ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ ТА НАУКИ ОДЕСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
КУ «ОДЕСЬКИЙ ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ»

Конкурсна робота міського конкурсу

«ОСВІТНЯ ПЕРЛИНА ОДЕСИ - 2024»

АВТОРСЬКА ПРОГРАМА «РАЗОМ-СИЛЬНІШІ» з психосоціальної підтримки та психологічної допомоги учасникам освітнього процесу в умовах воєнного/післявоєнного стану

номінація:
«Найкращі психологічні практики в системі освіти»

Філатова Ніна Валентинівна,
практичний психолог
Одеського юридичного ліцею
Одеської міської ради

АНОТАЦІЯ
на авторську програму
«РАЗОМ–СИЛЬНІШІ!»
практичного психолога
Одеського юридичного ліцею
Одеської міської ради
Філатової Ніни Валентинівни

Актуальність розробки програми визначена потребами сьогодення. Просвіта з питань особистої безпеки, в тому числі і психологічної, турбота про ментальне здоров'я, соціально-психологічна підтримка всіх учасників освітнього процесу зазначено як пріоритетні напрямки роботи психологічної служби в умовах воєнних/післявоєнних дій з організації дистанційного і змішаного навчання.

Метою програми є формування знань, вмінь та навичок надання психосоціальної підтримки та першої психологічної допомоги усім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань функціонування системи освіти в сучасних умовах.

Така допомога може бути надана не тільки фахівцем, психологом чи соціальним педагогом, а й кожним педагогом під час занять, батьками вдома чи старшими учнями своїм однокласникам, одноліткам чи молодшим школярам.

Профілактична програма «РАЗОМ–СИЛЬНІШІ!» – це система заходів, спрямованих на підтримку психічного здоров'я і попередження неблагополуччя у розвитку всіх учасників освітнього процесу. Програма містить сучасні, випробувані в світі та збагачені вітчизняним досвідом, ефективні інструменти щодо психосоціальної підтримки та психологічної допомоги кожної людини в складних умовах будь-яких кризових обставин.

База апробації – Одеський юридичний ліцей Одеської міської ради. Апробацію програми проведено з березня 2022 року по травень 2022 року включно в режимі онлайн синхронної комунікації за допомогою сервісів для проведення відеоконференцій та онлайн-зустрічей Zoom та Google Meet.

Отримані в результаті апробації результати свідчать про досягнення визначеної мети та вирішенні поставлених завдань, що дозволяє рекомендувати програму до імплементації до інших загальноосвітніх навчальних закладів в умовах змішаного і дистанційного навчання.

Програма успішно впроваджувалась і протягом двох наступних навчальних, 2022/2023 і 2023/2024, років, доповнюючись новими актуальними техніками й змістами, але не втрачаючи своєї актуальності й сучасності в умовах сьогодення.

Структура та обсяг. Програма складається з циклу 18 занять по дві академічні години кожне (90 хв.), що дорівнює 1 кредиту Європейської системи кредитів ECTS (36 академічних годин тривалістю по 45 хвилин) при режимі роботи один-два рази на тиждень.

ЗМІСТ

ВСТУП 4

ОСНОВНА ЧАСТИНА

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ
1.1. Концептуальні положення 6
1.2. Правові засади програми 9
1.3. Методологія розробки програми 11

РОЗДІЛ 2. РОЗДІЛ ІІ. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СТВОРЕННЯ ПРОГРАМИ 14

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ

3.1. Методичні розробки занять 25
3.2. Опис психологічних практик, застосованих в програмі 43
3.3. Особливості апробації програми в умовах дистанційного та змішаного форматів освітнього процесу 48
3.4. Терміни та етапи реалізації програми 49

ВИСНОВКИ 50

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ І ДОКУМЕНТАЛЬНИХ ДЖЕРЕЛ 52

ДОДАТКИ 54
Додаток А Фотофіксація заходів щодо апробації програми 55
Додаток Б Фотофіксація заходів щодо обміну досвідом 58
Додаток В Фотофіксація «психологічних хвилинок 61
Додаток Г Демонстраційні та роздаткові матеріали 62
Додаток Д Інформаційні матеріали у вигляді QR – кодів 65
Додаток Е Ілюстративний матеріал до вправ 67
Додаток Ж Учнівські роботи 73
Додаток З Слайди презентацій до заходів 74
Додаток К Сертифікат «International project «Psyho Social Support for People in Crisis» 77

Ми — не безліч стандартних «Я»,
А безліч всесвітів різних.
Ми — це народу одвічне лоно,
Ми — океанна вселюдська сім'я.
І тільки тих поважають мільйони,
Хто поважає мільйони «Я»
Василь Симоненко

Щастя твоє і світ твій, і рай твій і Бог твій всередині тебе є
Григорій Сковорода

Збери всередині себе свої думки і в собі самому шукай справжніх благ. Копай всередині себе криницю для тої води, яка зросить і твою оселю, і сусідську
Григорій Сковорода

ВСТУП

Актуальність розробки програми визначена потребами сьогодення. Відповідно до одного із найважливіших пріоритетів в діяльності закладів освіти, а саме забезпечення психологічної стійкості учасників освітнього процесу в умовах воєнного/післявоєнного стану в Україні розроблена програма «РАЗОМ–СИЛЬНІШІ!» з підвищення психологічної культури, формування умінь та навичок самопізнання як пошуку особистісних автентичних ресурсів самодопомоги, розвитку резилієнтності, емпатії, налагодження ефективної взаємодії учасників освітнього процесу, формуванню компетентностей щодо їх влучного та своєчасного використання у формі зустрічей підтримки в умовах змішаного і дистанційного навчання.

Мета програми: формування знань, вмінь та навичок надання педагогічними працівниками психосоціальної підтримки та першої психологічної допомоги усім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань функціонування системи освіти в умовах воєнного/післявоєнного стану.

Завдання програми: розвиток здібностей емоційної і поведінкової саморегуляції; розвиток здатності до самоаналізу, рефлексії задля виявлення особистісних ресурсів в подоланні стресового стану, тривожності та агресії; розвиток вмінь підтримки власного ресурсного стану, навичок резилієнтності; оволодіння практичними навичками релаксації і управління м'язовим тонусом, поліпшення суб'єктивного самопочуття; формування та розвиток практичних вмінь та навичок використання простих та ефективних технік самодопомоги; формування навичок екстреної першої психологічної допомоги в кризовій ситуації; формування навичок психологічного аналізу ситуацій; формування психологічних знань; підвищення рівня психологічної культури і психологічної компетентності всіх учасників освітнього процесу; зміцнення психологічного здоров'я.

Гіпотеза. Кожна людина згідно до викликів сьогодення, пов’язаних з продовженням військової агресії російської федерації та запровадженням воєнного стану потребує вчасної та влучної допомоги в будь-який час взагалі, та й звісно під час освітнього процесу в умовах змішаного і дистанційного навчання.

Така допомога може бути надана не тільки фахівцем, психологом чи соціальним педагогом, а й кожним педагогом під час занять, батьками вдома чи старшими учнями своїм однокласникам, одноліткам чи молодшим школярам.

Профілактична програма «РАЗОМ–СИЛЬНІШІ!» – це система заходів, спрямованих на підтримку психічного здоров'я і попередження неблагополуччя у розвитку всіх учасників освітнього процесу, яка складається з циклу зустрічей підтримки з формування та розвитку вмінь та навичок самодопомоги та першої психологічної допомоги іншому, тому, хто поруч з тобою і потребує її, розвитку здібностей емоційної і поведінкової саморегуляції. Програма містить сучасні, випробувані в світі та збагачені вітчизняним досвідом, ефективні інструменти

щодо психосоціальної підтримки та психологічної допомоги кожної людини в складних умовах будь-яких кризових обставин.

Методи і технології програми: діагностичні процедури (самодіагностика), міні-лекції, міні-дискусії, «бліц-опитування», «Коло одного питання», психогімнастичні вправи, метод мозкового штурму, метод асоціацій, техніка фрірайтинга, технології тайм-менеджменту, арт-терапевтичні ресурсні техніки, дихальна гімнастика, елементи музикотерапії.

База апробації – Одеський юридичний ліцей Одеської міської ради. Апробацію програми проведено з березня 2022 року по травень 2022 року включно в режимі онлайн синхронної комунікації (прямої міжособистісної взаємодії та самодопомоги при використанні інформації або інструкцій, опублікованих на цифрових застосунках чи/або отриманих в форматі QR-кодів) за допомогою сервісів для проведення відеоконференцій та онлайн-зустрічей Zoom та Google Meet.

Отримані в результаті апробації результати свідчать про досягнення визначеної мети та вирішенні поставлених завдань, що дозволяє рекомендувати програму до імплементації до інших загальноосвітніх навчальних закладів в умовах змішаного і дистанційного навчання.

Програма успішно впроваджувалась і протягом двох наступних навчальних, 2022/2023 і 2023/2024, років, доповнюючись новими актуальними техніками й змістами, але не втрачаючи своєї актуальності й сучасності в умовах сьогодення.

Структура та обсяг роботи. Програма складається з циклу 18 занять по дві академічні години кожне (90 хв.), що дорівнює 1 кредиту Європейської системи кредитів ECTS (36 академічних годин тривалістю по 45 хвилин) при режимі роботи один-два рази на тиждень.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ

1.1. Концептуальні положення

Відповідно до одного із найважливіших пріоритетів в діяльності закладів освіти, а саме забезпечення психологічної стійкості учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні зокрема та критичних та кризових ситуацій взагалі в рамках забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу щодо створення умов для надання психосоціальної підтримки і психологічної допомоги, яку сьогодні потребують більш, ніж будь-коли раніше всі учасники освітнього процесу розроблена програма «РАЗОМ–СИЛЬНІШІ!» з підвищення психологічної культури як знаннєвого компоненту, формування умінь та навичок самопізнання як пошуку особистісних автентичних ресурсів самодопомоги, резилієнтності (психологічної пружності), життєстійкості, емпатії, налагодження ефективної взаємодії з учасниками освітнього процесу, перш за все з учнями, та розвитку компетентностей щодо їх влучного та своєчасного використання, як діяльнісного компоненту, усвідомлення своєї особистісної цінності, гідності, як ціннісного компоненту у формі онлайн-зустрічей підтримки за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ), що подано для кращої наочності у вигляді схеми на Рисунку 1.1.

А тепер більш детально розглянемо деякі теоретичні засади програми.

Сучасні суспільно-політичні виклики, з якими зіткнулася наша держава, українське суспільство у зв’язку з повномасштабною війною, розв’язаною російською федерацією на території України, тривалі наслідки пандемії та її невід'ємної складової карантину у вигляді психічних розладів, дистанційна робота та онлайн навчання, що сприяли низькій фізичній активності та мінімізації «живого» спілкування вимагають змін у багатьох сферах, зокрема в освітній галузі. Що підтверджено статистичними даними узагальнених результатів всеукраїнського репрезентативного опитування, яке здійснено Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України спільно з Асоціацією політичних психологів України в межах щорічного моніторингу громадської думки (ІСПП НАПН України, 2022), а також отриманих вже під час повномасштабного вторгнення даних опитувань Українського центру економічних та політичних досліджень імені О. Разумкова (2022), Gradus Research Company (2022), Соціологічної групи «Рейтинг» (2022) та результатів щойно проведених досліджень окремих науковців [19].

В результаті обробки та узагальненого аналізу даних виявлено такі виклики психологічному благополуччю учасників освітнього процесу як поєднання руйнівного впливу війни з досвідом карантинних обмежень пандемії COVID-19, поширення деструктивних емоційних станів, стресогенні трансформації особистісної картини світу, інтенсифікація та поляризація

міжособистісного спілкування, посттравматичні стресові розлади, розлади соціальної адаптації, набуття невластивого в дитячому віці життєвого досвіду (проживання втрат, передчасне дорослішання), негативний вплив війни на психоемоційний стан та когнітивні функції дитини, психологічна дестабілізація значущих дорослих тощо [8]. Комплекс проблем, із яким зіштовхнулася освітянська спільнота, потребує системних рішень та залучення всіх учасників освітнього процесу.

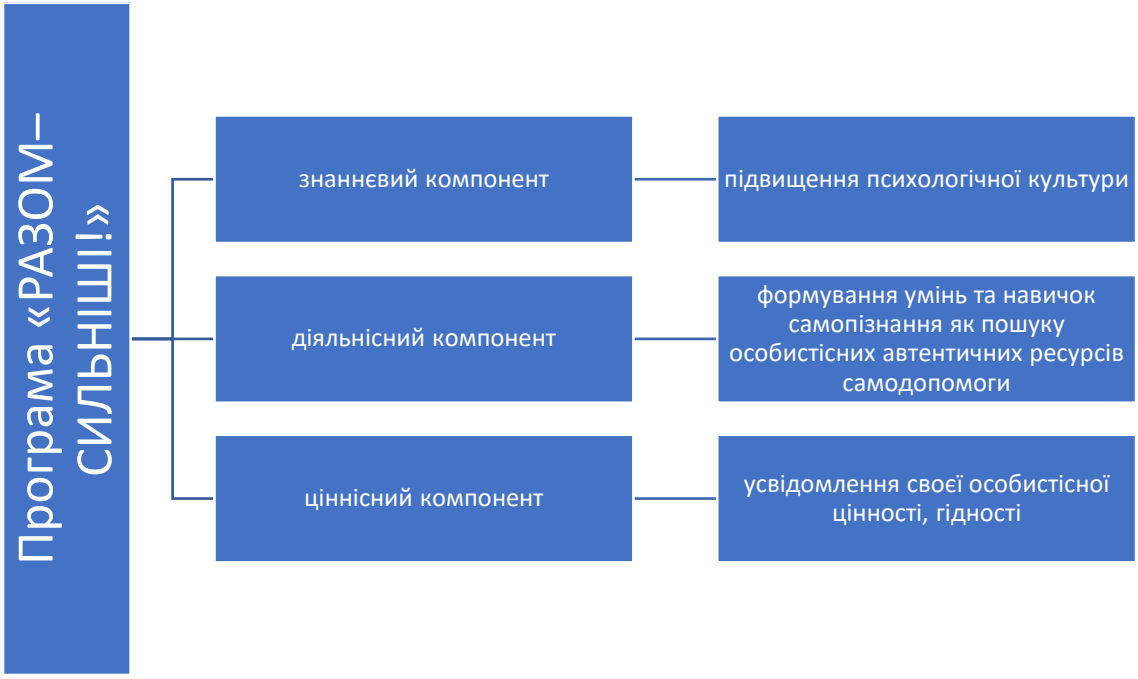


Рис. 1.1. Компоненти програми «РАЗОМ–СИЛЬНІШІ!»

Вищезазначене зумовлює необхідність розроблення сучасних психолого-педагогічних підходів, технологій та форм навчання, моделей організації освітнього процесу щодо забезпечення життєдіяльності всіх учасників освітнього процесу в умовах воєнних дій на всій території України, адаптації до нових умов проживання (багато учнів з батьками тимчасово переміщені) та здобуття освіти учнями. Розвиток нових актуальних напрямків психосоціальної підтримки й психологічної допомоги, що сприяють посткризовому зростанню та позитивним змінам як постраждалих людей, так і суспільства загалом є нагальною потребою всіх громадян нашої країни.

Результати опитування Інституту обдарованої дитини НАПН України щодо визначення факторів впливу війни на систему загальної середньої освіти, проведеного у березні й травні 2022 р. серед педагогічної спільноти, здобувачів освіти і їх батьків, у якому загалом узяли участь понад 15 тис. осіб з усіх регіонів України, за якими з'ясовано особливості освітнього процесу у закладах освіти в усіх регіонах країни через один та через два місяці після запровадження воєнного стану, описано емоційні переживання здобувачів освіти, їх батьків, педагогічних працівників тощо й уточнено актуальні потреби учасників освітнього процесу щодо організації навчання

підтверджують нагальну необхідність психосоціальної підтримки та психологічної допомоги в закладах освіти [8]. Зокрема за результатами опитування визначено, що затребувана професійна психологічна підтримка потенційно необхідна для третини опитаних.

За останні роки українці отримали величезний досвід нового переживання випробувань – переживання не наодинці, а допомагаючи одне одному, не остались осторонь й учні, їх батьки й вчителя нашого ліцею. Вже три роки поспіль ліцей приймає участь в освітньому експерименті всеукраїнського рівня «Мирна школа», метою якого є формування системи безпечного, мирного освітнього середовища в школі, що засновується на співпраці та партнерстві у взаємодії та комунікації. Команда учнів, батьків та педпрацівників ліцею активно відгукується на виклики сьогодення, в тому числі й на такі несподівані та страшні, як війна, підтримуючи один одного.

Відповідно до вищеозначеного з перших днів збройної агресії російської федерації відбувалися короткотривалі за часом (бо час в таких складних обставинах дуже цінний ресурс) та ефективні за наповненням (дихальні практики, практики роботи з тілом для самопідтримки і самодопомоги, ресурсні практики тощо) зустрічі підтримки вчителів з формування вмінь та навичок самодопомоги та надання першої психологічної допомоги всім учасникам освітнього процесу. Вчителі, збагачені інформацією щодо нових і влучних технік самодопомоги та оснащені практичними вміннями та навичками використання першої психологічної допомоги, як «провайдери», щиро ділилися своїми напрацюваннями з учнями та їх батьками з перших днів війни і не перестають ними ділитися і зараз за потреби.

За результатами цих зустрічей, з узагальненого та систематизованого досвіду роботи Одеського юридичного ліцею розроблено програму циклу зустрічей підтримки з формування вмінь самодопомоги та надання першої психологічної допомоги всім учасникам освітнього процесу в умовах воєнних/післявоєнних дій «РАЗОМ–СИЛЬНІШІ!», в якої представлено випробувані в світі та збагачені вітчизняним досвідом ефективні інструменти щодо психосоціальної підтримки та психологічної допомоги кожної людини в складних умовах будь-яких кризових обставин.

Програму, що сприяла підвищенню рівня психологічної та соціальної компетентностей учасників освітнього простору щодо розвитку самоаналізу, рефлексії задля виявлення особистісних ресурсів в подоланні стресового стану, тривожності та агресії, емоційної та поведінкової саморегуляції, формуванню та розвитку практичних вмінь та навичок використання простих та ефективних технік самодопомоги, таких як дихальні техніки та техніки роботи з тілом, ресурсних технік тощо втілено у життя в Одеському юридичному ліцеї Одеської міської ради в умовах воєнних дій протягом перших трьох місяців з березня по травень після початку війни.

Програма набула ще більшої актуальності в умовах складного сьогодення, коли військові дії як результат повномасштабної війни та агресії росії проти України тривають вже більше двох років.

Постійні тривоги вдень і вночі, під час навчання й під час відпочинку, які викликані ракетно-дроновими атаками по інфраструктурі, по мирних людях, інші прояви терору зі сторони країни-агресору ускладнюють як освітній процес, так і звичайне життя кожного громадянина нашої країни. Як впоратися з цими викликами? Як допомогти собі? Як допомогти тим, хто поруч і потребує допомоги?

Запропонована програма «РАЗОМ–СИЛЬНІШІ!» не є панацеєю від всього, що відбувається зараз, але надає корисний інструментарій для самопідтримки й психологічної підтримки інших, й рекомендації для його використання в часи випробувань.

1.2. Правові засади програми

Сукупність законів і правил, які безпосередньо пов'язані з нашою програмою визначають і підтверджують актуальність і сучасність даної розробки. Представимо не тільки актуальні на час створення програми (2022 рік) правові документи, а і сучасні документи.

Необхідність психосоціальної підтримки та психологічної допомоги визначено й підтверджено правовими документами, а саме, з огляду на існуючу загрозу психічному здоров'ю учасників освітнього процесу внаслідок збройної агресії російської федерації та оголошення в Україні воєнного стану згідно з Указом Президента України, затвердженим Законом України від 24.02.2022 р. № 2102-IX «Про затвердження Указу Президента України «Про введення воєнного стану в Україні» МОН України розробило та запропонувало методичні рекомендації для педагогічних працівників, практичних психологів, соціальних педагогів закладів освіти щодо надання Першої психологічна допомога всім учасникам освітнього процесу (Лист МОН № 1/3872-22 від 04.04.2022 р.) [14].

В Інструктивно-методичних рекомендаціях щодо організації освітнього процесу і викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році, що підготовлено та розроблено МОН України спільно з ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» та Інститутом педагогіки НАПН України (Лист МОН № 1/9530-22 від 19.08.2022) визначено пріоритетні напрями освітньої діяльності, серед яких посіли знакові місця психологічна допомога учасникам освітнього процесу та організація просвіти з питань особистої безпеки, вважаємо само собою зрозуміло й психологічної безпеки, з'ясовано психологічні аспекти організації освітнього процесу в умовах воєнного/післявоєнного стану, що наведені у Додатках 1 – 16 та уточнено термін Перша психологічна допомога (ППД) [3,9].

Рекомендовано згідно до вищезазначеного документу використання нових форм взаємодії з учасниками освітнього процесу, а саме разом з вже відомими «психологічними годинами», «психологічних хвилинок», регулярне виконання яких у зручний час та слушній нагоді допоможуть здобувачеві освіти стати більш спокійним, врівноваженим, а також дозволять краще зрозуміти свої

почуття. Визначено, що таку допомогу може надати не лише практичний психолог чи соціальний педагог, а також вчитель, який має сам і визначити, коли і у який час потрібно провести таку «психологічну хвилинку».

Просвіта з питань особистої безпеки і психологічна підтримка всіх учасників освітнього процесу займають першочергове місце і в сучасних Інструктивно-методичних рекомендаціях щодо викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2023/2024 навчальному році (Лист МОН № 1/13749-23 від 12 вересня 2023 року)[13].

