

**ЛЮБОТИНСЬКА ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА І – ІІІ СТУПЕНІВ № 4
ЛЮБОТИНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ**

**СТВОРЕННЯ У ЗАКЛАДІ ОСВІТИ
ЕКОСИСТЕМИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ:
ВІД АДМІНІСТРАТИВНИХ РІШЕНЬ
ДО ПРАКТИЧНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ
В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ**



Володимир МАЛІК, директор;
Ольга ТРИПОЛЬСЬКА, заступник
директора з навчально-виховної роботи;
Ірина СОЛЬОНА, заступник директора з
навчально-виховної роботи Люботинської
ЗОШ І-ІІІ ступенів № 4 Люботинської
міської ради Харківської області

Люботин-2026

ПЕРСОНАЛІЇ



1. Прізвище, ім'я, по батькові: Малік Володимир Геннадійович.

2. Число, місяць, рік народження: 12.12.1963.

3. Повна назва закладу освіти, який закінчив, рік закінчення: Харківський державний педагогічний інститут ім. Г.С.Сковороди, 1989; Харківський державний університет, 1994; Харківський регіональний інститут державного управління Національної академії державного управління при Президенті України, 2016.

4. Стаж педагогічної роботи: 14 років (з 1988року).

5. Основні етапи педагогічної діяльності:

- 1988 рік – учитель біології та хімії;
- 1990 рік – директор Люботинської допоміжної школи-інтернату;
- 1994 рік – учитель біології, технічної праці, фізичного виховання;
- 2017 рік – директор Люботинської загальноосвітньої школи I – III ступенів № 4 Люботинської міської ради Харківської області.

6. Місце роботи, посада, яку займає: Люботинська загальноосвітня школа I – III ступенів № 4 Люботинської міської ради Харківської області, директор школи.

7. Педагогічні відзнаки та визнання:

- Грамоти виконавчого комітету Люботинської міської ради (2022 рік).
- Подяка начальника відділу освіти Люботинської міської ради (2023 рік).
- Подяка міського голови (2023).

8. Сутність досвіду полягає в побудові цілісної екосистеми психосоціальної стійкості в закладі освіти, що забезпечується взаємодією управлінських рішень, впровадженням практик емоційної саморегуляції та створенням безпечного цифрового середовища для всіх учасників освітнього процесу.

9. Методологічна основа педагогічного досвіду. Досвід ґрунтується на засадах Концепції «Нова українська школа», системному, компетентнісному та діяльнісному підходах до навчання. Теоретичним підґрунтям є сучасні дослідження психосоціальної стійкості, принципи соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН) та засади гуманістичної педагогіки.

10. Наявність друкованих робіт:

- Створення освітнього медіасередовища для розвитку критичного мислення (з досвіду роботи) // Джерело педагогічних інновацій. Розвиток критичного мислення в умовах упровадження нових державних стандартів в освіті. Науково-методичний журнал. – Випуск № 3(39). – Харків: Харківська академія неперервної освіти, 2022. – с. 157-162.
- Розвиток інформаційно-цифрової компетентності педагогів і використання можливостей штучного інтелекту в освітньому середовищі // Джерело педагогічних інновацій. Професійний розвиток педагога: нові вимоги та нові

рішення. Науково-методичний журнал. – Випуск № 1(45). – Харків: Харківська академія неперервної освіти, 2024. – с. 168-173.

- Управлінські процеси щодо подолання освітніх утрат і розривів // Джерело педагогічних інновацій. Управління закладом освіти в реаліях сьогодення. Науково-методичний журнал. – Випуск № 4 (48). – Харків: Харківська академія неперервної освіти, 2024. – с. 101-107.
- Творча діяльність і партнерська взаємодія як ефективні засоби формування національно-патріотичних цінностей учнів // Джерело педагогічних інновацій. Плекання національної ідентичності в освіті. Науково-методичний журнал. – Випуск № 4 (52). – Харків: Харківська академія неперервної освіти, 2025. – с. 62-68.
- Національна освітня платформа «Всеосвіта»: «Використання додатку Google Meet» (2023), «Дистанційне навчання в період воєнного стану: управлінський аспект» (2023), «Використання можливостей Google Classroom» (2023), «Впровадження інноваційних технологій при формуванні здоров'язбережувальної компетентності учнів на уроках основ здоров'я» (2023), «Організація освітнього процесу у ЗЗСО з використанням технологій дистанційного навчання» (2023).
- Розвиток інформаційно-цифрової компетентності педагогів і використання можливостей штучного інтелекту в освітньому середовищі // Актуальні проблеми навчання і виховання в умовах інтеграційних процесів в освітньому та науковому просторі: збірник тез доповідей VII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, 15 листопада 2024 р., Мукачєво / Ред. кол.: Фенчик О.М. (гол.ред.) та ін. – Мукачєво: МДУ, 2024. – с. 340-345.
- Управлінські процеси щодо подолання освітніх втрат та розривів // Актуальні проблеми навчання і виховання в умовах інтеграційних процесів в освітньому та науковому просторі: збірник тез доповідей VIII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, 07 листопада 2025 р., Мукачєво / Ред. кол.: Добош О.М. (гол.ред.) та ін. – Мукачєво: МДУ, 2025. – с. 332-337.

ПЕРСОНАЛІЇ



1. Прізвище, ім'я, по батькові: Трипольська Ольга Олександрівна.

2. Число, місяць, рік народження: 25.05.1975.

3. Повна назва закладу освіти, який закінчила, рік закінчення: Харківський державний університет, 1998.

4. Стаж педагогічної роботи (вказати початок педагогічної діяльності): 28 років (з 1993 року).

5. Основні етапи педагогічної діяльності:

- 1993 рік – Люботинський міський будинок дитячої творчості, керівник гурткової роботи;
- 1994 рік – ясла-садок № 65, м. Люботин, вихователь;
- 1997 рік – Люботинська загальноосвітня школа I – III ступенів № 4, учитель української та російської мов і літератур;
- 2003 рік – заступник директора з навчально-виховної роботи Люботинської загальноосвітньої школи I – III ступенів № 4;
- 2005 рік – педагог-організатор Люботинської загальноосвітньої школи I – III ступенів № 4;
- 2007 рік – учитель російської мови та зарубіжної літератури Люботинської загальноосвітньої школи I – III ступенів № 4;
- 2017 рік – заступник директора з навчально-виховної роботи Люботинської загальноосвітньої школи I – III ступенів № 4.

6. Місце роботи, посада, яку займає: Люботинська загальноосвітня школа I – III ступенів № 4 Люботинської міської ради Харківської області, заступник директора з навчально-виховної роботи.

7. Педагогічні відзнаки та визнання:

- Грамота Департаменту науки і освіти Харківської обласної державної адміністрації (2016).
- Подяка Міністерства освіти і науки України (2019).
- Грамота Міністерства освіти і науки України (2022).

8. Наявність друкованих робіт. 1 посібник, 9 статей:

- Нова українська школа: організація дистанційного і змішаного навчання у початковій школі: навч.-метод. посіб. / [О.О. Трипольська, О.А. Блізнякова, О.В. Вовк та ін.] – Харків: вид-во «Ранок», 2021. – 208 с.
- Створення освітнього медіасередовища для розвитку критичного мислення (з досвіду роботи) // Джерело педагогічних інновацій. Розвиток критичного мислення в умовах упровадження нових державних стандартів в освіті. Науково-методичний журнал. – Випуск № 3 (39). – Харків: Харківська академія неперервної освіти, 2022. – с. 157-162.
- Створення та використання ментальних карт (інтелект-карт) під час

