлення важливості бути стресостійким, самовираження та зняття емоційного напруження.

Час: 25 хв.

Матеріали: підготовлені заздалегідь вирізані круги із картону білого кольору, вузькі стрічки, дерекол, повітряний пластилін, бісер, намистинки, камінчики, природні матеріали та інше.

Слово практичного психолога. В історії (казках, міфах) часто говориться про різні магічні об'єкти, які здатні наділяти героїв особливою силою або ж захищати їх. В арт-терапії також використовуються амулети із різною терапевтичною метою.

Створення «магічного амулету» дозволяє розвивати творчі сили та актуалізувати психічні процеси. Талісман дозволяє підтримувати зв'язок між зовнішньою і внутрішньою реальністю, обмін енергіями і якостями, якими він наділений. Він допомагає нам нагадати, що ми живемо в широкому контексті зв'язку із Всесвітом і тим, що цей Всесвіт наповнює. Такий талісман допомагає вірити у себе, а створення його своїми руками – самоствердитися. Він може бути розміщений у кабінеті чи вдома, і слугувати нагадуванням про успіхи. А ще створення талісманних об'єктів може допомогти закріпити образ-Я, його здорові зв'язки із світом і бажанням розвиватися, а також мати уявний захист.

Інструкція: прошу вас зробити із матеріалів амулет спокою, стресостійкості, такий, який бажаєте. Використовуйте колір, який вам подобається, і наповнюйте його тим, чим бажаєте. Насолоджуйтеся кожною хвилиною роботи, кожним дотиком до матеріалу, спілкуванням, яке відбувається тут і зараз, процесом творчості.

(Після того як всі зроблять свої амулети). Ви можете носити його, як оберег від стресів і емоційних всплесків. Відповідно, коли трапляються будь – які стресові ситуації, ви впевнені, що ви спокійні, бо з вами талісман.

Обговорення:

- Які емоції викликала у вас робота із амулетом?
- Які враження виникли після виконання вправи?

Рефлексія заняття

Час 3хв.

- __Продовжіть речення: Я на цьому занятті.....

Заняття 2.

Турбота про себе.

Мета: мотивувати усвідомлення важливості турботи про себе, навчати концентрації уваги і зменшення емоційного напруження.

Час: 45 хв.

Хід заняття

Вправа: «Моя буква»

Мета: активізувати увагу, налаштувати на роботу в групі, краще пізнання учасників.

Матеріали: стікери, маркери.

Час: 5 хв.

Інструкція. Кожен учасник вибирає собі будь-яку букву алфавіту й озвучує її всій групі. Протягом 2 хвилин учасники підбирають якомога більше слів, які характеризують їх і починаються на обрану літеру. Потім кожен учасник ділиться автохарактеристиками з групою і прикріплює стікери на дошку. Наприклад: мене звуть Вікторія й моя буква П. Я - практична, пунктуальна і прямолінійна...

Вправа-руханка «Сонце світить на...»

Мета: активізувати увагу.

Час: 5 хв.

Інструкція. Учасники сидять або стоять у тісному колі. Одна особа стоїть у колі і говорить: «Сонце світить на...», а потім вказує на предмет одягу або колір, який є в одного з учасників. Наприклад, «сонце світить на того, у кого блакитні очі» або «сонце світить на того, хто носить джинси». Усі власники зазначеного кольору або предмета одягу міняються місцями один з одним. Учасник із середини кола намагається зайняти чиєсь місце, поки гравці переміщаються. Новий учасник, за бажанням, стає в середину кола і гра триває.

Вправа-практика концентрації уваги «Дихання» (автор Світлана

Ройз)

Мета: концентрувати увагу, контакт з тілесністю, зняти напругу.

Час: 10 хв.

Матеріали: картка № 12: «Ресурсна скриня. Практики уважності і стійкості»

(автор Світлана Ройз), барометр емоцій.

Інструкція. Стисніть ліву руку в кулак і продемонструйте його. Зробіть глибокий вдих (долоня із пальцями стиснута), а на видиху випростайте великий палець. Знову зробіть вдих, а на видиху випростайте вказівний палець, потім так само — середній і всі решта пальців. Повторіть це з правою рукою. Сядьте зручно, визначте свою емоцію (можливо, за допомогою «барометра»), поспостерігайте за частотою свого серцебиття, дихання.

Обговорення:

- Ваше тіло напружене чи розслаблене?
- Як ви себе відчуваєте?

Примітка.

- Кулак для багатьох асоціюється з агресією. Тому, стиснувши свою руку в кулак і показавши його дітям, пожартуйте про це, зніміть напругу. Наприклад, скажіть: «Ого, які величезні у вас кулаки, а ви знаєте, що розмір серця людини відповідає розміру його кулака?»

- Першим покажіть практику, пропонуйте учасникам повторювати дії з диханням та розтискати пальці разом із вами.

- Коли переконаєтесь, що вони правильно зрозуміли всю послідовність, запропонуйте їм зробити практику самостійно.

- Наприкінці запитайте, як учасники себе відчувають, чи помітили зміни у своєму диханні? Чи воно сповільнилося або

прискорилося? Чи були зміни в серцебитті? А що з настроєм — чи став він більш сумний, більш спокійний або більш веселий?[1]

Вправа «Долоньки турботи про себе»

Мета: спонукати до усвідомлення важливості турботи про себе і своє здоров'я.

Час: 20 хв.

Матеріали: підготовлені завчасно вирізані кольорові долоньки із паперу, ручки, маркери, олівці.

Інструкція. У нас час дуже важливо турбуватись не тільки про інших (дітей, батьків, друзів), але й про себе, щоб бути ресурсним і мати сили долати різні життєві ситуації. Правило літака говорить: “Спочатку кисневу маску надіти на себе, а потім на дитину”. Тому пропоную переглянути свої улюблені справи і написати на пальчиках усе, що ви зможете зробити реально для себе добре, що викликає у вас позитивні емоції, усе, що наповнює вас радістю і дає життєву енергію. А на долоньках напишіть свої імена.

Спробуйте кожного дня щось робити, із зазначених справ на долоньках, для себе.

Обговорення:

1. Які справи ви написали на долоньках?
2. Чи плануєте виконувати занотовані справи? Можливо хтось виконує? Поділіться досвідом.

Рефлексія заняття.

Час: 5хв.

- З якими враження і емоціями ви йдете додому?
- Що вам найбільше запам'яталось і було корисним?

Заняття 3.

Тут і тепер.

Мета: навчати усвідомленості, навичок спостереження за власними реакціями і емоціями, відчуттями.

Час: 45 хв.

Хід заняття

Вправа “Приємно познайомитись”

Мета: активізувати увагу, налаштувати на доброзичливу атмосферу.

Час: 5 хв.

Інструкція: Вільно пересуваючись, учасники повинні якнайбільше разів потиснути руки іншим, дивлячись у вічі, назвати своє ім'я.

Вправа “5 відчуттів”.

Мета: навчати переключення уваги із негативних думок і зняття емоційного напруження.

Час: 12 хв.

Інструкція. Закрийте очі. Глибоко вдихніть і видихніть. Відкрийте очі і назвіть:

- 5 предметів, які бачите перед собою;
- 4 звуки, які чути;
- 3 запахи, які відчуваєте;
- 2 відчуття в тілі;
- 1 смак, який відчуваєте.

Вправа притча “Минуле, теперішнє чи майбутнє?”

Мета: мотивувати до усвідомлення важливого і цінного того, що відбувається тут і зараз.

Час: 5 хв.

Три мудреці сиділи в тіні великого дерева і насолоджувалися бесідою. Вони сперечалися про те, що важливіше для людини – минуле, сьогодення або майбутнє. Один з них сказав:

– Моє минуле робить мене тим, хто я є. Я вмію те, чому я навчився в минулому. Мені подобаються люди, з якими мені раніше було добре, або схожі на них.

– З цим неможливо погодитися, – сказав інший, – людину робить її майбутнє. Не важливо, що я знаю і що вмію зараз, – я буду вчитися тому, що потрібно мені в майбутньому. Мої дії зараз залежать не від того, яким я був, а від того, яким я збираюся стати. Мені подобаються люди, несхожі на тих, кого я знав раніше.

– Ви зовсім випустили з уваги, – втрутився третій, – що минуле і майбутнє існують тільки в наших думках. Минулого вже немає. Майбутнього ще немає, і незалежно від того, згадуєте ви про минуле або мрієте про майбутнє, дієте ви тільки в сьогоденні.

І довго ще сперечалися мудреці, насолоджуючись неспішною бесідою.

Обговорення!

- Про що ця притча?
- Чия думка вам імпонує і чому?

Вправа-руханка «Світлофор»

Мета: навчати активізації уваги і переключення.

Час: 5 хв.

Інструкція. Учасники заняття рухаються по колу, а ведучий віддає команди, називаючи кольори світлофору. Якщо тренер каже: «Червоний!», учні мають швидко присісти; якщо «Зелений!» — продовжують йти; якщо вони чують «Жовтий!», то мають зупинитися.

Вправа: Мандарин усвідомленості

Мета: навчати усвідомленому переживанню і відчуттю того, що відбувається “тут і зараз”.

Матеріали: мандаринки для кожного учасника.

Час: 15 хв.

Інструкція. З книги Тит Нат Хана «Стародавній Шлях. Білі хмари», з розділу «Мандарин усвідомленості»:

«Сіддхартха м'яким жестом запросив хлопців сісти зручніше і вимовив:

- Ви всі розумні діти і я впевнений, що ви зможете зрозуміти і практикувати ті речі, якими я поділюся з вами. Великий Шлях, який я виявив, глибокий і піднесений, але той, хто готовий вивчати його всім серцем і розумом, може зрозуміти і слідувати йому.