В цьому же документі визначено, що «повномасштабна війна російської федерації проти України критично впливає на стан психологічного здоров'я учасників освітнього процесу та безпосередню організацію навчання». І, акцентують увагу на тому, що «за останній рік погіршився психологічний стан здобувачів освіти». За результатами Дослідження якості організації освітнього процесу в умовах війни визначено, що майже вдвічі, порівняно з початком лютого 2022 року, збільшилася кількість дітей, які почуваються тривожно, напружено, у півтора рази більше дітей вказували на відчуття втоми. На 20% зменшилася кількість дітей, які почуваються в безпеці, спокійно, енергійно та щасливими [16].

Тому програма «РАЗОМ–СИЛЬНІШІ» набуває ще більшої актуальності й доцільності.

Загальне спрямування діяльності психологічної служби в закладах освіти щодо проблеми профілактики стресів, зокрема вирішення освітніх та виховних задач, що сприятимуть збереженню психологічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу, формуванню моделі бажаної поведінки, усвідомленню основних рис відповідальної поведінки, повноцінному розвитку особистості, створенню умов для формування мотивації до самовиховання і саморозвитку прописано в Положенні про психологічну службу у системі освіти України, що затверджене наказом МОН України від 22.05.2018 р. № 509 [12].

В Листі МОН від 21.08.2023 №1/12492-23 «Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти у 2023/2024 навчальному році» теж підтверджено актуальність психосоціальної підтримки і психологічної допомоги всім учасникам освітнього процесу [15].

Зокрема, у Законі України «Про освіту» та Концептуальних засадах реформування середньої школи «Нова українська школа» (документ пройшов громадські обговорення і ухвалений рішенням колегії МОН 27.10.2016 р.) наголошується на необхідності привернення особливої уваги педагогічних працівників щодо створення та забезпечення комфортного й безпечного для життя та здоров'я середовища в закладі освіти, формування сучасних компетентностей, а в умовах воєнних дій актуальність набуває надання психоемоційної підтримки всім учасникам освітнього процесу, формування у педагогічних працівників навичок роботи з дітьми щодо надання першої психологічної допомоги [4].

Психічне здоров'я кожного учасника освітнього процесу – це одне з ключових завдань і Національної програми психічного здоров'я та

психосоціальної підтримки за ініціативи першої леді Олени Зеленської, розроблення та впровадження якої координує МОЗ України у тісній взаємодії з українськими та міжнародними фахівцям [2]. Головною метою програми є допомога в подоланні стресу, пов'язаного із війною та наслідків пережитих травматичних подій, запобігання розвитку психічних розладів всіх громадян країни.

Однак, забезпечити створення безпечного освітнього середовища з метою збереження психічного здоров'я кожного учасника можливо, лише залучивши до цього процесу педагогічні колективи освітніх закладів, озброївши їх новітніми методиками та технологіями, інноваційними програмами психосоціальної підтримки і психологічної допомоги. Адже «інновацію в освіті розглядають як реалізоване нововведення у змісті, методах, прийомах формах навчальної діяльності та виховання особистості (як методики, технології), у змісті формах організації управління освітньою системою, а також в організаційній структурі закладів освіти, у засобах навчання та виховання і у підходах до соціальних послуг в освіті [10]. Сподіваємся, що наша програма «РАЗОМ СИЛЬНІШІ!» саме така – сучасна, інноваційна, затребувана нашим суспільством та педагогічною спільнотою.

1.3. Методологія розробки програми

Методологія розробки програми ґрунтується на трьох китах, взаємопов'язаних концептах:

- *методологічному,* що базується на провідних положеннях сучасних наукових підходів, а саме: гуманітарного, аксіологічного, культурологічного, синергетичного, системно-цілісного, діяльнісного, комплексного, індивідуального, комунікативно-діяльнісного, компетентнісного та особистісно зорієнтованого.
- *теоретичному*, шо визначає систему вихідних категорій і понять, які розкривають сутність психосоціальної підтримки й психологічної допомоги взагалі та Першої психологічної допомоги (ППД) зокрема для всіх учасників освітнього процесу та обґрунтування нових сучасних форм їх взаємодії;
- *технологічному*, що включає розроблення конструкту програми з описом її складових, структури занять, їх таймінгу, конкретних методик, вправ та практик тощо, що застосовуються в них з урахуванням віку учасників.

Окреслимо найважливіше, на нашу думку, те, що стало й підґрунтям, й найважливішим чинником та стимулом створення програми в сучасних наукових підходах.

Гуманітарний підхід – у центрі уваги розвиток людини, який водночас є головним критерієм стану суспільства, основним важелем подальшого суспільного поступу. Захист прав всіх учасників освітнього процесу, що забезпечує збереження унікальності та неповторності розвитку особистості кожного учасника освітнього простору та надання усебічної психосоціальної підтримки і психологічної допомоги кожному, хто її потребує.

Аксіологічний підхід – зберігаючи цінності кожного учасника освітнього простору піклуємося про цінності всього колективу, чим, в свою чергу, визначаємо цінності освіти, що відбивають гуманістичні пріоритети українського суспільства, сприяючи консолідації нації на основі національних і загальноцивілізаційних цінностей. Розвиток мовної культури учнів як особистісної і суспільно значущої цінності, що передбачає належне володіння державною мовою.

Культурологічний – формування психологічної культури як частини загальної культури особистості і як необхідної складової психолого-педагогічної підтримки та надання першої психологічної допомоги. Сучасна школа – осередок культурно-освітнього середовища, що забезпечує підвищення загальної культури усіх суб'єктів освітнього процесу і самоцінності кожної особистості.

Синергетичний – вплив синергетичного підходу на розв'язання проблеми розроблення та реалізації програми психосоціальної підтримки у формі короткотривалих зустрічей підтримки полягає у тому, що синергетика спрямовує увагу не лише на те, що існує певний і тривалий час, а й на те, що виникає, тобто на необхідність освітніх закладів швидко реагувати на появу нових, не завжди легких та очікуваних зовнішніх або внутрішніх обставин, змін і, проте, та всупереч цьому забезпечувати постійний та безперервний хід освітнього процесу в закладі. Синергетика тлумачить життєву ситуацію, спираючись на поняття, якими послуговується ця наука, а саме: нестабільність, нелінійність, самоорганізація, відкритість, – і доводить, що особистість – це синергетична, соціальна система, яка саморозвивається.

Зроблений В. Г. Кременем педагогічний висновок про те, що «ефект виховання досягається не дією, а синергією виховної взаємодії», на нашу думку, віддзеркалює, відображає та пояснює стресо- та життєстійкість наших учнів та педагогів Одеського юридичного ліцею [6].

Системно-цілісний підхід – зумовлює цілісність системи психосоціальної підтримки, психологічної допомоги. Єдність, взаємозв'язок складників програми підтримки мети, змісту, методів, засобів, форм, суб'єктів-учасників освітнього процесу, їх міжособистісних взаємодій, – забезпечують цілісність та результативність самого психологічного впливу.

Особистісний підхід – організація всіх заходів в освітньому просторі на засадах дитиноцентризму, людиноцентризму, природовідповідності, якомога повнішої реалізації здоров'язбережувальної функції освітнього безпечного простору для всіх його учасників.

Компетентісний підхід – уміння набувати соціальний досвід, співпрацювати, критично мислити, розв'язувати нетипові задачі, застосовувати знання у життєвих ситуаціях.

Діяльнісний підхід – створення таких обставин, за яких відбувається активізація внутрішніх сил, ресурсів та здібностей й стає можливим здійснення певної діяльності; формування установки на вільний, проте відповідальний і обґрунтований вибір певної можливості, використання відомого способу дії або знаходження нового способу, не передбаченого попереднім досвідом.

Комплексний підхід та *індивідуальний підхід* тощо з урахуванням індивідуальних особливостей особистості, віку кожного учасника освітнього процесу з використанням комплексу технологій психолого-педагогічного супроводу.

Обрана форма проведення, за якою проводиться психосоціальна підтримка та психологічна допомога зумовлена ідеями як педагогіки партнерства, які задовольняють потребу в значимості і приналежності та зменшують рівень стресу, що, зрештою, допомагає інтелекту працювати ефективніше. Сучасна когнітивістика стверджує: інтелект – це те, що «між нами». Відповідно, когнітивна спроможність затухає, якщо людина випадає з мереж спілкування і взаємодії. Для того, щоби бути успішними у формулюванні ідей, ухваленні рішень і ба більше – діях і досягненні цілей, нам потрібен постійний і інтенсивний обмін інформацією з іншими. Так і ідеями підтримуючого спілкування, яке знижує стресовий поріг і мотивує жити повноцінно, на думку голови Національного агентства України з питань державної служби (НАДС) Наталії Алюшиної. «Дане правило актуальне у мирний та воєнний час»,– визначає і продовжує вона свою думку, – «Насамперед для будь-якої спільноти важливо мати мету і спільне бачення, як її досягти. Комунікація має бути доступною, а її меседжі – достовірними і змістовними. Важливо підтримувати внутрішню комунікацію у команді – незалежно від того, продовжують люди працювати чи роботу призупинено. Регулярне спілкування дозволяє команді впоратися із стресом, отримати відчуття впевненості. Для кращого розуміння настроїв працівників важливий зворотній зв’язок. Усе це гуртує до спільних дій і зменшує імовірність панічно-депресивних настроїв. Адже кожен відчуває причетність до загальної справи» [17].

Отже, у контексті вищеозначеного вважаємо за доцільне запропонувати програму «РАЗОМ–СИЛЬНІШІ!» з психосоціальної підтримки та психологічної допомоги всім учасникам освітнього процесу у формі як онлайн-зустрічей підтримки за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ), так і офлайн-зустрічей в умовах організації дистанційного та змішаного навчання.

РОЗДІЛ ІІ. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СТВОРЕННЯ ПРОГРАМИ

Актуальність розробки програми визначена потребами сьогодення. Повномасштабне вторгнення російської федерації на територію нашої країни, чи не найстрашніша подія в історії України за останні 80 років, спричинило низку гострих викликів соціально-психологічному стану українського суспільства, які можна умовно, за думкою відомого фахівця в області психології Слюсаревського М. М., розподілити на такі групи: виклики українцям як спільноті; виклики ментальному здоров'ю особистості; виклики психологічному благополуччю та розвитку дитини; виклики українським психологам як фаховому співтовариству. Відповідно до вищеозначеного, автор зазначає, що найбільш актуальним та сучасним є розгляд та втілення психологічно обґрунтованих способів реагування на ці виклики, в тому числі й підвищення рівня психологічної культури населення [19]. Як один з варіантів, що поширює і формує психологічну культуру населення взагалі та освітнього середовища зокрема, науковець бачить широку популяризацію серед усіх верств населення здобутків та можливостей психологічної науки і практики, що підтверджено і в інструктивно-методичних рекомендаціях щодо організації освітнього процесу, де визначена необхідність надання Першої психологічної допомоги (ППД), сукупності заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчувають емоційне напруження та страждання.

Відкликом та відповіддю на актуальний запит страшного сьогодення стала розробка, створення та втілення у повсякденне життя нашого учбового закладу, Одеського юридичного ліцею, в умовах воєнного стану профілактичної програми психосоціальної підтримки та психологічної допомоги «РАЗОМ–СИЛЬНІШІ!», що складається з циклу короткотривалих підтримуючих зустрічей з усіма учасниками освітнього процесу: учнями, їх батьками та вчителями.

Актуальність створення вищезгаданої програми підтверджено й нормативно-правовими документами, які спираються на дослідження сучасних українських науковців.

Програму можна використовувати як з метою попередження виникнення психологічних проблем, пов'язаних з будь-якою кризою, так і при першій екстреній психологічній допомозі в кризовій ситуації. Також вона буде влучною задля підготовки та навчання всіх учасників освітнього процесу методам вирішення проблем в процесі розв'язання проблемних ситуацій в рамках психолого-педагогічного супроводу.

Виходячи з вищезгаданого вважаємо, що програма психологічної підтримки, що містить нетривалі за часом, але з досвіду проведення дуже дієві зустрічі, метою яких є не лише психосоціальна («ти не один»), а й емоційна та емпатійна підтримка, корекція психологічних станів, пошук власних ресурсів життєстійкості та опор стресостійкості може стати за основу довготривалого проєкту (на жаль війна продовжується, поперемінно проходячи через усі свої фази) психолого-педагогічного супроводу освітнього процесу в ЗНЗ під час воєнних/післявоєнних дій в Україні.

Мета програми: формування знань, вмінь та навичок надання педагогічними працівниками психосоціальної підтримки та першої психологічної допомоги усім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань функціонування системи освіти в умовах воєнного/післявоєнного стану.

Завдання програми:

– розвиток здібностей емоційної і поведінкової саморегуляції;
– розвиток здатності до самоаналізу, рефлексії задля виявлення особистісних ресурсів в подоланні стресового стану, тривожності та агресії;
– розвиток вмінь підтримки власного ресурсного стану, навичок резилієнтності;
– оволодіння практичними навичками релаксації і управління м'язовим тонусом, поліпшення суб'єктивного самопочуття;
– формування та розвиток практичних вмінь та навичок використання простих та ефективних технік самодопомоги;
– формування навичок екстреної першої психологічної допомоги в кризовій ситуації;
– формування навичок психологічного аналізу ситуацій;
– формування психологічних знань;
– підвищення рівня психологічної культури і психологічної компетентності всіх учасників освітнього процесу;
– зміцнення психологічного здоров'я.

Гіпотеза. Виклики сьогодення, пов’язані з продовженням військової агресії російської федерації та запровадженням воєнного стану зумовлюють розвиток психологічних розладів та погіршення психічних станів в суспільстві, не осторонь й учасники освітнього процесу, Кожна людина потребує вчасної та влучної допомоги в будь-який час взагалі, та й під час освітнього процесу, як в умовах онлайн, так і в умовах змішаного або офлайн-навчання. Така допомога може бути надана не тільки фахівцем-психологом чи соціальним педагогом, а й педагогом під час занять, батьками вдома чи старшими учнями своїм однокласникам, одноліткам чи молодшим школярам.

Профілактична програма «РАЗОМ–СИЛЬНІШІ!» з психосоціальної підтримки і психологічної допомоги учасникам освітнього процесу в умовах сьогодення, умовах воєнного/післявоєнного стану, як система заходів, спрямованих на охорону психічного здоров'я; попередження неблагополуччя у розвитку всіх учасників освітнього процесу, й суспільства взагалі; створення психологічних умов, сприятливих для розвитку особистості складається з циклу зустрічей підтримки з формування вмінь та навичок самодопомоги та допомоги іншому, тому, хто поруч з тобою, розвитку здібностей емоційної і поведінкової саморегуляції. Програма містить сучасні випробувані в світі та збагачені вітчизняним досвідом ефективні інструменти щодо психосоціальної підтримки та психологічної допомоги кожної людини в складних умовах будь-яких

кризових обставин. Сподіваємося, що програма розроблена за досвідом опрацювання в Одеському юридичному ліцеї може бути імплементована до інших закладів освіти й стане в допомогу в рамках організації психолого-педагогічного супроводу освітнього процесу.

Цільова аудиторія – учні, підлітки, юнаки та юнки, віком 12-17 років, батьки, педагоги-предметники, класні керівники, адміністрація закладу освіти та всі, хто потребує психологічної допомоги в умовах критичних та кризових ситуацій життя, тобто кожен з нас. Програма буде корисною як вчителям та освітянам, що змушені були покинути рідне місто, так і тим, хто продовжує навчати в Україні, молодим спеціалістам, що починають свій професійний шлях, так і вчителям з накопиченим досвідом роботи в школі, всім сучасним педагогам, які готові адаптуватися до нових викликів у часи кризи, практичним психологам і соціальним педагогам, які зараз можна сказати теж на передовій і потребують сформованих навичок турботи про себе, про власне здоров'я та благополуччя.

Кількість учасників одного циклу занять має бути постійною і становити від десяти осіб, але не більше п'ятнадцяти осіб як у режимі онлайн-зустрічі, так і при безпосередньої комунікації в офлайн-режимі.

Згідно з думкою багатьох учених, психологів-практиків оптимальним прийнято вважати від десяти до п'ятнадцяти учасників. Група з дванадцяти учасників дає можливість вільної взаємодії кожного з кожним; крім того, має організаційні переваги: дванадцять ділиться на два, три, чотири, що дозволяє створювати різноманітні підгрупи.

Якщо учасників виявилося більше дванадцяти, то кращим варіантом можна вважати групу з п'ятнадцяти чоловік. Така кількість учасників створює і підтримує необхідний потенціал групового тиску, створює енергетичний баланс і запас варіабельних форм поведінки і взаємодії. Більша кількість учасників може призвести до затягування процедур рефлексії, різкого зниження рівня продуктивного зворотного зв'язку, зменшення часу, що приділяється кожному учасникові, зникненню умов для прояву активності кожної людини.

Вимоги до спеціаліста, який буде впроваджувати, втілювати в життя та супроводжувати дійсну програму з психосоціальної підтримки учасників освітнього процесу в умовах воєнного/післявоєнного стану: теоретична грамотність, що включає знання основ психології, володіння теорією групової роботи; наявність навичок професійної етики; загальна освіченість та культура; наявність практичних навичок тренінгової роботи як в дистанційному, так і в очному режимі проведення – це і вміння розподіляти свою увагу, швидко орієнтуватися в ситуації, бути прикладом ефективної участі в груповій роботі, правильно застосовувати методичні прийоми, а це неможливо без бездоганного володіння матеріалом; наявність високого рівня перцепції, емпатії та інтуїції. Відомий вчений, психолог І. В. Вачков вважає, що саме особистість психолога, а не «рівень його професійної підготовки або підхід, який він проповідує» є

найважливішим чинником, що визначає успішність чи неуспішність тренінгу (а ми маємо на увазі профілактичний захід), тому вважаємо за необхідне додати, що постійне особистісне самовдосконалення, без якого неможливо уявити собі сучасну особистість взагалі, є невід'ємною складовою ведучого у рамках втілення даної програми.

Але зауважимо, що кожен, хто став учасником програми та відвідав усі зустрічі в її рамках, вже озброєний ефективними техніками психосоціальної підтримки та психологічної допомоги і може самостійно їх використовувати та надавати допомогу іншим. І це дуже цінно та важливо в умовах сьогодення.

База апробації – Одеський юридичний ліцей Одеської міської ради. Програму «РАЗОМ–СИЛЬНІШІ!» було презентовано на позачерговому засіданні педагогічної ради Одеського юридичного ліцею 25.02.2022 року (Протокол № 4) та рекомендовано до апробації. Апробацію програми проведено в період з березня 2022 року по травень 2022 року включно в режимі онлайн синхронної комунікації (прямої міжособистісної взаємодії та самодопомоги при використанні інформації або інструкцій, опублікованих на цифрових застосунках чи/або отриманих в форматі QR-кодів) за допомогою сервісів для проведення відеоконференцій та онлайн-зустрічей Zoom та Google meet, а також декілька офлайн-занять в стінах ліцею за умов створення безпечного для фізичного та психічного здоров'я освітнього простору. Деякі інформаційні матеріали щодо до зустрічей можна було отримати і в асинхронному режимі, застосовуючи відповідно до мети створені сторінки в Google Classroom, безкоштовному сервісі для дистанційного навчання, та Facebook, найбільшої соцмережі, на сторінках ліцею та особистих сторінках психолога закладу, що стали у добрій нагоді всім учасникам програми.

Всього в апробації програми взяло участь 20 осіб педагогічних працівників віком від 20 до 65 років, а саме педагогів-предметників, класних керівників, представників адміністрації закладу, які здійснювали свою трудову діяльність, продовжуючи освітній процес у навчальному закладі під час воєнних дій в Україні, 31 особа учнів паралелі 10-11 класів (ті, хто постійно відвідував) та 15 осіб батьків класу, який було створено за новим набором на початку 2022-2023 навчального року. Аналіз результатів апробації програми «РАЗОМ–СИЛЬНІШІ!» в Одеському юридичному ліцеї показав не тільки розвиток та удосконалення вмінь та навичок самопізнання як пошуку особистісних автентичних ресурсів самодопомоги, резилієнтності (психологічної пружності), життєстійкості, емпатії, налагодження та покращення ефективної взаємодії з учасниками освітнього процесу, перш за все з учнями, та розвиток компетентностей щодо влучного та своєчасного використання всіх практик, усвідомлення своєї особистісної цінності, гідності, що задає й надає особистості особисте почуття стійкості, психологічної, моральної, етичної, так й підвищення загального рівня психологічної культури всіх учасників освітнього процесу, що дозволяє рекомендувати програму до імплементації до інших загальноосвітніх навчальних закладів. На засіданні педагогічної ради Одеського юридичного

ліцею 18.05.2022 року (Протокол № 6) було заслухано про успішні результати впровадження програми «РАЗОМ–СИЛЬНІШІ!» в рамках психолого-педагогічного супроводу освітнього процесу в закладі в кризових умовах сьогодення.

Програма успішно впроваджувалась в ліцеї і протягом двох наступних навчальних, 2022/2023 і 2023/2024, років, доповнюючись новими актуальними техніками й змістами, але не втрачаючи своєї актуальності й сучасності в умовах сьогодення.

Програму з успіхом представлено в межах міжнародного проєкту DAAD «Надання психосоціальної підтримки людям, які потрапили в екстремальну ситуацію, з урахуванням особливостей конфлікту», метою якого є розробка та практична апробація навчального курсу для різних цільових груп, зокрема і публічних службовців. Деякі авторські просвітницькі матеріали Програми «РАЗОМ–СИЛЬНІШІ!» увійшли до збірки «Психосоціальна підтримка публічних службовців в умовах воєнного стану. Практикум для тренерів» в Розділі 2: Технології, методи та інструменти надання психосоціальної підтримки людям, які потрапили в надзвичайну ситуацію, з урахуванням особливостей конфлікту, а саме підрозділі 2.8. щодо формату онлайн підтримки та психологічного супроводу людей, що потрапили в екстремальну ситуацію [17].