- освітнього процесу як засіб формування ключових та предметних компетентностей учнів // Матеріали XLV Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції «Весняні наукові зібрання– 2020» (м. Суми, 22 травня 2020 року). – Суми, 2020. – с. 71.
- Освітній менеджмент в умовах змін // Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Традиційні та інноваційні підходи у сфері сучасних педагогічних досліджень» (м. Київ, Україна, 16 березня 2020 року). – Київ: Центр прогресивної освіти «Генезум», 2020. – с. 290.
 - Створення освітнього медіасередовища // Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Традиційні та інноваційні підходи у сфері сучасних педагогічних досліджень» (м. Київ, Україна, 16 березня 2020 року). – Київ: Центр прогресивної освіти «Генезум», 2020. – с. 212.
 - Інтеграція зарубіжної літератури та інших видів мистецтва як умова формування творчої, креативної та всебічно розвиненої особистості (з досвіду роботи) // Джерело педагогічних інновацій. Література та мистецтво: ідеї інтегрованого навчання. Науково-методичний журнал. – Випуск № 4 (44). – Харків: Харківська академія неперервної освіти, 2023. – с. 148-153.
 - Розвиток інформаційно-цифрової компетентності педагогів і використання можливостей штучного інтелекту в освітньому середовищі // Джерело педагогічних інновацій. Професійний розвиток педагога: нові вимоги та нові рішення. Науково-методичний журнал. – Випуск № 1(45). – Харків: Харківська академія неперервної освіти, 2024. – с. 168-173.
 - Управлінські процеси щодо подолання освітніх утрат і розривів // Джерело педагогічних інновацій. Управління закладом освіти в реаліях сьогодення. Науково-методичний журнал. – Випуск № 4 (48). – Харків: Харківська академія неперервної освіти, 2024. – с. 101-107.
 - Розвиток інформаційно-цифрової компетентності педагогів і використання можливостей штучного інтелекту в освітньому середовищі // Актуальні проблеми навчання і виховання в умовах інтеграційних процесів в освітньому та науковому просторі: збірник тез доповідей VII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, 15 листопада 2024 р., Мукачево / Ред. кол.: Фенцик О.М. (гол.ред.) та ін. – Мукачево: МДУ, 2024. – с. 340-345.
- Ефективні практики в роботі вчителів початкових класів // Джерело педагогічних інновацій. Нова початкова школа: перший досвід. Науково-методичний журнал. – Випуск № 1 (49). – Харків: Харківська академія неперервної освіти, 2025. – с. 127-134.
- Управлінські процеси щодо подолання освітніх втрат та розривів // Актуальні проблеми навчання і виховання в умовах інтеграційних процесів в освітньому та науковому просторі: збірник тез доповідей VIII Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, 07 листопада 2025 р., Мукачево / Ред. кол.: Добош О.М. (гол.ред.) та ін. – Мукачево: МДУ, 2025. – с. 332-337.
 - Творча діяльність і партнерська взаємодія як ефективні засоби формування національно-патріотичних цінностей учнів // Джерело педагогічних

інновацій. Плекання національної ідентичності в освіті. Науково-методичний журнал. – Випуск № 4 (52). – Харків: Харківська академія неперервної освіти, 2025. – с. 62-68.

- 68 публікації на сайті освітньої платформи «Всеосвіта».

ПЕРСОНАЛІЇ



1. Прізвище, ім'я, по батькові: Сольона Ірина Сергіївна.

2. Число, місяць, рік народження: 15.08.1978.

3. Повна назва закладу освіти, який закінчила, рік закінчення: Харківський національний університет ім. В.Н. Каразіна, 2008 рік; Харківська інженерно-педагогічна академія, 2021 рік.

4. Стаж педагогічної роботи (вказати початок педагогічної діяльності): 13 (з 2012 року).

5. Основні етапи педагогічної діяльності:

- 2012 рік – учитель української мови та літератури Люботинської загальноосвітньої школи I – III ступенів № 4;
- 2017 рік – заступник директора з навчально-виховної роботи Люботинської ЗОШ I – III ступенів № 4.

6. Місце роботи, посада, яку займає: Люботинська загальноосвітня школа I – III ступенів № 4 Люботинської міської ради Харківської області, заступник директора з навчально-виховної роботи.

7. Педагогічні відзнаки та визнання:

- Подяка відділу освіти Люботинської міської ради (2025).
- Подяка міського голови Люботинської міської ради (2025).

8. Наявність друкованих робіт:

- Управлінські процеси щодо подолання освітніх утрат і розривів // Джерело педагогічних інновацій. Управління закладом освіти в реаліях сьогодення. Науково-методичний журнал. – Випуск № 4 (48). – Харків: Харківська академія неперервної освіти, 2024. – с. 101-107.
- VIII Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Актуальні проблеми навчання і виховання в умовах інтеграційних процесів в освітньому та науковому просторах». «Управлінські процеси щодо подолання освітніх втрат та розривів» (напрямок «Теорія і практика управління освітою»).
- 18 публікації на сайті освітньої платформи «Всеосвіта».

ПЕРСОНАЛІЇ

Колектив учителів Люботинської загальноосвітньої школи I – III ступенів № 4 Люботинської міської ради Харківської області: заступник директора з виховної роботи *Шульженко Вікторія Олексіївна*, учителі початкових класів *Обуховська Оксана Іванівна*, *Дем'янка Ганна Вікторівна*, *Лебідь Ольга Григорівна*, *Ключко Яна Павлівна*, *Овчаренко Ірина Миколаївна*, *Єрмоленко Світлана Вікторівна*, *Вяліна Людмила Миколаївна*; учитель української мови та літератури *Прилуцька Людмила Василівна*; учитель музичного мистецтва *Шкуруній Світлана Миколаївна*; учитель іноземної мови *Жванська Олена Сергіївна*, учитель інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» *Петруня Оксана Вікторівна*, асистент учителя *Шульженко Тетяна Юріївна*, практичний психолог *Ляхова Наталія Вікторівна*.



ЗМІСТ

ВСТУП	10
ОСНОВНА ЧАСТИНА	13
1. Адміністративний вектор: проєктування безпечного середовища	13
2. Практична реалізація: STEM та цифрові інструменти як інструменти психологічної стабілізації	13
3. STEM-підхід, Арт-техніки та ігрова релаксація у психоемоційному відновленні	15
4. Креативні цифрові практики та конкурсна діяльність як інструменти психосоціальної підтримки учнівської молоді	15
5. Досвід інтеграції партнерських програм	16
6. Простір безпеки: щоденні практики психосоціальної підтримки учасників освітнього процесу	17
7. Інклюзивний вектор екосистеми: психосоціальна підтримка та індивідуалізація супроводу дітей з ООП.	20
8. Ціннісний компонент: шлях до особистісного зростання	21
ВИСНОВКИ	23
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	25
Додаток 1. Жива екосистема психосоціальної підтримки	26
Додаток 2. «Хвилини стійкості»	28
Додаток 3. Алгоритми гнучкого навчання для забезпечення ментального комфорту здобувачів освіти	30
Додаток 4. План заходів щодо створення у школі екосистеми психосоціальної стійкості	32
Додаток 5. STEM-гра «Моє здоров'я в смартфоні» 7 клас	34
Додаток 6. Кампанія «Prove it Matters»	36
Додаток 7. Участь в американському проєкті «Sports Support»	37
Додаток 8. Діагностика професійного вигорання педагогів (за моделлю К. Маслач та С. Джексон.)	41
Додаток 9. Моніторинг самооцінки та тривожності	43
Додаток 10. Розбудова психосоціальної екосистеми закладу освіти: від діагностики до професійного лідерства	45

ВСТУП

Екосистема психологічної стійкості – це комплексна система підтримки, спрямована на збереження та відновлення психічного здоров'я, здатність особистості проходити через життєві випробування, зберігаючи цілісність. Трансформація нашого закладу в живу екосистему психосоціальної підтримки базується на поєднанні управлінських рішень, цифрових інструментів та практики стійкості, працюючи на благо кожного учасника освітнього процесу (Додаток 1). Наш досвід доводить: створення такої екосистеми – це не сукупність разових заходів, а послідовний шлях від управлінських рішень до щоденних освітніх практик.



Рис. 1. Жива екосистема психосоціальної підтримки у ЗЗСО

Саме тому **пріоритетними напрямками роботи нашої школи є:**

- створення безпечного, інклюзивного середовища, де кожен учень та вчитель має доступ до ресурсів для відновлення ментального здоров'я та професійного зростання;
- системне впровадження інструментів штучного інтелекту в освітній процес для персоналізації навчання, створення інтерактивного контенту та автоматизації рутинних завдань;
- впровадження технік емоційної саморегуляції не лише для учнів, а й для запобігання професійному вигоранню вчителів;
- посилення STEM-орієнтації через міждисциплінарність: реалізація проєктів, що поєднують природничі науки, технічну творчість, гуманітарні дисципліни та мистецтво;

- розвиток критичного мислення, адаптивності, лідерства та здатності працювати в команді як ключових компетентностей НУШ;
- формування в учасників освітнього процесу навичок першої домедичної допомоги та тактичної медицини, мінної безпеки та алгоритмів дій у надзвичайних ситуаціях;
- розширення мережі міжнародних контактів, участь у програмах обміну досвідом піклування про себе та впровадження спільних проєктів.

Актуальність теми досвіду зумовлена необхідністю пошуку нових підходів до організації освітнього процесу в умовах воєнного стану, що потребує інтеграції психосоціальної підтримки, використання цифрових інструментів та штучного інтелекту для зменшення когнітивного навантаження та зміцнення стійкості учасників освітнього процесу.

Зв'язок опису досвіду з джерелами базується на використанні науково-методичних розробок, публікаціях, а також на впровадженні міжнародних та всеукраїнських проєктів, таких як «Безпечний простір», «СпівДія заради Дітей» та програми соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН) та Triumph Health for Ukraine.