- Коли, діти, ви очистите мандарин, ви можете з'їсти його з усвідомленням або без усвідомлення. Що це означає, з'їсти мандарин усвідомлено? Коли ви їсте мандарин, ви усвідомлюєте, що ви їсте саме мандарин. Ви відчуваєте його приємний аромат і солодкий смак. Коли ви очищаєте мандарин, ви знаєте, що ви очищаєте саме мандарин. Коли ви відкушуєте дольки і берете їх в рот, ви знаєте, що відкушуєте саме часточки мандарина і кладете їх саме в свій рот; коли ви відчуваєте приємний аромат і солодкий смак мандарина, ви усвідомлюєте, що відчуваєте саме аромат і смак мандарина. У мандарині, який дала мені Нандабала, було дев'ять часточок. Я їв кожную з них з усвідомленням і відчував, який він чудовий і смачний. Я вже не забуду цей мандарин і, таким чином, мандарин став чимось дуже реальним для мене. Якщо мандарин є реальним, то і той, хто його з'їв, реальний. Ось що означає з'їсти мандарин з усвідомленням.

- Діти, а що означає з'їсти мандарин без усвідомлення? Коли ви їсте мандарин, ви не знаєте, що ви їсте саме мандарин. Ви не відчуваєте приємного аромату і солодкого смаку мандарина. Коли ви очищаєте мандарин, ви не знаєте, що очищаєте саме мандарин. Коли ви берете часточку і кладете її в рот, ви не знаєте, що берете і кладете в рот; коли ви відчуваєте аромат і смак мандарина, ви не знаєте, що за аромат і смак відчуваєте. Таким чином, ви не зможете по достоїнству оцінити його. Якщо

ви не усвідомлюєте, що ви їсте мандарин, мандарин не є реальністю. Якщо мандарин не реальний, то і той, хто його їсть, також не реальний. Ось що значить, діти, їсти мандарин без усвідомлення.

- Діти, їсти мандарин усвідомлено означає, що, коли ви його їсте, ви по-справжньому відчуваєте його. Ваш розум не відвернений в цей момент вчорашніми або завтрашніми думками, а живе повністю в сьогоденні. Мандарин - це момент сьогодення. Жити в усвідомленні означає жити в справжній момент, коли ваші розум і тіло присутні саме тут і зараз. Той, хто практикує усвідомлення, може бачити в мандарині такі речі, які інші побачити не здатні. Усвідомлена людина може побачити мандаринове дерево, його цвітіння навесні, сонячне світло і дощ, що живлять мандарин. Дивлячись ще глибше, можна побачити десять тисяч речей, які зробили можливим існування цього мандарина. Дивлячись на мандарин, той, хто практикує усвідомлення, може бачити всі чудеса всесвіту і те, як всі речі взаємодіють одне з одним. Діти, ваше повсякденне життя схоже на мандарин. Як мандарин складається з часточок, так і кожен день складається з двадцяти чотирьох годин. Одна година схожа на одну часточку мандарина. Прожити двадцять чотири години дня означає як би з'їсти всі часточки мандарина. Шлях, який я знайшов, - це спосіб жити кожен годину дня з усвідомленням, розумом і тілом, присутніми в даний момент. Протилежний шлях - жити в забудькуватості. Якщо ми живемо в забудькуватості, ми не знаємо, що ми живі. Ми не сприймаємо повністю життя, тому що наш розум і наше тіло не живуть тут і зараз.

Гаутама подивився на Суджату і назвав її ім'я.

- Так, Учитель? - Суджату склала долоні.

- Як ти думаєш, людина, яка живе усвідомлено, робить багато помилок або мало?

- Шановний Учитель, людина, яка живе усвідомлено, робить мало помилок. Моя мама завжди говорить мені, що дівчинка повинна уважно

стежити за тим, як вона ходить, стоїть, говорить, сміється і працює, щоб уникнути думок, слів і вчинків, які можуть заподіяти горе їй і іншим.

- Правильно, Суджату. Той, хто живе свідомо, знає, що він думає, говорить і робить. Така людина уникає думок, слів і дій, які можуть заподіяти страждання їй та іншим. Діти, жити усвідомлено означає жити в теперішньому моменті. Така людина віддає собі звіт в тому, що відбувається в ній самій і навколо неї. Вона знаходиться в прямому контакті з життям. Якщо вона продовжує так жити, то може глибоко зрозуміти свою сутність і своє оточення. А розуміння веде до терпіння і любові. Коли всі істоти зрозуміють один одного, вони візьмуть і полюблять один одного. І тоді в світі не буде стільки страждань...»

Обговорення:

- Яка точка зору близька вам за змістом і досвідом?
- Що ви взяли для себе під час виконання цієї вправи?

Рефлексія заняття.

Час 3хв.

- Що ви отримали на сьогоднішньому занятті?

Заняття 4.

Дорогоцінний час.

Мета: ознайомити учнів із поняттям «тайм-менеджмент»; розвивати навички планування і розрахунку часу; мотивувати до усвідомлення цінності свого і чужого часу.

Тривалість: 45 хв.

Хід заняття

Вправа «Знайомство»

Мета: активізувати увагу та налаштувати на роботу.

Час: 7 хв.

Інструкція: назвіть своє ім'я та продовжіть висловлювання «Час для мене – це». (Вислови учнів записувати на фліп-чарті та підвести до теми заняття і озвучити його мету).

Слово практичного психолога. Невміння керувати часом, раціонально і корисно розподіляти та використовувати його - це одна із передумов розвитку емоційного виснаження, посилення стресу і подальшого зниження працездатності. Люди, які скаржаться: «Я не маю часу...», помиляються. У розпорядженні кожного - весь існуючий час: 168 годин на тиждень, по 60 хвилин у кожній. А так як час не можна розтягнути, накопичити або додати, то єдине вірне рішення в тому, аби його розумно організувати, щоб, як сказав Кіплінг, «заповнити невловиму хвилину шістдесятьма повноцінними секундами...»[с.47, 9].

Вправа «Колесо балансу»

Мета: розвивати навички планування часу та усвідомлення цінності часу.

Матеріали: стікери, роздруковані заздалегідь колеса балансу (додаток В), маркери.

Час: 10 хв.

Інструкція. На стікерах записати усі свої справи (звичайні, щоденні). На кожній справі зазначити, скільки часу витрачено. Потім стікери прикріпити на колесо балансу (намалювати і розділити на секції (навчання, сім'я, розваги, друзі, здоров'я, подорож, хобі, вільний час)).

Обговорення:

1. На що витрачається найбільша кількість часу?
2. На що витрачається найменша кількість часу?
3. Чи задоволені ви тим, як витрачаєте та організовуєте свій час?
4. Чи є справи, на які ви відволікаєтеся і тратите на них багато часу?

Слово практичного психолога. Для гармонійного розвитку особистості потрібно працювати, щоб у житті був баланс між сферами розвитку людини.

Ключові сфери розвитку людини.

Інтелектуальна: книги, музика, концерти, мистецтво, музеї, виставки, театр, гуртки, художня школа, комп'ютер, телевізор, робота.

Фізична: спорт, танці, правильне харчування, режим дня, самоорганізація, зарядка.

Духовна: релігія, природа, подорожі, душевні бесіди, улюблені книги, медитація.

Соціальна: друзі, школа, гуртки, секції, родинні контакти, колективні свята, вечори відпочинку, дискотеки.

Вправа “Поглиначі часу”

Мета: сприяти усвідомленню важливості керування часом; навчити планувати та організовувати свій день.

Час: 10 хв.

Матеріали: ватман (3 штуки), маркери.

Інструкція. Об'єднатися учасникам тренінгу в 3 підгрупи. Методом «мозкового штурму» групи опрацьовують записану на аркуші тему:

1 група – «Пожирачі часу дня (дії, які відволікають, заважають)»;

2 група – « Обов'язкові справи дня»;

3 група – « Способи відпочинку протягом дня».

Обговорення та представлення результатів групи. При цьому порівнюється співвідношення корисних справ протягом дня та пожирачів часу.

Слово практичного психолога: Часто люди не вміють правильно розподілити свій час, не встигають виконати усі завдання, через це втомлюються і опускають руки. Допоможе в даному випадку тайм-менеджмент – наука про раціональне використання часу.

Важливе правило тайм-менеджменту – виробити (спланувати) чіткий режим дня. Розумова праця має обов’язково чергуватися з фізичною і не варто забувати про відпочинок. Можна розмістити складений розпорядок дня на стіні біля свого робочого столу, або розробити «Планер». В продажі є спеціальні «органайзери часу», «планери щоденники», які допомагають ефективно розподілити час.

Орієнтовний режим дня для учнів 5 – 8 класів може бути таким:

- прокидання, ранкові процедури, прибирання ліжка – 6.30 – 7.00;
- сніданок – 7.00;
- навчальні заняття в школі – 8.00 – 14.00;
- дорога із школи додому (прогулянка) – 14.00 – 14.30;
- обід – 14.30 – 15.00;
- післяобідній відпочинок (прогулянка, розваги) – 15.00 – 16.30;
- підготовка уроків і позакласна робота – 16.30 – 18.30;
- перебування на повітрі – 18.30 – 20.00;
- вечеря і вільні заняття (творча діяльність, читання літератури, допомога сім’ї, музика) – 20.00 – 21.00;
- Приготування до сну – 21.00;
- Сон – 21.30 – 22.00.

Важливо врахувати:

- час сну – 8-9 год.
- час приготування домашнього завдання, підготовка до занять – 1,5 – 3 год.
- час обов’язкового відпочинку (на свіжому повітрі) – 2,5 год.

(Але для дорослої людини і старшокласників режим дня може бути інший відповідно до робочого графіку чи розкладу шкільних занять та інше).

Методи «тайм-менеджменту»:

- **Метод «Жабки»** (добре висвітлено в книзі Брайана Трейсі «Оставьте брезгивость, съешьте лягушку»). Суть методу: виконати найскладніше завдання в першу чергу!

- **Метод «Слона»**. Суть методу: розділити слона (велику справу) на частини (невеликі завдання) і кожного дня їсти (виконувати) по шматочку!

- **Метод швейцарського сиру**. Суть методу: спробувати виконувати завдання не в логічному порядку, а в довільному, «вигризаючи» з різних місць невеличкі шматки (тобто виконувати різні елементи справи у тому порядку, у якому зручно).

- **Техніка організації часу «Помідор»**. Робота над завданням – 25 хвилин, перерва – 5 хвилин. Після 4-х «помідорів» - перерва 15 - 30 хвилин.

- **Метод президента Ейзенхауера**. Розподіляти свої справи на день за такими групами і виконувати їх у такому порядку:

- 1) важливі і термінові справи;
- 2) важливі справи;
- 3) термінові справи;
- 4) неважливі і нетермінові справи і завдання.