Також програму представлено на міжнародному воркшопі з розробки методів психосоціального супроводу людей у кризовій ситуації, що тривав з 01 квітня по 15 вересня 2022 року в рамках «International project «Psyho Social Support for People in Crisis» за підтримки Української школи урядування та Інституту психології Гамбурзького університету (Німеччина) в контексті співпраці, що реалізується в межах міжнародного проєкту DAAD та під час роботи міжнародного круглого столу «Надання психосоціальної підтримки людям, які потрапили в екстремальну ситуацію, з урахуванням особливостей конфлікту», що відбувся 15 вересня 2022, що підтверджено відповідним сертифікатом, що представлено в Додатку К.

30 березня 2022 року на платформі Zoom проведено онлайн-зустріч практичних психологів закладів освіти міста Одеси, що організована КУ «Одеський центр професійного розвитку педагогічних працівників», де запрошеним спікером була Ніна Філатова, практичний психолог Одеського юридичного ліцею. Під час зустрічі психологи міста опрацювали техніки самодопомоги, працювали з тим, що завжди з нами, нашим тілом, диханням, засвоювали техніки самодопомоги та підтримки. Отримані знання та навички спеціалісти зможуть використовувати для роботи як з дітьми, так і з дорослими [7].

Проведено методичний семінар «Психологічна наука – педагогам. Психолого-педагогічний супровід освітнього процесу в умовах воєнного/післявоєнного стану» у рамках роботи «Клубу працівників психологічної служби» при Одеському центрі професійного розвитку педагогічних працівників (ОЦПРПП) 26.10.2022 року (платформа Zoom) [5].

Підготовлено презентаційний тренінг у рамках міського вебінару (методичного семінару-практикуму) для вчителів суспільнознавчих дисциплін «Кваліфікаційний підхід до формування педагогічного інноваційного стилю вчителя суспільнознавчих дисциплін в умовах дистанційного навчання» з інтерактивною доповіддю «Забезпечення психологічного клімату на занятті в дистанційному режимі в умовах військового часу».

Опубліковано статтю «Будемо поруч! Психолого-педагогічний супровід освітнього процесу в ЗНЗ під час воєнних дій в Україні» у Всеукраїнській газеті для психологів, учителів, соціальних педагогів «Психолог» за 2022 рік № 9-12 [21].

Структура та зміст програми. Програма складається з циклу 18 занять по дві академічні години кожне (90 хв.), що дорівнює 1 кредиту Європейської системи кредитів ECTS (36 академічних годин тривалістю по 45 хвилин) при режимі роботи один-два рази на тиждень.

Кожне заняття має свою певну структуру, визначену метою, завданнями програми та логікою її побудови. Конструкт кожного заняття складається з основних елементів: вступної, основної та заключної частини, має як інформаційний, так і практичний блок, насичений цікавими вправами різної спрямованості за схемою:

1. Вступна частина, метою якої є знайомство учасників один з одним, створення та прийняття правил групи, налагодження доброзичливої атмосфери довіри один до одного, усунення бар’єрів спілкування, створення атмосфери співпраці, визначення очікувань з метою підвищення мотивації участі в груповій роботі, самопізнанні та саморозвитку, зняття напруги та підготовка до праці тощо;

2. Основна частина спрямована на актуалізацію теми зустрічі і містить такі блоки:

- дихальні вправи, метою яких є регулювання людиною свого психічного стану, так як дихання має величезне значення і змінюючи довільно режим дихання, ми змінюємо режим своєї психічної діяльності.
- вправи на роботу з тілом, найкращі техніки самопідтримки та самодопомоги, що швидко повертають відчуття стабільності і кордонів, відновлення психоемоційної рівноваги і працездатності тощо;
- вправи на самопізнання, на пошук особистих автентичних ресурсів самодопомоги та допомоги іншому, резилієнтності. емпатії, налагодження ефективної взаємодії з оточуючими, навколишнім світом.

3. Заключна частина націлена на здійснення рефлексії зустрічі, рефлексія знань та вмінь, отримання особистісного зворотного зв'язку, підведення підсумків спільної роботи, налаштування на подальшу роботу, формуючи запити на наступну зустріч.

Опис узагальненого конструкта занять з переліком можливих вправ подано наочно у Таблиці в розділі Методичні розробки занять.

У рамках підготовки та створення програми розроблено матеріали щодо просвітницьких та профілактичних заходів у рамках освітнього процесу навчального закладу.

Враховуючи те, що наші зустрічі підтримки відбувалися в онлайн форматі, було оновлено та осучаснено візуальний контент, роздаткові матеріали з покроковими інструкціями до таких важливих практик «швидкої допомоги», як дихальні практики, практики роботи з тілом, ресурсні практики тощо. Всі ці матеріали можна закачати до своїх гаджетів у вигляді QR-кодів чи у форматі PNG, або JPG і використовувати в будь-який час за наявної потреби, а можна поділитися з друзями та близькими, відправивши їм за допомогою різних електронних застосунків.

Демонстраційні та роздаткові матеріали: флаєри, буклети, листівки тощо для тематичних зустрічей підтримки подано у Додатку Г і Додатку Е та у вигляді QR-кодів, що запропоновано як приклад на Рисунку 3.1 у Додатку Д. Флаєри можна легко завантажити до любого гаджету – зручний формат, який завжди с тобою.

Розроблено презентаційні матеріали для кращої наочності за допомогою програми підготовки і перегляду презентацій Microsoft PowerPoint до кожної онлайн-зустрічі підтримки, деякі слайди презентацій до заходів представлено в Додатку З.

SCAN ME

Флаєр з використанням інфографіки «Дихання життя» за Зориною О'Доннелл (Великобританія).

Рис. 2.1. Флаєр з використанням інфографіки «Дихання життя» за Зориною О'Доннелл (Великобританія) [17].

У стадії створення та потребують подальшої розробки додаткові ілюстративні матеріали, що, однозначно, на наш погляд, сприяє кращому засвоєнню практик і вправ та розповсюдженню важливої та цінної інформації щодо самодопомоги в критичних та кризових ситуаціях іншим.

Реалізація програми можлива за умови її включення в план роботи соціально-психологічної служби та план роботи ЗНЗ в будь-який період

навчального року за потребою, так і ургентно в критичних та кризових ситуаціях, таких, як наприклад, пандемія чи воєнні умови тощо. Зрозуміло, що саме зараз її актуальність зростає й не втратить своєї сучасності і в умовах післявоєнного часу.

Компоненти програми з формування актуальних на сьогодні й взагалі для успішного життя і діяльності *знань, вмінь, навичок та компетенцій* представлено наочно у вигляді графічного зображення для кращої візуалізації та сприйняття на Рисунку 1.1.

Основні методи роботи: методи психологічної саморегуляції емоційних станів: дихальні практики, практики роботи з тілом; техніки самодопомоги та самопідтримки: ресурсні практики резилієнтності, копінг-стратегії; техніки кризового втручання; арт-терапія та психогімнастика.

❖ **Діагностичні процедури** (самодіагностика) використовуються як засіб отримання учасником нової інформації про себе; як засіб саморозуміння і саморозкриття; для забезпечення і контролю ефективності психологічного впливу.

❖ **Інформування** учасників з метою їх розвитку, змістовного просування і підготовки до виконання вправ і процедур. Воно може здійснюватися у вигляді монологу ведучого з подальшим обговоренням або без нього. При цьому можливо використання різних допоміжних засобів (відео, аудіо тощо). Інформування на актуалізованому в групі матеріали найбільш ефективно, так як воно більш наочно, актуально і значимо для учасників.

❖ **Психогімнастичні вправи**, які можна розділити на три основних напрямки, кожен з яких має свою головну мету та спрямованість:

- вправи, які переважно впливають на стан групи як цілого і/або на кожного її учасника окремо (назвемо їх вправами на створення працездатності);
- вправи, спрямовані переважно на змістовну сторону роботи (назвемо їх вправами змістовного плану); в
- вправи для отримання особистісного зворотного зв'язку.

❖ **Метод міні-дискусії**, під яким розуміється обговорення локалізованої в тематичному просторі певної проблемної ситуації (з сконструйованою ведучим або виниклою в ході обговорення), що припускає формулювання альтернативних точок зору на проблему і завершене колективно виробленим рішенням цієї проблеми.

Така форма дискусії особливо ефективна, оскільки вона дозволяє проблематизувати тематичне поле заняття; зв'язати обговорювану тему з іншими, загальними, базовими темами програми; активізувати увагу учнів; мобілізувати особистісний соціальний досвід учасників; стимулювати творчу, креативну компоненту; виробити і закріпити алгоритм ведення дискусії, необхідний для застосування не тільки в різних професійних практиках, а й побутовому спілкуванні.

❖ **«Бліц-опитування»** виконує роль потужного стимулятора для підвищення активності учасників заняття. Використання цієї освітньої технології значно спрощує процес зворотного зв’язку з оцінки знань і розуміння

актуалізованої теми заняття; підвищує ефективність заняття; дає можливість опитати всіх учасників в режимі скороченого часу. Крім того, «бліц-опитування» сприяє розвитку усної мови, прискоренню розумового процесу, розвитку здатності до системного мислення і аналізу, а також закріпленню знань у всіх учасників одночасно.

❖ **Міні-лекції** – повідомлення нової цікавої інформації, що дозволяє більш цілісно зрозуміти ситуацію чи проблему та зробити висновки. Міні-лекції тривають від 5 до 15 хвилин та супроводжуються демонстрацією слайдів, відео-фрагментів. Можливо застосування і таких інтерактивних методів, як мозковий штурм, запитання-відповіді, короткий обмін думками – міні-діалог, мотиваційна промова. Міні-лекція завершується колективним обговоренням чи вправою, яка дає змогу практично застосувати набуті знання.

❖ **Мозковий штурм (брейнстормінг)** – метод генерації ідей, який допомагає швидко зібрати максимальну кількість думок і поглядів стосовно визначеної теми чи проблеми, розвиток креативного мислення.

❖ **Техніка фрірайтинг** (англ. free writing) або вільне письменство – це письмова техніка, яка допомагає увійти в творчий стан і поринути у вільний потік слів, мета якого – подолати бар'єри внутрішнього цензора і отримати доступ до прихованих в глибинах нашої душі знань та ідей. Ця методика допомагає знайти неординарні рішення і ідеї, схожа з методом мозкового штурму. Спектр застосування цієї техніки дуже широкий – від розвитку креативності до навіть зняття стресу.

❖ **Арт-терапевтичні ресурсні техніки** – спрямовані на корекцію психоемоційного стану, зниження напруги і тривожності, подолання невпевненості в собі та пошуку внутрішніх особистісних, так і зовнішніх (оточення рідних, близьких, друзів, людей «допомагаючих» професій, спеціалістів).

❖ **Метод асоціацій** – сприяє активізації пізнавальної діяльності, розвитку творчої активності і логічного мислення, удосконалює механізми запам'ятовування, збагачує словниковий запас. На тренінгових заняттях застосовується як на стадії виклику, так і в процесі роботи для кращого запам'ятовування інформації. На стадії виклику учні пропонують свої асоціації до певного терміну, поняття, явища.

❖ **Дихальна гімнастика** (дихальні вправи) – один з найефективніших способів регуляції не тільки емоційного, а й фізичного стану. Дихальна гімнастика займає особливе місце в системі корекції емоційних психологічних та деяких фізіологічних станів, так як дихання - єдина вегетативна функція, на яку людина з легкістю може робити довільний вплив, задаючи тим самим режим функціонування різних фізіологічних систем (Горбунов, 1976; Еверлі, Розенфельд, 1985). Тому тренування дихання вважається одним з ефективних способів регуляції.

❖ **Техніки роботи з тілом** взагалі і м'язова релаксація зокрема, які необхідно сформувати та розвинути як навички задля подолання психоемоційних проблем, позбавлення м'язової напруги. Ефективні техніки

релаксації з медитації і йоги, що підтверджені багатовіковою практикою потребують опрацювання і своєчасного виконання для покращення свого стану як з точки зору профілактики, так і в моменти критичних ситуацій. Формування навичок застосування прогресуючої м'язової релаксації Едмунда Джекобсона, заснованої на фізіологічних механізмах, простої в навчанні та використанні стане в допомогу кожному, не залежно від сили самонавіювання і віри в дану техніку, вважають вчені [20].

- **Техніки заземлення** – переміщуючи фокус уваги назовні, тобто направляючи його на зовнішні об'єкти, звуки, відчуття, позбавляємося тривоги, паніки, долаємо неприємні емоційні переживання, допомагаємо собі і іншим.
- **Техніки першої психологічної допомоги (ППД)** – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчувають емоційне напруження та страждання. Таку допомогу може надати не лише практичний психолог, а також вчитель, знайомий з правилами надання першої психологічної допомоги. Її надання не передбачає значної професійної підготовки, достатньо педагогічних знань, отриманих в межах загальноосвітнього психологічного інформування, і природної здатності проявляти співчуття, людяність [24]. В рамках програми представлено техніки ППД за авторством та розробкою світових фахівців, відомих знавців в царині екстреної психологічної допомоги.
- **Наративні техніки** (narrative – «оповідання», «розповідь»). Свої найважливіші фруструючі або надихаючі переживання людина передає саме за допомогою наративу, використовуючи його як внутрішньоособистісний засіб відреагування афекту, структурування власного досвіду як ресурсу відновлення, так і покращення чи відбудови міжособистісних зв’язків, встановлення більш глибокого взаєморозуміння, здійснення безпосереднього впливу на слухача і включення його в своє життя.
- **«Коло одного питання»** – ефективний підхід, що сприяє залученню до вирішення проблеми усіх учасників заняття та забезпечує їх активну участь у обговорення ситуації та прийнятті рішень. Головною особливістю Кола є те, що кожен з учасників має можливість висловити власну точку зору та бути почутим іншими членами кола в атмосфері взаємоповаги і турботи згідно з певними правилами.
- **Елементи музикотерапії.** Використання «музичного фону», націленого на створення необхідної творчої атмосфери в групі.

Перелік необхідних матеріалів та обладнання для забезпечення реалізації програми в умовах дистанційного та змішаного навчання.

Успішна реалізація програми за умов онлайн-навчання передбачає забезпечення учасників наступними матеріалами та обладнанням:

- Програмне забезпечення
- Презентації у вигляді Microsoft PowerPoint чи Preza
- Вільний інтернет
- Аркуші паперу

- Кольорові олівці, маркери та ручки

Успішна реалізація програми за умов офлайн-навчання передбачає забезпечення учасників наступними матеріалами та обладнанням:

- Презентації у вигляді Microsoft PowerPoint чи Preza
- Музика для релаксу на USB-флеш-накопичувачі чи онлайн-сторінка
- Технічні засоби навчання (ТЗН) – комплекс засобів загально-дидактичного призначення, що складається з інформаційного фонду та технічної системи для її відтворення.
- Фліпчарт з листами, маркерами та магнітами
- Бейджі (згідно до кількості учасників)
- Планшетники (згідно до кількості учасників)
- Роздаткові матеріали (флаєри, буклети, листівки тощо)
- Демонстраційні матеріали (буклети з QR-кодами)
- Мовник (м’ячик)
- Кольорові олівці, маркери та ручки

Умови облаштування приміщення для комфортного проведення занять в умовах офлайн- та змішаного навчання.

Бажано, щоб крісла та столи були зручними, легкими, щоб їх було можливо переміщати. Ідеально, коли в приміщенні для занять є екран для проектора, підставка для фліпчарту, проєктор тощо.

Заняття проводяться у просторому приміщенні, в якому можливо розмістити учасників на стільцях по колу; є можливість організувати зони для роботи в командах та творчих групах; є достатньо місця для проведення вправ-руханок.

РОЗДІЛ ІІІ. ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМИ

3.1. Методичні розробки занять

Програма з психосоціальної підтримки та психологічної допомоги учасникам освітнього процесу в умовах воєнного/післявоєнного стану «РАЗОМ–СИЛЬНІШІ!» складається з 18 занять-зустрічей підтримки в онлайн-форматі в умовах синхронного режиму, що припускає інтерактивну міжособистісну взаємодію ведучого і учасників між собою з метою сприяння підвищенню рівня психологічної та соціальної компетентностей учасників щодо розвитку самоаналізу, рефлексії задля виявлення особистісних ресурсів в подоланні стресового стану, тривожності та агресії, емоційної та поведінкової саморегуляції, формуванню та розвитку практичних вмінь та навичок використання простих та ефективних технік самодопомогий і в асинхронному режимі (задання з використанням цифрових застосунків Padlet тощо) за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ).

ПРОГРАМА
З ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ
УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ
В УМОВАХ ВОЄННОГО/ПІСЛЯВОЄННОГО
СТАНУ «РАЗОМ–СИЛЬНІШІ!»

День – 1		
Час	**Види діяльності, форми і методи роботи**	**Інструкції та рекомендації**
15.30-15.50	Вітання. Прохання відповісти на запитання «Як ви справляєтеся із ситуацією, в якій ми всі зараз опинилися?» Мета: знизити емоційну напругу, покращити комунікацію, налагодити та створити позитивну психологічну атмосферу та робочий настрій.	Інструкції, обґрунтовані екстремальною ситуацією, в якій опинилися усі жителі України, у тому числі і педагоги, яким необхідно вийти онлайн на свій перший урок після початку військових дій на території України. Люди в шоці, стресі, паніці, люди не знають, що робити в цих обставинах, що говорити учням, як поводитися на уроці, з чого розпочати, як не заголосити . Тому не вправа, а питання "Як ви справляєтеся з ситуацією, в якій ми усі зараз виявилися"? м'яко перенаправив їх на себе, на свої почуття, стратегії подолання кризових ситуацій, свій життєвий досвід і дозволив дуже поступово включити в загальну бесіду. Закриті віконця учасників Zoom - конференції почали поступово відкриватися. -- Все, про що ви зараз говорили - це ваші особисті автентичні особисті ресурси, це те, що є вашою опорою і зараз, і назавжди.
15.50-16.10	Вправи для дихання. Вправа «Дихання життя» (за Zoryna O'Donnell, Великобританія). Мета: використовувати контроль над диханням для саморегуляції психоемоційного стану. Вправи для дихання. Управа "Дихання життя" (за Zoryna O'Donnell, Великобританія). Мета: використати контроль за диханням для саморегуляції психоемоційного стану.	Інструкції до проведення вправи представлено в PADLET у рубриці «Психолого-педагогічний супроводження освітнього процесу у загальноосвітніх навчальних закладах під час військових дій в Україні» та забезпечено QR-кодом. Контрольоване дихання допоможе заспокоїтися і прийти до тями в момент панічної атаки, сильного шоку, стресу, тривоги, напруги.
16.10-16.30	Тілесні практики. Вправа «Самобійми» (за Пітером Левіном)	Інструкції до проведення вправи представлено в PADLET у рубриці «Психолого-педагогічне супровід освітнього процесу у загальноосвітніх навчальних закладах під час військових дій в Україні» та забезпечено QR-кодом. Дотик – унікальна людська здатність, що дозволяє заспокоїти та розслабити тіло.

16.30-17.10	Рекомендації педагогам щодо проведення першої онлайн-зустрічі з учнями після початку воєнних дій в Україні (на основі матеріалів провідних травмотерапевтів (Україна, Ізраїль, Австрія, Великобританія, Польща))	Обговорення. Збір запитів на наступних зустрічах.
17.10-17.30	Зворотній зв'язок. Рефлексія зустрічі.	Що візьмете з нашої зустрічі (одним словом? Подумайте та висловіть свої думки одним словом, будь ласка).

День – 2		
Час	**Види діяльності, форми і методи роботи**	**Інструкції та рекомендації**
15.30-15.50.	Вітання. Вправа-«криголам». Вправа «Якби ви були одним із кольорів веселки, то яким?» Мета: зниження напруги, покращення комунікації, налагодження та створення позитивної психологічної атмосфери.	Інструкції . Дайте відповідь, будь ласка, на запитання «Якби ви були одним із кольорів веселки, то яким?» і поясніть свій вибір (чому обрано саме цей колір).
15.50-16.10	Вправи для дихання. Вправа «Базисна техніка саморегуляції» (за Дмитром Ковпаком, Андрій Каменюкін) Мета: екстрений та ефективний засіб стабілізації психічного та фізичного стану.	Інструкції. 1. При першому виконанні сядемо, приймемо найзручнішу позу. 2. Маємо одну руку в області пупка, а іншу кладемо на груди (цю частину потрібно робити тільки з початку освоєння техніки, при першому виконанні, щоб запам'ятати правильну послідовність дихальних рухів і вірні відчуття). 3. Робимо глибокий вдих, спочатку якого трохи випинаємо живіт вперед, а потім піднімаємо груди (здійснюємо хвилеподібний рух). Вдих триває щонайменше 2 секунд. 4. Затримуємо дихання на 1–2 секунди, тобто робимо паузу. 5. Видихаємо повільно і плавно протягом 3 секунд, не менше (видих обов'язково повинен бути довшим за вдих). 6. Потім знову глибокий вдих без паузи, тобто повтор циклу. Повторюємо 2-3 подібні цикли (межа – до п'яти за один підхід). Не намагайтеся виконати техніку досконало з першого разу. Справа в тому, що вона принесе вам користь, навіть якщо її виконання не буде ідеальним!
16.10.-16.30	Тілесні практики.	Інструкції. Для цього слід схрестити руки і погладжувати себе схрещеними руками, починаючи зі своїх плечей,

	Вправа «Самобійми» (за Zoryna O'Donnell Великобританія)	потім рук, ніг, закінчити в ділянці гомілки, нижче колін.
16.30.-17.10	Техніки кризового втручання. Протокол першої психологічної допомоги (ППП) у гострих стресових ситуаціях . Гершанов)	Інструкції. Інструкції до проведення вправи представлено у PADLET у рубриці «Психолого-педагогічний супровід освітнього процесу у загальноосвітніх навчальних закладах під час воєнних дій в Україні» Ознайомлення, робота в парах. Рефлексія.
17.10-17.30	Зворотній зв'язок. Рефлексія зустрічі.	

