

УКРАЇНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР  
ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ НАПНУ  
КЗ «ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ  
ЧЕРНІВЕЦЬКОЇ ОБЛАСТІ»

*Романовська Д.Д., Боднар Л.І., Гальчук К.В., Гречко Р.І., Гнідан М.В.,  
Данчук К.О., Дєдов О.А., Заслонкіна О.П., Ілащук-Зузак О.В., Ісопеску Р.Т.,  
Кушнірюк С.В., Мелешук В.В., Пернай М.В.,  
Прокопець О.П., Тороній Г.С., Рябко Л.І.*

# **Психологічна допомога в закладах освіти: ефективні методики та практики**

ПРАКТИЧНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

*(з досвіду роботи учасників творчо-динамічної групи працівників  
психологічної служби закладів освіти Чернівецької області)*

Чернівці

2024

## УДК 159.98

**Авторський колектив:** Романовська Д.Д. (передмова, розділ 1,4, 12, додатки), Гречко Р.І. (передмова, розділ 1, додатки), Боднар Л.І. (розділ 5), Гальчук К.В. (розділ 3), Гнідан М.В. (розділ 6), Данчук К.О. (розділ 14), Дєдов О.А. (розділ 10), Заслонкіна О.П. (розділ 11), Ілашук-Зузак О.В. (розділ 9), Ісopesку Р.Т. (розділ 13), Кушнірюк С.В. (розділ 15), Мелешук В.В. (розділ 4), Пернай М.В. (розділ 14), Прокопець О.П. (розділ 7), Рябко Л.І. (розділ 8), Торопій Г.С. (розділ 2)

*За наукової редакції Д.Д. Романовської, кандидата психологічних наук, завідувача науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи КЗ «Інститут післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області»; старшого наукового співробітника Українського науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи НАПНУ*

### **Рецензенти:**

**Унгурян І.К.**, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри педагогіки, психології та теорії управління освітою ІППО ЧО

**Чаплак Я.В.**, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Чернівецького національного університету ім. Юрія Федьковича

*Рекомендовано до друку Вченою радою  
Інституту післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області  
(протокол № 1 від 28.03.2024 )*

Психологічна допомога в закладах освіти: ефективні методики та практики (з досвіду роботи): практично-методичний посібник / авт. кол: Романовська Д.Д., Гречко Р.І., Боднар Л.І., Гальчук К.В., Гнідан М.В., Данчук К.О., Дєдов О.А., Заслонкіна О.П., Ілашук-Зузак О.В., Ісopesку Р.Т., Кушнірюк С.В., Мелешук В.В., Пернай М.В., Прокопець О.П., Рябко Л.І., Торопій Г.С.; за науковою редакцією Д.Д. Романовської. Чернівці : Технодрук, 2024. 224 с.

Практично-методичний посібник «Психологічна допомога в закладах освіти: ефективні методики та практики (з досвіду роботи)» розроблено фахівцями психологічної служби закладів освіти, які протягом 2023-2024 років професійно зростали в творчо-динамічній групі, створеній на базі Науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи ІППО Чернівецької області.

У практично-методичному посібнику представлено ефективні методи, техніки та технології психологічної допомоги дорослим та дітям. Запропоновано широкий спектр практичних рекомендацій, які будуть ефективними в роботі практичних психологів, соціальних педагогів з учасниками освітнього процесу з метою подолання стресу, розвитку та відновлення стресостійкості/життєстійкості у дітей та дорослих.

## ЗМІСТ

|                  |                                                                                                                                                      |     |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Передмова</b> | <i>(Діана Романовська, Роксолана Гречко)</i>                                                                                                         | 5   |
| РОЗДІЛ 1.        | Алгоритми психосоціальної допомоги, розвитку резилієнтності, успішного перенаправлення<br><i>(Діана Романовська, Роксолана Гречко)</i>               | 9   |
| РОЗДІЛ 2.        | Техніки консультування, які сприяють підвищенню ефективності психологічної допомоги<br><i>(Ганна Тороній)</i>                                        | 20  |
| РОЗДІЛ 3.        | Методологія роботи із втратою: теорія та практика<br><i>(Крістіна Гальчук)</i>                                                                       | 34  |
| РОЗДІЛ 4.        | Синдром вцілілого<br><i>(Віта Мелещук, Діана Романовська)</i>                                                                                        | 44  |
| РОЗДІЛ 5.        | Що таке панічна атака і як допомогти у разі її появи<br><i>(Людмила Боднар)</i>                                                                      | 56  |
| РОЗДІЛ 6.        | Тривожність у дітей: практики психологічної допомоги в закладі освіти<br><i>(Марія Гнідан)</i>                                                       | 67  |
| РОЗДІЛ 7.        | Проблема проявів тривоги і тривожності у дітей молодшого шкільного віку<br><i>(Оксана Прокопець)</i>                                                 | 82  |
| РОЗДІЛ 8.        | Методичний комплекс щодо надання соціально-психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам<br><i>(Любов Рябко)</i>                              | 97  |
| РОЗДІЛ 9.        | Основи організації та проведення групи психологічної підтримки<br><i>(Олеся Ілащук-Зузак)</i>                                                        | 108 |
| РОЗДІЛ 10.       | Батьківська компетентність – запорука стресостійкості дитини (або як організувати групи психологічної підтримки для батьків)<br><i>(Ольга Дєдов)</i> | 123 |
| РОЗДІЛ 11.       | Технологія проведення «психологічних пікніків» в закладах освіти з метою розвитку резилієнтності<br><i>(Ольга Заслонкіна)</i>                        | 129 |
| РОЗДІЛ 12.       | Розвиток емоційної саморегуляції як технологія збереження і зміцнення психічного здоров'я                                                            |     |

|                    |                                                                                                                                                         |     |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|                    | педагога ( <i>Діана Романовська</i> )                                                                                                                   | 154 |
| РОЗДІЛ 13.         | Психоемоційна стабілізація: практики<br>самодопомоги для збереження ментального<br>здоров'я ( <i>Руслана Ісопеску</i> )                                 | 178 |
| РОЗДІЛ 14.         | Стабілізація емоційного стану учасників<br>освітнього процесу під час навчання в умовах<br>воєнного стану<br>( <i>Катерина Данчук, Мар'яна Пернай</i> ) | 189 |
| РОЗДІЛ 15.         | Коливання настрою в умовах війни та розвиток<br>емоційного інтелекту ( <i>Світлана Кушнірюк</i> )                                                       | 200 |
| Додаток 1.         | Анкета для дослідження емоційно-почуттєвої<br>сфери особистості<br>( <i>Діана Романовська, Роксолана Гречко</i> )                                       | 216 |
| Додаток 2.         | Перелік типових емоційно-почуттєвих станів<br>особистості<br>( <i>Діана Романовська, Роксолана Гречко</i> )                                             | 218 |
| <b>Про авторів</b> |                                                                                                                                                         | 220 |

## Передмова

Ситуація, яку переживає Україна, виходить за межі звичайного нормального людського досвіду. Вона спричинила значне порушення життєдіяльності людей [2, с. 4]. Як наслідок, проблеми мають і діти, і дорослі. Але вони проживають їх по-різному, справляючись чи не справляючись із ними [1, с. 6]. Однією з найбільш вразливих категорій населення до впливу емоційної напруги в суспільстві, руйнування безпечності оточуючого середовища, різного виду порушення звичайного способу життя, різного роду втрат, є діти.

Гострі воєнні конфлікти значно порушують звичний для дитячого сприймання плин життя. Діти відчувають реальні тривогу, страх та розпач, які індукуються близьким оточенням. Навіть, якщо дитина не є безпосереднім учасником воєнного конфлікту, вона переживає значний стрес, оскільки її найближче оточення занепокоєне, стривожене новинами. Дитина бачить цю тривогу, страх, іноді панічні настрої найближчих дорослих, вона розуміє, що відбувається щось погане, що важко сприймати і усвідомлювати навіть близьким [2, с. 4].

Перша психологічна допомога та кризова підтримка, потреба у збереженні соціально-адаптивних можливостей учасників освітнього процесу, відновленні їх здатності до набуття знань, життєвої розвивальної активності, підвищення рівня соціально-психологічного благополуччя – актуалізувались як важливі складові освітнього процесу у 2022-2023 роках в Україні. Освітній процес став залежним від стресостійкості вчителя, його здатності нормалізувати і стабілізувати власний психоемоційний стан, а також уміння надати психологічну підтримку здобувачам освіти, батькам.

Діяльність практичних психологів, соціальних педагогів в системі освіти зазнала трансформаційних впливів в період війни. Значний потенціал психологічної служби системи освіти в сучасній складній ситуації в країні має спрямовуватися і вже спрямовується на виклики і проблеми, які мають учасники освітнього процесу та суспільство в цілому [2, с. 4].

Фахівці психологічної служби системи освіти Чернівецької області з березня 2022 року активно долучилася до заходів із надання першої психологічної, а потім і кризової допомоги постраждалим від війни вимушено внутрішньо переміщеним особам, що проживали на території громад. Психологічної допомоги та підтримки потребували також і учасники освітнього процесу, особливо педагоги.

У 2023 році практичні психологи та соціальні педагоги Чернівеччини активно долучилися до реалізації проекту Національної програми з охорони психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, яка координується Офісом першої леді Олени Зеленської та МОЗ України за підтримки ВООЗ.

За ініціативи фахівців науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи Інституту післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області у січні 2023 року було створено творчо-динамічну групу фахівців психологічної служби закладів освіти «Перша психологічна допомога та емоційна підтримка учасників освітнього процесу» (керівник – Романовська Д.Д., завідувач науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи ІППОЧО, кандидат психологічних наук; керівник-консультант – Дєдов О.А., практичний психолог закладу дошкільної освіти (ясла-садок) «Веселка» Хотинської міської ради; психолог КУ «Центр професійного розвитку педагогічних працівників» Хотинської міської ради).

До складу творчо-динамічної групи, крім фахівців НМЦППСР ІППОЧО, увійшли 16 практичних психологів та соціальних педагогів закладів освіти Хотинської, Чернівецької, Кіцманської, Неполоковецької, Топорівської, Заставнівської, Мамаївської, Чагорської територіальних громад та закладів освіти обласного підпорядкування, які виявили бажання продовжити професійне зростання у форматі творчої, підтримуючої, ресурсної співпраці.

Упродовж 2023 року творчо-динамічна група активно працювала, зокрема в напрямку надання емоційної підтримки та психологічної допомоги учасникам освітнього процесу. На робочих зустрічах учасники творчо-динамічної групи (ТДГ) обговорювали методичні

кейси, які застосовують, і які були ефективними. Також розглядали окремі складні випадки у форматі інтервізійної групи. Особистий досвід, фахові напрацювання та постійний професійний ріст кожного з учасників групи втілюється в *практично-методичному посібнику «Психологічна допомога в закладах освіти: ефективні методики та практики»*.

Учасники творчо-динамічної групи, які є авторами даної практично-методичної розробки, діляться своїм досвідом та техніками, спрямованими на підвищення ефективності психологічної допомоги в освітньому середовищі.

У посібнику представлено алгоритми психосоціальної допомоги, розвитку резилієнтності та перенаправлення в закладі освіти, а також автори детально розглядають техніки консультування, психоемоційної стабілізації. Окремі розділи присвячені методології роботи із втратою, синдромом вцілілого, проблемою тривожності та панічних атак у дітей та дорослих, організації та проведенні груп психологічної підтримки. Методична розробка наповнена психологічними інструментами для роботи в складних ситуаціях.

Практично-методичний посібник також охоплює окремі аспекти соціально-психологічної допомоги внутрішньо переміщених осіб, організацію груп психологічної підтримки для учасників освітнього процесу, а також технології розвитку резилієнтності в умовах освітнього процесу та емоційної саморегуляції.

Зберегти психічне здоров'я дітей та дорослих в умовах війни та поствоєнний період допоможуть представлені у практично-методичному посібнику «Психологічна допомога в закладах освіти: ефективні методики та практики» матеріали досвідчених фахівців психологічної служби. Практичні психологи та соціальні педагоги закладів освіти знайдуть у посібнику методичний кейс цінного інструментарію, рекомендації з досвіду роботи, які стануть їм у нагоді та допоможуть надавати психологічну допомогу більш якісно. Застосування запропонованих у посібнику методів буде сприяти підвищенню рівня життестійкості, збереженню ментального здоров'я

учасників освітнього процесу, що зараз є пріоритетним в системі освіти взагалі, зокрема для фахівців психологічної служби.

### **Список використаних джерел**

1. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір»: навчально-методичний посіб. Київ: НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с. ISBN 978-966-2410-89-1.

2. Психологічна абетка для дошкільників / Романовська Д.Д., Панок В.Г., Гречко Р.І., Дєдов О.А., Дмитрюк О.С., Ісопеску Р.Т., Цимбал М.В.; за заг. ред. В.Г. Панка, Д.Д. Романовської. Харків: Видавництво «Ранок», 2023. 176 с. ISBN 978-617-09-8450-0.

## **РОЗДІЛ 1. Алгоритми психосоціальної допомоги, розвитку резилієнтності, успішного перенаправлення**

*Романовська Д.Д., кандидат психологічних наук,  
завідувач науково-методичного  
центру практичної психології та соціальної роботи  
КЗ «Інститут післядипломної педагогічної освіти  
Чернівецької області»,  
старший науковий співробітник  
Українського науково-методичного центру  
практичної психології і соціальної роботи НАПНУ;  
Гречко Р.І., методист науково-методичного центру  
практичної психології та соціальної роботи  
КЗ «Інститут післядипломної педагогічної освіти  
Чернівецької області»*

Повномасштабна війна, яку росія веде проти України, змушує суспільство перебувати у сильному напруженні. Учасники освітнього процесу відчують та переживають стресові реакції через повітряні тривоги, інформаційні впливи, пережиті події та втрати. За таких умов істотно зростає роль психологічної служби системи освіти, фахівці якої надають підтримку і допомогу педагогічним працівникам, здобувачам освіти, батькам та вимушено внутрішньо переміщеним особам [4]. Учасники освітнього процесу зараз є постраждалими від війни, серед здобувачів освіти з сімей ВПО, військовослужбовців можуть бути особи із травматичним досвідом: усім потрібна якісна психологічна допомога, психосоціальна підтримка, або скерування до інших фахівців.

**Психосоціальна допомога в закладі освіти.** Психосоціальна допомога являє собою комплекс діагностичних, корекційних, консультативних та психоедукаційних, реабілітаційних заходів, спрямованих на якнайшвидше відновлення оптимального психічного стану й соціальної життєдіяльності, підвищення рівня психологічної стійкості особистості.

Пропонуємо *алгоритм надання якісної психосоціальної допомоги* в закладі освіти а в умовах сьогодення [3; модиф. автора]:

1. Проведення психоедукації педагогічного колективу щодо психоемоційних та/або поведінкових проблем у дітей внаслідок психотравмівних подій, або при тривалому стресі.

2. Спостереження разом з вчителем за класним колективом та окремими дітьми під час уроків та позаурочної діяльності за відповідними критеріями.

3. Обговорення з учителем результатів спостереження, виявлення здобувачів освіти, які мають ознаки психоемоційних та поведінкових проблем.

4. Проведення психологічної консультації з вчителем (вчителями) з метою обговорення виявлених ним під час спостереження ознак емоційних/поведінкових проблем дитини.

5. Уточнення отриманого запиту й прийняття рішення про подальше поглиблене вивчення психологічного стану дитини та соціального середовища.

6. Проведення зустрічі з батьками. Інформування батьків про виявлені ознаки, що можуть свідчити про можливі проблеми. Отримання поінформованої згоди щодо подальшої корекційної роботи. Вивчення життєвої історії дитини.

7. Здійснення поглибленої психодіагностики дитини з метою вивчення виявлених поведінкових та психоемоційних порушень за обраними методиками. Діагностика стану соціального середовища дитини в сім'ї, класі, школі.

8. Аналіз результатів діагностики щодо встановлення зв'язку її результатів з травматичною (стресовою) подією. Заповнення протоколів діагностики.

9. Реалізація заходів з батьками і вчителем щодо психологічного та соціально-педагогічного супроводу дитини:

- обговорення результатів діагностики з вчителем та батьками;
- надання рекомендацій вчителю та батькам щодо комплексної психосоціальної підтримки дитини;

- проведення психологічної просвіти для вчителя (вчителів) та батьків щодо підвищення стресостійкості дитини, створення умов для гармонійного розвитку в класі та вдома;
- забезпечення консультативного супроводу батьків та вчителя з метою визначення динаміки змін у дитини та надання рекомендацій щодо створення підтримувального середовища;
- здійснення супервізійної підтримки вчителя (вчителів) який здійснює психологічну підтримку дитини в освітньому процесі.

10. Розробка та проведення психокорекційної, реабілітаційної чи розвивальної програми з дитиною у індивідуальній та/або груповій формах з урахуванням виявлених поведінкових та психоемоційних порушень.

11. Спостереження за дитиною під час уроків та в позаурочний час із зазначенням динаміки змін у поведінці та психоемоційному стані дитини: заповнення журналу (картки) спостереження (щоденно протягом місяця, потім за спадною схемою на поступове зменшення в залежності від динаміки змін).

12. Проведення повторної діагностики після завершення психокорекційної програми для оцінювання ефективності психологічної інтервенції:

12.1. *погіршення результатів* – інформування батьків щодо необхідності отримання спеціалізованої психологічної допомоги поза школою (у невролога, дитячого психіатра, психотерапевта). У разі згоди батьків – перенаправити дитину до відповідального спеціаліста.

12.2. *покращення результатів* – консультування вчителя та батьків, обговорення шляхів подальшої підтримки дитини.

***Перенаправлення (скерування) як складова збереження психічного здоров'я.*** Для забезпечення якісної допомоги постраждалим дітям в закладі освіти повинна бути запроваджена система перенаправлення. Перенаправлення – це система організації взаємодії фахівців різного профілю (вчителів, психологів, медиків) у наданні кваліфікованої допомоги учасникам освітнього процесу, які пережили психотравмуючі події [5]. Йдеться про психічні проблеми, які не можуть бути вирішені з допомогою практичних психологів,

соціальних педагогів навчальних закладів, зокрема, значні симптоми посттравматичних стресових розладів, депресії, тривоги тощо [3].

Пропонуємо вам до використання алгоритм перенаправлення з яким необхідно ознайомити педагогічних працівників, щоб навчити їх

1. *Розпізнати ознаки стресового стану (можливо травми)* в учасників освітнього процесу (за допомогою діагностичних методик, методу спостереження, в процесі бесіди у здобувачів освіти, також через спілкування з батьками чи педагогами).

2. *Підтримати дитину (або батьків, педагога)*: запросити до розмови, створити комфортний простір для спілкування, встановити доброзичливий контакт та чітко окреслити прояви у поведінці людини, які ви бачили, використовуючи «Я-твердження»: («Я бачу, що ти переживаєш через те, які обставини склались у країні, я теж хвилююсь», «Що тебе турбує? Чим я можу допомогти?», або «Я бачу, що ваша дитина переживає через те, які обставини склались у країні, я теж хвилююсь, і це нормально», «Чи помічали ви, що ваша дитина занадто стурбована (інші ознаки стресу...), і має ознаки стресу? А чи знаєте ви ознаки стресу взагалі (якщо ні, я вам скажу...)? Чим я можу допомогти вам чи вашій дитині, як ви думаєте, адже я психолог? Хто міг би допомогти? Я би хотіла, щоб ваша дитина почувалася краще, давайте подумаємо разом, що ми можемо (ви можете) зробити»).

3. *Визначити, яка установа, організація чи спеціаліст може надати фахову допомогу* (якщо психолог, тоді сам може окреслити свої можливості).

4. *Зв'язатись із фахівцем чи установою* для визначення специфіки надання ними допомоги, особливостей роботи (якщо психолог сам буде здійснювати корекційну, реабілітаційну роботу (соціально-психологічну допомогу), варто перед початком проконсультуватися з своїм супервізором або наставником чи іншим досвідченим фахівцем.

5. *Надати інформацію батькам чи особам, які їх замінюють* про можливе перенаправлення (надати інформацію про наявні сервіси, послуги та пояснити батькам причини та процес перенаправлення: Які послуги надаються? Де знаходиться

відповідний фахівець/установа? Як туди можна дістатись та отримати послуги? Чому ви рекомендуєте перенаправити? Варто врахувати принцип добровільності та те, що батьки можуть відмовитись – тоді бажано пояснити чим це буде корисне для дитини).

6. *Перенаправити* (надати контактну інформацію приймаючої особи чи установи батькам дитини). Тут потрібно розповісти, що роблять і чим можуть допомогти психологи, які функції психотерапевта та психіатра або інших фахівців психічного здоров'я. Де ці фахівці знаходяться, як з ними встановити контакт. Можна навести приклад успішної допомоги цими фахівцями дітям, дорослим, або приклад з вашої практики, коли ви допомогли (без прізвищ, звичайно). Бажано, щоб ви разом зробили перший дзвінок, або були поруч.

7. *Моніторити* (чи отримала дитина/сім'я заплановані послуги; яким був результат; чи були задоволені процесом перенаправлення; визначити які наступні дії необхідні). Цікавитись як іде процес, відслідковувати динаміку змін, діагностувати показники, що будуть відображати ефективність процесу.

8. *Зберігати інформацію та конфіденційність* (уся інформація з перенаправлення, протоколи індивідуальних консультацій, бесід з учасниками освітнього процесу повинні зберігатись в документації практичного психолога/соціального педагога, задля забезпечення безпечного та етичного збору даних та зберігання інформації).

### ***Розвиток резилієнтності/стресостійкості.***

В умовах сьогодення ми спостерігаємо, що деякі учасники освітнього процесу справляються самотійно з дуже важкими обставинами, тоді коли іншим важко справлятися з стресовими реакціями і у них може порушуватись стан психічного здоров'я, вони можуть втрачати надію. Так відбувається, бо стресостійкість/резилієнтність у кожної людини різна.

Стресостійкість схожа до м'язів: ми усі з нею народжуємося, усі можемо її розвивати. Як і у спорті – м'язи можна тренувати під різні завдання: під спринт, під марафон, під багатоборства. Так і з стійкістю – у житті є різні виклики, і потрібні різні види резилієнтності. У війні теж різні випробування. Спочатку ворог

планував бліцкриг, а тепер це перетворилось у війну на виснаження. Перехід з моделі «спринту» на модель «марафону» є дуже на часі і вкрай важлива, бо абсолютно зрозуміло, що в умовах тривалих випробувань спроба викластися і викинути всі сили на «короткій дистанції» призведе до катастрофічного наслідку – ми виснажимося і випадемо зі строю.

Резилієнтність розуміємо як здатність впоратися і адаптуватися до викликів долі, або/і відновитися після травмуючої події. Резилієнтність пов'язана з гнучким способом мислення і сприйняттям стресових подій. Вона полягає у сприйнятті того, що відбувається, вмінні розпізнати, на які ситуації може впливати, а на які – ні, вправності використати стратегію вирішення проблем там, де це необхідно [2].

Працівникам психологічної служби пропонуємо до використання в індивідуальній розвивальній (корекційній, реабілітаційній) роботі дієвий **алгоритм розвитку резилієнтності**, який складається з 4-х професійних кроків [2, модиф. авторів]:

*Крок перший: Пошук сильних сторін у здобувача освіти (батька (мами), педагога) (1-3 зустрічі/заняття): встановлюємо контакт, налагоджуємо довірливі стосунки, збираємо інформацію про успішні сфери життя, допомагаємо визначити сильні сторони особистості, завдяки яким було досягнуто успіху, складаємо список сильних сторін).*

Сильні сторони – це усі внутрішні засоби: переконання, стратегії, особисті характеристики (реалістичний оптимізм, відчуття власної цінності, почуття гумору, відчуття сенсу і мети життя), якими людина доволі легко може скористатися для побудови позитивних якостей, в цьому випадку резилієнтності. Важливо підкреслити, що до зміцнення резилієнтності веде багато шляхів і не потрібно навчати людину нових здібностей, переконань чи емоційних реакцій. Вистачить відкрити і використати ті сильні сторони, які вже вона має.

Опираємося на твердження, що кожна людина є резилієнтною в якійсь сфері свого життя. Це може бути сфера пов'язана з хоббі, волонтерством, опікою над іншими людьми чи виконанням щоденних

обов'язків. В більшості випадків буває так, що люди не є свідомі того, що проявляють сильні сторони і вміють діяти тоді, коли життя приносить виклики.

Завдання психолога/соціального педагога – допомогти відкрити сильні сторони і побачити, що сприяє резилієнтності конкретної людини. Для досягнення цієї мети корисними є запитання, зокрема такі як: *Які речі робиш кожного дня, тому що дуже це любиш / це Твої обов'язки / це пов'язано з Твоїми цінностями? Які труднощі виникають, коли робиш ці речі? Які проблеми трапляються найчастіше? Що допомагає Тобі не зупинятись і діяти, особливо, коли зустрічаєш труднощі/проблеми?*

Фахівець дає позитивний фідбек, допомагає підкреслити сильні сторони і в кінці разом з учасником освітнього процесу **утворює список сильних сторін**.

**Крок другий: Створення особистої моделі резилієнтності (ОМР) (наступні 1-3 зустрічі/заняття).**

Після відкриття і озвучення сильних сторін, потрібно створити особисту модель резилієнтності. Фахівець говорить: *«Можливо, Ти задумувалась(вся), звідки моє зацікавлення тим, як справляєшся з домашніми обов'язками. Я зауважив (ла), що проявляєш багато резилієнтності, коли це робиш. Розумієш, що маю на увазі? Ми можемо попрацювати над тим, як Тобі стати більш резилієнтною в інших сферах Твого життя, коли напишемо, що допомагає Тобі долати труднощі у виконанні щоденних обов'язків».*

Далі обираємо одну успішну сферу життя і складаємо для неї ОМР.

**ОМР складається з трьох елементів:**

1. Сильні сторони людини, присутні в цій сфері життя (*працюємо із укладеним на перших зустрічах/заняттях списком – обираємо ті, завдяки яким ми були резилієнтними/стресостійкими*);

2. Більш загальні стратегії, які можна використати в інших ситуаціях (*формулюємо алгоритм дій, що допомогли досягти успіху, подолати труднощі, справитися з хвилюванням – учасник освітнього процесу згадує власний досвід*);

3. Метафори чи образи, які асоціюються з сильними сторонами (*на кожну з обраних сильних сторін просимо підібрати метафору, образ, символ...; описати його або намалювати та описати*). Використання метафор допомагає запам'ятати модель, тому що вони містять більше емоції і діють сильніше, ніж слова.

По завершенню обговорення, просимо учасника освітнього процесу заповнити табличку з 3-х стовпчиків (3-х елементів), яка і буде ОМР клієнта на найближчий час: 1 – сильні сторони; 2 – що допомагало/стратегії подолання; 3 – метафора, образ, символ:

- 1-2-3 сильні сторони на які можна спиратися у цій складній життєвій ситуації, щоб вийти з неї, або залишатися стресостійким – **I стовпчик;**

- 1-2 стратегії (дії чи алгоритм дій), які зараз можуть бути ефективними, і будуть допомагати протистояти негативним впливам та зберігати психічне здоров'я чи відновлювати резилієнтність – **II стовпчик;**

- 1 метафору, образ, що буде символізувати мою резилієнтність на даному етапі – **III стовпчик.**

*Крок третій: **Втілення в життя ОМР** (кількість зустрічей/занять індивідуальна, але не менше 3-х, бо треба опрацювати не менше 3-х ситуацій, в яких ймовірно буде застосовуватись ОМР).*

На цьому етапі роботи фахівець запитує «Як можеш використати ОМР, щоб бути резилієнтним в тих сферах життя, в яких зустрічаєш труднощі?». Треба разом записати всі виклики і стресові ситуації, після того проаналізувати, що з ОМР може допомогти витримати труднощі, або допомогти прийняти те, чого не можна змінити. Важливим моментом є те, що метою ОМР не є навчити людину як вирішувати проблеми або як їх подолати, а як не здатись та встояти перед ними. *«Подумай, і назви ситуації, які трапляються в твоєму житті, і викликають у тебе хвилювання/стресові реакції. Якщо можеш і хочеш – розкажи мені – що це за ситуації. Можеш про них і не розповідати, але скажи які ознаки стресу чи які негативні емоції/стани ти в них переживаєш, і*

як це впливає на твоє самопочуття, життя. Візьмемо 1 ситуацію і спробуємо для неї скласти ОМР на теоретичному рівні. По завершенню обговорення, просимо учасника освітнього процесу обрати для себе:

- 1-2-3 сильні сторони на які можна спиратися у цій складній життєвій ситуації, щоб вийти з неї, або залишатися стресостійким;

- 1-2 стратегії (дії чи алгоритм дій), які зараз можуть бути ефективними, і будуть допомагати протистояти негативним впливам та зберігати психічне здоров'я чи відновлювати резилієнтність;

- 1 метафору, образ, що буде символізувати мою резилієнтність на даному етапі в цій ситуації.

Тепер треба заповнити табличку з 3-х стовпчиків (3-х елементів), яка і буде ОМР клієнта на найближчий час для цієї ситуації: 1 – сильні сторони; 2 – що допоможе/стратегії подолання; 3 – метафора, образ, символ.

Крок четвертий: **Практика резилієнтності** (3 і більше зустрічей/занять)

На цьому етапі отримувач соціально-психологічних послуг вже готовий, щоб перевірити як його ОМР працює в реальній ситуації і наскільки вона буде корисною. Для цього психолог/соціальний педагог разом з клієнтом планують поведінковий експеримент, який полягає в тому, що потрібно записати певні дії, які той буде робити та наслідки своєї поведінки, які він передбачає. Людина робить припущення відносно своєї резилієнтності (як довго я зможу слухати образи однокласника, критику керівника, як буду почувати себе, і що буду думати в цей момент, чи вдасться бути резилієнтним під час розмови?).

Якщо виявиться, що обрані стратегії не допомагають бути резилієнтним, знову переглядаємо, що саме з ОМР може бути більш корисне.

Втілення в життя і практика ОМР допомагає учасникам освітнього процесу сприймати стресові ситуації, як простір для

плекання резилієнтності, тоді вони починають бачити в негативних подіях шанс навчитись чогось нового. Такий підхід – **win-win** (від автора: «перемога-перемога» за Е. Берном) – часто допомагає подолати стратегію уникнення. Отже, якщо все в житті відбувається легко, я перемагаю, і якщо щось іде всупереч моїй думці, я також перемагаю, тому що можу використати це як шанс стати більш резилієнтним [2].

Школа є одним із тих місць, які допомагають дітям повернутися до рутини та відчувати стабільність. Тож учням, які переживають втрату, важливо відчувати підтримку, але при спілкуванні з ними потрібно знайти баланс між гіперопікою та ігноруванням втрати [1].

Практичним психологам та соціальним педагогам закладів освіти варто здійснювати системний моніторинг психоемоційного стану дітей, дорослих та за результатами дослідження організовувати психологічну допомогу за запропонованим вище алгоритмом. Особливо це важливо в роботі з здобувачами освіти, дорослими, які переживають втрату. Пошук сильних сторін, власних ресурсів для подолання почуття горя; вираження емоцій та переживань, пов'язаних із втратою близької людини – важлива складова психосоціальної допомоги. Робота за алгоритмом має стати для дітей, дорослих рутиною та напрацювати необхідні моделі поведінки, виробити навички самотійного подолання стресу, та розвинути резилієнтність. І все це для збереження або зміцнення, або відновлення психічного здоров'я учасників освітнього процесу в умовах війни та післявоєнний період.

### Список використаних джерел

1. Дитина втратила рідних через війну: як поводитися та які слова підтримки підібрати однокласникам і вчителям. URL: <http://surl.li/hzaky> (дата звернення 01.06.2023).
2. Дядуш Є. Модель плекання резилієнтності у когнітивно-поведінковій терапії. Люблін, 2020. URL: <http://surl.li/hzajo> (дата звернення: 16.05.2023).

3. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» (2017): навчально-методичний посібник. Київ: НаУКМА, ГЛІФ Медіа. 368 с.

4. Романовська Д. Д., Розвиток емоційної саморегуляції педагогів рід час війни, *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія: № 3 (2022). DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.15>. С. 76-79.

5. Форми та настанови з міжвідомчого перенаправлення. Референтна група МПК з питань психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайних ситуацій. Київ, 2017. 14 с. URL: <http://surl.li/hzawm> (дата звернення 13.06.2023).

## **РОЗДІЛ 2. Техніки консультування, які сприяють підвищенню ефективності психологічної допомоги**

*Тороній А.С., практичний психолог  
опорного закладу освіти «Колінковецький ліцей»  
Топорівської сільської ради*

Основна мета психологічного консультування – це надання психологічної допомоги. Безперечно, що розмова із психологом повинна допомогти людині у вирішенні її проблем і налагодженні міжособистісних стосунків з оточуючими. Але відповісти однозначно на питання, у чому саме і як ця психологічна допомога повинна надаватися, не так просто. Власне кажучи, людині, що побувала на прийомі у фахівця, повинно стати краще, ніж було «до того», і якщо вона дійсно почуватиме себе краще, – то це може бути критерієм того, що допомогу було надано [5].

Техніка консультування – це спеціальні прийоми, які психолог використовує для виконання тих чи інших процедур на кожному з етапів консультування.

Психологічна консультація зазвичай триває одну годину, проводиться один раз на тиждень. У 70% випадків психологічна консультація є разовою, тобто клієнт приходить лише один раз. У деяких випадках, якщо ситуація досить складна і вимагає більш тривалої роботи, можливо кілька зустрічей з клієнтом (до чотирьох-шести). Якщо ж необхідна ще більш тривала і глибинна робота, необхідно направити клієнта на психотерапевтичну роботу [7].

Визначити цілі психологічного консультування досить не просто, так як мета залежить від клієнтських потреб і теоретичної спрямованості самого консультанта (якими знаннями і техніками і з якого напрямку він володіє).

Ось кілька універсальних завдань консультування (які можете обрати і ви, якщо це буде відповідати запитам клієнта, або виходити з аналізу проблемної ситуації, з якою будете працювати):

- сприяти трансформації поведінкових реакцій для більш продуктивної життєдіяльності клієнта, підвищення рівня задоволеності життям навіть при наявності обмежень у соціальних контактах (соціальній сфері), які неможливо змінити;

- розвивати вміння самостійно долати труднощі, які можуть виникати в ході зіткнень з новими повсякденними обставинами і умовами;

- забезпечити умови для прийняття клієнтом важливого рішення з максимальною користю для нього (аналіз варіантів та наслідків);

- розвивати здатність налагоджувати контакти та підтримувати міжособистісні взаємини;

- полегшити зростання особистісного потенціалу та сприяти самореалізації.

Велику роль у процесі консультування відіграють прийоми й техніки, спрямовані на вирішення різних спеціальних завдань, що виникають під час прийому, процесу психологічної допомоги. Серед них – різноманітні питання, спрямовані на зміну й корекцію позиції клієнта, домашні завдання з чіткими вказівками стосовно того, що і як повинен робити клієнт, дискусії, орієнтовані на прийняття клієнтом того чи іншого рішення тощо. Здебільшого ці техніки тісно пов'язані з процесом бесіди, безпосередньо впливають з неї [5].

Нижче пропоную професійний психологічний інструментарій, який використовую у своїй професійній діяльності, і який сприяє підвищенню ефективності та результативності психологічної допомоги.

### **Методичний кейс психоконсультативних технік**

**Техніка «Погляд на себе очима того, хто тебе любить» (НЛП Леслі Кемерон-Бендлер (Leslie Cameron-Bandler ) [3].**

#### **Властивості техніки:**

- 1) впливає на сприйняття себе;
- 2) корисна для розвитку критеріїв самооцінки;

3) корисна при станах депресії, самотності, самозвинувачення;

4) актуалізує внутрішній стан відчуття себе гідним любові.

### **Інструкція:**

Уявіть собі, що ви – автор. Ви пишете книгу, в якій ви самі – діюча особа, разом з багатьма іншими, хто грає свою роль в тому, щоб ваше життя було таким, яким воно є. Вам потрібно визначити когось у своєму житті, хто, як ви знаєте, любить вас. Важливо не те, що ви цю людину любите, важливо те, що ви знаєте, що вона (або він) любить вас. Відшукайте серед людей, з якими ви знайомі у своєму житті, таку особу.

(Після того, як знайшли).

Отже, уявіть, що ви сидите за столом, на якому стоїть друкарська машинка, лежать папери, олівець тощо. Навпроти вас – вікно, або, можуть бути, скляні двері, які ведуть назовні. Там, зайнята своїми справами, знаходиться та людина, яка, як ви знаєте, любить вас. Якраз у цей момент ви підійшли у своїй книзі до опису цієї людини.

Ви відкидається назад спиною до спинки стільця, дивитесь на нього (на неї) із задоволенням, подумки перебираєте можливості того, як ви описали б словами цю людину, як вхопили б і висловили словами те, що робить цю людину єдиною, що дозволило б читачеві побачити її так, як бачите її ви.

Ви описуєте для себе особливі жести, слова, погляди, особливості поведінки, які роблять цю людину самою собою: гумор, пристрасті, розум, невизначеність, сила і слабкість, велике й мале, що зливається в єдність цієї людини у всьому світі. Ви чуєте власний опис, переживаєте ті почуття, які приходять і проходять крізь вас, і при цьому ви дивитесь крізь скло.

Коли ваш опис наближається кінця, ви м'яко змінюєте позицію сприйняття. (Поставити цю позицію на тональний якір) Ви немов би «відпливаєте зі своєї позиції» за столом і поступово входите (переноситесь) в позицію людини, яка вас любить.

Тут ви перериваєте те, чим були зайняті, підіймаєте свої очі, і бачите себе, того (ту), що сидить за склом і працює над книгою.

Ви бачите себе очима того, хто вас любить; в перший раз бачите те, що бачить той (та), хто вас любить, коли дивиться на вас. Ви прислухаєтесь, і чуєте, як він (вона) чує ваші слова; як він (вона) описує вас. Дивлячись на себе очима того, хто вас любить, ви знаходите якості і властивості вже у самому собі, які йому/їй подобаються у вас, про які він (вона) знає, а ви не знали, або навіть, які вважали вашими недоліками. Розглядаючи себе крізь призму думок, сприйняття та спогадів того, хто вас кохає/любить, ви знаходите в собі те, що заслуговує на любов, виявляєте, що ви зробили іншу людина щасливою просто тим, що були самим собою. Ви бачите і чуєте, що саме у вас подобається цій людині. Утримуючи все, що варто знати про себе, ви повільно повертаєтесь у себе, запам'ятовуючи те, ким і яким ви є для того, хто вас любить, зафіксувавши свої відчуття, і запам'ятавши себе коханим і тим, хто заслуговує на любов.

#### **Техніка дистанціювання/відволікання від депресивних думок [4].**

##### **Властивості техніки:**

- 1) показує взаємозв'язок між негативними думками та емоційним самопочуттям, а відповідно і поведінкою;
- 2) корисна при негативному мисленні, депресії, надмірній тривозі.

##### **Інструкція:**

Клієнту наводиться приклад у вигляді метафори, що негативні думки, які постійно виникають в голові при депресії, – це не що інше як «інформація диктора радіо». Далі пропонується спробувати разом зробити маленький перелік власних найбільш типових негативних думок та скласти свого роду «хіт-парад». Тоді нагадується, що при депресії ці думки часто є помилковими, упередженими і не відповідають дійсності, а відображають тенденційно-негативне ставлення до себе і своєї життєвої ситуації. При цьому, пояснюється, що ми можемо вірити цим думкам, і власне тому в нас може бути пригнічений настрій тощо. Наразі ж важливо задуматися, що не можна беззастережно вірити думкам при депресії, бо власне їх суть у тому, що оте «депресивне радіо» постійно транслює негативні

«коментарі, прогнози» тощо. Тому пропонується навчитися слухати «радіо», але не вірити усьому сліпо. Клієнту пропонується подумати про наслідки «сидіння перед радіо і безперервного слухання того, що транслюється, і віри в те». Зазвичай люди з легкими та помірними депресіями можуть критично визнати, що це лише погіршує настрій і забирає багато часу. Тому їм пропонується побудувати першу лінію захисту від потоку депресивних думок – дистанціювання. Це можна порівняти так, ніби радіо грає, а ти його ігноруєш, тобто чуєш, але нагадуєш собі, що «це депресивне радіо, я не можу сліпо вірити всьому, що воно каже» тощо.

Деколи порівнюють депресивні думки із політичною рекламою: ви знаєте, що їй не можна вірити, ви просто її не сприймаєте, бо розумієте, що для того, щоб скласти думку про ту чи іншу політичну силу, треба більше критичної, об'єктивної та неупередженої інформації.

Отож, на цьому етапі клієнт вчиться – спостереження за думками, їх усвідомлення без ідентифікації себе з ними. Людині пропонується зайняти позицію спостерігача своїх думок і замість того, щоб іти за ними, реагувати на них, спробувати сприймати їх більш критично і спокійно з певної внутрішньої дистанції.

### **Техніка розподілу відповідальності [2].**

#### **Властивості:**

- 1) знижує критичність само сприйняття;
- 2) підвищує самооцінку;
- 3) зменшує тиск відповідальності і надмірного контролю, показуючи вплив альтернативних факторів на ситуацію;
- 4) дозволяє побачити об'єктивну картину причинно-наслідкових зв'язків в графічній формі.

#### **Інструкція:**

Клієнту пропонується оцінити у відсотковому співвідношенні свою відповідальність за якусь подію, або істинність думки щодо себе (наприклад: я винна в тому, що не вчасно перейшла в укриття; я лінива, тому у мене нічого не виходить, через мене моя дитина погано вчиться, це 100%, бо я вічно зайнята).

Потім клієнту пропонується визначити, чи має (мало) ще щось вплив на цю ситуацію, чи можна знайти ще якісь пояснення, згадати обставини, час, події, які теж позначилися на ній. Якщо виникають труднощі, психолог може допомогти клієнту, використовуючи техніку «Інтерв'ю». Всі фактори, які мали вплив на ситуацію, вказані клієнтом, записуються в список.

На листку малюється діаграма (наприклад, кругова), яку клієнт ділить на сектори і вписує дані зі списку відповідно до сили їх впливу (площина сектору залежить від %). Один сектор виділяється на те переконання, з яким клієнт звернувся з самого початку (я невчасно евакуювалася; я лінива; я вічно зайнята).

На скільки % тепер ви впевнені в істинності вашого переконання?

Які нові думки у вас виникають? Що ви відчуваєте у зв'язку з цими думками? В чому тут може бути сенс? Які ваші подальші дії?

Вивчаючи вплив альтернативних факторів на ситуацію, треба запропонувати клієнтам оцінити дисфункціональні атрибуції («я лінива», «я вічно зайнята») в останню чергу, аби вони дійсно задумалися над усіма поясненнями.

### **Техніка «Пиріг» [2].**

#### **Властивості:**

- 1) допомагає поставити цілі та оцінити рівень своєї відповідальності за результат;
- 2) допомагає сформулювати проблеми та бажані зміни;
- 3) збалансувати життя через графічне зображення ідеального та реального проведення часу.

#### **Інструкція:**

Для початку нам потрібно намалювати діаграму, яка буде відображати ваше реальне життя, а потім ідеальне. Подумайте, скільки часу ви витрачаєте на ці заняття:

- Робота
- Турбота про побут
- Друзі
- Розваги

- Сім'я
- Турбота про здоров'я
- Турбота про духовне, інтелектуальне життя
- Інші інтереси

Можете намалювати коло і розділити його на частини, як пиріг, щоб можна було приблизно уявити, скільки часу ви витрачаєте на кожну з цих сфер? Розкажіть про розподіл часу для кожної сфери у реальному житті (можна на прикладі останнього місяця...).

А яким би був ваш «ідеальний пиріг»? Зобразіть це у новій діаграмі, намалюйте новий «пиріг». Як тоді б змінилося ваше життя? Яким чином ви можете наблизити ці зміни в реальності? Заплануйте перші кроки для реалізації цього плану на перші 72 години.

**Техніка «Оцінка настрою та поведінки за допомогою графіка активності» [2].**

**Властивості:**

- 1) для складання режиму, та відстеження настрою під час різних видів діяльності із єдиною метою виявити патерни (повторювані елементи) виникнення;
- 2) особливо корисна тим, хто не помічає невеликі або навіть виражені зміни свого настрою, людям, які схильні переоцінювати чи недооцінювати силу своїх емоцій;
- 3) розвиває навички самоконтролю і самоспостереження;
- 4) варто використовувати як домашнє завдання між консультаціями та поводити аналіз заповнених таблиць-спостережень під час зустрічей.

**Інструкція:**

Працюючи з деякими клієнтами, корисно використовувати графік запланованих активностей. Наприклад, можна заповнювати графи з видами діяльності та навпроти них оцінювати свою тривогу за десятибальною шкалою (або вербально: слабка, середня, сильна) (див. *таблицю 1*). Клієнт із хронічною дратівливістю або нападами гніву може так само оцінювати свій гнів.

**Таблиця 1. Приклад ведення графіку клієнта  
з високою тривожністю**

| Дата       | Діяльність           | Передбачений<br>рівень<br>тривоги | Реальний<br>рівень<br>тривоги | Мої<br>передбачення                            |
|------------|----------------------|-----------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------|
| 19.06.2023 | Мила посуд           | 10%                               | 90%                           | Зараз може<br>початися<br>повітряна<br>тривога |
|            | Перегляд<br>новин    | 100%                              | 70%                           | Будуть жахливі<br>новини                       |
|            | Гралася з<br>дитиною | 20%                               | 3%                            | Буде весело                                    |
|            | Прогулянка           | 60%                               | 15%                           | Піде дощ                                       |

### **Діагностичний інструмент оцінювання PSYCHLOPS [6].**

**Властивості:** діагностичний інструмент, який може використовувати консультант на початку кожної сесії, аби фіксувати динаміку змін стану клієнта і визначати ефективність роботи після завершення останньої сесії.

**Інструкції** курсивом зачитуються клієнту. Решта інструкцій призначена лише для інтерв'юера.

*Зараз ми проведемо опитування, щоб дізнатися більше про вас і ваше самопочуття. Спершу я запитаю про проблеми, які ви зараз переживаєте. Будь ласка, подумайте про всі проблеми, незалежно від того наскільки великими чи незначними вони вам здаються.*

#### **Питання 1**

*а. Виберіть проблему, яка турбує вас найбільше. Коротко опишіть проблему клієнта. Якщо потрібно, запитайте: «Ви можете описати мені цю проблему?» (Будь ласка, опишіть проблему в спеціально відведеному для цього місці в протоколі консультації.)*

*б. Наскільки сильно вона впливала на вас протягом останнього тижня? (Будь ласка, виберіть один із варіантів нижче).*

|                       |   |   |   |   |   |   |                              |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|------------------------------|
| Зовсім не<br>впливала | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Мала дуже<br>серйозний вплив |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|------------------------------|

## Питання 2

а. *Назвіть ще одну проблему, яка вас турбує.* Коротко опишіть проблему клієнта. Якщо потрібно, запитайте: «Ви можете описати мені цю проблему?» (Будь ласка, опишіть проблему в спеціально відведеному для цього місці в протоколі.)

б. *Наскільки сильно вона впливала на вас протягом останнього тижня?* (Будь ласка, виберіть один із варіантів нижче).

|                    |   |   |   |   |   |   |                           |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|---------------------------|
| Зовсім не впливала | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Мала дуже серйозний вплив |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|---------------------------|

## Питання 3

а. *Виберіть одну справу, яку вам складно робити через вашу проблему (чи проблеми).* (Будь ласка, запишіть відповідь в спеціально відведеному для цього місці в протоколі.)

б. *Наскільки важко вам було робити цю справу протягом минулого тижня?* (Будь ласка, виберіть один із варіантів нижче).

|                    |   |   |   |   |   |   |                           |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|---------------------------|
| Зовсім не впливала | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Мала дуже серйозний вплив |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|---------------------------|

## Питання 4

*Як ви почували себе протягом останнього тижня?* (Будь ласка, виберіть один із варіантів нижче).

|            |   |   |   |   |   |   |             |
|------------|---|---|---|---|---|---|-------------|
| Дуже добре | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Дуже погано |
|------------|---|---|---|---|---|---|-------------|

Підраховуємо бали PSYCHLOPS.

с) PSYCHLOPS розроблявся як інструмент для вимірювання критеріїв ефективності. Тому бали, отримані до проведення інтервенції, порівнюються з балами, отриманими пізніше, під час і після інтервенції. Різниця – це «показник змін».

д) Всі відповіді на питання PSYCHLOPS оцінюються за шестибальною шкалою, від 0 до 5. Чим вищий показник, тим серйозніший вплив проблеми на клієнта.

е) Максимальний бал PSYCHLOPS – 20.

ф) Максимальний бал за кожне питання – 5.

g) Якщо клієнт відповів і на Питання 1 (Проблема 1), і на Питання 2 (Проблема 2), загальний бал підраховується таким чином:  $Q1b + Q2b + Q3b + Q4$  – проста сума відповідей (балів) усіх 4-х запитань.

h) Якщо клієнт відповів на Питання 1 (Проблема 1), але не відповів на Питання 2 (Проблема 2), то загальний бал підраховується таким чином:  $(Q1b \times 2) + Q3b + Q4$ . Інакше кажучи, бал за Питання Q1b (Проблема 1) подвоюється (щоб додавалися 4 показники). Відповідно максимальний бал PSYCHLOPS залишається 20.

- Загальний бал PSYCHLOPS до початку інтервенції:

---

**Госпітальна шкала тривоги і депресії (The Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS) [1].**

**Властивості:**

Госпітальна шкала тривоги і депресії (The Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS) є визнаним інструментом самооцінки. Таку методику клієнт може виконувати самотійно, або разом з вами, на початку консультації для визначення та оцінки тяжкості симптомів депресії та тривоги. Переваги шкали HADS полягають у простоті застосування і обробки, що дозволяє рекомендувати для первинного виявлення (скринінгу) тривоги та депресії та вразі потреби вчасно здійснити перенаправлення клієнта до вузьких спеціалістів з психічного здоров'я.

Шкалу можна використовувати для відстеження ефективності консультаційної роботи, запропонувавши її на першій і на останній сесії

**Інструкція:** не звертайте уваги на цифри та літери, розташовані у лівій частині опитувальника, перед кожним питанням. Прочитайте уважно кожне твердження, і обведіть кружечком відповідну цифру зліва біля варіанта відповіді, яка найбільше відповідає тому, як ви себе почували минулого тижня. Не роздумуйте занадто довго над кожним твердженням. Відповідь, яка першою приходить вам в голову, завжди буде найбільш правильною. Час заповнення 20-30 хвилин.

**1.Т Я відчуваю напруженість, мені не по собі.**

3 Весь час.

2 Часто.

1 Час від часу, іноді.

0 Зовсім не відчуваю.

**2.Д Те, що раніше приносило мені велике задоволення, і зараз викликає у мене таке ж почуття.**

0 Безумовно це так.

1 Напевно, це так.

2 Лише в дуже малому ступені це так.

3 Це зовсім не так.

**3.Т Я відчуваю страх, здається, ніби щось жахливе може ось-ось статися.**

3 Безумовно це так, і страх дуже сильний.

2 Це так, але страх не дуже сильний.

1 Іноді, але це мене не турбує.

0 Зовсім не відчуваю.

**4.Д Я здатний розсміятися і побачити в тій чи іншій події смішне.**

0 Безумовно це так.

1 Напевно, це так.

2 Лише в дуже малому ступені це так.

3 Зовсім не здатний.

**5.Т Неспокійні думки крутяться у мене в голові.**

3 Постійно.

2 Велику частину часу.

1 Час від часу і не так часто.

0 Тільки іноді.

**6.Д Я відчуваю бадьорість.**

3 Зовсім не відчуваю.

2 Дуже рідко.

1 Іноді.

0 Практично весь час.

**7.Т Я легко можу сісти і розслабитися.**

0 Безумовно це так.

1 Напевно, це так.

2 Лише зрідка це так.

3 Зовсім не можу.

**8.Д Мені здається, що я почав все робити дуже повільно.**

3 Практично весь час.

2 Часто.

1 Іноді.

0 Зовсім ні.

**9.Т Я відчуваю внутрішнє напруження або тремтіння.**

0 Зовсім не відчуваю.

1 Іноді.

2 Часто.

3 Дуже часто.