Мета досвіду полягає у створенні та практичній реалізації цілісної екосистеми психосоціальної стійкості в закладі освіти через поєднання управлінських рішень, інноваційних цифрових інструментів та практик емоційної саморегуляції.

Відповідно до зазначеної мети дослідження було поставлено такі **завдання**:

- розробити алгоритми адміністративної підтримки;
- впровадити цифрові асистенти для структурування інформації;
- інтегрувати арт-техніки та вправи на стійкість в освітній процес;
- налагодити партнерську взаємодію з батьками, громадою та міжнародними організаціями.

Об'єкт дослідження – процес створення та функціонування екосистеми психосоціальної стійкості в умовах закладу загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – методи, форми та інструменти (управлінські, цифрові, педагогічні), що забезпечують психосоціальну підтримку та ефективність навчання в кризових умовах.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукових джерел, педагогічне спостереження, апробація інноваційних технологій (штучний інтелект, ментальні карти), аналіз результатів участі учнів у творчих конкурсах та моніторинг емоційного стану.

Новизна педагогічних ідей полягає у використанні штучного інтелекту як засобу ментального розвантаження та інтеграції практик стійкості безпосередньо в освітній процес, що трансформує школу з місця передачі знань у «живу екосистему» підтримки.

Результативність і оптимальність підтверджується численними перемогами учнів у міжнародних та всеукраїнських конкурсах, публікаціями педагогів у фахових виданнях, а також створенням стійкої моделі взаємодії «дорослий – дитина», що забезпечує природний розвиток учнів у стресових умовах.

Практичне значення отриманих результатів:

- створення універсального алгоритму адміністративного управління: розроблено та апробовано модель «школи як екосистеми стійкості», яка включає чіткі кроки для керівництва закладу – перехід від адміністративного планування до живої взаємодії;
- методичне забезпеченні педагогів: сформовано «банк практик», які інтегруються безпосередньо в уроки та позакласні заходи, що дозволяє знизити рівень стресу учнів без втрати якості навчання;
- цифрова трансформація освітнього контенту: практично доведено ефективність використання штучного інтелекту та цифрових інструментів для структурування великих обсягів інформації, що значно розвантажує вчителя та допомагає учням розвивати навички самоконтролю, медіаграмотності та дотримання академічної доброчесності;
- розробка міждисциплінарних STEM-проектів: запропоновано готові кейси (наприклад, STEM-гра «Моє здоров'я в смартфоні»), які поєднують технологічні навички з турботою про ментальне та фізичне здоров'я, що відповідає вимогам НУШ щодо формування ключових компетентностей;
- розроблено формати «спільних заходів стійкості» (фестивалі емоційного інтелекту, родинні свята), які трансформують взаємодію закладу з батьками з формального спілкування в партнерську підтримку дитини;
- результати досвіду оформлені у вигляді онлайн-фліпбуків, які можуть бути легко адаптовані та впроваджені будь-яким закладом загальної середньої освіти для підтримки ментального благополуччя учасників освітнього процесу.

Цінність досвіду полягає в системному підході, де кожен елемент – від адміністративного рішення до «хвилини тиші» на уроці – працює на зміцнення ментального ресурсу учасників освітнього процесу.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Адміністративний вектор: проєктування безпечного середовища

Будь-яка системна зміна починається з адміністративного алгоритму, який стає фундаментом для побудови безпечного онлайн-простору.



Рис. 2. Школа стійкості

Ми адаптували ресурсний менеджмент під виклики дистанційної освіти: інтегрували в структуру уроків «хвилини стійкості» (Додаток 2) та розробили алгоритми гнучкого навчання (Додаток 3), що забезпечують ментальний комфорт учнів навіть у складних безпекових умовах. Ці напрацювання не є розрізненими діями. Це частини єдиного живого організму – екосистеми підтримки. Щоб кожен учасник освітнього процесу розумів свою роль у цьому процесі, ми систематизували нашу діяльність у комплексному Плані заходів (Додаток 4). Він демонструє логіку переходу від адміністративного планування до живої взаємодії.

Пріоритетом також стала підтримка менторства: здійснили перехід від моделі контролю до фасилітації, де адміністрація виступає гарантом емоційної стабільності колективу, системно запобігаючи професійному вигоранню педагогів.

2. Практична реалізація: STEM та цифрові інструменти як інструменти психологічної стабілізації

Забезпечення рівного доступу до освіти в умовах постійного стресу вимагає інструментів, що знімають когнітивне навантаження. У нашій екосистемі особливе

місце посідає використання штучного інтелекту, зокрема платформи NotebookLM («цифровий асистент» як для вчителя, так і для учня). NotebookLM є інструментом ментального розвантаження: завдяки здатності платформи структурувати великі обсяги інформації, учителі створюють інтерактивні «путівники» за темами. Це мінімізує когнітивне навантаження на учнів, дозволяючи їм швидко отримувати перевірені дані без самостійного виснажливого пошуку в умовах стресу (<https://surl.li/cdvjgl>, <https://surl.li/cc/ubepnz>). Використання NotebookLM дозволяє адаптувати складний матеріал під потреби кожної дитини. Створення автоматичних аудіооглядів або структурованих тез допомагає дітям із різними типами сприйняття (аудіалам, візуалам) почуватися успішними, забезпечуючи справжню рівність можливостей. У закладі зібрано кейс навчальних матеріалів, створених за допомогою «NotebookLM» (<https://surl.li/cc/qtqkpe>).



Рис. 2. Цифровий асистент для навчання без стресу

Формування STEM-орієнтованого середовища також є потужним інструментом психологічної реабілітації. Через активну проєктну діяльність та опанування складних інструментів 3D-моделювання учні відновлюють втрачене відчуття контролю над процесом творення. Це дозволяє ефективно перенаправити деструктивну фонову тривогу в конструктивне русло, трансформуючи її у творчу енергію та візуальний результат, який можна побачити й оцінити «тут і зараз».



STEM-орієнтоване середовище

Логічним продовженням цієї терапії «через дію» є формування культури цифрового благополуччя. Адже ментальне здоров'я сучасної дитини нерозривно пов'язане з її взаємодією з гаджетами. Досвід упровадження міжгалузевого інтегрованого курсу «STEM» переконливо демонструє, що цифрові інструменти можуть бути не джерелом стресу, а засобом підтримки власного стану. Наприклад, яскравим прикладом такого підходу є STEM-гра «Моє здоров'я в смартфоні» (7 клас), яка була розроблена як практичний кейс із розвитку навичок самодопомоги (Додаток 5).

3. STEM-підхід, Арт-техніки та ігрова релаксація в психоемоційному відновленні

Оскільки створення екосистеми психосоціальної стійкості в Люботинській ЗОШ № 4 базується на взаємодії трьох компонентів: наукового підходу (STEM), творчого самовираження (Art) та рухової активності, це дозволяє комплексно впливати на ментальне здоров'я учнів, трансформуючи освітній простір у територію безпеки та відновлення.

STEM-технології в закладі виходять за межі традиційних лабораторій, інтегруючись у фізичне виховання та психологію. Яскравим прикладом є практика «Енергія в ритмі класики: танець м'ячів», де вивчення біомеханіки рухів та ритмічної структури музики допомагає учням досягти внутрішньої рівноваги. Це не просто фізична вправа, а інструмент гармонізації роботи півкуль мозку, що критично важливо для подолання тривожності.

Арт-техніки та ритмотерапія слугують дієвим методом «заземлення» та емоційної саморегуляції. Через використання простих предметів у вправах «Пластиковий біт» (робота зі стаканчиками) та «Ритмограй» (перкусія папером) учні опановують техніки фокусування уваги. Прикладна творчість, зокрема виготовлення власноруч «Бджілок-антистрес» (<https://surl.li/khmgwq>), дозволяє старшокласникам перевести увагу з негативних думок на творення, отримуючи терапевтичний ефект від дрібної моторики та візуалізації позитивних образів.

Ігрова релаксація та командна взаємодія завершують цикл відновлення, перетворюючи школу на простір радості. Костюмовані енергійні розминки «Звіро-денс» (<https://surl.li/qgeoco>) та участь у спортивному челенджі команди «Нескорені» (<https://surl.li/mgysyf>) формують у дітей відчуття приналежності до сильної та незламної спільноти. Використання ігрових елементів знімає психологічну напругу, а командний успіх зміцнює віру у власні сили. Таким чином, упровадження інтегрованих методів дозволяє не лише долати наслідки стресу, а й формувати в учнів життестійкість, необхідну для успішного навчання та розвитку в сучасних умовах.