День – 3		
Час	**Види діяльності, форми і методи роботи**	**Інструкції та рекомендації**
15.30-15.50.	Вітання. Вправа-«криголам». Вправа «Якби ви були рослиною, то якою?» Мета: знизити напругу, покращити комунікацію, налагодити та створити позитивну психологічну атмосферу.	Інструкції. Дайте відповідь, будь ласка, на запитання «Якби ви були рослиною, то якою?» і поясніть свій вибір (чому вибрано саме цю рослину).
15.50-16.10	Вправи для дихання. Вправа "Квадратне дихання". Ціль: дихальна техніка як „швидка допомога” допоможе швидко відновити сили та зняти стрес.	Інструкції. 1. Прийміть зручну позу стоячи або сидячи (можна заплющити очі) 2. Зробіть вдих, одночасно вважаючи про себе: один, два, три, чотири або тисяча один, тисяча два, тисяча три (як вам зручніше вважати) 3. Затримайте повітря в собі, одночасно вважаючи про себе: "один, два, три, чотири" або "тисяча одна, тисяча два, тисяча три". 4. Зробіть видих, одночасно вважаючи про себе: «один, два, три, чотири» або «тисяча одна, тисяча два, тисяча три». 5. Затримайте дихання, одночасно вважаючи про себе: один, два, три, чотири або тисяча один, тисяча два, тисяча три. Вдих, видих та пауза приблизно рівні один одному за тривалістю, нормальний, комфортний для більшості ритм – приблизно 4-6 секунд.
16.10.-16.30	Тілесні практики. Голосова техніка. Вправа «Національний гімн» (По Thomas Ch . Weber , Австрія) Мета: стабілізація психічного та фізичного стану.	Інструкції. Якщо Ви перебуваєте в укритті, підвалі чи квартирі, а гучна сирена завиває, і боїтеся, то почніть затикати вуха, актуалізуйте мелодію національного гімну і підспівуйте другим голосом.

		Спів заспокоює нервову систему. Таким чином, звуки сирени, що постійно повторюються, не будуть застрягати в душі. Важливо, щоб ви пояснили іншим людям, які не знайомі з цією захисною вправою, для чого вона корисна, щоб інші могли брати в ній участь.
16.30.-17.10	Техніки кризового втручання. Протокол першої ментальної допомоги у стресовій ситуації (за Моше Фарші, Six Cs Model, grounding questions) Мета: зрозуміти та навчитися (освоїти) технікам швидкої (швидкої) допомоги для себе та інших.	Інструкції. Як я можу заспокоїти себе та інших, які перебувають у стресовому стані під час сирен, військових дій та терористичних актів? 4 питання для набуття стійкості (заземлення) 1.Бути поряд, разом із потерпілим. 2.Підтримка ефективних дій. 3.Підказати активність. 4.Підсумувати ситуацію. Ознайомлення, робота в парах. Рефлексія.
17.10-17.30	Зворотній зв'язок. Рефлексія зустрічі.	

День – 4		
Час	**Види діяльності, форми та методи роботи**	**Інструкції та рекомендації**
15.30–15.50.	Вітання. Вправа-«криголам». Вправа «Якби ви були твариною, то якою?» Мета: знизити напругу, покращити комунікацію, налагодити та створити позитивну психологічну атмосферу.	Інструкція. Дайте відповідь, будь ласка, на запитання «Якби ви були твариною, то якою?» і поясніть свій вибір (чому обрано саме цю тварину).
15.50-16.10	Вправи для дихання. Вправа «Зв'язок із сьогоденням. «Тут і зараз» (по Thomas Ch .Weber, Австрія)	Інструкції. Виконуємо сидячи на стільці. 1.Дихайте умиротворено, спокійно і повільно. 2. Відчуйте свою вагу (ягідниці, руки, спину, що сперлася на стілець). 3. Відчуйте підошви своїх ніг на землі. 4.Прислухайтеся до свого усвідомленого та спокійного дихання. 5. Відчуйте плавний підйом та опускання грудної клітки, коли ви свідомо дихаєте. 6.І використовуйте своє повільне свідоме дихання, щоб контролювати поступове заспокоєння (протягом 3-4 хвилин). Рекомендовано використовувати при тривозі, знервованості, сильному стресі.

		Наше дихання керує нашою нервовою системою та регулює її.
16.10.-16.30	Тілесні практики. Вправа «Самобійми» (за Світланою Ройз Україна)	Інструкції. І тому, обіймаючи себе, розгойдуємо, повертаючи собі відчуття кордонів, забезпечуючи цим собі опору.
16.30.-17.10	Техніки кризового втручання. Модель стабілізації за допомогою питань (по Нір Ейсар) Мета: знайти (вишукати, виявити, проявити, позначити) ресурси «тут» і «зараз».	Інструкції. Виявити (проявити, позначити, знайти) ресурси «тут» і «зараз». 1. Що тобі допомогло впоратися із цією ситуацією? 2.Якщо нічого, то які були спроби? 3.Якщо не пробував, то як рекомендуєш (будеш) діяти надалі? 4.Як би хтось інший впорався із цією ситуацією? 5.Як би з цим впорався надлюдина Ознайомлення, робота в парах. Рефлексія.
17. 10-17.30	Зворотній зв'язок. Рефлексія зустрічі.	

День – 5		
Час	**Види діяльності, форми та методи роботи**	**Інструкції та рекомендації**
15.30–15.50.	Вітання. Вправа-«криголам». Вправа «Якби ви були побутовою технікою, побутовим електричним приладом, то яким?» Мета: знизити напругу, покращити комунікацію, налагодити та створити позитивну психологічну атмосферу.	Інструкція . Дайте відповідь, будь ласка, на запитання «Якби ви були побутовою технікою, побутовим електричним приладом то яким?» і поясніть свій вибір (чому вибрано саме цей побутовий електричний прилад).
15.50-16.10	Вправи для дихання. Вправа «Дихання – фітнес для мозку» Мета: стимуляція роботи головного мозку.	Інструкції. Необхідно сісти, розслабитися та випрямити спину. 1. Потім покласти вказівний і середній пальці правої руки на перенісся. 2.Безім'яним пальцем злегка закрити лівий носовий хід і повільно вдихнути на рахунок 8 через праву ніздрю. 3. Тепер затримайте дихання на рахунок 4. 4. Потім, злегка натиснувши великим пальцем, закрийте правий носовий хід і зробіть видих на рахунок 8 через ліву ніздрю. 5.Затримайте дихання на рахунок 4. 6. Потім знову зробіть вдих на рахунок 8, але цього разу через ліву ніздрю. Нагадаємо, що дихальні вправи підбадьорюють мозок.

16.10.-16.30	Тілесні практики. Вправа «Верьовка» (за Zoryna O'Donnell , Великобританія) Мета: виконують у міру необхідності, щоб зняти напругу в шийно-плечовому відділі (якщо ви в бомбосховищі або довго сидячи).	Інструкція. Розташування рук – нарізно. Витягніть їх паралельно підлозі долонями вниз. Почніть прокручувати витягнуті руки спочатку вгору, а потім знову вниз, ніби ви прокручуєте канат. Прокручуйте стільки, скільки зможете, стільки, скільки вам необхідно для зняття напруги.
16.30.-17. 10	Техніка кризового втручання. Інтегративна багатовимірна модель BASIC Ph (за Mooli Lahad) Мета: освоїти інструмент, що допомагає знайти ресурси кожному і кожному, який дає знання цінності своїх ресурсів як наслідок, сприяє розвитку стійкості.	Інструкції. Інтегративна багатовимірна модель BASIC Ph : B (belief and values) - віра (переконання), A (affect and emotions) - почуття і емоції , S (sociability) - соціальне середовище (підтримка сім'ї, колеги, друзів), I (imagination and creativity) – уява і креативність , C (cognition and thought) - мислення (когніції , думки), Ph (physiological activity) – фізична активність (тіло, тілесні вправи). Ознайомлення із методом. Самостійна робота з тестом, обробка даних та обговорення результатів. Рефлексія.
17.10-17.30	Зворотній зв'язок. Рефлексія зустрічі.	

День – 6		
Час	**Види діяльності, форми та методи роботи**	**Інструкції та рекомендації**
15.30-15.50.	Вітання. Вправа-«криголам». Вправа «Якби ви були квіткою, то якою?» Мета: знизити напругу, покращити комунікацію, налагодити та створити позитивну психологічну атмосферу.	Інструкції. Дайте відповідь, будь ласка, на запитання «Якби ви були квіткою, то якою?» і поясніть свій вибір (чому вибрано саме цю рослину).
15.50-16.10	Вправи для дихання. Вправа «Нижнє дихання» (з практики йоги) (за Лютовою, Моніною) Ціль: усвідомлення процесу дихання, концентрація на черевному (нижньому) диханні.	Інструкції. Ця вправа краще проводити лежачи на спині, проте така можливість не завжди є, тому допустимо проводити її сидячи, стежачи за тим, щоб спина була пряма. 1.Покладіть одну руку на груди, а іншу – на живіт. 2. Видихніть повітря з легень, стежачи за тим, щоб живіт втягувався так, ніби ви хочете дістати животом хребет. Чим глибше втягується живіт, краще. 3. Рука, що лежить на животі, при цьому повинна відчувати рух живота, що втягується всередину, а рука, що лежить на грудях, контролює грудну

		клітку - при вдиху вона повинна залишатися у спокої. 4.Живіт повинен допомагати вдиху - рука, що лежить на животі, повинна відчувати, як живіт випинається, випирає назовні. Рух живота має бути відчутним, тоді як грудна клітка залишається нерухомою під час усієї вправи. Цю вправу можна робити лежачи перед відходом до сну.
16.10.-16.30	Тілесні практики. Вправа «Самобійми» (за Zoryna O'Donnell, Великобританія)	Інструкції. Для цього слід схрестити руки і погладжувати себе схрещеними руками, починаючи зі своїх плечей, потім рук, ніг, закінчити в ділянці гомілки, нижче колін.
16.30.-17.10	Техніки резилієнтності. Вправа «Переконливі спогади» (копінг-стратегії) Мета: пошук особистих стратегій виходу із важких ситуацій на основі минулого життєвого досвіду як набуття свого особистого ресурсу подолання (вирішення) ситуацій кризи	Інструкції. 1.Подумайте про те, що у вашому житті було чимало критичних ситуацій: двійка чи невдача. з поведінки у школі, запізнилися працювати, захворіли, коли треба було йти побачення тощо. Згадайте якусь аналогічну ситуацію за шкалою стресу від 1 до 10, де 1 дуже незначний стрес, а 10 дуже значний, десь на 3. 2. У малих групах проговоріть ваші ситуації та заповніть загальну таблицю, що складається з трьох стовпців: I – Реакції мого тіла; II – Мої Думки та III – Мої Емоції та переживання. Підсумовування результатів роботи малих груп, де видно, як і тілесні реакції, і емоції, і переживання, і думки схожі незалежно від різних ситуацій. 3. Подумайте про те, як ви, кожен із вас, справлялися з важкими ситуаціями у минулому? Що вам допомогло? Що ви робили для цього? Чи хто вам допоміг? 4. Робота у великій групі по заповненню таблиці (Інтегративна багатовимірна модель BASIC Ph (Mooli Lahad), де промовляємо і прописуємо те, що нам допомогло в кожній колонці таблиці: I – наші віра та переконання; II – почуття та емоції, які допомогли нам; III – наше соціальне середовище (підтримка сім'ї, колег, друзів тощо); IV – наша креативність та уява; V - мислення (когніції, думки);

		VI – фізична активність (тіло, тілесні вправи). Рефлексія.
17.10-17.30	Зворотній зв'язок. Рефлексія зустрічі.	

День – 7		
Час	**Види діяльності, форми та методи роботи**	**Інструкції та рекомендації**
15.30-15.50.	. Вітання. Вправа-«криголам». Вправа «Назвіть своє ім'я та першу літеру імені свою яскраву характеристику, якість». Мета: знизити напругу, покращити комунікацію, налагодити та створити позитивну психологічну атмосферу	Інструкції. Назвіть своє ім'я і на першу літеру імені свою характеристику, якість, яка, на твій погляд, яскраво тебе характеризує.
15.50-16.10	Дихальні вправи. Вправа "5-2-5" (Ayelet Shmuel, Ізраїль) Мета: стабілізація психічного стану	Інструкції. Прийміть зручну позу. 1. Вдихніть, відраховуючи до 5 (5 сек) так, ніби ви вдихаєте аромат квітки. 2. Потім затримуєте дихання, рахуючи до 2 (2 сек). 3. Видихаєте, рахуючи до 5 (5 сек) так, ніби гасите свічку.
16.10.-16.30	Тілесні практики. Вправа для очей (десенсибілізація очей) (Thomas Ch. Weber, Австрія) Мета: стабілізація психічного та фізичного стану, нормалізація серцебиття та регуляція дихання.	Інструкції. Покладіть руки на обличчя так, щоб подушечки рук були на очах. Тепер масажуйте 15 секунд очні яблука дуже, ніжно – будьте обережні! Повторюйте цю вправу за потреби, але лише по 15 секунд за раз. *Якщо ви носите контактні лінзи, ця вправа не робити!
16.30.-17.10	Техніки резилієнтності. Вправа «Переконливі спогади» (копінг-стратегії) Мета: пошук особистих стратегій виходу із важких ситуацій на основі минулого життєвого досвіду як набуття свого особистого ресурсу подолання (вирішення) ситуацій кризи	Інструкції: Запитати, що допомагає людині почуватися впевненіше, і порадити їй використовувати позитивні стратегії подолання та уникати негативних (див. таблицю нижче).
17.10-17.30	Зворотній зв'язок. Рефлексія зустрічі.	

День – 8		
Час	**Види діяльності, форми та методи роботи**	**Інструкції та рекомендації**
15.30-15.50.	Вітання. Вправа-«криголам». Вправа «Якби ви були погодою, то якою?»	Інструкції. Дайте відповідь, будь ласка, на запитання «Якби ви були

	Мета: знизити напругу, покращити комунікацію, налагодити та створити позитивну психологічну атмосферу.	погодою, то якою?» і поясніть свій вибір (чому обрано саме цю погоду).
15.50-16.30	Дихальні та тілесні практики. Вправа-рекомендація «3 простих та ефективних інструментів, якщо ви постійно знаходитесь у підвалі, бомбосховищі та відрізані від світу через постійні обстріли та бомбардування» (по Thomas Ch. Weber, Австрія).	Інструкції-рекомендації. І. Дихальна вправа. Глибоке та повільне дихання. Вдихаємо носом, видихаємо ротом. Робимо коротку паузу між вдихом та видихом. Видих має бути довшим, ніж вдих. Уявляємо, що надуємо повітряну кульку, і видихаємо довго і повільно ротом. Одного вдиху та видиху недостатньо. Мінімум 3 хвилини. ІІ. Активізація рефлексу ковтання. Пити воду маленькими ковтками, щоб активувати рефлекс ковтання. Це дуже важливий рефлекс, пов'язаний із нормалізацією роботи блукаючого нерву. Між ковтками робимо глибокий вдих і видих. Мінімум 25 ковтків води. Намагаємось затримувати воду в роті. *Якщо немає води, особливо дітям, рекомендується смоктати великий палець замість води. ІІІ. Тілесна вправа «Африканські танці». Встаємо, згадуємо картинки з документальних фільмів про африканські племена, які танцюють навколо багаття і по черзі вдавлюємо ноги в землю, згинаючи в коліні. Не повинно бути красиво. Можна навіть не піднімати стопи, а просто переносити вагу з однієї ноги на іншу. Щонайменше 1 хвилину.
16.30.-17.10	Ресурсні практики резилієнтності. Вправа Я є. Я маю. Я можу. Я буду" Мета: пошук особистих ресурсів, нагадати собі про ресурси як зовнішніх, так і внутрішніх, нагадати про те, що до них можна звернутися і активно використовувати, для підтримки себе в складні часи.	Інструкції. Відкрийте нотатки у телефоні або візьміть блокнот, аркуш паперу. Заповніть графи Я є. "Я маю". "Я можу". «Я буду» в такий спосіб. 1. "Я є". Напишіть, чим ви пишаєтеся в собі і що добре пов'язане з вами. (Я жива(ий). Я доброзичлива(ий). Я активна(ий)...) 2. «Я маю». Перерахуйте людей, на яких ви можете покластися (батьки, друзі, колеги). А може, це робота, квартира, кошти на рахунку. Вкажіть усе, чим хочете поділитися у цій графі «Я маю» 3. «Я можу». Напишіть навички, вміння, види діяльності, якими ви володієте (брати відповідальність, керувати проектами, навчатися,

		спілкуватися англійською, підтримувати людей, знайомитися з людьми). 4. «Я буду». Вкажіть, що ви робитимете, щоб підтримати себе у важкі часи (піду на прогулянку, ляжу спати вчасно, подзвоню подрузі). В останньому пункті можна також записати кроки, необхідні для покращення ситуації та вирішення проблем. Тривалість – 5-10 хвилин. Рефлексія.
17.10-17.30	Зворотній зв'язок. Рефлексія зустрічі**.**	

День – 9		
Час	**Види діяльності, форми та методи роботи**	**Інструкції та рекомендації**
15.30-15.50.	Вітання. Вправа-«криголам». Вправа «Якби ви були атмосферним явищем, то яким?» Мета: знизити напругу, покращити комунікацію, налагодити та створити позитивну психологічну атмосферу.	. Інструкції. Дайте відповідь, будь ласка, на запитання «Якби ви були атмосферним явищем, то яким?» і поясніть свій вибір (чому обрано саме це явище
15.50-16.10	Дихальні вправи. Вправа «Пранаяма Бхрамарі» Мета: швидко заспокоює дихання та частоту серцевих скорочень.	Інструкції. 1.Заплющте очі, зробіть глибокий вдих і видих. 2.Закрийте вуха руками. 3.Покладіть вказівні пальці по одному над бровами, інші пальці – над очима. 4.Далі, м'яко натискайте на боки носа і зосередьтеся на ділянці брів. 5.Тримайте рот закритим і після глибокого вдиху повільно видихайте носом, видаючи гугнявий звук "Ом". 6.Повторіть п'ять разів. Рекомендовано використовувати перед відходом до сну, оскільки вправа заспокоює та готує вас до міцного сну.
16.10.-16.30	Вправа на заземлення "Техніка 5/4/3/2/1"	Інструкції. • 5 предметів знайти очима. • 4 звуки, які можна почути тут та зараз. • 3 відчуття виявити у тілі. • 2 запахи відчути носом. • 1 щось відчути до смаку. Не забувайте їсти, пити більше води та спати. Саме це дасть силу витримати емоційне та фізичне навантаження.
16.30.-17.10	Ресурсні практики резилієнтності.	Інструкції.

	Вправа «Екстрена валізка» (за Мар'яном Франком, модифікація методики Луїзи Редеманн) Мета: пошук особистих ресурсів життєстійкості	1.Складіть список стресорів, які викликають у вас зайві переживання та (або) негативні думки 2. Проранжуйте список стресорів за 10-бальною шкалою, де 1 – це подія/переживання, що викликає у вас найменшу напругу, а 10 – найбільшу (наприклад, 1 – неприємна розмова, 10 – самотність чи негативні думки про здоров'я) 3.Складіть свій список ресурсів. Для цього необхідно навпроти кожного стресора вказати ресурс, який вже раніше допомагав вам/ або, на вашу думку, може допомогти вам впоратися зі стресовою ситуацією. Наприклад, 1 – приємний аромат чи музика, 10 – розмова з близькою людиною. Зберігайте свою «Екстрену валізку», щоб можна було ургентно використовувати її в важкій для вас ситуації. Так ви швидше знайдете необхідні ресурси самодопомоги.
17.10-17.30	Зворотній зв'язок. Рефлексія зустрічі.	

День – 10		
Час	**Види діяльності, форми та методи роботи**	**Інструкції та рекомендації**
15.30-15.50.	Вітання. Вправа-«криголам». Вправа "Назвіть свою одну характеристику, якість, яка вам допомагає вийти зі стресової ситуації" Мета: знизити напругу, покращити комунікацію, налагодити та створити позитивну психологічну атмосферу.	Інструкції. Назвіть свою одну характеристику якість, яка вам допомагає вийти зі стресової ситуації. Перейменуйте себе у вашому віконці Zoom-конференції, наприклад Ніна Креативна.
15.50-16.10	Дихальні вправи. Вправа «Дихальна техніка, що активує» (Дмитро Ковпак) Ціль: підвищення загального тонусу організму за допомогою дихання, саморегуляція психоемоційного стану.	Інструкції. Мимоволі змінюючи параметри дихання, його ритм, глибину, ми формуємо функціональний стан нервової системи. 1.Виробляємо глибокий вдих (тривалість щонайменше 3 секунд). 2. потім різкий форсований видих із утрудненням (за рахунок напруги м'язів язика та гортані) через ніс. Для досягнення ефекту за один підхід необхідно повторювати техніку щонайменше 5-6 разів. Виконуємо коли стан втоми, слабкості, сонливості.

16.10.-16.30	Тілесні практики. Вправа "Моментальна допомога людині в екстремальній ситуації, що викликала сильні емоції" (десенсибілізація очей). Ресурсні практики резилієнтності.	.Інструкції. Перемикайте режим роботи мозку. Наприклад, можна три хвилини ретельно вивчати будь-який предмет у полі зору (все, що завгодно: камінь, дерево тощо) так, ніби незабаром доведеться складати іспит, згадуючи всі деталі цього предмета
16.30.-17.10	Вправа «Мій особистий герб та девіз» Мета: пошук ресурсів, тобто різноманітних «точок опори», що є джерелом сил і позитивних емоцій – важливий елемент самодопомоги.	Інструкції до проведення вправи представлені у PADLET у рубриці «Психолого-педагогічний супровід освітнього процесу у загальноосвітніх навчальних закладах під час воєнних дій в Україні»
17.10-17.30	Зворотній зв'язок. Рефлексія зустрічі.	