**10.Д Я не стежу за своєю зовнішністю.**

3 Безумовно це так.

2 Я не приділяю цьому стільки часу, скільки потрібно.

1 Може бути, я став менше приділяти цьому увагу.

0 Я стежу за собою так само, як і раніше.

**11.Т Я відчуваю непосидючість, немов мені постійно потрібно рухатися.**

3 Безумовно це так.

2 Напевно, це так.

1 Лише в деякій мірі це так.

0 Зовсім не відчуваю.

**12.Д Я вважаю, що мої справи (заняття, захоплення) можуть принести мені почуття задоволення.**

0 Точно так само, як і зазвичай.

1 Так, але не в тій мірі, як раніше.

2 Значно менше, ніж зазвичай.

3 Зовсім так не вважаю.

**13.Т У мене буває раптове відчуття паніки.**

3 Дуже часто.

2 Досить часто.

1 Не так вже часто.

0 Зовсім не буває.

**14.Д Я можу отримати задоволення від гарної книги, радіо чи телепрограми.**

0 Часто.

1 Іноді.

2 Рідко.

3 Дуже рідко.

**“Ключ”:** Субшкала Т –“тривога”: непарні пункти 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13.

Субшкала Д –“депресія”: парні пункти 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14.

**Обробка результатів:** якщо пацієнт пропустив окремі пункти, перервав заповнення шкали на значний термін (кілька годин) або не вклався у відведений час, рекомендується провести повторне тестування з використанням нового бланку.

Шкала складається з 14 тверджень, які поділяються на дві шкали: “тривога” (непарні пункти – 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13) і “депресія” (парні пункти – 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14). Кожному твердженню відповідають чотири варіанти відповіді, що відображають градації вираженості ознаки і кодуються за наростанням тяжкості симптому від 0 (відсутність) до 3 (максимальна вираженість). Обробка результатів полягає в підрахунку сумарного показника за кожною шкалою.

**Інтерпретація результатів:**

0-7 – норма (відсутність достовірно виражених симптомів тривоги і депресії);

8-10 – субклінічно виражена тривога/депресія;

11 і вище – клінічно виражена тривога/депресія.

### **Список використаних джерел:**

1. Агаєв Н.А., Кокун О.М. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/107163/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%>

[D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%9D%D0%9F%D0%A1\\_16.pdf](#) (дата звернення: 01.09.2023).

2. Джудіт Бек Техніки когнітивно-поведінкової терапії. Веб-сайт: Псі-фактор. URL: <https://psyfactor.org/lib/cognitive-behavioral-therapy.htm> (дата звернення: 01.09.2023).

3. Краєва О.А. Психологічні техніки та їх ефективність у роботі консультанта. *Практичні заняття з курсу «Основи психологічного консультування»* Веб-сайт: ResearChgate. URL: [https://www.researchgate.net/publication/349376261\\_Vidkrite\\_practicne\\_zanatta\\_z\\_kursu\\_Osnovi\\_psihologicnogo\\_konsultuvanna\\_Psihologicni\\_tehniki\\_ta\\_ih\\_efektivnist\\_u\\_roboti\\_konsultanta\\_230418](https://www.researchgate.net/publication/349376261_Vidkrite_practicne_zanatta_z_kursu_Osnovi_psihologicnogo_konsultuvanna_Psihologicni_tehniki_ta_ih_efektivnist_u_roboti_konsultanta_230418) (дата звернення: 01.09.2023).

4. Романчук О. Когнітивно-поведінкова терапія депресії. . Веб-сайт: НейроNEWS: психоневрологія і нейропсихіатрія. URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2008/6%2811%29/article-155/kognitivno-povedinkova-terapiya-depresiyyi#gsc.tab=0> (дата звернення: 01.09.2023).

5. Цимбалюк М.І. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс. Навчальний посібник. URL: [https://shron1.chtyvo.org.ua/Tsymbaliuk\\_Ivan/Psykholohichne\\_konsultuvannia\\_ta\\_korektsiia\\_Modulno-reitynhovyi\\_kurs.pdf](https://shron1.chtyvo.org.ua/Tsymbaliuk_Ivan/Psykholohichne_konsultuvannia_ta_korektsiia_Modulno-reitynhovyi_kurs.pdf) (дата звернення: 01.09.2023).

6. Управління проблемами плюс (УП+). Індивідуальна психологічна допомога для дорослих у стані дистресу в громадах, що знаходяться під впливом несприятливих обставин. 2016. URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/206417/WHO-MSD-MER-16.2-ukr.pdf> (дата звернення: 01.09.2023).

7. Основні етапи і техніки психологічного консультування. Веб-сайт: Підручники для студентів онлайн». URL: [https://stud.com.ua/175081/psihologiya/osnovni\\_etapi\\_tehniki\\_psihologicnogo\\_konsultuvannya](https://stud.com.ua/175081/psihologiya/osnovni_etapi_tehniki_psihologicnogo_konsultuvannya) (дата звернення: 01.09.2023).

### **РОЗДІЛ 3. Методологія роботи із втратою: теорія та практика**

*Гальчук К.В., практичний психолог  
Чернівецького ліцею №15 ОРТ  
Чернівецької міської ради*

Вперше у роботі з втратою я стикнулася ще тоді, коли була студенткою. В нашій родині сталось горе і я, як студентка другого курсу, спробувала опанувати цей процес самотійно. Мені здавалось, що з усіх моїх родичів мені найгірше це вдавалось, що всі інші справляються з горем легко та невимушено. Зараз, аналізуючи той період, я розумію, що в мене було застрягання на етапі торгу, провини..., що пронизувалась всепоглинаючим руйнівним смутком... Завдяки тому, що я була студенткою та взаємодіяла з викладачами-психологами, я отримувала ту підтримку та реабілітацію, яка так необхідна при втраті – мала можливість говорити, і мене слухали і чули, а також допомагали повернутися в «тут і тепер», віднайти власні ресурси.

Згідно тлумачного словника, УТРАТА/ВТРАТА - 1. Дія, внаслідок якої хтось лишається без кого- чого-небудь, втрачає когось, щось. 2. Той (те), хто (що) втрачений (втрачене); що-небудь загублене, вкрадене, розбите і т.ін. 3. Зменшення кількості чого-небудь. 4. Марне, без користі витрачання чого-небудь. 5. Гроші, кошти, витрачені на що-небудь. 6. Кількість чого-небудь невикористаного за призначенням, марно витраченого, не збереженого і т. ін. [1].

Начебто всім зрозумілий зміст слова втрата, усі із наведених у тлумачному словнику тверджень правильні. Єдине тільки, що на часі кожен українець і українка, будь-якого віку, переживає втрату різного ступеня важкості. Істотним є розуміння та можливість переживання самої втрати, а ще важливішим є момент адаптації та відновлення вже після!

Хорхе Букай, аргентинський гештальт-терапевт, за своєю першою освітою – хірург. У своїй книзі «Шлях сліз» він наводить дуже цікаву аналогію між процесом загоєння різаної рани та процесом проживання горя [13].

Хоча в книзі, головним чином, йде мова про втрату близької людини, Х.Букай проводить паралель між смертю та розлукою. Він наголошує, що розлука викликає ті самі переживання та має схожі етапи.

Отже, етапи загоєння, зцілення звичайної фізичної рани [13, 5, 6]:

1. *Вазоконстрикція*. Перший період, коли ми травмувалися, отримали рану. Здається, що нічого не сталося. Настає короточасний період заціпеніння – гальмування нервових рефлексів. Іноді навіть кров не виступає через звуження судин.

2. *Гострий біль*. Сильний та короточасний біль – перша реакція організму, що дає сигнал про те, що щось сталося.

3. *Кровотеча*. Витікання крові із кровоносних судин при порушенні їхньої цілісності.

4. *Коагулят*. Це процес припинення кровотечі природнім шляхом – утворення коагулята з фібрину, тромбоцитів та кров'яних тілець.

5. *Стягування коагулята*. Більш довготривалий етап загоєння: коагулят підсихає, твердіє та зтягується всередину. Формується «кірка».

6. *Реконструкція тканини*. Зсередини формуються нові тканини, що виштовхують «корочку» назовні і вона відділяється.

7. *Шрам*. Слід на шкірі від зарубцьованої рани.

Хорхе Бухай говорить про те, що кожен втрату (смерть, розлучення, розставання з домом тощо) можна порівнювати з раною.

Втрата функціонує як переривання неперервності життя. Так само як поріз є порушенням цілісності шкіри.

Кожен із етапів як рани, так і втрати має функціональне значення. Якщо один з них пропустити, то щось може піти не так. Процес загоєння буде порушено.

Одним із процесів переживання втрати є горе. За Кюблер-Росс, є п'ять стадій переживання горя: заперечення, злість, торг, депресія та

прийняття. Дуже важливо пережити всі ці етапи! Отже, 5 етапів переживання втрати [14]:

1. *Етап заперечення*. В голові виникає: «цього не може бути», «це помилка»...і в цей період нормально, коли виникають пробіли в пам'яті, заціпеніння, дезорієнтація – це як при першій стадії загосення, вазоконстрикції. Психіка захищає себе оцінюючи, чи не було це реально помилкою. Цей етап може тривати від долі секунд до декількох годин, чи днів. Або може навіть перейти в стан неприйняття, приймаючи форму патологічного заперечення. Згідно з моїм досвідом роботи, перший етап – це завжди щось типу недовіри (не просто заперечення), це неочікуваність, наче грім серед ясного неба, удар, що призводить до стану розгубленості (від авт.).

2. *Етап гострого болю*. Коли перший етап проходить, приходиться момент зустрічі з гострим болем через усвідомлення болю – стадія злості, регресії. Людина відчуває безперервний емоційний вибух, в цей час вона втрачає розум та відчуття міри, кордонів. Може плакати як маленька дитина.

На цьому етапі той, хто горює не чує нікого, оскільки він повністю під впливом ірраціонального болю. Так само, як з раною – спочатку ми не відчуваємо, а потім біль дає сигнали. У випадку переживання горя – ці сигнали у вигляді гніву, який часом проявляється як ненависть, часом прихований. Але завжди настає мить, коли ми сердимось...на того, кого втратили...на того, хто винен у цьому, як ми вважаємо...на життя...на Бога...на минуле....на себе.... У злості, як і у кровотечі, своя місія – вона необхідна, щоб процес продовжувався. Функція гніву в тому, щоб зв'язати нас із реальністю, щоб закінчити з заціпенінням і вберегтися, хоч на якийсь час, від болю суму, що очікує попереду.

3. *Етап провини*. Так як кровотеча зупиняється формуванням коагулянту, так і втомлена від гніву психіка замінює його провинною. Ми починаємо відчувати провину за те, що зробили чи не зробили, чого не змогли зробити, щоб було інакше... Торгуючись із самим собою, із Всесвітом, із подією ми намагаємось врятуватися від відчуття безсилля, безпомічності, безпорадності, які можуть прийти пізніше. Провина надумана, а, отже, і триває досить недовго. Проте часто люди застрягають у цьому періоді. Якщо ж цей етап проходить

швидко, то відбувається затягування, як під час загоєння рани, і починається наступний етап.

4. *Етап відчаю...депресії.* Це етап справжнього суму, найважчий, як на мене (від авт.), з усіх етапів горювання. Більша частина, що з нами відбувається до цього часу – для того, щоб якомога довше відтягнути саме цей процес... Саме на цьому етапі в повній мірі проявляється наше безсилля... безпорадність... Усвідомлення того, що нічого неможливо змінити... Також важким переживанням є самотність... Самотність життя без того, кого ми втратили – це найважчий етап шляху.

Це етап руйнівного смутку... всеосяжного суму... Дехто хоче, щоб той, кого втратили, опинився поруч. Вони настільки цього хочуть, що готові на будь-що, тільки б не відчувати цієї болючої самотності та смутку. Коли етап сумування «віддепресовано» (авт., завершена, прожита саме депресія), людина повертається до зовнішнього світу, щоб завершити свій процес горювання.

5. *Етап прийняття.* На етапі прийняття ми починаємо виходити з відчаю. В цей момент спочатку відбувається ідентифікація з тим, кого втратили для того, щоб потім відділитися від нього. Ми згадуємо все хороше, що пов'язувало нас для того, щоб залишити це собі. Можемо відвідувати ті місця, де колись були разом. Іноді починаємо цікавитись тим самим, чим цікавилась людина, яку ми втратили. Це наче етап відновлення, нарощування нової тканини. Відторгнення «кірки». Формування шраму.

На цьому етапі відбувається кінцеве прийняття. Ми віддаляємось від померлого. Визнаємо, що він більше не з нами, що він помер, пішов, а ми тут, ми лишились, залишаємось тут і тепер. Починаємо аналізувати, що те, чому навчились, дізнались, прожили разом із тим, кого втратили – залишиться з нами, і хороше, і погане – все. В кінці цього процесу залишається шрам.

Шрами не болять, якщо весь процес пройшов правильно. Вони є нагадуванням, частиною нашої особистої історії. З часом вони зменшуються, стають не такі помітні. Але вони залишаються...

Розглянемо симптоми горювання, які відзначають фахівці Unicef, при наявності яких необхідно рекомендувати учасникам освітнього процесу звернутися по психологічну допомогу [10]:

- виникають проблеми з виконанням домашніх обов'язків, на роботі чи у навчанні;

- виникають проблеми у стосунках з близькими людьми;
- ситуація не покращується з часом.

На офіційному сайті Міністерства освіти та науки України опубліковано поради як пережити втрату та горе [11]:

- **Визнайте горе**

Стримане горе нагадує про себе та позбавляє можливості спокійно насолоджуватися життям. Якщо не давати йому вийти назовні – тривожність, депресія чи залежності неминучі.

- **Дайте собі час**

Горе не підпорядковується розкладу. Залежно від тяжкості втрати, воно може затягнутися. Біль інколи вщухає та наростає, а емоції, що здавалися пройденими, знову повертаються. Звертайте увагу на власні почуття, це допоможе зрозуміти ситуацію та прожити досвід.

- **Співчуйте собі**

Втрата, обтяжена виною чи жалем, повільно підточує наше «Я» та змушує соромитися подій, яких не змінити. Не бійтеся простити себе за все, на що не мали впливу. Це допоможе повернути втрачену цілісність.

- **Спілкуйтеся з людьми**

Якщо нас бачать, чують і приймають ті, хто пережив подібне, ми можемо прийняти себе. У тяжку мить втрати важливо спілкуватися з людьми, які орієнтовані на вихід зі стану горя, адже це допомагає відчувати підтримку оточуючих. Зближення з іншими та приналежність до соціуму відновлює душевну рівновагу.

- **Зрозумійте, що ви змінилися**

Втрата залишає незабутній слід у нашій душі – нічого не буде так, як було раніше. Ми можемо тільки змиритися з горем і втратою, що цілком природно. Дозвольте собі рухатися далі.

Хочу поділитися власним досвідом роботи, **алгоритмом психологічної допомоги при втраті**. У своїй професійній діяльності, коли я працюю з людьми, що пережили втрату, найчастіше та найперше, що використовую – це активне слухання.

Так, в алгоритмі дій у кризових ситуаціях є момент просто бути поруч, прийняття пози клієнта тощо. Так, але це в кризовому консультуванні. Зазвичай, подальша робота з травмою здійснюється вже в той момент, коли людина пережила втрату і вже йде на контакт, на будь-якій стадії переживання.

Ні в якому разі я не запитую «а що сталося?», а просто слухаю те, що людина готова нам розповісти, саме в цей момент.

Вже в процесі роботи, я використовую техніки дихання з клієнтом: дихання животом, дихання «одиничкою» та дихання «свічка-квітка», що дуже любляють діти.

В своїй практиці також використовувала метод «порожнього стільця», коли клієнти мали можливість сказати людині, яку втратили те, що потрібно було і не встигли, або не мали можливості сказати при житті. Зазвичай дана методика супроводжується дихальними вправами типу:

- *дихання животом* (вдихаємо носом, наповнюючи живіт повітрям, і видихаємо ротом, здуваючи живіт; при цьому слідкуємо, щоб грудна клітина не рухалась – дихання саме животом, не грудьми) [8];

- *дихання одиничкою* (короткий вдих носом і довгий видих ротом) [мод.авт.];

- *дихання свічка/квітка*, що дуже популярне на просторах інтернету (уявляємо, що в одній руці свічка, а в іншій квітка; видихаємо ротом, уявно задуваючи свічку і вдихаємо носом, уявно нюхаючи квітку) та в кінці закріплюється вправами заземлення, поданими нижче[2];

- *техніка «5-4-3-2-1»* (називаємо 5 предметів, які можемо побачити зараз; 4 речі, які можемо відчуті (відчуття одягу на тілі, сонця на шкірі, відчуття дотиків до стільця, на якому сидите, вага, структура та інші характеристики предмета, який можна покласти на долоню); 3 звуки, які можемо почути зараз (рух транспорту, спів пташок, цокання годинника); 2 речі, які можемо відчуті на запах (запахи в повітрі, парфумів чи олійок); 1 те, що можемо скуштувати (цукерка, жувальна гумка, вода); також можемо помічати та про себе рахувати/називати предмети одного кольору чи форми, або ранжувати на свій розсуд (за розміром, наприклад)) [9];

- *техніка «Категорії»* (обираємо три категорії (фільми, країни, книги, зернові культури, спортивні команди, кольори, автомобілі, фрукти, овочі, тварини, міста, телешоу, відомі люди) та називаємо якомога більше предметів у кожній. Витрачаємо кілька хвилин на кожну категорію, щоби придумати якомога більше слів, предметів. Щоб зробити вправу складнішою, можна називати їх в алфавітному порядку) [мод.авт.];

- *техніка «Усвідомлення тіла»* (скерувати увагу на відчуття тіла, щоб заякоритися в теперішньому моменті: робимо 5 глибоких повільних вдихів (носом) і видихів (ротом), злегка скласти губи так, ніби користуємось соломинкою; кладемо обидві ступні рівно на підлогу, ворушимо пальцями ніг: «стискаємо» і «розтискаємо» пальці ніг кілька разів, звертаємо увагу на відчуття в ногах; кілька разів тупаємо ногами об землю чи підлогу, звертаємо увагу на відчуття в ногах, і ті відчуття, які з'являються при контакті з поверхнями, опускаючи ноги донизу; стискаємо руки в кулаки, а потім розтискаємо, повторюємо 10 разів; притискаємо долоні одна до одної, натискаємо на них сильніше і утримуємо цю позу 15 секунд, звертаємо увагу на відчуття напруги в руках; жваво простираємо долоні, звертаємо увагу на звук і відчуття тепла; піднімаємо руки над головою, ніби намагаємось досягнути неба, розтягуємось так 5 секунд, опускаємо руки і розслабляємо їх; робимо ще 5 глибоких вдихів і видихів, фіксуємо відчуття спокою у своєму тілі) [6];

- *когнітивні вправи*: для того, щоб переключити свій розум від дискомфортних думок та почуттів. Їх можна використовувати будь-коли та у будь-якому місці. Отже, називаємо всі предмети, які бачимо, вголос; описуємо послідовно кроки чи процес виконання тієї роботи, яку вміємо робити добре. Наприклад, готування улюбленої страви; беремо предмет і докладно описуємо його: колір, текстуру, розмір, вагу, запах і будь-які інші властивості, які помічаємо; кажемо або пишемо своє ім'я, прізвище та 3 інших людей навпаки (з останньої до першої букви); називаємо усіх членів своєї родини, їхній вік та одне улюблене заняття; читаємо щось (слова, текст) навпаки; обираємо якийсь об'єкт або предмет і «малюємо» його в думках або пальцем в повітрі. Наприклад, малюємо свій дім, транспортний засіб чи тварину [мод.авт.].

При реабілітаційній роботі з травмою найчастіше, окрім активного слухання, використовую стратегії з програми «УП+», такі

як *Управління проблемами* (визначення, переліку практичних аспектів проблем, що наявні та можливості їх змін або вирішення); *Починай та продовжуй* (визначення діяльності, яка приносить задоволення та планування здійснення обраних видів діяльності); *Посилення соціальної підтримки* (визначення тих людей, хто та яким чином може допомогти, в які організації можна звернутися за допомогою та чим вони зможуть допомогти, коло спілкування без обговорення проблем) [8].

Також використовую при реабілітаційній психологічній роботі проєктивні методики, такі як: «*Лист*», коли клієнт пише листа тому, кого втратив і в ньому вказує всі свої відчуття, почуття, емоції, думки тощо. Після написання з листом можна зробити все, що завгодно. В моїй практиці було: складання листа в паперовий літачок та запускання в небо (на той момент перебували в Трансільванії, в горах, в таборі для біженців); скручування в трубочку та прив'язування до повітряної кульки й запускання в небо (дівчинка 8 років втратила тата під час бойових дій; вважала, що паперовий літачок не долетить, купили з мамою наповнену гелієм повітряну кульку, до якої дівчинка прив'язала лист). Також була практика спалювання такого листа, попередньо пірваного на шматки (у дівчини-підлітка була злість, яку вона не встигла висловити татові за життя; коли вона написала все, що не встигла сказати, відразу зім'яла лист: на запитання, як вона почувається та чи ще щось хоче зробити з листом, сказала, що хоче розірвати та спалити; після виконаних дій дозволила собі розплакатись і сказала, що аж легше дихати стало). Відповідно програми «Діти та війна: навчання технік зцілення» використовую малюнкову методику «Безпечне місце» (створення уявного безпечного місця, яке надає сил, спокою та ресурсності; малювання уявного безпечного місця для закріплення) [3].

Крім того, помітні результати дає робота з пластиліном, пластиною, глиною, восковими олівцями, фарбами, фломастерами – усім, що допомагає виявити емоції та почуття, їх перенесення у фізичний світ, наче матеріалізація внутрішнього, що допомагає пережити втрату. Ліплячи, можна виразити агресію; гнів, що застряг

всередині; відразу, сором тощо. Можна ліпити, розмазувати, жбурляти – все, для вивільнення назовні застряглих емоцій та почуттів. Малювання фарбами руками чи пальцями, без використання пензлика, дають змогу до тілесного контакту із внутрішніми відчуттями та допомагає вивільнити їх. Ліпимо та малюємо все, що хочеться в цей момент роботи: каракулі, плями, образи тощо. Головне завдання – вивільнити емоцію чи почуття, що застрягли. Після завершення я завжди пропоную подивитися на те, що вийшло. Уважно розглянути, прислухатися до себе, своїх почуттів та відчуттів. Запитую: “Чи хочеться щось домалювати?”, “Що можна домалювати чи доліпити для того, щоб це зображення викликало приємні відчуття (якщо це була робота з вивільненням негативного)?”, “Що хочеться зробити з даним зображенням?” і активую до виконання.

При роботі з втратою психологу важливо супроводжувати весь процес, надавати активне слухання, стабілізацію та підтримку. Значущими, у період реабілітації, є підтримка та направлення у пошуках ресурсів і майбутніх планів. А ще вагомою для психолога є самодопомога, вміння стабілізувати власний стан, розвивати у собі психоемоційну стійкість та долучатись до інтервізії та супервізії! Бережіть себе! Разом до Перемоги!! Все буде Україна!!!

### **Список використаних джерел**

1. Великий тлумачний словник сучасної мови URL: <https://slovnkyk.me/dict/vts/%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B0> (дата звернення: 17.07.2023).
2. Дитячий психолог. URL: <https://www.facebook.com/dytyachyipsycholog/photos/pb.100063885783644.-2207520000./2025633000966291/?type=3> (дата звернення: 12.07.2023).
3. Діти та Війна: навчання технік зцілення. URL: <http://dialogos.novadoba.org.ua/dity-ta-viyna-navchannya-tehnik-ztsilennya-posibnyk/tag/bezpechne-mistse> (дата звернення: 12.07.2023).
4. Загоєння ран. Вікіпедія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D1>

[%94%D0%BD%D0%BD%D1%8F %D1%80%D0%B0%D0%BD](#) (дата звернення: 12.07.2023).

5. Медичні знання. Прискорення загоєння ран. URL: <https://www.hartmann.info/uk-ua/articles/6/a/why-faster-and-easier-wound-healing-is-simplifying-peoples-lives> (дата звернення: 24.07.2023).

6. Ольга Климентович. Шість технік для заземлення при тривозі та інтенсивних емоціях. URL: <http://surl.li/gnqki> (дата звернення: 12.08.2023).

7. Український медичний портал. Етапи загоєння ран. URL: <https://med-ukraine.info/news/2019/etapi-zagoyennya-ran-609> (дата звернення: 12.07.2023).

8. УП+. Всесвітня організація охорони здоров'я. 2016. URL: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/206417/WHO-MSD-MER-16.2-ukr.pdf?ua=1> (дата звернення: 01.08.2023).

9. Цільмак О. М. Прикладні проблеми юридичної психології. 2022, стор. 43

10. Як пережити втрату? Стадії проживання горя та тривожні симптоми. ЮНІСЕФ: веб-сайт. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/how-to-survive-loss> (дата звернення: 22.07.2023).

11. Як пережити горе та втрату – поради психологів. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/yak-perezhiti-gore-ta-vtratu-poradi-psihiologiv> (дата звернення: 12.07.2023).

12. Stroebe M., Stroebe W., Schut H., Boerner K. Grief is not a disease but bereavement merits medical awareness. The Lancet. 2017. Vol. 389(10067). P. 347- 349.

13. Worden W. J. Grief counseling and grief therapy. A handbook for the mental health practitioner. New York: Springer Publishing Company, 2018. 352 p.

## РОЗДІЛ 4. Синдром вцілілого



*Мелещук В.В., практичний психолог  
Чернівецької гімназії №14 Чернівецької міської ради  
Романовська Д.Д., кандидат психологічних наук,  
завідувач науково-методичного центру  
практичної психології та соціальної роботи  
КЗ «Інститут післядипломної педагогічної  
освіти Чернівецької області»,  
старший науковий співробітник  
Українського науково-методичного центру  
практичної психології і соціальної роботи НАПНУ*

*Ми всі боїмося бути засудженими...  
Фраза оточуючих яка руйнує нас – «Ти винен!»,  
Думка нас про нас самих – «Я не зміг! Я винен!»  
Руйнує нас, вбиває нас поступово та безжалісно...  
Мелещук В.В.*

Почуття провини вже багато років є предметом наукових досліджень у психології, особливий інтерес до вивчення цього явища актуалізувався у кризовий період війни, коли постало питання виживання, коли ставлення людини до життя і смерті набуло нових значень, коли люди почали шукати відповіді на важливі життєві і моральні питання.

Розглянемо семантику поняття «синдром провини вцілілого». Будучи категорією людського існування, провина розуміється як конфлікт «бажаного» (ідеал) і «дійсного» та переживається як невдоволення собою й навколишньою дійсністю [3]. Відтак синдром (від грец. σύνδρομον, тобто збіг, скупчення; що означає симптомокомплекс, який складається з типової сукупності внутрішньо зв'язаних симптомів із загальним патогенезом). Провина вцілілого виникає у тих, хто пережив, або був свідком травмуючих подій, зокрема російсько-української війни. Це почуття сорому,

внутрішнього конфлікту, кризи. Це відчуття несправедливості, болю, коли людина відчуває себе винною за те, що вижила під час військових дій [2].

Почуття провини того, хто вижив (синдром концентраційного табору, вина вцілілого або синдром Голокосту) – форма посттравматичного стресового розладу (ПТСР), при якому постраждалу людину переслідує сильне почуття провини, оскільки вона вижила в екстремальній події (нешасний випадок, лихо, епідемія, війна, геноцид), тоді як інші люди загинули в результаті або під час цієї події. Вирішальним чинником для визначення синдрому – є почуття провини людини через те, що вона навмисно чи ненавмисно вижила, поки інші вмирали [4]. Вина вцілілого – це вид провини, яка розвивається у людей, які пережили ситуацію, що є загрозою для життя. Деякі відчувають провину за те, що вижили чи перебувають у безпеці, коли інші вмирають.

У 1949 році нідерландський психіатр Едді де Вінд, який вижив у концтаборі Освенцім, ввів термін *«синдром концентраційного табору»* щодо колишніх в'язнів нацистських концентраційних таборів та таборів смерті, яких переслідували психологічні наслідки пережитого [4].

Термін «синдром провини вцілілого» (з англ. survivor guilt syndrome) був введений у 1960-х роках німецько-американським психіатром і психоаналітиком Вільямом Г. Нідерландом для позначення стану жертв концтаборів, які страждають на почуття провини. Нідерланд, який народився в Німеччині (Східна Пруссія) і емігрував до США у 1934 році, був асесором Генерального консульства Федеративної Республіки Німеччини у Нью-Йорку у 1960-х роках. Він вивчив сотні травмованих людей, які пережили нацистські переслідування, більшість із яких були євреї в рамках розгляду запитів щодо відшкодування збитків і встановив у них синдром вцілілих.

У своїй книзі *«Наслідки переслідування: синдром вцілілого – душевне вбивство»*) психіатр описав його так: *вцілілий після травмуючої події відчував, що його життя проходить в атмосфері*

*постійної загрози, було певне відчуття наближення загибелі; людина відчувала фізичне та психічне виснаження, страх смерті та гостру небезпеку смерті, невизначеність в міжособистісних стосунках, почуття беззахисності, депресію, невпевненість, апатію, абстиненцію, стани тривоги та збудження; її турбували психосоматичні захворювання, безсоння, внутрішній неспокій, маячні симптоми, а також саме почуття провини [10, с. 10].*

Почуття провини, яке відповідна особа не може подолати в довгостроковій перспективі, є центральним і є основою синдрому вцілілого [9, с. 275]. Вказані вище ознаки і симптоми, і подібні до них, були виявлені у тих, хто вижив у травматичних ситуаціях, включаючи бойові дії, стихійні лиха, терористичні атаки, авіакатастрофи. Прояви синдрому вцілілого виявляли і серед персоналу служб порятунку та екстреної допомоги, які звинувачували себе в тому, що вони зробили надто мало, щоб допомогти тим, хто перебуває в небезпеці. Таку ж провину можуть відчувати психологи і психотерапевти через страждання осіб з якими працюють.

Психолог Стівен Джозеф вивчав людей, які вижили після затоплення корабля (автомобільно-пасажирського парому) «Herald of Free Enterprise» у 1987 році, внаслідок якого загинуло 193 з 459 пасажирів. Його дослідження показали, що 60% тих, хто вижив, страждали від вини вцілілого. Джозеф розділив тих, хто вижив на три групи: *по-перше, вина за те, що залишилися живими, поки інші померли; по-друге, почуття провини за те, що вони не зробили – ці люди часто відчували посттравматичні «інтрузії», переживаючи цю подію знову і знову; по-третє, почуття провини через те, що вони зробили, наприклад, пробираючись через інших, щоб втекти.* Ці люди, зазвичай, хотіли не думати про катастрофу. Вони не хотіли, щоб їм нагадували про те, що сталося насправді [8].

Почуття провини не є вродженим, воно формується соціально та передбачає, що людина карає саму себе за певні, досить часто суб'єктивно нав'язані, неприйнятні прояви. Або формується в дитинстві батьками. Наприклад, у дитини є переживання щодо батьківського невдоволення нею, яке супроводжується страхом

розчарувати батьків у їх очікуваннях, страхом втрати батьківської любові. В такому випадку виникає вина як невідповідність очікуванням авторитету, яка залишається на все життя. Така дитина вже в дорослому віці може відчувати себе не задоволеною собою, негідною, приниженою, може бути агресивною до інших, або ж проявляє аутоагресивну поведінку, вважаючи себе винною і відповідальною за відсутність любові та поваги. У ситуації зниження цінності «Я» людина може наносити собі шкоду – проявляти самоушкоджувальну поведінку [6].

В умовах сьогодення наше суспільство, на жаль, потерпає від жорстокої та необґрунтованої війни, тому почуття провини також стає одним із варіантів вивільнення внутрішнього напруження особистості в ситуаціях тривоги за своє майбутнє [2].

Синдром того, хто вижив – це неймовірно сильне почуття провини, сорому і жалю, коли людині вдається зберегти собі життя, або якщо його життя йде легше і простіше, ніж у друзів та близьких людей. Почуття провини та сорому можуть виникнути і в того, хто вирішив залишити країну, і в того, хто залишився жити у відносно спокійному регіоні. Провину може відчувати багато людей, але не у всіх це переходить в клінічний стан, синдром. Симптоми провини можуть посилюватися, якщо особа має попередній травматичний досвід або схильна до тривоги та депресії. Та не всі люди мають відчуття провини, і це також абсолютно нормальна реакція на травматичну подію.

Схильні до цього синдрому іноді звинувачують себе у смерті інших, у тому числі загиблих, які рятували потерпілого. Також провину вцілілих можуть відчувати батьки, які пережили своїх дітей, діти, які не змогли евакуюватися разом з батьками, сім'ї, які мають дітей з обмеженими можливостями здоров'я.

Умовно переживання «синдрому провини вцілілого» може бути викликано такими обставинами [2]:

- 1) тим, що особі вдалося врятуватися, коли інші загинули;
- 2) тим, що особа не зробила усе можливе, щоб врятувати інших;

3) тим, що інша людина постраждала, надаючи допомогу вцілілому.

Загалом при переживанні «синдрому провини вцілілого» людина відчуває неприємне внутрішнє напруження (емоційний компонент провини), визнає себе винною, має внутрішнє бажання виправити, компенсувати нанесений збиток (мотиваційний компонент провини), усвідомлює наслідки своєї поведінки та робить каузальні висновки (когнітивна складова провини) [3]. Разом з тим, синдром провини вцілілого як стан дискомфорту, пов'язаний із порушенням моральних і правових норм, які існують у суспільстві не завжди є об'єктивним відображенням ситуації, у якій опинилася людина. Досить часто «синдром провини вцілілого» нав'язаний поєднанням страху та захисту від аутоагресії з реакцією найближчого оточення, яке є референтним для даної особистості [2].

Іншими словами, синдром уцілілого відчувається клієнтами так (*рефлексія клієнтів з практики психологічної допомоги Мелещук В.В.*):

- ☐ вижив – винен;
- ☐ не зміг допомогти – соромно;
- ☐ мене недостатньо і моєї допомоги завжди мало, адже це не зупиняє війну в одну мить;
- ☐ відчуття, що інші роблять більше, а я просто марную час;
- ☐ виїхав із країни – відчувається як «я поганий», «зрадник» і взагалі «боягуз»;
- ☐ я тут у безпеці, а отже, соромно перед тими, хто ховається в бомбосховищі і відчуває весь жах при повітряних тривогах;
- ☐ винна, якщо не відчуваєш біль при втраті; а також якщо немає сліз або їх «недостатньо»;
- ☐ відчуваю провину і сором, якщо намагаюсь жити як колись, якщо хочеться посміхатися і реагувати на жарти;
- ☐ стає соромно, якщо не пішов особисто битися з ворогом, як це роблять інші, навіть якщо для цього немає можливості;
- ☐ продовжую працювати і заробляти, коли «інші втратили роботу і зводять кінці з кінцями»;

□ мені пощастило більше, ніж іншим, і це незаслужено.

**Прикладами синдрому вцілілого** можуть бути такі звернення клієнтів (з практики психологині Ірини Юськової) [1].

1. У моїй практиці є клієнти, які виїхали з України напередодні сумних подій – у відпустку, відрядження або до родичів. Вони не встигли повернутися, бо повітряний простір вже закрили. Їм здається, що вони могли б вплинути на ситуацію, допомогти. Особливо це стосується хлопців віком від 25 років.

2. Або ж інший кейс – мама з 4-ма дітьми виїхала в Польщу. Наймолодшій дитині 2 роки. Це вдруге, бо 8 років тому вона переселилась з Донбасу в Київ. Вона написала, що відчуває вину та сором, що втекла з країни та не може допомагати. Це при тому, що її головна роль – надати безпеку власним дітям.

Першим і найважливішим кроком психологічної допомоги в цій ситуації є допомогти клієнту прийняти роль, в якій людина опинилася. Якщо це багатодітний тато чи мама, то основне їхнє завдання – захищати (зокрема й фізично) свою сім'ю. А згодом йде допомога Україні, військовим, родичам, волонтерам – з того місця, де вони знаходяться.

**Ще приклади з особистої практики Мелещук В.В.:**

1. Чоловік який працює багато років далекобійником, вік 51 рік, продовжує працювати за кордоном оскільки потрібно виплачувати кошти за будинок. Має відчуття провини і сорому, що не може покинути роботу і піти воювати. Хоча є супутні проблеми пов'язані зі здоров'ям (надмірна вага, проблеми з тиском та серцем). З'явилися такі прояви синдрому вцілілого: безсоння, підвищена роздратованість, часті серцеві напади, підняття тиску (гіпертонія), роздратованість та агресія змінюються на повну апатію, така собі емоційна нестабільність.

2. Чоловік, вік 38 років, багатодітний батько, який теж працює багато років за кордоном не може приймати участь у вихованні дітей, так як повинен займатися заробітком грошей. Не може піти воювати бо має проблеми зі здоров'ям. Почуття провини підсилило та загостило психосоматичні хвороби такі як: задуха, тремор, підняття

тиску (гіпертонія), проблеми з серцем, роздратованість та агресія, втрата сну.

3. Чоловік, військовослужбовець 50 років, командир взводу, втратив багато своїх підлеглих-побратимів під час виконання завдань. Відмовляється отримувати винагороду, кожен день знаходиться в пошуку: «Чому вони ,а не я!». Прояви: агресія, безпорадність, головні болі, апатія.

4. Чоловік 34 роки. відчуває провину за те, що в перші хвилини вторгнення не був з сім'єю і не зміг їм допомогти. Прояви: апатія, ранимість, страхи, підвищена тривожність.

5. Бабця, вік 82 роки, ВПО, яка похоронила свою онуку (дівчинці на час загибелі виповнилося 2 роки), шукає відповідь на запитання «Чому під час обстрілу загинула дитина, а не я?». Прояви: безпорадність, лють, туга, зневіра, апатія.

6. Жінка 45 років, фельдшер екстреної допомоги, ВПО, на її очах загинула вся її родина, а згодом і родина чоловіка. Відчуття провини «Чому я не допомогла їм врятуватися?», «Чому загинули саме вони?». Прояви: горе від втрати, сум, безпорадність, відчай, почуття провини, безсоння.

Також, психологи зазначають, що «синдром провини вцілілого» досить часто ототожнюють з самонакладаючою провиною, коли вигадана провина, котру людина насаджує на себе, задовільняючи внутрішній сценарій покарання, виступає формою відчуття «винності без провини», за якої людина картає себе за те, що не залежить ні від неї як особистості, ні від її вчинків та поведінки [2].

Таких випадків дуже багато, і спираючись на наукові статті та на досвід колег, власний досвід розуміємо, що ця проблема буде актуальною ще доволі довгий час. Завдання психологів допомогти таким людям не «застрягнути» в провині. Тому, важливо спостерігати за станом та симптомами, надавати вчасно психологічну допомогу, підтримувати відновлення соціальної активності, щоб не допустити формування посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Отже, як фахівці психологічної служби, відслідковуємо прояви наступних симптомів провини вцілілого на фізіологічному та психологічному рівнях [1]:

- спогади травматичної події (інтенсивність, частота...);
- нав'язливі думки про подію (інтенсивність, частота...);
- дратівливість і гнів (інтенсивність, частота...);
- відчуття безпорадності та розірваності (інтенсивність, частота...);
- страх і розгубленість (інтенсивність, частота...);
- відсутність мотивації;
- проблеми зі сном;
- головні болі;
- нудота або біль у животі;
- соціальна ізоляція.
- аутоагресія.

У своїй практиці під час війни використовуємо **практичні поради та рекомендації особі, яка переживає «синдром провини вцілілого»** [2]:

- зрозуміти і прийняти, що війна – це не ваша вина. І хоча причини російського вторгнення безглузді, вони є і ми не відповідаємо за їх наслідки;
- визначити для себе, що можете робити, щоб не відчувати провини;
- робити щось позитивне для себе або для інших, наприклад, займатися волонтерською діяльністю, допомогти сусідам, людям похилого віку;
- дозволити собі пережити негативні емоції: слід дати собі час, щоб поплакати за загиблими та прийняти ситуацію;
- сумувати, не намагатися показувати радість від свого спасіння, якщо її не відчуваєте;
- спілкуватися з людьми, особливо з тими, хто відчуває такі самі емоції, обговорювати свої почуття, ділитися відчуттями з тими хто зрозуміє;

- пробачити себе, відновити позитивний світогляд та рухатися вперед, планувати майбутнє, мати короткострокові та довгострокові плани;
- зрозуміти, що ви хочете зробити, коли закінчиться війна, а головне пам'ятати, що страх, смуток, горе і почуття провини – це нормальна реакція людини на трагічні події, які нині переживає українське суспільство.

Також рекомендуємо використовувати в роботі комплекс методичних рекомендацій від відомих психологів Ройс С. та Юськової І. **«Як допомогти собі та втримати контроль над тілом у випадках фізіологічних проявів провини вцілілого»** [1] у випадках, коли провини переростає у тривогу чи трансформується у панічні атаки. Допоможуть техніки самодопомоги, яких варто навчити клієнта:

- видихати більше (довше), ніж вдихати;
- пити багато води, бо коли слизові пересихають, мозок подає сигнал, що людина в стресі, а процес пиття води допомагає стабілізуватися;
- відчувати опору – ходити, тупотіти, впертися спиною об спинку крісла;
- тримати фокус уваги, щоб не було «тунельного зору» (коли людина бачить дуже звужено): треба покрутити головою вправо та вліво, зрозуміти, де вона перебуває. Фактично, треба відірвати себе від споглядання в одну точку;
- можна робити вправу «Метелик» для балансування правої та лівої півкулі;
- використовувати дихальні вправи (дихання діафрагмою, черевне, інтенсивне дихання);
- використовувати медитативні практики та аутотренінг;
- всі види арт-терапевтичних практик.

Насправді, все доволі індивідуально, і для кожного клієнта необхідно підібрати свій алгоритм допомоги. У людей з провинною вцілілого не працюють поради «покричи, поплач», бо в умовах війни

це може призвести до інтенсифікації негативних емоцій, аж до катастрофи. Найкраще – це використовувати тілесно-орієнтовані техніки, а вже потім працювати з думками, щоб відновити контроль над ними, над мисленням. Треба знайти те, що клієнт вміє робити добре, і разом з ним подумати, як це можна застосувати в теперішніх умовах. Допоможіть клієнту знайти справу, яка може бути корисною. Варто робити це в межах можливостей дорослого, дитини – наприклад, розповсюджувати інформацію, координувати волонтерів, перевозити людей, перераховувати кошти на фонди, плести сітки, готувати обіди тощо. Важливо пам'ятати, що допомагати іншим та бути корисним можна різними способами.

Також психологу важливо допомогти клієнту знайти реакцію на стрес та вихід з нього у минулому досвіді. Для цього варто запитати: «Як ви справлялись з іншими стресами раніше?», бо в кожного є своя специфічна реакція: хтось мовчить, хтось лається, хтось бігає, і кожен має свою копінг-стратегію подолання стресу, паніки. Важливо пам'ятати, що в стані стресу усі реакції – нормальні!

До дієвих способів подолання синдрому провини вцілілого, які варто використовувати в практиці роботи, психологи відносять [7]:

1. Робота над прийняттям. Після травматичної події прийняття може здаватися дуже складним процесом. Людина має все-таки прийняти саму подію, яка може включати в себе визнання втрати близької або рідної людини, виїзд із тимчасово окупованої території або території, де ведуться активні бойові дії. Людина також має визнати свої емоції, такі як смуток, злість, провина, горе та інші. У цьому може допомогти медитація або ведення щоденника (особистого чи звичайного щоденника емоцій).

2. Техніки усвідомлення (mindfulness), самоусвідомлення та вправи на заземлення. Техніки усвідомлення допомагають посилити концентрацію на поточному моменті, звільняючи свідомість від негативних думок, не допускають зациклення на шкідливих думках, та допомагають не засуджувати себе за них. Людина може піти прогулятися, зосередити свою увагу на тому, що оточує її. Також

підходить для цього різноманітна арт-терапія або ж легенька медитація.

3. Пошук підтримки та спілкування з близькими. Людина найчастіше думає, що вона може справитись з усіма проблемами сама. Проте таке судження, на жаль, є помилковим. Людині потрібна підтримка. Найкраще, коли вона розповість про свої почуття, свій стан та думки людям, яким вона дійсно довіряє. Це можуть бути найкращі друзі, родичі та інші.

4. Віднайдення суті. Замість того, щоб людина картала себе за те, що вижила, їй варто спробувати переосмислити це та прийняти як подарунок, який вона може оплатити добротою та вдячністю, добрими справами. Людина може піти волонтерити, допомагати таким самим людям, як і вона.

Таким чином, синдром провини вцілілого є актуальною проблемою сьогодення, і потребує більшої уваги від фахівців психологічної служби в закладах освіти. Провина вцілілого – це комплекс психологічних та фізіологічних патернів, які доволі сильно впливають на якість життя людини і можуть спровокувати виникнення таких станів як: депресія, нудьга, знецінення Я, нікчемність, саморуйнування. Завдання практичного психолога пропрацювати цей синдром та допомогти людині повернутися до сьогодення без провини та сорому.

### **Список використаних джерел**

1. Андрєєва В. Вдалося виїхати, і почуваюся зрадником: як приборкати провину вцілілого. Українська правда: веб-сайт. 2023. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2022/03/4/247661/> (дата звернення 08.01.2024).

2. Бойко-Бузиль Ю.Ю. Синдром провини вцілілого як соціально психологічний феномен війни. *Особистість, суспільство, війна*. Харків: ХНУВС, 2022. С 25-27. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/items/8090e21b-d4f6-427d-aa8e-902752628180> (дата звернення 08.01.2024).

3. Коротяєва Л.М. Теоретичні засади відчуття провини як психологічного феномену. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. Вип. 9. С. 120–128.

4. Провина вцілілих. Вікіпедія: веб-сайт. URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B0\\_%D0%B2%D1%86%D1%96%D0%BB%D1%96%D0%BB%D0%B8%D1%85](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B0_%D0%B2%D1%86%D1%96%D0%BB%D1%96%D0%BB%D0%B8%D1%85) (дата звернення 08.01.2024).

5. Царькова О., Варіна Г. Генезіс трансформації почуття провини у батьків дітей з обмеженими можливостями здоров'я. *Психологія-Psychology*. С. 78-85 URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6300/1/Tsarkova.pdf> (дата звернення 08.01.2024).

6. Царькова О.В. Психологія почуття провини у батьків дітей з обмеженими можливостями здоров'я. дис. на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук. 19.00.04. 2017. URL: [http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/dis\\_carkova.compressed\\_1513312365.pdf](http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/dis_carkova.compressed_1513312365.pdf) (дата звернення 09.01.2024).

7. Crystal Raypole. (2020). How to Cope with Survivor Guilt, Because Survival Is No Reason to Feel Guilty. Retrieved from <https://www.healthline.com/health/mental-health/survivors-guilt#takeaway>.

8. Joseph, S., Yule, W., & Williams, R. (1994). The Herald of Free Enterprise disaster: The relationship of intrusion and avoidance to subsequent depression and anxiety. *Behavior research and therapy*, 32 (1), 115-117. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0005796794900914?via%3Dihub>.

9. Mathias Hirsch. (2014). Schuld und Schuldgefühl. Zur Psychoanalyse von Trauma und Introjekt. Göttingen, 341.

10. Niederland W. G. Folgen der Verfolgung. (1980). Das Überlebenden-Syndrom, Seelenmord. Suhrkamp-Verlag, Frankfurt am Main, 244.

## РОЗДІЛ 5. Що таке панічна атака і як допомогти у разі її появи

*Боднар Л.І., практичний психолог,  
соціальний педагог Оршовецького ліцею  
Неполоковецької селищної ради*

Вже другий рік поспіль повномасштабної війни в країні наша психіка перебуває під пресом небувалого навантаження. Чимало людей стикаються не просто зі страхом, але й з панікою. Людині може здаватися: «серце не витримає», «втрачаю свідомість», «божеволію», «задихаюсь». Вона може відчувати себе дезорієнтованою в просторі, не відчувати тіла, може бути в ступорі.

**Панічна атака** – сильний і раптовий приступ страху, коли немає реальної небезпеки чи видимої причини. Супроводжується шаленим викидом адреналіну в крові, відповідно, сильними фізичними реакціями. Напад розвивається та досягає свого піку за кілька хвилин, триває не більше 10–20 хвилин, а потім миттєво минає [6].

Не завжди зрозуміло, що викликає панічні атаки в дітей чи дорослих. Відомо, що їх може спричинити тривожність із приводу чогось або проживання важких чи стресових ситуацій. У здобувачів освіти причинами можуть бути:

- тривога, викликана складнощами вдома чи у школі;
- стрес через такі речі, як іспити, дружба чи стосунки;
- смерть близької людини;
- страх, викликаний жорстоким поведінням або зневагою;
- насильство.

Під час війни панічні атаки почастишали серед підлітків і дітей. За статистикою ВООЗ, 35% людей щонайменше раз в житті пережили панічну атаку. За окремо взятий рік панічні атаки вражають до 11 % населення. Через надмірний стрес та травматичний досвід, який наразі переживає кожен українець, ймовірність схопити панічну атаку збільшується в рази. Зустріти людину, у якої стався напад, можна будь-де, навіть у відносно безпечному місці [5].

**Ситуація з досвіду роботи.** Вперше з панічними атаками я зустрілася в школі. Під час повітряної тривоги хлопчик-другокласник заховався під сходи, що вели на другий поверх. Він був дуже наляканий, закрив голову руками і почав сильно-сильно труситися здавалося, що ніби не дихав. Перше, що я зробила – попросила його підняти очі на мене, запитала, чи він мене чує та допомогла йому сісти (контакт, підтримка). Сівши поруч з ним, попросила його називати кольори, які він бачить на моєму одязі (заземлення). Запитала, якого кольору моя сукня, взуття? На що він чітко відповів, сказавши що сукня сіра, а взуття чорне. Далі я попросила дитину назвати тварин на певні літери алфавіту. В такий спосіб я змусила його повернутися до реальності, та відвернути увагу від страху та тривоги. Потім я запропонувала йому «подихати» за моїми вказівками, - покласти руку на живіт, зробити п'ять глибоких вдихів (п'ять секунд на вдих і п'ять секунд на видих; вдих через ніс і видих через рот) (стабілізація, зняття напруги). Пояснила дитині, що коли вона вдихає, то м'яко надуває свій животик, як повітряну кульку, а коли видихає, повітря ніби повільно виходить із кульки. Черевне дихання дуже заспокоює і допомагає кисню проникати в легені. Далі запропонувала випити води (стабілізація, зняття напруги). Напад закінчився.

Постійно під час повітряних тривог я була поруч біля цього хлопчика, щоб допомогти йому себе опанувати, «заземлитися». Через кілька таких підкріплень/повторень він мені сказав, що вже буде справлятися самостійно. Ефективними у даній роботі були наступні техніки: *«Дихання по квадрату»*, *вправа для стабілізації «5–4–3–2–1»*, *Техніка «Формула СТОПП»*, *«Я шпигую за усім зеленим»*, *«Техніка релаксації Джейкобсона»*.

Дуже важливо, щоб практичний психолог, соціальний педагог закладу освіти вмів розрізняти симптоми панічних атак і знав, як діяти. Також обов'язково слід ознайомити з ознаками та симптомами панічних атак педагогів, батьків та самих учнів.

### **Ознаки та симптоми панічних атак**

Під час панічної атаки людина може відчувати втрату контролю над тим, що відбувається навколо, бути наляканою відчуттям небезпеки. Їй навіть може здаватися, що вона помирає. Наш організм може по-різному проявляти панічну атаку. Серед основних реакцій тіла можуть бути:

- задишка, прискорене або ускладнене дихання;
- запаморочення, відчуття непритомності;
- світло здається яскравішим та інтенсивнішим;
- прискорене серцебиття та стиснення у грудях;
- потовиділення більше звичайного;
- тремтіння кінцівок та хиткість у ногах;
- сльози, незмога перестати плакати;
- відчуття, ніби людина «застрягла» та не може рухатися;
- спазми у шлунку, нудота.
- відчуття лихоманки або гарячки
- відчуття оніміння або поколювання
- відчуття нереальності або стан відчуження від самого себе
- страх втрати самоконтролю або страх «зійти з розуму» [1].

**Завдання практичного психолога** навчити педагогічний та учнівський колективи у разі необхідності надати допомогу тому, хто її потребує. Адже не завжди поруч може бути психолог чи соціальний педагог, тому в окремих ситуаціях може допомогти будь-хто.