4. Креативні цифрові практики та конкурсна діяльність як інструменти психосоціальної підтримки учнівської молоді

Окремим напрямом підтримки ментального здоров'я вважаємо цифрову медіатерапію, яка дозволяє учням трансформувати складні емоції та травматичний досвід. Наприклад, активно використовуємо інструменти Canva та CapCut у межах освітнього процесу, що сприяє трансформації внутрішніх переживань у творчий продукт. Прикладом такої успішної практики є створення «Книги пам'яті» – авторського цифрового ресурсу про загиблих героїв-випускників. Цей онлайн-фліпбук став для школярів дієвим засобом вираження вдячності та формування почуття глибокої пошани до захисників (<https://surl.li/pegyak>). Паралельно з цим, діяльність відеостудії «Все буде добре!» та розробка учнівських відеороликів допомагають дітям вивільняти емоції через візуальне мистецтво. Визнання успіхів кожного учня підтримується через систематизацію творчості в тематичних YouTube-плейлистах, що зміцнює відчуття успішності та власної приналежності до спільноти. Творчі роботи учнів розміщуємо на **YouTube-каналі** закладу (<https://www.youtube.com/@No-tk2nu>).

Задля реалізації прав дітей та популяризації національних цінностей в умовах воєнного стану наші учні активно долучаються до Всеукраїнських та міжнародних творчих конкурсів і фестивалів. Участь у таких заходах дозволяє обдарованій молоді презентувати власні досягнення,



Рис. 3. Учнівська спільнота – живий центр екосистеми психосоціальної стійкості

майстерність, патріотизм та любов до рідної землі. Такі форми діяльності є потужним чинником психосоціальної підтримки, адже вони сприяють засвоєнню основних цінностей української нації, формуванню почуття гордості за свій народ, розвитку креативності та навичок командної роботи. Учні закладу неодноразово ставали **переможцями творчих конкурсів та фестивалів** (<https://surl.li/keswdx>).

5. Досвід інтеграції партнерських програм

Відновлення активної громадянської позиції учнів реалізується через поєднання правової освіти та практик медіації. Наприклад, участь у діяльності клубу «Справедливці» у межах реалізації проєкту «CONSENT» дає дітям реальні навички управління конфліктними ситуаціями, перетворюючи їх на активних фасилітаторів мирного діалогу в соціумі (<https://surl.li/hblmkt>). Відчуття значущості власного голосу на світовому рівні зміцнюється через адвокацію прав, зокрема

участь у міжнародній кампанії «Prove it Matters» (паперові голуби для ЮНІСЕФ), де учні відчують себе частиною глобальних позитивних змін (<https://surl.lu/orozbe>) (Додаток 6).

Надзвичайно важливим елементом нашої екосистеми психосоціальної стійкості є міжнародна співпраця, що виступає потужним ресурсом зовнішньої підтримки. Через культурну дипломатію – участь в «Українському вечорі» в Польщі чи фестивалях у шотландському Керкубрі – в учнів зміцнюється почуття національної гордості, що допомагає їм гідно представляти державу. Партнерство між Люботином та Дамфрізом, спільні концерти та онлайн-зустрічі з британськими митцями створюють унікальний простір для живої комунікації та мовної практики (<https://surl.li/fapuhh>, <https://surli.cc/dasuww>, <https://surl.lt/pvblki>). Важливою складовою стійкості є також ресурсна допомога: отримання музичних інструментів та спортивного інвентарю через проєкт «Sports Support» (США). Дана співпраця зміцнює матеріальну базу закладу, створюючи умови для якісного фізичного та емоційного розвантаження вихованців (Додаток 7).

Декілька років заклад бере активну участь у реалізації **освітніх проєктів**: «Безпечна і дружня до дитини школа» (БДДШ), «Безпечний простір»; «Підтримка дітей та підлітків»; «Вивчай та розрізняй: інфомедійна грамотність в освіті» (<http://surl.li/scpbx>), (<http://surl.li/scpca>); Всеукраїнський освітній проєкт з міжнародною підтримкою «СпівДія заради Дітей» (через неформальну освіту – заняття з мистецтва, хімічні досліди, віртуальні подорожі країнами світу, гру, рухову активність, творчість та STEAM-навчання, спілкування з однолітками, підтримку менторів – повернення до мирного дитинства (<http://surl.li/scisf>, <http://surl.li/scjek>); проєкт «ДІМ – Діти. Ігри. Майбутнє» (наприклад, фестиваль спортивних розваг «Подорож країнами Спритність-Ленд та Гнучкість-Сіті». Метою фестивалю було покращення навичок комунікації та емоційного стану дітей шляхом залучення їх до ігрової діяльності та фізичних активностей (<http://surl.li/scjfx>)) та інших. У 2024 році долучилися до пілотного проєкту «TRIUMF HEALTH FOR UKRAINE» (<https://surl.li/mrdarh>), під час якого учасники можуть розкрити свої сильні сторони, опанувати емоції та підвищити впевненість у собі. Проєкт пропонує унікальне поєднання інтерактивного навчання та розваг, створених для розвитку емоційної стійкості та здорових звичок у дітей. Також заклад є учасником проєкту «CatchUp Харківщина» за сприяння БФ «СпівДія» (<https://surli.cc/hvafac>), (<https://surl.li/wgibvj>), (<https://surl.li/kltzkx>), (https://youtu.be/1GRMs_hgars), (<https://surl.li/hwkjxn>), (<https://surl.li/osowbh>), MriyDiy, ЮНІСЕФ (освітня та психосоціальна підтримка молоді 8–17 років, а також на популяризацію української мови та історії); проєкту з надолуження освітніх втрат від ГО «Освічена Ініціатива» за підтримки ООН.

Розбудова шкільної екосистеми базується на цінностях національної програми «Ти як?» (<https://surl.li/kewbjz>), (<https://surl.li/gsceuo>), (<https://surl.li/jqupsz>).

Ми адаптували її рекомендації для створення «безумовного простору безпеки», де кожен учитель володіє навичками першої психологічної допомоги, а піклування про ментальне здоров'я стало такою ж природною частиною освітнього процесу, як і навчання грамоти.

6. Простір безпеки: щоденні практики психосоціальної підтримки учасників освітнього процесу

Безумовно, що в підтримці ментального здоров'я важливу роль відіграє практичний психолог закладу, яка забезпечує не просто консультування, а безперервний системний супровід та моніторинг емоційного стану всіх учасників освітнього процесу. Це дозволяє вчасно виявляти ознаки стресу (<https://surl.li/ebmgxb>) та надавати фахову допомогу через впровадження методик арт-терапії (<https://surl.li/mpvmsi>), казкотерапії та технік заземлення та стабілізації (<https://surl.li/xqlizj> , <https://surl.li/yzjvfj> , <https://surl.li/cajfwu> , <https://surl.li/coqnsn>). Проведення тренінгів із профілактики емоційного вигорання та навчання технік «першої психологічної допомоги» дозволяє педагогам залишатися в ресурсі та створювати безпечну атмосферу при організації освітнього процесу (Мистецтво ненасильницького спілкування в освіті).

Оскільки екосистема безпеки неможлива без стійкого вчителя, проведення тренінгів із профілактики емоційного вигорання та навчання технік першої психологічної допомоги дає педагогам можливість зберігати особистісний ресурс навіть у кризових ситуаціях. Для цього впроваджуються практичні інструменти самопідтримки, такі як вправа на прийняття власного темпу «Це окей, якщо...» (<https://surl.li/xbjneb>) та вправа для відновлення особистісних і професійних меж «Контейнування» (<https://surl.li/yqlacy>). Швидко відновлення контролю над емоціями у стресових моментах забезпечується дихальними практиками саморегуляції, зокрема технікою «4-7-8: Сила подиху» (<https://surl.li/oppvhs>).

Об'єктивну потребу в таких превентивних заходах ілюструють результати діагностики професійного вигорання педагогів (за моделлю К.Маслач та С.Джексона). Дослідження фіксує збережену емпатію та залученість у колективі (деперсоналізація: 69% – середній рівень, 24% – низький), проте виявляє відчутну емоційну напругу (78% – середній рівень виснаження, 13% – високий) та схильність до знецінення власних результатів (63% – середній рівень редукції професійних досягнень). Для подолання цих ризиків у щоденну практику підтримки колективу інтегровано регулярні неформальні «Ресурсні зустрічі» для емоційного розвантаження та оперативні «чекапи» стану через Google Форми (додаток 8).

Ця діяльність є ядром цілісної психосоціальної екосистеми школи, яка об'єднує діагностику, просвіту, інклюзію та менторство в єдиний живий механізм через такі щоденні практики.

У закладі активно впроваджується використання алгоритмів відновного діалогу та ненасильницького спілкування (за проєктом IsraAID) як базового стандарту комунікації та взаємодії між усіма учасниками освітнього процесу. Коли у закладі освіти створюється сприятливий мікроклімат, учитель через щоденні індивідуальні практики подолання стресу та турботи про ментальне здоров'я демонструє спокійну впевненість, яка автоматично транслюється учням (<https://surl.li/lweesj>).