День – 11		
Час	**Види діяльності, форми та методи роботи**	**Інструкції та рекомендації**
15.30-15.50.	Вітання. Вправа-«криголам». Вправа «Формула моєї особистості»	Інструкції. Кожен учасник повинен придумати формулу, яка відображає його особистість — інтереси, риси характеру, таланти та ін. коли формули більше нагадують хімічні. Наприклад, Ірина = інтуїція + іронічність + лінь
15.50-16.10	Дихальні вправи. Вправа «Почергове носове дихання» Мета: саморегуляція психоемоційного стану	Інструкції. 1. Сядьте, схрестивши ноги. 2. Покладіть ліву руку на коліно, а правий великий палець на праву ніздрю. 3. Повністю видихніть, а потім закрийте праву ніздрю. 4. Вдихніть через ліву ніздрю. 5. Розкрийте праву ніздрю і видихніть крізь неї, закриваючи ліву. 6. Продовжуйте чергувати ніздрі протягом п'яти хвилин, закінчуючи видихом через ліву ніздрю.
16.10.-16.30	Тілесні практики. Вправи (за Пітером Левін) Мета: швидко повертають відчуття стабільності та кордонів	Інструкції до проведення вправи представлені в PADLET у рубриці «Психолого-педагогічний супровід освітнього процесу у загальноосвітніх навчальних закладах під час воєнних дій в Україні» та забезпечено QR-кодом. Легкі у використанні та результативні практики, які швидко повертають відчуття стабільності та кордонів від відомого психотерапевта Пітера Левіна.
16.30.-17.10	Ресурсні практики резилієнтності.	Інструкції.

	Вправа «Сила моєї долоні» Мета: пошук особистих ресурсів життєстійкості, ваших опор, пов'язаних із смаковими, нюховими, тактильними, слуховими уподобаннями, може це фрази з книг, що вас надихає або те, за чим ви любите спостерігати, споглядати)	1.Обрисуйте свою руку (чи ліву, чи праву). у вас вийшла долоня. 2.Кожен палець буде позначати будь-яку характеристику. Тож почнемо. Мізинець - Що любите їсти? Безіменний палець - яким ароматам ви віддаєте перевагу, любите? Середній – За що любите спостерігати? На що любите дивитися? Що любите слухати? Великий - які тактильні відчуття любите (дотик). Сама долоня – Фраза, що вас надихає. Рефлексія.
17.10-17.30	Зворотній зв'язок. Рефлексія зустрічі.	

День – 12		
Час	**Види діяльності, форми та методи роботи**	**Інструкції та рекомендації**
15.30-15.50.	Вітання. Вправа-«криголам». Вправа «Придумай епітет»	Інструкції. Кожному з учасників пропонується вигадати для себе адекватний епітет, що починається на ту ж літеру, що і його ім'я.
15.50-16.10	Дихальні вправи. Вправа «Дихання йогів» Мета: саморегуляція психоемоційного стану.	Інструкції до проведення вправи представлено в PADLET у рубриці «Психолого-педагогічний супроводження освітнього процесу у загальноосвітніх навчальних закладах під час військових дій в Україні» та забезпечено QR-кодом.
16.10.-16.30	Тілесні практики. Вправа «М'язова релаксація» Ціль: релаксація організму	Інструкції. Стисніть щільно пальці ніг і розтисніть, уявляючи, як стрес, напруженість йдуть з кожного пальця в міру того, як ви розслаблюєтеся.
16.30.-17.10	Ресурсні практики резилієнтності. Вправа «Моя ресурсна квітка» Мета: пошук ресурсів, тобто різноманітних «точок опори», що є джерелом сил і позитивних емоцій – важливий елемент самодопомоги.	Інструкції до проведення вправи представлено у PADLET у рубриці «Психолого-педагогічний супровід освітнього процесу у загальноосвітніх навчальних закладах під час воєнних дій в Україні»
17.10-17.30	Зворотній зв'язок. Рефлексія зустрічі.	• Чи дізнались щось нове? • Чи цікаво було? • Чи сподобалося заняття? Відповідаємо за допомогою жестів. простягнутих уперед рук, що означають: • долоні, повернені до екрану, – «ТАК»;

		• долоні, повернуті до себе, – «НІ»; • одна долоня до екрану, інша до себе — «НЕ ЗНАЮ».

День – 13		
Час	**Види діяльності, форми та методи роботи**	**Інструкції та рекомендації**
15.30-15.50.	Вітання. Вправа-«криголам». Вправа "Не падати духом"	Інструкції. Учасникам групи пропонується назвати себе та доповнити цю інформацію перерахуванням двох своїх якостей, якостей, які допомагають їм не падати духом, триматися на плаву
15.50-16.10	Дихальні вправи. Вправа «Вулкан» (за Моніною, Лютовою, модифікація вправи К. Таппервайн 1996) Мета: освоєння техніки саморегуляції при переживанні гніву та агресії.	Інструкції. Уявіть ваш сильний гнів, що знаходиться всередині високої гори. Гнів стає все більше і більше, і ось він проривається назовні. Починається виверження вулкана. Ми уявляємо як бруд, лава, іскри та вогонь виносять з нас руйнівну енергію гніву. Ми уважно спостерігаємо за цим процесом. "Виверження" триває доти, поки енергія гніву не вийде назовні вся. Тепер ми відчуваємо себе вільними від гніву. Виверження припиняється, все затихає, і починається дощ. Дощ перетворюється на зливу, охолоджуючи кратер вулкана. ми підходимо до гори, підіймаємось на вершину і зазираємо в кратер... Що там, у глибині?
16.10.-16.30	Тілесні практики. Вправа «Рух очей за горизонтом» (десенсибілізація очей) Мета: стабілізація психічного та фізичного стану.	Інструкції. Витягніть ліву руку прямо перед собою, розігніть її в променево-зап'ястковому суглобі і фіксуйте погляд на нігті середнього пальця цієї руки. Переведіть руку вліво так, щоб вона склала з лівим плечем одну лінію, одночасно супроводжуючи поглядом ніготь і не повертаючи голови. Потім перемістіть руку по горизонталі у напрямку правого плеча. Повторіть те саме з правою рукою.
16.30.-17.10	Ресурсні практики резилієнтності. Вправа «Дерево моєї сили» (за Бесс Грін, Дін Ектон, адаптація Каролін Мехломакулу)	Інструкції до проведення вправи представлено у PADLET у рубриці «Психолого-педагогічний супровід освітнього процесу у загальноосвітніх навчальних закладах під час воєнних дій в Україні»

	Мета: виявлення (пошук) ресурсів життєстійкості.	
17.10-17.30	Зворотній зв'язок. Рефлексія зустрічі.	

День – 14		
Час	**Види діяльності, форми та методи роботи**	**Інструкції та рекомендації**
15.30-15.50.	Вітання. Вправа-«криголам». Вправа "Мій девіз"	Інструкції. Називаючи своє ім'я, учасники повинні супроводжувати його формулюванням свого життєвого девізу.
15.50-16.10	Дихальні вправи. Вправа «Кольорове дихання». Мета: розвиток навичок релаксації за допомогою дихальної техніки та візуалізації.	Інструкції до проведення вправи представлено в PADLET у рубриці «Психолого-педагогічний супровід освітнього процесу у загальноосвітніх навчальних закладах під час військових дій в Україні» та забезпечено QR-кодом.
16.10.-16.30	Тілесні вправи. Вправа «Обійми метелика» (EMDR) Мета: стабілізація психічного та фізичного стану, нормалізація серцебиття та регуляція дихання.	Інструкції: 1.Схрестіть долоні, зачепившись великими пальцями – це нагадуватиме метелика. 2.Прикладіть долоні до грудей і по черзі легенько і ритмічно пристукуйте по ключиці. 3.Через внутрішні вібрації ви будете чути звуки як гучне серцебиття – це заспокоюватиме вас. 4. Продовжуйте цю вправу, доки не відчуєте, що дихання вирівнялося. Під час цієї вправи відбувається взаємодія на виходах черепних нервів, які отримують перехресні сигнали. Амігдала зменшує свою активність, префронтальна зона активується, мозок перетворюється на більш адаптивний режим.
16.30.-17.10	Ресурсні практики резилієнтності. Вправа «Ларець моєї сили. Чотири листочки» (Orit Alfi, Ізраїль) Мета: виявлення (пошук) ресурсів життєстійкості, відновлення життєвого наративу.	Інструкції до проведення вправи представлено в PADLET у рубриці «Психолого-педагогічний супровід освітнього процесу у загальноосвітніх навчальних закладах під час військових дій в Україні» та забезпечено QR-кодом.
17.10-17.30	Зворотній зв'язок. Рефлексія зустрічі.	

День – 15		
Час	**Види діяльності, форми та методи роботи**	**Інструкції та рекомендації**

15.30-15.50.	Вправа «Мій настрій» Мета: зниження напруги, покращення комунікації, налагодження та створення позитивної психологічної атмосфери	Інструкція. В трьох прикментниках опишіть ваш настрій за минулі 24 години.
15.50-16.10	Дихальні вправи. Техніки MINDFULLNESS Техніка «Дихання з веселкою»	Інструкція. Релаксуюче дихання= глибоке контрольоване дихання!
16.10.-16.30	Тілесні вправи. Вправа «Борошно»	Інструкція. Уявіть, що на вас висипався мішок з мукою. Струсіть цю муку поперемінно струшую цю муку з рук, ніг, тіла, голови тощо.
16.30.-17.10	Рецепт напою стійкості Мета: пошук автентичних ресурсів життєстійкості	Інструкція. Створіть ваш особистий автентичний напій життєстійкості
17.10-17.30	Зворотній зв'язок. Рефлексія зустрічі.	

День – 16		
Час	**Види діяльності, форми та методи роботи**	**Інструкції та рекомендації**
15.30-15.50.	Вправа «Вчимося виражати різні емоційні стани». Мета: зниження напруги, покращення комунікації, налагодження та створення позитивної психологічної атмосфери	Інструкція. Давайте за командою ведучого насупимся, як: - осіння хмара; - роздратована людина, - зла чарівниця. А тепер посміхнемося, як: - кіт на сонці; - хитра лисиця; - радісна дитина.
15.50-16.10	Дихальні вправи. Техніка «Повітряні кульки»	Релаксуюче дихання= глибоке контрольоване дихання!
16.10.-16.30	Тілесні практики. Вправа «Верьовка» (за Zoryna O'Donnell , Великобританія) Мета: виконують у міру необхідності, щоб зняти напругу в шийно-плечовому відділі (якщо ви в бомбосховищі або довго сидячи).	Інструкція. Розташування рук – нарізно. Витягніть їх паралельно підлозі долонями вниз. Почніть прокручувати витягнуті руки спочатку вгору, а потім знову вниз, ніби ви прокручуєте канат. Прокручуйте стільки, скільки зможете, стільки, скільки вам необхідно для зняття напруги.
16.30.-17.10	Метод психологічної саморегуляції Вправа «Настрій»	Інструкція. Кілька хвилин тому ви почули погану новину чи закінчилася неприємна розмова… 1.Візьміть фломастери. 2.Розслаблено, лівою рукою намалюйте абстрактний малюнок: кольорові нитки, лінії-сюжети, фігури. Намагайтеся уявити собі, що ви переносите свій сумний настрій на папір. 3.А тепер перегорніть аркуш і на звороті напишіть 5—7 слів, які відображають ваш настрій, ваші почуття.

		4.З задоволенням, емоційно, розірвіть аркуш, викиньте його в кошик. Всього 5 хв, а ваш зіпсований настрій вже зник
17.10-17.30	Зворотній зв'язок. Рефлексія зустрічі.	

День – 17		
Час	**Види діяльності, форми та методи роботи**	**Інструкції та рекомендації**
15.30-15.50.	Вправа «Вчимося виражати різні емоційні стани». Мета: зниження напруги, покращення комунікації, налагодження та створення позитивної психологічної атмосфери	Інструкція. Давайте за командою ведучого покажемо, що втомилися, як: - після важкої роботи; - мураха, яка притягнула великий ціпок. А тепер покажіть, що відпочили, як: - турист, що зняв важкий рюкзак; - воїн, втомлений після перемоги.
15.50-16.10	Дихальні вправи. Техніка «Квітка-Свічка»	Інструкція. Релаксуюче дихання= глибоке контрольоване дихання!
16.10.-16.30	Тілесна вправа «Чапля» Мета: усвідомлення життєстійкості через тіло	Інструкція. Потрібно праву ногу зігнути в коліні, повернути її на 90° до лівої ноги і притиснути ступню до стегна лівої ноги якомога вище. Руки на поясі. Очі заплющені. Необхідно протриматися в такому положенні якомога довше. Ця вправа-гра тренує вестибулярний апарат, розвиває здатність концентрації уваги.
16.30.-17.10	Вправа «Я та війна» Модифікація вправи «Я і стрес» (за Каменюкіним, Ковпаком) Мета: пошук автентичних ресурсів життєстійкості	Інструкція. Арт-терапевтична техніка виконується за інструкцією згідно до авторської
17.10-17.30	Зворотній зв'язок. Рефлексія зустрічі.	

День – 18		
Час	**Види діяльності, форми та методи роботи**	**Інструкції та рекомендації**
15.30-15.50.	Вітання. Вправа-«криголам». Вправа «Якби ви були деревом, то яким?» Мета: зниження напруги, покращення комунікації, налагодження та створення позитивної психологічної атмосфери.	Інструкції. Дайте відповідь, будь ласка, на запитання «Якби ви були деревом, то яким?» і поясніть свій вибір (чому обрано саме це дерево? Які його якості вас приваблюють).
15.50-16.10	Дихальні вправи. Техніка глибокого дихання «П’ять пальців» – спосіб додати навички виживання	Інструкція. Релаксуюче дихання= глибоке контрольоване дихання!
16.10.-16.30	Вправа «Прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном»	Ця техніка допоможе зняти напругу та прибрати негативні емоції в момент,

		коли ви їх відчуваєте. (дивитися відеоролик за посиланням)
16.30.-17.10	Техніка «Дерево життя» Методологія «Древо життя», розроблена Нказело Нкубе (REPSSI) и Девідом Денборо (Dulwich Center Foundation), зараз використовується в багатьох країнах світу Мета: Техніка допоможе подолати стрес, травму, виявити свої особисті ресурси життєстійкості	Арт-терапевтична техніка виконується за інструкцією згідно до авторської
17.10-17.30	Зворотній зв'язок. Рефлексія зустрічі.	

3.2. Опис психологічних практик, застосованих в програмі

Пропонуємо розглянути більш детально деякі практики з запропонованих в межах програми «РАЗОМ–СИЛЬНІШІ!»

Дихання має величезне значення в регулюванні людиною свого психічного стану. Змінюючи довільно режим дихання – змінюємо режим своєї психічної діяльності. Отже, згідно до означеного вище, пропонуємо дієву вправу.

Вправа «Дихання життя» за Zoryna O'Donnell (Великобританія), яку не тільки можна, а вкрай необхідно використовувати під час стану тривоги, смутку, паніки та страху.

Покрокова інструкція.

– крок І. ВДИХ. Зробіть глибокий вдих.

– крок ІІ. ПАУЗА. Затримайте повітря та порахуйте до 3-х.

– крок ІІІ. ВИДИХ. Зробіть повний видих.

– крок IV. ПАУЗА. Знову пауза та порахуйте до 3-х.

Це лише один цикл. Для повного ефекту потрібно зробити не менше 5-6 циклів. Після цього продовжуйте дихати у звичному темпі. Таке дихання називається контрольованим і допоможе заспокоїтися та прийти до тями у момент панічної атаки, сильного шоку, стресу, тривоги, напруження. Флаєр з використанням інфографіки «Дихання життя», що подано на Рисунку 2.1. та у Додатку Д у вигляді QR-коду, можна легко завантажити до любого гаджету.

Вправа «Кольорове дихання» [22].

Час виконання – 10 хвилин.

Покрокова інструкція. «З яким кольором у вас асоціюється спокій? Так, спокій може асоціюватися з самими різними кольорами і відтінками. Прийміть розслаблену позу і сконцентруйтеся на диханні. Коли дихання стане спокійним і рівним, уявіть, що з кожним вдихом до вас вливається енергія спокою, забарвлена в той колір, з яким у вас цей стан асоціюється. Таке дихання нехай триває впродовж 1-2 хвилин. А з яким кольором асоціюються занепокоєння, тривога? Тепер уявіть, як після «кольорового» вдиху піде видих, забарвлений в колір занепокоєння і тривоги. Що відчуваєте?». Вправу «Кольорове дихання»,

що подано в Додатку Д у вигляді QR-коду, містить дихальну вправу, спрямовану на розвиток навичок релаксації за допомогою дихальної техніки і візуалізації.

Обговорення. Для чого ми це робимо? Як ви будете використовувати це вміння в своєму житті?

Дихальні вправи (дихальну гімнастику) вважають одним з найефективніших способів регуляції не тільки емоційного, а й фізичного стану. Дихальна гімнастика займає особливе місце в системі корекції не тільки емоційного напруження, а й деяких фізіологічних станів, так як дихання – єдина вегетативна функція, на яку людина з легкістю може довільно впливати, задаючи тим самим режим функціонування різних фізіологічних систем (Горбунов, 1976; Еверлі, Розенфельд, 1985). Тому тренування дихання вважається одним з ефективних способів регуляції різних психічних станів, таких як стрес, страх, гнів, сором, фрустрація, агресія тощо.

Вправа «Дихання йогів» [17].

Мета: релаксація; процес дихання, який контролюється, сприяє посиленню зосередженості.

Час виконання – 15 хвилин.

Покрокова інструкція:

– потрібно сісти, розслабитися і випрямити спину. Потім покласти вказівний і середній пальці правої руки на перенісся;

– безіменним пальцем злегка закрити лівий носовий хід і повільно вдихнути на 8 рахунків через праву ніздрю;

– тепер затримайте дихання на 4 рахунки, а потім, злегка натиснувши великим пальцем, закрийте правий носовий хід і зробіть видих на 8 рахунків через ліву ніздрю;

– затримайте дихання на 4 рахунки, потім знову зробіть вдих на 8 рахунків, але на цей раз через ліву ніздрю. Нагадаємо, що дихальні вправи підбадьорять мозок. Флаєр з використанням інфографіки «Дихання йогів», що подано наочно у Додатку Д у вигляді QR-коду легко завантажити до гаджету і використовувати за потребою.

Обговорення. Для чого ми це робимо? Як ви будете використовувати це вміння в житті?

Є очевидним, що сьогодні майже кожен громадянин України переживав чи переживає зараз гнів, злість і агресію і це нормально, природньо. Нейрофізіологи розглядають гнів як природну фізіологічну реакцію – частину рефлексу «бий або біжи», рефлексу виживання. Але постає питання як впоратися з цим, не занурившись у вирву негативних станів, щоб не нашкодити ні собі, ні близьким. Пропонуємо розглянути дієву дихальну вправу, спрямовану на саморегуляцію цих проявів – вправу «Вулкан».

Вправа «Вулкан» (модифікація вправи К. Тепервайн (1996) [24].

Мета: освоєння техніки саморегуляції при переживанні гніву і агресії.

Інструкція. Уявіть ваш сильний гнів, який знаходиться всередині високої гори. Гніву стає все більше і більше, і ось він проривається назовні. Починається

виверження вулкану. Ви уявляєте собі як бруд, лава, іскри і вогонь виносять з вас руйнівну енергію гніву. Ви уважно спостерігаєте за цим процесом. «Виверження» триває до тих пір, поки енергія гніву не вийде назовні повністю. Тепер ви почуваєте себе вільними від гніву?

Виверження припиняється, все затихає і починається дощ. Дощ перетворюється на зливу, охолоджуючи кратер вулкану. Тепер ви підходите до гори, піднімаєтеся на вершину і заглядаєте в кратер. Що там в глибині? Що ви бачите?

Чи бачите ви дно вулкану, засипане сірим ґрунтом, а може, ви бачите невелике темне озеро...

Рекомендації до вправи. Гнів і агресія у більшості людей асоціюються з червоним кольором, вогнем, тому образ вулкану зручний для роботи з цими емоціями. Що ж ви побачили на дні вулкану? Якщо ж ви, підійшовши до кратера, побачили іскри або невелике полум'я, відчули сильний жар – швидше за все, уся енергія гніву не вийшла. Ми пропонуємо вам виконати цю вправу стільки разів, скільки необхідно, щоб у кінці дійсно побачити спокійне сіре дно. Сірий колір у нас часто асоціюється з байдужістю, апатією, а це означає, що агресія і гнів пішли і трансформувалися в інші почуття.

Обговорення. Як ви себе зараз почуваєте? Ваші емоції, почуття, настрій?

Можна оцінити (відзначити для себе) за шкалою (чи за допомогою градусника емоцій) від 0 до 10 інтенсивність свого стану, де 0 – зовсім не відчуваю ні агресії, ні гніву, ні злості, а 10 – мене переповнюють ці емоції і їх прояви. Потрібно так визначитися на початку вправи та наприкінці для розуміння дієвості цієї вправи особисто для кожного учасника групи.

Усі вправи, наведені вище, можна віднести до дихальної техніки саморегуляції, в основу якої покладена сучасна модифікація одного з різновидів медитативного дихання.

Дихання, на думку відомих психологів – практиків А. Г. Каменюкіна і Д. В. Ковпака, має грандіозний потенціал у сфері регулювання людиною свого стану. Змінюючи довільно режим дихання, змінюється і режим психічної діяльності, вважають автори [23]. Для цього необхідно дихати, використовуючи певні правила.

Базисна техніка саморегуляції – «швидка допомога», екстрений засіб, що дає швидкий ефект (цит. за А. Г. Каменюкиним і Д. В. Ковпаком):

1. При першому виконанні сядемо, приймемо найбільш зручну позу.

2. Одну руку розташуємо в області пупка, а іншу кладемо на груди (цю частину треба робити тільки на початку освоєння техніки, при першому виконанні, для того, щоб запам'ятати правильну послідовність дихальних рухів і вірні відчуття).

3. Робимо глибокий вдих, спочатку якого трохи випираємо живіт вперед, а потім піднімаємо груди (здійснюємо хвилеподібний рух). Вдих триває не менше 2 секунд.