#### **Алгоритм роботи при панічній атаці.**

- Допоможіть людині сісти, щоб вона могла відчувати опору;
- Встановіть зоровий контакт;
- Звертайтеся до людини спокійно, говоріть повільно, повторюйте, поки не отримаєте підтвердження, що людина вас чує. Запитайте, як вона почувається та що викликало в неї тривогу чи стрес;
- Проконтролюйте дихання людини. Видих має бути довшим, ніж вдих. Покажіть, як треба дихати, синхронізуйте дихання;
- Спробуйте переключити увагу людини з її стану на чіткі сторонні речі – кольори, людей, тварин, предмети навколо;

- Допоможіть людині скористатися органами чуття. Наші органи чуття є потужними інструментами, які допомагають впоратися з панікою, тривогою та стресом. Ось простий спосіб заохотити дитину використовувати їх. Попросіть її сісти зручно, повільно вдихнути, потім видихнути. Після цього попросіть її назвати декілька речей, які не викликають тривоги: чотири речі, які вона може бачити, три речі, які можна почути, дві речі, які можна понюхати, та одну річ, яку можна спробувати на смак;

- За можливості дайте попити води або солодкого чаю [5].

Практика свідчить, що елементарні психологічні знання тих психологічних явищ, з якими людина може зіткнутися в момент сильної тривоги, дозволить психологічно до них підготуватися. Ознайомлення з видами можливих проявів тривоги та механізмами тривоги – це перші кроки на шляху до того, щоб вміти контролювати її.

Тимчасово зменшити рівень тривоги можна використовуючи **техніки самодопомоги**, з якими практичний психолог повинен познайомити учасників освітнього процесу.

**Ефективними способами самодопомоги під час панічної атаки є [9].:**

- **дихальні вправи**. Прискорене дихання, яке викликане панікою, змінює газовий баланс в крові та викликає ще більше неприємних відчуттів. Цьому ефекту можна запобігти шляхом уповільнення дихання, що знижує рівень адреналіну в крові.

- **техніки "заземлення"**, це набір технік, які можуть допомогти заспокоїти людину тут і зараз, в моменті. Вони корисні, коли ви відчуваєте сильні емоції, пригнічені або переживаєте панічні атаки, кошмари чи флешбеки. Під час **контрольованої напруги в тілі**, процеси в нашому організмі вибудовуються таким чином, що вегетативна нервова система «заспокоюється». Тому, в момент панічної атаки *Ви можете зайняти максимально не зручну для себе позу*. Таку, щоб Ви відчули напругу в м'язах. Перебувайте у такій позі максимально довго. Якщо під час панічної атаки Вам просто

необхідно рухатись, то виконайте наступні дії: *Стоячи на ногах, необхідно напружувати всі м'язи тіла, притиснути плечі до голови, стиснути кулаки. Не згинаючи ніг, залишаючи їх напруженими, починайте ходити. Дихайте рівно, подовжуючи видих і Ви будете відчувати, як напад поступово відступає;*

- добре працює **поєднання «заземлення» з дихальною вправою;**

• **техніки переключення уваги:** не слід концентрувати увагу на симптомах, бо це лише посилює та загострює напад. Щоб змінити центр уваги слід спробувати робити нескладні математичні вправи в голові, як *от від ста відняти три, потім від отриманого числа віднімати три, і так далі.* Це гарно допомагає відволікти увагу від панічних відчуттів.

Кожен з нас час від часу тривожиться. І це нормально. Тоді, коли тривога проявляє себе повторюваними нападами паніки, а основними механізмами копінгу для подолання тривоги стають уникнення та втеча – це може слугувати причиною для звернення за допомогою до фахівців. ***Зверніть увагу, що панічні атаки – це проблема, яка піддається коригуванню і чим раніше почати з нею працювати, тим менші наслідки вона може мати.***

### **Техніки роботи при панічних атаках з дітьми та дорослими**

**Техніки, що нормалізують дихання і серцевий ритм.** Організм – цілісна і логічна система. Оскільки кисень підвищує тривожне збудження в корі головного мозку, важливо збільшити концентрацію вуглекислого газу і зменшити концентрацію кисню в крові:

- дихання в паперовий пакет (повільні безперервні вдих і видих — вдих краще носом, а видих ротом);
- дихання в руки, складені човником (за тією ж методикою, що вище);
- дихання в подушку;
- щоб знизити частоту і силу серцевих скорочень, допоможе діафрагмове дихання. Для цього в комфортному для вас положенні робіть повільний безперервний вдих носом на три рахунки, ніби

«надуваючи міхур животом». Потім – такий же повільний безперервний видих ротом на 5–6 рахунків.

**Дихання животом** [3]. Вдих коротше видиху. Це стандартна, найпопулярніша техніка. Ваше завдання – зняти «грудне дихання» і залишити тільки «животик». Це дихання має бути спокійним і не глибоким. Саме не глибоким. Надлишок кисню і гіпервентиляція, з іншого боку, призводить до підвищеної тривоги. Просто короткий вдих, довгий видих, що виконується у зоні шлунку.

**Дихання по квадрату** [4]. У цьому варіанті пропоную вам знайти візуально будь-який квадрат та дихати, плинучи поглядом по кожній його стороні: на 4 рахунки вдихнути (1 сторона), на 4 рахунки видихнути (2 сторона), на 4 рахунки видихнути (3 сторона), на 4 рахунки затримати (4 сторона)

**Дихання 4-7-8** [2].

- Помістіть язик на піднебіння, прямо за передніми зубами (ви триматимете його тут протягом усієї вправи).

- Зробіть вдих через ніс протягом 4 секунд.

- Затримайте дихання на 7 секунд.

- Видихайте через рот протягом 8 секунд, дозволяючи видиху видавати природний звук, ніби ви задуваєте свічку.

- Повторюйте допоки не відчуєте спокій.

**Однією з найпопулярніших технік опанування панічних атак є техніка «5–4–3–2–1» («Пульти», «Тут і тепер»)** [7]. Ця вправа допоможе швидко повернутися до реальності, по черзі активуючи п'ять органів відчуттів та вмикаючи нашу лобну кору за рахунок називання слів.

Інструкція: Роздивіться навколо себе та назвіть:

- 5 речей, які ви бачите (наприклад, ваші руки, стіл, небо);

- 4 речі, які ви відчуваєте фізично (наприклад, тверда поверхня під ногами, одяг на тілі тощо);

- 3 речі, які ви чуєте (наприклад, спів пташок, звук машин, музика);

- 2 речі, які ви відчуваєте на нюх (наприклад, кава, аромат квітів, парфум);

- 1 річ, яку ви можете відчутти на смак (м'ятна гумка, чай тощо).

### **Техніка «Формула СТОП» [6].**

Екстрена формула СТОПІ для зупинки початку нападу панічної атаки:

**С – Стоп!** Сказати собі це чітко, ясно, не думаючи, «що» це означає і «навіщо».

**Т – Тіло.** Змістити фокус уваги на тіло, заземлення + повільне діафрагмове дихання.

**О – Огляд.** Фокус уваги з тіла на навколишнє середовище, просто описуючи реальність, даність.

**П – Позитивна установка.** Фокус назад у свої думки, установка ніби «Все добре, катастрофи немає», «Я в нормі, це просто фантазія», «Я спокійний(а), я не боюся».

**П – Перемикання** на будь-яку звичайну для себе дію, рутину, щось повсякденне, що робили би поза нападом паніки.

### **Техніка «Я шпигую за усім зеленим».**

- Проскануйте приміщення на наявність зеленого об'єкта.

• Вимовте його уголос. Якщо не знаєте, як називається об'єкт? Дайте йому ім'я. Роздивіться уважно його властивості.

• Знайдіть наступний зелений предмет та назвіть його. Перш ніж рухатись далі, порівняйте його з попереднім об'єктом. Цей темніший за іншого? Чим вони відрізняються?

• Якщо у вас закінчилися об'єкти у приміщенні, вийдіть на вулицю.

Продовжуйте називати речі, доки не відчуєте себе спокійніше.

**Техніка зміни фокусу [6].** Якщо ви в натовпі, порахуйте, наприклад, скільки людей у зелених куртках ви бачите. Або дайте собі завдання знайти очима 10 людей у червоному одязі. Ви починаєте очима шукати, фокус ваш перемикається, і ви заспокоюєтеся та маєте змогу реально оцінити ситуацію, скласти план дій.

**Тактильна техніка [11].** Для того, аби заспокоїтися можна взяти в руку будь-який предмет. Якщо ви на вулиці, це може бути, наприклад, камінь, якщо вдома – посудина або елемент декору.

Сконцентруйтеся на цьому предметі, визначте чітко його відтінок, форму, грані, порахуйте кути і вивчіть візерунки.

**М'язова напруга/релаксація** [8]. У цій техніці ідея полягає в тому, що при панічному нападі, тіло затискається і починаються спазми, що призводить до неприємних фізіологічних відчуттів. Пропоную вам, в критичний момент, сильно напружитися, а потім розслабити своє тіло. (Техніка релаксації Джейкобсона).

**Техніка «Злити паніку у трубопровід».**

- Піднесіть долоні до теплої води, відчуйте її температуру та зосередьтеся на відчуттях у долонях. Які вони?

- Уявіть, як ваші негативні, сумні чи тривожні думки плывуть у трубопровід разом з водою.

- Переключіть на холодну воду. Відчуйте, що змінилося? Які відчуття?

- Поверніться до теплої води. Що змінилося? Які відчуття?

- Повторюйте допоки не відчуєте спокій.

**Техніка «Якорі реальності».** Під час панічної атаки конче необхідно заземлитися. Для цього переводимо фокус уваги на тіло як на фізичний об'єкт:

- **Позитивна установка голосом.** Промовте вголос: «Все добре, катастрофи немає», «У мене панічна атака, організм викинув адреналін, але зі мною все буде добре», «Я спокійний(а), я сильний(а), я нічого не боюся».

- Якщо у вас чи близьких раніше вже траплялися панічні атаки, зробіть індивідуальні **картки-нагадування**. На кожній з карток можна написати: «Катастрофи не буде», «Мій організм вміє фантазувати. Організм, ти в безпеці!», «Досить боротися з вітряками, нам треба спокій!», «Я – господар свого тіла!» та інші мотивувальні вислови, які вас заспокоюють або допоможуть усміхнутись. Перебирайте картки, читайте вголос, щойно відчуєте, що паніка може вас охопити.

- Погляньте на світ навколо та опишіть у деталях, що відбувається навколо вас – неначе пишете твір чи запис у щоденнику.

- Закрийте очі і подумки відправте себе в місце, де ви відчували себе спокійно й захищено, де вам дуже добре (місце біля моря чи в лісі, дім, пікнік з родиною, музичний фестиваль).

**Техніка «Стій де стоїш».** Вам потрібно зосередити всю свою увагу на ногах. Ви намагаєтеся максимально чітко відчувати дотик ноги до взуття, взуття – до підлоги. Постарайтеся якомога сильно вдавити ноги в підлогу, “зачепитися” за землю, “вкорінитись”. Можна трохи зігнути ноги у колінах, спробувати знайти положення ніг, що дає максимальне відчуття стійкості.

**«Трамвайчик»** – це універсальна техніка, що допомагає звільнитися від надокучливих думок і керувати ними. Так, можна уявити, як ви стоїте на зупинці, на яку приходить трамвай, тобто певна думка. Ви вітаєтеся з нею та запитуєте себе, чи корисна вона зараз. З огляду на відповідь, ми сідаємо чи ні в цей трамвай. Якщо «так», то розробляємо план дій, а якщо «ні» – відпускаємо трамвай і дивимося, як він віддаляється. Щоб не повернутися до нав’язливих думок, варто чимось захопити увагу. Наприклад, дихати, слухати музику, подзвонити близьким, приготувати їжу.

**Техніка «Бджілка» [6].** Якщо ви вдома, гарним рішенням для відволікання від паніки може стати фізична робота чи активність. Увімкніть музику й потанцюйте. Так-так, і не дивуйтеся такій пропозиції! Співайте текст пісні разом із виконавцем. Можете зробити кілька легких вправ на килимку на підлозі (покататися на спині, притиснувши ноги до грудей та обхопивши коліна долонями; стати в планку й дихати; на пальчиках ходити килимом, піднімаючи руки догори, а потім опускаючи). Можна піти на кухню й нашаткувати овочі для борщу, вимити підлогу чи з особливим завзяттям почистити зуби. Техніки фізичної активності різні, тому варто обрати собі ті, що підходять саме вам.

**Коли звертатися по професійну допомогу, або здійснювати перенаправлення?**

У важких випадках панічних атак дитина або підліток може боятися вийти з дому. Якщо ви помітили, що в дитини симптоми панічних атак тривалі, настав час звернутися по допомогу до фахівця.

Спочатку дітей або підлітків з симптомами панічних атак повинен обстежити сімейний лікар або педіатр. Якщо причиною симптомів не є якесь фізичне захворювання чи стан, дитину скерують на консультацію до дитячого та підліткового психіатра.

Зазвичай напади паніки можна зупинити за допомогою лікування. Терапія на ранніх стадіях може запобігти серйозним ускладненням [10].

### **Список використаних джерел:**

1. Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам. Брошура, ЮНІСЕФ, 50 с.
2. Вдих-видих: що таке дихальна техніка 4-7-8 і як вона працює: веб-сайт. URL: <https://marieclaire.ua/uk/obshhestvo/vdih-vidih-shho-take-dihalna-tehnika-4-7-8-i-yak-vona-pratsyuye> (дата звернення: 15.08.2023).
3. Дихальна гімнастика при панічних атаках: веб-сайт. URL: <https://wkrolik.com.ua/dyxatelnaya-gimnastika-pri-panicheskix-atakax/> (дата звернення: 15.08.2023).
4. 4 дихальні техніки для боротьби зі стресом: веб-сайт. URL: <https://moyezdorovya.com.ua/4-dyhalni-tehniky-dlya-borotby-zi-stresom> (дата звернення: 15.08.2023)
5. Епідемія панічних атак. Як повернути контроль над власним тілом: веб-сайт. URL: <https://tsn.ua/ukrayina/epidemiya-panichnih-atak-yak-povernuti-kontrol-nad-vlasnim-tilom-2226010.html> (дата звернення: 11.08.2023)
6. Панічна атака в умовах війни: як допомогти собі, дитині, людям поруч: веб-сайт. URL: <https://osvitoria.media/experience/panichna-ataka-v-umovah-vijny-yak-dopomogty-sobi-dytyni-abo-lyudyam-poruch> (дата звернення: 28.08.2023)
7. Підбірка для стабілізації емоційного стану: веб-сайт. URL: <https://www.sens.lviv.ua/pidbirka-dlya-stabilizatsiyi-emotsijnogo-stanu/> (дата звернення: 15.08.2023)

8. Техніка релаксації Джейкобсона: веб-сайт. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=-EZD0ZHW0BU> (дата звернення: 15.08.2023)
9. Техніки самодопомоги під час панічних атак: веб-сайт. URL: <https://foundationdv.com/ua/articles/Tekhniky-samodopomohy-pid-chas-panichnykh-atak> (дата звернення: 28.08.2023).
10. Що таке панічні атаки: веб-сайт. URL: [https://www.unicef.org/ukraine/stories/what-are-panic-attacks?gclid=CjwKCAjwu4WoBhBkEiwAojNdXueUxKWFmMls05NDxJaSlD4-yAK7LB4NbONh2LZQfIWOXNBVG\\_BngxoCE-YQAvD\\_BwE](https://www.unicef.org/ukraine/stories/what-are-panic-attacks?gclid=CjwKCAjwu4WoBhBkEiwAojNdXueUxKWFmMls05NDxJaSlD4-yAK7LB4NbONh2LZQfIWOXNBVG_BngxoCE-YQAvD_BwE) (дата звернення: 24.08.2023).
11. Як побороти панічну атаку в екстреній ситуації: веб-сайт. URL: <https://bhub.com.ua/uk/yak-poboroti-panichnu-ataku-v-ekstrenij-situatsiyi-metodi-j-tehniki/> (дата звернення: 28.08.2023).

## **РОЗДІЛ 6. Тривожність у дітей: практики психологічної допомоги в закладі освіти**

*Гнідан М.В., практичний психолог  
Заставнівського опорного ЗЗСО І-ІІІ ст.  
Заставнівської міської ради*

Насправді, не так просто зараз працювати практичним психологом в школі в умовах війни. Хоча побутує думка, що до шкільних психологів не звертаються часто, але в моїй практиці все навпаки. До мене в цей період зверталися багато дітей з тим, що вони почувають себе тривожно. Діти шукають підтримку, хочуть підказок, що робити з власною тривожністю.

Адже **тривожність** – це схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги; це один з параметрів індивідуальних відмінностей [13].

### **Як проявляється тривожність?**

Тривожність – відчуття, що забирає багато енергії та призводить до хронічної втоми психіки. Такий стан може проявлятися фізично: прискорене серцебиття, біль за грудиною, часте дихання та підвищене потовиділення, тремтіння, слабкість, втома, запаморочення, проблеми зі шлунково-кишковим трактом, часте сечовиділення, проблеми зі сном.

Психологи пояснюють, що тривожність корисна, але і шкідлива таким чином [11]:

- Природа вбудувала в наш організм здатність хвилюватися. Занепокоєння і тривога дійсно корисні, коли підштовхують нас до дій і рішення проблем. Вони викликають відчуття дискомфорту і це нормально: адже навряд чи б ми змогли врятуватися в небезпечній ситуації, якби переживання тривоги було схожим на стан наснаги при прослуховуванні улюбленої пісні.

- Але якщо людина часто стурбована думками «а що, якщо?», «трапиться щось погане», «мені все потрібно контролювати» і відчуває постійну напругу, то це занепокоєння стає проблемою. Адже доводиться витратити на нього багато енергії і часу. Це як при ходьбі

по рівній місцевості докладати такі ж зусилля, як і при сходженні крутими сходами.

- Хронічне занепокоєння – це звичка мислення, яку можна змінити. І хороша новина в тому, що можна тренувати свій мозок, свою поведінку, змінювати ставлення до переживань, до самого стану тривоги і відкривати нові дороги і горизонти. З одного боку ми можемо думати, що наша постійна тривога може вийти з-під контролю, звести з розуму або зашкодити нашому здоров'ю. З іншого боку – що переживання допомагають нам уникнути чогось поганого, підготуватися до гіршого або придумати рішення для поганих сценаріїв заздалегідь.

- «Занепокоєння з приводу занепокоєння» додає сили наших переживань і утримує їх (так само, як занепокоєння про те, щоб швидше заснути, часто заважає нам заснути). Але позитивні переконання про занепокоєння можуть бути ще більш руйнівними. Важко порушити звичку турбуватися, якщо ми вважаємо, що це занепокоєння захищає нас. Щоб перестати турбуватися, ми повинні відмовитися від своєї віри в те, що постійні переживання виправдані і служать нам добру службу.

Тривога – це важлива емоція, яка попереджає нас про небезпеку і мобілізує до відповідних дій. У нашому мозку функціонує комплексна система тривоги. Вона дає нам змогу вчасно помічати загрози та запобігати їм. У тривозі ми представляємо все, що може статися: в голові ніби виникають короткі страшні відеоролики. Ці послання про небезпеку отримує амігдала – примітивна, якщо порівняти з префронтальною корою, частина мозку. Отримавши сигнал, вона вмикає систему захисту: передає сигнали далі, тіло приходить до стану, ніби на нього напав ведмідь грізлі. Система захисту, якою управляє амігдала, створена для того, щоб дістати вас із будь-якої небезпечної ситуації, в яку ви потрапляєте. Але амігдала не може розпізнати різницю між реальною та уявною небезпекою і можуть спричинити депресію [5].

Отже, почуття тривоги – це нормальна частина життя, особливо етапів дорослішання та навчання. Але занадто сильне занепокоєння може руйнівно впливати на життя: під дією цього почуття дитина

починає уникати складних ситуацій, конфліктувати та впадати у відчай.

Важливо розрізняти корисну тривогу та шкідливу тривожність [12]:

**Ознаки корисної тривоги:**

- реалістичні й обґрунтовані
- пов'язані зі зрозумілим і високим ризиком
- допомагають мобілізуватися і долати труднощі
- приводять до концентрації уваги й енергії
- контрольовані у часі й короткострокові
- не заважають жити.

Втім, як і будь-яка комплексна система, система тривоги також може «виходити з ладу», формуючи страх там, де насправді небезпеки немає, чи змушуючи нас постійно переживати про загрози, які малоймовірні й на які ми не маємо впливу.

**Ознаки шкідливої тривожності:**

- нереалістичні, надумані, спотворені
- пов'язані з низьким ризиком, перебільшені
- забирають людину до віртуальної реальності своїх переживань
- енергія витрачається на хвилювання, а не на вирішення проблеми
- важко контрольовані у часі й тривають довго
- заважають жити та функціонувати.

Отже, *тривожність – це негативний емоційний стан, що супроводжується безпричинним очікуванням несприятливого розвитку життєвих ситуацій та нервовим напруженням називається тривожністю* [12].

Як проявляється тривожність? [12]

| Емоційні ознаки                                                                                                                                                                                                                                                           | Поведінкові ознаки                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Фізіологічні ознаки                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Постійне відчуття небезпеки, страху</li> <li>• Проблеми з концентрацією уваги</li> <li>• Неспокій, нетерплячість</li> <li>• Песимізм</li> <li>• Дратівливість</li> <li>• Пошук ознак небезпеки</li> <li>• Спустошення</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Неспроможність розслабитися, насолоджуватися спокоєм, бути собою</li> <li>• Складнощі з концентрацією</li> <li>• Прокрастинація, відкладання справ на потім</li> <li>• Втрата довіри до життя і людей.</li> <li>• Уникання ситуацій, які можуть викликати тривогу</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• М'язова напруга</li> <li>• Тілесний біль</li> <li>• Холодний піт</li> <li>• Прискорене серцебиття, тремтіння, задишка</li> <li>• Проблеми зі сном</li> <li>• Проблеми з кишківником, нудота, діарея</li> <li>• Різкі коливання апетиту</li> <li>• Розумова напруга</li> </ul> |

### Рисунок 1. Як проявляється тривожість

Якщо пропустити або ігнорувати ці симптоми, можна отримати низку тривожних розладів [12]:

- заниженої самооцінки та надмірної сором'язливості;
- низьких результатів у навчанні, роботі, спорті, бізнесі;
- програмування на невдачу;
- пасивності та відсутності лідерських якостей;
- боязні вирішувати важливі питання;
- конфліктів з рідними, друзями, колегами;
- порівняння власних слабких рис, умінь та особливостей із розвиненими якостями інших людей
- поява фобій та інші.

Кожній людині властиво час від часу переживати почуття тривоги, проте для тривожних розладів нерідко характерне сильне і надмірно виражене відчуття страху та занепокоєння. Зазвичай, такі відчуття супроводжуються фізичною напругою та іншими поведінковими та когнітивними симптомами. З ними важко впоратися, і за відсутності лікування вони спричиняють сильний стрес і можуть зберігатися тривалий час. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, на тривожні розлади у світі страждає кожна двадцята людина або майже 5% людства [7]. Тривожний розлад – це захворювання, яке здатне наповнити життя будь-якої

людини розгубленістю та страхами. На відміну від короточасних потрясінь, викликаних стресовою ситуацією, тривожні розлади тривають не менше ніж півроку й без відповідного лікування можуть перерости в серйозні психічні порушення [7].

Щоб тривога не контролювала наше життя, і не трансформувалась у тривожність та тривожні розлади, важливо навчити кожного педагога, здобувача освіти дбати про своє фізичне та психічне здоров'я. Також з тривогою треба не боротися, а “знаходити спільну мову”, щоби вона не заважала активному життю. Отже, практичний психолог (соціальний педагог) закладу освіти має здійснювати системну роботу з розвитку в учасників освітнього процесу знань, умінь і навичок емоційної саморегуляції та самодопомоги у тривожних станах.

**Пропоную методичний кейс практик психологічної допомоги для подолання тривожності, які були ефективними в моїй роботі: використовувала індивідуально та в роботі з малими групами.**

### **«Кольорове» дихання проти тривоги [6]**

Ця дихальна техніка допомагає стабілізуватися під час підвищення тривожності.

Займіть зручне положення стоячи або сидячи. Зробіть кілька глибоких видихів та коротких вдихів за принципом «свічка - квітка»: видихати протяжно, ніби ви намагаєтеся задутися свічку, а вдихати коротко, ніби вдихаєте аромат квітки. Зробіть 5-6 таких циклів. ! Важливо: починати варто з видиху.

Оберіть для себе приємний (улюблений) та неприємний кольори. Коли відчуєте певну стабілізацію дихання, спробуйте «зафарбувати» своє дихання: вдихати приємний для тебе колір, а видихати неприємний.

Під час дихання уявляйте, як кольори заповнюють легені: приємний колір чимось хорошим та потрібним саме зараз (наприклад, спокоєм, рівновагою, теплотою – важливий саме ваш варіант). І разом

з тим уявляйте, як видихаєте щось неприємне (тривогу, біль, страх тощо).

Спробуйте робити цикл дихання повільнішим з кожним разом до комфортного стану.

Повторіть так 8-10 циклів або до того часу, як тривога зменшиться.

### **Вправа «Сокира» [4]**

Іноді важко контролювати агресію, хочеться трошити й кричати, робити погано й боляче. Спробуйте зупинитися й зробити цю вправу.

Встаньте і складіть перед собою руки, долоня до долоні. Це ваша сокира. Замахніться нею аж з-за голови. Зробіть глибокий вдих. На видиху різко «розрубайте» повітря. Видихайте голосно: «ФФФУ».

Повторюйте, доки не стане легше.

### **Вправа «Відчепитися з гачка» [2]**

Іноді важкі думки ніби чіпляють вас на гачок. Від них ви стаєте роздратовані, чи замикаєтесь у собі, чи просто не можете встати з ліжка і почати день. Це вибиває вас з колії на деякий час. Буває, наприклад, спілкуєтеся з друзями. І тут зненацька з'являються тривожні думки. І ви вже нічого не чуєте. Тоді треба звернути увагу на негативні думки, відчуття чи фізичний дискомфорт, які вас «висмикнули» з розмови. Ніби подивитися на них і назвати: «Ось думки про родину» «Ось страх майбутнього» «Ось болісний спогад про...» «Ось гнів» «Ось важкість у грудях» «Ось тиск у голові» тощо. Для початку так. Але якщо додати фразу «я звертаю увагу», то відчепитися з гачка стане ще простіше. «Я звертаю увагу на думки про родину» «Я звертаю увагу на страх майбутнього» «Я звертаю увагу на болісний спогад про...» «Я звертаю увагу на гнів» «Я звертаю увагу на важкість у грудях» «Я звертаю увагу на тиск у голові» Зафіксуйте. Тепер треба перенаправити увагу назад на ситуацію. Що там друзі, про що мова? Повертайтеся до них. Треба постаратися повністю включитися в реальність, у те, що робите зараз.

Ця вправа допомагає бути людиною, якою хочеться бути й не робити шкоди близьким і собі.

### **Техніка для заспокоєння: «Я шпигую за усім зеленим» [9]**

Проскануйте приміщення на наявність зеленого об'єкта.

Вимовте його уголос. Якщо не знаєте, як називається об'єкт, дайте йому ім'я. Роздивіться уважно його властивості.

Знайдіть наступний зелений предмет та назвіть його. Перш ніж рухатись далі, порівняйте його з попереднім об'єктом. Цей темніший за іншого? Чим вони відрізняються?

Якщо у вас закінчилися об'єкти у приміщенні, вийдіть на вулицю.

Продовжуйте називати речі, доки не відчуєте себе спокійніше.

**Техніка для заспокоєння «Злити негативні думки у трубопровід» [9]**

Піднесіть долоні до теплої води, відчуйте її температуру та зосередьтеся на відчуттях у долонях. Які вони?

Уявіть, як ваші негативні, сумні чи тривожні думки плывуть у трубопровід разом з водою.

Переключіть на холодну воду. Відчуйте, що змінилося? Які відчуття?

Поверніться до теплої води. Що змінилося? Які відчуття?

Повторюйте допоки не відчуєте спокій.

**Техніка «Трамвай» [9]**

Кроки техніки:

Кожного разу, як відчуваєте стрес та тривогу задавайте собі питання: “Про що я зараз думаю?”.

Як тільки помітите думки, які викликають у вас стрес та тривогу, назвіть їх “У мене є думки, що...”. Напр., “У мене є думки, що я втрачу роботу і не зможу знайти нової”.

Уявити трамвай, і в уяві “посадити” ці думки в нього.

Трамвай під'їжджає до зупинки, але ви не сідаєте в нього, а кажете собі: “Це не мій трамвай” і спостерігаєте як він їде далі.

Переключайте свою увагу на щось корисне та важливе для вас “тут і тепер”. Якщо ви не будете переключати увагу на важливу та корисну діяльність, то її займуть знову ті думки, які ви посадили у трамвай.

Кожного разу, як думки повертаються, повторюйте попередні кроки.

### **Вправа «Заземлення» [1]**

Ця вправа допоможе усвідомити себе тут і зараз, коли вас переповнюють важкі думки. «Заземлення» можна робити: вдома, у метро або поки стоїте у черзі до каси. Вправа складається з трьох дій.

1. Спочатку треба звернути увагу на те, як ви почуваєтеся зараз і про що думаєте. Проговоріть це собі подумки.

2. Тепер спробуйте уповільнитися, і спрямувати свою увагу на тіло. Це не так складно, як звучить. Повністю видихніть повітря з легень, а тоді знову повільно їх наповніть глибоким вдихом. Повільно притисніть ступні до підлоги. Так само плавно витягніть руки вздовж тіла або зімкніть долоні перед собою.

3. Остання дія — перенаправити увагу на світ навколо. Які 5 предметів ви бачите? Які 3-4 звуки чуєте? Які запахи відчуваєте? Проговори подумки, що й де ви зараз робите. Тепер торкніться коліна або якогось предмета поруч. Помацайте, дослідіть його текстуру, температуру. Так само помічайте, коли з'являються негативні думки. Не забувайте перемикати увагу на реальний світ навколо.

### **Техніка «5 елементів» [9]**

Допомагає повернути себе в «тут і тепер», укріпити зв'язок з реальністю під час стресу, виринути з під впливу емоцій та переживань:

Потрібно задати собі 5 послідовних груп питань й дати на них відповідь.

Яка «картинка» перед очима? Що я зараз бачу? У цьому випадку потрібно описати реальний візуальний образ. Якщо такого немає, зацентрували свою увагу на деталі, щоб відновити повноту картинки.

Які емоції я зараз відчуваю?

Які тілесні відчуття? Де вони в тілі? Як вони проявляються?

Які думки зараз у мене в голові? Про що я думаю? Може бути, що думки важко побачити, це теж нормально.

Що для мене зараз є корисним та важливим? Що корисного та важливого для себе я зараз можу зробити?

Цикл питань можна повторювати декілька разів, до тих пір, поки відчуєте полегшення.

### **Практика AWARE: вгамовуємо тривогу [3]**

У цій практиці комбінуються два основних механізми зниження тривоги - називання емоцій та безоцінне спостереження.

Словесний аналіз живе у префронтальній корі, а тривога – в амігдалі. Коли почуття описуються за допомогою слів - активність мигдалеподібного тіла гальмується і сила емоцій знижується.

✓ **A - acknowledge anxiety.** Визнайте тривогу у моменті.

«Так, я тривожусь. Про що саме моя тривога?»

Фіксуйте і факт, і обставини, за яких вона виникла. Уникайте оцінок типу "жах", "я слабак", "мені соромно".

✓ **W - watch anxiety.** Спостерігайте за тривогою.

Оцініть силу тривоги за шкалою від 0 до 10, де 10 стан повного особистого апокаліпсису. Опишіть, що саме ви відчуваєте. Як відчуваєте тривогу в тілі. Без оцінок.

✓ **A - act through.** Дій разом із тривогою.

Наприклад, якщо хочете тікати звідти, де страшно чи закрити вуха, потрясти ногою чи вийти з машини подихати повітрям. Зробіть це, проживаючи усі почуття, а не пригнічуючи їх.

✓ **R- repeat process.** Повторіть перші три кроки.

✓ **E - expect the best.** Вірте у краще і відзначайте маленькі покращення.

Навіть якщо тривога знизилася з 10 до 9 або 8. Нагадайте собі, що сильна тривога не триває довго. Вона скоро знизиться і ваше сприйняття навколишнього знову відповідатиме реальності.

### **Техніка «Сейф» для роботи з неприємними спогадами [3]**

Ця техніка допомагає обходитися з неприємними чи нав'язливими спогадами, якщо такі є у вашому житті.

Уявіть в надійному для тебе місці сейф. Доступ до нього буде лише у вас й ніхто не зможе його відкрити без вашого дозволу та ніщо з нього не зможе вибратися. Він може нагадувати сейф з реального життя або ж якийсь особливий, ваш.

Спробуйте якомога детальніше розгледіти його:

- де він знаходиться,
- якого він кольору, з якого матеріалу зроблений;
- яка у нього система захисту,
- як до нього добиратися (важливо, щоб ви могли це зробити дуже швидко),
- що робити, якщо ви загубили від нього ключ чи забули пароль тощо.

Спробуйте уявно щось покласти у цей сейф та забрати ту річ звідти. Повторіть це кілька разів.

Після того, як сейф готовий до використання та знаходиться у надійному місці, кожного разу, як до вас будуть приходити неприємні спогади (надокучливі, чи у незручний момент, чи перед сном), кладіть їх до сейфа. Закривайте його, ваші спогади в сейфі і не зможуть вас тривожити, поки ви не повернетесь до них.

Після цього повертайтеся в реальність «тут і тепер».

### **Техніка «Розширення» [9]**

Використовувати для прийняття емоцій та почуттів, які вас турбують. Кроки техніки:

Крок 1. Спостерігаємо.

Проскануйте своє тіло з голови до ніг. Що і де ви відчуваєте? Позначте неприємні відчуття. Наприклад, ком у горлі або відчуття в животі, тяжкість у грудях або сльози, що підступають. Якщо їх кілька, оберіть найнеприємніше. Треба ксонцентруватися на ньому. Спостерігайте за ним. Виявіть цікавість, наче вчений до цікавого відкриття. Зауважте, де його початок і де кінець. Якої воно форми? Воно на поверхні вашого тіла чи всередині нього, чи і там, і там? Наскільки глибоко воно проникло? Де відчувається найсильніше? А найслабше? Чи відчуваєте його по-різному в центрі та з краю? Чи відчуваєте пульсацію, вібрацію? Сильне воно чи слабке? Статичне чи рухається? Тепле чи прохолодне?

Крок 2. Дихаємо.

Зробіть кілька глибоких вдихів та видихів. Зауважте, як з кожним видихом ви повністю звільняєте легені. Слід дихати глибоко та

повільно – це знижує напругу у тілі. Дихання не позбавить вас відчуття, але створить центр спокою всередині вас. Можна порівняти це з киданням якоря в розпал емоційної бурі: якір не зупинить шторм, але утримає вас на місці й допоможе перечекаати негоду. Коли ви дихаєте повільно і глибоко уявляйте, що ви видихаєте повітря прямо в центр свого відчуття. Уявіть і відчуйте, як подих огортає ваше відчуття. Як ваше дихання ніби створює для нього додатковий «простір для руху».

Крок 3. Дозволяємо.

Дозвольте своєму відчуттю бути там, де воно виникло. Дайте йому спокійно існувати, навіть якщо воно для вас є неприємним. Якщо ж ваш розум починає коментувати те, що відбувається, просто подякуйте і повертайтеся до спостереження. Якщо виникне бажання позбутися його, вступити з ним у боротьбу – то визнайте це бажання, не піддаючись йому. Скажіть відчуттю подумки: так, я бачу, що ти тут. І знову зосередьтеся на відчутті. Не намагайтеся його позбутися, не пробуйте нічого змінювати. Якщо воно зміниться самотійно, чудово. Якщо ні, також добре. Залишайтеся зосередженим на відчутті, доки бажання боротися з ним не вщухне повністю. Це може зайняти від кількох секунд до кількох хвилин. Будьте терплячі й дайте собі стільки часу, скільки потрібно, адже ви вчитеся дуже цінним навичкам. Продовжуйте вправу доти, доки не відчуєте, що боротьба з емоціями закінчена.

При використанні цієї техніки можливо два результати: або ваші почуття зміняться, або ні. Але це не має жодного значення, тому що її ціль – не змінити почуття, а прийняти їх, перестати боротися.

### **Техніка роботи з емоціями «7-П» [8]**

Ця психологічна техніка використовується для формування психологічної готовності до емоційно виваженої поведінки в стресових ситуаціях. Кожний крок супроводжується жестом, що допомагає краще засвоїти цю техніку та закріпити крок на рівні тіла та розуму (за допомогою осмислення, для чого ти це робиш).

Якщо вам складно обійтися з певною емоцією (наприклад, злість, сум, страх, відраза), спробуйте пройти таким шляхом:

1. П-Піймайте, схопіть емоцію.

Уявно обома руками вхопіть цю емоцію.

Так відбувається фіксація наявності переживання, розпізнавання емоції.

2. П-Продихайте неприємну емоцію.

Обережно покладіть руки на живіт і глибоко вдихайте та видихайте (видих повільніший).

Глибоке дихання має заспокійливий вплив.

3. П-Попийте водички.

Візьміть склянку до рук та зосередьтеся на повільних ковтках.

Прохолодна вода допомагає прийти до тями у стресі.

4. П-Потягніться.

Спробуйте потягнутися догори, в боки; окремо потягніть кожну ногу, руку.

Потягування, розтягування зменшує м'язову напругу, послаблює емоції.

5. П-Подумайте, проаналізуйте!

Руками обійміть голову чи розмістіть долоні біля скронь.

Подумки дайте відповіді на запитання:

Що зараз відбувається?

Звідки моя емоція?

Чого я хочу?

Як вчиню наступного разу за аналогічної ситуації?

6. П-Покладіть у серце позитив, відкрийте його для радісних емоцій.

Прикладіть руки до серця. Природа не любить порожнечі, тому звільнене від негативної емоції місце краще заповнити чимось хорошим та приємним.

7. П-Подякуйте!

Складіть долоні перед грудьми. Подякуйте долі за можливість набувати цінний досвід.

Це формує позитивне мислення, вміння бути вдячними, що впливає на пряму на здатність бути щасливими.

**Техніка «Почергове дихання ніздрями» [10]**

Почергове дихання ніздрями, відоме як Наді Шодхана, є дихальною технікою йоги.

Людина закриває одну ніздрю, вдихаючи через іншу, а потім переходить на видих через іншу ніздрю.

1. У положенні сидючи покладіть ліву руку на ліве коліно.
2. Для початку зробіть вдих і видих.
3. Підніміть праву руку до носа.
4. Зігніть вказівний і середній пальці до долоні, залишивши великий, безіменний і мізинець витягнутими.
5. Великим пальцем правої руки закрийте праву ніздрю.
6. Вдихніть через ліву ніздрю.
7. Закрийте ліву ніздрю безіменним пальцем.
8. Відпустіть праву ніздрю і видихніть.
9. Вдихніть через праву ніздрю.
10. Закрийте праву ніздрю великим пальцем.
11. Відпустіть ліву ніздрю і видихніть.

Проте, якщо під час виконання вправи людина починає відчувати запаморочення, слід повернутися до нормального дихання.

**Висновок.** З власного досвіду впевнилась, що ці техніки є досить дієвими та легкими для застосування на практиці. Раджу їх використовувати як в індивідуальній, так і в груповій роботі.

Зазвичай діти приходять просто поговорити, посидіти і не одразу розповідають про свої тривоги та проблеми, не поспішають просити про допомогу. Часто спілкування починається із простої розмови, налагоджується контакт і тільки потім дитина наважується відкрито розповісти про те, що її насправді турбує.

У груповій роботі я постійно повторюю дітям про свою готовність їх вислухати та підтримати. І часто це спрацьовує. У відповідь від учнів можна почути: «Ви казали, якщо щось турбує, звертатися. От я і наважився».

Головне, дати дитині можливість проговорити про свою тривожність, уважно її слухати, підтримуюче реагувати, а потім

розповісти про інструменти, які будуть дієвими в такій ситуації та показати можливі варіанти виходу.

***Важливо пам'ятати: тривога не має на меті зробити нас маріонетками, вона потрібна для того, щоб зробити нас сильнішими і дати нам можливість долати труднощі.***

### Список використаної літератури

1. Аптечка психологічної самодопомоги: Ти як?. URL: [https://drive.google.com/file/d/1vsx3yPp9ELusAJKFy1497bMG\\_1qwtYO/view](https://drive.google.com/file/d/1vsx3yPp9ELusAJKFy1497bMG_1qwtYO/view) (дата звернення 10.12.2023).

2. Вправа «Знятися з гачка». Освіторія: веб-сайт. URL: <https://osvitoria.media/experience/yak-vporatysya-zi-stresom-instruktsiya-komiks-vid-vooz/> (дата звернення 10.12.2023).

3. Вправи «Практика AWARE: вгамовуємо тривогу», «Сейф». Психолог на зв'язку: телеграм канал. URL: <https://t.me/s/psyintouch?q=%23%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D1%96%D0%BA%D0%B0&before=803> (дата звернення 10.12.2023).

4. Вправи для заспокоєння. Буковинський державний медичний університет: веб-сайт. 2023. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/vpravy-dlya-zaspokoyennya/> (дата звернення 10.12.2023).

5. Ірина Ясточкіна. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 165–170. URL: [http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6\\_2020/6\\_2020.pdf](http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6_2020/6_2020.pdf) (дата звернення 10.12.2023).

6. Кольорове дихання проти тривоги. Блог соціального педагога Рудько А.С. 2023. URL: <https://socialpedagogueonline.blogspot.com/> (дата звернення 10.12.2023).

7. Набока Л. ВООЗ: На тривожні розлади у світі страждає кожна двадцята людина. HUBZ: веб-сайт. 2023. URL: <https://hubz.ua/news/vooz-na-tryvozhni-rozlady-u-sviti-strazhdaye-kozhna/> (дата звернення 10.12.2023).

8. Романовська Д. Д. Розвиток емоційної саморегуляції як технологія збереження і зміцнення психічного здоров'я педагога. *Науково-методичні основи психологічного супроводу діяльності вчителя в умовах реформування освіти (діагностика і корекція): практичний посібник* / авт. кол.: В. Г. Панок, та ін.; за наук. ред. В. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України, 2022. С. 54-68. URL:[https://lib.iitta.gov.ua/733538/1/Nauk\\_metod\\_osnovy\\_psykhol\\_supr\\_ovodu\\_diialnosti\\_vchytelia\\_v\\_umovakh\\_reform\\_osvity\\_%28diahnostyka\\_korektsiia%29.pdf?fbclid=IwAR1u3EUWwRGtzA18qhop\\_slN2VHzusu-VI\\_KBUflonxaDinacD\\_aP2t1zKo](https://lib.iitta.gov.ua/733538/1/Nauk_metod_osnovy_psykhol_supr_ovodu_diialnosti_vchytelia_v_umovakh_reform_osvity_%28diahnostyka_korektsiia%29.pdf?fbclid=IwAR1u3EUWwRGtzA18qhop_slN2VHzusu-VI_KBUflonxaDinacD_aP2t1zKo) (дата звернення 10.12.2023).
9. Техніки для зняття стресу. Психологічний центр «Без паніки»: веб-сайт. URL: <https://trevog-bolshe.net/blog/tehniky-stress> (дата звернення 10.12.2023).
10. Техніка «Почергове дихання ніздрями». MozOk: веб-сайт. URL: <https://mozok.ua/anxietydisorder/article/4025-vpravi-na-znyattya-trivozhnost--efektivna--dostupna-metodika-podolannya-nep> (дата звернення 10.12.2023).
11. Тривога за дитину. Що робити якщо вона надмірна? 7 рад, щоб впоратися з цим завданням. Центр когнітивно-поведінкової терапії: веб-сайт. URL: <https://kpt-center.com.ua/statti/trivoga-za-ditinu-shho-robiti-yakshho-vona-nadmirna-7-rad-shhob-vporatisya-z-czim-zavdanniam> (дата звернення 10.12.2023).
12. Тривожність. Одеський обласний центр громадського здоров'я: веб-сайт. URL: <https://healthcenter.od.ua/psyhichne-zdorovya/tryvozhnist/> (дата звернення 01.12.2023)
13. Туріщева Л.В. Словник шкільного психолога. Харків. Основа. 2009. 102с.

## **РОЗДІЛ 7. Проблема проявів тривоги і тривожності у дітей молодшого шкільного віку**

*Прокопець О.П., соціальний педагог  
ОЗО Кіцманський ліцей Кіцманської міської ради*

З початком російського вторгнення в Україну майже кожна людина зіткнулася з відчуттям різних негативних емоцій таких, як страх, відчай, горе, тривога та інше. Ми живемо в страшні часи. І, якщо дорослі відчують хвилювання з приводу поточних подій, уявіть, що мають відчувати наші діти.

Говорячи про свій власний пережитий досвід, можу сказати, що діти дуже часто відчують і переймають емоції батьків. Як приклад, хочу розповісти про ситуацію, коли пролунала перша сирена, особисто я пережила хвилю страху і тривоги, схопивши свою дитину в паніці не знала куди бігти, тільки налякала її. І в подальшому з кожною сиреною моя дитина переживала ці ж емоції. З часом я помітила ознаки тривожності в дитини, і мені знадобився деякий час, щоб «пропрацювати» це самій і допомогти власній доньці.

Також і у своїй роботі я стикалася з проявами тривожності у дітей. Можна було помітити, що деякі учні відчують негативні емоції (страх, тривогу, паніку) перебуваючи в укриттях під час повітряної тривоги, і після її закінчення. Їм важко було налаштуватися на навчальну діяльність після повернення в клас.

У сучасних стресових, емоційно-нестабільних соціальних умовах рівень тривожності стає одним з визначальних чинників у становленні особистості дитини. Для вирішення даної проблеми мають поєднуватися зусилля і батьків, і педагогів, і психологів, які формують у дітей життєві компетентності, навчають і забезпечують їх розвиток.

Особливо складною ситуація із тривожністю є у молодшому шкільному віці, бо постійне переживання тривожних емоцій, перебування у напруженому стані, очікування загрози і несподіванки

- негативно впливає на емоційний та когнітивний розвиток дітей, призводить до шкільної дезадаптації.

Але не завжди тривожність у дитини може бути пов'язана із війною. Школа одна з перших відкриває перед дитиною світ суспільно-громадського життя. Паралельно з сім'єю бере на себе одну з головних ролей у процесі освіти дитини. Таким чином, школа стає одним з чинників, суб'єктів становлення особистості дитини.

Відомо, що зміна соціальних відносин, середовища представляють для дитини значні труднощі. Тривожний стан, емоційна напруженість пов'язані головним чином з відсутністю близьких для дитини людей, із зміною навколишнього оточення, звичних умов і ритму життя.

Тому, **мета цієї методичної розробки** – сформувати у дорослих знання, вміння і навички розпізнавати прояви тривоги та тривожності у дитини; представити інструментарій, який допоможе психологу/соціальному педагогу/вчителям/батькам знизити рівень тривожності у дитини.

Для початку розберемо, що таке тривога і тривожність.

**Триво́га** – це негативно забарвлена емоція, що виражає відчуття невизначеності, очікування негативних подій, важко визначені передчуття [9].

**Триво́жність** – індивідуальна властивість особи, риса характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами, фрустрацією. Важливо, що мова йде про психологічну загрозу, тобто таку, що має суб'єктивний характер і не проявляється як фізична небезпека [11].

Тривожна дитина живе у стані постійного безпричинного страху, напруження від думки: «Аби чогось не сталося». Підвищена тривожність робить поведінку дитини метушливою, неспокійною, розсіяною. Такий емоційний супровід значно зростає в умовах особистої відповідальності за щось і негативно позначається на характері, котрий набуває рис невпевненості, заниженої самооцінки,

внутрішнього конфлікту між високим рівнем домагань і низькою самооцінкою своїх можливостей та успішності.

Тривожність у дітей виявляється в емоційній вразливості, боязні спілкуватися з незначущими людьми, плаксивості, нитті.

**Ознаки тривожності** можна побачити в тілі, поведінці, емоціях [5]:

- швидка втома;
- труднощі у зосередженні та концентрації уваги;
- порушення засинання і неспокійний сон;
- втрата апетиту або його посилення;
- вологі або холодні долоні чи ступні;
- постійне занепокоєння чи напруження, поява нових страхів;
- очікування імовірних негативних ситуацій та розмови про них;
- постійний плач чи надмірна плаксивість;
- надмірна прив'язаність до батьків і занепокоєння щодо них;
- страх залишатися на самоті;
- нав'язливі дії (часте миття рук, перевірка, чи зачинені двері, небажання залишати будинок тощо);
- тілесні реакції (сіпання ока, дрижання тіла, інше).

**Причин виникнення тривожності у дітей є багато!** Серед них домінуючими є: внутрішньосімейні та соціальні причини [10]:

● Внутрішньосімейні причини тривожних проявів у дітей обумовлені сформованими страхами у сім'ї. Тобто коли батьки хвилюються, остерігаються, напружуються через ті чи інші ситуації, відповідно і дитині наче в спадок передається такий емоційний вантаж зі страхами.

● Соціальні причини сформовані безпосередньо оточенням. Тобто люди, які поруч; ситуації, які торкаються дитини; події, які відбуваються в житті дитини – це все дає заряд тривоги. Наприклад: дитячий садок та школа, тобто звичайне повсякдення життя; також несподівані катастрофи, пандемії і, звичайно ж війна, у якій ми всі живемо! У випадку з соціальними причинами, особливо у випадку з війною, тривожний стан подолати важко, адже слова “не бійся”, “не хвилюйся” та інші заходи підтримки не працюють.

Фахівцям психологічної служби в закладах освіти важливо організувати роботу з виявлення дітей з ознаками тривожності з використанням діагностичних методик, спостереження та спілкування з педагогами, батьками.

З дітьми, у яких буде виявлено різні прояви та рівні тривожності, необхідно організувати системну роботу (не менше 12-18 годин 1-2 рази на тиждень). Це може називатись корекційно-розвиткова робота, або психологічна чи психосоціальна допомога. Варто комбінувати індивідуальні заняття з роботою в малих групах дітей з подібними ознаками, а також обов'язково проводити тренінгові заняття з усім класом, в якому навчається дитина, на "години психолога/соціального педагога" (не менше ніж 1 раз в місяць).

**Пропоную методичний комплекс для зменшення рівня тривоги та тривожності у дітей молодшого шкільного віку.**

### **Вправа «Заземлення» [2]**

**Інструкція:** Ця вправа допоможе усвідомити себе "тут і зараз", коли тебе переповнюють важкі думки. «Заземлення» можна робити: вдома, у метро або поки стоїш у черзі до каси. Вправа складається з трьох дій.

1. Спочатку треба звернути увагу на те, як ти відчуваєшся зараз і про що думаєш. Скажи це собі подумки.

2. Тепер спробуй уповільнитися й з'єднатися зі своїм тілом. Це не так складно, як звучить. Повністю видихни повітря з легень, а тоді знову повільно їх наповни глибоким вдихом. Повільно притисни ступні до підлоги/землі. Так само плавно витягни руки вздовж тіла або замкни долоні перед собою.

3. Остання дія – перенаправити увагу на світ навколо себе. Які 5 предметів ти бачиш? (назви, запам'ятай). Які 3-4 звуки чуєш? (назви, запам'ятай). Які запахи відчуваєш? (назви, запам'ятай). Проговори подумки, що й де ти зараз робиш. Тепер торкнися коліна або якогось предмета поруч. Помацай, досліди його текстуру, температуру.

Так само помічай, коли з'являються негативні думки. Не забувай перемикаати увагу на реальний світ навколо.

**Шерінг:** як зараз себе відчуваєш?

### **Вправа «Камінчик» [2]**

**Інструкція:** Стисни руки міцно в кулаки. Наче це два камінчики. Потримай так секунд 7-10. Після цього розслаб їх на 15-20 секунд. Тепер так само напруж усе тіло. Ти – один великий камінчик. Через декілька секунд розслабся. Зверни увагу, чи не залишаються напруженими якісь окремі м'язи. Якщо так, зроби вправу конкретно з ними. А в кінці повністю розслабся. Спробуй відчути, як по всьому тілу розливається хвиля тепла, спокою.