Цей метод акцентує увагу, що головне – це пріоритетність справ!

Швидко та ефективно виконувати справи нам заважають такі причини: страх провалу, страх успіху, перфекціонізм.

Принципи успішного виконання справ:

- Ні – відволіканню!
- Делегуй справи іншим!
- Нагороди себе після виконання справи!

Вправа-релаксація « Кришталева подорож».

Мета: емоційний відпочинок, одержання позитивних емоцій, зняття напруження.

Час: 5 хв.

Інструкція: «Сядьте зручно, розслабтеся, закрийте очі. Уявіть, що ви входите у весняний яблуневий сад. Повільно йдете по алеї, вдихаючи запах ніжних біло-рожевих квітів, і насолоджуйтесь цим. По вузькій стежці ви підходите до хвіртки, відчиняєте її і потрапляєте на чудову зелену галявину. М'яка трава похитується, приємно дзижчать комахи, вітерець пестить ваше обличчя, волосся.... Перед вами озеро... Вода прозора і срібляста. Ви повільно йдете берегом уздовж грайливого струмочка і підходите до водоспаду. Ви входите в нього і сяючі струмені очищають вас, наповнюють силою й енергією. За водоспадом - печера, тиха, затишна... У ній ви залишаєтесь наодинці. А тепер настав час повертатись. Подумки пройдіть весь свій шлях у зворотньому напрямку. Вийдіть із яблуневого саду і тільки тоді відкривайте очі». [с. 159,10]

Обговорення:

- Як ви почувалися під час виконання вправи?
- Чи вдалося розслабитись?

Вправа «Шоколадний слон»

Мета: навчити оволодіння технікою планування часу.

Час: 10 хв.

Матеріали: аркуші А4, маркери.

Інструкція. “Велике, важливе завдання, яке ми не можемо виконати за один день, справа, яка потребує значних зусиль і часу в тайм-менеджменті називається «слоном». Уявіть собі «шоколадного слона». Якщо спробувати з'їсти його за один раз, то, в крайньому випадку, можемо отримати алергію на шоколад. Який же вихід з даної ситуації? Звичайно, розділити «шоколадного слона» на маленькі шматочки і щодня, з'їдаючи шматочок, ми не тільки посмакуємо, а й отримаємо користь. Виберіть свого «шоколадного слона», тобто велику справу, яка потребує

часу, наприклад: підготовка до олімпіади, до іспиту, проект тощо. Далі розділіть велику справу на щоденні завдання протягом тижня і запишіть їх.

Обговорення:

- Що відчули, коли розділили велику справу на міні - завдання?

Рефлексія заняття.

Час: 3хв.

- Чи важливо в житті контролювати час?
- Щоб ви порекомендуєте людям, щоб ефективно використовувати час?

Заняття 5.

Бути доброзичливим до себе та інших.

Мета: працювати над розвитком уважного і доброзичливого ставлення до себе та інших; активізувати позитивні емоції і відновлення ресурсів.

Час: 45 хв.

Хід заняття

Вправа «Мисливець за словами («Злови всіх тварин»).

Мета: активізувати увагу, налаштувати на роботу.

Час: 5 хв.

Інструкція. Практичний психолог читає список слів. Завдання учасника тренінгу: плеснути в долоні, коли тренер буде називати тварину (зловити тварину).

Акваріум, слон, стіл, бочка, ящірка, асфальт, окуляри, щур, кінь, удав, льотчик, курка, шафа, вилка, кава, замок, паркан, заєць, яблуко, мавпа, килим, корова, автобус, тапочки, верблюд, коза, ваза, крокодил, ліхтарик, артист, Буратіно, ланцюг, електричка, хом'як, дикобраз, антилопа, буряк, танець, вертоліт, восьминіг.

Вправа «Пісочний годинник»

Мета: навчити усвідомлення важливості прийняття минулого та налаштування на позитивне сприйняття світу.

Час: 10 хв.

Матеріал: аркуші А4, олівці, маркери, пісочний годинник.

Інструкція. Намалювати пісочний годинник (відповідно до уяви і бажання) та позначити на ньому наступне:

- Скільки часу ви витратили у своєму житті?
- Скільки ще часу вам потрібно?
- Що позитивного ви отримали із використаного часу (ресурс, досвід, стабільність самореалізацію та інше)?

Вправа «Медитація Доброзичливості».[11]

Мета: навчати активізації позитивних емоцій, відновлення; спонукати до розвитку уважного і доброзичливого ставлення до себе та інших.

Час: 15 хв.

Матеріали: аудіозапис медитації.[\(https://fizis.net/audio-files/\)](https://fizis.net/audio-files/)

Інструкція. Практичний психолог просить налаштуватись на медитацію: сісти зручно і в комфортному положенні. Включає запис медитації: <https://fizis.net/audio-files/> (файл «Медитація доброзичливості»).

Якщо немає доступу до аудіозапису можна скористатись медитацією доброзичливості до себе[13]:

“ Вам потрібно зайняти зручне положення тіла, тримаючи спину рівно, але не напружено. Ви можете практикувати із заплющеними очима для кращого контакту з досвідом, або зробити повіки м’якими, якщо вам так комфортніше.

1. Уявіть, що навколо вас є всі ті, хто вас любить. Це можуть бути люди з минулого чи теперішнього або домашні улюбленці. Також ви можете оточити себе героями або персонажами книжок чи фільмів, історичних постатей чи тих, кого ви цінуєте, хто, на вашу думку, може любити щиро і безкорисливо.

2. Прийміть любов тих, хто є довкола вас. Уявіть, що ви приймаєте їхню увагу, турботу і доброзичливість так, ніби це хвилі або сонячне проміння, які віддають приємне тепло. Мовчки повторюйте слова ніжної турботи: «Нехай я знайду в житті свою дорогу і вона буде доброю для мене, нехай я житиму з легкістю серця». Ви можете підібрати ті слова, які будуть більш доречними для вас.

3. Делікатно зверніть увагу на те, як ви відчуваєтесь, коли отримуєте любов. Можливо, ви відчуваєте вдячність, можливо, хвилювання або зніяковіння, – які б емоції не виникали, просто нехай минають крізь вас. Продовжуйте повторювати ті важливі і потрібні побажання, які ви підібрали для себе.

4. Зробіть глибокий вдих і видих, а тоді відкрийте себе до прийняття любові. Уявіть, що любов, як хвиля чи промені світла, легко і ніжно вкутьють, наповнюють вас теплом. Просто тому, що ви є.

5. Коли будете готові, надайте цю люблячу турботу тим, хто у вашому колі. Дозвольте тим відчуттям, які ви маєте, повернутися до кола близьких людей. Так, ніби ви приймаєте і даруєте це світло любові. Відчуйте, як воно йде до вас, і далі поширюється від вас до інших. Якщо для вас буде доречно, ви можете делікатно зробити якийсь жест, який би відображав цей процес, або який би допоміг вам зосередитися на цьому моменті отримання і передавання.

6. Коли вам буде зручно, ви можете м'яко розплющувати очі, закінчуючи цю медитацію.

Незалежно від результату практики, подякуйте собі". [11]

Вправа «Дерево вдячності»

Мета: навчити усвідомлення важливості бути вдячним самому собі.

Матеріали: завчасно підготовлене Дерево вдячності, підготовлені вирізані листочки.

Час: 10 хв.

Інструкція. Кожен отримує по три листочки, на яких потрібно написати те, за що учасники тренінгу дякують собі та прикріпите на дерево (за бажанням озвучити).

Обговорення:

- Чи важко було написати слова вдячності собі?
- Які почуття викликала у вас ця вправа?

Рефлексія заняття.

- Поділіться, будь ласка, своїми роздумами щодо сьогоднішнього заняття.

Вправа «Загальна рефлексія»

Мета: отримання зворотнього зв'язку.

Час 5 хв.

Інструкція. Відповісти на запитання, попередньо пригадавши свої очікування:

- Чи збулися ваші очікування?
- Що найбільше запам'яталося?
- Які у вас загальні враження від занять?

Використані джерела та література:

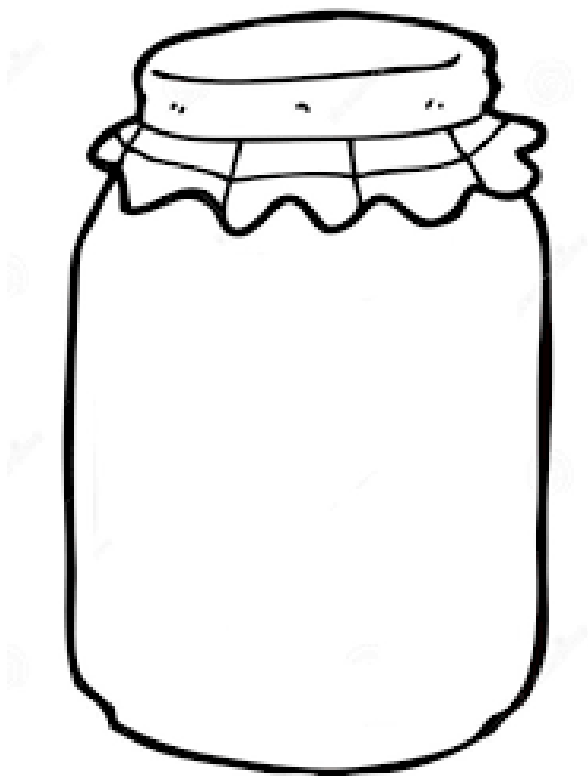
1. Методичні матеріали. Ресурсна скриня. Практики стійкості і уважності для роботи з дітьми / Світлана Ройз.
2. Важливі навички у період стресу: ілюстроване керівництво [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/339150>
3. Навички XXI століття та умови їх формування і розвитку для молоді [Електронний ресурс] Режим доступу : <https://dismp.gov.ua/navychky-khkh-stolittia-ta-umovy-ikh-formuvannia-i-rozvytku-dlia-molodi/>
4. Дудка Т.М. Психологічні особливості стресостійкості особистості [Електронний ресурс]./ Т.М. Дудка Режим доступу: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/seksiya-3-fenomeni-psikhologichnogo-zdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnij-vimir/203-psikhologichni-osoblivosti-stresostijkosti-osobistosti>
5. Христук О.Л. Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес-підхід. [Електронний ресурс]. / О.Л. Христук Режим доступу: https://www.lvduvs.edu.ua/documents_pdf/visnyky/nvsp/nvsp_01_2018/19.pdf
6. Вправи для тренінгів: розминки-криголами [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://simshecon.com/wp-content/uploads/2020/07/1e4d82e5c50b5b93206d88954808741c.pdf>