4. Затримуємо дихання на 1-2 секунди, робимо паузу. Видихаємо повільно і плавно впродовж 3 секунд, не менше (видих обов'язково має бути довший за вдих).

5. Потім знову глибокий вдих, без паузи, повтор циклу. Повторюємо 2-3 подібні цикли (достатньо – до п'яти за один підхід).

Увага! Не прагніть виконати техніку досконало з першого разу. Річ у тому, що вона принесе вам користь, навіть якщо її виконання не буде ідеальним.

Необхідно пам'ятати, що в деяких випадках при виконанні техніки може виникнути легке запаморочення. Це обумовлено індивідуальними особливостями. Якщо при виконанні техніки виникатиме відчуття запаморочення, то необхідно, зберігаючи співвідношення фаз дихання, скоротити кількість циклів, що виконуються за один підхід.

Рекомендації до застосування: виконувати техніку необхідно в моменти емоційного збудження, в стані деякої напруженості, при виникненні на піку переживань сильного серцебиття, для зменшення втоми після роботи (наприклад, після тривалої роботи за комп'ютером), в конфліктних ситуаціях для збереження спокою.

Завдяки техніці ви доб'єтеся збереження своєї внутрішньої рівноваги. А це є вирішальним кроком в подоланні складних життєвих завдань.

Розглянемо ще декілька важливих технік самопідтримки та самодопомоги. Деякі з них теж можна побачити на флаєрах з використанням інфографіки, для деяких розроблено QR-коди, що наочно подано в Додатках Д і Е.

Отже, пропонуємо розглянути практичні поради від відомого психотерапевта Пітера Левін (Peter A. Levine), які швидко повертають відчуття стабільності і кордонів, вправи від відомої вітчизняної психологині Світлани Ройз.

Вправа «Самообійми» (за Пітером Левін) [22].

Мета: повернути почуття стабільності і кордонів: – «Я є, я тут, я в безпеці…».

Інструкція. Покладіть одну руку під пахву іншої, а потім другою рукою обхопіть себе так, щоб долоня припала на плече. Ви себе обіймаєте і відчуваєте свої кордони – «де я починаюся і де закінчуюся». Зрозуміти цю позицію вам допоможе малюнок у флаєрі, який ви можете завантажити за допомогою QR-коду, поданого вище.

Вправа «Крило ангела» (за Світланою Ройз) [18]

Інструкція. Рука кладеться на протилежне передпліччя і ми обіймаємо себе так, як наш друг, батько, наш «хранитель», це може бути міцно-міцно, якщо вам так хочеться, а може бути ніжно-ніжно, як обіймала вас мати, якщо зараз вам так потрібно.

Силу обіймів та час обіймів контролюєте самостійно, так як вам буде зручно, так, доки ви будете відчувати потребу в цьому.

Чому ж так важливі обійми? Що ж відбувається з нашим організмом, коли ми обіймаємось? Під час обіймів, доведено дослідженнями в області біохімії, у нашому організмі підвищується рівень гормону окситоцину, який є гормоном любові та прихильності та посилює почуття довіри, знижує тривогу та страх, дарує спокій та впевненість. Відповідно, ми почуваємося спокійніше, відчуваємо себе в безпеці. До речі, цей гормон бере участь у формуванні зв'язку між матір'ю та дитиною відразу після пологів.

Окситоцин в свою чергу стимулює вироблення ендорфінів – «гормонів щастя» і знижує вироблення кортизолу – «гормону стресу». Тому в цілому рівень страхів та тривог знижується, а почуття довіри, загальної задоволеності зростає, вважають вчені.

Дуже сучасним зараз є поєднання інформації на стику різних областей пізнання, науки та культури тощо. І ми не залишилися осторонь.

Проілюструємо нашу тему обіймів та самообіймів чудовими малюнками молодого дарування, української самобутньої художниці Ольги Гайдамаки, що подано на Рисунку 3.1. [1]. Сподіваємося, вони вам сподобаються і ви отримаєте естетичне задоволення.

І ще одна психологічна практика самодопомоги від Зорини О'Доннелл, яка акцентує увагу на значенні дотику, унікальної людської здатності, що дозволяє заспокоїти і розслабити тіло.

Вправа самопостукування (Zoryna O›Donnell).

Інструкція. У надзвичайній ситуації ви можете гладити дитину, тваринку, свого улюбленця, щоб заспокоїти не тільки їх, а й себе, вважає психологиня.

А якщо ви наодинці ви можете простукати (проплескати, прохлопати) своє тіло перехрещеними руками, починаючи з плечей і до долонь рук.

А потім цими ж перехрещеними руками продовжувати себе проплескувати, прохлопувати в області нижніх кінцівок до стоп і назад. Зробіть, і ви побачите на власному досвіді магію цієї вправи. «Для чого ж перехрещувати руки при самопоплескуванні?» – запитаєте ви. Для білатеральної стимуляції мозку, для стимуляції відтворення нових нейронних зв'язків.

Взагалі, психотерапевтичні методи з використанням білатеральної стимуляції мозку використовують в короткостроковій психотерапії, яку найчастіше застосовують при роботі з емоційними травмами. Цей метод є одним з найбільш ефективних в короткостроковій терапії, при цьому досить простий у використанні, безпечний і універсальний в застосуванні.

Вправа самопідтримки від Пітера Левін [22]

Інструкція. Якщо від тривоги перехоплює подих.

– покладіть одну долоню на лоб, другу на груди. Зробіть кілька вдихів-видихів;

– потім переведіть руку з чола на живіт: одна рука на животі, друга на грудях. Вдих-видих.

Ілюстрацію до цієї вправи можна побачити у флаєрі, завантаживши його за допомогою QR-коду, поданого у Додатку Д.

Рис. 3.1. Малюнки самобутньої української сучасної художниці Ольги Гайдамаки [1].

Вважаємо, що практикум, що включає методи самодопомоги, саморегуляції, відновлення психоемоційної рівноваги і працездатності, який запропоновано нами для розгляду на сторінках цієї статті може бути використаним в умовах проведення груп підтримки як однієї з форм психолого-педагогічного супроводу освітнього процесу в загальноосвітньому навчальному закладі під час воєнних дій в Україні.

Психологічна підтримка, надання своєчасної психологічної допомоги, як під час воєнних дій, так і після, як індивідуально, так і в форматі групових зустрічей – можливі варіанти для подолання негативних наслідків будь-якої кризової ситуації.

Методики адресовані всім, хто хоче підвищити якість власного життя і навчитися протистояти стресу, тривозі, невпевненості та іншим проявам негативного спектру емоцій, почуттів та психічних станів.

3.3. Особливості апробації програми в умовах дистанційного та змішаного форматів освітнього процесу

Формат онлайн підтримки та психологічного супроводу людей, що потрапили в екстремальну ситуацію. ***Концептуальні положення.*** Враховуючи те, що зустрічі підтримки дуже часто відбуваються в онлайн форматі, було оновлено та осучаснено візуальний контент, роздаткові матеріали

з покроковими інструкціями до таких важливих практик «швидкої допомоги» як дихальні практики, практики роботи з тілом, ресурсні практики тощо.

Всі ці матеріали можна закачати до своїх гаджетів у вигляді QR-кодів чи у форматі PNG, або JPG і використовувати в будь-який час за наявної потреби, а можна поділитися з друзями та близькими, відправивши їм за допомогою різних електронних застосунків.

3.4. Терміни та етапи реалізації

Тривалість програми: 18 днів (36 академічних годин). Кожне заняття триває 2 академічні години при режимі роботи два рази на тиждень. Заняття пов'язані одне з одним логікою побудови програми. Кожне заняття має свою певну структуру, визначену метою та завданнями програми. Конструкт кожного заняття складається з основних елементів: вступної, основної та заключної частини, має як інформаційний, так і практичний блок, насичений цікавими вправами різної спрямованості.

Етапи реалізації (ТРИ КРОКИ ДО УСПІХУ):

I – Інформаційний: створення інформаційного поля в освітньому просторі закладу освіти за допомогою сучасних і традиційних засобів масової інформації: флаєри, буклети, листівки, інформаційний стенд, Інтернет-ресурси та інші ЗМІ, Facebook включно, маркетинг «з уст в уста» (англ. Words of mouth, WOM), «сарафанне радіо».

II – Основний (практичний): це безпосередньо проведення циклу занять-підтримки в межах програми «РАЗОМ–СИЛЬНІШІ!» з учасниками освітнього процесу в навчальному закладі. Ознайомлення учнів, батьків та педагогів, осередка всіх причетних до надання освітніх послуг як безпосередніх учасників освітнього процесу з ідеями програми та проведення тематичних засідань методичних об'єднань педпрацівників.

III – Підсумковий: підведення підсумків ефективності програми за результатами рефлексії занять підтримки в онлайн-форматі у формі зворотного зв'язку як в синхронному, так і в асинхронному режимі, опитувань за допомогою цифрових застосунків, таких, наприклад, як Padlet, AnswerGarden тощо, відгуків на сторінках освітнього закладу чи на приватних сторінках учасників у Facebook та інших соціальних мережах, аналізом відгуків учасників освітнього процесу в звичайному офлайн-спілкуванні під час зустрічей в умовах безпечного фізично та психологічно освітнього простору.

ВИСНОВКИ

Вважаємо, що програма профілактичних занять з психосоціальної підтримки та психологічної допомоги учасникам освітнього процесу в умовах воєнного/післявоєнного стану «РАЗОМ–СИЛЬНІШІ!», що включає систему обґрунтованих рекомендацій та збагачена великою кількістю якісних ілюстративних, сучасно оформлених матеріалів, стала в допомогу всім учасникам освітнього процесу в нашому закладі, Одеському юридичному ліцеї, в засвоєнні прийомів самоаналізу та саморозвитку, методів саморегуляції, самоконтролю, пошуку внутрішніх ресурсів з метою подолання власних труднощів, тривоги та стресу в умовах воєнних дій.

Результати впровадження програми з психосоціальної підтримки та психологічної допомоги учасникам освітнього процесу в умовах воєнного/післявоєнного стану «РАЗОМ–СИЛЬНІШІ!» в освітньому процесі закладів освіти представлено для більшої наочності та кращого сприйняття у вигляді схеми, що розміщено на Рисунку 4.

Рис. 4. Результати впровадження програми з психосоціальної підтримки та психологічної допомоги учасникам освітнього процесу в умовах воєнного/післявоєнного стану «РАЗОМ–СИЛЬНІШІ!» в освітньому процесі закладів освіти

Аналіз результатів апробації програми «РАЗОМ–СИЛЬНІШІ!» в Одеському юридичному ліцеї показав не тільки розвиток та удосконалення вмінь та навичок самопізнання як пошуку особистісних автентичних ресурсів самодопомоги, резилієнтності (психологічної пружності), життєстійкості, емпатії, налагодження та покращення ефективної взаємодії з учасниками освітнього процесу, перш за все з учнями, та розвиток компетентностей щодо влучного та своєчасного використання всіх практик, усвідомлення своєї особистісної цінності, гідності, що задає й надає особистості особисте почуття стійкості, психологічної, моральної, етичної, так й підвищення загального рівня психологічної культури всіх учасників освітнього процесу, що дозволяє рекомендувати програму до імплементації до інших загальноосвітніх навчальних закладів.

Методичні матеріали, розробки занять, інформаційні матеріали, що представлено в додатках до програми, стануть в допомогу не тільки психологам, соціальним педагогам та вчителям, а й можуть бути корисні всім, хто цікавиться прикладними розробками в галузі освіти, царині практичної психології.

І ще раз нагадуємо те, про що писали на початку нашої прогами, що забезпечити створення безпечного освітнього середовища з метою збереження психічного здоров'я кожного учасника можливо, лише залучивши до цього процесу педагогічні колективи освітніх закладів, озброївши їх новітніми методиками та технологіями, інноваційними програмами психосоціальної підтримки і психологічної допомоги. Адже «інновацію в освіті розглядають як реалізоване нововведення у змісті, методах, прийомах формах навчальної діяльності та виховання особистості (як методики, технології), у змісті формах організації управління освітньою системою, а також в організаційній структурі закладів освіти, у засобах навчання та виховання і у підходах до соціальних послуг в освіті [10]. Сподіваємся, що наша програма «РАЗОМ СИЛЬНІШІ!» саме така – сучасна, інноваційна, затребувана нашим суспільством та педагогічною спільнотою.

Сподіваємося і віримо, що програма занять «РАЗОМ–СИЛЬНІШІ!» приверне увагу до такої актуальної теми сьогодення як підтримка всіх учасників освітнього процесу, педагогів, батьків, а найголовніше учнів, майбутнього нашої вільної та мужньої країни. Тому вважаємо за доцільне рекомендувати програму «РАЗОМ СИЛЬНІШІ!» для використання в інших закладах освіти.

МИРУ ТА ПЕРЕМОГИ! # ВСЕ БУДЕ УКРАЇНА!

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ І ДОКУМЕНТАЛЬНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гайдамака Ольга. URL: http://surl.li/cccmr
2. Зеленська О. URL: https://cutt.ly/ZMNcAIz
3. Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу і викладання навчальних предметів в закладах загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році. URL: https://cutt.ly/gMNcB5g
4. Концепція нової української школи. URL: https://cutt.ly/vMNsg28
5. КПНЗ «Одеський центр дитячої та юнацької творчості «ДИВОСВІТ» URL: https://cutt.ly/bMNjaAY
6. Кремень В. Г. Педагогічна синергетика: понятійно-категоріальний синтез / В. Г. Кремень // Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія. – 2013. – № 3. – С. 3-19
7. Клуб взаємодопомоги практичних психологів. КУ «Одеський центр професійного розвитку педагогічних працівників». URL: https://cutt.ly/fMJ6mcT
8. Мельник М.Ю., Малиношевська А.В. Про результати опитування учнів, батьків і вчителів про освітні проблеми в умовах воєнного стану. Наукова доповідь на засіданні Президії НАПН України 19 травня 2022 р. URL: https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4142
9. Методичні рекомендації для педагогічних працівників, практичних психологів, соціальних педагогів закладів освіти «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» (лист МОН від 04.04.2022 № 1/3872-22 URL: https://cutt.ly/vMNTiXn
10. Освіта України в умовах воєнного стану. Інноваційна та проєктна діяльність: Науково-методичний збірник/ за загальною ред. С. М. Шкарлета. Київ-Чернівці «Букрек». 2022. 140 с.
11. Пашко Л. А. Підтримуюче ділове спілкування як основний тип міжособистісної комунікації та взаємодії в процесі оцінювання людських ресурсів / Л. А. Пашко // Університетські наукові записки. - 2005. - № 3. - С. 314-320. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Unzap_2005_3_60
12. Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України. Наказ МОН від 22.05.2018 № 509. URL: https://cutt.ly/aMNg3vu
13. Про інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів/інтегрованих курсів у закладах загальної середньої освіти у 2023/2024 навчальному році. Лист МОН № 1/13749-23 від 12.09.23 року. URL: https://ru.osvita.ua/legislation/Ser_osv/89974/;
14. Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій». Лист МОН від 04.04.2022 № 1/3872-22. URL: https://cutt.ly/jMNgjbd
15. Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти у 2023/2024 навчальному році. Лист МОН від 21.08.2023 №1/12492-23. URL: http://surl.li/lewpa;

16. Про результати дослідження якості організації освітнього процесу в умовах війни у 2022/2023 навчальному році. URL: https://sqe.gov.ua/tretina-uchniv-v-umovakh-viyni-ne-mali-po/;

17. Психосоціальна підтримка публічних службовців в умовах воєнного стану: [практикум для тренерів] / Н. Алюшина, Ю. Жигуліна-Фаль, Н. Наулік та ін.; за заг. ред. проф. О. Редліха, С. Хаджирадєвої. Миколаїв: Ємельянова Т.В., 2022. 166 с.

18. Ройз С. Як підготувати підлітка до здачі іспитів. // Онлайн Журнал «Новое время». ООО «Издательский «Медиа-ДК». 26.04.2018 – URL: https://nv.ua/ukr/opinion/jak-pidhotuvati-pidlitka-do-zdachi-ispitiv-

19. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. Наукова доповідь на засіданні Президії НАПН України 21 квітня 2022 р. URL: https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4124

20. Техніка релаксації Джекобсона. URL: https://cutt.ly/5MNjIoc

21. Філатова Н. В. Будемо поруч! Психолого-педагогічний супровід освітнього процесу в ЗНЗ під час воєнних дій в Україні. / Н. В. Філатова // Психолог. – 2022. – № 9-12 (693-696). – С. 46-57;

22. Філатова Н. В. Вимушена самоізоляція, особистісний ресурс і остійність в бурхливому світі змін. / Менеджмент підприємницької діяльності: навч. посіб. для професійної підготовки військовослужбовців ЗС України звільнених у запас. Проект «Норвегія - Україна». – Вип. 8, 2020. – Одеса: Видавничий дім «Гельветика». – 2020. — С. 182-206.

23. Філатова Н. В. Психологічний супровід як умова успішної соціальної адаптації військовослужбовців в рамках проекту «Україна-Норвегія» / Менеджмент підприємницької діяльності: навчальний посібник для професійної підготовки військовослужбовців ЗС України звільнених у запас. Проект «Україна-Норвегія». – Вип. 2, 2016. – Одеса: ТОВ «Плутон плюс». – 2016. — С. 188-200

24. Філатова Н. В. Ситуація іспиту. Психологічний аспект підготовки до ЗНО. / Н. В. Філатова // Психолог. – 2020. – №3 (663). – С. 58-72.

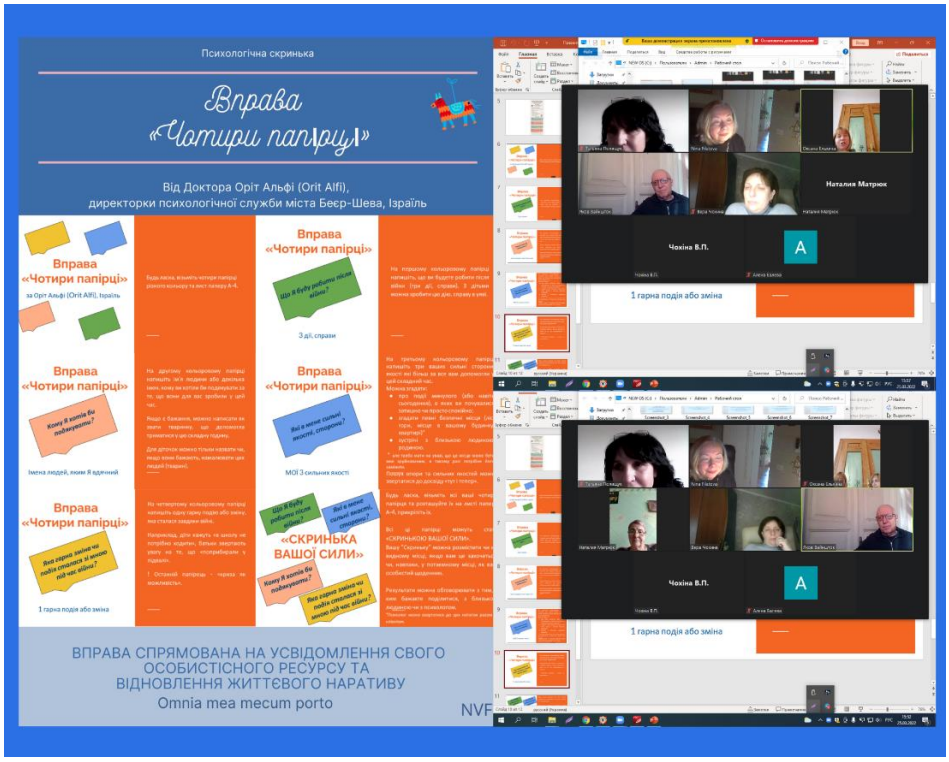
25. Levy Mark. Accidental Genius: Revolutionize Your Thinking Through Private Writing. Berrett-Koehler Publishers; Second Edition, Revised and updated. – 2010. – 208 с.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

ФОТОФІКСАЦІЯ (з 1 березня по 15 травня 2022 року)

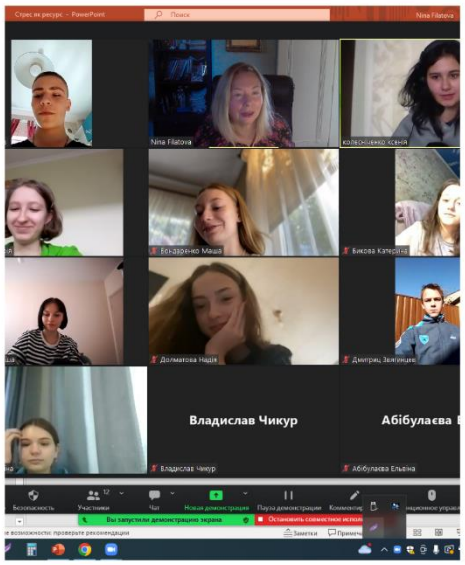
Апробацію програми проведено в режимі онлайн синхронної комунікації (прямої міжособистісної взаємодії та самодопомоги при використанні інформації або інструкцій, опублікованих на цифрових застосунках чи/або отриманих в форматі QR-кодів) за допомогою сервісів Zoom та Google meet для проведення відеоконференцій та онлайн-зустрічей (вчителі)