**Шерінг:** як зараз себе відчуваєш?

### **Вправа «Квітка чи дерево» [2].**

**Інструкція:** Запитайте у дитини, ким вона хоче бути, якої квіткою, чи деревом. Скажіть їй, щоб уявила себе цією квіткою чи деревом. Потім торкніться стоп дитини і скажіть – «У тебе дуже міцне коріння, воно із землі бере все, що потрібно для життя і міцно тримає тебе»; торкніться боків тіла і скажіть – «У тебе такий стрункий сильний міцний гнучкий стовбур. Він може зігнутися, може схилитися, але він ніколи не зламається. Він витримає всі вітри та урагани»; торкніться маківки голови, і скажіть – «А це твоя крона – красива, ніжна, соковита, сильна. Ти – дерево Життя, або Ти – квітка Життя».

**Шерінг:** як зараз себе відчуваєш?

### **Вправа «Я – сонце» [7, с.26]**

**Інструкція:** Уяви або, якщо хочеш, намалюй, що Ти – сонце. А емоції – хмари. Складні, сумні чи прикрі емоції можуть бути темними й важкими хмарами, але є й пухнасті та легкі. Деякі можуть лякати й на певний час закривати сонце, а від деяких – приємна тінь. Та сонце завжди залишається собою. Жодні хмари, проблеми, складні події, не можуть зменшити його. Тож Ти – сонце, а хмари ніколи не бувають назавжди. Та пам'ятай: ми – завжди значно більше, ніж нам здається!

**Шерінг:** як зараз себе відчуваєш?

## **Вправа «Безпечне місце» [3, с. 171]**

**Інструкція:** Сьогодні ми навчимося використовувати нашу уяву, щоб створювати і запам'ятовувати приємні події, відчуття й образи. Коли ми відчуваємо себе погано, корисно уявити місце, де нам добре і ми в безпеці. Я попрошу вас згадати місце, де ви відчуваєте себе спокійно і щасливо. Це може бути реальне місце, де ви були на канікулах, або місце, про яке ви чули і хочете там побувати. Або це може бути місце, яке ви вигадали.

Почнемо з того, що ви зробите кілька глибоких вдихів і видихів. Тепер заплющте очі й дихайте як звичайно. Уявіть місце, де ви відчуваєте себе спокійно, безпечно і щасливо (пауза). Уявіть, що ви стоїте або сидите там (пауза). Подивіться навкруги у своєму уявному місці і запам'ятайте все, що бачите (пауза). Запам'ятайте всі деталі (пауза). Подивіться на різні кольори навколо (пауза). Уявіть, що ви торкаєтесь предметів навколо себе (пауза).

Тепер подивіться далеко вперед. Що ви там бачите? Постарайтеся побачити різні кольори, тіні. Ви зараз перебуваєте у своєму особливому місці, яке завжди можна уявити і куди завжди можна потрапити.

У цьому особливому місці ви відчуваєте себе спокійно і впевнено. Уявіть, що ви босоніж стоїте на землі. Запам'ятайте це відчуття (пауза). Починайте повільно йти і запам'ятовувати все, що вас оточує. Що ви чуєте (пауза)? Може, легкий приємний подих вітерця? Чи звук моря? Чи спів птахів? Світить ласкаве сонечко, правда? Відчуйте теплі сонячні промінчики на своєму тілі (пауза). Які запахи ви відчуваєте (пауза)? Може, це запах моря? Чи квітів? Чи вашої улюбленої їжі (пауза)? В особливому місці ви можете слухати, відчувати і бачити речі, які вам приємні. Ви спокійні та щасливі.

Тепер уявіть, що з вами поруч є хтось особливий (примітка: це може бути фантастичний герой, герой мультфільму або вигаданий друг). Цей хтось - сильний і прийшов сюди, щоб допомогти. Уявіть, що ви удвох повільно гуляєте і оглядаєте все навколо. Запам'ятайте все, що бачите (пауза). Кожен з вас щасливий бути поруч з цією людиною, адже він - ваш друг і помічник, який може розв'язати будь-

які проблеми. Роздивіться навколо ще краще. Запам'ятайте все це. Так ви можете в будь-який час повернутися сюди знову. Ваш помічник завжди буде тут, хоч де б ви були (пауза). Приготуйтеся розплющити очі й залишити своє особливе місце. Один, два, три.

**Шерінг:** як зараз себе відчуваєш?

**Арт-техніка «Каракулі»** [4, с. 74]

**Мета:** дослідження емоційних станів і переживань, зняття м'язового та психоемоційного напруження, саморозкриття.

**Обладнання:** папір А4, А3, олівці, фарби, пензлики.

**Вид арт-терапії:** ізотерапія, музикотерапія.

**Інструкція:** учасникам вмикають музику, пропонують вслухатися в ритм та настрій музичного твору і уявити образ, що відповідає музиці, а потім зобразити його на аркуші за допомогою каракуль, ліній та крапок. Після завершення малюнку дітей просять поглянути на малюнок і поміркувати над тим, що нагадує ця невизначена композиція.

**Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:**

- Які асоціації виникають дивлячись на малюнок?
- Які емоції виникають при спогляданні малюнка?
- Як цей малюнок пов'язаний з актуальними емоціями та переживаннями?
- Чи виникали труднощі під час малювання?
- Яку назву б дали цьому малюнку?

**Казкотерапія. Терапевтичні казки.**

Корекція тривоги ефективно проводиться за допомогою казкотерапії. Протягом багатьох років казка сприяє розвитку позитивних міжособистісних стосунків з однокласниками, вчителями, соціальних навичок та навичок поведінки, а також моральних якостей особистості дитини, що визначають її внутрішній світ. За допомогою казкотерапії можна подолати стан тривожності у молодших школярів, прояви страхів, агресії, адаптації до нового колективу (шкільного) та школи в цілому.

Терапевтична казка відрізняється від звичайної тим, що її складають спеціально з урахуванням особливостей дитини. Тобто її головний герой має бути схожий на дитину, він має переживати ті ж проблеми й емоції. До прикладу пропонуємо вашій увазі терапевтичні казки «Герої також плачуть». (автор Аліція Сафаржинська-Платос), «Птах світла» (автор Наталія Коваль).

### **«Герої теж плачуть» [1].**

Була гарна погода, починалася весна. Птахи робили колиски для своїх пташенят. Дереву кохалися разом із подихами теплого вітру. Бах бах бах! Раптом у лісі пронісся гуркіт. Мишеня міцно обійняло свою Маму.

- Мамо, мені страшно, – пропищало Мишеня.

- Мені теж, – відповіла Мама, – але ти тільки поглянь, яке у нас приємне та тепле хутро, як спокійно у моїх обіймах. Я одразу почувуюся краще. Мишеня витерло сльози та ще сильніше притиснулося до Мами.

- Давай приготуємо борщик, – сказала Мама.

- Ми не можемо впливати на всі речі, які відбуваються навколо нас. Давай зробимо те, що зараз нам під силу.

Мишеня допомогло Мамі підготувати овочі, нарізало моркву кружечками так рівно, як тільки змогло.

Готувати разом із Мамою було чудово. Здавалося, що гуркоту у лісі не існує. Коли борщ був готовий, Мама розподілила його по тарілочкам та разом з Мишеням пішла пригощати сусідів. Сусіди також були налякані через гуркіт у лісі, так само як Мишеня, але після тарілочки теплого супу всім стало легше.

- Сонечко, збери свої речі, ми маємо шукати безпечніший дім.

- Мамо, я не хочу! – жалібно пропищало Мишеня.

- Розумію, мій хороший. - сказала Мама Миша.

- Проте іноді ми маємо робити те, чого не хочемо.

Мишеня розплакалося. Йому довелося покинути всі свої іграшки та книжки. Воно забрало лише свого улюбленого м'якого кролика. Мама взяла Мишеня за лапку:

- Це лише речі, сонечко. – заспокоювала Мама.

- Усе можна купити та відбудувати знову, найголовніше, що ми є один у одного.

- Чому тато не їде з нами? – схвильовано запитало Мишеня Маму.

- Наш тато – герой! – відповіла вона. – Тато має захищати наш ліс, аби ми могли повернутися. Він сильний та розсудливий. Думками він весь час буде з нами.

- Але я хочу, аби він пішов із нами! – заплаканим голосом пропищало Мишеня.

- Я теж, але іноді доводиться відмовлятися від своїх бажань, тому що є речі, за які варто боротися навіть коли страшно та не хочеться. Це називається відвага. Герої відважні, адже кожного дня вони долають страх.

- Я теж герой! Мені страшно, але я йду з тобою. – пропищало Мишеня, взяло свій мішечок та допомогло Мамі надягнути рюкзак.

- Це правда, – усміхнулася вона. – У тобі більше сил та відваги, ніж тобі здається. Тільки пам'ятай, що герої також відчують різні емоції. Якщо тобі хочеться плакати – плач, якщо хочеться сміятися – смійся голосно.

Мама з Мишеням вийшли на стежину. Був сильний вітер, який повсякчас заважав іти. Дорогою вони зустрічали інших мишенят, які допомагали їм нести речі та пригощали гарячим чаєм. Ці зустрічі додавали їм сил та наснаги. Лісові мишенята відчували, що вони не одні.

- Мамо, а де ми тепер будемо жити? – запитало Мишеня.

- Не знаю, сонечко. – відповіла Мама Мишка. – Разом ми сильні, у світі багато добра. Після кожного дощу завжди з'являється веселка.

Незважаючи на те, що шлях сім'ї був довгий та втомлюючий, нарешті Лісові мишенята вийшли на галявину. Світило сонечко, не було чути страшного гуркоту, який лунав у лісі. Раптом із трави визирнули дивні продовгуваті мордочки. Мишеня сховалося у мамі за спиною.

- Мамо, хто це? – перелякано спитало Мишеня. – Чому вони виглядають інакше? Чому я не розумію, що вони говорять?

- Це Польові миші, - заспокоїла Мама, - тварини, які живуть на полях та луках. Вони відрізняються від нас, але давай спробуємо з ними порозумітися.

Польові миші зацікавлено спостерігали за Мамою та Мишеням. Вони почали пригощати їх різним насінням, горішками та іншою їжею, яку Мишеня ніколи не бачило.

- Скуштуй. – Мама дали Мишеняті шматочок дивного насіння.

Спочатку Мишеня не хотіло куштувати, але згадало про тата та про те, що іноді герої роблять те, чого їм не хочеться.

- А воно навіть смачне! – пропищало воно після того, як відгризло шматочок. – Не таке як вдома, але мені подобається.

Польові миші запросили Мишенят до себе додому. У їхній родині також були малюки. Польові миші жили в одній кімнаті з одним ліжком, але для Мама з Мишеням там знайшлося місце. Вони весь час були разом.

- Мені більше подобалося вдома. – пропищало Мишеня, притиснувшись до Мама.

- Мені теж, – зітхаючи, відповіла вона, – я також дуже люблю наш дім та переймаюся, чи все вдома в порядку. Однак завдяки нашій подорожі ми зустріли нових друзів та спробували нове насіння. Мишеня знало, що Мама права, але воно відчувало сум. Воно сумувало за домом, за татом, але пам'ятало, що герої також сумують.

Мама з Мишеням залишилися у Польових мишей. Малюки Польових мишок поділилися з Мишеням одягом та іграшками. Вся родина допомагала Лісовим мишеням. Мишеня відчувало себе дивно, граючись іграшками Польових мишей та надягаючи чужий одяг.

- Знаю, що тобі зараз нелегко. – відповіла Мама, коли Мишеня поділилося з нею своїми переживаннями.

- Іноді так стається, ми нічого не можемо з цим зробити. Я теж хотіла би зараз бути разом з тобою і татом у нашому домі.

Мишеня помітило, що по Маминим щокам текли сльози. Мишеня дістало знімок тата, який завжди брало із собою. – Мамо! – пропищало Мишеня. – Ти теж героїня! Ми маємо робити те, що нам під силу. Давай приготуємо борщ для Польових мишей!

Так і зробили. Коли борщ закипів, а його запах рознісся по всій норі, до кухні прибігло Польове мишеня. Його Мама зайшла слідом за ним. Всім одразу стало веселіше.

- Коли все це закінчиться, ми допоможемо вам відбудувати ліс. – сказало Польове мишеня. – З нашого насіння виростуть чудові дерева. Птахи знову будуть робити колиски для своїх пташенят, а дерева їх будуть колихати разом із подихами теплого вітру.

Після прочитання казки, можна запропонувати дитині намалювати головного героя (як дитина його уявляє) та обговорити казку.

### **Терапевтична казка для дітей «Птах світла» [6]**

Чи чули ви, як шумить сосновий ліс? Звичайний ліс, у якому весело щебечуть пташки, дзюрчать струмочки та проживають звичайні лісові мешканці.

Але сьогоднішній ранок у сосновому лісі розпочався не зі співу птахів, а із тривожної новини про появу над містом вогняних птахів. Ніхто зі звірів їх раніше не бачив, але всі відчували, що ці непрохані гості прилетіли зі злими намірами.

От і наш маленький Єнотик ніколи раніше не зустрічався з вогняними птахами, але по маминому стурбованому обличчю зрозумів, що сталося щось непередбачуване. Єнотик намагався дізнатися у мами, що ж трапилося, але дорослим було не до нього: вони постійно кудись телефонували та збирали речі.

Дорослі трішки заспокоїлися лише коли дісталися до старого куща калини, під яким Єнотик побачив дбайливо вириту лисячу нірку. Біля цієї нірки збиралися й інші звірі. «Нарешті я зможу поспілкуватися з мамою.» – подумав Єнотик, коли вони присіли на м'якеньке покривало поруч з двома лисенятами-близнючками.

Із розмов дорослих Єнотик зрозумів, що над їх рідним лісом тепер можуть літати небезпечні вогняні птахи.

Але у нас є відважний охоронець: у небі впевнено літає, захищаючи ліс та його мешканців мужній Птах Світла. Нашого захисника бояться навіть вогняні птахи. Єнотик його теж ніколи не бачив, але дорослі говорили, що Птах Світла має сильні великі крила

та безстрашне серце. І він завжди перебуває на стороні Добра. Ці слова трішки заспокоїли Єнотика та додали йому впевненості.

– Мамо, а ми завжди будемо йти до лисячої нірки, коли з'являтимуться вогняні птахи? – запитав Єнотик.

– Так, адже тут безпечно. І саме тут ми зможемо перечекати небезпеку, щоб потім повернутися до свого житла і до своїх щоденних справ.

– А нам не буде тут сумно? Чим ми тут будемо займатися?

– Ми можемо грати в ігри, спілкуватися, знайомитися з іншими звірятами, читати казки, співати і багато чого іншого. За спільною справою і час іде швидше.

– А якщо мені стане трішки страшно? – запитав Єнотик.

– Тоді я тебе обійму і увесь страх розвіється.

– А якщо мені стане дуже страшно?

– Тоді я тебе обійму міцно-міцно і страх вимушений буде піти, бо для нього просто не залишиться місця. – сказала мама і ніжно погладила Єнотика по голівці.

– А можна я також буду обіймати і нашу Мишку? Вона ж маленька і їй також може бути страшно. Ти обійматимеш мене, а я обійматиму Мишку. Такий собі обмін обіймами. – посміхнувся Єнотик.

– Звичайно, можна. Коли ми підтримуємо один одного, то стаємо сильніші і нас нікому не здолати.

– А Птах Світла у цей час обійматиме нас усіх і наш ліс. Мамо, а він справді переможе вогняних птахів?

– Звичайно, він же Птах Світла, а Світло завжди перемагає темряву. Після темної ночі завжди наступає світлий день.

– А як ми можемо подякувати Птахові Світла за наш захист?

– Просто підніми очі до неба і скажи «Дякую».

– І він почує?

– Обов'язково почує.

Саме так і зробив Єнотик, коли вони з мамою вийшли із лисячої нірки: підняв очі до неба і тихенько сказав «Дякую». Яким же було

його здивування, коли із-за хмар неочікувано вийшло сонечко і освітило промінцями їх ліс.

– Мамо, він мене почув! Дивись, він мені моргнув! Тепер я точно знаю, що Світло обов'язково переможе темряву! – весело підстрибуючи, закричав Єнотик.

– Звичайно, синку. – сказала мама і ніжно обійняла Єнотика і його маленьку Мишку.

Після прочитання казки, можна запропонувати дитині намалювати Птаха Світла (як дитина його уявляє) та обговорити казку.

**Музикотерапія. ТНМК, Світлана Ройз - Крокуй до укриття [8].**

Гурт «Танок На Майдані Конго» разом із психологинею Світланою Ройз створили пісню-практикум для дітей «Крокуй до укриття», щоб допомогти впоратися з панікою та тривогою через сирени.

**Інструкція:** під час «години психолога» потрібно вивчити з учнями текст пісні та вивчити деякі рухи. Всі слова і пропонувані рухи продумані. Їх використовують в роботі травматерапевти (рухи повторюй з відео за покликанням у списку літератури). Це пісня, яку потрібно співати, йдучи до укриття чи безпечного місця і, по можливості, виконувати запропоновані дії. Ритм, рух, дитячі голоси, використання дієслів, надання нового сенсу самому звуку сирени.

- Коли сирени чуєш – то ЗСУ працює!
- Коли сирени чуєш – то ЗСУ працює!
- Коли сирени чуєш – то ЗСУ працює!
  
- Вушка розітри – так!
- Руки до гори – так!
- До сонця потягнись – так!
- Живота торкнись – так!

- Раз, два, три
- Свої речі ти бери
- За дорослими крокуй
- І свої кроки рахуй!
  
- Раз, два, три, чотири!
- Раз, два, три, чотири!
- Бува так у житті
- Ми з тобою в укритті!
  
- Зроби ковток води – так!
- Повільний видих – вдих
- Руками потряси – так!
- Крапельки струси – так!
  
- Про свою безпеку дбай
- ЗСУ допомагай!
- Про свою безпеку дбай
- ЗСУ допомагай!
  
- Подивись наліво
- Подивись направо
- Слава Україні!
- Героям Слава!

### **Список використаної літератури:**

1. Alicja Safarzyńska-Płatos. Герої теж плачуть. Розмальовка / пер. з польської Ewa Kanoniak і Kateryna Hudsa URL: [https://eurochild.org/uploads/2022/04/Ukrainian-Book\\_v5.pdf](https://eurochild.org/uploads/2022/04/Ukrainian-Book_v5.pdf) (дата звернення: 11.09.2023).
2. Аптечка психологічної самодопомоги. Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою О. Зеленської Ти як?. URL: <https://www.howareu.com/> (дата звернення: 11.09.2023).
3. Богданов С.О та ін. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів

«Безпечний простір»: навчально-методичний посібник. Київ : Наукма, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.

4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії. Навчально-методичний посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

5. Надмірна тривожність дитини: причини, наслідки, профілактика. Сумський ДНЗ №33 "Маринка": веб-сайт. 2022. URL: <http://sadik-marinka.in.ua/2022/10/12/konsultacziya-dlya-pedagogiv-na-temu-nadmirna-tryvozhnist-dytyny-prychyny-naslidky-profilaktyka/> (дата звернення: 15.09.2023).

6. Наталія Коваль. Терапевтична казка для дітей «Птах світла». URL: <https://ukr-ednist.com.ua/terapevtychna-kazka-dlya-ditej/> (дата звернення: 11.09.2023).

7. Світлана Ройз. ТВОЯ СИЛА. Практикум для дітей та підлітків. 26 с.

8. ТНМК. ТНМК & Світлана Ройз. Крокуй до укриття. YouTube. 2022. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=DxS\\_dV9T55U/](https://www.youtube.com/watch?v=DxS_dV9T55U/) (дата звернення: 11.09.2023).

9. Тривога. Вікіпедія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%B0> (дата звернення: 11.09.2023).

10. Тривожні стани у дітей. Ваш ЛІКАР – центри сімейної медицини: веб-сайт. URL: <https://vashvrach.com.ua/tryvogni-stany/> (дата звернення: 11.09.2023).

11. Тривожність Вікіпедія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Тривожність>

## **РОЗДІЛ 8. Методичний комплекс щодо надання соціально-психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам**

*Рябко Л. І., практичний психолог, соціальний педагог Луковицького ОЗЗСО І-ІІІ ст. Чагорської сільської ради*

### **Алгоритм першої допомоги тимчасово переміщеним особам**

У 2022 році в моїй професійній діяльності було багато випадків роботи з вимушено внутрішньо переміщеними особами. Часто це була соціальна чи психологічна підтримка, але була й потреба надавати першу психологічну допомогу, коли у дорослого чи дитини загострювались стресові реакції, спостерігалися ознаки стресу чи травми.

При наданні першої соціально-психологічної допомоги сім'ям та окремим громадянам, які виїхали з території бойових дій чи з тимчасово окупованої території, рекомендую враховувати наступні ключові моменти, дотримання яких допомогло мені бути ефективною [1, С. 12-13]:

1. Необхідно представитись (назвати своє ім'я), пояснити людині/людям яку допомогу Ви можете надати. При цьому слід враховувати, що люди, які стали жертвами або свідками збройного конфлікту, бувають дуже перелякані і відчують себе у небезпеці, отже, перш за все, необхідно допомогти їм заспокоїтись (вийти зі стану стресу); дати відчутти себе в безпеці; відчутти, що їх захищають, розуміють, поважають та піклуються про них.

2. Також необхідно дізнатись чи є серед них люди, які потребують особливої допомоги: поранені, хворі, інваліди, особи похилого віку, які не здатні до самообслуговування, вагітні жінки, жінки з новонародженими дітьми, діти без супроводу дорослих тощо.

3. Спробувати кожній людині приділити увагу в окремій кімнаті, кабінеті або куточку. Повинно бути місце де вам і вашим відвідувачам буде комфортно спілкуватись. У разі, якщо людина

захоче розповісти про ситуацію, в якій вона перебувала (що з нею сталося), необхідно вислухати, адже для неї може бути дуже важливо, щоб хтось просто був поруч. Слухаючи людину, треба демонструвати пильну увагу, співчуття та повагу.

4. Слід враховувати, що людина, яка перебуває у кризовій ситуації, завжди знаходиться в стані психічного збудження. Така поведінка не повинна вас лякати, дратувати або дивувати, адже це – нормальна реакція на ненормальні для неї обставини.

5. Якщо ж людина відмовляється розповідати про пережите, не треба змушувати її. В такому разі з'ясуйте, що потрібно людині чи сім'ї саме зараз, адже можливість вирішити хоча б частину проблем значно полегшує її стан.

6. Поясніть людині або сім'ї, як вирішити першочергові проблеми: де можна зупинитись; де і яким чином зареєструватись; де і як можна отримати гуманітарну та іншу допомогу; яку допомогу (і де) може отримати людина з особливими потребами тощо.

7. Важливо також з'ясувати чи є в людини (сім'ї) друзі, або близькі родичі, з якими вона хоче, але не має можливості зв'язатись, та які зможуть їй чимось допомогти. Надалі необхідно допомогти їй зв'язатись з ними (наприклад, дати можливість зателефонувати). Якщо людина (сім'я) є віруючою та належить до якоїсь конфесії, важливо сприяти їй у налагодженні контактів зі священнослужителями, познайомити з громадою.

8. Дітям, які перебувають без батьків або осіб, які їх замінюють, необхідно, перш за все, допомогти в задоволенні основних життєвих потреб та забезпечити безпечне місце перебування під наглядом дорослих, або спеціалістів, до компетенції яких належить здійснення захисту прав дитини.

9. Для психолога, який надає першу допомогу тимчасово переміщеним громадянам, необхідним є володіння інформацією про заклади, установи та організації (різних форм власності) та волонтерів, які можуть надати ті, чи інші види послуг таким особам (у тому числі їх контакти).

10. Створіть групи самодопомоги, чи можливо ви вже

контактуєте з подібними групами. Зробіть розклад індивідуальних та групових занять. Запрошуйте відвідувати подібні групи всіх осіб, яким ви надаєте допомогу. Надати речі чи вирішити питання з документами, це тільки частина роботи. Головне – це психологічна робота з особистістю. Організуйте тренінги чи заняття з лідерства, розв’язання конфліктів, вивчення того, що буде корисно особистості. Почніть співпрацювати з центром зайнятості. Якщо ви надали людині психологічну допомогу – будьте впевнені, що ця людина швидше інтегрується в громаді, ніж та, яка отримала тільки гуманітарну допомогу у вигляді речей чи продуктів.

### **Особливості спілкування фахівців психологічної служби з вимушеними переселенцям та іншим особам, які пережили стресову ситуацію**

Перед кожною зустріччю з новою людиною я завжди готувалась. Налаштуватись на взаємодію допомагали запропоновані нижче рекомендації щодо зовнішнього образу та стилю спілкування психолога [1, С. 13-14].

Основними рисами психолога, що мають бути присутні при спілкуванні з особами, які пережили ситуацію стресу, повинні бути: ввічливість, доброзичливість, тактовність, скромність, точність та обов’язковість.

Ввічливість, доброзичливість і тактовність необхідні в розмові для того, щоб словами чи діями не образити людину, яка вимушена звернутися за допомогою. Тактовність включає в себе вміння не помітити який-небудь «огріх» у поведінці людини, аби не поставити її у незручне становище. Важливим у поведінці спеціалістів є точність – це вміння цінувати свої слова та не давати нездійснених обіцянок, не бути балакучими.

Не слід розповідати чи скаржитись на свої проблеми, якими б вони не були, оскільки завданням спеціалістів на їх робочому місці є надання допомоги, а не перекладання своїх проблеми на інших (тим більше людей, які самі прийшли за допомогою). Ніколи не підкреслюйте правильність своєї думки, навіть якщо ви переконані в

своїй правоті і знаєте, що саме так необхідно вести себе в тій, чи іншій ситуації (говоріть стільки, скільки потрібно для вирішення проблеми людини саме на цей момент).

Перш ніж почати говорити, необхідно подумки сформулювати речення, а потім висловити його чітко та ясно, і саме в той момент, коли це доречно. Необхідно також докладати зусиль, щоб кожне спілкування закінчувалось позитивними результатами.

Необхідно також дотримуватись наступних організаційно-технічних моментів, які полегшують спілкування та дають змогу досягти позитивних результатів під час зустрічі, а саме:

- місце свого розташування при зустрічі з людиною, яка прийшла за допомогою, потрібно вибирати таким чином, щоб на момент зустрічі опинитися з нею обличчям до обличчя та провести її на місце, чи показати його (у разі, якщо консультування здійснюють декілька спеціалістів, або в приміщенні розташовано кілька місць для отримувачів послуг), адже, якщо увійшовши в приміщення людина нікого не зустріне, вона може розгубитися, а її психологічний настрій може змінитися не в кращий бік;
- зустрічати людину, яка прийшла за допомогою, бажано стоячи, оскільки, якщо спеціаліст сидить (тим більше чимось зайнятий), людина може сприйняти це як прояв зверхності, або особистої неповаги до неї, далі налагодити контакт з такою людиною буде значно складніше;
- розмову з людиною, яка прийшла за допомогою, потрібно починати лише після того, як вона знайде зручне для себе місце (за цей час людина має можливість для того, щоб трохи заспокоїтись та налаштуватись на розмову);
- в кімнаті, де проходить консультування, не повинно бути зайвих та незрозумілих для людини речей, оскільки вони можуть викликати в неї занепокоєння, чи навіть загрозу, а така ситуація також не буде сприяти ефективному спілкуванню;
- одяг спеціаліста, який надає допомогу людині, яка перебуває в стресовій ситуації, не повинен бути надто яскравим. Також рекомендується звести до мінімуму кількість прикрас;

- якщо людині складно відповідати на запитання, спеціалісту необхідно дочекатись, поки вона заспокоїться та сама почне розмову. Якщо ж пауза затягується надто довго, бажано підтримати людину скориставшись доброзичливими репліками (*наприклад: «Я вас уважно слухаю, продовжуйте, будь ласка», «Для того, щоб я змогла/зміг надати Вам необхідну допомогу, мені важливо все те, що ви говорили, продовжуйте, будь ласка» тощо*);

- у випадку, коли людина необґрунтовано звинувачує оточуючих у своїх неприємностях (у тому числі спеціаліста, який з нею працює), не потрібно відкрито їй заперечувати, тим більше сперечатися з нею. Краще визнати право людини на критику та запропонувати їй відкласти спірні питання до кінця зустрічі та пояснити їй, що якщо час буде витрачено на дискусію, людина не може отримати необхідну допомогу (оскільки час зустрічі є обмеженим).

Якщо ж людина буде продовжувати таку поведінку, необхідно тактовно їй повідомити, що спеціаліст має право припинити розмову, якщо вона не стосується розв'язання проблеми.

При формуванні порад та рекомендацій, психологу слід дотримуватись таких правил:

- пропонувати не один, а відразу декілька варіантів (по можливості різних), щоб людина могла вибрати для себе той, що підходить їй найбільше;
- поради повинні враховувати реальні умови життя людини, її можливості та індивідуальні особливості;
- необхідно гарантувати людині можливість отримувати необхідні поради уже в процесі вирішення проблеми в межах вибраного варіанту.

### **Методичний інструментарій для формування психологічної стійкості дітей (для роботи у групі)**

Завдання:

- формування позитивного мислення, віри в себе та свої сили;

- формування гнучкості соціального поводження (вміння пристосуватися до нових надскладних умов з мінімальним негативним впливом на психіку);
- профілактика та подолання тривоги, психоемоційного напруження.

### **Вправа «Ти молодець тому, що...»**

**Мета:** отримати навички надання допомоги, підтримки людині в складній ситуації, усвідомити наявність цих проявів з власного досвіду.

**Інструкція:** оберіть собі, будь ласка, пару для виконання завдання. Зараз одному з вас необхідно сказати 3 фрази, які розпочинаються словами «Мене не люблять за те, що ...». Ваш партнер повинен на кожну з них відповісти фразою «Все одно, ти молодець тому, що ...». Потім потрібно помінятися ролями й повторити вправу.

**Обговорення.** Що ви відчули під час виконання цієї вправи? Чи всі змогли відреагувати на слова партнера таким чином? Чому? Чи сподобалося вам надавати допомогу іншій людині в такій формі? Що ви відчували, коли підтримували вас? Як часто ви реагуєте на прояви інших людей таким чином? Часто ви отримуєте підтримку від інших людей?

*Завдання готуються кожній парі.*

### **Вправа «Історія з життя»**

**Мета:** висловлювання про події та речі, що зробили позитивний та негативний вплив на дитину, і виявлення неусвідомлених переживань.

**Інструкція:** Зараз ви будете розповідати одне одному історії з життя. Це можуть бути веселі історії або сумні. Кожний, хто забажає розповісти історію з свого життя, може це зробити, а хто не бажає – може просто уважно слухати. Погляньте на цей «камінь» – це «камінь розповідей». Лише той, хто його тримає в руках, має право говорити. Всі інші тихо слухають. Щоб якомога більше дітей мали змогу висловитись про себе, кожен повинен старатися розповісти свою історію за п'ять хвилин. Я буду стежити за часом.

Діти по черзі, тримаючи «камінь розповідей», розповідають історію з життя.

### **Обговорення**

- ◆ Чи було у вас відчуття, що вас всі уважно слухали?
- ◆ Що ви відчували під час розповіді?
- ◆ Чи пролунала розповідь, схожа на вашу?
- ◆ Чи розумієте ви тепер когось з учасників краще?

### **Вправа «Намалюй свій страх»**

**Мета:** релаксація і відреагування накопичених переживань.

Перед початком вправи психолог пояснює учасникам завдання: їм потрібно намалювати те, чого вони бояться найбільше, те, що їх турбує зараз. Для цього необхідно дати кожному учаснику великий аркуш паперу, олівці, фарби. Після малювання психолог пропонує учням ще раз поглянути на свої малюнки, а потім порвати, розрізати чи зім'яти їх та викинути в смітник. При цьому психолог пояснює дітям, що більше цього страху в їхньому житті не буде, вони навчилися долати його.

### **Вправа «Міцне дерево»**

**Мета:** зняти психоемоційне напруження, зміцнити впевненість у власних силах.

**Інструкція:** Щоб протистояти неприємностям у житті, необхідно бути сильним. Насправді не кожен може похвалитися, що він сильний, але це можна уявити й відчути тілом. Встаньте рівно. Спочатку необхідно похитатися з носків на п'ятки, відчути напруження м'язів ніг. Потім слід постояти, напруживши м'язи живота, ніг, грудей. Постарайтеся відчути себе міцним деревом, коріння якого глибоко у землі. Це дерево здатне витримати будь-яку неgodу. Відчуйте коріння, що йдуть від стоп в землю, відчуйте міцний стовбур – своє тіло, відчуйте міцні руки-гілки.

## **ПРИКЛАД БЕСІДИ ФАХІВЦЯ З ДИТИНОЮ, ЯКУ НЕ СУПРОВОДЖУЮТЬ ДОРΟΣЛІ [2; мод. автора]**

Поруч з групою біженців ви помічаєте хлопчика приблизно 10 років, який стоїть один і виглядає дуже переляканим.

**Ви:** *[Опускаючись на одне коліно, щоб опинитися на рівні очей дитини.]* Привіт, мене звуть \_\_\_\_\_. Я працюю \_\_\_\_\_, і я тут, щоб тобі допомогти. Як тебе звати?

**Дитина:** *[Опустивши очі, тихо.]* Саша.

**Ви:** Привіт, Сашко. Ти, напевно, дуже довго їхав. Пити хочеш? *[Створіть елементарні комфортні умови: запропонуйте дитині поїсти, попити, дайте ковдру і т. п.]*. Ти тут сам чи з кимось?

**Дитина:** Не знаю. *[Починає плакати.]*

**Ви:** Саша, я тобі допоможу тобі і відведу до людей, які допоможуть знайти твоїх рідних. Можеш сказати своє прізвище і звідки ти?

**Дитина:** Так, я Саша Іванов. Я з селища \_\_\_\_\_.

**Ви:** Добре, Саша, коли ти востаннє бачив кого-небудь зі своїх рідних?

**Дитина:** Старша сестра була там, коли за нами приїхали. Але тепер я не можу її знайти.

**Ви:** Скільки років сестрі? Як її звати?

**Дитина:** Маша. Їй 15 років.

**Ви:** Я постараюся допомогти тобі знайти сестру. А де ваші батьки? *(запитуємо обережно, розуміючи, що це запитання бути травматичним, включаємо готовність у разі чого одразу допомогти дитині стабілізуватись).*

**Дитина:** Ми всі втекли з села, коли почали стріляти. Ми з сестрою загубилися. *[Плаче.]*

**Ви:** Мені дуже шкода. Напевно, тобі було страшно, але тепер ти в безпеці.

**Дитина:** Я боюся!

**Ви:** *[З теплотою, природним голосом].* Я розумію тебе, ми тобі допоможемо.

**Дитина:** Що мені робити?

**Ви:** Я побуду з тобою, і ми постараємося знайти твою сестру. Добре?

**Дитина:** Так, дякую.

**Ви:** Тебе ще щось тривожить? Що-небудь ще потрібно?

**Дитина:** Ні.

**Ви:** Саша, нам треба поговорити он з тими людьми – вони допоможуть тобі знайти сестру або інших рідних. Я піду з тобою, щоб з ними поговорити. *[Важливо допомогти дитині зареєструватися в організації з розшуку сім'ї чи із захисту дітей, якщо такі є].*

**Зверніть увагу на дії психолога в наведеній вище розмові:**

- психолог помітив і не пропустив у натовпі дитину без супроводу дорослих;
- психолог опустився на одне коліно, щоб опинитися на рівні очей дитини;
- психолог говорив з дитиною спокійно і лагідно;
- психолог отримав інформацію про сім'ю дитини, про те, як звуть його сестру;
- психолог залишився з дитиною, поки не знайшли надійну організацію з розшуку зниклих членів сім'ї, яка може помістити дитину в безпечні умови до тих пір, поки її родина не буде знайдена.

### **ПРИКЛАД БЕСІДИ ФАХІВЦЯ З ДИТИНОЮ, ЯКА ПЕРЕЇХАЛА З МІСЦЯ БОЙОВИХ ДІЙ [2]**

**Ви:** Кирило, розкажи мені, як ти себе відчуваєш зараз? Як твої настрої?

**Дитина:** Нормально.

**Ви:** А скажи, ти відчуваєш щось нове? Щось, чого раніше у тебе не було? Наприклад, тебе стало щось лякати або навпаки смішити.

**Дитина:** Ні, нічого мене не смішить.

**Ви:** Що змінилося у твоєму житті?

**Дитина:** Ми з мамою приїхали сюди з дому.

**Ви:** Чому ви з мамою поїхали з дому?

**Дитина:** Тато сказав, що вдома небезпечно, і змусив нас з мамою виїхати. Тато залишився вдома. Але мама не хотіла їхати без тата. Я теж не хотів.

**Ви:** Ти переживаєш за тата?

**Дитина:** Я думаю, що йому там сумно одному і страшно.

**Ви:** Тобі було б страшно вдома одному зараз?

**Дитина:** Звичайно.

**Ви:** Чому?

**Дитина:** Тому що там дуже шумно і голосно.

**Ви:** Тебе лякав той шум?

**Дитина:** Трішки, коли він зупинявся, то було все в порядку. Я грав на комп'ютері і з собакою.

**Ви:** А коли шум знову починався?

**Дитина:** Нам доводилося виходити на сходову площадку. Спочатку ми втікали у ванну кімнату, а потім стали виходити в під'їзд. Там завжди були всі сусіди.

**Ви:** Що ти відчував, коли тобі доводилося сидіти в під'їзді?

**Дитина:** Мені там не подобалося.

**Ви:** Чому?

**Дитина:** Усі мовчали там. І мама смикалася постійно.

**Ви:** А ти?

**Дитина:** Ні, я не смикався. Мені тільки хотілося в туалет. Мені було соромно за це.

**Ви:** Тобі нічого соромитися. Це нормально, повір мені. Переживати нормально. Всі переживають по-різному, ти от так. Розкажи мені, будь ласка, чим ти зараз займаєшся вдома?

**Дитина:** Я дивлюся телевізор.

**Ви:** Мені сказала твоя мама, що ви забрали з собою собаку.

**Дитина:** Так, Арчі приїхав з нами. Він зараз сумує.

**Ви:** Чому він сумує?

**Дитина:** Я думаю, що він хоче додому.

**Ви:** А ти зараз про нього піклуєшся? Граєш з ним?

**Дитина:** Ні, я ж сказав, він сумує. Він не грає, з ним нудно.

**Ви:** Ти ж сам сказав, що він сумує, бо хоче додому. Як ти думаєш, йому зараз потрібна твоя увага?

**Дитина:** Не знаю.

**Ви:** А тобі зараз потрібна увага мами?

**Дитина:** Так, тому що мені теж сумно.

**Ви:** А мама піклується про тебе?

**Дитина:** Так.

**Ви:** Кирило, ну, тоді можна я дам тобі відповідальне завдання? Ти ж людина відповідальна?

**Дитина:** Так.

**Ви:** Піклуйся зараз про Арчі. Гуляй з ним і грай, стеж, щоб він не починав сумувати. Ти виконаєш моє завдання?

**Дитина:** Так, я постараюсь.

**Ви:** Ти повинен дбати про нього так само, як піклується мама про тебе. Починай вже сьогодні. Гаразд?

**Дитина:** Добре, я піду з ним сьогодні гуляти.

**Ви:** Коли прийдеш до мене в наступний раз, ти ж розкажеш мені, як справи у Арчі?

**Дитина:** Так, розповім.

**Ви:** Постарайся, щоб він став веселішим.

**Дитина:** Я постараюсь.

**Зверніть увагу на дії психолога в наведеній вище розмові:**

- ✓ говорив з дитиною спокійно і лагідно;
- ✓ отримав інформацію про переживання дитини;
- ✓ отримав інформацію про сім'ю дитини, про те, що є собака, яка може на даний час переключити увагу та почуття дитини;
- ✓ дав завдання дитині, щоб відволікти увагу від негативних почуттів та сконцентрувати увагу на почутті відповідальності.

### **Список використаних джерел**

1. Допомога людині яка знаходиться у стані ш\оку, стресу чи травми практичні поради соціальним працівникам, психологам та волонтерам / упорядники: В.М. Бондаровська, Т.В. Кульбачка, Е.Б. Ламах, Л.І. Козуб. Київ: ТОВ «ДКС центр». 2015. 24 с. URL: <http://surl.li/fswsl> (дата звернення: 17.11.2023).

2. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту / упорядники: Пінчук І.Я., Хаустова О.О., Степанова Н.М., Чайка А.В., Пінчук А.О.; за заг. ред. Іванової О.Л. URL: <https://dszn-zoda.gov.ua/node/495> (дата звернення: 20.10.2023).

## **РОЗДІЛ 9. Основи організації та проведення групи психологічної підтримки**

*Ілащук-Зузак О.В., практичний психолог  
Топорівського ліцею Топорівської сільської ради*

Група психологічної підтримки – це спеціально створене місце, де збирається від 5 до 12 людей, щоб конфіденційно поділитися почуттями з іншими та отримати підтримку. На групі учасники говорять не лише про свої почуття, переживання, але й отримують інформацію про те, як можна допомогти собі у стресовій ситуації поза групою. Це група де учасники та 2 психологи разом створюють простір довіри та психологічної безпеки, щоб поділитись наболілим, отримати підтримку та рекомендації, вислухати інших, а також дати підтримку, відгукнутись на біль чи переживання іншої людини.

### **I. Концепція, завдання та мета**

Війна росії проти України створила нову стресову реальність для всіх українців. Ми втратили базове почуття безпеки і почали вести боротьбу за життя, за національну ідентичність. Щодня, свідомий(а) громадянин(ка) України зустрічається з безкінечним потоком негативних подій, що викликають тривогу і страх за життя громадян в окупованих територіях та представників ЗСУ. На емоційному рівні – це складний процес і досить виснажливий, оскільки людина знаходиться у перманентному стресі. Одним із викликів для держави під час війни – це організація освітнього процесу закладів освіти в умовах потенційної небезпеки.

За результатами дослідження якості організації освітнього процесу в умовах війни, що проводилося у грудні 2022 – січні 2023 Державною службою якості освіти України, виявлено погіршення психологічного стану здобувачів освіти. Майже вдвічі, у порівнянні з початком лютого 2022 року, збільшилася кількість учнів, які почуваються тривожно, напружено, а у півтори рази збільшилась кількість учнів, що почувають себе втомлено. Водночас на 20% у

кожній категорії зменшилася кількість тих, які почуваються в безпеці, спокійно, енергійно та щасливо. У розрізі регіонів різниці у відповідях учнів про те, як вони почуваються у 2022/23 навчальному році, фактично не виявлено. В результаті дослідження визначено, що основними труднощами освітнього процесу в умовах війни педагоги називають нестабільні умови навчання, обмеженість способів організації навчально-пізнавальної діяльності, зниження мотивації та нестабільний психоемоційний стан учнів та вчителів [2].

Дослідження психологічного імунітету, моніторинг самопочуття учнів 5-11 класів, які здійснювала психологічна служба Топорівського ліцею у 2022-2023 роках (мінімум 2 рази на рік) свідчать про покращення психоемоційного стану здобувачів освіти. В таблиці 1 представлено динаміку покращення емоційного стану учнів після трьох місяців повномасштабного вторгнення у порівнянні з початком війни (виміряно методом самооцінки за шкалою від 1(дуже погане) до 7 (максимально добре)). Але, свій стан у 6-7 балів, учні не визначали, отже психологічної підтримки потребують справді багато учнів.

**Таблиця 1. Показники самопочуття учнів 5-11 класів**

|                   | Оцінка самопочуття за 7-ми бальною шкалою |       |       |       |
|-------------------|-------------------------------------------|-------|-------|-------|
|                   | 5                                         | 4     | 3     | 2     |
| На початку війни  | 16,2%                                     | 26%   | 28,4% | 13,5% |
| Після 3-х місяців | 31,1%                                     | 20,3% | 12,2% | 5%    |

Крім цього, в ході моніторингу ми запитували, якої конкретно підтримки очікують від психологічної служби наші ліцеїсти. Найпоширеніші запити учнів представлені у таблиці 2.

**Таблиця 2. Запити учнів 5-11 класів щодо психологічної підтримки**

| Кількість виборів у % | Запити                         |
|-----------------------|--------------------------------|
| 20%                   | Як мотивувати себе до навчання |

|       |                                                               |
|-------|---------------------------------------------------------------|
| 13,2% | Як краще розуміти себе, безпечно проявляти емоції             |
| 8,1%  | Як відновлюватися від поганих подій, що відбуваються в країні |
| 8,1%  | Як заспокоювати себе                                          |

Варто зазначити, що 43% опитаних відмітили можливість справитися з труднощами самотійно, їм вистачає підтримки з боку рідних. Отже, для більшості учнів (57%) потрібна підтримка, допомога, щоб справитися з труднощами. Разом з тим, це нормальні показники для воєнного часу, і це можна пояснити через відносно, але безпечну зону проживання учнів, комплексну підтримку близьких, неперервність освітнього процесу та вроджену психологічну стійкість. Але, попри вище описані припущення, можна констатувати підвищення інтересу учасників освітнього процесу до психологічної служби, збільшення кількості запитів з питань підтримки ментального здоров'я в порівнянні з довоєнним періодом. Війна колосально вплинула на формування культури звернень населення за психологічною допомогою у нашій місцевості, країні зокрема.

Активізувалися наступні напрямки роботи фахівця психологічної служби:

- ППД;
- кризові консультації;
- психоедукаційні заходи;
- тренінги з основ психологічної стабілізації;
- групи психологічної підтримки.

З досвіду роботи за 2022-2023 н.р., найбільш ефективними виявилися групи психологічної підтримки для ВПО/приймаючих громад, оскільки вони дозволи охопити більшу кількість людей і створили майданчик взаємопідтримки, легалізації симптомів стресу, травматичного досвіду.

**Мета групи психологічної підтримки:** стабілізація психоемоційного стану, розвиток навичок саморегуляції.

**Завдання:**

- створити умови для дослідження учасниками своїх ресурсів;
- надати психологічну підтримку, полегшити психоемоційний стан людей, які зазнали стресових чи травмівних переживань;
- познайомити з методами психоемоційної стабілізації, механізмом їх дії;
- навчити використовувати техніки психоемоційної стабілізації з профілактичною метою та за потребою.

#### **Особливості проведення:**

- група проводиться у форматі 3-5 сесій (зустрічей);
- практична частина групи психологічної підтримки може бути використана після надання першої психологічної допомоги, або безпосередньо для осіб, що потребують невідкладної стабілізаційної підтримки;
- передбачає усну згоду або письмовий дозвіл на участь у групах підтримки.

## **II. Структура та зміст роботи у групах психологічної підтримки**

Група психологічної підтримки може реалізуватися як одна зустріч/сесія, оскільки передбачає короткотривалу допомогу і націлена на населення, що переміщується. Якщо є зацікавленість або запит громади, адміністрації закладу освіти – тоді з педагогами краще провести до 5 сесій (зустрічей); з учнівською молоддю – 3 сесії. Кількість осіб для груп стабілізації рекомендується не більше 12 осіб, тому що в процесі роботи тренеру потрібно підтримувати пряму взаємодію з учасниками протягом зустрічі. В ідеальному варіанті, тренерів для групи психологічної підтримки має бути двоє. В групу можуть потрапити люди, які нещодавно пережили стресову чи травмівну подію, емоційно чутливі. Наявність двох тренерів дозволяє надати індивідуальну підтримку і одночасно не переривати роботу всієї групи. Тривалість однієї сесії (зустрічі) – 1-1,5 год. Перед початком та після завершення вимірюється ефективність надання допомоги за 10 – бальною шкалою страждання та шкалою соціальної підтримки. Шкали є простими, щоб їх можна було використовувати серед різних верств населення. Це дає можливість оцінити стан

учасників на початку зустрічі і в кінці. Якщо зустрічей декілька, то спостерігати динаміку психоемоційного стану від першої зустрічі до останньої. Методи для вивчення самопочуття і соціальної підтримки фахівець може використати інші, з власного досвіду. Дуже важливим в проведенні груп психологічної підтримки є сетинг – проговорені правила взаємодії, стабільний день, час, місце де відбувається група.

Кожна зустріч (сесія) складається з 2 частин: психоедукаційної (психоосвітньої) і практичної – стабілізаційних вправ (табл.3). Завдання 1-ї частини – зосередитися на проявах хронічного стресу, симптомах учасників після переживання стресової або травмівної події, описати їх і пояснити, щоб зміцнити здатність ідентифікувати їх в собі та інших. Для людей важливо пояснити, що це «нормально» перебувати в дистресі та мати симптоми, якщо людина переживає стрес чи травмівну подію. Страждання і переживання неминучі, але важливо отримати допомогу зовні, щоб полегшити свій стан і мінімізувати наслідки негативного впливу на ментальне здоров'я в майбутньому. Отримавши ознаки/симптоми учасників, психолог обирає найбільш актуальні для всієї аудиторії питання для обговорення. Інші можна залишити для обговорення на наступній зустрічі, обговоривши це. Потім, психолог розповідає про особливості того чи іншого симптому, можливі варіанти допомоги (самодопомоги) для його усунення.

Завдання 2-ї частини – пояснення і демонстрація і практик емоційної стабілізації. Потрібно озвучити, назву, мету активності, особливості її застосування. І звісно попрактикуватися, виконати разом 1-2 вправи та попросити учасників висловити свої відчуття після їх проведення.

**Таблиця № 3. Структура зустрічі (сесії) в групах підтримки**

| <b>Частина 1 – Психоедукація<br/>(2-3 ключових симптоми)</b> |                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20<br>хв                                                     | Початок. Повідомлення теми і мети заняття. Знайомство.<br>Згода на заняття і оцінка психоемоційного стану за |

|                                                                     |                                                               |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|                                                                     | шкалами.                                                      |
| 30<br>хв                                                            | Психоедукація: вибір симптомів, пояснення, обговорення.       |
| <b>Частина 2 – Вправа з емоційної стабілізації<br/>(1-2 вправи)</b> |                                                               |
| 5 хв                                                                | Вибір 1-2-х найактуальніших вправ. Пояснення та демонстрація. |
| 20<br>хв                                                            | Практика.                                                     |
| 5 хв                                                                | Проведення шкал самопочуття і соціальної підтримки.           |
| 5 хв                                                                | Завершення групи (зворотній зв'язок).                         |

### III. Оцінка психоемоційного стану за шкалами [3]

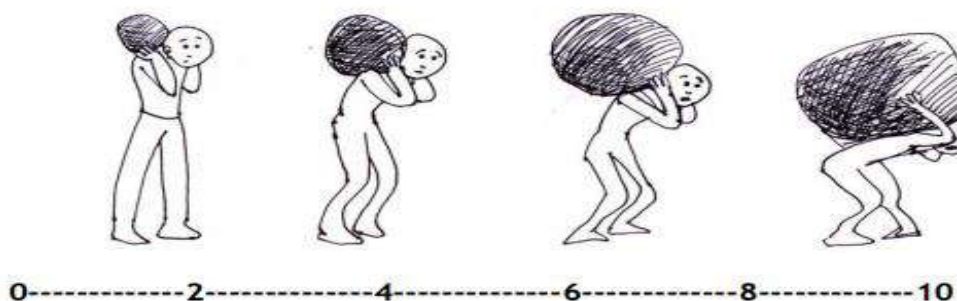
Для оцінювання травмівного стресу на початку й у кінці групи застосовуються самооціночні методи «Шкала страждання» та «Шкала соціальної підтримки».