7. Вправи-руханки на всі випадки життя [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://naurok.com.ua/vpravi-ruhanki-na-vsi-vipadki-dlya-rozminok-veselogo-provedennya-d-ozvillya-fizichnogo-rozvantazhennya-33508.html>
8. Як перевірити себе на стресостійкість та 6 способів її підвищити [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://happymonday.ua/6-sposobiv-pidvyshhyty-stresostijkist>
9. Винник Віталій. 100 порад: як отримати задоволення від роботи і уникнути емоційного вигорання / В. Винник. - К.: Літера ЛТД, 2010.- 174 с.
10. Аудіо-медитації [Електронний ресурс] Режим доступу : <https://fizis.net/audio-files/>
11. Медитація доброзичливості до себе [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://fizis.net/stil-zhittja/medytatsiia-dobrozychlyvosti-do-sebe/>
12. Ришко Г.М Основні методологічні теорії та підходи вивчення стресостійкості особистості [Електронний ресурс] / Г. М. Ришко Режим доступу: https://seanewdim.com/uploads/3/4/5/1/34511564/rishko_g.m._the_main_methodological_approaches_and_theories_stress_the_study_of_personality.pdf

Додатки

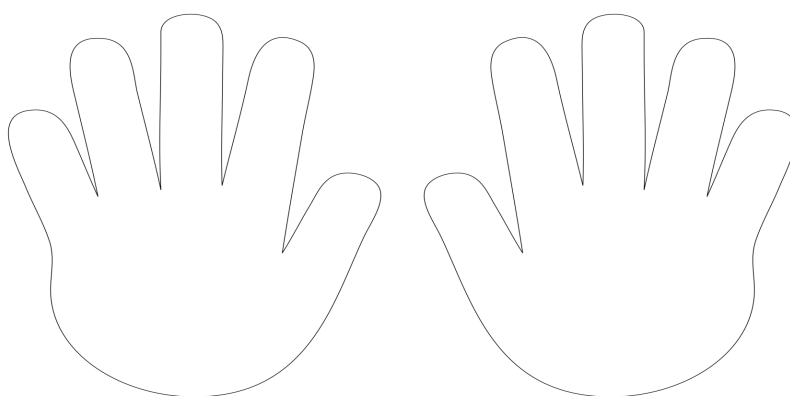
Додаток А

Вправа «Банка емоцій»



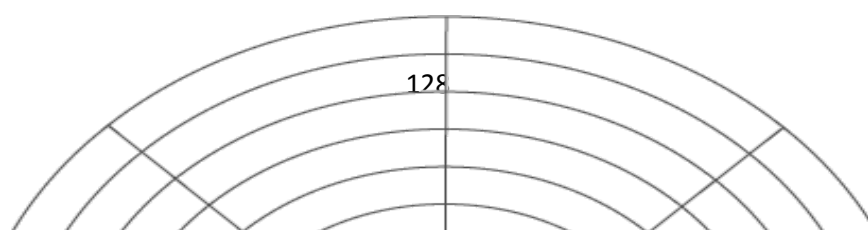
Додаток Б

Вправа «Долоньки турботи про себе»



Додаток В

Вправа «Колесо балансу»



Оксана Піжицька, практичний психолог, соціальний педагог Зборівської державної української гімназії імені Романа Завадовича, Олександра Семенина, практичний психолог, соціальний педагог загальноосвітньої школи I – III ст. № 2 м. Зборова

ЗАНЯТТЯ З ЕЛЕМЕНТАМИ ТРЕНІНГУ «ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ»

У житті людина стикається із різними життєвими обставинами. На даний час українці вимушені рятуватися втечею або покидати свої домівки чи місця проживання, щоб уникнути наслідків війни. Люди прагнуть жити в безпеці, виїхати з-під обстрілів.

В освітніх закладах України організовувались пункти тимчасового перебування внутрішньо переміщених осіб, де людям надавався

тимчасовий притулок, перша психологічна допомога, соціально-психологічні послуги, послуги з охорони здоров'я тощо.

Важливою є проблема психологічної адаптації дітей і дорослих. Тому необхідно в закладах освіти, де знаходяться внутрішньо-переміщені особи, створювати зустрічі психологічної підтримки, творчі студії. У сьогоденних умовах дуже важливо бути ненав'язливим, створювати сприятливі психологічні умови: теплу, комфортну атмосферу, добровільну участь, прийняття.

Ми пропонуємо методичну розробку заняття з елементами тренінгу, де вправи підібрані таким чином, що вони можуть бути використані, як для дітей, так і для дорослих. Адаптувати їх також можна під різні обставини, виконувати цілими сім'ями.

Мета: формувати стресостійкість внутрішньо переміщених осіб; спонукати до

отримання психологічної підтримки в умовах війни; сприяння адаптації; створювати сприятливий психологічний мікроклімат.

Завдання:

- формувати стресостійкість у внутрішньо переміщених осіб;
- надати психологічну підтримку та сприяти адаптації в нових умовах;
- створити сприятливий психологічний клімат.

Форма проведення: заняття з елементами тренінгу

Обладнання: олівці, ватмани, аркуші А4, аркуші А-3, фломастери, стікери, ручки, маркери, м'яка іграшка, фліпчарт.

Тривалість: 1 год 30 хв – до 2 годин.

Учасники: діти і дорослі.

Хід заняття

1. Вправа «Розкажи про себе».

Мета: знайомство, створення сприятливої психологічної атмосфери.

Матеріали: м'яка іграшка.

Час: 7 хв.

Учасники заняття, за бажанням, передаючи іграшку, називають своє ім'я та розказують про себе те, що бажають.

Рефлексія: Чи важко було говорити про себе?

2. Вправа «Дерево очікування».

Мета: виявлення зацікавленості учасників.

Матеріали: заздалегідь намальоване на ватмані дерево, стікери, ручки, маркери.

Час: 5 хв.

Учасники на заздалегідь підготовлених стікерах пишуть свої побажання від тренінгового заняття. Потім кожен учасник заняття, за бажанням, підходить до фліпчарту, на якому намальоване дерево, прикріплює свої записи та їх озвучує.

3. Вправа «Правила».

Мета: налаштування групи на ефективну взаємодію.

Матеріали: ватман, маркери.

Час: 3 хв.

Психолог пропонує учасникам озвучити правила для кращої організації процесу, а також може запропонувати свої.

4. Вправа «Обійми метелика».

Мета: розвиток відчуття безпеки, посилення позитивних емоцій.

Час: 5 хв.

Психолог пропонує учасникам тренінгу схрестити руки на грудях так, щоб права кисть лягла на ліве плече, а ліва на праве. Почніть повільні, але відчутні поплескування долонями, начебто ваші руки — крила метелика.

Зосередьтеся на вашому диханні, емоціях та асоціаціях. Просто спостерігайте цей процес.

Рефлексія.

Поділіться (за бажанням) своїми враженнями після вправи.

Як ви відчуваєтеся?

5. Вправа «Дерево сили» (Додаток А)

(Автор Бесс Грін, Дін Ектон, адаптація Каролін Мехломакулу).

Мета: мобілізація внутрішніх ресурсів, зняття емоційної напруги, самомотивація і самоусвідомленість.

Час: 25 хв.

Вправа допомагає зрозуміти, що ми можемо подолати труднощі, використовуючи свої внутрішні таланти і сильні сторони.

Інструкція. Візьміть великий аркуш паперу (А4 або А3). Положіть, будь ласка, вашу долоню на аркуш, розтавивши пальці, кисть руки теж на аркуші. Обведіть олівцем долоню, кисть та пальці так, щоб кінчики пальців були не промальовані до кінця. Домалюйте крону вашого дерева таким чином, щоб вона вийшла багатою та пишною, зробіть більше гілочок. На гілках намалюйте великі листочки, достатньо великі, щоб можна би було на них писати слова. На кожному листочку напишіть фактори (чинники), які допоможуть вам подолати труднощі. Це можуть бути особисті сильні сторони, стратегії подолання, приємні дії або люди, які підтримують. Розфарбуйте дерево, як забажаєте.

Рефлексія.

- Як ви відчуваєтесь після виконання вправи?
- Якщо можете, розкажіть про свої сильні сторони?
- Що вам допомагає долати труднощі?

6. Вправа-руханка «Світлофор».

Мета: активізація уваги.

Час: 5 хв.

Учасники заняття рухаються, а ведучий віддає команди, називаючи кольори світлофору. Якщо тренер каже: «Червоний!», учасники заняття мають швидко присісти; якщо «Зелений!» — учасники продовжують іти й

плескають у долоні; якщо вони чують «Жовтий!», то мають зупинитися, не рухатися. Вправа виконується швидко і за бажанням.

Рефлексія:

Чи було складно виконувати завдання?

Як ви себе відчуваєте?

7. Інформаційна хвилинка «Менеджмент власної енергії під час війни»

Час: 3 хв.

Рекомендації зі збереження внутрішніх сил.

- **Поповнити свої сили.** Кожному з нас важливо під час війни вибудовувати, наскільки можливо, регулярні «станції» поповнення ресурсів. І пам'ятати, що вони мають бути різні: сон, їжа, фізична активність, час ресурсних соціальних активностей, зв'язку з цінностями, природою тощо.
- **Регулювати свій темп.** Чути себе і віднайти свій темп - це важливе завдання, бо часом так хочеться «когось наздогнати чи перегнати», «бути героєм», «доказати» тощо. І часом так непросто смиренно визнати межі своїх сил. Когось же мучать докори. Турбота про себе - це не егоїзм. Якщо ми не будемо турбуватись про себе, як зможемо турбуватись про інших?
- **Мінімізувати витрати енергії.** Нам важливо не забути про найголовніше, але водночас «викреслити» з наших списків усе зайве, не обтяжувати себе другорядним, максимально спростити життя.