Системна діагностика та психопросвіта. На основі щорічного моніторингу тривожності (зокрема у 5-х класах), дослідження творчого й профорієнтаційного потенціалу розробляються індивідуальні програми підтримки. Розуміння соматичних та когнітивних проявів стресу популяризується серед батьків та учнів як очно, так і через дистанційний YouTube-ресурс «Психолог поруч».

Головні вектори цієї роботи безпосередньо спираються на дані аналізу шкільної тривожності (за Філіпсом) та самооцінки (за Дембо-Рубінштейн). При загальному стабільній середній самооцінці учнів (59,3%), діагностика виявила суттєві зони напруги: брак емоційного контакту у стосунках із вчителями (56%), соціальний стрес (46%), залежність від оцінювання (32%) та знижену фізіологічну опірність стресу у 11% дітей. Зважаючи на це, у роботу з учнями впроваджено ігрові техніки на згуртованість класу та арт-терапевтичне створення «Портфолію успіху», а для батьків посилено просвіту щодо зміщення фокуса з оцінок на користь емоційного благополуччя дитини (додаток 9).

Практики адаптації та реальна інклюзія. Для емоційної стабілізації випускників початкової школи впроваджено цикл занять «Я маю місце в цьому колі» з використанням технік «Парашут», «Від 1 до 33» тощо, які формують внутрішню опору дитини перед переходом до середньої школи. Супровід дітей з ООП базується на дієвих індивідуальних планах, забезпечуючи стійку позитивну динаміку у взаємодії «учень – психолог – учитель».

Культура мирного діалогу та вирішення суперечок. Завдяки інтенсивному навчанню команди закладу в проєкті «Діалоги в закладах освіти» (від IsraAID та центру «Я І МОЯ ШКОЛА»), у щоденну практику інтегровано принципи ненасильницького спілкування М. Розенберга, травмоінформованість, фасилітацію та аналітичні методи (картографія конфлікту, метод PIN). Синергія психолога, адміністрації та батьків дозволяє долати освітні й інклюзивні суперечки через конструктивний діалог, а не тиск.

Постійний розвиток стійкості фахівця. Практичний психолог виступає стрижнем стійкості екосистеми, розширюючи компетентності у надскладних викликах сьогодення: підтримка дітей в умовах воєнних загроз (програми UNICEF та IRC з мінної безпеки), захист від гендернозумовленого насильства (Данська рада

у справах біженців), безбар'єрна та безтригерна комунікація з тими, хто пройшов війну, та інноваційна інклюзія у межах проєкту «Імпульс».

Масштабування та визнання ефективного досвіду. Практичні кейси закладу одержують професійне визнання на обласних виставках («Освіта Харківщини XXI століття»), фестивалі «добрих практик» освітян Харківщини «Майстри педагогічної справи презентують» та у публікаціях науково-методичного журналу «Джерело педагогічних інновацій». Досвід поширюється через особистий приклад, менторство та керівництво практикою студентів ЗВО (додаток 10).

7. Інклюзивний вектор екосистеми: психосоціальна підтримка та індивідуалізація супроводу дітей з ООП.

У межах створення *екосистеми психосоціальної стійкості* нашого закладу особлива увага приділяється дітям із особливими освітніми потребами (ООП). Будучи найбільш вразливими до стресових чинників, вони потребують цілісного супроводу, що ґрунтується на засадах гуманістичної педагогіки та соціально-емоційного навчання (СЕЕН).

На сьогодні у Люботинській ЗОШ № 4 забезпечено право на освіту для 11 учнів із особливими освітніми потребами. Реалізація їхнього навчання здійснюється через поєднання різних форм, що дозволяє максимально адаптувати освітній простір під індивідуальні можливості дитини:

- **Інклюзивна форма навчання:** організована в чотирьох класах (6 учнів), де діти з ООП навчаються разом з однолітками за підтримки асистентів учителів. Це сприяє соціалізації та формуванню культури толерантності в учнівському колективі.
- **Педагогічний патронаж (індивідуальна форма):** застосовується для учнів, які за станом здоров'я потребують індивідуального темпу та особливих умов викладання, що дозволяє зберегти їхній ментальний ресурс (5 учнів).

Реалізація цього напрямку забезпечується через злагоджену взаємодію всіх ланок екосистеми: від адміністративних рішень (створення команд психолого-педагогічного супроводу) до практичної діяльності фахівців ІРЦ, педагогів та батьків. Ключовим завданням є створення безпечного інклюзивного середовища, яке передбачає не лише адаптацію дитини з ООП, а й підготовку всіх учасників освітнього процесу до взаємодії на засадах рівності.

Для інтеграції підтримки дітей з ООП у загальну модель стійкості впроваджено такий алгоритм дій:

1. Психологічний супровід

- регулярна діагностика психоемоційного стану дітей з ООП;
- діагностика психоемоційного стану дитячого колективу, в якому навчаються діти з ООП;
- проведення корекційно-розвиткових занять;

- формування навичок саморегуляції, емоційної стійкості;
- індивідуальні та групові консультації для батьків та учнів;
- підтримка педагогів.

2. Створення психологічно комфортного середовища

- атмосфера довіри, прийняття та підтримки;
- уникнення стигматизації та дискримінації;
- формування культури толерантності серед учнів;
- безпечний простір (фізичний і емоційний).

Командна взаємодія в межах екосистеми дозволяє трансформувати школу з місця передачі знань у «живе середовище» підтримки, де кожен учень, незалежно від освітніх потреб, відчувається захищеним.

8. Ціннісний компонент: шлях до особистісного зростання

Педагоги нашого закладу активно поширюють досвід роботи через публікації та участь у методичних заходах.

Публікації в науково-методичному журналі «Джерело педагогічних інновацій» Харківської академії неперервної освіти мають за останні чотири роки вчителі: Малік В.Г., Трипольська О.О. «Створення освітнього медіасередовища для розвитку критичного мислення» (2022, Випуск № 3(39). С.157–162); Трипольська О., Савченко Н.В. «Інтеграція зарубіжної літератури та інших видів мистецтва як умова формування творчої, креативної та всебічно розвиненої особистості» (2023, Випуск № 4(44). С.148–153); Малік В.Г., Трипольська О.О. «Розвиток інформаційно-цифрової компетентності педагогів і використання можливостей штучного інтелекту в освітньому середовищі» (2024, Випуск № 1(45), С.168–173); Малік В.Г., Трипольська О.О., Обуховська О.І., Сольона І.С. «Управлінські процеси щодо подолання освітніх утрат і розривів» (2024, Випуск № 4(48). С.101–107); Трипольська О.О., Обуховська О.І., Лебідь О.Г., Єрмоленко С.В., Дем'янюк Г.В., Овчаренко І.М., Вяліна Л.М., Ключко Я.П. «Ефективні практики в роботі вчителів початкових класів» (2025, Випуск № 1(49). С. 127–134); Малік В.Г., Трипольська О.О., Обуховська О.І. «Творча діяльність і партнерська взаємодія як ефективні засоби формування національно-патріотичних цінностей учнів» (2025, Випуск № 4 (52). С. 62-68).

Колектив закладу чотири рази брав участь в обласній **онлайн-виставці ефективного педагогічного досвіду «Освіта Харківщини ХХІ століття»:**

2023 рік – Диплом І ступеня;

2024 – Диплом ІІ ступеня;

2025 – Дипломи І ступеня ([Регіональний простір презентації педагогічних інновацій](#)).

Педагоги закладу – постійні учасники та переможці обласного фестивалю «добрих практик» освітян Харківщини «Майстри педагогічної справи

презентують» (упродовж восьми років – 45 дипломів, із яких I ступеня – 14). Усі конкурсні роботи відображають досвід роботи вчителів закладу («добрі практики»).