#### «Шкала страждання»

**Інструкція.** Оцініть будь ласка чи переживаєте ви зараз стрес, де «0» – немає найменшого стресу, а «10» – максимальний стрес:

#### Шкала страждання

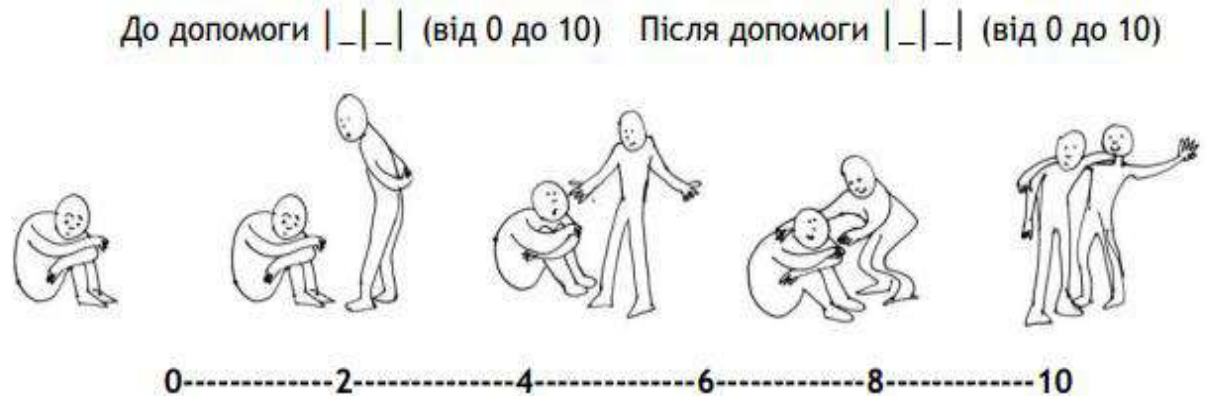
До допомоги | \_ | \_ | (від 0 до 10) Після допомоги | \_ | \_ | (від 0 до 10)



**Рис.1. Ілюстрація до методики «Шкала страждань»  
«Шкала соціальної підтримки»**

**Інструкція.** Оцініть, будь ласка, наскільки ви відчуваєте підтримку зовні (сім'ї, друзів, знайомих, фахівців з питань здоров'я чи ін.) у цій ситуації, де «0» – немає ніякої підтримки, а «10» – максимальна підтримка.

### Шкала соціальної підтримки



**Рис.2. Ілюстрація до методики «Шкала соціальної підтримки»**

## IV. Психоедукація

Психоедукація – це пояснення і донесення до людей необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні негаразди та їх наслідки для особистості [5]. Психоедукація зараз дуже актуальна. Вона дозволяє розпізнати індивідуальні симптоми порушення психічного здоров'я, отримати інформацію щодо його збереження після стресових ситуацій. Кожен організм індивідуально реагує на стресову подію в залежності від типу нервової системи і пережитого досвіду. В цьому місці, можна розповісти про три найпоширеніші реакції у стресовій ситуації: бий, біжи, замри. Пояснення як це відбувається на фізіологічному рівні дозволяє краще розуміти себе та підсилює розуміння доцільності використовувати стабілізаційні вправи для заспокоєння. Оскільки, фізіологія чітко доводить, що першим на стрес реагує наше тіло – рептильний мозок, який відповідає за виживання (за теорією Поля Макліна). Тому, при інтенсивних емоціях, важливо вгамувати рептильний мозок – дати можливість «вийти стресу» через тіло.

Традиційно, на початку групи відбувається представлення теми, мети, оцінка психоемоційного стану і соціальної підтримки. Далі під час першого шерингу відбувається знайомство. Після чого ми просимо учасників назвати симптоми, які вони у себе спостерігали чи спостерігають у зв'язку з повномасштабним вторгненням, внаслідок війни та інших стресових ситуацій, тобто поділитися своїми почуттями, переживаннями. Як правило, учасники визначають високу тривогу, втому, проблеми зі сном, надмірну дратівливість, сум, страх, тремор, панічні атаки, різного роду залежності, біль у тілі. Ми маємо уважно почути, які симптоми переживають люди і нормалізувати їх появу. Після першого шерингу ми одразу переходимо до психоедукаційної частини.

### ***Приклад психоедукаційної частини для першої зустрічі***

*У своєму житті люди час від часу зустрічаються із складними ситуаціями і докладають зусиль для їх подолання. Але уже довгий час, ситуація в Україні, є особливим випробуванням, бо нам доводиться зустрічатися з подіями надто високої інтенсивності, іноді такими що мають травмівний характер. Це може спричинити надмірні реакції, симптоми, які люди раніше за собою не спостерігали або не можуть їх пояснити і назвати. В такі моменти слід себе підтримувати, нагадуючи про особливість функціонування психіки в ситуаціях кризи і пам'ятати, що будь які психічні реакції є нормальною відповіддю на ненормальні події.*

*Давайте спробуємо розібратися детальніше в тому, як людське тіло та психіка можуть реагувати у відповідь на події, які ми називаємо стресовими. Стрессова подія не тотожна травмівній події. Травмівна подія – це не те саме, що посттравматичний стресовий розлад. Сьогодні ми приділимо увагу такому явищу як стрес.*

*Стрес – захисна неспецифічна реакція організму на різні подразники, яка допомагає людині пристосуватися до мінливих умов. Існує 6 стадій адаптації до стресової ситуації: тривога, мобілізація, опір або резистенція, адаптація до стресової ситуації, виснаження, хронічний стрес. Хронічний стрес характеризується песимізмом,*

пригніченням, в'ялістю, порушенням сну й апетиту; дратівливістю, незадоволенням; тривожністю, агресивністю; зниженням працездатності, погіршенням здоров'я.

Відновлення внутрішньої рівноваги неможливе без розуміння процесів, які відбуваються у нашій голові та тілі.

Однією з моделей для пояснення психічних процесів є теорія триєдиного мозку Пола Макліна.

Згідно цієї теорії мозок ділиться на три частини за будовою та функціями:

- ✓ Мозок рептилії – призначений для виживання.
- ✓ Мозок мавпи – призначений для взаємодії з іншими членами суспільства.
- ✓ Мозок людини власне є тим, що ми про себе думаємо, аналізуємо, мріємо.

Саморегуляція можлива на кожному з рівнів згідно теорії, проте інструменти для регулювання емоцій на кожному рівні інші. При стресових подіях, вмикаються еволюційно старші структури мозку (стовбур мозку, лімбічна система), які приймають швидкі рішення без участі логіки (кори великих півкуль). За рахунок такої роботи мозку реакція на небезпеку дуже швидка.

З огляду на оцінку небезпеки та фізичного стану організму, мозок може віддати команди:

- до нападу (бий);
- скерувати всі ресурси на втечу від загрози (біжи);
- злитися з оточуючим середовищем/сховатися (замри).

Після того як стрес зникає, реакції можуть залишитися і мати вигляд моделей поведінки. В такому разі вони можуть не зовсім відповідати силі несприятливого фактору [3].

Реакції бий, біжи, замри можна розглянути на прикладі «вікна толерантності».

Вікно толерантності – це поняття, яким професор Ден Сігел описує «оптимальну зону збудливості» людини. Інакше кажучи, це наша здатність керувати своїми емоціями навіть у стані стресу. Наприклад, коли ви відчуваєте тривогу або гнів, ви пересуваєтеся до

*краю вікна толерантності, але можете впевнено покладатися на різні внутрішні ресурси і стратегії, щоб утриматися в рамках цього вікна. Коли немає підтримки, або ви не можете керувати емоціями і у вас підвищена реакція на стрес, найвірогідніше ви опинитесь в стані «гіперактивності» або «гіпоактивності». Гіперактивність – це реакція «бий/біжи», характеризується підвищеною пильністю, почуттям тривоги чи паніки, а також прискореним перебігом думок. Гіпоактивність – це реакція «замри», може викликати почуття емоційного оніміння, порожнечі або паралічу. У кожному з цих станів людина не здатна ефективно обробляти стимули. У ці періоди можна сказати, що людина знаходиться за межами вікна толерантності [4]. Тут на групі ми будемо практикувати техніки, вправи, які допомагатимуть нам залишитися у власному вікні толерантності або розширити ваше вікно.*

## **V. Вправи емоційної стабілізації [3]**

Вправи емоційної стабілізації – це психологічні техніки, які допомагають опановувати емоції, що виникають під впливом стресу, розвивають навички саморегуляції, допомагають виявляти та залучати наявні ресурси. Представлені техніки є простими у використанні, їх можна практикувати як у супроводі фахівців (психологів, психотерапевтів), так і самотійно. Доцільним буде регулярне тренування з метою кращого освоєння технік. Так ви з більшою вірогідністю пригадаєте, що варто зробити у випадку стресової ситуації.

Техніки стабілізації можна обирати відповідно до конкретної ситуації та адаптувати під свої потреби. Важливо дослухатися до їх дієвості, за необхідності, чергувати їх послідовність, чи пробувати нову.

З досвіду ведення груп психологічної підтримки учасникам подобалися вправи «Дерево» та «Контейнер». Виконання техніки «Дерево» додавало учасникам спокою, впевненості, відчуття єдності, підтримки. Техніка «Контейнер» дозволяла відчувати полегшення. Для деяких учасників виявилось інсайтом те, що можна відкласти

вирішення певних труднощів до часів, коли будуть сили, готовність їх вирішувати.

### **Методичний кейс стабілізаційних вправ:**

#### **«Обійми метелика» [3]**

*Інструкція.* Коли ви переживаєте стресові і травматичні події, ви можете відчувати дуже сильні емоції (страх, гнів, смуток, тривога і т.п.). «Обійми метелика» активізують взаємодію між різними областями нашого мозку, допомагають врегулювати емоції, і зробити спогади про стресові події менш болючими, допомагають заспокоїтися. «Підніміть руки на рівні обличчя, долоні зовні. Схрестіть руки і зчепіть великі пальці. Поставте руки на грудях, середні пальці нижче ключиць. Переконайтесь, щоб ваші пальці були разом і максимально вертикально. А тепер рухайте руками по черзі, ніби змахи крил метелика». Психолог направляє учасників, демонструючи обійми метелика, сприяючи білатеральній стимуляції.

«Закрийте очі, або тримайте їх напіввідкритими, зосереджуючись на якійсь точці попереду... Дихайте повільно і глибоко, спостерігаючи за тим, що відбувається у вашому тілі, не змінюючи це, не засуджуючи і не відганяючи ваші думки геть. Ви можете вдавати, наче те, що ви спостерігаєте – це як хмари, що проходять повз. Продовжуйте, поки не відчуєте спокій або вам буде достатньо». Повторювати цю вправу можна кілька разів на день, або хоча б коли відчуваєте стрес і тривогу, що наближається.

#### **«Дерево» [3]**

*Інструкція.* Займіть положення сидячи або стоячи. Важливо, щоб ваші ноги були повністю на підлозі і створювали потужний контакт із землею.

*Крок 1:* почніть з  $\frac{3}{4}$  вдихів і видихів животом, щоб розслабитися.

*Крок 2:* тепер, з закритими очима, або сконцентрувавшись на одній точці, уявляйте, що коріння виходить з ваших ніг і починає занурюватися в землю. Ці корені починають з'єднувати вас дуже глибоко з землею. Якщо ви сидите, то це коріння виходить не тільки з ваших ніг, але із ніг стільця, з ваших щиколоток, стегон...

Продовжуючи глибоке дихання, уявляйте, що ваше коріння йде глибше і глибше в землю. Воно стає все більшим і більшим. З кожним подихом ви уявляєте енергію землі, що проходить через вас. Ця енергія йде від землі, проходить через ваше коріння до ваших ніг і вгору по всьому тілу. З кожним видихом це коріння розростається все глибше до центру землі. Це коріння починає охоплювати все більше і більше місця, і тепер охоплює все ваше місто, область, країну, всю Землю і проникає аж до її ядра. Ви зараз тісно пов'язані із землею. Могутня енергія земного ядра тече аж до ваших ніг, потім до серця, і виходить через вас. Вона живить вас і дає вам впевненість, силу і спокій. Зараз ви добре вкорінені, добре закріплені в центрі землі, подумайте, про те, що ви хочете, щоб з'явилося у вашому житті. Наприклад, у центрі землі ви вибираєте намір: «Я у безпеці тут і зараз». Тепер ви відчуваєте себе глибоко зв'язаним з землею і повістю у безпеці.

### ***Техніка стабілізації «4 стихії» [3]***

#### ***Інструкція.***

**1. Стихія Землі.** Відчуй свої стопи, що твердо стоять на опорі – тебе підтримує стихія Землі...

**2. Стихія Повітря.** Зроби глибокий вдих, видих - відчуй як твої легені наповнюються повітрям і з видихом відпускай все зайве, весь негатив. Сама стихія повітря підтримує тебе.

**3. Стихія Води.** Спробуй ковтнути слину. Якщо в роті сухо, легенько прикушуй з різних сторін язик, не болячи, так виробляється слина – ковтни (якщо треба, можна запропонувати води). Коли ковтаєш, вмикається парасимпатична система і знижується рівень стресу.

**4. Стихія Вогню.** Уяви собі лагідне зігріваюче вогнище (камін, багаття). Воно зігріває, але не обпікає, а огортає приємним теплом. Перенесись в уяві туди, де тобі затишно. Побудь там стільки, скільки тобі потрібно Повертайся. Розплющ очі.

### ***«Контейнер» [3]***

Ця техніка допоможе відкласти в сторону те, з чим не можна впоратися в даний момент. Наприклад, ви працюєте і маєте

нав'язливі думки, і це не дозволяє вам зосередитися на роботі, а в цей момент ви не можете нічого зробити, щоб вирішити проблему. В такій ситуації може бути корисно мати контейнер, своєрідну коробку або скриню, куди можна тимчасово відкласти всі ті речі, що обтяжують. Ви завжди зможете розібратися з ними пізніше, у зручний час.

*Інструкція.* «Сядьте зручно, якщо хочете заплющте очі, уявіть собі контейнер. Це може бути маленька або велика коробка, скриня, сейф, банка, шафа, чи навіть контейнер для вантажівок. Відшукайте в уяві те, що вас найбільше влаштує. Роздивіться цей контейнер, його розмір, колір, форму, товщину стінок, текстуру. Як тільки ви створите свій контейнер, подумки відкрийте його і покладіть всередину всі неприємні, складні речі з минулого (пауза аби дати час для виконання інструкції). Також, можете покласти всі речі із сьогодення, які вам здаються неприємними і складними (пауза аби дати час для виконання інструкції). Ви також можете покласти в контейнер всі речі, які вас хвилюють у майбутньому (пауза аби дати час для виконання інструкції).

Після того, як ви поклали всі ці речі з минулого, теперішнього і майбутнього у контейнер, подумки зверніться до цих речей, сказавши їм, що ви не можете зараз мати справу з ними, що вони можуть спокійно почекати тут і що ви повернетесь до них пізніше, коли захочете або коли зможете, у власному темпі. Переконайтеся, що в контейнері все спокійно і закрийте його. Можна поставити спеціальний замок, код, перев'язати канатом або стрічкою (пауза аби дати час для виконання інструкції).

Після того, як ваш контейнер надійно закритий, подумки покладіть його в те місце, де він може спокійно зачекати доки ви повернетесь до нього. Це може бути тут, в цій кімнаті, або в будь-якому іншому місці, де контейнер може спокійно почекати. Виберіть спокійне місце, воно може бути справжнім місцем або уявним, у будь-якому випадку це має бути місце, куди ви можете повернутися, коли настане для цього пора (пауза аби дати час для виконання інструкції).

А зараз глибоко вдихніть і поверніться сюди, в цю кімнату, усвідомте звуки навколо себе, своє тіло в кріслі. Ви можете порухати пальцями ніг, пальцями рук. І у власному темпі, коли будете готові, відкрийте очі, потягніться.

### **«Серцева когерентність» [3]**

Когерентність серця є практикою для самотійного виконання з метою управління стресом та емоціями, які мають вплив на фізичне, психічне та емоційне здоров'я. Мова йде про роботу над варіабельністю серцевої діяльності, тому, що серце безпосередньо пов'язане з мозком: контроль дихання знижує частоту серцевих скорочень, а також регулює стрес.

Ця техніка також знижує ризик депресії та високого кров'яного тиску.

*Інструкція.* «Вдихайте протягом 5 секунд через ніс і потім видихайте протягом 5 секунд через рот. Дихайте животом. Потім додаємо візуалізацію. На вдиху ми будемо уявляти собі щось дуже позитивне для себе і поширювати це по всьому тілу.

На видиху, ми будемо очищати тіло і розум від всіх тривог і негативних думок, «видихаючи їх геть».

Представлений досвід проведення груп психологічної підтримки отримала в рамках роботи у ГО «Об'єднання психологів «Тут і тепер». Ініціатива заснована у м. Чернівці в березні 2022 року, як об'єднання волонтерів-психологів аби допомагати співвітчизникам долати наслідки стресу, викликаного війною [3].

Мала змогу разом з колегами провести 4 групи психологічної підтримки для ВПО у форматі 5-ти зустрічей та 4 групи з ВПО у форматі 1-єї зустрічі. Згодом, ми розповсюдили свою діяльність у системі освіти. У Топорівському ліцеї групи психологічної підтримки проведені з учнями 7-11 класів та педагогічним колективом у форматі 3-х зустрічей. Учасники ділились позитивними почуттями та корисним досвідом, отриманим в ході зустрічей груп психологічної підтримки. Особливо цінними такі зустрічі стали для ВПО. Люди продовжували спілкуватися і дружити, підтримувати один одного

поза межами групи. Траплялися і особливо вдячні клієнти. Нам, психологам, прислали світлини з яскравих подій свого життя по завершенню груп. Такі речі додавали ресурсу працювати далі.

Варто відмітити, що в рамках роботи ГО «Об'єднання психологів «Тут і тепер», психологи брали участь у супервізійних групах. Супервізія – надання професійної допомоги спеціалісту або закладу, яка спрямована на роботу з професійними труднощами, аналізу недоліків та удосконалення організації роботи. Важливо зазначити, що індивідуальна та групова супервізія є обов'язковою ланкою професійної підготовки психологів та психотерапевтів згідно європейських стандартів [1]. Крім цього, кожен психолог ГО відвідував індивідуальну терапію. Нехтувати такими речами не варто – це рятувальна сітка від емоційного вигорання. Робота психолога – дуже енерговитратна. Турбуйтеся про себе!

### **Список використаних джерел**

1. Гончарова-Чагор А.О. Інтервізія та супервізія як форми методичного супроводу професійного розвитку фахівців психологічної служби. URL: <https://osvita.cv.ua/interviziya-ta-superviziya-yak-formy-metodychnogo-suprovodu-profesijnogo-rozvytku-fahivtsiv-psyhologichnoyi-sluzhby/> (дата звернення: 14.09.2023).
2. Дослідження якості організації освітнього процесу в умовах війни у 2022/2023 навчальному році. URL: <https://sqe.gov.ua/wp-content/uploads/2023/04/yakist-osvity-v-umovah-viyny-web-3.pdf> (дата звернення: 14.09.2023).
3. Душкевич М. Стебельська Н. Стабільна книга в рятівну валізу. Техніки стабілізації в умовах стресу. Чернівці, 2023. 75 ст.
4. Карен Демпсі Даємо собі раду з травмою: як залишатися в межах вашого вікна толерантності. URL: <https://samo.com.ua/blog/daemo-sobi-radu-z-travmoyu-yak-zalyshatysya-v-mezhah-vashogo-vikna-tolerantnosti-92/> (дата звернення: 14.09.2023).
5. Миколайчук М. Культура психічного здоров'я молоді як стратегічна проблема сучасного суспільства. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/2654> (дата звернення: 14.09.2023).

## **РОЗДІЛ 10. Батьківська компетентність – запорука стресостійкості дитини (або як організувати групи психологічної підтримки для батьків)**

*Дєдов О.А., практичний психолог ЗДО  
«Веселка» Хотинської міської ради,  
психолог ЦПР ПП Хотинської міської ради*

Зазвичай в діяльності практичного психолога закладу освіти переважає робота із здобувачами освіти, проте саме дорослі (батьки) є підтримкою для дітей, особливо під час війни. Батьки переживають також травмуючі події, змінюють місце проживання, адаптуються до нових обставин та потребують відпочинку – і все це спричиняє постійну напругу в сім'ї та складнощі з вихованням, або стосунками з дітьми. Тому організацію своєї діяльності спрямувала на формування підтримувального сімейного середовища та стабілізацію емоційного стану батьків. З цією метою створила батьківський чат у Viber для поширення інформації психологічної тематики та можливості надавати швидкі відповіді на актуальні запитання за запитом. Оскільки чат унеможливорює «живе» спілкування, виникла ідея організувати підтримуючі зустрічі очно. Використовуючи можливості закладу освіти (офлайн навчання та наявність укриття), зібрала групу батьків, які виявили інтерес до розширення власних психологічних знань. Одним із правил нашої групи стала традиція чаювання – кожен учасник по черзі готував та приносив на зустріч солодощі, випічку до чаю/кави.

За відгуками батьків, їм сподобався такий формат зустрічей, на яких вони мали змогу розділити життєві негаразди, побачити можливості для особистісного зростання. Спостерігаючи за динамікою взаємодії між учасниками, відмітила, що такий формат виявився ефективним та актуальним.

**Отже, що потрібно врахувати, організовуючи групи психологічної підтримки для батьків?**

Співпрацюючи з батьками, діти яких мають ознаки стресу, практичному психологові необхідно враховувати чинники, описані нижче [1, с.136].

Особливо батькам слід наголосити про зв'язок між емоційним станом батьків і станом їхньої дитини. Те, як діти реагують на кризу, залежить від їхнього віку та рівня розвитку. Це також залежить від того, як взаємодіють з ними та між собою їхні батьки, піклувальники та інші дорослі. Наприклад, маленькі діти не здатні повністю зрозуміти, що відбувається навколо, і особливо потребують підтримки дорослих. Зазвичай діти справляються краще, коли поруч сильні, спокійні дорослі. У дітей і підлітків виявляються такі самі реакції дистресу (відсутність будь-якої реакції, агресія, уникання, заперечення та ін.), що й у дорослих. Вони віддзеркалюють норму реагування на події навколо.

Дорослі можуть впоратися із ситуацією самостійно. Діти потребують підтримки та перебування поряд з дорослими, які допоможуть їм подолати кризу та адаптуватися до нових умов. Дитина може розвиватися відповідно до свого віку в стабільних безпечних умовах. І для її відновлення необхідно подбати про безпеку та емоційну стабільність, передусім на сімейному рівні. Адже справжнє відчуття безпеки дитині дають лише близькі довірливі стосунки з її дорослим, який відповідає за життя дитини. Але часто ми зіштовхуємося із ситуацією, коли самі дорослі переживають дезадаптацію (повна або часткова втрата здатності пристосуватися до середовища) та стрес і не можуть або не знають, як бути ресурсом для дітей та допомогти їм впоратися з пережитим. Якщо дитина не має належної підтримки в сім'ї, не відчувається безпечно – тоді в поведінці та стані дитини можуть виникати певні порушення. Це помітно й у шкільному житті дитини.

Батьки потребують знань, як допомогти дитині впоратися з її почуттями. Дитині потрібно, щоб її почуття приймали та поважали.

Деякі кроки та поради формування у батьків необхідних навичок для надання підтримки дітям:

1. Формування навичок активного слухання:

✓ Можна спокійно та уважно вислухати дитину.

✓ Можна визнавати почуття дитини словами «так», «угу», «зрозуміло».

✓ Можна назвати почуття: «ти стурбований», «ти засмучена», «ти сердитий»...

## 2. Розуміння потреб і бажань дитини:

✓ Відпрацювання навичок ставити запитання, які спонукають дитину до розмови: «Я уважно тебе слухаю...», «Це важливо, що ти розповідаєш...», «Міг / могла би ти розповісти про це більше?».

✓ Встановлення стосунків, що базуються на довірі.

✓ Надання корисного та заохочувального зворотного зв'язку.

✓ Формування вмінь концентрувати увагу на можливостях і рішеннях, а не на проблемах.

✓ Неупереджене ставлення, терплячість і розуміння.

✓ Чуйність і співчуття.

Стан дорослого, що потерпає в наслідок війни, часто залежить від його спроможності справлятися з такими ситуаціями. Враховуючи, що ситуація війни не є нормалізованим станом, досвід може бути лише первинним. Крім того, дорослі, що мають дітей, підпадають під ще більший прес з боку соціуму щодо моніторингу стану їх дітей.

При роботі групи дорослих важливо враховувати наступні моменти [3, с.126]:

1. Кожен має власний досвід, з яким люди приходять на заняття. Інформація сприймається через цей досвід.

2. Добровільність участі – учасники самі визначають формат роботи.

3. Безпека та комфорт запорука успішності заняття.

4. Можливість отримати підтримку психолога за межами групи.

5. Слідкуємо за часом. Обов'язкові перерви та розминки.

6. Заняття має початок, середину та кінець – важлива рамка.

7. Підтримка конфіденційності.

8. Відновленню допомагає турбота про себе: встати, попити води за потреби, наприклад.

9. Може пригадатися власний досвід – наративи травми: бажано розповідати без яскравих емоційних деталей.

10. Безпечний простір, можливість виділити окремо час для індивідуального спілкування.

11. Можете самотійно контролювати свою участь (активно чи пасивно).

Структура занять групи підтримки для батьків може бути організована таким чином:

1) Вступна зустріч, на якій учасники знайомляться одне з одним і з ведучим групи. На цьому занятті можуть бути такі елементи:

- презентація мети і цілей групи підтримки;
- пояснення регламенту та правил поведінки в групі;
- встановлення спільних очікувань від участі в групі.

2) Тематичні зустрічі, на яких батьки опрацьовують різні теми, пов'язані з батьківством і вихованням дітей. Кожне заняття може бути структурованим за такою схемою:

- вступна частина: коротке введення в тему заняття і нагадування попередніх занять;

- представлення інформації: ведучий групи може надати батькам корисну інформацію, наприклад, про етапи розвитку дітей, стратегії саморегуляції, способи підтримки психічного здоров'я тощо;

- практична робота: батьки можуть брати участь у вправах, дискусіях або рольових іграх, які допоможуть їм застосовувати отриману інформацію на практиці;

- заключна частина: підбиття підсумків зустрічі та відповіді на запитання учасників. Також можна дати домашнє завдання або рекомендації для самотійної роботи.

3) Дискусійні зустрічі, в рамках яких проводяться дискусії, де батьки можуть обговорювати свої проблеми, ділитись досвідом і надавати підтримку один одному. Ведучий групи може ставити запитання або теми для обговорення, а потім давати можливість кожному із батьків висловити свою думку.

4) Гостьові зустрічі, на які запрошуються спеціалісти, які проводитимуть лекції або семінари на певні теми. Це можуть бути дитячі психіатри, лікарі, педагоги або інші фахівці.

Працюючи з людьми, що переживають наслідки війни, можна виокремити основну тематику запитів учасників групи, а саме:

1. Відсутність кола комунікації (нове місце проживання або втрата попередніх зв'язків).
2. Безсилля та неможливість планувати своє життя.
3. Відчуття провини, що знайшли спосіб вижити.
4. Агресивна поведінка.
5. Страх та тривога при загальній невизначеності.
6. Нав'язливі спогади або думки.
7. Депресивні стани та апатія до життя.
8. Нemoжливість пережити жахіття та відпустити в минуле втрати.

Батьки, які відвідують групи підтримки, демонструють складнощі власної адаптації до змінених війною умов життя, їх тяготить розлука з близькими, почуття провини, що вижили, відчай та неможливість побачити перспективу подальшого життя. Вони зазнали комплексних втрат (фізичних, психологічних та соціальних), що призводить до зміни цінностей, сенсу свого життя. Також їм важко справлятися з сильними емоціями і тому їх важливо навчати методам саморегуляції [2].

Таким чином, робота з дорослими (батьками) має певні складнощі, додаючи до власних станів тривогу за своїх дітей. Однак, системна робота з підтримки та наснаження дозволить відновлюватися і самим психологам.

### **Список використаної літератури**

1. Безпечний простір. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів: навч.-метод. посіб. Вид. 3-тє, доп., виправ. / Богданов С. О., Гніда Т. Б., Залеська О. В., Лунченко Н. В., Панок В. Г., Соловйова В. В. ; заг.

ред. : В. М. Чернобровкін, В. Г. Панок. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2021. 368 с.

2. Котихова Ганна. Як працюють групи підтримки для батьків, що втратили дітей. Психічне здоров'я для України: веб-сайт. URL: <https://www.mh4u.in.ua/shukayu-dopomogu/yak-praczuuyut-grupy-pidtrymky-dlya-batkiv-shho-vtratyly-ditej/> (дата звернення: 12.08.2023).

3. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с.

4. Троян Ірина. Мобільні групи з інтеграційної підтримки: як в Україні працюють із дітьми ВПО та їхніми батьками. Веб-сайт: «НУШ». URL: <https://nus.org.ua/articles/mobilni-grupy-z-integratsijnoyi-pidtrymky-yak-v-ukrayini-pratsyuyut-iz-ditmy-vpo-ta-yihnimy-batkamy/> (дата звернення: 12.08.2023).

## **РОЗДІЛ 11. Технологія проведення «психологічних пікніків» в закладах освіти з метою розвитку резилієнтності**

*Заслонкіна О.П., практичний психолог  
КЗ «Чернівецький обласний центр еколого-  
натуралістичної творчості учнівської молоді»*

В умовах воєнного часу діти змушені сприймати і проживати дорослу реальність. Тому, першочерговим завданням освітнього процесу є надання психологічної підтримки здобувачам освіти, що дозволить їм впоратися зі стресом від війни, а також попередить виникнення та розвиток психічних розладів та особистісних проблем у майбутньому.

Кожному освітянину важливо захищати та відновлювати психічне здоров'я, бути психологічно стійкими, плекаючи резилієнтність власну та здобувачів освіти.

Дослідженням різних аспектів резилієнтності у дітей та дорослих з другої половини ХХ століття займались зарубіжні (Б. Бенард, А. Мастен, Е. Вернер, А.Манчіні, М. Селігман та інші) та вітчизняні науковці (Т. Титаренко, З. Кіреєва, Г. Лазос, О. Хамініч).

Чому ж важливо вчитись бути резилієнтними? Резилієнтність – це насамперед простий щоденний вибір: які б не були обставини життя, з якими би викликами ми не зіткнулися – вибирати жити. Але зробити цей вибір непросто – бо резилієнтність це не лише вибір, це також і певні вміння. Зокрема уміння проходити крізь життєві випробування, зберігаючи, відновлюючи при цьому наше психічне здоров'я, особистісну цілісність та зростання, соціальні зв'язки [17].

Психіка дітей має великі резерви самовідновлення та саморегуляції, тому важливо вчити їх керувати своїм емоційним станом, опановувати навички зняття стресової напруги.

Чому саме пікнік? Тому що така форма роботи передбачає легкість, невимушеність, доступність, неформальність у спілкуванні, що дозволяє дітям почуватись комфортніше та спокійніше. Також

формат психологічних пікніків не вимагає обов'язкового перебування у приміщенні, а запропоновані техніки, вправи та ігри прості у виконанні.

### ***Досвід проведення психологічних пікніків у закладі позашкільної освіти***

3 2022 року в рамках оздоровчо-відпочинкової кампанії Чернівецькою областю було започатковано проведення «психологічних пікніків». Комунальний заклад «Чернівецький обласний центр еколого-натуралістичної творчості учнівської молоді» також продовжує цю ініціативу під час літнього освітньо-відпочинкового табору «Країна «Еко».

Практичним психологам рекомендується активно залучатись до роботи у пришкільних літніх таборах, особливо на початку зміни та на етапі її завершення. *Початок зміни* потребує психологічного налаштування та супроводу (це і вправи на знайомство, і формування правил табору/загону, і збір очікувань). Важливими є *ритуали початку* (налаштування на роботу, психологічні хвилинки) *та завершення кожного дня* (коли важливо обмінятись враженнями у дружньому колі і зрозуміти, які спогади/навички я несу із собою). *Завершення табірної зміни* передбачає обмін враженнями, оцінювання своїх очікувань, можна також провести арт-практикум «Побажання на згадку» (виготовлення групового колажу зі своїх листівок із побажаннями).

**Особливості проведення в закладах освіти різних типів.** «Психологічні пікніки» проводяться не менше 1 разу на зміну, якщо ми говоримо про літній табір у закладі позашкільної освіти. Також фахівці психологічної служби закладів освіти інших типів можуть проводити «психологічні пікніки» на «годинах практичного психолога», під час адаптаційного періоду тощо, на канікулах, на вихідних, у будь-який інший день за попереднього узгодження з розкладом навчання. «Психологічний пікнік» можна провести в перший тиждень навчального року, або до дня «Психічного здоров'я

– 10 жовтня» за гарної погоди. Також можна провести «пікнік» в кінці навчального року у травні-червні.

**Мета «психологічних пікніків»:** розвиток резилієнтності, емоційна стабілізація, відновлення психічного здоров'я, переключення психіки та перезавантаження нервової системи, згуртування класу.

З метою згуртування та розвитку резилієнтності «пікніки» будуть корисними для всіх здобувачів освіти, а для дітей з ознаками стресових травматичних реакцій, внутрішньо переміщених осіб «психологічні пікніки» також дозволять стабілізувати емоції, сприятимуть відновленню психічного здоров'я.

**Завдання:**

- адаптація до нових умов (якщо є новачки у класі/групі/гуртку, або ж якщо заняття проводяться в умовах літнього табору);
- сприяння формуванню відчуття психологічної безпеки, емоційного комфорту;
- зниження тривожності (опанування навичками емоційної стабілізації та нормалізації свого стану);
- сприяння відновленню психіки дитини після стресу через використання практик перезавантаження, повернення відчуття захищеності та вміння радіти життю;
- опанування практиками саморегуляції, які можна застосовувати самостійно для подолання складних емоцій (гніву, злості, смутку).

**Тривалість:** 1-1,5 год (залежно від віку).

**Вік учасників:** 8-14 років.

**Кількість учасників:** 15-20.

**Місце проведення:** приміщення або «зелена лабораторія» (на природі).

*\*Примітка автора.*

*Проведення «психологічних пікніків» на вулиці дозволяє використовувати ресурси природи для розвантаження та відновлення психіки. Це можуть бути різноманітні «зелені зони» закладу освіти, дендрарій, «зимовий сад», альтанки, килимки на траві, екологічна стежина, рекреаційний майданчик тощо.*

**Матеріали та обладнання (залежно від обраних технік):** папір різних форматів, зображувальні матеріали (воскові олівці, пастель, фарби), пензлики, стаканчики для води, ноутбук, роздаткові матеріали залежно від обраної техніки тощо.

**Алгоритм проведення «психологічного пікніка» включає в себе наступні етапи:**

***I – вступна частина – до 15 хв. \****

Вступна частина передбачає знайомство, прийняття правил роботи, використання вправ для налагодження взаємодії, для емоційної стабілізації (за потреби).

***II – основна частина – до 40 хв – 1 год. \****

Основна частина спрямована на:

1- стабілізацію: для цього використовуємо допоміжні вправи на зняття м'язового та психологічного напруження – руханки, енерджайзери.

2- розвиток резилієнтності: для цього використовуємо вправи для розвитку резилієнтності та відновлення психоемоційного стану, релаксаційні техніки.

***III – заключна частина – до 20 хв. \****

Під час заключної частини відбувається осмислення того, що відбулось. Для цього проводимо заключний шерінг.

Варіанти питань для висловлювання в колі:

- Що вам сьогодні сподобалось?
- З якими емоціями завершуєте заняття? Як почуваетесь?
- Чи вдалось перезавантажитись/переключитись?

*\*Примітка автора.*

*Час варіюється залежно від віку учасників. Для 8-10-річних дітей орієнтовно 1 год. Для 11-14 років – 1,5 год.*

### **Комплект вправ та технік для проведення «психологічного пікніка»**

Запропонований комплект для зручності поділений на три розділи та включає легкі та прості у виконанні техніки і вправи.

Можна також доповнювати іншими вправами, які підходять до основної мети.

*\*Примітка автора.*

*Комплект вправ є орієнтовним. Вправи до кожного етапу роботи психолог може обирати відповідно до потреб, зовсім не потрібно намагатись провести якомога більше вправ за «пікнік». Як правило, вдається використати в середньому 3-5 вправ/технік за заняття (з досвіду роботи).*

## **1. Вправи та ігри для налагодження взаємодії, руханки**

### **Гра «Передай посмішку по колу» [2]**

**Мета:** емоційна розкутість, згуртування групи.

**Правила гри:** учасники утворюють коло, беруться за руки. Починає гру ведучий. За годинниковою стрілкою повертається до сусіда зі словами: «Я дарую тобі свою усмішку». При цьому, звичайно ж, усміхається. Наступний учасник повторює те саме.

**Інструкція для дітей:** «Зараз, діти, станьмо у велике дружнє коло і візьмемося за руки. Так, добре! А тепер я почну, а ви продовжуйте за годинниковою стрілкою, по черзі. Потрібно від усієї душі усміхнутися сусідові зліва і сказати йому: «Я дарую тобі свою усмішку!». Починаймо!».

### **Гра «Що я найбільше люблю?» [2]**

**Мета:** набуття комунікативних навичок, саморозкриття членів групи.

**Правила гри:** запропонуйте дітям поділитися тим, що вони люблять понад усе на світі в певній «категорії». Роздайте кожній дитині перелік запитань. Після заповнення об'єднайте дітей у невеликі групи, де діти обговорюватимуть написане. Запитання можуть бути такими:

Що я найбільше люблю? \_\_\_\_\_

Моя улюблена пора року \_\_\_\_\_

Моя улюблена тварина \_\_\_\_\_

Моє улюблене місце \_\_\_\_\_

Мій найкращий друг \_\_\_\_\_

Мій улюблений вид спорту \_\_\_\_\_  
Моя улюблена книга \_\_\_\_\_  
Моє улюблене заняття \_\_\_\_\_  
Мій улюблений фільм \_\_\_\_\_  
Моя улюблена телепередача \_\_\_\_\_  
Мій улюблений одяг \_\_\_\_\_  
Моя улюблена музика \_\_\_\_\_  
Моя улюблена пісня \_\_\_\_\_  
Моя улюблена гра \_\_\_\_\_  
Мій улюблений колір \_\_\_\_\_  
Мій улюблений звук \_\_\_\_\_  
Моя улюблена іграшка \_\_\_\_\_  
Моє улюблена страва \_\_\_\_\_  
Мій улюблений запах \_\_\_\_\_

**Інструкція для дітей:** «На світі є те, що любите тільки ви. Ось тут ви можете вписати словами або намалювати те, що ви любите понад усе. Коли продзвенить дзвіночок (можна придумати інший умовний знак, наприклад, плескання у долоні), зупиніться. Якщо хтось не закінчив, продовжите вдома. А тепер об'єднайтеся в групи по троє і покажіть свої записи, розкажіть про те, що ви любите найбільше, своїм друзям».

*\*Примітка автора.*

*Можна роздрукувати запропоновані фрази, скласти їх в мішечок та запропонувати дітям витягувати по черзі запитання, і давати на них відповіді.*

### **Гра «Автобус з почуттями» [2]**

**Мета:** підвищення емоційної компетенції, вміння розпізнавати свої почуття і підтримувати інших.

**Правила гри:** діти їдуть у метафоричному автобусі. Ведучий пропонує створити такий автобус всім тим, хто відчуває радість, сум, образу, провину, щастя, утому тощо. Діти стають у колону, кладуть руки на плечі одне одному і «їдуть», водій-ведучий очолює ланцюжок. Час від часу він озвучує різні почуття, і якщо хтось не поділяє якогось почуття, то «виходить на зупинці». Інші ж, навпаки,

«входять в автобус». Гра закінчується, коли кожен хоча б один раз проїхався в «автобусі з почуттями».

**Інструкція для дітей:** «Діти, пограємо в гру «Автобус». Всі, хто відчуває... (радість, сум, образу, провину, щастя, утому тощо), сідають у наш автобус. Для цього потрібно стати один за одним і взятися за плечі. Я стану попереду і поведу автобус. Наступна зупинка буде тоді, коли я називаю нове почуття. Хто так не відчувається, виходить з автобуса, а інші, навпаки, заходять».

### **Гра «Закінчи фразу» [2]**

**Мета:** навчитися розуміти і розрізняти різні почуття, а також усвідомлювати взаємозв'язки між діями, стосунками і почуттями.

**Правила гри:** для гри потрібен м'яч або м'яка іграшка. Ведучий кидає м'яч учаснику гри і вимовляє початок фрази. Учасник повинен повернути йому м'яч, вимовивши закінчення речення. Спочатку всі фрази придумує дорослий ведучий (психолог/педагог), а в кінці, коли діти добре зрозуміли сенс гри, вони самі можуть бути ведучими. У гру «Закінчи фразу» можна грати багато разів.

Приклади фраз:

Коли мені страшно, я ...

Коли я серджуся, я ...

Якщо мене ображають, я ...

Коли на мене кричать, я ...

Я відчуваю злість, коли ...

Мені буває страшно, коли ...

Я щасливий(ва), якщо ...

Я стрибаю від радості, коли ...

Я сумую, коли *мама* ...

*Я засмучуюся, якщо мої батьки ...*

Я заздрю, коли ...

Я дуже люблю...

Я злюся, якщо ...

*Мені б хотілося, щоб мої друзі ...*

*Мені б хотілося, щоб мама ...*

*Мені б хотілося, щоб тато ...*

Я спантеличений(на), коли ...

Я засмучуюсь, якщо ...

Я сміюся, коли ...

Я спокійний(на), навіть якщо ...

Мені подобається, коли ...

*\*Примітка автора.*

*Фрази, виділені курсивом, краще не використовувати, не знаючи особистої ситуації дітей!*

**Інструкція для дітей:** «Зараз я кидатиму всім по черзі м'яч, кажучи початок фрази. Той, до кого прилетів м'яч, повинен повернути мені його, закінчивши цю фразу по-своєму. Наприклад, я кажу: «Я радію, коли ...». Людина, у якої м'яч, закінчує: «...мені роблять подарунки».

### **Вправа «Австралійський дощ» [1]**

**Мета:** психологічне розвантаження, стабілізація стану.

**Хід вправи:** діти стають у коло. Психолог промовляє фразу, показує дію, учасники/учасниці повторюють рух за психологом.

**Інструкція:** «Чи знаєте ви, який австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо, який він. Зараз усі разом ми будемо виконувати рухи. Стежте уважно!»

- Піднімається вітер (потираємо руки, діти повторюють).
- Падають перші краплини дощу (клацаємо пальцями, діти повторюють).
- Почалася злива (плескаємо долонями по стегнам, діти повторюють).
- Злива перетворилася на бурю (тупаємо, діти повторюють).
- Ось буря стихає (плескаємо долонями по грудині, діти повторюють).
- Стихає злива (плескаємо долонями по стегнам, діти повторюють).
- Закінчується дощ, падають останні краплі (клацаємо пальцями, діти повторюють).
- Шумить тільки вітер (потираємо долоні, діти повторюють).
- Австралійський дощ скінчився. Сонце! (піднімаємо руки вгору, діти повторюють).

## 2. Вправи та ігри для розвитку резилієнтності та відновлення психоемоційного стану

*\*Інформаційні повідомлення слугують вступом для деяких технік та вправ.*

### **Інформаційне повідомлення «Світ емоцій» [15]**

**Мета:** знайомство з емоціями.

**Слова психолога:** «Кожна людина відчуває та проявляє емоції. Усі вони важливі, бо підказують, що відбувається. Це розповідь мозку про події, що ми переживаємо.

Чи відчували ви такі емоції?

**СТРАХ** проявляється від нестачі інформації про майбутнє, засвідчує потребу в безпеці.

**ГНІВ** засвідчує, що хтось порушує кордони твоєї території:

- стоїть занадто близько;
- без дозволу взяла / взяв твою річ;
- зайшла / зайшов, не постукавши;
- торкнулася / торкнувся, коли ти цього не очікувала / не очікував;
- виявила / виявив неповагу до твоїх емоцій та почуттів;
- перебила / перебив, коли ти говорила / говорив.

**ПЕЧАЛЬ** – це сигнал про те, що людина втратила щось важливе.

**ВІДРАЗА** буває від зіткнення з неприємним, бридким, огидним.

**РАДІСТЬ** – це коли всі потреби задоволені. ти

почуваєшся

спокійно, втішено, адже все відбулося так, як тобі хотілося».

*\*Примітка автора.*

*Можна використовувати перед техніками «Кубик емоцій», «Мої способи самопомоги».*

За QR-кодом практикум для дітей та підлітків Світлани Ройз «Твоя сила», джерело цієї інформації.

### **Інформаційне повідомлення «Барометр емоцій» [9]**

**Мета:** розвиток уважності до свого емоційного стану.



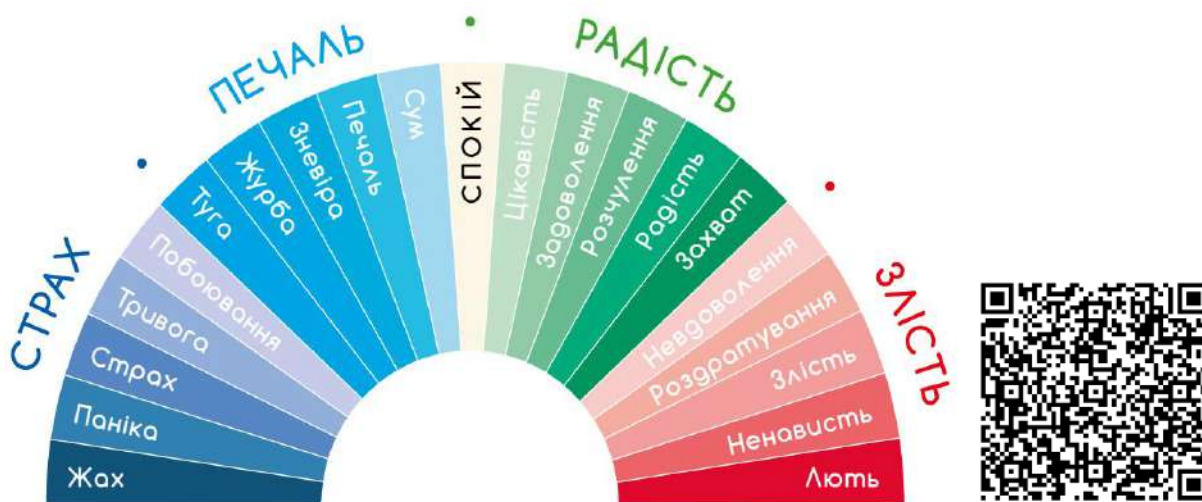
**Слова психолога:** «Нам часто складно визначити, що ми відчуваємо. Щоб точніше визначити свій стан і відстежити його зміни, скористайтесь списком базових емоцій на барометрі, відзначаючи ту, яку відчуваєте зараз. Потім розгляньте «спектр» емоцій і ще раз уточніть для себе власний стан. Таким чином буде легше обрати дію, що повертатиме вас до резилієнтності/спокою».

*Коментар до інформаційного повідомлення.* Коли ми називаємо те, що відчуваємо, – це вже крок до того, щоб навчитися спрямовувати емоції й вибирати поведінку. В той момент, коли ми відчуваємо напругу, можна, дивлячись на барометр, визначити (або запропонувати дитині визначити) свою емоцію. Після цього буде легше вибрати стратегію поведінки, тобто те, що можна зробити, щоб почуватись краще.

Барометр можна використовувати, щоб визначити настрій дітей і запропонувати їм практику для стабілізації, або після виконання певних завдань. Те, що ми можемо назвати, легше контролювати.

*\*Примітка автора.*

*Можна використовувати перед технікою «Кубик емоцій».*



**Рисунок 1. «Барометр емоцій»**

За QR-кодом можна завантажити дане зображення.

**«Кубик емоцій» [14]**

**Мета:** вивчення й дослідження емоцій, привчання до рефлексії.

**Підготовка.** Шаблон кубика необхідно роздрукувати та склеїти.

**Хід проведення.** Психолог розповідає про базові емоції. Кидаючи кубик, робимо акцент на тому, що в житті – так само як і з кубиком – емоції часто змінюють одна одну. Однак нам важливо пам'ятати, що наш «внутрішній кубик» має контроль над емоціями, а їхні прояви – в наших руках.

Як можна використовувати:

1. Дитина кидає кубик, називає емоцію, згадує, коли відчувала таку і що їй тоді допомогло з нею впоратись.

2. Дитина кидає кубик та не каже іншим, яка емоція випала, натомість демонструє її. А група має за виразом обличчя та пластикою тіла здогадатися, про яку емоцію йдеться.

3. Діти по черзі кидають кубик і показують емоції. Група називає емоцію, а діти так само показують, де в їхньому тілі «живе» емоція.

4. Дитина кидає кубик і каже: «Коли я... (називаючи емоцію, яка випала, – сумую, злюся ...), то я... (називає копінг-стратегію)».

5. Дитина кидає кубик і згадує, коли її знайомі, герої мультфільмів або книжок відчували цю емоцію. Розмірковує про те, як ми могли би зарадити людині, яка відчуває цю емоцію, які слова ми могли би сказати, яку допомогу запропонувати.



За QR-кодом можна завантажити дане зображення.

### **«Мої способи самодопомоги»**

**(виготовлення книжки-розмальовки з копінг-стратегіями) [13]**

Пропонуємо дітям самим скласти книжку з роздрукованого шаблону. Це вже дає дитині відчуття «я можу «створити світ», я можу вплинути на щось». Запропонуйте дітям розмалювати сторінки, адже коли діти мають можливість щось змінити на сторінці, нанести свої кольори – цей об'єкт стає ЇХНІМ. Книжка перестає бути чужим, привнесеним знанням і навичками, а стає внутрішнім, набутих знанням. Таку інформацію легше приймати й використовувати, вона стає персоніфікованою.

**Хід проведення.** З дітьми важливо говорити про те, що всі емоції важливі та потрібні. Але іноді емоції настільки сильні, що вони впливають на нашу поведінку: проживати різні емоції – нормально, а поведінку ми можемо вибирати. Ця книжечка – нагадування, що ми можемо зробити, щоб заспокоїтися і щоб емоція не стала руйнівною. Можна обговорити кожну зі стратегій, запитати в дітей, яка є їхньою улюбленою, розповісти, яку ви самі найчастіше використовуєте, запропонувати носити книжечку з собою в кишені або сумці чи класти на парту. Дітям час від часу важливо нагадувати, що в них є своя власна «допомагайка».



За QR-кодом можна завантажити шаблон книжечки.

### **Техніка «Захисна парасолька» (Яна Поліщук) [8]**

**Мета:** закріплення почуття безпеки, самодопомога в непростих ситуаціях, відновлення ресурсний стан.

**Матеріали:** олівці, фломастери чи гуаш та аркуш паперу.

Робота проходить у 4 етапи.

1 етап. Попросіть дитину зверху або в центрі аркуша зобразити парасольку таку, яка могла б захистити від будь-яких зовнішніх негод. Нехай дитини розфарбує її так, як їй найбільш подобається.

2 етап. Попросіть дитину зобразити фігурку хлопчика або дівчинки (проекцію себе) під парасолькою так, аби фігурка відчувала себе максимально захищеною від впливу навколишнього світу.

3 етап. Нехай дитина промалює кордони захисту парасольки. Тобто виділила той простір, який вона буде закривати собою від зовнішніх негараздів. (Буває, що діти не хочуть промальовувати ці кордони - це нормально, і це швидше за все про її довіру до світу. Дітки, які прожили травмівний досвід зазвичай себе оточують такими кордонами, як додатковим захистом).

4 етап. Попросіть дитину уявити, що крім того, що парасолька захищає, вона ще й має чарівну особливість: коли відкривається, з неї висипаються різноманітні радості і задоволення, які роблять людину

під парасолею радіснішою і щасливішою. Нехай дитина промалює в захисному просторі парасольки всі радості, які спадають їй на думку.

5 етап. Важливо по завершенню техніки проговорити дитині, що ось ці радості, які вона промалювала і є тими маленькими рятівними речами, які безпосередньо їй допомагають позбутися від суму, страху і поганого настрою. Їй варто просто в такі моменти підійти до своєї парасольки і скористатись однією із зазначених нею підказок.

### **Обговорення.**

«Ми з вами створили інструкцію для себе в моменти суму. Чи було це корисним для вас? Як ви почуваетесь?».

\*Таким чином, діти вчаться самоорганізовуватись і справлятися самостійно зі своїми труднощами.

За QR-кодом знаходиться джерело техніки.



### **Вправа «Дерево» [3]**

**Мета:** стабілізація внутрішнього стану, створення балансу нервово-психічного процесів, формування почуття захищеності, заземлення.

**Коментар.** Діти, які пережили травматизацію, часто припиняють відчувати контакт ніг з землею (втрачають опору, приземленість). З ними добре грати (малювати, ліпити) в квіти і дерева – приділяючи увагу корінням і міцному стовбуру.