Не перенапружуватись, не метушитись, не робити зайвого – а зосередитися на головних речах, на найважливіших речах.

(За матеріалами @resilience.hub.ua)

8. Вправа «Різноколірний слон у клітинку» (додаток Б).

(Автор В.Назаревич за мотивами Девіда Макі «Елмер»)

Мета: зняття емоційного напруження, відновлення сил, зменшення тривожності, відновлення спокою.

Матеріали: роздруковані шаблони слоників, олівці, фломастери, маркери.

Час: 30 хв.

Організатор заняття роздає учасникам шаблони слоників. Пропонує ці слоники розфарбувати, попередньо розграфивши клітинку (за бажанням) і обираючи до вподоби кольори олівців.

Інформація для психолога. Всі три компоненти – це метафори (потужні структури: слон – це символ, клітинка - психогіометрична структура балансу, колір - прояв наявного емоційного стану. Поєднання цих структур в одній метафорі й формує позитивний арт-терапевтичний ефект. Рекомендована для дітей та дорослих, спрямована на роботу з внутрішнім світом. Такого слона можна малювати не одного, а робити ціле стадо, зображати пару чи родину, слоника-помічника або ж слоника-захисника. Ця метафора буде корисна, коли кожного з нас розриває відчуття хаосу, тривоги та безсилля в час війни.

Слон уособлює мудрість, силу та розсудливість. В Індії, Китаї та Африці він є емблемою царської влади та символізує якості, що необхідні для доброго правителя — гідність, проникливість, інтелект, терпіння, а також вірність, миролюбство, довголіття, розквіт, щастя. В країнах Азії та Африки слон, як емблема, відіграє ту ж роль, що й орел чи лев в країнах Європи та Америки.

У Давній Індії слон — символ священної мудрості, царського достоїнства, непереможної могутності та розсудливості. Могутній Індра, голова Пантеону, об'їжджає свої володіння на гарному білому слоні Айраваті, що з'явився на світ при збиванні океану. Цей слон — головний із світових слонів, дігнагів, охоронців країн світу. Величезні, як гори, з чотирма іклами в кожного, дігнаги з чотирьох сторін підтримують землю.

У китайців слон уособлює силу, обачність, проникливість, енергію, верховну владу, а також символізує довголіття, подолання смерті. У греко-римській традиції слон є атрибутом Меркурія, емблемою мудрості. Пліній називає слона релігійною твариною, яка вклоняється Сонцю та зіркам, твариною, яка очищує себе при новому Місяці, коли купаючись в річці, слон звертається до Неба. В уявленнях давніх римлян слон асоціювався із перемогою і в образотворчому мистецтві персоніфікував Славу, а також означав довголіття, безсмертя, перемогу над смертю. Пізніше ці уявлення знайшли відображення у християнській традиції, де слон став символом перемоги Христа над смертю та злом — у цьому випадку слона зображують таким, що розтоптує змію. У середньовічній Європі слон, разом із єдинорогом, був віднесений до міфічних тварин, які зустрічаються лише в казках. Слон часто зустрічається на картинах, які зображують рай, а з часів хрестових походів його зображення з'являється на гербах. У глибинній психології слон є втіленням мудрості та неагресивної могутності.

9. Вправа «Багаж настрою».

Мета: підведення підсумків заняття, усвідомленість.

Матеріали: стікери, ручки.

Час: 12хв.

Запропонуйте кожному учаснику подумати про те, що він отримав від заняття, які емоції переживає, що збирається робити після завершення. Обговорення (за бажанням):

- Що ви отримали від заняття?
- Як себе відчуваєте?
- Що збираєтесь робити після завершення заняття?
- Чи збулися ваші очікування?

Використані джерела та література:

1. Т. В. Шестопалова. Психологічна підтримка дітей і підлітків у воєнний період. URL: file:///C:/Users/Student/Downloads/1_2023-64-67.pdf

2. Техніка «Обійми метелика». URL: <https://www.ablinatz.com/post/>
3. Буклет з методикою «Дерево моєї сили». URL: <https://naurok.com.ua/buklet-za-metodikoyu-derevo-mo-sili-292089.html>

ДОДАТКИ

Додаток А (Матеріали до вправи «Дерево сили»)



Додаток Б (Матеріали до вправи «Кольоровий слон у клітинку»)



*Христина Сlish, практичний
психолог Озернянського ліцею*

МОЇ ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ

Мета: сприяти усвідомленню внутрішніх ресурсів особистості педагогічного працівника у стресових ситуаціях; спонукати до розвитку вміння підтримувати себе та інших у надзвичайних умовах.

Завдання:

- актуалізація знань щодо понять «психологічні ресурси», «стресові ситуації», з'ясування очікувань щодо тренінгу;
- створення позитивного емоційного підґрунтя, зміцнення колективу;
- ознайомлення із теоретичним блоком тренінгу (формування знань, що таке ресурс, психологічний ресурс; види психологічних ресурсів, канали відновлення ресурсів;
- відпрацювання практичного блоку: шляхом саморефлексії та роздумів учасників сприяти усвідомленню та проговоренню власних психологічних ресурсів; шляхом групової взаємодії та обговорення сприяти засвоєнню педагогічними працівниками конструктивного чужого досвіду для підтримки власного емоційного стану.

Форма проведення: тренінгове заняття.

Вікова категорія: педагогічні працівники.

Обладнання: аркуші А4, кольорові олівці, фломастери, фліпчарт, конверти, стікери.

Тривалість: до 2 год.

Хід заняття

1. Вправа на знайомство/представлення себе «Сила мого імені».

Інструкція. Озвучити своє ім'я та на кожну букву імені назвати ті риси характеру особистості або предмети, які допомагають у складних і незвичних ситуаціях (Наприклад: Х - хоробрість, Р - розум, С – сім'я, Т - творчість). Якщо важко знайти потрібне слово, можна попросити допомогу у групи.

2. Правила групи.

На аркуші фліпчарту тренер записує основні правила тренінгу:

- пунктуальність;
- телефони в режимі «вібро»;
- правило піднятої руки;
- право тренерів та учасників на «стоп» та інш.

Учасникам пропонують доповнити ці правила. Аркуші з правилами розміщують на видному місці у приміщенні.

3. Озвучення учасниками своїх очікувань щодо тренінгу.

4. Ознайомлення із метою та завданнями тренінгу.

Теоретичний блок.

Війна руйнує не лише будинки, мости та дороги. Вона руйнує надію, впевненість, спокій та відчуття безпеки. Внутрішня «фабрика», яка забезпечує наш ресурсний стан, зупиняється. Шлях до щастя тепер доводиться прокладати заново, часто миричись при цьому з почуттям

провини: за бажання це щастя мати тоді, коли продовжується війна. Тому варто якнайшвидше почати відновлювальний процес своїх ресурсів [3] .

Численні дослідження довели, що люди швидше відновлюються від впливу надзвичайних ситуацій тоді, коли почуваються в безпеці, мають тісні (родинні) зв'язки, перебувають у спокої; мають доступ до соціальної, фізичної та емоційної підтримки, а також знаходять способи допомогти собі [1, с.47-48].

Завдання для групи (поділ учасників на 2 групи, обговорення в групах):

- «Як ви розумієте поняття «психологічний ресурс особистості»?

Наведіть

приклади психологічних ресурсів. Представлення та обговорення.

Ресурси – особистісні властивості й здібності, що є для людини цінними та допомагають адаптуватися до стресових ситуацій й долати їх (самоповага, професійні уміння, самоконтроль, життєві цінності).

Психологічні ресурси особистості: творчість, вміння оновлювати власні ресурси, любов, робота над собою, допомога іншим, знання власних ресурсів, успіх, доброта до людей, впевненість у собі, прагнення мудрості, самореалізації у професії, віра у добро, відповідальність, уміння використовувати власні ресурси [4].

Вправи на відновлення ресурсу представляють собою інструменти, які дають змогу людині ефективно справлятися зі стресом, адаптуючись до ситуації, що склалася.

Психологи виокремлюють декілька каналів, з яких можна брати ресурси для відновлення. Вони були вивчені та узагальнені у ході дослідження шляхів подолання кризових ситуацій ізраїльським психологом-травматерапевтом Мулі Лаадом (Mooli Lahad). Як результат,

була розроблена модель BASIC Ph, згідно з якою розрізняють 6 стратегій відновлення ресурсу:

B (belief and values) — віра й переконання;

A (affect and emotions) — емоції;

S (sociability) — соціальність;

I (imagination and creativity) — уява;

C (cognition and thought) — когнітивні стратегії;

Ph (physiological activity) — фізична активність;

У кожної особистості формується індивідуальне поєднання ресурсних каналів, що визначає, які саме стратегії для подолання стресової ситуації обираються.

Пріоритетність зазначених елементів може змінюватися на різних етапах життя і залежати від контексту ситуацій та подій. Дехто намагається почерпнути силу у вірі, переконаннях та цінностях, що стосується не лише релігії, а й почуття патріотизму, розуміння своєї місії у світі, впевненості, що життя має сенс тощо. У декого домінує емоційний спосіб протидії стресу – відкритий прояв почуттів: сльози, сміх, обговорення пережитого досвіду з іншими; невербальне вираження емоцій через художню діяльність, читання або написання текстів. Ті, у кого переважає соціальний канал, як спосіб взаємопідтримки, прагнуть долучитися до якоїсь спільноти, відчути себе частиною соціальної групи. Наступний тип протидії — уява, мрії та спогади про щасливі моменти й обставини з метою зменшення інтенсивності переживання страшних життєвих реалій. Для когось найбільш ефективною є когнітивна стратегія – активний пошук інформації, вирішення практичних проблем, внутрішні діалоги, визначення пріоритетності справ тощо. Щоб позбавитися негативних переживань,

можна також залучати тілесні ресурси: виконувати вправи на релаксацію, займатися спортом, здійснювати будь-яку іншу фізичну діяльність (вишивати, майструвати, працювати в саду) тощо.