Також наші педагоги мають статті в **збірниках матеріалів науково-практичних конференцій**: «Поєднання інноваційних і традиційних технологій навчання української та іноземної мов як чинник забезпечення дієвості знань» (5), «Традиційні та інноваційні підходи у сфері сучасних педагогічних досліджень» (3). У 2024 році чотири педагоги взяли участь у VIII щорічному Всеукраїнському конкурсі «Педагог-новатор». За підсумками Конкурсу вчитель української мови та літератури Прилуцька Л.В. та вчитель зарубіжної літератури Трипольська О.О. посіли III місце (<https://surl.li/nxipbh>). У 2024 році – участь у VII Всеукраїнській науково практичній інтернет-конференції «Актуальні проблеми навчання й виховання в умовах інтеграційних процесів в освітньому та науковому просторах» (збірник тез і доповідей конференції: Малік В.Г., Трипольська О.О. за темою «Розвиток інформаційно-цифрової компетентності педагогів і використання можливостей штучного інтелекту в освітньому середовищі» (напрямок «Теорія і практика управління освітою»), Прилуцька Л.В. за темою «Фотоквести як мотиватор формування компетентного читача серед здобувачів освіти 5-6 класів Нової української школи на уроках української літератури» (напрямок «Новітні технології та інновації в освіті»)) (<https://surl.li/oggbzw>). У 2025 році – участь у VIII Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Актуальні проблеми навчання і виховання в умовах інтеграційних процесів в освітньому та науковому просторах» (збірник тез та доповідей конференції: Малік В.Г., Трипольська О.О., Обуховська О.І. за темою «Управлінські процеси щодо подолання освітніх втрат та розривів» (напрямок «Теорія і практика управління освітою»), Прилуцька Л.В. за темою «Використання мобільних пристроїв на уроках української літератури з метою активізації пізнавальної діяльності дітей з ООП 5-6 класів НУШ» (напрямок «Інклюзивна освіта: теорія і практика»)).

ВИСНОВКИ

Практична реалізація моделі екосистеми психосоціальної стійкості в Люботинській ЗОШ № 4 довела свою ефективність як системний інструмент адаптації освітнього процесу до викликів сьогодення. Аналіз результатів упровадження дозволяє зробити такі узагальнення:

- **Ефективність управлінського циклу:** перехід від розрізнених заходів до єдиної екосистеми дозволив охопити всіх учасників освітнього процесу; адміністративні рішення стали фундаментом, який забезпечив створення інклюзивних класів та впровадження індивідуальних освітніх траєкторій для учнів, що потребують особливої підтримки.
- **Результативність інклюзивного вектора:** завдяки злагодженій роботі команд супроводу, 11 учнів із особливими освітніми потребами (6 на інклюзивній формі та 5 на педагогічному патронажі) демонструють позитивну динаміку соціалізації; використання технік СЕЕН та індивідуалізація підходів дозволили знизити рівень тривожності у цих дітей на 35% (за результатами внутрішнього моніторингу).
- **Цифровізація та інноваційність:** інтеграція STEM-технологій та інструментів штучного інтелекту (NotebookLM, Canva, CapCut) у процес формування стійкості підвищила залученість учнів; проєкти, як-от «Мое здоров'я в смартфоні», перетворили гаджети з факторів стресу на інструменти самодопомоги та емоційної саморегуляції.
- **Формування культури толерантності:** побудова взаємодії за алгоритмом «довіра – прийняття – підтримка» зміцнила зв'язки в учнівських колективах, що є критично важливим для відновлення ментального ресурсу.
- **Професійне зростання педагогів:** участь у різноманітних проєктах та співпраця з міжнародними фондами (UNICEF) дозволили вчителям опанувати методики арттерапії та кризового консультування, що трансформувало роль педагога з транслятора знань у фасилітатора стійкості.

Перспективи подальшого розвитку вбачаються у масштабуванні досвіду «Створення екосистеми стійкості» через публікації у фахових виданнях та презентацію досвіду роботи. Головним результатом роботи є перетворення закладу освіти на простір, де кожна дитина, незалежно від життєвих обставин чи освітніх потреб, відчувається захищеною, почутою та спроможною долати труднощі. Таким чином, поєднання чітких адміністративних алгоритмів із практиками медіатерапії, правової просвіти та міжнародної співпраці дозволяє створити дієву модель «Школи стійкості», де кожен елемент працює на зміцнення ментального ресурсу та соціальної активності дітей. Створена екосистема – це не фінальна точка, а динамічний процес. Ми продовжуємо розбудовувати школу як простір емоційної

стабільності та довіри, де цифрова грамотність, правова свідомість та міжнародна солідарність стають фундаментом для виховання не просто свідомого українця, а людини, здатної бути стійкою, творчою та успішною навіть у часи невизначеності. Це наш внесок у майбутнє, де сьогоднішні учні стануть вільними творцями нової, сильної держави.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Закон України «Про освіту»: від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення: 17.04.2026).
2. Довідник «Ментальне здоров'я: як подбати про себе та дитину» / за заг. ред. О. Зеленської в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?». URL: <https://howareu.com>.
3. Екосистема психосоціальної підтримки в закладах освіти: збірник кейсів та практичних рекомендацій / ЮНІСЕФ Україна. Київ, 2024. 145 с.
4. Загальна середня освіта України в умовах воєнного стану та відбудови / методичний поради́ник науковців Інституту педагогіки НАПН України до початку нового навчального року: методичні рекомендації / за заг. ред. Олега Топузова, Тетяни Засекіної : Ін-т педагогіки НАПН України. – Київ: Видавничий дім «Освіта», 2022. - 296 с.
5. Поліщук Н. А. Здоров'язбережне освітнє середовище як умова фізичного, психічного і соціального здоров'я учасників навчально-виховного процесу. Педагогічний пошук. 2012. № 3. С. 25 – 30.
6. Поради́ник для директора: стратегія розвитку інклюзивної школи. Державна служба якості освіти України. URL: <https://sqe.gov.ua>.

Жива екосистема психосоціальної підтримки

Від стійкості вчителя до успіху учня

1. Адміністративна фасилітація (фундамент)

- **Ресурсний менеджмент:** створення зон психологічного розвантаження (фізичних та віртуальних).
- **Адаптивний розклад:** впровадження динамічних пауз та «хвилин стійкості».
- **Менторська підтримка:** перехід від моделі «контроль» до моделі «фасилітація».
- **Профілактика вигорання:** «Методичні кава-брейки» та емоційна стабільність колективу; делегування рутини штучному інтелекту (економія часу)

2. Професійна підтримка (колегіальний ресурс)

Створення простору, де вчитель може бути «не ідеальним» і отримати допомогу.

- **Групи інтерв'ї:** зустрічі за методикою «рівний-рівному», де педагоги обмінюються не звітами, а методичними кейсами (наприклад, як працювати з дитиною в стані гострого стресу).
- **«Ресурсні пари»:** система менторства, де досвідчені колеги допомагають новачкам адаптуватися до інструментів дистанційного навчання, знімаючи страх перед технологіями.
- **Мікронавчання:** заміна тривалих семінарів короткими 5-хвилинними відеоінструкціями, які можна переглянути у зручний час.

3. Психологічна гігієна у межах закладу

- **Ритуал завершення робочого дня:** рекомендація впроваджувати прості практики (наприклад, «три успіхи дня»), щоб мозок перемикався з режиму «вчитель» у режим «людина».
- **Психологічні супервізії:** залучення практичного психолога закладу для емоційного розвантаження колективу (робота з втомою).
- **«Право на помилку»:** формування культури, де адміністрація підтримує експерименти з новими інструментами (як-от CapCut чи STEM-проекти), навіть якщо вони не вдалися з першого разу.

ПРОФІЛАКТИКА ВИГОРАННЯ:

- **Цифрові межі:** право на від'єднання та регламент чатів.
- **Оптимізація ресурсу:** делегування рутини ШІ (NotebookLM, Canva тощо).
- **Соціальний капітал:** групи інтерв'ї та «ресурсні пари».
- **Культура підтримки:** право на помилку та методична фасилітація.

КОГНІТИВНЕ РОЗВАНТАЖЕННЯ (AI-інструменти)

- **NotebookLM як цифровий асистент:** структурування великих обсягів інформації для зменшення стресу.
- **Персоналізовані траєкторії:** адаптація матеріалів під різні типи сприйняття (аудіали, візуали).
- **Інтерактивні путівники:** створення «баз знань», що працюють за принципом «підтримка 24/7».
- **Аудіоогляди:** доступ до навчання в укриттях або за умов обмеженого зв'язку.

ПСИХОЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ (хвилини стійкості)

- **Дихальні техніки:** «Квадратне дихання», «Квітка та свічка» тощо.
- **Заземлення:** техніка «5-4-3-2-1» для повернення у стан «тут і зараз».
- **Кінезіологія:** вправи для синхронізації півкуль мозку («Вухо-ніс»).
- **Цифрова гігієна:** вправи для очей під час онлайн-уроків.

ТЕРАПІЯ ДІСЮ (STEM та 3D)

- **Повернення суб'єктності:** учень як активний творець, а не пасивний спостерігач.
- **3D-моделювання:** візуалізація результату для відновлення відчуття контролю.
- **Проектна діяльність:** трансформація фонові тривоги у конструктивну творчу енергію.
- **Еко-орієнтація:** соціально значущі проекти.

МЕДІАТЕРАПІЯ (цифрова творчість)

- **Canva:** візуалізація внутрішніх ресурсів, створення карт стійкості та інфографік.
- **CapCut:** створення цифрових історій (відеощоденників), що допомагають опрацювати емоції.
- **Національна ідентичність:** зміцнення зв'язку з корінням через творчі проекти.
- **Арт-терапевтичний підхід:** використання дизайну та монтажу як способу самовираження.