**Психолог говорить:** «Уяви себе деревом (яке тобі подобається, з яким найлегше себе ототожнити). Детально програй в свідомості образ цього дерева: уяви його міцний і гнучкий стовбур; гілки, які розхитує вітер; листя, звернене до сонячних променів і дощу; циркуляцію поживних соків по стовбуру; коріння, яке міцно вросло в землю. Важливо відчутти поживні соки, які коріння втягує із землі. Земля – це символ життя, коріння – символ стабільності, зв'язок людини з реальністю. Уяви, як, вдихаючи повітря, ти втягуєш ці соки із землі, як вони наповнюють твоє тіло енергією життя. Відчувши приємну циркуляцію поживних соків, розплющ очі».

**Особливості.** Можна пограти з дитиною у «вирощування велетенських ніг», уявляючи, що ноги стають величезними і міцно

утримують в рівновазі, не даючи розгойдуватися від вітру (вітер – це метафора змін, подій, на які ми вплинути не можемо), чим більш яскравіше ми уявимо (намалюємо) ці велетенські ноги, тим сильніший ефект.

*\*Примітка автора.*

*Цю вправу доцільно виконувати перед вправою «Дерево сили».*

### **«Кола підтримки» (модифікація автора) [15]**

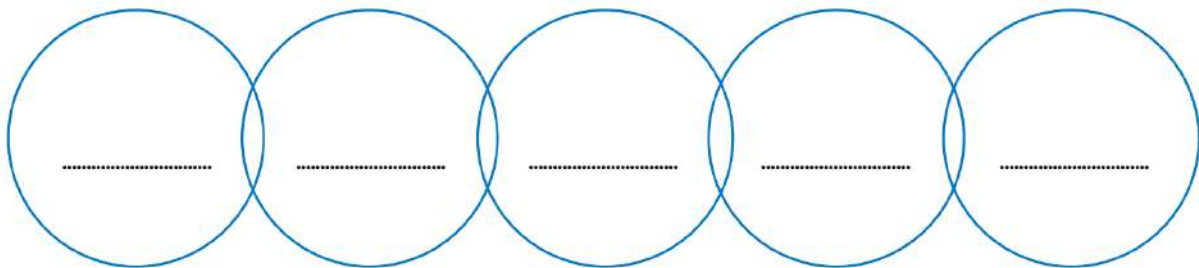
**Інформаційне повідомлення та хід проведення:** «Коли людина переживає стрес, вона дуже самотня, й у такому стані часто забуває, що може просити про допомогу. Ті, кого ти перерахуєш нижче, утворюють важливе для тебе коло підтримки».

Психолог показує надруковану схему і коментує: «У мирний час підтримкою були такі люди...».



**Рисунок 1. «Кола підтримки»**

Дітям психолог роздає надруковані схеми з місцями для запису і говорить: «Сподіваюся, що зараз поряд з вами є ті, хто може обійняти, пояснити, допомогти, підтримати та розсмішити. Хто це? Давайте запишемо в колах імена цих людей».



**Рисунок 2. «Кола підтримки»**

#### **Обговорення.**

Як ви почуваєтесь?

Чи було щось для вас новим?

*\*Примітка автора.*

*Цю техніку доцільно використовувати перед вправою «Дерево сили».*



За QR-кодом практикум для дітей та підлітків Світлани Ройз «Твоя сила», джерело цієї інформації.

### **Вправа «Дерево сили» (Каролін Мехломакулу) [4]**

**Мета:** допомогти дітям ідентифікувати свої особисті сильні сторони і захисні навички, зрозуміти, що вони можуть подолати труднощі, використовуючи свої внутрішні таланти і сильні сторони.

**Матеріали:** папір А4 (А3), воскові олівці, фломастери.

#### **Інструкція.**

«Візьміть великий аркуш паперу, А4 або А3.

Обведіть долоню і пальці руки, залишаючи відкритий простір на пальцях. Кисть - це буде стовбур вашого дерева, а пальці будуть гілками.

Намалюйте більше гілок і листя на вашому дереві, вони повинні бути достатньо великими, щоб розмістити в них слова.

У кожному листочку напишіть одну річ, яка допоможе вам подолати важкий час. Це можуть бути особисті сильні сторони, стратегії подолання, приємні дії або підтримуючі вас люди.

Розфарбуйте дерево як забажаєте».

#### **Особливості.**

Чіткі і прості кроки цієї вправи допомагають дитині відчувати себе більш успішною у творчій роботі, не викликають почуття невпевненості в кінцевому малюнку. Сам образ сильного дерева дає впевненість в своїх силах щодо подолання труднощів.

#### **Заключне обговорення (модифікація автора).**

Акцент на наступному: від коріння ми отримуємо підтримку тих людей, які для нас є важливими. У листочках записано все те, що дає можливість відчути впевненість в своїх силах, щоб долати будь-які труднощі.

### **Вправа «Цілющі яблука» (автор Анастасія Панасюк) [6]**

**Мета:** пошук ресурсів.

**Інструкція:** «Уявіть, що у вас є банка із «Чарівними яблуками», якщо не полюбляєте яблука, то уявіть те, що любите! Ці яблука наділені певним ресурсом, силою, потенціалом, вірою. Ось ВОНА – стоїть перед вами... опустіть руку в банку....і візьміть яблуко. Чим насичене це яблуко? Вірою? Енергією? (продовжать самі)..

Намалюйте банку/ємність та яблука (те що любите) у ній, які будуть давати Вам: сили, віру, надію, витримку, насолоду, бажання жити і т.д».

**Обговорення:**

- Скільки там яблук?
- Які вони для вас?
- Скільки яблук вам необхідно?
- У чому їх цілющість? Якою силою вони наділені?
- Що потрібно зробити, щоб чари яблука подіяли на вас?
- Як ви їх використаєте?
- Чи змінився вас стан?
- Як ви зараз себе відчуваєте?
- Що хочеться зробити?

Пам'ятайте: ваш ресурс – це ваша опора!

Чарівні яблука – це як маленькі кроки, які підтримують життя».

**«Картки сили» (Світлана Ройз) [12]**

**Мета:** пошук джерела внутрішньої сили.

**Особливості гри.** Запропоновані картки містять зображення тварин, птахів, риб, комах, а також певних об'єктів та явищ природи. На звороті картки є невеликий опис із пропозицією до дії. Для цих карток обрані образи, які знайомі майже всім дітям і які легко сприймаються ними в будь-якому віці.

При роботі з картками можна задіювати рівень тіла: в дихальних вправах та практиках заземлення; рівень емоцій, спонукаючи дитину до розмірковувань, спогадів, роздумів; навчальний потенціал – в оповідях про тварин, природні явища тощо.

**Інструкція до застосування карток із дітьми від 3 до 12 років**  
Візьми картку.

Можна витягти наздогад, а можна свідомо обрати ту, яка тобі подобається.

*\*Примітка автора.*

*Психолог пропонує запитання для групи залежно від потреби, обираючи з переліку нижче.*

- Уяви себе образом, зображеним на картці.
- Стань у виразну позу, зроби характерні рухи, прозвучи як те, що зображено.
- Поміркувати, яку силу цей образ тобі дає?
- Коли ти маєш цю силу, то як і де можеш її застосувати?
- Наприклад: Якби в мене була сила сови, вночі мені було б спокійно. Якби мені силу лева, то сміливо можна було б гучно говорити.
- Де всередині тебе зберігатиметься сила образу, що на картці?
- Що тобі нагадає про цю силу? Для згадування можна, наприклад, намалювати крапку або невеликий знак на долоні.

### **Інструкція до застосування карток для дітей після 10 років**

Обирай одну чи кілька карток до зазначених нижче питань.

- Поміркуй: коли тебе ніхто не бачить, яка ти тварина?
- Якою твариною тебе бачать інші?
- Якою твариною хотілося б бути?

Ці запитання дають підказки дорослому про потреби дитини.

### **Інструкція до застосування карток у групах.**

Використайте картки для знайомства. Усі беруть по одній картці й по черзі називають ім'я та розповідають про одну свою якість, властиву й образу з картки.

- Яка ти тварина?
- А яка тварина твій друг\подруга?
- А що може заважати дружбі цих тварин?
- Що їм необхідно додати\змінити\розвинути, щоб вони товаришували?

Слід проаналізувати вибір, адже в образах та потенційній взаємодії тварин будуть свідчення того, чи відчуває дитина себе в безпеці поруч з іншими.

Завантажити картки можна за QR-кодом.



## **Техніка «У моєму серці літо у яскраву крапку» (Юлія Черкесова) [18]**

Пропонуємо попрацювати з такою цікавою майже медитативною технікою та метафорою «У моєму серці літо у яскраву крапку» та проговорити з дітьми, що таке літо та які яскраві емоції залишаються з нами.

**Мета:** дати можливість знайти та відновити свою цілісність, зняти напруження, радіти життю та бути в ресурсі.

**Вік:** від дошкільного до підліткового.

**Матеріали:**

- папір;
- фломастери/маркери;
- акварель чи рідка гуаш;
- ватні палички;
- стакан з водою та серветки.

**Інструкція:** «Малюємо великий шаблон серця на весь лист. На готовий шаблон наносимо величезну кількість різних точок як за кольором, так і за розміром. Ну, а далі – починаємо фантазувати та створювати цілу історію маленького життя влітку. Малюємо: метеликів та квітів, різноманітних рослин та природу».

**Рефлексія.**

- Чи сподобалося вам працювати?
- Які почуття виникали під час виконання завдання? Чому?
- Що ви бачите у своїх малюнках?
- Про що ви хотіли розповісти у своєму малюнку?



За QR-кодом знаходиться джерело техніки.

## **Гра «Сила запитань» (Світлана Ройз) [10], [11]**

**Мета:** стабілізація психічних станів; включення різних каналів сприйняття й різних півкуль мозку; спрямування до рефлексій, спонування до спогадів, практик, ідей для розмірковування, кращого розуміння себе, відчуття власних ресурсів.

**Вік:** від п'яти років. Вік учасників може бути різним, і це навіть урізноманітнить гру. Кількість гравців також не має обмежень.

**Особливості гри.** Усі запитання ретельно добиралися, щоб не бути травматичними. Це – відкриті запитання, відповіді на них – більше ніж просто «так» чи «ні». Мудрість, Дії, Близькість, Витівка, Мрії, Відчуття, Скарбничка – кожна тема в комплекті карток має свою кольорову гаму, а котик на спинці карток налаштовує гравців на певний напрямок розмови.

**Хід гри:** по черзі витягувати картку, ставити з неї запитання й відповідати на нього. Якщо хтось із гравців також хоче відповісти на запитання, то зі згоди інших може поділитися власною відповіддю. Можна обговорювати запитання з усім товариством. Якщо учасники відчують те саме, що гравець-відповідач, то показують символічний жест, про який попередньо домовилися (наприклад палець вгору «лайк»). Це важливо, щоб відчутти близькість, прийняти подібність чи відмінність інших.

Скарбничка та Дії підходять для стабілізації психічних станів.

Варіацій використання карток може бути кілька, вони залежатимуть від віку та близькості товариства гравців. Для гри можна обирати актуальні на даний час розділи й використовувати їх окремо, а можна тягнути картки зі змішаної колоди.

**\*Зверніть увагу,** що є картки, де біля запитань стоїть спеціальна позначка чутливості: крильця метелика. Ці картки не беремо, оскільки їх можна використовувати лише в родинному колі – серед тих, хто перебуває у близьких взаєминах. Менш близькі гравці можуть мимоволі збентежити чи навіть боляче зачепити необачними реакціями.

Також важливо бути уважними до питань, що пов'язані з емоціями, зі спогадами та родинними стосунками. Якщо дитина не хоче відповідати на якесь питання, можна запропонувати обрати іншу картку чи картку іншої теми. Якщо помітно, що стан дитини змінився, краще обрати картку Дії (*картки з чутливими питаннями можна відібрати заздалегідь*).

Пам'ятайте: усі відповіді правильні, не критикуйте. Якщо є бажання, можна ставити уточнюючі запитання. Якщо дитина не може розпочати відповідь, то добре почати розповідати дорослим.

Слід бути уважними до втоми дітей. Час завершення гри учасники вирішують самі – заздалегідь чи по ситуації. Важливо подякувати товариству за гру й закінчити її символічним жестом. Наприклад, скласти пальцями серце, плеснути в долоні чи по колінах.

Посилання на гру за QR-кодом нижче. Потрібно роздрукувати картки.



### 3. Релаксаційні техніки

#### Гра «Метелики» [2]

**Мета:** розрізняти тілесні відчуття, вміти напружуватися і розслаблятися.

**Вік:** дошкільний, молодший шкільний.

**Правила гри:** запропонуйте дітям краще пізнати спочатку відчуття активності й руху, ніби «метелики пурхають», а потім — пасивності замирання, тобто «метелик сів на квітку».

**Інструкція для дітей:** «Уявіть, що ви — гарні метелики! Лунає музика і ви пурхаєте з квітки на квітку, весело й активно! Як тільки музика затишє (або я скажу «спеціальне» слово, про яке ми домовимося), ви зупинитеся і завмrete, ніби метелик сів на квітку».

#### Обговорення.

«Ми з вами зараз були метеликами. Як ви себе відчуваєте?»

#### Вправа «Крила метелика» [2]

**Мета:** активізувати білатеральну взаємодію, навчити способу контролювання стресу і зняття напруги.

**Вік:** від дошкільного віку.

**Опис:** вправу можна робити сидячи, стоячи. Дітям пропонується перехрестити руки на грудях так, щоб права рука лежала на лівому плечі або передпліччі, ліва рука на правому. Отримуємо ніби крила метелика або самообійми. Потім дітям пропонується метафора «Метелик махає крилами» і вони по черзі легко з індивідуальним

ритмом ударяють долонею по плечу / передпліччі по черзі – то правою рукою, то лівою протягом 30–60 секунд, потім метелик завмирає на 10–20 секунд і знову махає крилами. Робимо три підходи. Дихання під час вправи вільне.

**Інструкція для дітей:** «Розташуйтеся зручно, ви можете сидіти або встати. Схрестіть руки на грудях так, щоб ваша права рука вільно лежала на лівому плечі / передпліччі, а ліва на правому. Уявіть, що це крильця метелика, який присів на квітку і спочатку завмер. А потім почав махати крильцями: легко ударяйте по черзі то правою, то лівою долонею по передпліччю, знайдіть індивідуальний ритм. За сигналом дзвіночка зупиніться, метелик знову завмирає. Потім знову за сигналом махає крильцями. Ми зробимо три повторення. Дихайте легко і вільно».

### **Обговорення.**

Як ви себе почуваете?

### **Гра «Потягусеньки» [2]**

**Мета:** зняти напругу, активізувати фізичне і психоемоційне розслаблення.

**Вік:** діти дошкільного віку – дорослі.

**Опис:** для виконання вправи потрібно встати, якщо є можливість рухатися в просторі вільно. Потягнутися руками вгору і в сторони, потягнутися однією рукою вгору, іншою вниз, підняти і потягнути праву ногу, підняти і потягнути ліву ногу. Все це супроводжується позіханням, спочатку ви свідомо позіхаєте, потім виникає природне позіхання, позіхання галасливе, супроводжується сильним гучним видихом, зі звуком «а-а-а», як ніби ви звільняєте легені.

**Інструкція для дітей:** «Гратимемо в дуже просту гру, робитимемо звичайні речі! Хто любить потягусеньки вранці? Виявляється, це саме чудова вправа, яка допомагає нам відпочивати, почуватися краще і прогнати втоми і напругу. Встаньмо, походімо і потягнімося вгору двома руками. А тепер одну руку тягнемо вгору, іншу вниз, а тепер потягнемо ногу, одну, іншу. І голосно позіхаємо в цей момент: “а-а-а-а”, “у-у-у-х”».

### **Обговорення.**

Як ви зараз себе відчуваєте?

#### **Вправа «Повітряна кулька» [7]**

**Мета:** зняття напруги, стабілізація стану.

**Інструкція:** «Уявіть собі, що у ваших грудях знаходиться повітряна кулька. Вдихніть через ніс й повністю заповніть легені повітрям. Видихніть його ротом і відчуйте, як воно виходить з легень. Повторюйте, не поспішаючи. Дихайте та уявляйте, як кулька наповнюється повітрям й стає все більшою та більшою. Повільно видихніть ротом, ніби повітря тихенько виходить з кульки. Зробіть паузу і порахуйте до десяти. Знову вдихніть і наповніть легені повітрям. Затримайте його, порахуйте до 3-х, уявляйте при цьому, що кожна легеня – це надута кулька. Видихніть. Відчуйте, як тепле повітря проходить через легені, горло, рот. Повторіть 3 рази, вдихаючи та видихаючи повітря. Зупиніться та відчуйте, що ви сповнені енергії, а все напруження зникло».

### **Обговорення.**

Як ви зараз себе відчуваєте?

#### **Вправа «Я - небо» [5]**

**Мета:** зняття напруги.

**Вік:** молодший шкільний вік → дорослі.

**Інструкція:** «Займіть зручне положення сидячи, заплющіть очі, хай ваша спина буде рівною. Послухаємо своє дихання, і хай воно буде таким, як воно є. Ви відчуваєте ритм вашого дихання? Як повітря входить і виходить? Зараз уявіть себе безкраїм чистим синім небом, відчуйте себе широким небом. В небі пропливають хмаринки, які можуть бути вашими думками, почуттями, спогадами, мріями. Вони з'являються і пропливають собі та зникають.

Хмаринка ваших радісних думок з'являється і пропливає по небу – та зникає... Наприклад, ви згадали як вас пригостили чи подарували подаруночок. Хмаринка ваших сумних думок з'являється і пропливає собі по небу – та зникає... (Наприклад, «зі мною не захотіли сьогодні спілкуватись»...).

Хмаринка неприємних чи страшних думок з'являється, пропливає та зникає... Дозвольте усім хмаринкам з'являтися, пропливати та зникати... Скільки б їх не було. Але ми завжди залишаємось безкраїм синім широким небом. Відчуйте себе небом. А тепер легенько потягніться та розплющіть очі. Посидьте ще трішки, прислухаючись до звуків, які ви чуєте».

### **Обговорення.**

Чи вдалося уявити хмаринки думок?

Як ви зараз себе відчуваєте?

Отже, потрібно вчити дітей відновлюватись і чути себе, опановувати складні емоції, розвивати резилієнтність, оскільки це сприятиме емоційній стабілізації, адаптації до життєвих викликів сьогодення та майбутнього. Поряд з уважними та стабільними дорослими дітям буде зробити це легше. Запропонований формат роботи та підібрані техніки, які здобувачі освіти можуть використовувати для самодопомоги, допоможуть зробити це м'яко та екологічно.

### **Список використаних джерел**

1. Андрєєнкова В.Л., Лунченко Н.В. Комплект освітніх програм «Вирішення конфліктів мирним шляхом. Базові навички медіації». К. 2018. 140 с.

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

3. Волошко Н.І. Психологічні вправи для розвитку навичок використання психологічних методів саморегуляції, збереження і зміцнення

здоров'я // Проблеми сучасної психології. 2012. № 16. С. 123–133.

4. Мехломакулу Каролін. Вправа «Дерево сили». URL: <https://vse.ee/psi-club> (дата звернення: 20.10.2023).

5. Навчально-методичні матеріали до тренінгу «Психологічне консультування в школах». URL: <https://resilience.k-s.org.ua/dodatkoviresursy/plekaty-stijkist-u-zakladah-osvity/> ] (дата звернення: 24.10.2023).

6. Панасюк А. Вправа «Цілющі яблука». URL: <https://vse.ee/gjj> (дата звернення: 20.10.2023).

7. Подолання наслідків пандемії COVID-19 у закладі освіти: навчально-методичний посібник / авт. кол: В.Г. Панок, І.І. Ткачук, Д.Д. Романовська, Р.А. Мороз, Т.Б. Гніда, В.М. Горленко, Н.В. Сосновенко; за наук. ред. В. Г. Панка. Київ : ДІА, 2021. С.138.

8. Поліщук Я. Техніка «Захисна парасолька». URL: <https://vse.ee/polishuk> (дата звернення: 10.10.2023).

9. Ройз С. Барометр емоцій (практика стійкості та уважності для роботи з дітьми). URL: [https://resursna-skrynia.nus.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/07\\_barometer.pdf](https://resursna-skrynia.nus.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/07_barometer.pdf) (дата звернення: 12.10.2023).

10. Ройз С. Гра «Сила запитань». URL: <https://osvitanova.com.ua/posts/5883-svitlana-roiz-spilno-z-ho-smart-osvita-stvoryly-hru-dlia-ditei-ta-doroslykh-skazhy-meni-syla-zapytan>. (дата звернення: 20.10.2023).

11. Ройз С. Гра «Сила запитань» (картки). URL: <https://drive.google.com/drive/folders/1xgxD6RhcuBPCAQpOtlvHEPi7o6-mBALC?usp=sharing> (дата звернення: 10.10.2023).

12. Ройз С. Картки сили. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/power-cards> (дата звернення: 20.10.2023).

13. Ройз С. Книжечка розмальовка з копінг-стратегіями. URL: [https://resursna-skrynia.nus.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/10\\_coloring\\_book.pdf](https://resursna-skrynia.nus.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/10_coloring_book.pdf) (дата звернення: 20.10.2023).

14. Ройз С. Кубик емоцій. URL: [https://resursna-skrynia.nus.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/01\\_cube.pdf](https://resursna-skrynia.nus.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/01_cube.pdf) (дата звернення: 20.10.2023).

15. Ройз С. Практикум для дітей та підлітків «Твоя сила URL: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/your-power-royz> (дата звернення: 20.10.2023).

16. Романовська Д.Д., Ящук М.Г. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/життєстійкості у дітей та дорослих. Чернівці, 2018. 180 с.

17. Стівен М. Саутвік, Денніс С. Чарні. Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Видання друге / пер. з англ. Ірини Куришко. Львів: Галицька видавнича спілка, 2022. 384 с.

18. Черкесова Ю. Техніка «У моєму серці літо у яскраву крапку». URL: <https://vse.ee/cherkesova> (дата звернення: 20.10.2023).

## РОЗДІЛ 12. Розвиток емоційної саморегуляції як технологія збереження і зміцнення психічного здоров'я педагога

*Романовська Д.Д., кандидат психологічних наук,  
завідувач науково-методичного центру практичної  
психології та соціальної роботи КЗ «Інститут післядипломної  
педагогічної освіти Чернівецької області»,  
старший науковий співробітник  
Українського науково-методичного центру  
практичної психології і соціальної роботи НАПНУ*

**Актуальність та обґрунтування.** Формування емоційної саморегуляції педагогів як і надання будь-якої іншої соціально-педагогічної і психологічної допомоги особистості, яка знаходиться у кризовій життєвій ситуації, має здійснюватись послідовно на основі проєктно-технологічного підходу із застосуванням валідних і стандартизованих методів і методик та мати на меті відновлення (захист) психічного здоров'я і соціального благополуччя всіх учасників освітнього процесу [8, с. 327].

Зважаючи на це, ми розробили технологію розвитку емоційної саморегуляції [12] як складової збереження і зміцнення психічного здоров'я педагога, та апробували в системі підвищення кваліфікації педагогічних працівників при Інституті післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області.

**Мета технології** створення необхідних психологічних умов для саморозвитку педагогічних працівників в контексті формування, або розвитку емоційної саморегуляції педагогів закладів освіти в умовах викликів.

### **Основні завдання технології:**

- мотивувати педагогів до самопізнання, самоспостереження, позитивної самооцінки у питаннях вольової саморегуляції емоційних проявів;

- сприяти поглибленню саморозуміння у сфері почуттів, думок, професійних дій та усвідомленню ролі саморегуляції в структурі фахової компетентності;

- розвивати здатність та практичні навички свідомого самокерування емоційною сферою, професійною комунікацією, діяльністю;

- забезпечити оволодіння методами, способами ефективної саморегуляції в ситуаціях підвищеного емоційної напруги;

- сформувати у педагогів уміння проводити психологічні хвилинки на уроках із використанням методик, вправ для зняття стресу та психоемоційного напруження.

**Терміни реалізації технології** передбачають оптимізований процес розвитку емоційної саморегуляції протягом чотирьох тижнів, в цілому не менше 14 годин (очна або онлайн форма) взаємодії фахівця психологічної служби з педагогами.

**Кінцеві впровадження технології:** в результаті проведеної роботи очікується, що педагогічні працівники ознайомлюються із засобами емоційної саморегуляції та опанують алгоритми їх застосування. Сформовані навички емоційної саморегуляції будуть сприяти відновленню та збереженню психічного здоров'я педагога, успішному функціонуванню в умовах війни у професійній діяльності.

### **План реалізації технології.**

Технологією передбачено 2 етапи:

1. Проведення просвітницько-профілактичного 8-годинного тренінгу (2 дні по 4 години, або 4 дні по 2 години) протягом першого тижня впровадження технології (інваріантна складова);

2. Проведення груп підтримки та супервізії щотижня (3 заходи по 2 години) після тренінгу (варіативна складова).

Кількість учасників групи – 8-12, остаточна кількість залежить від готовності практичного психолога до взаємодії, та потреб педагогів. Найкраще буде реалізовуватись технологія за підтримки адміністрації, важливо зазначити заходи з реалізації у плані роботи закладу освіти. Варіативна складова технології передбачає проведення з педагогами, що пройшли навчання 3-х щотижневих

груп підтримки, або супервізій, або змішаний формат, що визначає фахівець психологічної служби після проведення навчального тренінгу, спираючись на потреби і побажання педагогів.

**Науково-теоретичний кейс з розвитку емоційної саморегуляції педагогів для використання у інформаційних блоках.**

*Саморегуляція* є когнітивною характеристикою людини, яка забезпечує здатність оцінювати і коригувати власну поведінку на основі внутрішніх стандартів [6, с. 52]. У психологічній науці виділяють різні види саморегуляції: психічну, емоційну, вольову, поведінкову. Багато вчених виділяють саморегуляцію як важливу структурну складову емоційного інтелекту людини, розвиток якого визначений як важлива складова освітнього процесу в умовах нової української школи.

*Емоційна саморегуляція* полягає у системі розумових і вольових дій, спрямованих або на активізацію емоційних процесів, або на їх гальмування, стабілізацію. Це дає можливість людині більш ефективно управляти своїм емоційним станом та адекватно поводитися в умовах стресогенної ситуації відповідно до прийнятих в суспільстві морально-етичних норм. Емоційна регуляція включає два компоненти: внутрішню емоційну регуляцію (саморегуляція інтенсивності, тривалості прояву емоцій) та зовнішню емоційну регуляцію (контроль експресії) [6, с. 54]. Емоційна саморегуляція є різновидом психічної саморегуляції. Вона забезпечує емоційне регулювання життєдіяльності людини та її корекцію з урахуванням актуального стану. Вона є необхідною умовою успішної адаптації людини до навколишнього середовища і залежить як від індивідуально-психологічних особливостей людини, так і від соціального контексту ситуації [6, с. 53].

Варто зауважити, що зовнішнє стримування емоцій, коли всередині відбувається бурхливий емоційний процес не призводить до заспокоєння, а, навпаки, підвищує емоційне напруження і негативно позначається на здоров'ї. Слід виокремити здоров'яформуючі емоції, почуття, настрої, які ведуть до здоров'я і

щастя: інтерес, радість, ніжність, задоволення, спокій, співчуття, здивування, захоплення, розчулення, замилювання. А також існують здоров'я руйнуючі емоції: гнів, лють, смуток, заклопотаність, печаль, страх, тривожність, смуток, відчай тощо. Переважання тих чи інших емоцій в житті людини веде до здоров'я або до хвороби [2, с.14].

Емоційна саморегуляція включає в себе такі вміння: змінювати емоційний стан, стримувати гнів, роздратування, образу; викликати спокій, робочий настрій; демонструвати впевненість, доброзичливість та оптимізм. Прийоми саморегулювання емоційним станом покликані допомогти особистості керувати своїм настроєм, впливати на нього [1].

**Емоційна саморегуляція особистості** має три рівні: 1) несвідома емоційна саморегуляція; 2) свідома вольова емоційна саморегуляція; 3) свідома смислова емоційна саморегуляція [5, с. 54]:

**Перший рівень** – забезпечується механізмами психологічного захисту, які діють на рівні підсвідомості і спрямовані на те, щоб захистити свідомість від неприємних, травмуючих переживань, пов'язаних з внутрішніми і зовнішніми конфліктами, станами тривоги і дискомфорту. Тут виділяють такі психологічні механізми: заперечення, витіснення, придушення, ізоляція, проєкція, регресія, знецінення, інтелектуалізація, раціоналізація, сублімація та ін.

**Другий рівень** – свідома вольова емоційна саморегуляція. Вона спрямована на досягнення комфортного емоційного стану за допомогою вольового зусилля. На цьому рівні емоційної саморегуляції свідома воля спрямована не на вирішення мотиваційного конфлікту, що лежить в основі емоційного дискомфорту, а на трансформацію його суб'єктивного та об'єктивного проявів.

**Третій рівень** – свідома смислова емоційна саморегуляція – спрямована на усунення причин емоційного дискомфорту, що досягається шляхом осмислення та переосмислення власних потреб і цінностей, а також породження нових життєвих смислів. Для здійснення емоційної саморегуляції на даному рівні необхідні вміння чітко мислити, розпізнавати і описувати за допомогою слів найбільш

тонкі відтінки своїх емоційних переживань, усвідомлювати власні потреби, що стоять за почуттями та емоціями, знаходити сенс в переживаннях.

Під час тренінгу важливо пройти з педагогами шлях від несвідомої емоційної саморегуляції до усвідомлення її цінності у збереженні власного психічного здоров'я через оволодіння базовими психологічними техніками, прийомами та свідомим їх використанням. Вправи можна, навіть потрібно, повторювати, якщо ви будете проводити тренінг частинами в різні дні.

Навчитися керувати своїми емоціями – це прояв психологічної культури, психологічної та емоційної компетентності педагогічного працівника, крок до самовдосконалення. У процесі формування емоційної саморегуляції важливими є самоспостереження, самооцінка, самовідповідь, самоконтроль. Тому, реалізуючи практичні вправи, методики роботи з педагогами, які запропоновані далі у методичному кейсі, психолог закладу освіти обов'язково проводить «коло рефлексії» після кожної та пояснює особливості їх самостійного застосування з подальшим самоспостереженням, самооцінкою їх дієвості, впливу.

**Методичний кейс для проведення тренінгу для педагогів (8 годин).**

**1. Інформаційне повідомлення «Емоційна саморегуляція» [3, с. 192]**

Усе, що відбувається в нашому житті, ми спочатку оцінюємо емоційно, а вже потім раціонально. Іноді наша реакція випереджає думку, і ми діємо майже рефлексивно, зокрема коли виникає несподівана загроза життю. У таких випадках швидка реакція корисна – може навіть врятувати. Однак часто вона неадекватна, і ми розуміємо, що так не слід було вчиняти («Це був необдуманий вчинок, я діяв під впливом емоцій»). Такі дії можуть мати небажані наслідки – конфлікт, зіпсовані стосунки, підірвана репутація. Емоції є мовою нашої підсвідомості. Якщо нічого не загрожує життю або не існує конфлікту між нашими думками і діями, з одного боку, та цінностями, переконаннями і звичками – з іншого, ми відчуваємося

спокійно і врівноважено. А коли виникає загроза і ми діємо всупереч своїй підсвідомості, то відчуємо неприємні емоції: від легкого душевного дискомфорту до афекту – дуже сильних і руйнівних емоцій. Вміння регулювати свої емоції – дуже залежить від розуміння своїх емоцій, мимовільних думок і невимовних вголос внутрішніх тверджень. Мудрі люди кажуть: «Навчися керувати емоціями, бо вони почнуть керувати вами».

Емоційна саморегуляція – це розуміння природи емоцій, вміння розпізнавати їх і здатність володіти собою. Саморегуляція допомагає досягати важливих цілей, уникати проблем, зберегти психологічну рівновагу і приймати зважені рішення в будь-якому віці й за будь-яких обставин.

Ефективне управління емоціями має на увазі наступне: вміння втішати і заспокоювати себе, якщо це необхідно; вміння контролювати себе; вміння управляти гнівом; вміння контролювати пориви; вміння виражати емоції в потрібному місці і в потрібний час; вміння не приховувати гнів, занепокоєння і депресію; вміння справлятися з неминучими невдачами; вміння запобігати негативним емоціям, не дозволяючи їм взяти гору над вами, коли ви сприймаєте ситуацію та вирішуєте проблеми. Потрапляючи в стресову або конфліктну ситуацію, людина сама обирає, що їй робити зі своїми почуттями. Перед людиною стоїть вибір (дивись рис.1 «Почуття людини»):

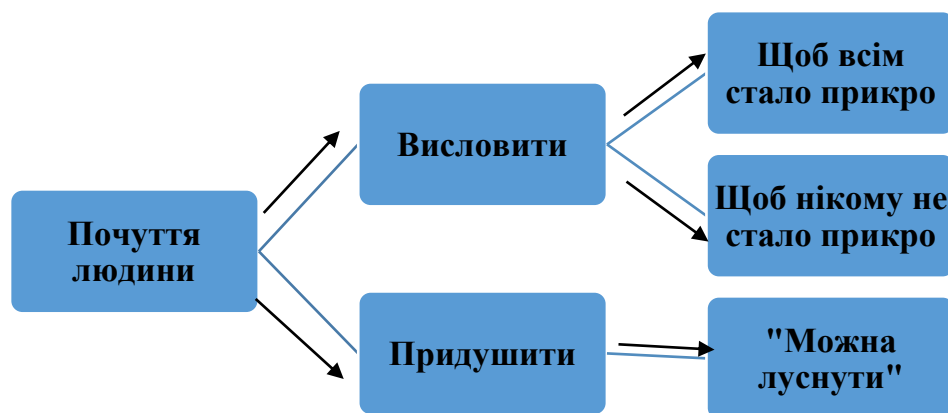


Рис.1. «Почуття людини»

«Можна луснути» означає, що ніхто так і не дізнається, що саме схвилювало вас або розгнівало людину. Щоб всім стало прикро – висловити свої почуття агресивно та жорстоко, щоб всім стало погано. Щоб нікому не було прикро – висловити свої почуття конструктивно, тобто так, щоб нікому не було прикро. Як правило, найефективнішим способом є відкрите спілкування за схемою «Щоб нікому не було прикро», коли сторони говорять про свої потреби і почуття. Проте, щоб цього досягти треба володіти навичками емоційної саморегуляції. Навчитися керувати емоціями вам допоможе знання стратегій і прийомів емоційного самоконтролю, які ми опановуємо на тренінгу.

## **2. Вправа «Самоаналіз почуттів» [12, с. 139].**

*Мета:* розвиток саморозуміння педагогами своїх власних почуттів.

*Інструкція.* Зафіксуйте на бланку відповіді на запитання, які вам будуть запропоновані та свої думки, що виникатимуть під час виконання вправи.

Дайте максимально чесні відповіді на наступні запитання:

1.3 яким настроєм ви йдете на роботу? Що вас найбільше надихає або найбільш засмучує? 2. Чи відчуваєте ви застій і відсутність перспективи в роботі? 3. Чи є у вас проблеми у стосунках з дітьми, колегами? 4. Ваша сімейна ситуація сприяє вашій роботі чи заважає їй? 5. Визначте, яка проблема викликає у вас негативні почуття, подумайте, що ви можете зробити для її вирішення. 6. Якщо проблем виявиться декілька, визначте пріоритетний порядок, у якому ви маєте намір їх вирішувати. Не плануйте все робити одночасно, така поспішність може бути прихованим мотивом до збереження проблеми.

*Рекомендації до виконання вправи.* Після завершення цієї роботи уважно перегляньте свої записи. Будьте особливо уважні до своїх почуттів, спробуйте їх назвати, записати, а потім озвучити. Якщо у вас виник план дій щодо корекції вашої професійної діяльності чи стосунків, намагайтесь його максимально конкретизувати, і скажіть, що з цього плану ви можете зробити вже сьогодні.

### **3. Технологія діагностики та керування власними емоційними траєкторіями у стресових ситуаціях [9, с. 29-31, модифікація автора]**

Першим кроком на шляху керування власними емоційно-почуттєвими станами є пізнання своїх емоційних траєкторій, особливостей їх перебігу в стресових ситуаціях. Це завдання значно полегшується з використанням типової диференціальної шкали емоційно-почуттєвих станів особистості, у якій здійснено їх розподіл на позитивні та негативні в межах 4-х модальностей: естетичної, морально-гуманістичної, інтелектуально-творчої та інтимно-особистісної. Вказані модальності окреслюють перебіг емоційно-почуттєвих станів у 4 межах: «Захоплення – відраза»; «Єдність – самотність»; «Натхнення – відчай»; «Любов – ненависть».

Відповідно до розробленої шкали, стан спокою особистості змінюється під дією зовнішніх впливів емоційною реакцією, яка в загальному вигляді коливається у координатах «задоволеність (позитивні стани) – незадоволеність (негативні стани)». Активність проявів задоволеності чи незадоволеності за наведеними модальностями може коливатися за шкалою від +10 до -10 балів в емоційно напружених ситуаціях.

*Інструкція та алгоритм виконання:* згадайте будь-яку (можна останню) емоційно напружену, або стресову ситуацію, в якій ваші емоції вийшли з під контролю (1 хв.); знайдіть у таблиці типові емоційно-почуттєві стани, в яких Ви перебували під час та після ситуації, позначте їх (1 хв.); проаналізуйте рівень прояву негативних емоцій за шкалою від 0 до -10 (1 хв.); визначте загальний показник негативізму за допомогою сумування позначених емоцій, залишивши мінус (2 хв.); розкажіть про ваші думки та вчинки (дії) у згаданій вами ситуації, вербальні та невербальні прояви зазначених вами негативних емоцій (до 5 хв.); відзначте як зараз ви себе відчуваєте (1 хв.); змодельуйте іншу траєкторію поведінки у згаданій ситуації, яка би свідчила про те, що ви володієте навичками емоційної саморегуляції, і вмієте опановувати негативні емоції (до 5 хв.); які позитивні емоційно-почуттєві стани (назвіть їх) могли би

врівноважити негативний емоції в цій ситуації (ваші припущення), обґрунтуйте (3 хв); відзначте як зараз ви себе почуваєте (1 хв.).

**Таблиця 1. Типова шкала емоційно-почуттєвих станів особистості**

|          | Рівень | Естетичні          | Бал | Морально-гуманістичні | Бал | Інтелектуально-творчі | Бал | Інтимно-особистісні | Бал |
|----------|--------|--------------------|-----|-----------------------|-----|-----------------------|-----|---------------------|-----|
| <b>П</b> | +10    | Захоплення         |     | Єдність               |     | Натхнення             |     | Любов               |     |
| <b>О</b> | +9     | Естетична насолода |     | Самовідданість        |     | Впевненість           |     | Ніжність            |     |
| <b>З</b> | +8     | Благоговіння       |     | Великодушність        |     | Осяяння               |     | Відданість          |     |
| <b>И</b> | +7     | Гармонія           |     | Співчуття             |     | Передчуття            |     | Прив'язанність      |     |
| <b>Т</b> | +6     | Співзвучність      |     | Вдячність             |     | Зосередженість        |     | Закоханість         |     |
| <b>И</b> | +5     | Піднесення         |     | Гідність              |     | Ентузіазм             |     | Дружба              |     |
| <b>В</b> | +4     | Краса              |     | Відповідальність      |     | Інтерес               |     | Повага              |     |
| <b>Н</b> | +3     | Урочистість        |     | Справедливість        |     | Зацікавленість        |     | Довіра              |     |
| <b>І</b> | +2     | Милування          |     | Доброзичливість       |     | Здивування            |     | Симпатія            |     |
|          | +1     | Задоволеність      |     | Задоволеність         |     | Задоволеність         |     | Задоволеність       |     |
|          | 0      | Спокій             |     | Врівноваженість       |     | Врівноваженість       |     | Спокій              |     |
|          | -1     | Невдоволення       |     | Невдоволення          |     | Невдоволення          |     | Невдоволення        |     |
| <b>Н</b> | -2     | Упередженість      |     | Неприязнь             |     | Сумнів                |     | Роздратування       |     |
| <b>Е</b> | -3     | Буденність         |     | Провина               |     | Байдужість            |     | Обурення            |     |
| <b>Г</b> | -4     | Потворність        |     | Сором                 |     | Нудьга                |     | Засудження          |     |
| <b>А</b> | -5     | Низькість          |     | Приниження            |     | Смук                  |     | Образа              |     |
| <b>Т</b> | -6     | Дисонанс           |     | Нехтування            |     | Розгубленість         |     | Суперництво         |     |
| <b>И</b> | -7     | Дисгармонія        |     | Зловтіха              |     | Жаль                  |     | Ревнощі             |     |
| <b>В</b> | -8     | Цинізм             |     | Заздрість             |     | Апатія                |     | Помста              |     |
| <b>Н</b> | -9     | Огида              |     | Страх                 |     | Приреченість          |     | Лють                |     |
| <b>І</b> | -10    | Відраза            |     | Самотність            |     | Відчай                |     | Ненавість           |     |

**Для діагностичного визначення наявності позитивного емоційного життєвого тла** можна скористатися алгоритмом, запропонованим нижче.

Ознайомтеся з її змістом та оцініть частоту прояву наведених емоційно-почуттєвих станів: 0 балів – дуже рідко, ніколи; 1 бал – іноді; 2 бали – часто.

**Обробка результатів.** Підрахуйте загальну суму балів у верхній частині шкали за 4 модальностями (позитивні стани) та порівняйте її із загальною сумою балів, отриманих за 4 модальностями у нижній частині (негативні стани). Переважання позитивних емоційно-

почуттєвих станів свідчить про емоційну стійкість особистості. Переживання негативних емоційно-почуттєвих станів свідчить про незадоволеність життям, психосоматичні розлади.

Загальна кількість балів у верхній частині шкали інтерпретується так: 51-72 бали – духовна зрілість особистості, естетична, моральна та творча спрямованість, емоційна сила, оптимізм, здатність отримувати задоволення від життя; 21-50 балів – часткове переважання позитивних емоційно-почуттєвих станів, епізодичність прояву піднесених почуттів і емоцій; 0-20 балів – недостатність позитивних емоцій і почуттів у житті людини, обмежений спектр емоційного реагування, незадоволення власним становищем або взаєминами з близькими.

По завершенню діагностики, рекомендується спільно з респондентом визначити шляхи досягнення емоційної рівноваги, зміни власних траєкторій емоційного реагування. Конкретизувати засоби, які можна для цього використати: через спілкування, музику, кіно, віртуальні подорожі або роботу з психологом.

### **Вправа «Самовідчуття» [3, с. 300]**

**Мета.** Психоемоційна стабілізація, розвиток навичок саморегуляції стану.

**Інструкція.** Зараз ми будемо виконувати маленькі завдання. Вам необхідно звертати увагу на ваші відчуття всередині вашого тіла (самовідчуття) і давати короткі відповіді на два запитання. Які самовідчуття ви помітили у своєму тілі? Вони приємні, неприємні чи нейтральні? (відповіді запишіть у таблицю)

**Таблиця 2. Завдання та самовідчуття (бланк для заповнення)**

| <i>Завдання</i>                                                           | <i>Які самовідчуття ви помітили у своєму тілі?</i> | <i>Вони приємні, неприємні чи нейтральні?</i> |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Полічіть про себе від 10 до 1.                                            |                                                    |                                               |
| Зверніть увагу на три різні звуки у кімнаті/класі та за його межами.      |                                                    |                                               |
| Назвіть шість кольорів у класній кімнаті.                                 |                                                    |                                               |
| Тепер давайте пошукаємо предмети певного кольору в кімнаті/класі. Почнемо |                                                    |                                               |

|                                                                                                 |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| з червоного. Озирніться довкола: чи знайдете ви три червоні предмети?                           |  |  |
| Міцно стисніть до купи дві долоні або потріть одна об одну, щоб нагрілися.                      |  |  |
| Торкніться меблів або поверхні поруч. Зверніть увагу на їхню температуру і текстуру.            |  |  |
| Озирніться довкола себе: на чому зупиняється ваша увага?                                        |  |  |
| Повільно натисніть на стіл долонями або спиною на стілець, зверніть увагу на відчуття у м'язах. |  |  |

#### **4. Вправа «Квадратне дихання» [11, с. 54]**

*Мета:* зняття психоемоційної напруги, відновлення стану, заспокоєння.

*Інструкція.* Управління емоціями через дихання – ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри нашого мозку. У цій вправі використовується різна психофізіологічна роль вдиху і видиху: вдих – збуджує, мобілізує, підсилює м'язову напругу, супроводжується почуттям прохолоди; видих – заспокоює, розсіює негативні емоції, допомагає розслабленню м'язів, супроводжується відчуттям тепла. Сядьте зручно, розслабте м'язи тіла і зосередьте увагу на диханні. На рахунок 1-2-3-4 зробіть глибокий вдих. На наступні чотири рахунки попросіть учнів затримати дихання. Потім зробіть плавний видих на рахунок 1-2-3-4. Знову затримайте дихання перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4. Можна закрити очі. Робимо глибокий видих, і починаємо дихати за принципом квадрату: ритмічно, спочатку на 4х4, потім можна 5\*5, і так далі збільшувати рахунок (кількість циклів 4-6 – тривалість вправи не менше 2 хв.).

#### **5. Тематична вправа «Психологічна скульптура» [7, с. 29]**

*Мета:* усвідомлення зв'язку між емоцією і тілесним самовираженням.

*Інструкція.* Завдання для малих груп полягає у тому, щоб побудувати по дві скульптури протилежних емоцій, наприклад: оптимізм – песимізм; радість – смуток; натхнення – знесилення;

любов – ненависть. Потім кожна група презентує результати спільної роботи, починаючи зі скульптури негативної емоції і завершуючи позитивною. Можна запропонувати бажаючим побути в скульптурі позитивної емоції.

*Обговорення.* Як відбувався процес побудови скульптур? Чи змінювався емоційний стан, коли знаходилися в різних скульптурах? Як впливають позиції тіла на емоції?

## **6. Техніка впливу на емоційний стан через зміну позицій тіла [7, с. 30]**

*Мета:* розвиток навичок емоційної саморегуляції.

*Інструкція.* Наше тіло є ніби провідником емоцій. Коли боїмося або хвилюємося, це видно неозброєним оком: тіло стискається, голова втягується в плечі, плечі піднімаються, спина сутулиться. Якщо емоції так впливають на наше тіло, чи можлива зворотна залежність? Так, зміна позицій тіла впливає на емоційний стан. Знання цієї закономірності може допомогти навчитися викликати бажані емоції. Цю техніку, яка дозволяє за секунди змінити внутрішній стан, використовують актори. Встаньте рівненько, зробіть глибокий вдих, розправте плечі, підніміть голову, дивіться прямо перед собою. Створіть внутрішнє відчуття емоційної стабільності (можливо згадайте реальний стан). Постійте так декілька секунд, скажіть щось впевнено, спокійним тоном. Завершіть вправу тоді, коли відчуєте впевненість, силу, власну гідність, спокій або емоційну стійкість. Запам'ятайте цей стан.

## **7. Гра «Заморожені» [3, 4].**

*Мета.* Оволодіння навичками емоційної саморегуляції.

*Інструкція.* Запропонуйте учасникам сісти в коло і зобразити «заморожених» – людей без емоцій, які не реагують на жодні події (заплющувати очі й відводити погляд не можна). Ведучий виходить у центр кола і намагається «розморозити» когось із групи жестом або мімікою. Не варто лише торкнутися учасників і розмовляти. Той, хто «розморозиться» (будь-яка реакція), приєднується до ведучого. Тепер вони разом намагаються «розморозити» інших учасників. Хто протримається довше за всіх?

*Запитання до переможця:* Що найбільше допомогло у цій грі утримувати свій емоційний стан?

*Запитання для обговорення:* Коли було важче триматися – коли був один ведучий чи кілька? У яких життєвих ситуаціях може знадобитися таке вміння? Чи використовували техніки емоційної саморегуляції під час гри (назвіть які)?

## **8. Вправа «Усмішка Будди» [7, с.45]**

*Мета.* Оволодіння технікою впливу на емоційний стан, формування позитивного емоційного фону.

*Інструкція.* Повністю розслабте м'язи обличчя, уявляючи, що вони наливаються теплом, стають важкими. Зосередьтесь на куточках губ, відчуваючи лише їх. Уявіть (не докладаючи м'язових зусиль), ніби губи починають злегка розтягуватися в сторони, утворюючи ледь помітну усмішку. Цей вираз обличчя називають «подихом вітерця радості», коли лише народжується усмішка, а мімічні м'язи рефлекторно викликають легке відчуття блаженства і спокою усередині. Запам'ятайте цей емоційний стан, викликаний «усмішкою Будди», і повертайтеся до нього для створення позитивного настрою, а також коли схвильовані, напружені та скуті.

## **9. Малюнок «Почуття» [10, с. 36]**

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

*Інструкція.* Аркуш формату А4 складається так, щоб на ньому утворилось 8 клітинок, у яких учасники повинні олівцем намалювати свої почуття гніву, радості, спокою, депресії, енергійності, задоволення (мрійливості), хвороби та будь-якого стану на власний вибір. Кожен малюнок виконується лініями. Ви можете використовувати для малюнка одну лінію, багато ліній, можете покрити всю клітинку лініями, якщо вважаєте, що саме так зможете передати свої почуття. Ви самі обираєте, наносити довгі штрихи чи короткі, тонкі чи широкі, натискати на олівець сильно чи легко. Якщо потрібно, можна використовувати гумку. У кожній клітинці по черзі намалюйте те, з чим асоціюється написане внизу слово.

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

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

## **10. Техніка звільнення від небажаних емоцій «Десять кроків»** [7, с. 54]

*Мета.* Оволодіння технікою звільнення від негативних емоцій, розвиток навичок саморегуляції, психоемоційна стабілізація.

*Інструкція.* Виконайте запропоновані завдання щодо звільнення від небажаних емоцій. Будьте уважні, будьте сконцентровані на відчуттях у тілі.

1. Увійдіть у стан рівноваги (дихання, м'язова релаксація тощо).
2. Сконцентруйтеся на проблемній ситуації. Пригадайте ситуацію, яка викликає неприємні емоції.
3. Визначте емоцію, яку переживаєте у зв'язку з цією ситуацією, від якої хочете звільнитися. Оцініть інтенсивність емоції за 10-бальною шкалою. Ще раз подумайте, чи насправді хочете відпустити емоцію. Як почуватиметеся, якщо ця емоція зникне. Якщо готові попрощатися з емоцією, переходьте до наступних кроків.
4. Прислухайтесь до фізичних відчуттів у тілі. Що ви відчуваєте (порожнечу, холод, задерев'яніння, тиск, напругу, спазм, відчуття важкості, серцебиття, змінене дихання тощо) і де (у голові, горлі, грудях, животі, спині, руках, ногах...)? Наприклад, тиск в грудній клітці, спазм у шлунку, клубок у горлі тощо.
5. Які асоціації, образи пов'язані з цими тілесними відчуттями (камінь, палка, змія, їжак тощо).
6. Відокремте ваше «Я» від емоції. Емоція є лише частиною вас, належить вам, від неї можете звільнитися. Коли відчуєте, що «Я» – це «Я», а емоції – це лише емоції, якими ваше «Я» може управляти, тоді з'явиться можливість відпустити їх.
7. Відпустіть емоцію на свободу. Просто відпустіть. Виберіть найбільш прийнятний для себе спосіб. А) Продихайте емоцію, спостерігаючи за образом. Уявляйте собі, ніби з потоком дихання на видиху образ

поступово покидає вас, ваше тіло. Або трансформуйте образ з негативного в позитивний: міняйте форму (закругляйте гострі кути, згладжуйте виступи), забарвлення (агресивні кольори перефарбовуйте в спокійні, створюйте гармонійну колірну гамму), робіть його легким, теплим, приємним на дотик, таким, що приносить вам задоволення. Поверніть змінений вами образ в себе і розчиніть його в глибинах свого організму. Відчуйте, як змінилися ваші переживання. Б) Починайте переживати свої емоції. Нехай вони заповняють ваше тіло і розум. Якщо це горе, можете заплакати, гнів – відчуйте, як «закипає кров», змінюється дихання і напружується тіло. Переживіть свої почуття та емоції. Переживайте і спостерігайте. Будьте в контакті з диханням. Відчуйте, як змінюються ваші переживання. В) Висловіть емоцію в русі (наприклад, протанцюйте її під музику). Г) Висловіть емоцію мовою малюнку або в іншій творчій діяльності. **8.** Перевірте результат. Критерій, ознака звільнення від емоції: фізичне й емоційне полегшення. Ви можете відчутти, ніби тягар впав з плечей; раптову хвилю холоду по тілі; чи стало смішно. Така реакція означає, що накопичена емоційна енергія звільнилася. **9.** Виміряйте знову інтенсивність емоції за 10-бальною шкалою. Повторюйте техніку до тих пір, поки інтенсивність не зменшується до найменшої цифри. **10.** Похваліть себе. Скажіть щось таке: «Я це зробив/ла», «Я – молодець».