Часом звичних стратегій пошуку ресурсу виявляється недостатньо, коли йдеться про ситуації крайнього напруження. Саме тому психологи радять звертатися до інших шляхів відновлення, якими та чи інша людина зазвичай не послуговується. Наприклад, якщо раніше відчуття «перезарядження батарейок» виникало під час спілкування з оточуючими, а тепер не дає бажаного ефекту, то корисно обрати ресурс іншого напрямку, наприклад, зайнятися йогою чи помалювати [2, с.45-46].

Практичний блок

5. Вправа «Лист собі».

Інструкція:

- Вкажіть ваше ім'я(це може бути ім'я, яким вас називали у дитинстві, або ви хотіли би, щоб вас називали) .
- Вкажіть ваш вік (можливо, ви зараз набагато старші або молодші за свій реальний вік; вкажіть вік, в якому вам комфортно).
- Розкажіть, звідки ви.
- У листі вкажіть ті добрі справи, які ви зробили протягом року; ті справи та вчинки, які сприяли тому, що ви зараз тут: працюєте,усміхаєтесь навчаєтесь і тримаєте наш освітянський фронт. Вкажіть ваші особисті якості, які вам у цьому допомагали.
- Напишіть найкращі побажання собі, перечитайте їх, прийміть їх і нехай вони збудуться.

Запитання для обговорення: Чи готовий хтось поділитися своїм листом? Запропонувати кожному учаснику зачитати одну справу або рису, за яку він себе похвалив.

Вияснити, чи всі вказали своє справжнє ім'я. Можливо, хтось вказав інше. А чому? Якщо прописали ім'я, яким називали в дитинстві – це приємний спогад та емоції дитинства - що беззаперечно є психологічним ресурсом . Якщо хтось придумав чи нафантазував незвичне ім'я – це є ресурс творчості. (Вміння бути неординарним у професійних і життєвих ситуаціях) [4] .

Чи всі вказали свій справжній вік? Хтось зазначив більший, хтось - менший, але наші роки - це наш життєвий досвід, який також є психологічним ресурсом.

Послухавши інших, чи почерпнули ви для себе ідеї, за що себе ще можна похвалити? За бажанням, це можна дописати у своїх листах.

Тепер заклейте свої листи і збережіть. Якщо стане важко, ви зіткнетесь із труднощами, почуватимете себе розбитими, то зверніться знову до свого листа: прочитайте і прийміть те, що ви насправді цінна і сильна особистість.

6. Вправа «Як зберегти та відновити свій емоційний стан в стресових ситуаціях?» (спільна розробка рекомендацій)

Інструкція. Кожен з нас, хоча б раз у своєму житті, зустрічався зі складними стресовими ситуаціями. У сьогоденних умовах ми обрали шлях працювати і робити все від себе можливе, щоб підтримувати країну та її освіту. Найважливішими і найціннішими у цій ситуації є діти: їх безпека, здоров'я та емоційний стан. Діти дуже добре зчитують із значущих дорослих (у даному випадку із педагогічних працівників) їх внутрішній стан і транслиують його у своїй поведінці. «Спокійний дорослий - спокійна дитина» - золоте правило, яке варто пам'ятати і реалізовувати. Тому пропоную кожному прорефлексувати і дати відповідь на такі запитання:

- ☐ Які звички та практики добре працюють, приносять результат та наповнюють вас ресурсом в професійному та особистому житті?
- ☐ З якими проблемами ви стикаєтесь, чи можете на них вплинути?
- ☐ Що для цього потрібно? Які ресурси впливу ви вже маєте?
- ☐ Які ресурси для вирішення проблем ви можете залучити, або які нові ідеї та способи використати?

Після рефлексії кожен учасник тренінгу формулює свою рекомендацію, яка допомагає залишатися «на плаву» і продовжувати робити і любити свою роботу. На фліпчарті створюється список рекомендацій «Як зберегти та відновити свій емоційний стан».

Орієнтовний перелік рекомендацій

Пам'ятати про особистісні сенси. Стрес та перенапруження призводять до того, що люди починають сумніватися у правильності своїх дій та рішень, або ж, навпаки, беруть на себе забагато відповідальності. Протягом воєнного часу такий дисбаланс у поведінці яскраво виражений, адже людина перебуває в умовах невизначеності та втрачає здатність контролювати ситуацію. Повернути баланс допоможе звернення до особистісних сенсів. Варто згадати, чому було обрано саме професію вчителя, у чому цінність такої діяльності, що в ній надихає та мотивує. Свої думки необхідно сформулювати однією - двома фразами, записати та розмістити на рівні очей у робочому просторі.

Трансформувати свою діяльність. Слід подумати над тим, як можна адаптувати практики навчання та викладання, аби зробити їх більш релевантними, ефективними та комфортними в теперішніх умовах. Наприклад, включити вправи для саморегуляції чи пошуку ресурсу в план уроку, дізнатися у класного керівника про нових учнів в класі тощо.

Інвестувати у професійні та особисті стосунки. Включеність у спільноту, підтримка близьких та однодумців допомагають пережити стресову ситуацію, пов'язану з війною, крім того, соціальна підтримка допомагає відновити життєву безперервність. Варто розбудовувати коло своїх професійних контактів, долучатися до професійних спільнот та платформ обміну досвідом. Корисно приділяти достатньо часу спілкуванню з близькими та друзями, підтримувати емоційний зв'язок, піклуючись один про одного.

Знаходити час для відпочинку. Через необхідність адаптувати навчальні матеріали та збільшення робочого навантаження, межі робочого та особистого часу часто стираються, і переключитися стає все складніше. Варто змінювати види активності, знаходячи баланс між інтелектуальною працею та фізичною активністю. Слід визначити час, який приділяється тільки собі та близьким — це може бути декілька годин зранку та ввечері.

Розставляти пріоритети та ставити чіткі цілі. Кожного дня або тижня слід скласти перелік завдань для виконання (не більше десяти). Після цього важливо визначити пріоритетність кожного з них, сформувавши своєрідний «рейтинг» задач. На наступному кроці необхідно виокремити три найважливіших завдання та зосередити основні зусилля на них. При формулюванні цілей важливо враховувати різні сфери життя та їх відповідність цінностям особистості. Формуючи власні цілі, варто пам'ятати, що вони повинні бути конкретними, вимірними, досяжними, актуальними та своєчасними.

Хвалити та винагороджувати себе. Важливо навчитися відзначати свої невеликі та значні успіхи. Щодня та/або щотижня необхідно аналізувати прогрес у досягненні цілей, фіксувати основні моменти у записнику. Обов'язково слід винагородити себе за завершену справ [2, с.11-12].

7. Вправа «Побажання». Кожен учасник прописує на стікері позитивне

слово-побажання, яке перше спало йому на думку (це можуть бути як і моральні цінності (здоров'я, щастя тощо), так і будь-які приємні моменти (літо, сонце, квіти тощо). Далі учасники обмінюються одне з одним цими стікерами. Вкінці тренер зачитує незавершену фразу, а учасник закінчує речення тим словом, яке написано у нього на стікері.

Приклади речень:

Сьогодні ввечері на 1-го учасника чекає...(учасник 1 зачитує слово із стікера) .

Завтра вранці 2-го учасника чекає.....

За обіднім столом 3-го учасника чекає.....

Вдома під ліжком 4-го учасника чекає.....

Протягом тижня 5-го учасника супроводжуватиме.....

Найближчим часом 6-ий учасник зустріне.....

На вихідних з 7-им учасником трапиться надзвичайне

На уроці 8-го учасника очікує.....

Перед сном 9-го учасника осягне.....

Рефлексія.

- ☐ Що найбільше запам'яталося, вразило?
- ☐ Що відкрили для себе нового?
- ☐ Які практики із тренінгу застосовуватимете у своєму житті, роботі?

Використані джерела та літератур:

1. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: посібник з проведення тренінгу / Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін,

- А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко / за заг. ред. Н. Гусак. Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». - Київ: НаУКМА, 2017. 174 с.
2. Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни: посібник для вчителів закладів загальної середньої освіти, розроблений Громадською організацією «GoGlobal» спільно з Центром «Розвиток КСВ» та експертною платформою Career Hub у рамках програми «Мріємо та діємо», 2022. 50с.
 3. Білас Л. Чотири кроки ефективності: як не розкиснути під час війни: веб сайт. URL:
<https://www.unian.ua/health/shcho-robiti-pid-chas-viyni-chotiri-kroki-efektivnosti-yak-ne-rozkisnuti-11808204.html> (дата звернення 25.04.2023)
 4. Штепа О. Види психологічних ресурсів: веб сайт. URL:
<https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2014/12/VYDY-PSYKHOLOGICHNYKH-RESURSIV.pdf> (дата звернення 25.04.2023)

*Інна Сінковська, завідувача
науково-педагогічною бібліотекою
ТОКІППО*

ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ДЖЕРЕЛ У РОБОТІ ПРАЦІВНИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ

Рекомендаційний бібліографічний список газетно-журнальних статей



- Горбенко Н. А. Психологічна служба у системі освіти в рамках реалізації концепції Нової української школи: анотований рекомендаційний бібліографічний список. *Шкільна бібліотека плюс*. 2021. № 3/4. С. 13-23
- [Агресія: підбірка статей]. *Соціальний педагог*. 2019. №11. С. 4-13.
- [Алхімія гумору: Спецвипуск]. *Психолог*. 2020. № 4.
- [Виховуємо лідера: Підбірка статей]. *Соціальний педагог*. 2019. № 11. С. 4-9; 26-36.
- [Вправи, тренінги для полегшення процесу адаптації в новому колективі]. *Сучасна школа України*. 2022. № 2. С. 92-173.
- [Діагностика дитини й колективу: Адаптація]. *Сучасна школа України*. 2022. № 2. С. 17-55.
- [Домашнє насильство: Тематичний випуск. Матеріали; Тренінги; Практичні заняття]. *Психолог*. 2019. № 12.
- [Дослідження соціально-психологічних особливостей дитини і класу]. *Сучасна школа України*. 2022. № 3. С. 5-118.
- [Кіберсоціалізація: Підбір занять та тренінгів, направлених на протидію інтернет загрозам та безпеку підлітків у мережі]. *Соціальний педагог*.

2020. № 6.