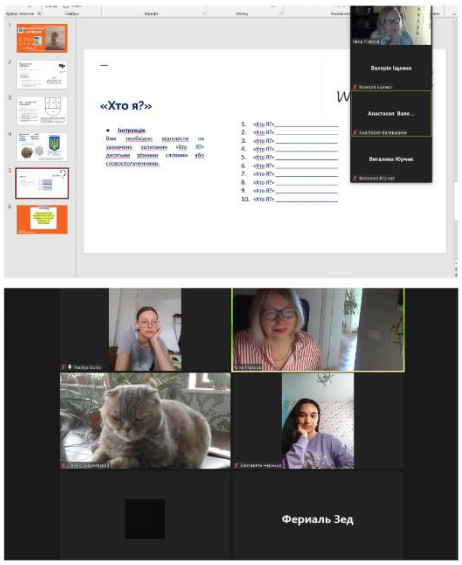


ФОТОФІКСАЦІЯ

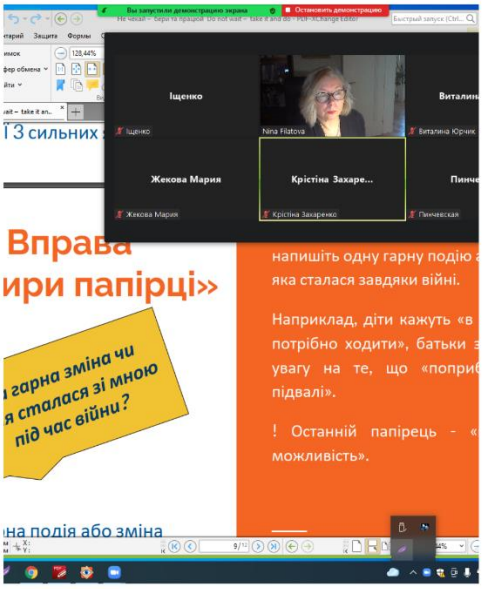
Апробацію програми проведено в режимі онлайн синхронної комунікації (прямої міжособистісної взаємодії та самодопомоги при використанні інформації або інструкцій, опублікованих на цифрових застосунках чи/або отриманих в форматі QR-кодів) за допомогою сервісу Zoom для проведення відеоконференцій та онлайн-зустрічей

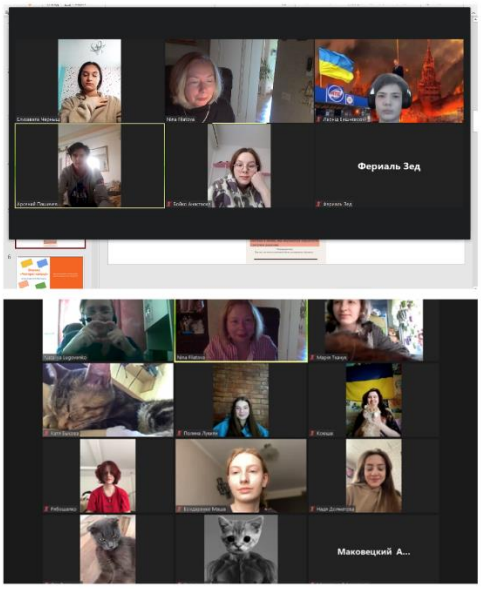
(учні)





ЗУСТРІЧІ ПІДТРИМКИ З УЧНЯМИ

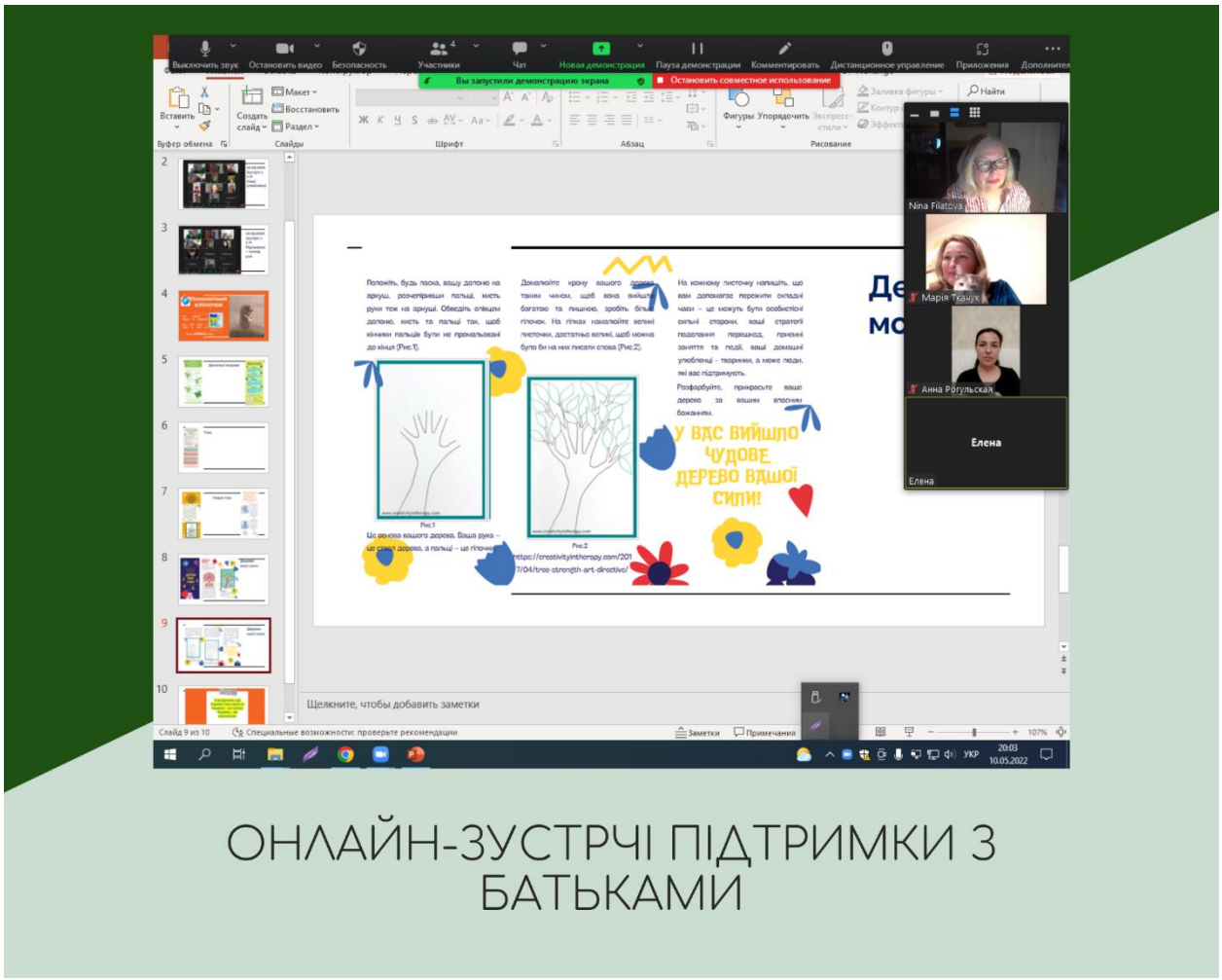




ЗУСТРІЧІ ПІДТРИМКИ З УЧНЯМИ

ФОТОФІКСАЦІЯ

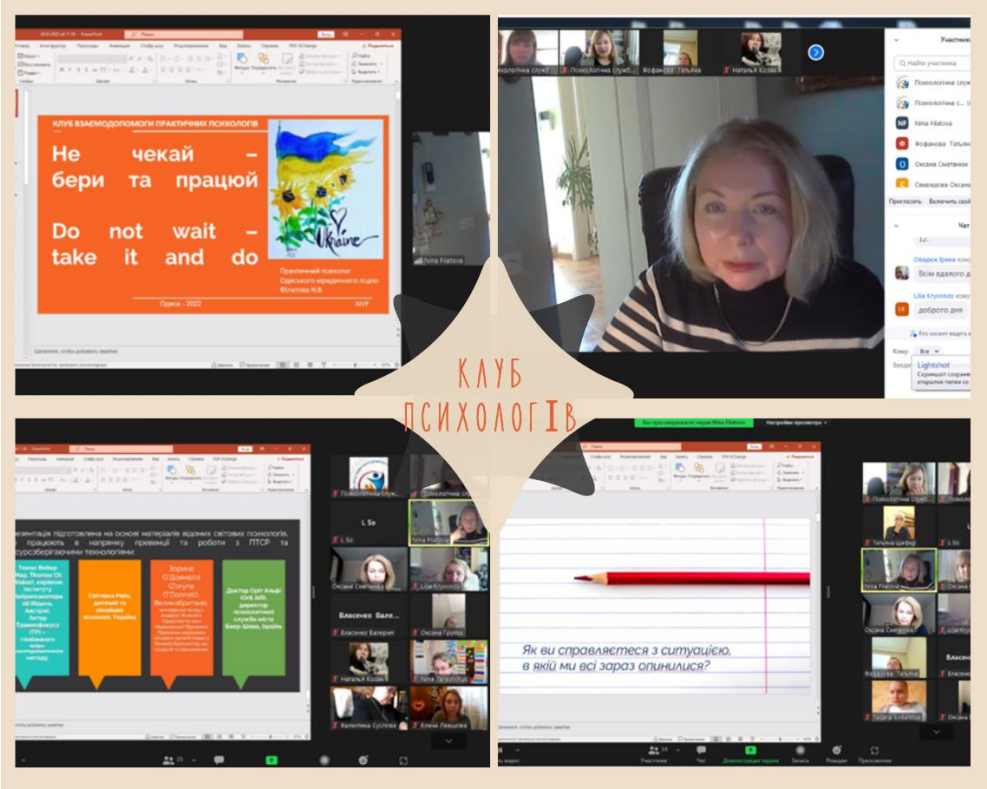
Апробацію програми проведено в режимі онлайн синхронної комунікації (прямої міжособистісної взаємодії та самодопомоги при використанні інформації або інструкцій, опублікованих на цифрових застосунках чи/або отриманих в форматі QR-кодів) за допомогою сервісу Zoom для проведення відеоконференцій та онлайн-зустрічей
(батьки)

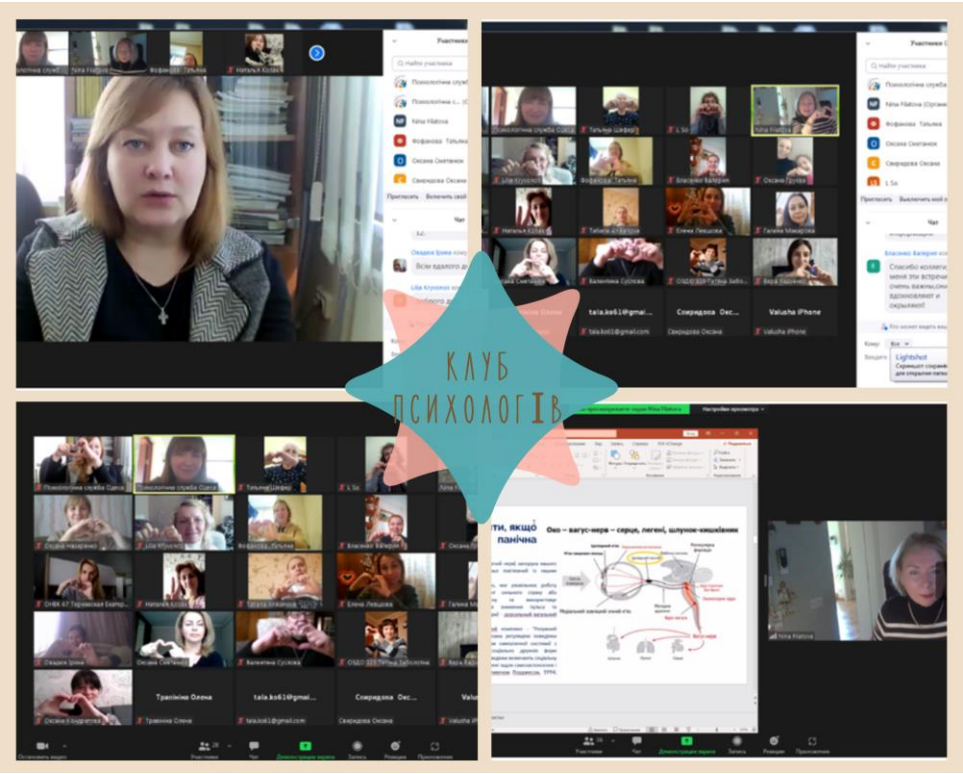


ДОДАТОК Б

ФОТОФІКСАЦІЯ (30 березня 2022 року)

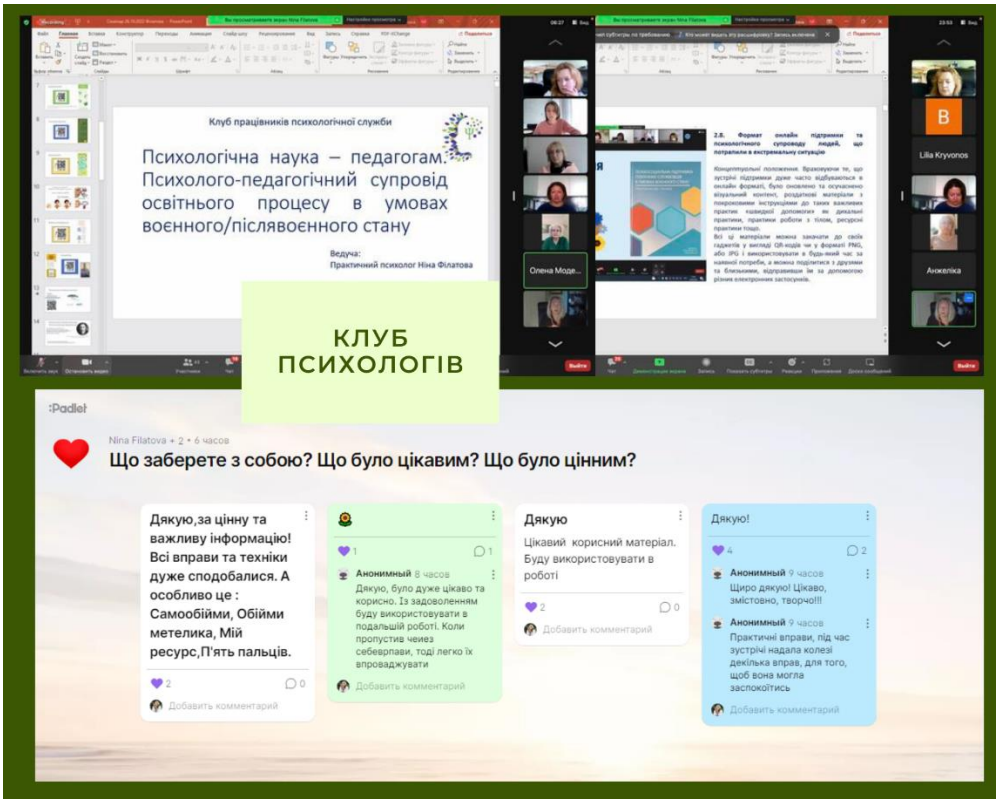
Онлайн-зустріч практичних психологів закладів освіти міста Одеси, що організована КУ «Одеський центр професійного розвитку педагогічних працівників», запрошений спікер Ніна Філатова, практичний психолог Одеського юридичного ліцею

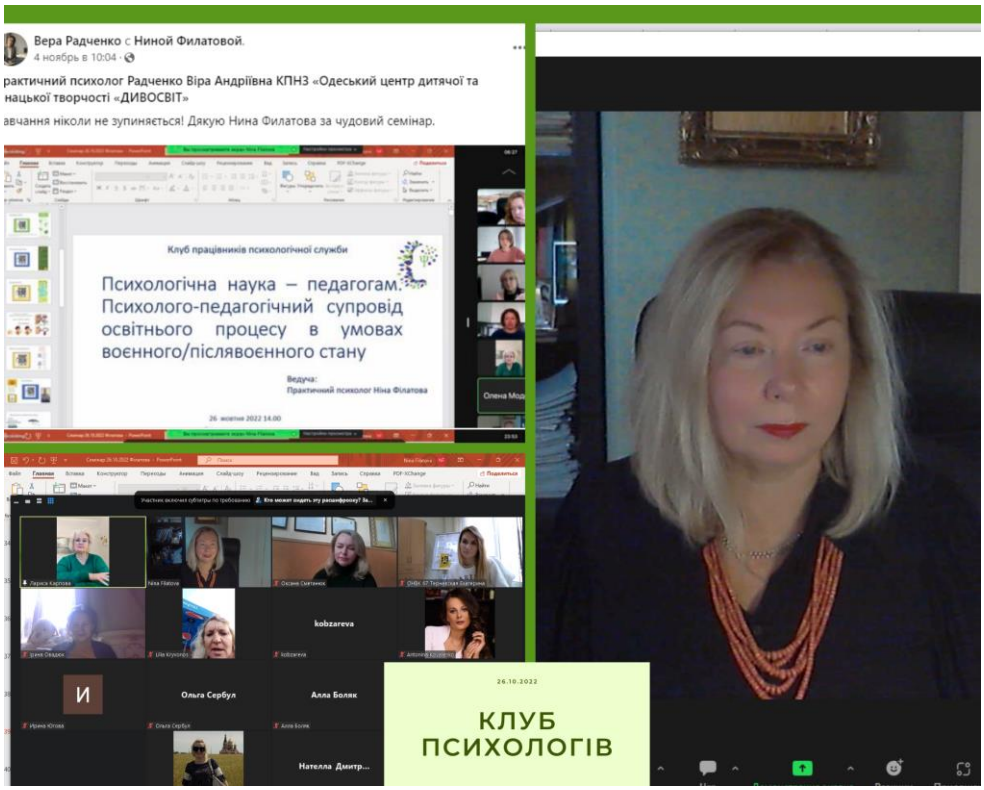




ФОТОФІКСАЦІЯ (26 жовтня 2022 року)

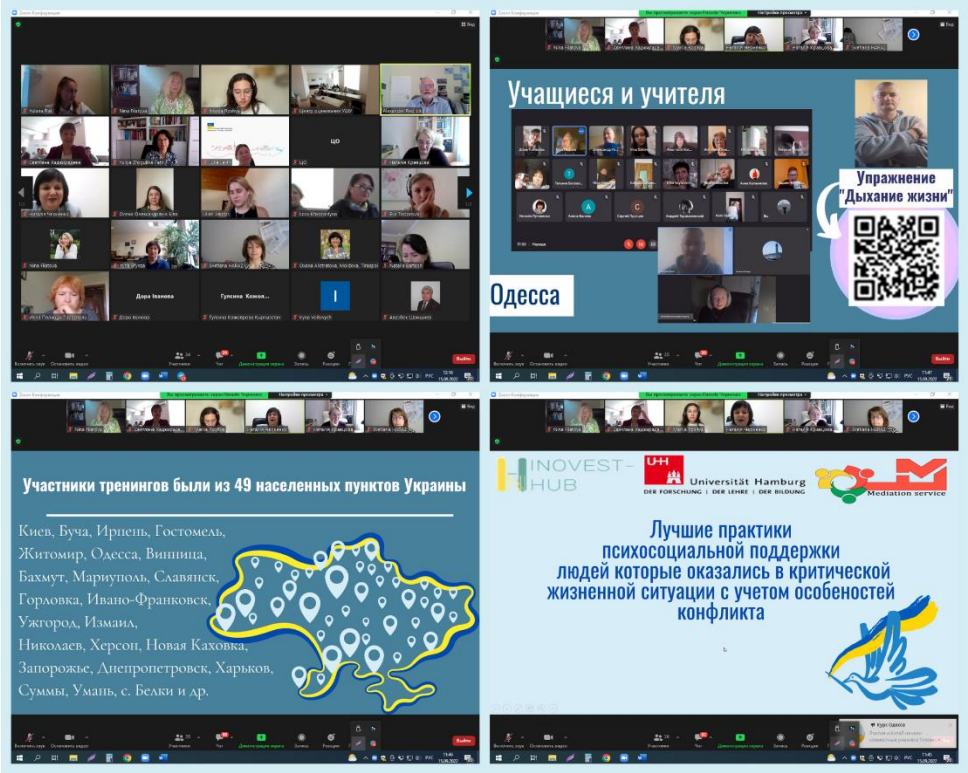
Методичний семінар «Психологічна наука – педагогам. Психолого-педагогічний супровід освітнього процесу в умовах воєнного/післявоєнного стану» у рамках роботи «Клубу працівників психологічної служби» при Одеському центрі професійного розвитку педагогічних працівників (ОЦПРПП). Синхронно. Платформа Zoom

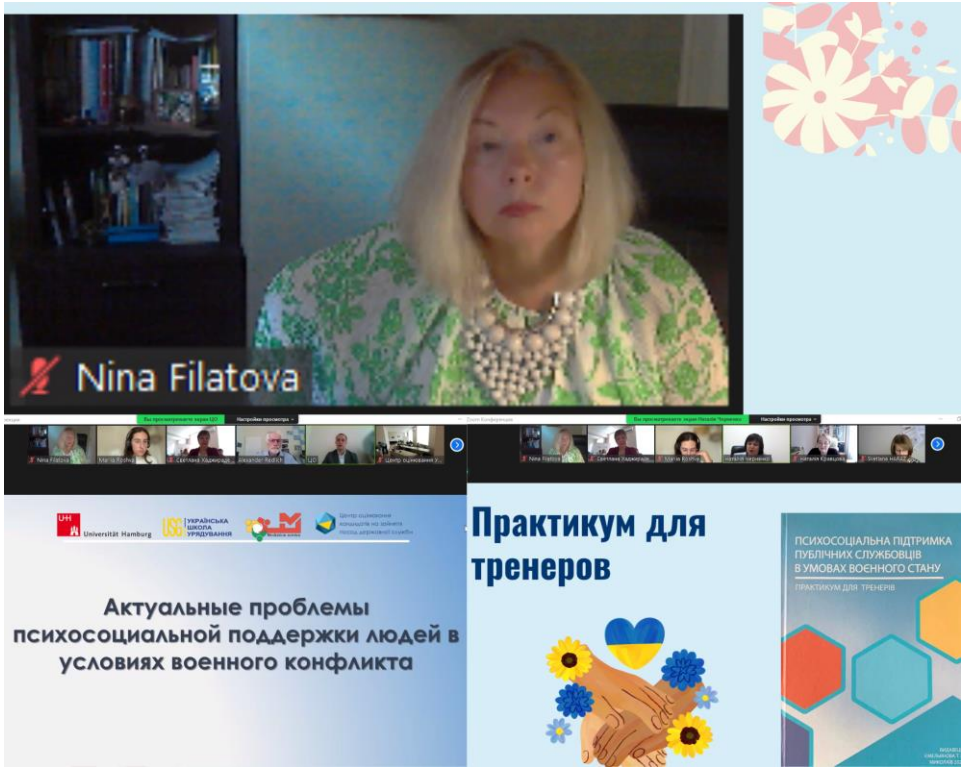




ФОТОФІКСАЦІЯ (з 01 квітня по 15 вересня 2022 року)