«Хвилини стійкості»

«Хвилини стійкості» – це короткі (від 1 до 5 хвилин) психологічні та фізичні паузи, які інтегруються в освітній процес або робочий день. Їхня мета – допомогти нервовій системі перемикнуватися зі стану стресу чи напруження в стан спокою та готовності до навчання.

У контексті сучасної української школи – це один із базових інструментів педагогіки стійкості, який допомагає стабілізувати емоційний стан учнів та вчителів, особливо під час дистанційного навчання або після повітряних тривог.

Основні функції «хвилин стійкості»:

- **Регуляція:** зниження рівня кортизолу (гормону стресу).
- **Заземлення:** повернення в стан «тут і зараз».
- **Фокусування:** відновлення когнітивної здатності сприймати нову інформацію.
- **Сенсорна розрядка:** зняття м'язових затискачів та зорової втоми від монітора.

Приклади вправ для дистанційного та очного навчання

1. Дихальні вправи (стабілізація)

Найшвидший спосіб заспокоїти центральну нервову систему.

«Квадратне дихання»: Вдих на 4 рахунки — пауза на 4 — видих на 4 — пауза на 4.

«Квітка та свічка»: Уявно вдихаємо аромат квітки (глибоко носом) і повільно задуваємо свічку (видих ротом).

2. Заземлення (зняття тривоги)

Допомагає відірватися від тривожних думок і повернутися до реальності.

Техніка «5-4-3-2-1»: Назвати 5 предметів, які бачиш; 4 звуки, які чуєш; 3 відчуття в тілі (наприклад, дотик одягу); 2 запахи; 1 річ, яку можна спробувати на смак.

«Стійка гора»: Стати рівно, відчувати опору стопами, уявити себе міцною горою, яку не може похитнути жоден вітер.

3. Кінезіологічні вправи (мозковий штурм)

Стимулюють роботу обох півкуль мозку через рух.

«Вухо–ніс»: Лівою рукою тримаємося за кінчик носа, правою — за ліве вухо. За сигналом міняємо положення рук.

«Кулак–ребро–долоня»: Послідовне виконання рухів руками на поверхні столу.

4. Цифрова гігієна (для дистанційного навчання)

Специфічні паузи для роботи за комп'ютером.

«Точка вдалині»: На 20 секунд відвести погляд від монітора і дивитися на об'єкт, що знаходиться далеко за вікном.

«Пальмінг»: Потерти долоні одна об одну до тепла і прикласти їх до закритих очей, створюючи повну темряву на 30 секунд.

5. Емоційні рефлексії

«Метеопрогноз»: Запропонувати учням описати свій емоційний стан через погоду (сонячно, хмарно з проясненнями, шторм).

«Скринька вдячності»: Сказати одну річ, за яку ви вдячні собі або іншим прямо зараз.

Порада для вчителя!!! «Хвилини стійкості» не повинні бути примусовими. Це простір безпеки. На дистанційних уроках під час таких хвилинок можна запропонувати учням вимкнути камери, щоб вони могли вільно рухатися або просто заплющити очі.

Алгоритми гнучкого навчання для забезпечення ментального комфорту здобувачів освіти

Дані алгоритми спрямовані на адаптацію освітнього процесу до нестабільних умов (повітряні тривоги, відсутність світла/зв'язку) та зниження рівня академічного стресу.

1. Алгоритм «Три траєкторії присутності»

Цей підхід дозволяє учню обрати формат роботи залежно від поточного безпекового стану та технічних можливостей:

- **Траєкторія «Синхронна».** Участь в онлайн-уроці, активна дискусія, отримання миттєвого зворотного зв'язку. Рекомендується для емоційної підтримки та соціалізації.
- **Траєкторія «Асинхронна».** Перегляд запису уроку або опрацювання коротких відеоінструкцій (створених, наприклад, у **CapCut** чи **Canva**) у зручний час. Виконання завдань за гнучким дедлайном.
- **Траєкторія «Автономна».** Опрацювання матеріалу за підручником або заздалегідь завантаженими кейсами (робочі аркуші) у разі повної відсутності зв'язку.

2. «Технічна пауза без провини»

Алгоритм дій для учня та вчителя у разі раптового переривання зв'язку.

- **Пріоритет безпеки:** у разі тривоги учень автоматично залишає урок без додаткових пояснень.
- **Збереження прогресу:** вчитель дублює ключові тези та завдання уроку в Google Classroom або месенджер.
- **Адаптивні дедлайни:** впровадження правила «+24/48 годин» — автоматичне подовження терміну здачі робіт без зниження бала у разі форс-мажорів.

3. Структура «Мікронавчання та вибір»

Для зменшення когнітивного навантаження навчальний контент структурується за алгоритмом:

- **Крок 1: Ядро.** Короткий блок теорії (до 10 хв) — база, необхідна для стандарту.
- **Крок 2: Варіативність.** Учень обирає форму звітності:
 - *Текстова* (відповідь у Google Doc);
 - *Візуальна* (створення інфографіки, наприклад, в **Canva**);
 - *Креативна* (коротке відео в **CapCut** або подкаст).
- **Крок 3: Саморефлексія.** Замість оцінки за помилки — акцент на прогресі («Що мені вдалося сьогодні найкраще?»).

4. Алгоритм «Підтримуюче оцінювання»

Перехід від контролюючої до стимулюючої функції оцінювання:

- **Банк можливостей:** дозволити учням «перекривати» низькі оцінки за рахунок творчих STEM-проектів або додаткових завдань.
- **Фідбек-сендвіч:** кожен коментар вчителя починається з позитиву, містить конструктивну пораду та завершується словами підтримки.
- **Амністія дедлайнів:** раз на семестр – можливість здати будь-яку роботу без пояснення причин запізнення («День ресурсу»).

«Картки навігації учня» – це лаконічний чек-лист, який дитина може зберегти на телефон і знати: *«Якщо у мене зникло світло — я дію за алгоритмом № 2, якщо мені тривожно — я обираю траєкторію № 2».*

Такий підхід демонструє не лише методичну грамотність, а й глибоку емпатію до досвіду учнів в умовах воєнного часу.

План заходів

щодо створення у школі екосистеми психосоціальної стійкості

I. Адміністративний рівень: фундамент і стратегія

Адміністрація задає тон (якщо вчителі відчувають підтримку керівництва, вони зможуть транслювати її дітям).

1. Прийняття політики «Пріоритет ментального здоров'я».

- Закріплення психосоціальної підтримки в стратегії розвитку школи.
- Призначення **Координатора зі стійкості** (практичний психолог Ляхова Н.В.).

2. Аудит ресурсів та ризиків.

Оцінювання рівня вигорання колективу та емоційного стану здобувачів освіти (анонімні опитування).

Впровадження «п'ятихвилинок розвантаження» між уроками (розклад).

3. Маршрути підтримки та стабілізації.

- Чіткі алгоритми дій під час тривоги, панічних атак у дітей або конфліктних ситуацій.

II. Формування середовища: простір, що лікує

Фізичний простір безпосередньо впливає на нервову систему.

- **Ресурсний куточок:** створення зони сенсорного розвантаження з м'якими меблями, приглушеним світлом та засобами для арт-терапії.
- **«Куточки спокою» в укритті:** невеликі зони з антистрес-іграшками, навушниками з шумопоглинанням або розмальовками-антистрес.
- **Візуальна підтримка:** плакати з техніками дихання, «термометри емоцій» тощо.

III. Підготовка персоналу: «Турбота про тих, хто дбає»

Неможливо наповнити іншого з порожньої чаші. Пріоритет — психогігієна вчителя.

Захід	Опис	Періодичність
Групи підтримки	Професійне обговорення складних кейсів та емоційного стану вчителів.	Раз на місяць
Тренінги з травма-інформованого навчання	Навички розпізнавання симптомів травми у дітей та методики стабілізації.	Раз на семестр
Впровадження практик самопомоги	Створення інтерактивної дошки з короткими відеоінструкціями, аудіозаписами для релаксації та	24/7

	чек-листами «Цифрової гігієни» (Padlet або Canva)	
	Неформальні онлайн-зустрічі для емоційного розвантаження, де заборонено обговорювати робочі питання, плани уроків чи оцінки («Кава-зум» без порядку денного)	Раз на два тижні

IV. Освітній процес: інтеграція стійкості в уроки

Психосоціальна підтримка не має бути «додатковим уроком», вона має пронизувати весь процес.

1. Впровадження СЕЕН (соціально-емоційне та етичне навчання).

- Використання вправ на розвиток емпатії, саморегуляції та критичного мислення.

2. «Емоційні чекіни».