- [Медіація. Вирішення конфліктів: Спец випуск. Підбір матеріалів]. *Соціальний педагог*. 2020. № 5.
- [Підготовка старшокласників до сімейного життя: Тренінги: Спецвипуск]. *Сучасна школа України*. 2021. № 8.
- [Профілактика нещирості в дітей]. *Психолог*. 2020. № 9/10.
- [Профілактика професійної дезадаптації психологів-практиків]. *Сучасна школа України*. 2021. № 12
- [Профілактична робота психолога: Спецвипуск]. *Психолог*. 2020. № 1/2.
- [Психологія вибору: Спецвипуск]. *Психолог*. 2020. № 3.
- [Психологія дітей старшого шкільного віку: Особливості розвитку старших школярів]. *Психолог*. 2022. № 5/6. С. 5-13.
- [Психологія кохання. Заняття для батьків та учнів]. *Психолог*. 2020. № 1.
- [Психосексуальний розвиток: Спецвипуск: Статеве виховання в школі: поради батькам, педагогам, учням]. *Психолог*. 2019. № 3.
- [Соціальна адаптація: Матеріали]. *Психолог*. 2021. № 5/6. С. 6-67.
- [Трудоголізм: Спецвипуск]. *Психолог*. 2020. № 5.
- [Усе, що потрібно знати педагогам, дітям і їхнім батькам: Адаптація]. *Сучасна школа України*. 2022. № 2. С. 55-91.
- [Чесť і гідність особистості як предмет діяльності практичного психолога]. *Сучасна школа України*. 2021. № 11.
- 11 мотивувальних звичок для підлітків. *Психолог*. 2020. № 2. С. 20-21.
- 5 книжок для прокачки навичок спілкування. *Психолог*. 2020. № 6. С. 74-75.
- Ахунова Л. Попередити та врятувати: Методики діагностики адитивної поведінки. *Соціальний педагог*. 2020. № 7/8. С. 40-53.
- Безрук К., Кучинська Н. , Марченко К. Лідерство - це дія: Практичне заняття для підлітків. *Соціальний педагог*. 2019. № 11. С. 30-35.
- Блужан Т. В. Насильство над дітьми як соціально-психологічна проблема. *Виховна робота в школі*. 2020. № 10. С. 2-4.
- Брагінець Л. Відповідальна поведінка: Профілактичне заняття для підлітків. *Соціальний педагог*. 2020. № 3. С. 34-43.
- Брехунець О. О., Кривко Л. В. Розвиток емоційного інтелекту дітей. *Шкільному психологу. Усе для роботи*. 2018. № 3. С. 23-26.
- Бугайчук А. Кіберсоціалізація: Життя в новій віртуальній діяльності. *Інформатика*. 2021. № 9/10. С. 80-89.
- Види за непокоєнь і пов'язані з ними розлади. *Психолог*. 2020. № 2. С. 70-71.
- Гадомська І.Здорова нація: Тренінгове заняття. Бути здоровим - престижно. *Психолог*. 2021. № 5/6. С. 114-117.
- Голота А. Психологічна резильєнтність. Як сприяти формуванню в дитини. *Психолог*. 2021. № 5/6. С. 30-37.
- Горелько О. Словесний вірус: Профілактичне заняття з елементами

- тренінгу: [Профілактика вживання нецензурної лексики серед підлітків]. *Психолог*. 2020. № 6. С. 48-52.
- Грабчак Н. Коли руки опускаються: Практичне заняття для підлітків із визначення способів допомогти собі. 7-9 класи. *Психолог*. 2020. № 2. С. 40-45.
 - Грабчак Н. Промінь світла: Практичне заняття для підлітків про психологію ресурсу. *Психолог*. 2020. № 2. С. 62-69.
 - Грищенко А. Намагаючись захистити дітей, не лякайте їх. *Сучасна освіта України*. 2020. № 33/34. С. 7.
 - Демощук М. На словах. Вербальна агресія як форма психологічного насильства. *Психолог*. 2020. № 6. С. 8-19.
 - Демощук М. Обережно, сленг. Слова, що допоможуть бути на одній хвилі із молоддю. *Психолог*. 2020. № 6. С. 54-55.
 - Демченко Т. І. Емоційний інтелект: тренд чи MUST HAVE у професійній діяльності педагога: Розвивальне заняття для педагога. *Шкільному психологу. Усе для роботи*. 2019. № 5. - С. 5-10.
 - Дишкант О. Діти вдома. Психологічна безпека. *Надзвичайна ситуація*. 2020. № 3/4. С. 96-98. Діденко М. Дама в чорному: Профілактика та лікування депресії у підлітків. *Психолог*. 2020. № 2. С. 10-19.
 - Єремеева Н., Таланова Ю. У тебе все вийде: Формування в дитини впевненості в собі й в своїх силах. *Психолог*. 2022. №2/3. С. 28-33.
 - Жупинська Л. Внутрішня опора особистості: Розвиток емоційного інтелекту. *Здоров'я та фізична культура*. 2021. № 7/8. С. 81-84.
 - Загородний М. Зображати почуття: Заняття з арт-терапії. *Соціальний педагог*. 2020. № 9/10. С. 32-41.
 - Загородній М. Сила звички: Адитивна поведінка підлітків та її профілактика. *Соціальний педагог*. 2020. № 7/8. С. 6-13.
 - Затворницька А. 101 спосіб уникнути стресу. *Методист*. 2020. № 2. С. 74-79.
 - Зизич Л. На шляху до успіху. Допомагаємо підліткам обрати професію: Заняття. *Психолог*. 2021. № 7/8. С. 86-89.
 - Кабанцева А. Психологічне благополуччя дітей та дорослих, або Як відновитися після тривалих вихідних. *Дошкільне виховання*. 2020. № 6. С. 3-6.
 - Калошин В. Ф. Міні тренінг для дорослих: формуємо оптимізм. *Виховна робота в школі*. 2020. № 10. С. 5-11.
 - Калошин В. Ф. Практикум із формування впевненості. *Виховна робота в школі*. 2020. № 2, № 3. С. 2.
 - Калошин В. Ф. Практикум: станьте творцем свого життя!. *Виховна робота в школі*. 2020. № 3. С. 41-45.
 - Калошин В. Ф. Роздуми про мотивацію. *Виховна робота в школі*. 2020. № 12. С. 20-37. Закінчення. Початок у № 11. С. 12-35.
 - Калошин В. Ф. Як допомогти собі "піднятися"? *Виховна робота в*

- школі. 2020. № 1. С. 34-35.
- Квак Л. Хто всьому голова. Здоров'язбережувальні технології в освітньому процесі. *Психолог*. 2020. № 6. С. 56-65.
 - Коваленко К., Козлова А. Нове покоління. Хто такі діти покоління "Альфа"? *Сучасна школа України*. 2021. № 1/2. С. 6-17.
 - Коваль Н. Ключові навички для життя. Чого не вчать у школі, а варто було б. *Сучасна школа України*. 2021. № 1/2. С. 86-91.
 - Козак Т. Зазирни у майбутнє!: Як мотивувати дітей з особистісного розвитку: Заняття. *Психолог*. 2021. № 7/8. С. 82-85.
 - Козлова А. "Назад у майбутнє": Чим житимуть сьогоднішні школярі? *Соціальний педагог*. 2020. № 4. С. 16-21.
 - Козлова А. Дитина і крадіжка: Надання інформаційних послуг. *Соціальний педагог*. 2020. № 3. С. 8-21.
 - Козлова А. Міжособистісні ідносини: Практичний семінар: [Психодіагностика делінквентної поведінки]. *Соціальний педагог*. 2020. № 3. С. 22-33.
 - Козлова А. Складні підлітки: Що ми можемо зробити, щоб допомогти. *Психолог*. 2020. № 2. С. 28-33.
 - Козлова А. Темна сторона мови. Звідки беруться слова, які не можна називати. *Психолог*. 2020. № 6. С. 26-29.
 - Козлова А. Фактори розвитку особистості. *Психолог*. 2020. № 6. С. 66-67.
 - Костіна Л. Психічне здоров'я: Профілактика булінгу як елемент недопущення зміни особистості учня. *Психолог*. 2020. № 2. С. 52-61.
 - Краснік О. Психологічна гра: Метод групової психологічної роботи. *Психолог*. 2021. № 5/6. С. 68-77.
 - Кріцак І. Діти трудових мігрантів: [Психологічний практикум]. *Психолог*. 2022. № 5/6. С. 66-70.
 - Кріцак Л. Журавль у небі чи синиця в руках: [Психологічний практикум]. *Психолог*. 2022. № 5/6. С. 57-65.
 - Кріцак Л., Гоголь Л. Стрес-менеджмент: підвищення психосоціальної стійкості до стресу: [Психологічний практикум]. *Психолог*. 2022. № 5/6. С. 49-56.
 - Легка В. Обрання майбутньої професії - справа дитини: [Психологічний практикум]. *Психолог*. 2022. № 5/6. С. 86-89.
 - Легка В. Психічне здоров'я особистості: [Психологічний практикум]. *Психолог*. 2022. № 5/6. С. 71-74.
 - Легка В. П'ять мов любові в сімейних взаєминах: [Психологічний практикум]. *Психолог*. 2022. № 5/6. С. 80-85.
 - Легка В. У гармонії із собою - у гармонії зі світом: [Психологічний практикум]. *Психолог*. 2022. № 5/6. С. 75-79.
 - Маленко О. О. Стресостійкість. *Шкільний бібліотекар*. 2020. № 5. С. 10-11.