Участь в міжнародному воркшопі з розробки методів психосоціального супроводу людей у кризовій ситуації, що тривав з в рамках «International project «Psyho Social Support for People in Crisis» за підтримки Української школи урядування та Інституту психології Гамбурзького університету (Німеччина) в контексті співпраці, що реалізується в межах міжнародного проєкту DAAD



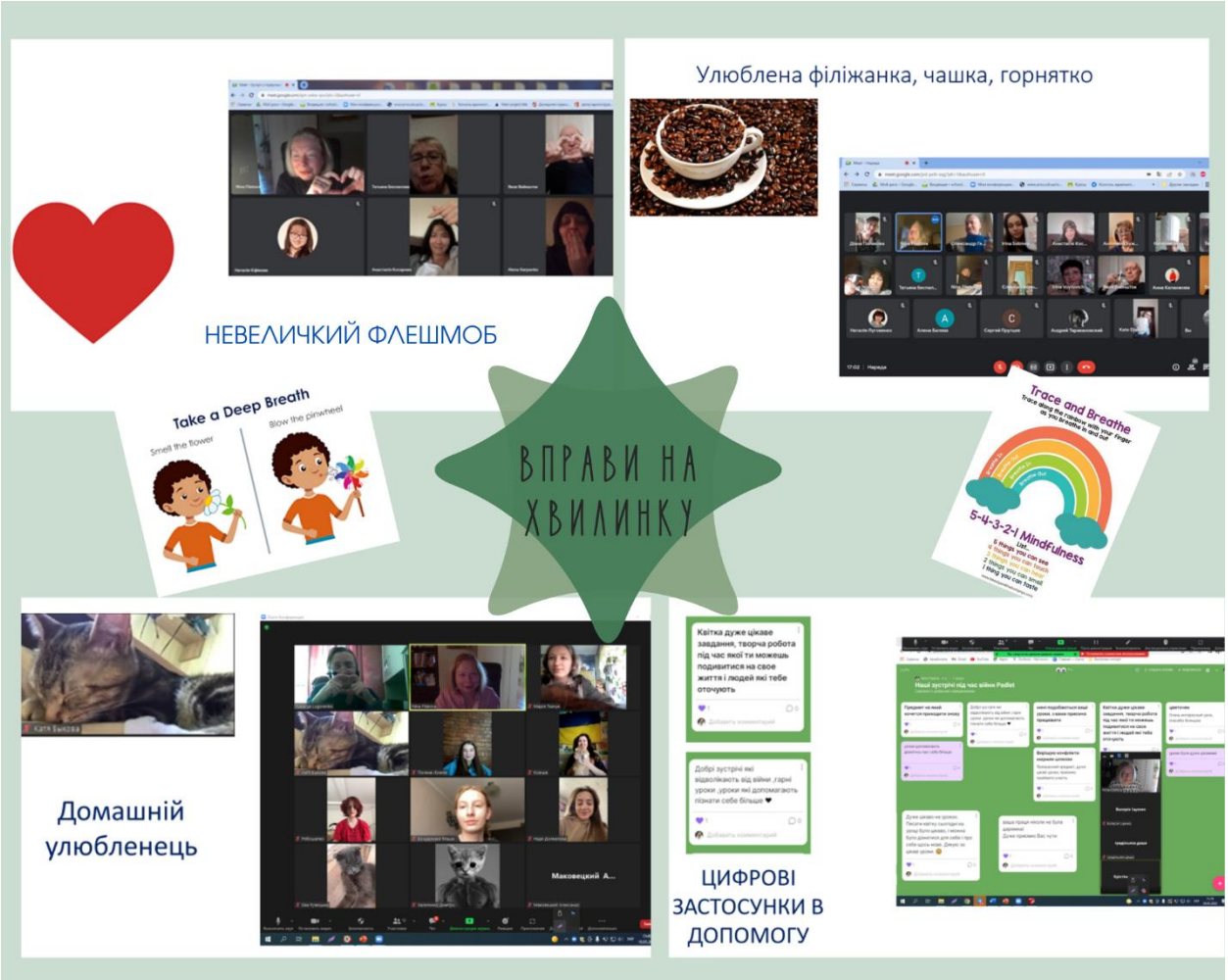


ДОДАТОК В

ФОТОФІКСАЦІЯ

(протягом навчального року)

Застосування «Практик на хвилинку» задля створення безпечного освітнього простору, зняття емоційної напруги на онлайн-уроці та інших заходах (для «психологічних хвилинок»)



ДОДАТОК Г

Демонстраційні та роздаткові матеріали: флаєри, буклети тощо для тематичних зустрічей підтримки

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА ТЕХНІКА «ДЕРЕВО МОЄЇ СИЛИ»

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА ТЕХНІКА «МІЙ ГЕРБ І ДЕВІЗ»

«СКРИНЬКА ВАШОЇ СИЛИ»

ВПРАВА «ЧОТИРИ ПАПІРЦЯ»

ДОДАТОК Д

ФЛАЄРИ З ВИКОРИСТАННЯМ ІНФОГРАФІКИ У ВИГЛЯДІ QR-КОДУ, ЯКІ МОЖНА ЛЕГКО ЗАВАНТАЖИТИ ДО ЛЮБОГО ГАДЖЕТУ – ЗРУЧНИЙ ФОРМАТ, ЯКИЙ ЗАВЖДИ С ТОБОЮ

Дихання життя

SCAN ME

Флаєр з використанням інфографіки «Дихання життя», що подано на рис. 1 у вигляді QR-коду, який можна легко завантажити до любого гаджету – зручний формат, який завжди с тобою.

Кольорове дихання

SCAN ME

Дихання йогів

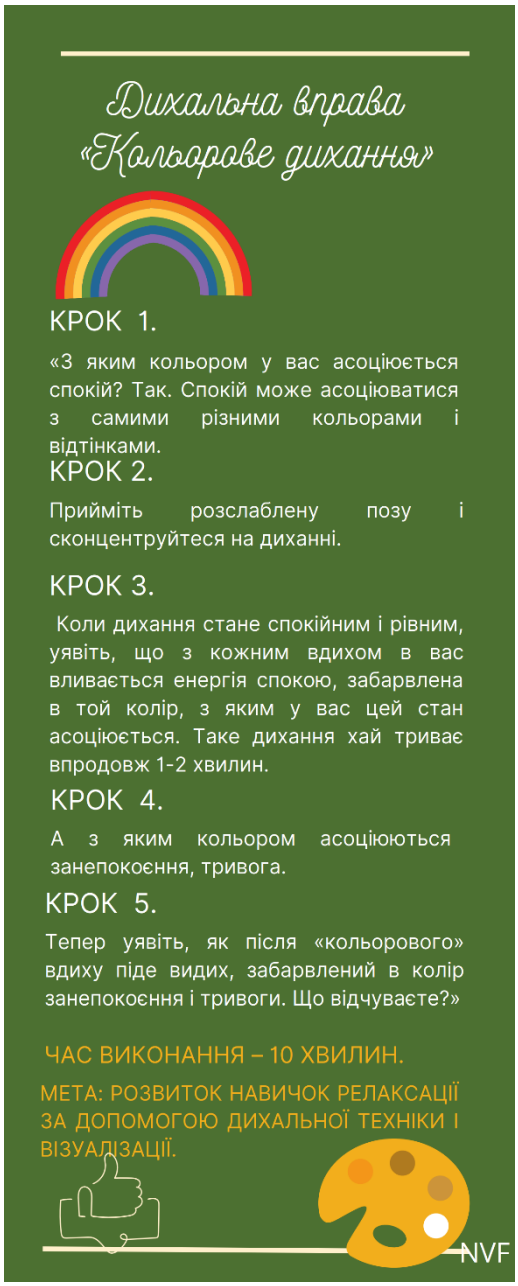
SCAN ME

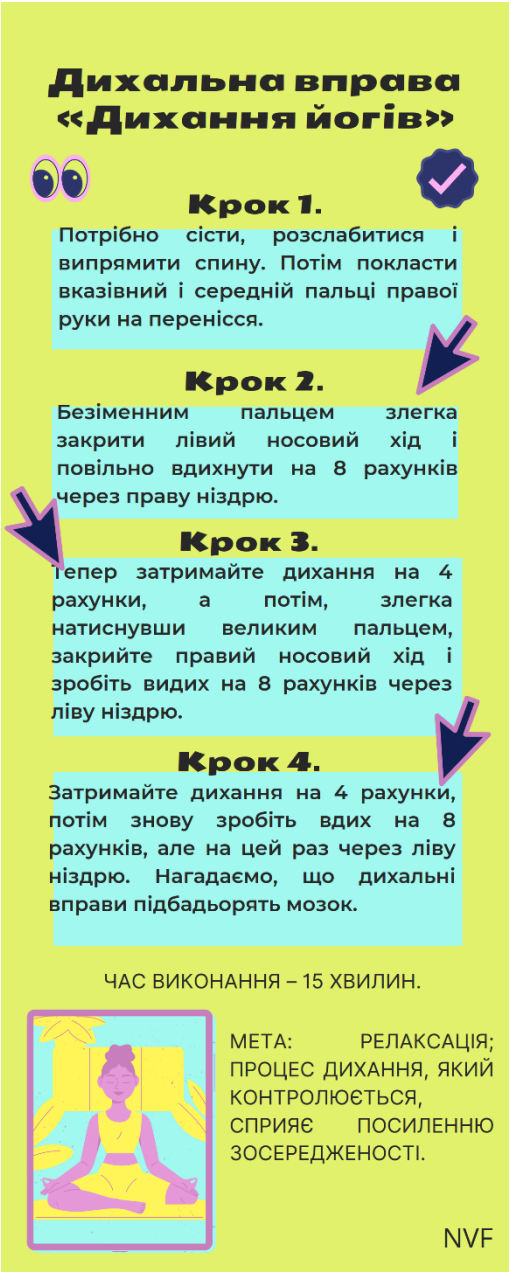
Вправа самопідтримки

SCAN ME

ДОДАТОК Е

Ілюстративний матеріал до вправ





ВПРАВА «ДИХАННЯ ЖИТТЯ»

ЗА ZORYNA O'DONNELL (ВЕЛИКОБРИТАНІЯ)

Контрольоване дихання допоможе заспокоїтися та прийти до тями у момент панічної атаки, сильного шоку, стресу, тривоги, напруження.

ЭТАП 1:ВДИХ

Зробіть глибокий вдих.

ЭТАП 2: ПАУЗА

Затримайте повітря та порахуйте до 3-х.

ЭТАП 3: ВИДИХ

Зробіть повний видих.

ЭТАП 4: ПАУЗА

Знову пауза та порахуйте до 3-х.

Для повного ефекту потрібно зробити не менше 5-6 циклів. Після цього продовжуйте дихати у звичному темпі.

NVF

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО У ВАС ПАНІЧНА АТАКА?

Поради від Thomas Ch. Weber (Відень, Австрія)

ЩО ТАКЕ ПАНІЧНІ АТАКИ?

Це різкий напад страху, який досягає свого піку протягом декількох хвилин та має як мінімум 4 з наведених тілесних симптомів:

- пришвидшення серцевого ритму;
- пітливість;
- тремор;
- відчуття браку повітря;
- біль чи дискомфорт в грудях;
- нудота, відчуття дискомфорту в череві;
- запаморочення, втрата рівноваги;
- дезорієнтація або навіть деперсоналізація (відчуття, що людина існує ніби поза своїм тілом);
- втрата контролю над собою;
- відчуття оніміння в кінцівках.

Що робити??

КРОК 1.

Покладіть руки на обличчя так, щоб подушечки долонь рук були на очах.

КРОК 2.

Масажуйте 15 секунд очні яблука дуже ніжно.

КРОК 3.

Повторюйте цю вправу за потреби, але лише по 15 секунд за раз.

МЕТА:

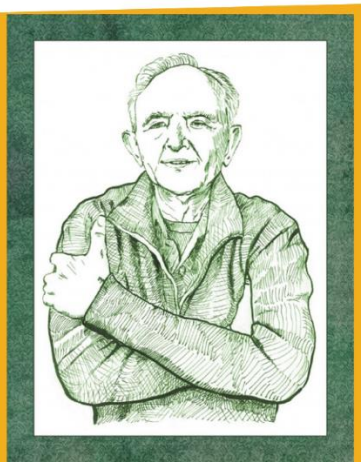
Ця вправа для очей активізує заспокійливу систему в мозку, яка нормалізує серцебиття і регулює дихання.

* Попередження!

Для тих, хто носить контактні лінзи, ця вправа не підходить.

Пітер Левін і його поради

Самообійми: покладіть одну руку під пахву іншої, а потім другою рукою обхопіть себе так, щоб долоня припала на плече. Ви себе обіймаєте і відчуваєте свої кордони – «де я починаюся і де закінчуюся». Зрозуміти цю позицію вам допоможе рисунок



NVF

Декілька практичних порад від відомого психотерапевта Пітера Левіна, які швидко повертають відчуття стабільності і кордонів.

Якщо від тривоги перехоплює подих – покладіть одну долоню на лоб, другу на груди. Зробіть кілька вдихів-видихів.

Потім переведіть руку з чола на живіт: одна рука на животі, друга на грудях. Вдих - видих.

NVF

Вправа «Афірмації»

Мета: формування позитивного мислення

Автор афірмацій - Луїза Хей

ЖИТТЯ ПІДТРИМУЄ МЕНЕ

Життя створило мене для реалізації моїх можливостей.
Я довіряю Життю і Життя завжди оберігає мене.
Я у безпеці.

Я ЛЮБЛЮ ЖИТТЯ

Моє невід'ємне право з народження - жити повно і вільно.
Я даю життю саме те, що хочу отримати від життя.
Я щаслива (щасливий), що я живу. Я люблю життя!

Я СПОКІЙНА (СПОКІЙНИЙ)

Божественний спокій і гармонія оточують мене і живуть в мені. Я відчуваю терпимість, співчуття і любов до всіх людей, включаючи себе.

МЕНІ НАЛЕЖИТЬ ВЕСЬ ЧАС В СВІТІ

У мене дуже багато часу для кожної справи, яку необхідно зробити сьогодні. Я сильна особистість, тому що я вибираю життя в Даному Моменті.
Тут і зараз все добре.

ВСЕ ДОБРЕ В МОЄМУ СВІТІ

Все в моєму житті йде правильно, зараз і завжди.

Афірмації - це формули самонавіювання, які допомагають людині налаштувати свою свідомість на позитивну хвилю

ЛИСТОПАД

ЧЕК-ЛИСТ радощів

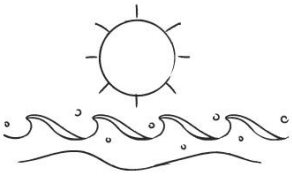
Особистісний розвиток

Навчання

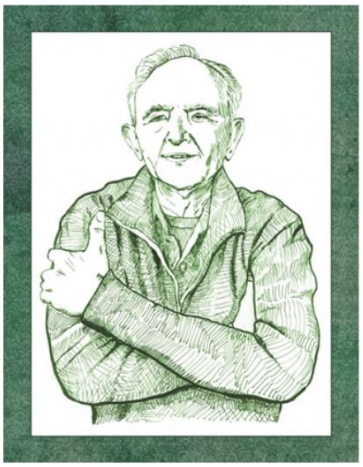
Мої захоплення, хобі

Підготовка до ЗНО

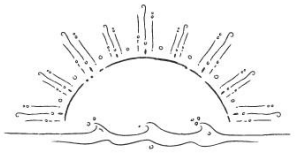
Практичні поради від відомого психотерапевта Пітера Левіна, які швидко повертають відчуття стабільності і кордонів



Самообійми: покладіть одну руку під пахву іншої, а потім другою рукою обхопіть себе так, щоб долоня припала на плече. Ви себе обіймаєте і відчуваєте свої кордони — «де я починаюся і де закінчуюся». Зрозуміти цю позицію вам допоможе Рисунок



Якщо від тривоги перехоплює подих — покладіть одну долоню на лоб, другу на груди. Зробіть кілька вдихів-видихів. Потім переведіть руку з чола на живіт: одна рука на животі, друга на грудях. Вдих - видих.



ДОДАТОК Ж

Учнівські роботи

Арт-терапевтична техніка «Дерево моєї сили»

ДОДАТОК 3

Слайди презентацій до заходів

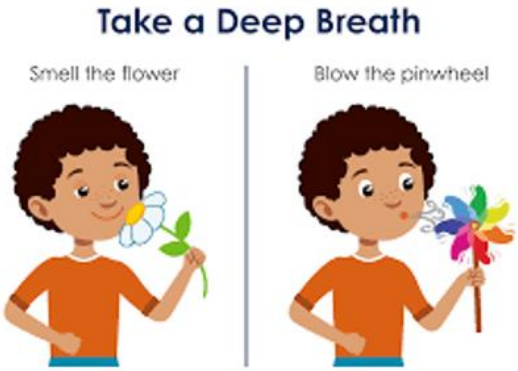
«ДЕРЕВО МОЄЇ СИЛИ»

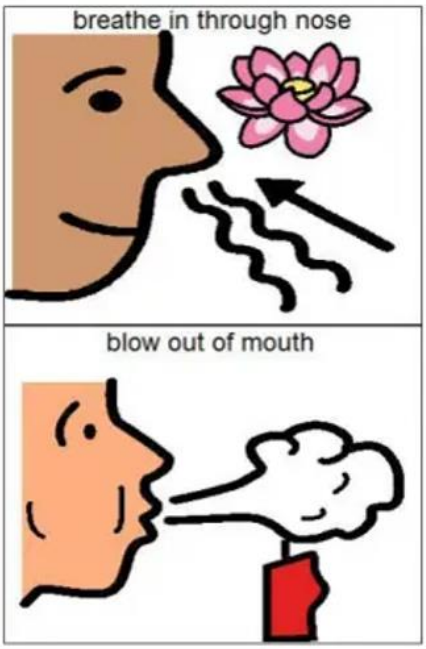
Бесс Грін, Дін Ектон, адаптація Каролін Мехломакулу

https://creativityintherapy.com/2017/04/tree-strength-art-directive/

Релаксуюче дихання=
глибоке контрольоване дихання!

Техніка «КВІТКА-СВІЧКА»

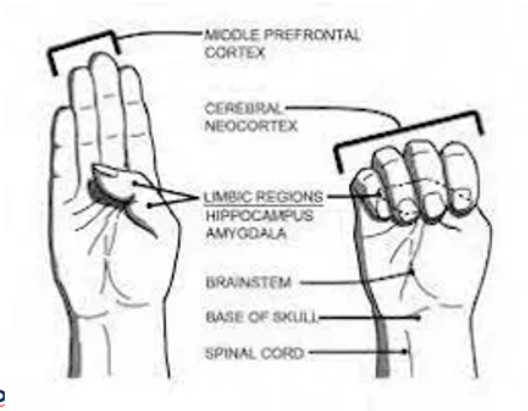




Рефлексія

- Чи дізналися щось нове?
- Чи було цікаво?
- Чи сподобалося заняття?

Відповідаємо за допомогою жестів — протягнутих вперед рук, які означають



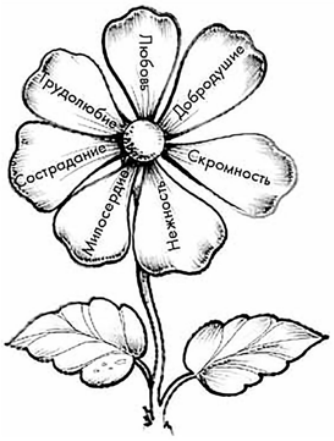
* *Daniel J. Siegel Pocket Guide to Interpersonal Neurobiology: An Integrative Handbook of the Mind.*

- долоні, повернені до екрану, — **«ТАК»**;
- долоні, повернені до себе, — **«НІ»**;
- одна долоня до екрану, інша до себе, — **«НЕ ЗНАЮ» (ні «ТАК» ні «НІ»)**.

Ресурсні вправи

Вправа «Ресурсна квітка».

Мета: пошук ресурсів, тобто різноманітних «точок опори», які служать джерелом сил і позитивних емоцій - важливий елемент самодопомоги.



ДОДАТОК К

Сертифікат «International project «Psyho Social Support for People in Crisis»

Сертифікат про участь у міжнародному круглого столі «Надання психосоціальної підтримки людям, які потрапили в екстремальну ситуацію, з урахуванням особливостей конфлікту»

Universität Hamburg
DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

Mediation service

International project
"Psycho Social Support for People in Crisis"

financed by German Academic Exchange Service
(project ID 57609387) within the frame of the program
„East-West Dialogue"

C E R T I F I C A T E

we hereby certify that

Nina Filatova

participated in an international workshop for further education
on the development of methods for psychosocial support of people in crisis
from April 1st to September 15, 2022
(the workshop comprised 90 hours, which corresponds to 3 ECTS)

Professor Dr. Alexander Redlich | Julia Levin (M.Sc. Psychology) | Yuliya Zhygulina-Fahl (Dipl.-Psych.)

Hamburg, Germany - September 15, 2022

Universität Hamburg | УКРАЇНСЬКА ШКОЛА УРЯДУВАННЯ | Центр оцінювання кандидатів на зайняття посад державної служби | Mediation service

СЕРТИФІКАТ

про участь у роботі міжнародного круглого столу

«Надання психосоціальної підтримки людям, які потрапили в екстремальну ситуацію, з урахуванням особливостей конфлікту»

виданий

Ніні ФІЛАТОВІЙ

Professor Dr. Alexander Redlich | Julia Levin (M.Sc. Psychology) | Yuliya Zhygulina-Fahl (Dipl.-Psych.)

15 вересня 2022 року