*Обговорення.* Як змінювався емоційний стан, відчуття у процесі виконання техніки?

**Критеріями ефективності технології** будемо вважати позитивну динаміку за результатами повторної діагностики за допомогою опитувальника «ЕМІН» у порівнянні з первинною діагностикою; оволодіння навичками емоційної саморегуляції; вміння обирати та застосовувати психологічні вправи, методи, техніки для самодопомоги та застосування в освітньому процесі під час проведення «Психологічних хвилинок»; підвищення рівня емоційної саморегуляції у педагогів, визначеного учасниками за допомогою самооціночної шкали (0-10).

### Опитувальник «ЕМІН» [3, с. 269-271]

*Інструкція:* Пропонуємо Вам заповнити опитувальник, що складається з 46 тверджень. Читайте уважно кожне твердження і вставте хрестик (або галочку) в тій графі, яка найкраще відображає Вашу думку. Вибір відповіді потрібно робити за першим спонуканням, витрачаючи на кожне питання не більше 10-15 секунд.

Таблиця 1.

| №   | Висловлювання                                                                             | Зовсім<br>не згоден | Швидше<br>не згоден | Швидш<br>е згоден | Повніст<br>ю згоден |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|-------------------|---------------------|
| 1.  | Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо він (вона) намагається це приховати |                     |                     |                   |                     |
| 2.  | Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з нею гарні стосунки             |                     |                     |                   |                     |
| 3.  | Мені легко здогадатися про почуття людини за виразом її обличчя                           |                     |                     |                   |                     |
| 4.  | Я добре знаю, чим зайнятися, щоб поліпшити собі настрій                                   |                     |                     |                   |                     |
| 5.  | У мене зазвичай не виходить вплинути на емоційний стан свого співрозмовника               |                     |                     |                   |                     |
| 6.  | Коли я дратуюся, то не можу стриматися, і кажу все, що думаю                              |                     |                     |                   |                     |
| 7.  | Я добре розумію, чому мені подобаються або не подобаються ті чи інші люди                 |                     |                     |                   |                     |
| 8.  | Я не відразу помічаю, коли починаю гніватись                                              |                     |                     |                   |                     |
| 9.  | Я вмію поліпшити настрій оточуючих                                                        |                     |                     |                   |                     |
| 10. | Якщо я захоплююся розмовою, то розмовляю занадто голосно і активно жестикулюю             |                     |                     |                   |                     |
| 11. | Я розумію душевний стан                                                                   |                     |                     |                   |                     |

|     |                                                                            |  |  |  |  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|     | деяких людей без слів                                                      |  |  |  |  |
| 12. | В екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе в руки         |  |  |  |  |
| 13. | Я легко розумію міміку і жести інших людей                                 |  |  |  |  |
| 14. | Коли я злюся, я знаю, чому                                                 |  |  |  |  |
| 15. | Я знаю, як підбадьорити людину, яка перебуває у важкій ситуації            |  |  |  |  |
| 16. | Оточуючі вважають мене занадто емоційною людиною                           |  |  |  |  |
| 17. | Я здатний заспокоїти близьких, коли вони знаходяться в напруженому стані   |  |  |  |  |
| 18. | Мені буває важко описати, що я відчуваю по відношенню до інших             |  |  |  |  |
| 19. | Якщо я ніяковію при спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це приховати |  |  |  |  |
| 20. | Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан              |  |  |  |  |
| 21. | Я контролюю вираз почуттів на моєму обличчі                                |  |  |  |  |
| 22. | Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття                   |  |  |  |  |
| 23. | У критичних ситуаціях я вмію контролювати вираження своїх емоцій           |  |  |  |  |
| 24. | Якщо треба, я можу розлютити людину                                        |  |  |  |  |
| 25. | Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати цей стан           |  |  |  |  |
| 26. | Як правило, я розумію, яку емоцію відчуваю                                 |  |  |  |  |

|     |                                                                                             |  |  |  |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 27. | Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я відразу відчуваю це                 |  |  |  |  |
| 28. | Я знаю як заспокоїтися, якщо я розлютився                                                   |  |  |  |  |
| 29. | Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись до звучання її голосу             |  |  |  |  |
| 30. | Я не вмію керувати емоціями інших людей                                                     |  |  |  |  |
| 31. | Мені важко відрізнити почуття провини від почуття сорому                                    |  |  |  |  |
| 32. | Я вмію точно вгадувати, що відчувають мої знайомі                                           |  |  |  |  |
| 33. | Мені важко справлятися з поганим настроєм                                                   |  |  |  |  |
| 34. | Якщо уважно стежити за виразом обличчя людини, то можна зрозуміти, які емоції вона приховує |  |  |  |  |
| 35. | Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям                                         |  |  |  |  |
| 36. | Мені вдається підтримати людей, які діляться зі мною своїми переживаннями                   |  |  |  |  |
| 37. | Я вмію контролювати свої емоції                                                             |  |  |  |  |
| 38. | Якщо мій співрозмовник починає дратуватися, я часом помічаю це занадто пізно                |  |  |  |  |
| 39. | За інтонаціями мого голосу легко здогадатися про те, що я відчуваю                          |  |  |  |  |
| 40. | Якщо близька людина плаче, я гублюся                                                        |  |  |  |  |
| 41. | Мені буває весело або сумно без будь-якої причини                                           |  |  |  |  |
| 42. | Мені важко передбачити зміну настрою у оточуючих мене                                       |  |  |  |  |

|     |                                                                          |  |  |  |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|     | людей                                                                    |  |  |  |  |
| 43. | Я не вмію долати страх                                                   |  |  |  |  |
| 44. | Буває, що я хочу підтримати людину, а вона цього не відчуває, не розуміє |  |  |  |  |
| 45. | У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити                    |  |  |  |  |
| 46. | Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються                        |  |  |  |  |

### Обробка та інтерпретація результатів тесту:

У тесті отримуємо результати за 10 шкалами, які відображають структурні елементи емоційного інтелекту (таблиця 2).

Таблиця 2.

| Шкала                                     | Прямі твердження                                                                          | Зворотні твердження                                                                |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Розуміння емоцій інших людей              | 1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32, 34                                                          | 38, 42, 46                                                                         |
| Управління емоціями інших                 | 9, 15, 17, 24, 36                                                                         | 2, 5, 30, 40, 44                                                                   |
| Розуміння своїх емоцій                    | 7, 14, 26                                                                                 | 8, 18, 22, 31, 35, 41, 45                                                          |
| Управління своїми емоціями                | 4, 25, 28, 37                                                                             | 12, 33, 43                                                                         |
| Контроль експресії                        | 6, 10, 16, 39                                                                             | 6, 10, 16, 39                                                                      |
| Міжособистісний емоційний інтелект        | 1, 3, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 24, 27, 29, 32, 34, 36                                       | 2, 5, 30, 38, 40, 42, 44, 46                                                       |
| Внутрішньоособистісний емоційний інтелект | 4, 7, 14, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 37                                                      | 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 31, 33, 35, 39, 41, 43, 45                               |
| Розуміння емоцій                          | 1, 3, 7, 11, 13, 14, 20, 26, 27, 29, 32, 34                                               | 8, 18, 22, 31, 35, 38, 41, 42, 45, 46                                              |
| Управління емоціями                       | 4, 9, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 36, 37                                              | 2, 5, 6, 10, 12, 16, 30, 33, 39, 40, 43, 44                                        |
| Загальний рівень емоційного інтелекту     | 1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37 | 2, 5, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 30, 31, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46 |

Результати за запропонованими шкалами рекомендується аналізувати окремо. В контексті технології розвитку навичок

емоційної саморегуляції вчителя це буде більш інформативно, особливо звертаємо увагу на показники сформованості шкал «розуміння емоцій власних і чужих», «управління емоціями власних і своїх», а також показник внутрішньоособистісного емоційного інтелекту.

У структурі ЕІ виділяється **міжособистісний ЕІ (МЕІ)** – розуміння емоцій інших людей і управління ними, **внутрішньоособистісний ЕІ (ВЕІ)** – розуміння власних емоцій і управління ними, здатність до **розуміння своїх і чужих емоцій (РЕ)**, **здатність до управління своїми і чужими емоціями (УЕ)**. Опитувальник ЕМІН дає можливість виміряти МЕІ і ВЕІ.

*Визначення показників:* Спочатку підраховується кількість балів за кожною шкалою таблиці 2, або згідно з ключем таблиці 3.

Таблиця 3

| № твердження | Шкала | Ключ | № твердження | Шкала | Ключ |
|--------------|-------|------|--------------|-------|------|
| 1.           | МР    | +    | 24.          | МУ    | +    |
| 2.           | МУ    | -    | 25.          | ВУ    | +    |
| 3.           | МР    | +    | 26.          | ВР    | +    |
| 4.           | ВУ    | +    | 27.          | МР    | +    |
| 5.           | МУ    | -    | 28.          | ВУ    | +    |
| 6.           | ВЕ    | -    | 29.          | МР    | +    |
| 7.           | ВР    | +    | 30.          | МУ    | -    |
| 8.           | ВР    | -    | 31.          | ВР    | -    |
| 9.           | МУ    | +    | 32.          | МР    | +    |
| 10.          | ВЕ    | -    | 33.          | ВУ    | -    |
| 11.          | МР    | +    | 34.          | МР    | +    |
| 12.          | ВУ    | -    | 35.          | ВР    | -    |
| 13.          | МР    | +    | 36.          | МУ    | +    |
| 14.          | МУ    | +    | 37.          | ВУ    | +    |
| 15.          | ВЕ    | +    | 38.          | МР    | -    |
| 16.          | ВЕ    | -    | 39.          | ВЕ    | -    |
| 17.          | МУ    | +    | 40.          | МУ    | -    |
| 18.          | ВР    | -    | 41.          | ВР    | -    |
| 19.          | ВЕ    | +    | 42.          | МР    | -    |
| 20.          | МР    | +    | 43.          | ВУ    | -    |

|     |    |   |     |    |   |
|-----|----|---|-----|----|---|
| 21. | BE | + | 44. | МУ | - |
| 22. | ВР | - | 45. | ВР | - |
| 23. | BE | + | 46. | МР | - |

Твердженням приписується значення у балах, що дорівнює числовому значенню відповіді у бланку. Частина відповідей оцінюється у зворотному порядку, що представлено у таблиці 4.

Таблиця 4

| Варіанти відповіді | У прямих значеннях | У зворотних значеннях |
|--------------------|--------------------|-----------------------|
| Зовсім не згоден   | 0 балів            | 3 бали                |
| Швидше не згоден   | 1 бал              | 2 бали                |
| Швидше згоден      | 2 бали             | 1 бал                 |
| Повністю згоден    | 3 бали             | 0 балів               |

Значення за показниками MEI і BEI знаходять шляхом простого підсумовування відповідних шкал:

$$MEI = MP + MU;$$

$$BEI = BP + BU + BE.$$

Інший спосіб підсумовування дає ще дві шкали – PE і UE:

$$PE = MP + BP;$$

$$UE = MU + BU + BE.$$

Можна також використовувати інтегральний показник загального емоційного інтелекту ЗЕІ.

$$ZEI = MP + MU + BP + BU + BE$$

Слід мати на увазі змістову інтерпретацію шкал:

*Міжособистісний EI*

*Шкала МР.* Розуміння чужих емоцій. Здатність розуміти емоційний стан людини на основі зовнішніх проявів емоцій (міміка, жестикуляція, звучання голосу) і / або інтуїтивно; чуйність до внутрішніх станів інших людей.

*Шкала МУ.* Управління чужими емоціями. Здатність викликати у інших людей ті чи інші емоції, знижувати інтенсивність небажаних емоцій. Можливо, схильність до маніпулювання людьми.

*Внутрішньоособистісний EI*

*Шкала ВР.* Розуміння своїх емоцій. Здатність до усвідомлення своїх емоцій: їх розпізнавання та ідентифікація, розуміння причин, здатність до вербального опису.

*Шкала ВУ.* Управління своїми емоціями. Здатність і потреба управляти своїми емоціями, викликати і підтримувати бажані емоції і тримати під контролем небажані.

*Шкала ВЕ.* Контроль експресії. Здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій.

**Норми.** Наведені нижче норми побудовані за принципом: дуже низькі значення відповідають 10% найнижчих балів, низькі значення потрапляють в діапазон від 11% до 30%, середні значення - від 31 до 70%, високі значення - від 71 до 90%, дуже високі значення – від 91 до 100% від максимально можливого значення за шкалами у таблиці 5.

Таблиця 5

| Шкала | Дуже низьке значення | Низьке значення | Середнє значення | Високе значення | Дуже високе значення |
|-------|----------------------|-----------------|------------------|-----------------|----------------------|
| МР    | 0-19                 | 20-22           | 23-26            | 27-30           | 31 і вище            |
| МУ    | 0-14                 | 15-17           | 18-21            | 22-24           | 25 і вище            |
| ВР    | 0-13                 | 14-16           | 17-21            | 22-25           | 26 і вище            |
| ВУ    | 0-9                  | 10-12           | 13-15            | 16-17           | 18 і вище            |
| ВЕ    | 0-6                  | 7-9             | 10-12            | 13-15           | 16 і вище            |
| МЕІ   | 0-34                 | 35-39           | 40-46            | 47-52           | 53 і вище            |
| ВЕІ   | 0-33                 | 34-38           | 39-47            | 48-54           | 55 і вище            |
| РЕ    | 0-34                 | 35-39           | 40-47            | 48-53           | 54 і вище            |
| УЕ    | 0-33                 | 34-39           | 40-47            | 48-53           | 54 і вище            |
| ЗЕІ   | 0-71                 | 72-78           | 79-92            | 93-104          | 105 і вище           |

**Висновок:** зростання показників внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (ВЕІ), особливо за шкалою тесту «управління власними емоціями» при повторній діагностиці (у порівнянні з первинною, проведеною перед початком роботи психолога з педагогами) підтверджує ефективність застосування технології.

## Список використаних джерел

1. Бекіньова Л.Б. Теоретичні підходи до проблеми емоційної саморегуляції особистості. URL: [http://distance.dnu.dp.ua/ukr/conference/2015/osvitniy\\_dosvid/Bekinova.pdf](http://distance.dnu.dp.ua/ukr/conference/2015/osvitniy_dosvid/Bekinova.pdf) (дата звернення: 29.08.2022).
2. Богуца Ю.М., Войтенко І.О. Профілактика виникнення стресів у педагогічній діяльності. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (28 лютого – 1 березня 2019 року, м. Суми)*. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2019. С. 13-16. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/715403/1/%D0%9A%D0%A0%D0%98%D0%97%D0%98-2019%20%3D03-21.pdf> (дата звернення: 30.08.2022).
3. Васильківський І.П. Виховання емоційного інтелекту учнів середнього шкільного віку: дис. ... д-ра. філософії : 13.00.01. Київ, 2021. 361 с. URL : [https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u145/dis\\_vasilkivskiy.pdf](https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u145/dis_vasilkivskiy.pdf). (дата звернення: 29.08.2022).
4. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. Вчимося жити разом. Посібник для вчителя з розвитку соціальних навичок у курсі «Основи здоров'я». К. : Видавництво «Алатон», 2017. 376 с.
5. Гаврилькевич В. К. Методи та методики дослідження особливостей емоційної саморегуляції дорослих із ішемічною патологією серця. *Теоретичні і прикладні проблеми психології : збірник наукових праць / Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля*. Луганськ: Вид-во СНУ ім. В. Даля. № 1(21). 2009. С. 53-61.
6. Журавльова М., Шпак М. Саморегуляція в структурі емоційного інтелекту молодших школярів. *Педагогічний процес: теорія і практика*. Серія: Психологія. №3 (54), 2016. С. 52-57.
7. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник. К.: Педагогічна думка, 2012. 112 с.
8. Панок В.Г. Алгоритми діяльності практичного психолога як інструмент психологічної допомоги особистості у закладах освіти. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя*.

матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (28 лютого – 1 березня 2019 року, м. Суми). Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. 476 с.

9. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя; [координатор інтернет-посібника В.В. Рибалка; колектив авторів]. Київ: ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с.

10. Розвиток емоційної компетентності педагога засобами тренінгу: навчально-методичний посібник / уклад. О.М. Молчанова. Кропивницький: КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2017. 44 с.

11. Романовська Д. Д. Технологія формування соціально-психологічної компетентності педагогів. *Психологічний супровід формування демократичних засад та профілактики і розв'язання конфліктів у закладі освіти* / авт. кол.: В.М. Горленко та ін.; за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : Ніка-Центр, 2021. С. 43-56.

12. Романовська Д.Д. Розвиток емоційної саморегуляції педагогів України під час війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. № 3 (2022). DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3>. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/147> (дата звернення: 12.12.2023).

13. Становських З.Л. Мотиваційно-сміслові детермінанти саморегуляції професійної діяльності педагогів : методичний посібник. Кіровоград : Імекс – ЛТД, 2014. 168 с.

## **РОЗДІЛ 13. Психоемоційна стабілізація: практики самодопомоги для збереження ментального здоров'я**

*Ісопеску Р. Т., практичний психолог  
ОЗО Кіцманський ліцей №1 Кіцманської міської ради*

Емоції допомагають людині виживати в будь-яких стресових ситуаціях та істотно впливають на психічне здоров'я й успішність життєдіяльності людини в цілому, тому варто вивчати і знати основи керування своїм емоційним станом. Наразі, в нашій країні воєнні дії і, очевидно, важливо вміти підтримати себе та близьких. Війна є травматичною подією, яка накладає відбиток і на освітній процес у тому числі. На сьогодні потреба в емоційній стабілізації більша, ніж у конкретних логічних знаннях. Адже усі когнітивні процеси викривлені, уповільнені, дитині треба здолати більше перепон і напруження, іншими словами, травмовані діти відчують певні труднощі з концентрацією, увагою та поведінкою.

Педагоги нашого закладу освіти останнім часом активно опановують техніки зниження тривожності, самодопомоги, адже від них залежить також як себе будуть почувати й учні на уроках. Врівноважений та спокійний вчитель зможе адекватно надавати знання, підтримувати дітей [8]. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їх духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили.

Психічне здоров'я важливе для благополуччя будь-якої людини, підтримки нормальних відносин, як в сім'ї, так і в соціумі. І фізичне здоров'я неможливе без психічного здоров'я. Здоров'я, життєвий успіх, і навіть відчуття щастя, в значній мірі залежить від набуття життєвої гармонійної цілісності психічного і тілесного компонентів. Емоційно-психологічний стан, та і в цілому психічне здоров'я під час військових дій є вкрай вразливим. Багато людей переживають виснаження, спустошення, втому, відчують тривогу й паніку.

У таких умовах важко бути активним і повноцінним учасником освітнього процесу дитині або вчителю, в яких постійно болить голова, які знаходяться у постійній нервовій напрузі, всього бояться.

Серед наших учнів, на сьогодні, є дуже різні категорії дітей. Є ті, хто тікали від війни разом з мамами за кордон і зараз знаходяться в чужій країні, є ті, хто були змушені залишити рідні домівки та переїхати в інші регіони України, є ті, хто чекають на повернення рідних із зони бойових дій, є ті, хто мали травматичний досвід перебування в бомбосховищах, і є ті, хто до цього часу живуть від тривоги до тривоги, продовжуючи спускатися в холодні укриття разом зі своїми родичами, є ті, хто бачили руйнування домівок, а вибухи і стрілянина будуть їм ще не раз чути навіть при переїзді на відносно мирні території. Всі ці діти більшою або меншою мірою зазнали та продовжують зазнавати великого стресу. Вони продовжують жити в інформаційному потоці, пов'язаному з війною.

Тому сьогодні головне завдання освітнього процесу, і на цьому наголошує Міністерство освіти і науки України, – це стабілізувати психологічний стан дітей, відволікти їх [7].

Основним напрямом у моїй діяльності є і було - емоційна підтримка всіх учасників освітнього процесу, а також навчання їх основам психоемоційної самодопомоги, стабілізації емоційного стану. Ці знання здобуваються при проведенні “психологічних хвилинок” з учнями та ресурсних зустрічей з педагогами. День у день відпрацьовувалися ці навички. Учні та педагоги ділилися враженнями від позитивного впливу під час виконання таких вправ і самостійно вдома.

Це вправи щодо зниження тривоги, емоційної напруги, зняття стресу та стабілізації емоційного стану.

**Стабілізаційні техніки для опанування емоційним станом в критичних ситуаціях [6]**

### **1. Техніка заземлення: вправа «тут і тепер».**

Переорієнтуйте себе в просторі й часі, ставлячи собі деякі або всі з наступних питань:

- Де я?

- Який сьогодні день?
- Яке сьогодні число?
- Який сьогодні місяць?
- Який рік?
- Скільки мені років?
- Яка зараз пора року?

## **2. Стабілізаційна вправа: антистресове дихання 4:8.**

Спробуйте дихати повільно. Вдих (рахуємо 1–2–3–4) – пауза (затримуємо дихання – на 1–2) – видих (рахуємо 1–2–3–4–5–6–7–8). Важливо, щоби видих був удвічі довшим. Робіть цю вправу не менше 10 разів. Уявіть, що ви «видихаєте» напругу.

## **3. Інтелектуальне заземлення.**

- Детально опишіть середовище навколо вас («Стіни білі. П'ять рожевих стільців, біля стіни дерев'яна книжкова полиця...»).

- Опишіть ваші буденні заняття в деталях (наприклад, покрокове приготування страви...).

- Скажіть твердження безпеки: «Мене звати... Я в безпеці, я тут і тепер, не в минулому».

- Порахуйте до 10, 100, зворотний рахунок, можна співати або продекламувати вірш.

## **4. Фізична стабілізація.**

- Пустіть прохолодну або теплу воду собі на руки.

- Поплескайте себе по плечах чи стегнах, порухайте великими пальцями стоп, потягніться, покрутіть головою, стисніть і розтисніть кулаки, випряміть пальці. Натисніть п'ятами на підлогу, і зверніть увагу як стопи напружились.

- Зверніть увагу на своє тіло (вага тіла на стільці, як тисне крісло на тіло...).

- Торкніться свого «заземлюючого» предмета (наприклад, стільця), після негативної реакції на щось.

## **Практики, які допоможуть стабілізуватися [5]**

### **1. Контроль стоп, спини, очей і рук.**

Сядьте стійко, наскільки це можливо. Якщо ви опираєтеся на спинку стільчика, опирайтеся. Відчуйте, як щільно «вм'ялися» у

стілчик. У людини є кілька точок опори й контакту, завдяки яким вона може вийти зі стану паніки та стресу й допомогти собі не потрапити в стан травматизації.

**Перше** – це стопи. Що б не відбувалося, перевіряйте в себе і своїх дітей, наскільки стійко стоять стопи. Подивіться зараз на ваші ноги. У той момент, коли ви чуєте інформацію, що вас лякає, постарайтеся одразу подивитися на свої ноги. Коли з'являється контакт із ногами, з'являється можливість рухатися.

**Друге** – спина. Якщо у вас є можливість на щось опиратися, зробіть це. У той момент, коли стає страшно, треба притулитися до стіни чи до спинки стільчика.

**Третє** – очі. Озирніться своєю кімнатою. Подивіться, що видно навкруги. Якщо поруч із вами хтось є, зустріньтеся з ним / нею поглядом. Коли страшно, ми говоримо «у мене в очах потемніло» тобто виходимо із зорового контакту. А ще, коли стає страшно, у нас розширюються зіниці, щоб охопити поглядом більшу кількість об'єктів. Буває, все «пливе» перед очима, а буває, в очах темніє. Тож спробуйте покліпати очима і знайти якусь яскраву точку навкруг, аби сфокусувати свою увагу.

**Четверте** – руки. Стисніть і розтисніть свої руки, потріть їх. У той момент, коли ми тремо руки, допомагаємо вийти собі з фази стресу. Далі обійміть себе. Коли нам страшно й ми потрапляємо у фазу сильного стресу, втрачаємо контакт зі своїм тілом. Ми буквально «вилітаємо» з нього. Але тільки тіло може витримати те напруження, з яким ми стикаємося. Якомога частіше замотуйтеся в плед.

Покладіть ліву руку під праву пахву і праву руку – на плече. Порухайте лівою рукою, постукайте себе по правому плечу. Це допомагає повернути «контейнер» нашому тілу.

Для дитини цю вправу треба модифікувати так: запропонуйте, аби вона поклала руку собі на плече, і скажіть, що це наче ви або янгол її захищає. Якщо ваші діти вірять у янголів-охоронців, зараз саме час це використати.

## **2. Точка екстреної допомоги під час паніки.**

Знайдіть точку між безіменним пальцем і мізинцем, натисніть на неї. Це точка, на яку ми впливаємо, коли стає страшно. Це допомагає заспокоїтися.

### **3. Психотерапевтична практика.**

Простукуйте грудну клітину, з'єднуючи руки, наче пташки, з періодичністю один удар у секунду, чергуючи руки. А тепер проговоріть про себе чи вголос: *«Я впораюся, ситуація справді складна, але я зроблю це»*. Ця вправа допомагає повернути серцебиття в нормальний ритм. Тому важливо, щоб був саме один удар на секунду. Якщо робити це частіше, серцебиття пришвидшується.

Якщо дитина самотійно не може це робити, ритмічно постукайте по її колінах чи плечах зі словами: *«Ми впораємося, справді страшно й важко, але подивися, які ми молодці»*.

### **4. Обов'язкова вправа.**

Навіть якщо ви забудете про все інше, пам'ятайте про цю вправу. Як тільки з'являється можливість, зробіть «потягушки», потягніться ввверх. До того ж запропонуйте дітям потягуватися. Якщо ви вмієте займатися йогою чи стретчингом, загадайте про це саме зараз.

Пам'ятайте, що неврологи розповідають про понижений та підвищений тонуси. Коли ми в стані стресу, м'язи в спазмі. Нам треба повернути їхній нормальний тонус – саме так ми виходимо зі стану стресу.

Якщо важко, ви перебуваєте в закритому просторі й не можете потягнутися, принаймні потягніть пальці рук, ніг, шию. Це допоможе повернути активність префронтальної кори, щоби думати і швидко реагувати.

### **5. Гримаси.**

Скорчіть гримасу. Уявіть, що ви хочете когось налякати, а ще постарайтеся видати дивний звук. Ця вправа значно серйозніша, ніж здається. Вона не тільки для того, щоби ви розсміялися. У той момент, коли ми рухаємо очима чи залучаємо міміку, впливаємо на черепно-мозкові нерви, які допомагають повернути спокій. Ми охолоджуємо напруженість нашої симпатичної системи.

### **6. Кондиціонер перезавантаження нервової системи.**

Подуйте на великий палець руки. А тепер уявіть, що ви дмухаєте на свічку: короткий вдих, а потім видих-видих-видих. Коли ми перебуваємо в стані стресу, перехоплює дихання. Щоби увімкнути в роботу парасимпатичну нервову систему, що відповідає за заспокоєння та розслаблення, треба старатися робити видихи частіше, ніж вдихи.

Якщо біля вас є діти, які хвилюються, а у вас є мильні бульбашки, це прекрасно діє. Дмухати на свічки, кульки, мильні кульки, співати – усе допомагає.

### **7. Очі в різні боки.**

Рухайте очима в різні боки: подивіться ввверх, вниз, прямо, а потім повільно праворуч до упору й затримайте погляд. Потім знову: вперед, ліворуч і затримайте в крайній точці. Тоді – знову прямо.

Ця вправа залучатиме «блукаючий нерв», аби ми розслабилися. Дітям можна чимось шелестіти, щоби вони на це дивилися й переводили погляд.

### **8. Корінець язика.**

Корінець язика пов'язаний із частиною нервової системи, яка також відповідає за заспокоєння. Висуньте язик у напрямку грудної клітини, а потім зробіть язикову гімнастику. Уявіть, що ваш язик прибирає стелю, потім – стіни й підлогу.

А ще імітуйте полоскання горла.

### **Балансувальні вправи [5]**

**1. Дихання «Моє – не моє».** Ми робимо вдих зі словами «моє», а потім видих, відштовхуючи дві руки й кажемо «не моє». Спокій, сила, стабільність, безпека, радість, мир – «моє. «Не моє» – будь-яке напруження.

**2. Дихання в човник.** Коли маленькі діти бояться, то хапаються за живіт. У той момент, коли ви намагаєтеся повернути собі відчуття опори, кладіть руку на живіт. Друга рука – човником згорнута біля рота. Робите видих, дуєте в долоньку й опускаєте до грудної клітки. Робите вдих і підіймаєте руку. І так кілька разів.

**3. Кола підтримки.** Коли ми в стані стресу, активна симпатична нервова система: дихання і серцебиття частішає. Це треба, щоби

мозок збагатився киснем і ми могли діяти. У цей момент виробляється нейрогормон окситоцин. Він допомагає зменшити біль у серці – робить так, аби воно витримало навантаження. А ще він відповідає за відчуття близькості, підтримки. В складні часи допомагає те, коли ми просимо когось про допомогу й допомагаємо самі. Нам важливі кола підтримки. Ідеально, якщо в оточенні є 5 людей: той, у кого можна прочитати чи дізнатися правдиву інформацію, той, хто може допомогти дією, той, хто може підтримати в почуттях, той, хто може помовчати поруч і той, хто може розсмішити.

4. Якщо вам вдається **жартувати**, дивитися комедії – це буде одним із найважливіших антистресових запобіжників.

5. Щоб ввімкнулась **логіка**, треба відповісти на запитання:

- Коли? Коли реагувати? Треба реагувати на інформацію з перевірених джерел, якщо звучить сирена, треба шукати безпечне місце.

- Як? Що робити? Зараз є багато методичок із конкретними діями: куди треба пересуватися.

- Де? Де мої речі й безпечні місця?

- Кому? Кому телефонувати, до кого можна звернутися за підтримкою?

6. Якщо біля вас людина трясеться, у неї великий викид адреналіну. У такій ситуації немає сенсу говорити «Розслабся», «Не панікуй». Треба запропонувати якийсь рух. Наприклад: «Принеси мені води», «Закутайся у ковдру».

7. **Скрина ресурсів.** Важливо накопичувати ресурси, щоби втримувати напруження. Ресурсом може бути емоційний контакт із кимось, дозвіл собі відчувати, будь-яка раціональна інформація, віра, підтримка, зв'язок з кимось, можливість їсти, пити, уява (можна уявляти, чим займатимешся, коли все закінчиться).

8. **Беремо себе в руки.** Один із вчених Лурія говорив, що долоня – це винесений назовні мозок. Уявіть, що тильна частина долоні реагує на небезпеку завмиранням і втечею. Великий палець «реагує»

емоційно, а є частини, якими ми раціонально сприймаємо інформацію.

**9.** Коли ми кажемо: «Візьми себе в руки», «Поверни свій мозок на місце», можна скласти долоні: пальцями ближче до руки, такі собі плескання однією рукою. Кажемо: *«Повертаю собі свої силу та спокій»*.

**10.** Думаємо чи кажемо: *«Моя тривога говорить...»* і виписуємо думки про це; *«Мій мозок говорить...»*. Ця практика допомагає зменшити тривогу.

**11.** Уявіть собі образ, якого ви боїтеся, і додайте йому щось смішне, знецінюйте його. Наприклад, уявіть Путіна тарганом.

**12.** Оберіть чи пригадайте ваш образ спокою та стійкості. Зафіксуйте десь цю картинку – наприклад, нехай вона буде в телефоні. Часом картинка повертає стан спокою.

**13.** Уявіть, що ви джерело світла. Яке ваше світло? Може, ви лампочка, гірлянда чи сонце. Відчуйте, що з'являється всередині, коли ви стаєте джерелом світла. Наше завдання – стати маяками для тих, кому зараз страшніше й небезпечніше.

### **Практики для використання на психологічних хвилинках для дітей та дорослих**

#### **1. Вправа «Кульбабки» [2]**

Пропоную прислухатись до свого тіла, прийняти найзручніше положення, щоб ви почували себе комфортно.

А зараз постарайтеся відгадати таку загадку: «Сонечко в траві зійшло. Усміхнулось, розцвіло. Потім стало біле-біле і за вітром полетіло», - це загадка про ...? Звичайно про кульбабу. Найяскравіші квіти, що прикрашають нашу Україну навесні.

Пропоную вам уявити, що ви мандруєте галявиною, і не можете втриматися, щоб не доторкнутися до цих чудових витворів природи. Уявили ? А зараз візьміть якісь олівці чи ручки, які є у вас під рукою. Уявіть на хвилинку, що олівчик, який є у вас у правій руці – це кульбабка жовтого кольору, яка буде радувати своїми ароматами, а в іншій руці – це кульбабка, що перетворилася на ці легенькі білі парашутики, які можуть легко полетіти за вітром.

Ця вправа на дихання допоможе в стані тривоги, паніки. За її допомогою ви зможете заспокоїти себе в будь-яку важку хвилину.

Тож потренуємося. Зараз вдихніть на повні груди аромат вашої жовтенької квіточки, наче коли вдихаєте, то у животі утворюється велика повітряна кулька. Утримуйте повітря, потім видихніть все повітря на цю легеньку кульбабу, щоб вона полетіла ген-ген за подихом. Нехай видих буде якомога довшим, щоб всі парашутики з кульбабки злетіли.

Спробуємо ще раз.

І ще раз.

З кожним разом ми будемо виконувати цю вправу легше. А ваше серцебиття буде стабілізуватися. Ви будете заспокоюватися, налаштовуватися на роботу, мислення буде яскравішим і яснішим.

## **2. Вправа «Лимон» [3]**

Перш чим виконувати вправу пропоную потурбуватися про своє тіло і зайняти найбільш комфортне положення. Розслабте плечі, уявіть, що ви в руці тримаєте лимон, у кожного буде свій лимон, чи то жовтий, чи то зеленуватий, чи то великий, чи то малий. Згадайте, який у нього смак, запах, спробуйте його стиснути в своїй долоні, стискайте, передаючи йому весь свій гнів, негатив, агресію, емоції, які тримаєте в собі. Стискайте його з усієї сили, так щоб з нього почав текти сік, тріснула шкірка на цьому лимоні, щоб сік почав стікати по ваших долонях, намагайтеся якомога більше соку выдавити з нього. Витисніть з нього весь сік, викиньте шкірку геть. Чи відчули ви полегшення ?

Для того, щоб розслабитися ще більше, пропоную уявити в другій руці апельсин. Якого він кольору, форми, який має запах, смак? А тепер спробуйте здавити цей апельсин у своїй руці. Стисніть його якомога сильніше, щоб вичавити сік з нього повністю, треба вичавити цілу склянку соку, тиснути максимально сильно.

Уявіть, як стікає сік з ваших рук. Видавивши повністю сік, викиньте шкірку. Тепер струсіть ваші руки.

Зараз усміхніться і повертайтеся до роботи, уроків.

## **3. Вправа «Карлючки» [1]**

Для виконання цієї вправи потрібен аркуш паперу, ручка, олівець або фломастер. Ця вправа допоможе вам трішечки відволіктися і підняти настрій.

Сядьте зручно, візьміть ручку в ліву руку, якщо ви правша і в праву – якщо лівша. Прикрийте очі (за бажанням) або відведіть погляд в якесь інше місце, розслабте руку і спробуйте намалювати будь-що на цьому аркуші паперу, і коли ви відчуваєте, що це вже все, тоді зупиніться. Подивіться на ваш шедевр, на ваші закарлючки і спробуйте тут побачити якісь контури, обведіть їх іншим кольором. Що це вам нагадує? Це нелегке завдання. Ви також можете домалювати якісь елементи.

Зараз можете повертатися до роботи, уроків.

#### **4. Вправа «Метелик» [4]**

Всі ми влітку насолоджувалися споглядаючи на квіти і на метелики, які літають з квіточки на квіточку.

Перед виконанням цієї вправи зробимо дихальну вправу.

Сядьте зручно. Робимо глибокий вдих через ніс, нібито надуваємо в животику кульку, потім пауза і повільний видих через рот, наша кулька здувається. Отже, вдихаємо через ніс, а видихаємо через рот. Так повторюємо ще двічі.

А зараз розімнемо наші долоні. Молодці. Поставимо руки навхрест перед собою і фіксуємо великими пальцями свої долоньки, утворюючи метелика. Уявляємо собі, що цей метелик сідає нам на груди. Метелик махає своїми крильцями. Ви своїми долоньками постукуєте по грудній клітці, сила постукування та швидкість кожен обирає собі сам індивідуально. Для кращого ефекту пропоную заплющити очі (за бажанням) і виконати цю вправу.

Прислухайтесь до своїх відчуттів у цей момент, що вам говорить ваше тіло, чи подобається йому. Ви можете виконувати цю вправу скільки, скільки вам необхідно в будь-який час, особливо коли ви чимось стурбовані або пригадуєте якісь неприємні події.

Цей метелик буде допомагати вам розслабитися.

Зараз ми цю вправу закінчуємо, відпускаючи метелика летіти далі.

### Список використаних джерел

1. Вправа «Карлючки». Ютуб-канал: «Психологічна майстерня. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=3tPL6fu0Z4I/> (дата звернення: 13.11.2023).
2. Вправа «Кульбабки». Ютуб-канал: «Психологічна майстерня. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=1BUxsOQzLMg&t=13s/> (дата звернення: 13.11.2023).
3. Вправа «Лимон». Ютуб-канал: «Психологічна майстерня. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=SLPnek6DBS8&ab\\_channel=%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D0%B0%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%8F](https://www.youtube.com/watch?v=SLPnek6DBS8&ab_channel=%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D0%B0%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%8F) (дата звернення: 13.11.2023).
4. Вправа «Метелик». Ютуб-канал: «Психологічна майстерня. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=zPcm9khp9L4/> (дата звернення: 13.11.2023).
5. Долаємо паніку. 46 вправ і порад, як стабілізуватися під час війни. Веб-сайт: НУШ. 2022. <https://nus.org.ua/articles/dolayemo-paniku-46-vprav-i-porad-yak-stabilizuvatysya-pid-chas-vijny/> (дата звернення: 13.11.2023).
6. Лист МОН № 1/3737-22 від 29.03.2022 «Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні». URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/pozashkilna-osvita/psihologichna-sluzhba> (дата звернення: 13.11.2023).
7. Психологічна підтримка в умовах війни. *У разі надзвичайної ситуації або війни: Довідник*. С. 64-76. URL: <https://dovidka.info/psychologichna-pidtrymka-v-umovah-vijny/> (дата звернення: 13.11.2023).
8. Стабілізація емоційного стану педагогів під час війни. Веб-сайт: Школа І-ІІІ ступенів №259 Деснянського району м. Києва. 2022. URL: <https://school259.in.ua/stabilizaciya-emociynogo-stanu-pedag/> (дата звернення: 13.11.2023).

## **РОЗДІЛ 14. Стабілізація емоційного стану учасників освітнього процесу під час навчання в умовах воєнного стану**

*Данчук К.О., практичний психолог  
Пернай М.В., соціальний педагог  
Комунальної обласної спеціалізованої  
школи-інтернат II-III ступенів  
з поглибленим вивченням окремих предметів  
«Багатопрофільний ліцей для обдарованих дітей»*

Війна перевернула усе наше життя. Випробування, які кожному з нас довелось пройти, та емоції, які ми переживали, вплинули на стан фізичного та психічного здоров'я, змінили нас. Цей період прискорив процес дорослішання у наших учнів. А для нас особисто, фахівців психологічної служби, актуалізував можливість ще більше допомагати там, де знаходимося наразі, на своєму робочому місці у ліцеї.

З огляду на це, ми вирішили поділитися власним досвідом психологічної допомоги дітям, підліткам, дорослим в закладі освіти, презентувати професійний інструментарій, який використовували для стабілізації емоційного стану учасників освітнього процесу, та який був ефективним в ситуаціях гострого стресу і при ознаках травмівної дії війни.

У наш час потреба в емоційній стабілізації є надзвичайно важливою, адже під час стресу, при психотравмі когнітивні процеси викривлені, уповільнені, психіка дитини напружена, іншими словами, травмовані діти відчують певні труднощі з концентрацією, увагою та поведінкою.

Тому сьогодні головне завдання освітнього процесу, і на цьому наголошує Міністерство освіти і науки України – це стабілізувати психологічний стан дітей, відволікти їх на конструктивну діяльність і при цьому спробувати діагностувати їх прогалини в знаннях та допомогти їх заповнити.

Неодноразово, в процесі психологічної допомоги нашим вихованцям ми застосували методичний інструментарій з програми «Діти та війна: навчання технік зцілення», проводили психологічні хвилинки на уроках та перервах, використовували релаксаційні практики, які рекомендуємо в цій розробці.

Запропоновані практики психологічної допомоги можна застосовувати як в індивідуальній, так і в груповій роботі. Варто зауважити, що після завершення індивідуальних та/ або групових занять, з використанням нижче вказаних практик, ми спостерігали значне зниження рівня тривожності, ознак травматичного стресу та депресії (відбувалась психоемоційна стабілізація), діти ставали більш впевнені у собі (відновився цілісний Я-образ, розвинулись навички емоційної саморегуляції) та «відкриті» у спілкуванні (відновлювалась сфера соціальних контактів).

Пропонуємо **методичний комплект технік і методів стабілізації емоційного стану**, який можна застосовувати індивідуально або в групах. Мета технік – стабілізація емоційного стану здобувачів освіти, збереження психічного здоров'я, відновлення здатності до навчання.

Важливо проводити психологічні заняття систематично, не менше 10-12 з однією дитиною чи групою дітей, і аж до 18-20 в інтервалі 1-2 рази на тиждень без розривів.

Запропоновані методики практичному психологу, соціальному педагогу доцільно використовувати як у роботі з дітьми, так і у роботі з дорослими (батьками, педагогами).

**До методичного комплекту технік і методів стабілізації емоційного стану входять наступні вправи:**

1. «Безпечне місце»
2. «Метод екрана»
3. Техніка «рук та дистанції»
4. «Витягуємо нічні кошмари на денне світло»
5. «Термометр відчуттів»
6. Дихальна вправа «Повітряна кулька»
7. Дихальна вправа «Гарячий шоколад»

## 8. Дихальна вправа «Пожежник»

Під час проведення вправ, вкрай важливо надавати дітям (дорослим) підтримку та відчуття відносної безпеки, забезпечити комфортний простір.

**Вправа «Безпечне місце»** [4, ст. 19].

**Мета:** розвиток навичок візуалізації, релаксації, визначення безпечного місця для поповнення ресурсів у кризових і травматичних ситуаціях.

**До уваги психолога!** Дайте дітям достатньо часу, щоб подумати про місце, роздайте вказівки рівним, стійким голосом. Використовуйте всі органи чуття, коли будете створювати уявний образ.

**Хід вправи:** Інколи, коли ми засмучені, можемо уявити місце, в якому відчуваємося спокійно та комфортно. Зараз я попрошу вас уявити місце чи картинку, де ви можете відчути спокій, комфорт та щастя. Це може бути справжнє місце із ваших спогадів, можливо, – з вашого відпочинку. Також це може бути місце, про яке ви колись чули, можливо, в якійсь історії, або місце, яке ви самі вигадали та створили.

«Зробіть кілька спокійних глибоких вдихів і видихів. Заплющіть очі та продовжуйте дихати нормально. Уявіть картинку того місця, де ви відчуваєтеся безпечно, спокійно та щасливо. Уявіть, що там стоїте чи сидите. Ви можете себе там побачити? Використовуючи власну уяву, озирніться навколо. Що ви зауважили? Що бачите поруч із собою?

Придивіться до деталей та до особливостей речей навколо вас. З якого вони матеріалу, якого кольору? Уявіть, що ви торкаєтесь цих речей руками. Що відчуваєте? Як ви відчуваєтеся? Тепер погляньте ще далі. Що ви бачите навколо себе? А ще далі, на відстані? Спробуйте розгледіти різні кольори, форми і тіні. Це ваше особливе місце, і ви можете уявити все, що вам хочеться, щоб там було. Коли там перебуваєте, вам спокійно і затишно. Уявіть, що ваші босі ноги торкаються землі. Яка земля на дотик? Повільно пройдіться, спостерігаючи за довкіллям. Намагайтеся побачити, як виглядають

речі навколо та які вони на дотик; які звуки ви чуєте? Можливо, це ніжний подув вітру чи спів пташок, чи шум морських хвиль... Чи відчуваєте ви теплі сонячні промені на вашому обличчі? Що відчуваєте на запах? Можливо, це морське повітря або духмяні квіти, або аромати вашої улюбленої їжі? У вашому особливому місці ви можете бачити все, що забажаєте; уявляти, як торкаєтесь або відчуваєте речі на запах та чути приємні звуки. Ви почуваетесь спокійно та щасливо.

Тепер уявіть, що хтось особливий перебуває разом з вами у вашому особливому місці (це також може бути вигаданий персонаж чи супергерой із мультфільму, особливо при роботі з молодшими групами). Там із вами ваш добрий друг, який готовий вам допомагати, хтось сильний та добрий. Він чи вона готовий допомогти вам і піклуватися про вас. Уявіть, що ви разом неквапно гуляєте та вивчаєте довкілля, насолоджуєтесь ним. Із ним чи з нею ви відчуваєте себе щасливим. Ця особа – ваш помічник і добре вміє впоратися з різними проблемами. Ще раз у вашій уяві озирніться навколо. Добре придивіться до всього. Запам'ятайте своє особливе місце. Воно завжди буде таким. Завжди можете уявити, що ви у цьому місці, якщо вам хочеться відчути себе спокійно, безпечно та щасливо. Ваші помічники завжди будуть там разом із вами, коли вони вам будуть потрібні. Тепер приготуйтеся розплющити очі та наразі залишити ваше особливе місце. Ви можете повернутись сюди, коли тільки забажаєте. Щойно відкриєте очі, відчуєте себе спокійним і щасливим».

***До уваги психолога!*** На завершення цієї вправи запитайте дітей, що вони собі уявили. Запитайте, як вони від того почувуються. Вкажіть на зв'язок між уявою та почуттями. Зазначте, що діти можуть контролювати те, що вони бачать у своїй уяві, а отже і те, що вони відчувають. Наголосіть на тому, що це весело і що діти можуть уявляти собі це місце щоразу, коли почуватимуться наляканими, і що це їм допоможе. Скажіть, що їм буде легше уявляти собі своє особливе місце, якщо вони будуть частіше це робити. Якщо час дозволяє, можна запропонувати дітям намалювати своє «безпечне

місце», а малюнок дома розташувати так, щоб його було добре бачити.

**Домашнє завдання:** Потренуйтеся уявляти своє безпечне місце.

Створене вами в уяві безпечне місце можна відтворювати під час перебування в укритті або вдома (між 2-х стін та ін.), коли оголошено повітряну тривогу, або ж у будь-який час, коли необхідно стабілізувати свій стан. Виконання техніки **«Безпечне місце»** допоможе відновити почуття опори, позбавитися напруги і негативних емоцій (*від автора*).

**Вправа «Метод екрана»** [4, ст. 24].

**Мета:** навчити дітей краще контролювати інтрузивні зорові образи.

**Хід вправи:** Знайдіть зручне положення. Оберіть нейтральний стан: не хвилюйтеся і не переймайтеся тим, як ви виконуєте техніку. Коли з'являються тривожні думки або подразники з навколишнього середовища – ігноруйте їх і знову спрямуйте увагу на виконання вправи.

Нехай ваші очі будуть розплющеними. Уявіть, що ви бачите на стіні навпроти вас телеекран. Добре уявіть собі цей телеекран. Тепер спробуйте побачити на цьому екрані кадри вашої травматичної події. Ви можете це зробити? Добре. Ви бачите кольорові чи чорно-білі кадри? Чи можете змінити кольорові кадри на чорно-білі? Спробуйте і подивимося, що у нас вийде. Добре. Чи ви бачите кінокадри, як у фільмі? Уявіть, що ви берете пульт дистанційного керування для того, щоб зупинити кадр. Зробіть стоп-кадр. Знову запустіть відео. Спробуйте перемотати кадри та подивіться, як вони відіграються у зворотному напрямку. Вам це вдається? Добре. Перемотайте відео вперед, але повільно; тепер погляньмо, чи ви можете їх прискорити. Спробуйте знову змінити кольори. Подивіться, як зображення стає нечітким і розмитим, наче поганий телесигнал. Спробуйте змінити контраст таким чином, щоб зображення почало зникати. Пограйтесь із зображенням. Тепер уявіть, що ви можете натиснути клавішу вимкнення. Що відбулося? Ви вимкнули його.

Деякому з вас не вдасться змінювати зображення з першої ж спроби. Це не ваша помилка.

**Слово психолога:** Ви – молодці, що спробували. Якщо не все вдалося – це нормально, деякі інші методи можуть стати для вас більш ефективними».

**Техніка «рук та дистанції»** [4, ст. 24].

**Мета:** показати дітям, що **спогади** можуть бути реалістичними та досить неприємними, але це нормальна реакція на спогад, яку можна подолати.

**Хід вправи:** Зручно сядьте та спробуйте згадати неприємну ситуацію, з якою ви зараз будете працювати. Знайдіть у приміщенні, де ви зараз знаходитесь єдине місце в яке ви будете дивитись та пригадувати ситуацію з вашого життя, але не заплісуючи очі.

Чи можете уявити перед собою картинку того, що сталося? Чи далеко від вас ця картинка? Чи можете спробувати перемістити зображення далі від вас, і під час його руху робити його дедалі меншим і меншим? Зробіть це. Перемістіть зображення настільки далеко, що воно стає зовсім маленьким, і може врешті-решт цілковито зникнути? Зробіть це. Чи можете уявити, як воно зникає на отій стіні? Зробіть це. Добре. Тепер уявіть, що ви бачите картинку на своїй руці. Ви можете це зробити? Дивіться, як вона стає щоразу меншою і меншою, коли я повільно відвожу свою руку. Чи стає картинка меншою? Чи ви все ще можете її бачити? (Стисніть долоню в кулак та перемістіть руку за спину). Тепер вона зникла. Спробуйте ще раз.

**Слово психолога:** у кого не вийшло, не засмучуйтесь, це нормально, коли робиш вперше, навіть вдруге – будемо тренуватися ще. А чому це не всім одразу вдається – тому що у психології визначають чотири типи сприйняття інформації, і відповідно 4 типи людей [1]:

**Візуали (візуал)** – це тип людей, які сприймають навколишній світ переважно очима. Саме зір для них основне джерело і саме представникам цього типу найпростіше уявляти різні образи.

**Аудіали (аудіал)** – представники цього типу найкраще сприймають інформацію через слух, ніж через зір або тактильні відчуття.

**Кінестетики (кінестетик)** – це люди, яким від природи дано сприймати інформацію через внутрішні відчуття, дотики. Кінестетику іноді складно зрозуміти, що від нього хочуть, поки він не відчує інформацію усім тілом, не пропустить через власні емоції.

**Дискрети (дискрет)** – це мега здібні до цифр і розв’язування логічних задач люди. Такого типу людей у сучасному світі досить мало. Шукати логіку в усіх проявах зовнішнього світу, будувати ланцюжки, малювати схеми по силі далеко не кожному індивідууму.

**А в кого вийшло? Якщо можете, поділіться своїми враженнями про вправу.**

**Вправа «Витягуємо нічні кошмари на денне світло» (робота зі снами (малювання))** [4, ст. 31-32].

**Мета:** створити позитивне налаштування на роботу, зняти емоційне напруження, опрацювати травматичні флеш-беки.

**Інструкція:** Тепер сядемо в кімнаті таким чином, щоб кожен мав змогу попрацювати самостійно. Я хочу щоб ви намалювали свої нічні жахи з усіма їхніми деталями.

**До уваги ведучого!** Під час малювання ведучий не повинен надавати дітям допомогу у вигляді підказок: що конкретно малювати. Треба підвести дитину до розуміння, що образи, які виникають у страшних снах, можуть бути як досить реальні (живі істоти), так і абстрактні (колір, форма). Важливо, щоб дитина малювала. Можна включити заспокійливу музику.