- Мельник Г. Регуляція емоцій: Як допомогти учням розвинути емоційний інтелект. *Психолог*. 2021. № 7/8. С. 108-115.
- Нечипоренко Н., Бездідько Н. Допомога особистості в кризових ситуаціях: Психічне здоров'я. *Психолог*. 2022. № 1/2. С. 68-73.
- Никоненко Л. Надзвичайні ситуації: Психологічна готовність особистості до конструктивної поведінки. *Директор школи*. 2021. № 7/8. С. 78-117.
- Олійник А. Збій павутини. Неврози в дітей, їх види та профілактика. *Біологія*. 2020. № 4. С. 54-69.
- Онуфрієнко М. Стресостійкість: Запорука психічного здоров'я педагогів. [Заняття для педагогів]. *Психолог*. 2021. № 7/8. С. 42-47.
- Оцик Л. Скажи "Ні" депресії: Профілактичний захід для педагогів. *Психолог*. 2020. № 2. С. 46-51.
- Падій О., Пінчук Г. Соціальні навички: Вчимо школярів умінню керувати взаєминами: Заняття для учнів 5-6-х класів. *Психолог*. 2021. № 7/8. С. 64-73.
- Подоляк О. Невгамовний мандрівник. Магічна сила притчі. *Сучасна школа України*. 2021. № 1/2. С. 92-97.
- Полесенко Ю., Непогодська С. Перевантаження. Пошук ресурсів: Позитивні зміни в житті педагога: [Пізнання внутрішніх ресурсів педагога]. *Психолог*. 2022. № 1/2. С. 106-113.
- Поліщук Т. Майбутнє в моїх долонях: Заняття з елементами тренінгу. *Соціальний педагог*. 2020. № 7/8. С. 54-67.
- Поради для заспокоєння в умовах карантину. *Дитячий садок*. 2020. № 7. С. 46-49.
- Прахова С. П. Я хочу з тобою дружити. *Шкільному психологу. Усе для роботи*. 2019. № 12. С. 24-27.
- Рига Г. Безпечне освітнє середовище: Психологічний супровід учасників освітнього процесу. *Психолог*. 2021. № 7/8. С. 8-13.
- Сахарова Н. [Творчість vs Стрес: Психолого-педагогічний тренінг для педагогів. Профілактика стресів засобами арттерапії]. *Психолог*. 2021. № 5/6. С. 60-67.
- Сежченко І. М. Я та інші: Тренінг для підлітків. *Шкільному психологу. Усе для роботи*. 2019. № 12. С. 21-23.
- Сліпченко В. 9 практичних рекомендацій щодо психологічної та фізичної підготовки до складання іспиту. *Математика*. 2021. № 3/4. С. 18-19.
- Федоренко О. Накопичення знань: про навички соціальної адаптації. *Психолог*. 2021. № 5/6. С. 14-19.
- Харчишина М. Куди ми йдемо?: Розробка заняття для виявлення життєвих цінностей. *Соціальний педагог*. 2020. № 4. С. 28-43.
- Череповська Н. Медіагігієна: підтримка психологічного добробуту дорослих і дітей. *Соціальний педагог*. 2020. № 9/10. С. 42-59.

- Шкали оцінювання симптомів депресії. *Психолог*. 2020. № 2. С. 26-27.
- Ярова А. Пізнай самого себе: Розвиток емоційної стійкості у підлітків. *Психолог*. 2021. № 7/8. С. 64-73.

Робота з батьками

- [Психологія кохання. Заняття для батьків та учнів]. *Психолог*. 2020. № 1.
- [Психосексуальний розвиток: Спецвипуск: Статеве виховання в школі: поради батькам, педагогам, учням]. *Психолог*. 2019. № 3.
- [Співпраця психолога та батьків]. *Психолог*. 2022. № 1/2.
- Діденко М. Камінг-аут: Що втрачають чи знаходять батьки. *Соціальний педагог*. 2020. № 9/10. С. 18-25. Камінг-аут - добровільне розголошення інформації про свою сексуальну чи гендерну ідентичність іншим людям.
- Залеська І. Батькі і діти. Гармонійні зв'язки виростають з любові: [Психологічний практикум]. *Психолог*. 2022. № 5/6. С. 43-48.
- Ільницька І. Виховання без насильства. *Безпека життєдіяльності*. 2022. № 3/4. С. 30-33.
- Кріцак Л. Напрями та форми роботи з батьками: Робота психолога з батьками. *Психолог*. 2022. № 5/6. С. 24-38.
- Кріцак Л., Семенів Г. Особливості діагностичної роботи: Робота психолога з батьками. *Психолог*. 2022. № 5/6. С. 21-23.
- Легка В. Тематика виступів шкільного психолога: Робота психолога з батьками. *Психолог*. 2022. № 5/6. С. 39-42.
- Плисак Д. Бути кращим: вплив батьківського виховання на появу перфекціонізму. *Психолог*. 2021. № 11/12. С. 16-21.

Робота з педагогічним колективом

- Бурмак О. Вигорання в професії. Тренінг для педагогічних працівників. *Позашкільля*. 2021. № 3/4. С. 86-99.
- Бурмак О. Профілактика професійного вигорання. Тренінгова програма з побудови здорової та ефективної педагогічної діяльності. *Позашкільля*. 2021. № 3/4. С. 82-85.
- Гринюк Ю. Творчий потенціал педагога: Як попередити емоційне виснаження. Заняття з елементами тренінгу. *Соціальний педагог*. 2018. № 1. С. 6-18.
- Емоційна стійкість вчителів. *Оборонний вісник*. 2022. № 10/12. Тематична вкладка «Захист України». С. 5.
- Калошин В. Ф. Підвищуємо емоційну стійкість: Практичні поради педагогу. *Виховна роботи в школі*. 2019. № 2. С. 28-32.
- Козлова А. Мобінг і босінг у школі. Емоційне насильство на роботі. *Сучасна школа України*. 2021. № 1/2. С. 58-69.
- Кухаренко Л. Я. Емоційна стабільність учителя як важлива складова професійної діяльності: Тренінгове заняття для педагогів. Шкільному

- психологу. Усе для роботи. 2017. № 4. С. 29-30.
- Погорелова Г. Безпека у школі: Попередження булінгу в освітньому середовищі: [Заняття для педагогів]. *Психолог*. 2021. № 7/8. С. 32-41.
 - Слонченко Є., Терпило В. Машина часу. Профілактика професійного вигорання. *Психолог*. 2020. № 6. С. 68-72.
 - Страцинська І. А. Про емоційні проблеми педагогічних працівників і можливість депресій. *Педагогіка і психологія*. 2017. № 1. С. 44-48.

Психоемоційна підтримка дітей, батьків, учителів в умовах воєнного стану

- [Коли поруч війна: Спецвипуск]. *Школа*. 2015. № 2. [Тривожність: Спецвипуск]. *Психолог*. 2019. № 9.
- [Як організувати роботу з учнями і їх психологічну підтримку в умовах війни: Рекомендації Державної служби якості освіти]. *Директор школи*. 2022. № 3/4. С.108-111.
- 5 дитячих книжок про смерть. *Соціальний педагог*. 2020. № 9/10. С. 72-73. Книги, які допоможуть батькам, педагогічним працівникам та психологам підійти до розмови на тему втрати.
- Ахунова Л. Реакція на горе: Етапи переживання втрати. *Соціальний педагог*. 2020. № 9/10. С. 8-13.
- Гамзінова О. Емоційна прив'язаність як важлива складова життєвого сценарію. *Психолог*. 2017. № 21/22. С. 36-48.
- Грабчак Н. У хмарах позитиву: Навчаємо підлітків аналізувати власні копінг-стратегії. *Психолог*. 2020. № 2. С. 34-39.
- Демидець Ю. О. Емоції та емоційний стан людини: Заняття з елементами тренінгу для учнів і вчителів. *Шкільному психологу. Усе для роботи*. 2018. № 12. С. 32-35.
- Дубчак О. Психологічна підтримка педагогів під час війни. *Іноземні мови в школах України*. 2022. № 4/6. С. 24-25.
- Збарак О. Позитивні емоції: 5 корисних порад на кожен день. *Психолог*. 2018. № 3/4. С. 60-62. Знаменська О. Як підтримати та заспокоїти дитину під час війни. *Безпека життєдіяльності*. 2022. № 5. С. 20-21.
- Киричок С. Формування емоційно здорової особистості учня: Практичне заняття для вчителів. *Психолог*. 2018. № 7/8. С. 4-9.
- Корнійчук О. Як говорити з дітьми про війну. *Безпека життєдіяльності*. 2022. № 3/4. С. 38.
- Кулик Н. Частіше згадуйте про себе. *Освіта України*. 2022. № 14. С. 12-13. Психологічна підтримка під час війни.
- Мельник Г. Регуляція емоцій: Як допомогти учням розвинути емоційний інтелект. *Психолог*. 2021. № 7/8. С. 108-115.
- Олешко Л. Д. Емоції та активність людини. *Безпека життєдіяльності*. 2022. № 2. С. 7-8. Пашко Н. Поради для педагогів щодо взаємодії з дитиною, яка переживає втрату. *Психолог*. 2022. № 1/2. С. 80-82.

- Пашко Н. Реакція та скорбота: Як дитина може переживати втрату? *Психолог*. 2022. № 1/2. С. 74-77.
- Пашко Н. Уявлення про смерть: Особливості сприйняття смерті на різних вікових етапах. *Психолог*. 2022. № 1/2. С. 78-79.
- Перша психологічна допомога. Алгоритм дій: Методичні рекомендації. *Методист*. 2022. № 5/6. С. 36-71.
- Першина З. Робота з дітьми, які пережили травматичну кризу. *Психолог*. 2022. № 2/3. С. 56-83.
- Подейко О. Життя під час війни та війна під час життя. *Безпека життєдіяльності*. 2022. № 9/10. С. 6-8.
- Рибик Л. Багатовимірна теорія: Дослідження психології горя. *Соціальний педагог*. 2020. № 9/10. С. 14-17.
- Слінченко Ж. Як зберегти психічне здоров'я під час війни. *Безпека життєдіяльності*. 2022. № 9/10. С. 30-31.
- Слюсаревський М. Діяльність соціальних психологів у перші тижні повномасштабного російського вторгнення. *Педагогічна газета України*. 2022. № 2/3. С. 7.
- Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навчально методичний посібник. Київ: Агентство «Україна», 2015. 176 с.
- Супруненко О. Прийоми зняття психічного напруження. Психологічне заняття з елементами тренінгу. *Позашкілля*. 2022. № 1/2. С. 12-15.
- Харченко Н. Емоції в житті людини: вплив і закони. *Шкільний світ*. 2019. № 4. С. 12-15.
- Харченко Н. Коучинг-сесія. Практичні прийоми захисту від негативних емоцій. *English*. 2022. № 3/4. С. 72-93.
- Шулікін Д. Психологічна підтримка під час війни. *Освіта України*. 2022. № 17. С. 8-9.
- Ярова А. Пізнай самого себе: Розвиток емоційної стійкості у підлітків. *Психолог*. 2021. № 7/8. С. 64-73.