**Хід вправи:** Багатьом дітям сняться погані сни або нічні жахи після того, як вони бачать щось страшне у реальному житті. Можливо, вони також вам сняться чи можуть наснитись у майбутньому. Саме тому ми покажемо деякі методи, за допомогою яких ви можете боротись проти нічних жахів. Нічні жахи дуже страшні, тому що під час сну вони здаються реальними. Та насправді вони не справжні. Це просто сни, і вони не можуть стати реальністю та завдати вам шкоди. Найкращий спосіб боротися із ними – це

відкрити їх протягом дня, коли ви не спите та коли нічого не може вам зашкодити. Із розмов з іншими дітьми ми знаємо, що якщо відкрити сни вдень та поділитися ними з іншими, тоді вони повертатимуться дедалі рідше уночі. Один із найкращих способів відкрити сни та вигнати їх на поверхню – це намалювати їх, що ми зараз разом з вами і зробимо.

**Обговорення у великому колі після малювання ведучий звертається до дітей:** «Поговоримо про наші малюнки. Хто хоче розповісти про свій малюнок?» (діти показують, за бажанням, свої малюнки та коментують їх). «Ви всі впорались із завданням, розказавши один одному про свої найстрашніші сни. Це могло бути для вас досить важко, але ви зробили дуже корисну справу. Одна з речей, яку я попрошу вас зробити перед тим, як всі ми зустрінемося наступного разу, – це розповісти (мамі, татові чи іншому дорослому, до якого є довіра) про ваш сон. Розкажіть їм про все стільки, скільки зможете. Пам'ятайте, що, чим більше ви проговорюєте це, або пишете про це упродовж дня, тим менше воно буде повертатись до вас уночі. Якщо ви все ще будете налякані чи засмучені після того, як розкажете про свої сни, то спробуйте уявити своє безпечне/особливе місце, щоб розслабитися».

**Вправа «Термометр відчуттів»** [4, ст. 38].

**Мета:** тренувати вміння відстежувати, контролювати та регулювати свої емоції.

**Обладнання:** ведучий малює на дошці картинку із термометром і числами від 1 до 10 на ньому. Якщо є бажання і можливість, термометр можна підготувати заздалегідь.

**Хід вправи:** Ведучий починає: «Коли ми чогось боїмось, нам хочеться розуміти, наскільки воно нас лякає. Цей термометр нам у цьому допоможе. Внизу цифра «1» означає, що ви зовсім не боїтесь, це стан, в якому ви цілковито розслаблені та спокійні. Цифри угорі показують стан, коли вам було найстрашніше у вашому житті. Кожна дитина може зробити для себе власний термометр страху, який можна завжди тримати при собі».

**До уваги ведучого!** Надайте групі можливість трошки поговорити про почуття знизу термометра (тобто, дуже спокійні і абсолютно безтурботні) та підпишіть ці почуття під цією картинкою. Потім попросіть групу назвати якісь емоції чи почуття для того, щоб визначити верхню шкалу (почуття жаху, надто наляканий, щоб навіть поворухнутись...). Запропонуйте зробити власний термометр страху і на ньому відмітити, як сильно зараз дитину лякають якісь конкретні події («термометр страху» можна намалювати на аркуші паперу, можна підготувати маленькі термометри для кожної дитини і вона вже з ним буде працювати).

### **Дихальні вправи [2]**

Дихальні вправи - це термін для різних дихальних практик, у яких свідомий контроль дихання впливає на психічний, емоційний та фізичний стан людини з терапевтичним ефектом. Зосередження на диханні може бути корисним для розслаблення від стресу подібно до медитації.

**Вправа «Повітряна кулька» [5, ст. 118-119].**

**Мета:** зняти напруження, заспокоїти дітей.

**Хід вправи:** спробуйте розслабити тіло (потрусити руками, ногами, підняти і опустити плечі та інше).

Станьте, заплющте очі, руки підніміть вгору, наберіть повітря у легені. Уявіть, що ви – велика повітряна куля, яка наповнена повітрям. Постійте у такій позі 1-2 хвилини, напружуючи всі м'язи тіла. Потім уявіть, що у кульці з'явилася невеличка дірочка. Повільно починайте випускати повітря, одночасно розслаблюючи м'язи тіла: кисті рук, потім – м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг тощо. Запам'ятайте свої відчуття у стані розслаблення. Виконайте ще раз-два вправу доти, поки не досягнете оптимального емоційного стану.

**Обговорення:** кому вдалося, якщо маєте бажання, будь ласка, поділіться своїми враженнями, чи змогли зняти напруження зі свого тіла.

**Вправа «Гарячий шоколад» [мод. автора].**

**Мета:** зняти ознаки стресу, регуляція дихання.

**Хід вправи:** сядьте та займіть зручне положення, розслабте шию та плечі.

Складіть руки так, ніби вони – маленька чашка. Уявіть, що ця чашка наповнена гарячим шоколадом. Рахуючи до двох робимо вдих і «вдихаємо запах шоколаду». Рахуючи до чотирьох і набравши повітря в рот, дмухаємо, щоб «напій швидко охолонув». Повторюємо тричі.

**Вправа «Пожежник»** [мод. автора].

**Мета:** зняти ознаки стресу, регуляція дихання.

**Хід вправи:** займіть зручне положення. Енергійно потріть одну руку об іншу та відчуйте, як їх наповнює тепло. Тепер настав час «загасити вогонь». Зробіть глибокий вдих, а потім зробіть дуже довгий видих. Спрямуйте потік повітря, що видихається, на розігріті руки. Пожежу загасили!

**Вправа «Я - океан»** [3].

**Мета:** стабілізувати емоційний стан.

**Хід вправи:** займіть зручне положення. Уявіть, що ви вода, яка миттєво виростає розміром в океан. Величезний як сонячний промінь чи найвища гора, ви стаєте дуже високими та широкими по горизонталі та вертикалі. Відчуйте, що за вами – сила вашого роду, країни, військових, досвіду. Відчуйте, який стан приходить, які емоції. Запам'ятайте ці відчуття.

У нас завжди є вибір. Ми можемо відчувати себе маленькими склянками води, чого від нас очікують вороги, а можемо – величезними океанами!

Якщо вам сподобалось, поставте на заставку телефона фото океану.

**Бережіть себе та своїх близьких!**

**Примітка:** З власного досвіду рекомендуємо, при можливості, хоча б іноді організовувати після занять з дітьми невелике чаювання з печивом - це сприяє ефективній комунікації у неформальному колі без гаджетів - гарно згуртовує колектив.

## Список використаної літератури

1. Візуал, аудіал, кінестетик, дискрет: чому важливий тип сприйняття. BEAUTYHUB: веб-сайт. 2022. URL: <https://bhub.com.ua/uk/vizual-audial-kinestetik-diskret-chomu-vazhliwij-tip-spriinyattya/>
2. Дихальні\_вправи. Вікіпедія. URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96\\_%D0%B2%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96_%D0%B2%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8) (дата звернення: 17.09.2023).
3. Долаємо паніку. 46 вправ і порад, як стабілізуватися під час війни. 2022. URL: <https://nus.org.ua/articles/dolayemo-paniku-46-vprav-i-porad-yak-stabilizuvatysya-pid-chas-vijny/> (дата звернення: 17.09.2023).
4. Патрік Сміт, Атле Дирегров, Вільям Юле Діти та війна. Навчання технік зцілення. автори: пер. з англ: О. Антонишин. Інститут Психічного Здоров'я. 2022. URL: [https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2022/04/Children\\_and\\_War\\_2022\\_Book.pdf](https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2022/04/Children_and_War_2022_Book.pdf) (дата звернення: 17.09.2023).
5. Управління проблемами плюс (УП+). Індивідуальна психологічна допомога для дорослих у стані дистресу в громадах, що знаходяться під впливом несприятливих обставин. 2016. URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/206417/WHO-MSD-MER-16.2-ukr.pdf> (дата звернення: 01.09.2023).

## РОЗДІЛ 15. Коливання настрою в умовах війни та розвиток емоційного інтелекту

*Кушнірюк С.В., практичний психолог  
Мамаївського ЗЗСО I-III ступенів  
Мамаївської сільської ради*

Війна проходить не лише по лінії фронту. Війна вже всередині кожного: на лінії фронту вона фізична, поза ним – вона психологічна. На початку війни стало ясно, що людям важко впоратися зі своїми емоціями. Страх, розпач, невизначеність, тривога – емоції, що тоді домінували у соціумі, і, на жаль, залишаються в активному прояві суспільної свідомості і до сьогодні.

Коли відбувається щось жахливе і неочікуване, люди спочатку відчувають шок, діють автоматично за програмою виживання. Розум намагається перебирати варіанти майбутнього, щоб якимось підготуватися до нього – і не може цього зробити, планування обмежене до декількох годин. Потім повертаються базові емоції, і після шоку можуть прийти, наприклад, відчай, жах, заперечення і т. д. Але потім, може з'явитись віра, надія, оптимізм і навіть ейфорія, від найменших позитивних подій, але і це не може тривати довго – це не ефективно для ресурсу психіки. Коливання настрою – це НОРМАЛЬНО (рис. 1) [8].



**Рис 1. Коливання настрою в умовах війни**

Психологічна війна – це атака на ідентичність кожного, на базові питання: «хто я?», «яка моя функція?», «яке моє місце у всьому, що коїться?», «що я маю робити?».

Під час війни кожна людина зіштовхується з безліччю непростих ситуацій і коливання настрою загострюються. Наші емоції послідовно змінюють одна одну, тому їх важливо проживати і відпускати, аби залишатися в ресурсі. Наш емоційний стан – це опора і ресурс, що дозволяє нам піклуватися про себе та близьких.

Щоб «контролювати» емоції, важливо усвідомлювати, приймати і, за необхідності, думати, які за емоцією стоять незадоволені потреби, щоб за можливості задовольнити їх.

Мабуть ви помітили, що з війною змінився плин часу, він ніби сконцентрувався, оскільки перенасичений нашими стресовими переживаннями. Які переживання виникають внаслідок стресу війни? Думаю, що вони вам знайомі – це страх, тривога за себе та близьких, безсилля, провина, гнів, сум. Усі ці емоції можуть «сплітатися» у недиференційоване відчуття душевного гострого болю. Наші переживання у відповідь на ситуацію загрози нашому життю та життю наших близьких є гострими, але ненормальними. Всі емоції внаслідок стресу війни мають право бути. Якраз негативний ефект спостерігається тоді, коли їх уникати, ігнорувати, дистанціюватися від них, боятися їх. Відсторонення від емоцій допомагає під час екстремальної ситуації, але коли небезпека вже позаду, уникнення «негативних» емоцій призводить до емоційного оніміння. Отже, якщо ви вже в безпеці, то емоціям потрібен «вихід». Психофізична розрядка, усвідомлення почуттів – це шлях стабілізації свого психоемоційного стану.

Емоційний самоаналіз уможливорює визначення своїх емоцій до того, як їх висловити; а це дозволяє управляти імпульсами, виражати бажання адекватно ситуації. Аналізуйте себе, вчіться контролювати те, що відчуваєте.

Негативні емоції можуть взяти гору над будь-якою людиною. Переживати неприємності варто лише по мірі їх надходження. Не потрібно домислювати, фантазувати, перебирати в голові різні

негативні варіанти розвитку події. Такі думки точно не слугуватимуть емоційній стабільності.

Головне – навчитися правильно спрямовувати емоції. Коли ми звикаємо, то перестаємо помічати, відчувати. Думаю, що у цьому сенсі – це небезпечно. Так, спрацьовують захисні механізми, оскільки жити в постійному напруженні вкрай виснажливо. 24 лютого змінило наш світ, у багатьох виникло відчуття розриву безперервності життя. Часто чула: «не можу у це повірити», «я до останнього не вірив», «це наче фільм жахів». Світ в одну мить перетворився на небезпечний, а з цим зруйнувалась і наша дитяча віра у особисту невразливість. Разом з тим, щоб успішно адаптуватися до умов війни нам весь час потрібно контактувати зі світом, напрацьовувати нові способи опанування напруженою ситуацією, відновлювати життєву неперервність порушену війною. В цьому суть продуктивної адаптації до війни. Від себе додаю, що під час війни тривога є невідворотною і її повністю відключати не варто. Це наш внутрішній сигнал про небезпеку. Однак, іноді її варто заспокоїти, щоб зрозуміти де загроза і чи вона справжня.

В умовах сьогодення практичному психологу закладу освіти непросто здійснювати свою діяльність, оскільки всім учасникам освітнього процесу, як ніколи, потрібен психологічний супровід. На сьогодні необхідність у емоційній стабілізації більша, ніж у конкретних логічних знаннях. Адже усі когнітивні процеси викривлені, уповільнені, дитині треба здолати більше перепон і напруження, іншими словами, травмовані діти відчують певні труднощі з концентрацією, увагою та поведінкою. Саме тому моя робота спрямована на психологічну допомогу та підтримку. Основна складова підтримки – це застосування вправ, технік для покращення та стабілізації емоційного стану.

Із власного досвіду вважаю, що насправді немає універсальних технік психоемоційної стабілізації. Як гарна швачка, ви маєте підібрати для себе та для учасника(-ці) освітнього процесу, з ким працюєте, свій «фасон» – комплекс стабілізаційних технік, що залежить від вашої індивідуальності. Комусь підходять дихальні

техніки (вони розблоковують видих, який блокується при стресі), декому медитація, релаксація, а комусь просто відволікання на будь-яку активність (малювання, спілкування, гумор). Сьогодні більшість людей турбують страхи, тривожність, напруженість та інші психоемоційні стани чи проблемні питання. Особливо важко дітям, бо вони не завжди розуміють, що з ними відбувається. Ми маємо навчитися розслаблятися, аби зберегти власне психічне здоров'я і навчити долати стрес дітей.

Важливо здійснювати психоедукацію учасників освітнього процесу. Психоедукація – складова психологічної допомоги. Психоедукація – це пояснення і донесення до людей необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні негаразди та їх наслідки для особистості, знайомство з емоціями. Контроль емоцій, включення прийомів, вправ, завдань для психоемоційної стабілізації та включення позитивних емоцій – важливе завдання діяльності психологічної служби закладу в учнівському середовищі Нової української школи. Саме практичний психолог компетентний у допомозі учасникам освітнього процесу і може розкрити зміст емоцій, щоб кожен навчився визначати свій емоційний стан.

Існує 365 емотивів, які здатна відчувати людина. Щоправда, в кращому випадку, більшість з нас назве лише десяток-півтора, або базові емоції. Деякі дослідники визначають лише 6 базових емоцій: радість, подив, страх, відразу, гнів, смуток. Інші психологи вказують, що є 8 базових емоцій: гнів, страх, сум, радість, огиду, здивування, передчуття, довіру.

У психології існують різні підходи до групування, класифікації емоцій, їх розподілу на види та типи. Розглянемо наступну класифікацію емоцій [7, с. 6]:

1. Альтруїстичні емоції, що виникають на основі потреби у співпраці, допомозі іншим, бажання приносити людям щастя і радість, хвилювання за людську долю тощо.

2. Комунікативні емоції - виникають на основі потреби у спілкуванні та проявляються як почуття симпатії, прихильності і т.д.

3. Глоричні емоції (від лат. «слава»), пов'язані з потребою в самоствердженні: почуття гордості, переваги.

4. Праксичні емоції, що викликаються діяльністю, її змінами, успішністю чи неуспішністю, труднощами здійснення: захоплення роботою, приємна втома, приємне задоволення від того, що справу зроблено.

5. Пугнічні емоції (від лат. «боротьба»), визначаються потребою у безпеці, інтересом до боротьби: почуття спортивного азарту, спортивна злість.

6. Романтичні емоції: устремління до всього незвичайного, таємничого: почуття містичного, почуття особливої значущості того, що відбувається.

7. Гностичні емоції (від грецьк. «знання»), пов'язані з потребою в пізнавальній гармонії: бажання проникнути в сутність явищ, подив при зіткненні з проблемою, радість відкриття істини.

8. Естетичні емоції, пов'язані з ліричними переживаннями: насолода гармонією і красою об'єкта чи явища, насолода звуками, поетично-споглядальні переживання.

9. Гедоністичні емоції, пов'язані із задоволенням потреби в тілесному і душевному комфорті: насолода приємними фізичними відчуттями - від смачної їжі, тепла, сонця, почуття безтурботності.

10. Акізитивні емоції (від. франц. "придбання"), що породжуються інтересом, тяжінням до накопичень, приємне відчуття від перегляду своїх надбань.

Упродовж еволюції людські емоції і почуття набули різноманітності та забарвлення, що значно відрізняє нас від усього тваринного світу. Саме людині належить здатність керувати власними емоційними станами, яка є в основі культури взаємодії та спілкування. Навчитися відслідковувати й ідентифікувати в собі хоча б частину з них – надважливе завдання для людей, які прагнуть бути емоційно стабільними та розвивати свій емоційний інтелект. Отже, секрет успіху полягає в розумінні своїх емоцій, і те, на які проблеми вони вказують. Емоції – це не тільки те, що трапляється з нами; ними можна керувати й використовувати для досягнення цілей, що є

доречним, адже нам доводиться спілкуватися з іншими людьми кожного дня.

Таким чином розвиток емоційної складової має здійснюватися не тільки через розширення уявлень про спектр людських емоцій, але й завдяки оволодінню практичними навичками емоційної саморегуляції. А це важливий контекст розвитку емоційного інтелекту (EI) в Новій Українській Школі. Навчатися емоційній грамоті – це важливо! Власне, EI – запорука щастя та успіху і в мирний час, а нині – це основа виживання. Вміти керувати емоціями і у будь-якій ситуації, бути спокійним (не награно, а по-справжньому), знати, як стабілізувати себе та оточуючих, і швидко перемикає себе з негативних емоцій на позитивні – це про високий рівень емоційного інтелекту. Підвищувати його – наразі одна з найголовніших наших задач.

Термін «емоційний інтелект» вперше запровадили Пітер Саловей та Джон Мейєр у 1990 р. Під емоційним інтелектом вони розуміють комплекс індивідуальних здібностей чи рис, які відповідають за те, наскільки вплив емоційних явищ виявиться конструктивним чи деструктивним для поведінки людини. На їхню думку, емоційний інтелект містить [10]:

- 1) сприйняття та вираження емоцій;
- 2) розуміння емоцій, саморегуляцію та регуляцію емоційних явищ інших людей;
- 3) використання емоційних явищ у творчому мисленні, гнучкому плануванні, перенесенні уваги та мотивації.

Компонентами емоційного інтелекту є знання і навички, які визначають як розумові здібності (здатність вирішувати задачі), так і те, що може бути охарактеризоване як особливості особистості. До них належать: пізнання власної особистості (розуміння власних емоцій, впевненість у собі, самоповага, самореалізація, незалежність), навички міжособистісного спілкування (міжособистісні взаємовідносини, соціальна відповідальність, співпереживання), здатність до адаптації (вирішення проблем, оцінка реальності, вміння пристосовуватись), управління стресовими ситуаціями (стійкість до

стресу, імпульсивність, контроль), домінантний настрій (щастя, оптимізм) [10, с. 8]. Уміння орієнтуватись у власних емоціях – це основа емоційного інтелекту людини, на базі якої формується емоційний самоконтроль.

Отже, емоційні стани, які ми відчуваємо, покликані захистити наші інтереси, підготувати організм до конкретних дій та звернути нашу увагу на проблеми варто розв'язати, але емоції не можуть самі себе регулювати, це під силу раціональному мисленню, тож емоційний інтелект – це вміння людини насамперед усвідомлювати власні емоції, співвідносити їх із ситуаціями, які викликали ці емоції, та обирати найбільш ефективну поведінку, тобто співпрацювати з власними емоціями, а не потурати ним [10, с. 31].

### **Ефективні техніки психоемоційної стабілізації**

#### **Вправа «Квітка і свічка» [3, с. 29].**

*Мета: зняття психоемоційної напруги, відновлення стану, заспокоєння.*

*Інструкція:* управління емоціями через дихання – ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри нашого мозку. У цій вправі використовується різна психофізіологічна роль вдиху і видиху: вдих – збуджує, мобілізує, підсилює м'язову напругу, супроводжується почуттям прохолоди; видих – заспокоює, розсіює негативні емоції, допомагає розслабленню м'язів, супроводжується відчуттям тепла. Сядьте зручно, розслабте м'язи тіла і зосередьте увагу на диханні. Уявіть, що у вас в одній руці приємно пахне квітка, а в іншій – запалена свічка. Спочатку зробіть видих, потім на рахунок 1-2-3-4 зробіть глибокий вдих через ніс (ніби вдихаєте запах квітки). Потім зробіть плавний видих на рахунок 1-2-3-4 через рот, наче задуваєте свічку. Повторіть кілька разів.

*Рекомендації до виконання вправи.* При наявності мультимедійних засобів, інтернет ресурсів, можна запропонувати відеоперегляд даної вправи. Потрібно перейти за посилання з кодом доступу (сканувати QR-код) та відтворити її разом із автором.

*Обговорення.* Які зміни відчули у своєму тілі? Чи змінився ритм дихання та серцебиття?



**Техніка «Стійкість для стійких»: 20 коротких відео із практиками для дітей і дорослих [9].**

*Мета:* зняття емоційної напруги, психоемоційна стабілізація, розвиток навичок саморегуляції стану, заспокоєння, формування позитивного емоційного фону.

*Інструкція.* Для виконання даних технік потрібне технологічне обладнання (телевізор, мультимедійна або інтерактивна дошка, планшет чи інший гаджет). У всіх маленьких простих вправах ми впливаємо на різні частини тіла, на м'язову активність, рухомість, робимо дихальні практики. Практики можуть виконувати як діти, так і дорослі, їх можна використати, як ідеї для руханок. До кожної вправи подано дуже просте пояснення для дітей.



20 коротких відео з практиками для перегляду та завантаження:

*Обговорення.* У яких життєвих ситуаціях можуть знадобитися такі вміння?

**Вправа «Вверх, вверху, вниз, вниз...» [3, с. 27].**

*Мета:* зняття емоційної напруги, покращення емоційного настрою.

*Інструкція.* Для виконання вправи потрібне технологічне забезпечення (телевізор, ноутбук, інтерактивна дошка). Весела вправа-руханка розрахована для дітей початкової школи. Рекомендовано проводити на уроках, перервах, під час ранкових зустрічей чи під час дозвілля на ГПД. Потрібно перейти за посилання з кодом доступу (сканувати QR-код). Запропонуйте дітям піднятися, обрати зручну позицію та потанцювати, відтворюючи рухи разом із героями пісеньки.



*Обговорення.* Як змінювався емоційний стан, коли знаходилися в різних танцювальних рухах? Як впливають позиції тіла на емоції?

**Вправа «Якщо зможеш, повтори» [3, с. 47].**

*Мета:* зняття емоційної напруги, кінезіологічна вправа для подолання стресових реакцій.

*Віковий діапазон:* 6 років і старші.

*Інструкція.* Для виконання вправи потрібне технологічне забезпечення (телевізор, ноутбук, інтерактивна дошка). Запропонуйте учасникам зайняти зручну позицію. Вправу необхідно виконувати в положенні сидячи. Потрібно перейти за посиланням з кодом доступу (сканувати QR-код) та відтворити рухи відеовправи разом із автором.



**Вправа «Крила метелика» [2, с. 170].**

*Мета:* активізувати білатеральну взаємодію, навчити способу контролю стресу і зняття напруги.

*Опис:* вправу можна робити сидячи, стоячи. Дітям пропонується перехрестити руки на грудях так, щоб права рука лежала на лівому плечі або передпліччі, ліва рука - на правому, як ніби крила метелика або самообійми. Потім дітям пропонується метафора «метелик махає крилами» і вони по черзі легко з індивідуальним ритмом вдаряють долонею по плечу / передпліччі по черзі то правою рукою, то лівою протягом 30-60 секунд, потім метелик завмирає на 10-20 секунд і знову махає крилами. Робимо три підходи. Дихання під час вправи вільне.

*Інструкція:* «Розташуйтеся зручно, ви можете сидіти або стояти. Схрестіть руки на грудях так, щоб ваша права рука вільно лежала на лівому плечі / передпліччі, а ліва – на правому. Уявіть, що це метелик, якій присів на квітку і спочатку завмер, а потім почав махати крильцями: легко ударяйте по черзі то правою, то лівою долонею по передпліччю, знайдіть свій індивідуальний ритм. За сигналом дзвіночка зупиніться, метелик знову завмирає. Потім знову за сигналом махає крильцями. Ми зробимо три повторення. Дихайте легко і вільно».

*Обговорення.* Які зміни відчули у своєму тілі?

**Вправа «Дельфінчики» [1, с. 168]**

*Мета:* розвиток тілесної та емоційної компетенції.

*Опис:* вправу необхідно виконувати на килимовому покритті, важливо, щоб було достатньо місця. Завдання виконує кожна дитина по черзі. Дитині необхідно лягти на спину, витягнути руки вздовж тулуба і швидко перекотитися з боку на бік, з одного краю кімнати в інший і назад, як дельфінчик на хвилях. Інші діти в цей момент вітають «дельфіна» схвальними вигуками або оплесками. Важливо, щоб під час перекочування тіло залишалося прямим. По черзі цю вправу робить кожна дитина.

*Інструкція для дітей:* «Уявімо, що замість килима в нас тут ласкаве море, і дельфіни виринули попустувати на хвилях. Кожен по черзі спробуйте лягти на спину, витягнути руки вздовж тулуба і швидко перекотитися з боку на бік, з одного краю кімнати в інший і назад, як дельфінчик на хвилях. А ми всі будемо підтримувати оплесками і радісними вигуками».

*Обговорення.* Які зміни відчули у своєму тілі? Відчуття у процесі виконання техніки?

### **Вправа «Відпускання каміння» [3, с. 63]**

*Мета:* знизити рівень ситуативної та особистісної тривожності, використовуючи методи експресивно-емоційної дії.

*Інструкція:* сядьте зручно, розслабтеся. Уявіть собі апельсин, його колір, склад і запах. Зніміть з нього шкірку, відломіть дольку й відкусіть шматочок, відчуйте, яка вона на смак. Потім поверніться в уяві назад так, щоб знову побачити цілий, неочищений апельсин.

Уявіть собі, що ви стоїте у гірській річці з дуже швидкою течією. Щоб вас не відніс стрімкий потік, ви тримаєтеся за великий камінь – схопіть його і напружтеся. Слухайте притчу, намагаючись утриматися за камінь.

#### *Притча*

У Річарда Баха в «Ілюзіях» один із героїв розповідає притчу про підводних жителів. На дні річки з дуже швидкою течією жили істоти, схожі на людей, тільки могли дихати під водою. Все своє життя вони проводили там, чіпляючись за велике каміння, що лежало на дні. Таким чином, стримуючись від швидкої течії, вони народжувались,

їли, кохали та помирали. Вважалося, що той, хто відпустить камінь, обов'язково загине, його понесе стрімкий потік води.

Та все ж таки один із них відпустив свій камінь, але не загинув, а поплив за течією. Йому зустрілись інші такі ж поселення, в яких люди проводили своє життя так, як у його рідному поселенні. Вони дивувалися: «Дивіться! Він літає! Це надлюдина!». На що «надлюдина» відповідала: «Це не так, я така ж людина як і ви. Просто відпустіть ваші каменюки й ми полетимо». Але ніхто не відважився зробити так як він...

Ваш камінь – це ваш страх. Відпустіть свій камінь і розслабтесь.

*Обговорення.* Які зміни відчули у своєму тілі? Відчуття у процесі виконання техніки?

### **Техніка звільнення від небажаних емоцій**

#### **«Десять кроків» [4, с 54].**

*Мета:* покращення емоційного стану, звільнення від негативних емоцій, розвиток навичок саморегуляції, психоемоційна стабілізація. зняття емоційної напруги.

*Інструкція.* Виконайте запропоновані завдання щодо звільнення від небажаних емоцій. Будьте уважні, сконцентруйтеся на самовідчуттях у тілі. (Якщо психолог працює з людиною: проведіть її за усіма етапами крок за кроком – запропонуйте зручне місце, наприклад, релаксаційне крісло, потім проведіть з нею дихальну вправу, і далі всі 10 кроків; по завершенні попросіть відрефлексувати: *від автора*).

1. *Увійдіть у стан рівноваги* (дихання, м'язова релаксація тощо).

2. *Сконцентрируйтесь на проблемній ситуації.* Пригадайте ситуацію, яка викликає неприємні емоції.

3. *Визначте емоцію, яку переживаєте у зв'язку з цією ситуацією, від якої хочете звільнитися.* Оцініть інтенсивність емоції за 10-бальною шкалою. Ще раз подумайте, чи насправді хочете відпустити емоцію. Як почуватиметеся, якщо ця емоція зникне. Якщо готові попрощатися з емоцією, переходьте до наступних кроків.

4. *Прислухайтесь до фізичних відчуттів у тілі.* Що ви відчуваєте (порожнечу, холод, здерев'яніння, тиск, напругу, спазм, відчуття

важкості, серцебиття, змінене дихання тощо) і де (у голові, горлі, грудях, животі, спині, руках, ногах...)? Наприклад, тиск в грудній клітці, спазм у шлунку, клубок у горлі тощо.

5. *Які асоціації, образи пов'язані з цими тілесними відчуттями* (камінь, палка, змія, їжак тощо).

6. Відокремте ваше «Я» від емоції. Емоція є лише частиною вас, належить вам, від неї можете звільнитися. Коли відчуєте, що «Я» – це «Я», а емоції – це лише емоції, якими ваше «Я» може управляти, тоді з'явиться можливість відпустити їх.

7. *Відпустіть емоцію на свободу.* Просто відпустіть. Виберіть найбільш прийнятний для себе спосіб.

А) Продихайте емоцію, спостерігаючи за образом. Уявляйте собі, ніби з потоком дихання на видиху образ поступово покидає вас, ваше тіло. Або трансформуйте образ з негативного на позитивний: змініть форму (округліть гострі кути, вирівняйте виступи), забарвлення (агресивні кольори перефарбуйте в спокійні, застосуйте гармонійну колірну гамму), робіть його легким, теплим, приємним на дотик, таким, що приносить вам задоволення. Поверніть змінений вами образ в себе і розчиніть його в глибинах свого організму. Відчуйте, як змінилися ваші переживання.

Б) Починайте переживати свої емоції. Нехай вони заповняють ваше тіло і розум. Якщо це горе, можете заплакати, гнів – відчуйте, як «закипає кров», змінюється дихання і напружується тіло. Проживіть свої почуття та емоції. Переживайте і спостерігайте. Будьте в контакті з диханням. Відчуйте, як змінюються ваші переживання.

В) Висловіть емоцію в русі (наприклад, протанцюйте її під музику).

Г) Висловіть емоцію мовою малюнку або в іншій творчій діяльності.

8. *Перевірте результат.* Критерій, ознака звільнення від емоції: фізичне й емоційне полегшення. Ви можете відчувати, ніби тягар впав з плечей; раптову хвилю холоду по тілі; чи стало смішно. Така реакція означає, що накопичена емоційна енергія звільнилася.

9. *Виміряйте знову інтенсивність емоції за 10-бальною шкалою.* Повторюйте техніку до тих пір, поки інтенсивність не зміниться до найменшої цифри.

10. *Похваліть себе.* Скажіть щось таке: «Я це зробив/ла», «Я – молодець».

*Обговорення.* Як змінювався емоційний стан, відчуття у процесі виконання техніки?

**Арт-терапевтична вправа «Сміттєва корзина»** [5, с. 190].

*Мета:* пробудження спонтанності, креативності, усвідомлення несвідомих процесів, більш глибоке розуміння своєї сутності, збагачення себе новими ресурсами.

*Матеріали:* аркуші паперу, фарби і олівці.

*Віковий діапазон:* 12 років і старші.

*Форма проведення:* групова.

*Інструкція:* «Намалюйте на одному аркуші сміттєвий кошик, а на інших – все те, що ви хотіли б викинути в нього зі свого життя».

Учасники сідають у загальне коло і побіжно представляють свої малюнки. За принципом подібності проблем їм пропонується розбитися на мікрогрупи.

*Обговорення:* У мікрогрупах йде обговорення на тему: «Чи варто ці аспекти дійсно викидати з життя, або інколи достатньо взяти над ними контроль?»

За результатами роботи в мікрогрупах учасники ділять своє «сміття» на дві категорії: на те, що підлягає знищенню і на те, що можна використовувати при доопрацюванні. З першою групою малюнків учасники вчиняють на свій розсуд: рвуть, мнуть, влаштовують ритуальне багаття тощо. Малюнки другої групи забирають з собою.

*Обговорення* йде навколо питання: «Що нового дізналися про себе?»

**Арт-терапевтична вправа «Годинник»** [6, с. 191].



*Мета:* психолого-педагогічна підтримка прийняття свого часу життя і подолання вікових криз; самопізнання і самоаналіз власних життєвих цінностей.



*Матеріали:* аркуш паперу формату А4, фарби і олівці.

*Віковий діапазон:* 14 років і старші.

*Інструкція:* Сядьте у зручну для себе позицію, розслабтеся та закрийте очі. Уявіть собі годинник, який будь-яким чином пов'язаний з вашим життям, або годинник, який ви просто собі уявили. Розгляньте його уважно, який він, де знаходиться, з якого матеріалу виготовлений, який час показує, чи справний він. Побудьте ще трохи з ним. Прислухайтесь до своїх відчуттів... Спробуйте відчувати його. Коли прийде почуття достатності і ви будете готові, зробіть три глибокі вдихи і видихи, і відкривайте очі. Намалюйте те, що ви побачили – свій годинник і час, який він показує.

*Час роботи:* візуалізація 5-10 хвилин, творча діяльність 20-25 хвилин.

Після закінчення творчого процесу учасникам задаються наступні питання:

1. Чи вдалося вам зануритись у процес розслаблення? Що ви відчували під час візуалізації?
2. Чи було таке, що ви не могли нічого уявити?
3. Коли відчуття були найбільш сильними та яскравими? Які це були відчуття?
4. Опишіть який годинник ви уявили? Розкажіть його історію.
5. Годинник, який ви уявили реально існуючий? Він звичний для нашої епохи і культури?
6. З якого матеріалу він зроблений?
7. Де він знаходиться?
8. Кому він належить? Чи є у нього власник? Хто ним користується? Як часто?
9. Чи справний годинник? Який час він показує?
10. Що означає для вас годинник на вашому малюнку?

11. Які почуття у вас виникали, коли ви зображували годинник?
  12. Які почуття і емоції у вас виникають зараз, коли ви дивитеся на час, який показує годинник?
  13. Символом якого періоду життя виступає ваш годинник?
  14. Що ви відчуваєте зараз?
  15. Що вам вдалося зрозуміти у процесі роботи?
  16. Як тепер ви бачите ситуацію, яка склалася?
  17. Який досвід ви отримали із ситуації, яка склалася?
- Обговорення.* Які алгоритми дій в ситуаціях емоційного напруження ви використовуєте?

### **Список використаних джерел**

1. Васильківський І.П. Виховання емоційного інтелекту учнів середнього шкільного віку: дис. ... д-ра. філософії : 13.00.01. Київ, 2021. 361 с.
2. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір»: навчально-методичний посіб. Київ : НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.
3. Кушнірюк С.В. Профілактична програма «Прийоми та методи саморегуляції емоційних станів в умовах війни». Чернівці, 2023. 123 с.
4. Матійків І.М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. Посібник. К.: Педагогічна думка, 2012. 112 с.
5. Махній М.М. Психологічні графічно-малюнкові методики у діагностично-корекційній роботі з дітьми. Чернігів: «Десна Поліграф», 2022. 216 с.
6. Пивоварчик І. М. Арт-терапевтична методика «Годинник». Простір арт-терапії: збірник наукових праць. Київ: Золоті ворота, 2018.
7. Помиткін Е.О. Створення сприятливої емоційної атмосфери на уроці як чинник успішної професійної взаємодії учителя з учнем. *Психологічні та педагогічні проблеми педагогічної дії*: зб. наук.

праць: у 2-х ч. Ч.1 / за наук. ред. В.В.Рибалки, Е.О.Помиткіна. Харків: НТУ «ХП», 2012. С.318-328.

8. Психологія воєнного часу: що робити з війною всередині нас. Веб-сайт: УКРІНФОРМ. 2022. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3421115-psihologia-voennogo-casu-so-robiti-z-vijnou-vseredini-nas.html> (дата звернення 20.10.2023).

9. Ройз С. Титиш Г. 20 маленьких анімацій із 10-20-секундними вправами-практиками для дітей, щоб у стресових ситуаціях повертати собі спокій. URL: <https://drive.google.com/.../1bhR1r4Td4W5IkJmSmbWY3H> (дата звернення: 12.09.2023).

10. Савонова Г. І. Розвиток емоційного інтелекту в закладі загальної середньої освіти. Лисичанськ, 2021. 70 с.

## ДОДАТОК 1

Для виявлення особливостей емоційно-почуттєвої сфери особистості під час використання наступних опитувальників, варто дати можливість респондентам користуватись переліком типових емоційно-почуттєвих станів особистості (додаток 2), з метою розширення уявлень про емоційно-почуттєву сфери та глибшого особистого аналізу.

### **Анкета для дослідження емоційно-почуттєвої сфери особистості (для педагогів) [2, с.65-66]**

1. Скільки емоцій ви проявляєте у процесі взаємодії з учнями?
2. Перелічіть, будь ласка, їх у порядку частоти проявів.
3. Які емоції ви ативізуєте в учнів у процесі навчання?
4. Якими засобами ви це робите?
5. Яким чином ви керуєте власними емоційно-почуттєвими станами?
6. Як ви керуєте емоційно-почуттєвими станами учнів?
7. Які фрази ви найчастіше використовуєте на уроці?

### **Анкета для дослідження емоційно-почуттєвої сфери особистості (для учнів) [1, с.42]**

1. Скільки емоцій ви проявляєте, як правило, у процесі взаємодії з вчителями?
2. Перелічіть, будь ласка, їх у порядку частоти проявів.
3. Які емоції ви викликаєте у вчителя в процесі навчання (під час уроків та після них)?
4. Яким чином ви це робите?
5. Яким чином ви керуєте власними емоційно-почуттєвими станами на уроці?
6. Чи впливаєте ви на емоційно-почуттєві стани вчителів на уроці?
7. Як ви це робите?

### **Список використаних джерел**

1. Духовно орієнтована стратегія діяльності психолога в навчальному закладі: методичний посібник / упор.: Д.Д. Романовська, С.Г. Марценюк. Чернівці, 2014. 44 с.
2. Психологічні засади розвитку духовної культури педагогічного персоналу: посібник / за ред. Е.О. Помиткін, З.Л. Становських. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 174 с.

## ДОДАТОК 2

До переліку типових емоційно-почуттєвих станів увійшли найбільш вживані характеристики, що описують афективну сферу особистості, до яких можна вживати слова «емоція», «почуття», «особистісний стан». Загалом, до переліку вміщено 240 найменувань (таблиця 1).

Таблиця 1

### Перелік типових емоційно-почуттєвих станів особистості [1, с.64-65]

|    |                  |     |                |     |                 |     |                   |
|----|------------------|-----|----------------|-----|-----------------|-----|-------------------|
| 1  | Агресивність     | 61  | Екзальтація    | 121 | Незворушність   | 181 | Приреченість      |
| 2  | Азарт            | 62  | Екстаз         | 122 | Невдоволення    | 182 | Прихильність      |
| 3  | Активність       | 63  | Енергійність   | 123 | Невпевненість   | 183 | Провина           |
| 4  | Апатія           | 64  | Ентузіазм      | 124 | Недовіра        | 184 | Прозріння         |
| 5  | Афект            | 65  | Єдність        | 125 | Незавершеність  | 185 | Просвітлення      |
| 6  | Безпека          | 66  | Жорстокість    | 126 | Незадоволеність | 186 | Протиріччя        |
| 7  | Безтурботність   | 67  | Жага           | 127 | Незручність     | 187 | Пустота           |
| 8  | Бадьорість       | 68  | Жалість        | 128 | Ненавість       | 188 | Радість           |
| 9  | Байдужість       | 69  | Жаль           | 129 | Необхідність    | 189 | Ревнощі           |
| 10 | Безжалісність    | 70  | Жах            | 130 | Непотрібність   | 190 | Розгубленість     |
| 11 | Беззахисність    | 71  | Завзятість     | 131 | Непримиренність | 191 | Роздратування     |
| 12 | Безпека          | 72  | Загроза        | 132 | Неприятність    | 192 | Розчарування      |
| 13 | Безпорадність    | 73  | Задоволеність  | 133 | Несамовитість   | 193 | Розчулення        |
| 14 | Безсилля         | 74  | Зайнятість     | 134 | Нетерпіння      | 194 | Самотність        |
| 15 | Благоговіння     | 75  | Заздрість      | 135 | Неуважність     | 195 | Сарказм           |
| 16 | Благодать        | 76  | Закоханість    | 136 | Нехтування      | 196 | Свобода           |
| 17 | Благополуччя     | 77  | Занепокоєння   | 137 | Ніжність        | 197 | Святковість       |
| 18 | Близькість       | 78  | Заклопотаність | 138 | Ніяковіти       | 198 | Симпатія          |
| 19 | Біль             | 79  | Залежність     | 139 | Низькість       | 199 | Скорботи          |
| 20 | Боязнь           | 80  | Засмучення     | 140 | Ностальгія      | 200 | Сконцентрованість |
| 21 | Буденність       | 81  | Замішання      | 141 | Нудьга          | 201 | Слава             |
| 22 | Важливість       | 82  | Засудження     | 142 | Обережність     | 202 | Смак              |
| 23 | Вдячність        | 83  | Захват         | 143 | Обов'язок       | 203 | Сміх              |
| 24 | Великодушність   | 84  | Захищеність    | 144 | Обожнення       | 204 | Смиренність       |
| 25 | Велич            | 85  | Захоплення     | 145 | Образа          | 205 | Смуток            |
| 26 | Веселощі         | 86  | Заціпеніння    | 146 | Обурення        | 206 | Сором             |
| 27 | Відвага          | 87  | Зацікавленість | 147 | Огида           | 207 | Співчуття         |
| 28 | Відвертість      | 88  | Збентеження    | 148 | Острах          | 208 | Співзвучність     |
| 29 | Відданість       | 89  | Збудження      | 149 | Осяяння         | 209 | Спокій            |
| 30 | Відкритість      | 90  | Зверхність     | 150 | Ошелешеність    | 110 | Справедливість    |
| 31 | Відповідальність | 91  | Здивування     | 151 | Пасивність      | 211 | Спрага            |
| 32 | Відраза          | 92  | Зібраність     | 152 | Патріотизм      | 212 | Сприйнятливність  |
| 33 | Відстороненість  | 93  | Злість         | 153 | Перевага        | 213 | Спустошеність     |
| 34 | Відчай           | 94  | Зловтіха       | 154 | Передчуття      | 214 | Стомленість       |
| 35 | Відчуженість     | 95  | Зневага        | 155 | Переляк         | 215 | Страждання        |
| 36 | Віра             | 96  | Зніяковіття    | 156 | Печаль          | 216 | Страх             |
| 37 | Виключність      | 97  | Зосередженість | 157 | Пиха            | 217 | Стурбованість     |
| 38 | Влада            | 98  | Значущість     | 158 | Піднесення      | 218 | Суєта             |
| 39 | Вознесеність     | 99  | Зневіра        | 159 | Підозрілість    | 219 | Сум               |
| 40 | Впевненість      | 100 | Інертність     | 160 | Підтримка       | 220 | Сумнів            |
| 41 | Врівноваженість  | 101 | Інсайт         | 161 | Плаксивість     | 221 | Сум'яття          |

|    |                 |     |                |     |                 |     |                |
|----|-----------------|-----|----------------|-----|-----------------|-----|----------------|
| 42 | Гармонія        | 102 | Інтерес        | 162 | Повага          | 222 | Суперництво    |
| 43 | Героїзм         | 103 | Іронія         | 163 | Подив           | 223 | Супротив       |
| 44 | Гидливість      | 104 | Краса          | 164 | Подяка          | 224 | Схвильованість |
| 45 | Гідність        | 105 | Лагідність     | 165 | Покірність      | 225 | Такт           |
| 46 | Гіркота         | 106 | Лінь           | 166 | Поміркованість  | 226 | Теплота        |
| 47 | Гнів            | 107 | Лукавство      | 167 | Помста          | 227 | Тривога        |
| 48 | Голод           | 108 | Любов          | 168 | Порожнеча       | 228 | Туга           |
| 49 | Гордість        | 109 | Лють           | 169 | Потворство      | 229 | Турбота        |
| 50 | Горе            | 110 | Міра           | 170 | Похмурість      | 230 | Умиротворення  |
| 51 | Гумор           | 111 | Милування      | 171 | Почесті         | 231 | Унікальність   |
| 52 | Дисгармонія     | 112 | Милосердя      | 172 | Правота         | 232 | Упередженість  |
| 53 | Дисонанс        | 113 | Надія          | 173 | Презирство      | 233 | Урочистість    |
| 54 | Доброзичливість | 114 | Напруження     | 174 | Привітність     | 234 | Хвилювання     |
| 55 | Доброта         | 115 | Наполегливість | 175 | Прив'язаність   | 235 | Холодність     |
| 56 | Довіра          | 116 | Насолода       | 176 | Пригніченість   | 236 | Царственість   |
| 57 | Допитливість    | 117 | Настороженість | 177 | Приголомшеність | 237 | Цікавість      |
| 58 | Досада          | 118 | Натхнення      | 178 | Приналежність   | 238 | Цинізм         |
| 59 | Дружба          | 119 | Небезпека      | 179 | Приниження      | 239 | Чесць          |
| 60 | Ейфорія         | 120 | Невинність     | 180 | Пристрасть      | 240 | Щастя          |

*Завантажити плакат з переліком емоційно-почуттєвих станів особистості можна просканувавши QR-код*



### Список використаних джерел

1. Психологічні засади розвитку духовної культури педагогічного персоналу: посібник / за ред. Е.О. Помиткін, З.Л. Становських. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 174 с.

## Про авторів

Творчо-динамічна група працівників психологічної служби Чернівецької області розпочала свою діяльність в січні 2023 року з ініціативи науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи ІІІОЧО. Пріоритетний напрямок роботи, станом на 2023 рік, для учасників творчо-динамічної групи відобразився в її назві: «Перша психологічна допомога та емоційна підтримка учасників освітнього процесу».

Протягом січня-грудня 2023 року 16 практичних психологів та соціальних педагогів закладів освіти Хотинської, Чернівецької, Кіцманської, Неполоковецької, Топорівської, Заставнівської, Мамаївської, Чагорської, Вашківської ТГ та закладів освіти обласного підпорядкування активно працювали з учасниками освітнього процесу у Чернівецькій області.

Загальна кількість осіб, яким було надано психологічну допомогу (індивідуальну та групову) учасниками творчо-динамічної групи у січні-грудні 2023 – 13394, з них здобувачів освіти – 9848, батьків – 1302, педагогів – 1911, представники громадськості (місцеве населення, ВПО та ін.) – 570.

З метою створення ефективного фахового інструментарію, який базувався б на практичному досвіді роботи учасників творчо-динамічної групи, було підготовлено та видано даний практично-методичний посібник «Психологічна допомога в закладах освіти: ефективні методики та практики».

Враховуючи запити учасників творчо-динамічної групи та актуальні потреби працівників психологічної служби, у січні 2024 року робота продовжилась, але під оновленою назвою – творчо-динамічна група фахівців психологічної служби закладів освіти області з формування та апробації інструментів збереження психічного здоров'я та психологічного благополуччя «Плекання резилієнтності в учасників освітнього процесу».

На сьогоднішній день, до складу творчо-динамічної групи входять 14 практичних психологів та соціальних педагогів Хотинської, Чернівецької, Кіцманської, Неполоковецької, Топорівської, Заставнівської, Мамаївської, Чагорської ТГ та закладів освіти обласного підпорядкування.



**Романовська Діана Дорімедонтівна** – кандидат психологічних наук, завідувач науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи КЗ «Інститут післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області»; старший науковий співробітник Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПНУ, керівник творчо-динамічної групи

*Електронна пошта:* [diana\\_roma@ukr.net](mailto:diana_roma@ukr.net)



**Гречко Роксолана Іванівна** – методист науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи КЗ «Інститут післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області», куратор творчо-динамічної групи

*Електронна пошта:* [chernivtsi23@ukr.net](mailto:chernivtsi23@ukr.net)



**Дєдов Ольга Анатоліївна** – практичний психолог закладу дошкільної освіти (ясла-садок) «Веселка» Хотинської міської ради Чернівецької області; психолог КУ «Центр професійного розвитку педагогічних працівників» Хотинської міської ради Чернівецької області, керівник-консультант творчо-динамічної групи

*Електронна пошта:*  
[dedov\\_olga@ukr.net](mailto:dedov_olga@ukr.net)



**Боднар Людмила Іллівна** – практичний психолог, соціальний педагог Оршовецького ліцею Неполоковецької селищної ради Чернівецької області

***Електронна пошта:***

[lyudmilabodnar6@gmail.com](mailto:lyudmilabodnar6@gmail.com)



**Гальчук Крістіна Василівна** – практичний психолог Чернівецького ліцею №15 «Освітні ресурси та технологічний тренінг» з вивченням єврейського етнокультурного компонента Чернівецької міської ради Чернівецької області

***Електронна пошта:***

[gkmama84@gmail.com](mailto:gkmama84@gmail.com)



**Гнідан Марія Василівна** – практичний психолог КЗ «Заставнівський опорний заклад загальної середньої освіти І-ІІІ ст. Заставнівської міської ради» Чернівецької області, психолог-консультант

***Електронна пошта:***

[gnidanmarija@gmail.com](mailto:gnidanmarija@gmail.com)



**Данчук Катерина Олексіївна** – практичний психолог Комунальної обласної спеціалізованої школи-інтернат II-III ступенів з поглибленим вивченням окремих предметів «Багатопрофільний ліцей для обдарованих дітей» Чернівецької області

*Електронна пошта:*

[kateuadanchuk@gmail.com](mailto:kateuadanchuk@gmail.com)



**Заслонкіна Ольга Петрівна** – практичний психолог КЗ «Чернівецький обласний центр еколого-натуралістичної творчості учнівської молоді»

*Електронна пошта:*

[zolja01@gmail.com](mailto:zolja01@gmail.com)



**Ілащук-Зузак Олеся Василівна** – практичний психолог Топорівського ліцею Топорівської сільської ради Чернівецької області, арт-терапевт, волонтер-психолог ГО «Об'єднання психологів «Тут і тепер»

*Електронна пошта:*

[optumist23@ukr.net](mailto:optumist23@ukr.net)



**Ісопеску Руслана Тодорівна** – практичний психолог Опорного закладу освіти «Кіцманський ліцей №1» Кіцманської міської ради Чернівецької області

*Електронна пошта:* [rouslana7@gmail.com](mailto:rouslana7@gmail.com)



**Кушнірюк Світлана Василівна** – практичний психолог Мамаївського закладу загальної середньої освіти I-III ступенів Мамаївської сільської ради Чернівецької області

*Електронна пошта:*  
[svitlana\\_smile@ukr.net](mailto:svitlana_smile@ukr.net)



**Мелешук Віта Вікторівна** – практичний психолог Чернівецької гімназії № 14 Чернівецької міської ради Чернівецької області

*Електронна пошта:* [dukat2791@gmail.com](mailto:dukat2791@gmail.com)



**Пернай Мар'яна Василівна** - соціальний педагог Комунальної обласної спеціалізованої школи-інтернат II-III ступенів з поглибленим вивченням окремих предметів «Багатoproфільний ліцей для обдарованих дітей» Чернівецької області

**Електронна пошта:**

[marianna\\_pernau@ukr.net](mailto:marianna_pernau@ukr.net)



**Прокопець Оксана Петрівна** – соціальний педагог Опорного закладу освіти Кіцманський ліцей Кіцманської міської ради Чернівецької області

**Електронна пошта:**

[lid11111@ukr.net](mailto:lid11111@ukr.net)



**Торопій Ганна Сергіївна** – практичний психолог Опорного закладу освіти «Колінковецький ліцей» Топорівської сільської ради Чернівецької області

**Електронна пошта:**

[hannatoropii@gmail.com](mailto:hannatoropii@gmail.com)



**Рябко Любов Іллівна** – практичний психолог, соціальний педагог Луковицького Опорного закладу загальної середньої освіти I-III ступенів Чагорської сільської ради Чернівецької області

***Електронна пошта:***

[lyubov.rabko@gmail.com](mailto:lyubov.rabko@gmail.com)