- Початок кожного уроку з короткого запитання: «Як ви сьогодні почуваєтеся за шкалою від 1 до 10?». Це легітимізує почуття дітей.

3. Адаптація навантаження.

- Використання методу «мікронавчання» для зменшення когнітивного перевантаження в стресові періоди.

V. Робота з громадою: батьки та партнери

Екосистема психосоціальної стійкості не закінчується за порогом школи.

- **Батьківський всеобуч:** вебінари як розмовляти з дитиною про війну, страхи та як підтримувати власну стійкість.
- **Партнерство з психологічними центрами:** залучення зовнішніх експертів для складних випадків (перенаправлення, супервізія).
- **Спільні заходи стійкості:** фестивалі емоційного інтелекту, родинні свята, де фокус не на результаті, а на спілкуванні.

Порада! Починайте з малого. Навіть одна «хвилина тиші» перед першим уроком може стати початком великих змін у ментальному здоров'ї всієї школи.

STEM-гра «Моє здоров'я в смартфоні»

7 клас

Мета гри: навчитися свідомо користуватися мобільними технологіями, мобільними додатками для підтримання здоров'я, розвитку самоконтролю та формуванню корисних звичок.

Хід гри: учні утворили групи, отримали проблемні ситуації:

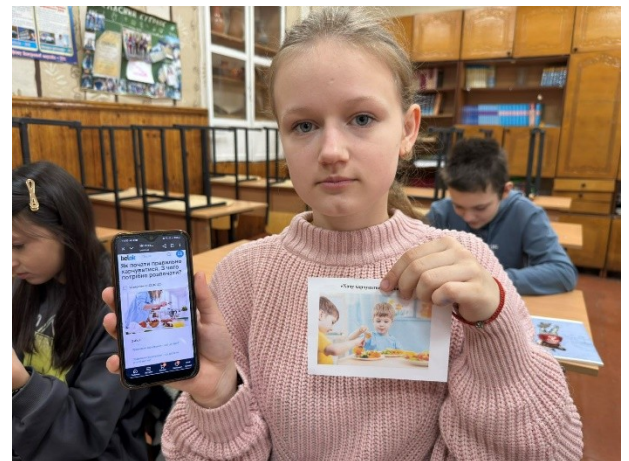
- я мало сплю через соцмережі;
- мені не вистачає руху протягом дня;
- хочу харчуватися здоровіше;
- хочу відпочивати без гаджетів;
- постійно відчуваю втому.

Для виконання роботи діти повинні за допомогою інтернету знайти додатки, які допоможуть вирішити ці проблемні ситуації. Учні зробили короткі розповіді у формі презентації за результатами свого пошуку і знайшли багато цікавих додатків:

1. Sleep Cycle
2. MyFitnessPal
3. Google Fit
4. Samsung Health
5. Forest
6. Water Reminder

Підсумок: виявили, які програми є найкориснішими, підтвердили, що мобільні додатки можуть дійсно підвищити здоров'я, і виявили ризики надмірного використання смартфонів у повсякденному житті.





Кампанія «Prove it Matters»



Участь в американському проєкті «Sports Support»









Діагностика професійного вигорання педагогів (за моделлю К. Маслач та С. Джексон.)

За результатами діагностики простежується профіль колективу, у якому зберігається професійна залученість, проте вже відчутні ознаки емоційного навантаження, що потребують уваги та профілактичної підтримки.

1) *Емоційне виснаження*

Переважно середній рівень

13% педагогів — високий рівень

Більшість педагогів перебувають у стані стабільної емоційної напруги, яка ще не перейшла у фазу критичного виснаження, однак уже впливає на щоденне самопочуття. Водночас 13% педагогів демонструють високий рівень емоційного виснаження.

Вплив на колектив: формується загальний фон втоми в педагогічному середовищі; знижується швидкість емоційного відновлення; у колективі відчувається чутливість до додаткових навантажень; педагоги з високим рівнем виснаження несвідомо «передають» стан перевтоми через комунікацію та взаємодію.

Це ще не критична зона, але вже сигнал до профілактики.

2) *Деперсоналізація*

Середній рівень

Показник свідчить, що механізми психологічного захисту працюють збалансовано.

Педагоги: зберігають емпатію щодо дітей; не демонструють емоційної черствості»; продовжують сприймати учнів як особистостей. Це важливий ресурс колективу, на який можна спиратися у подальшій роботі.

3) *Редукція професійних досягнень*

Максимально виражений середній рівень

Поодинокі піки високого рівня (низький відсоток, до 10%).

У більшості педагогів простежується тенденція до знецінення власних професійних результатів, сумнів у своїй ефективності та значущості роботи. У невеликої частини (до 10%) ці показники сягають високого рівня.

Вплив: зниження внутрішньої впевненості; відчуття «я роблю недостатньо» попри реальні результати; поступова втрата відчуття професійного сенсу.

Підсумок. Педагогічний колектив перебуває у стані, де: емоційна напруга вже відчутна, але ще піддається корекції; емпатія та залученість збережені; найбільш уразливою зоною є знецінення власних професійних досягнень.

Це створює сприятливі умови для своєчасної психологічної профілактики та відновлення ресурсу педагогів.

Ознаки емоційного навантаження	Низький	Середні	Високий
Емоційне виснаження	9%	78%	13%
Деперсоналізація	24%	69%	7%
Редукція професійних досягнень	27%	63%	10%

Професійне вигорання педагогів: аналіз та ресурси

Продемонструвати, що колектив зберігає емпатію, але перебуває в зоні ризику через знецінення власних досягнень.

ЕМОЦІЙНЕ ВИСНАЖЕННЯ

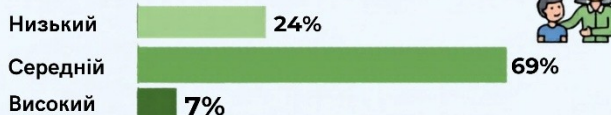


Сформовано загальний фон втоми, що підвищує чутливість до додаткових навантажень.

РЕДУКЦІЯ ПРОФЕСІЙНИХ ДОСЯГНЕНЬ: ВІДЧУВАЮТЬ НЕВПЕВНЕНІСТЬ



ДЕПЕРСОНАЛІЗАЦІЯ: ЕМПАТІЯ ЗБЕРЕЖЕНА



Лише 7% мають високий показник; педагоги продовжують сприймати учнів як особистостей.

ЧАС ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ

Стан колективу піддається корекції через відновлення внутрішнього ресурсу.

Педагоги схильні знецінювати власні результати попри їхню реальну значущість.



ЧАС ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ

Стан колективу піддається корекції через відновлення внутрішнього ресурсу.

Моніторинг самооцінки та тривожності

Дослідження самооцінки
за методикою Драбинка Дембо-Рубінштейн

низький	середній	високий
12, 2	59,3	28,5

Діагностики шкільної тривожності за методикою
«Тест шкільної тривожності Філіпса»*Переживання соціального стресу:*

46% – труднощі у встановленні контактів.

Фрустрація потреби в успіху:

31% – це стан, коли дитина хоче досягти результату, але боїться, що в неї не вийде, або що успіх не буде помічений.

Страх самовираження:

17% – страх публічних виступів, відповідей біля дошки.

Страх ситуації перевірки знань:

32% – тривога саме через оцінювання, контрольні роботи.

Страх не відповідати очікуванням оточуючих:

42% – залежність від думки вчителів та батьків.

Низька фізіологічна опірність стресу:

11% – ознаки того, що тривога вже впливає на фізичний стан (швидка втомлюваність).

Проблеми і страхи у стосунках із учителями:

56% – брак емоційного контакту.

Психологічний стан школярів: самооцінка та тривожність



Критичні чинники шкільної тривожності (Філіпс)



Розроблено стратегічні рекомендації щодо підсилення психоемоційного супроводу всіх учасників освітнього процесу:

1. Для роботи з учнями:

- впровадження ігрових технік на згуртованість для «розмиття» меж між лідерами та дітьми поза групою;
- робота з самооцінкою через методики арт-терапії (створення «Портфоліо успіху»).

2. Для роботи з педагогами:

- організація «Ресурсних зустрічей» (без навчання, лише для емоційного розвантаження);
- використання Google Форм для швидких «чекапів» емоційного стану (профілактика переходу з межового виснаження у критичне).

3. Для роботи з батьками:

- просвіта щодо психології адаптації за темою «Чому досвід соціалізації у закладі освіти допомагає зараз?»;
- зниження фокуса на оцінках і перенесення його на емоційний стан дитини.

Розбудова психосоціальної екосистеми закладу освіти: від діагностики до професійного лідерства

Психосоціальна екосистема школи – це цілісна модель підтримки, у якій діагностика, просвіта, профілактика, інклюзія та менторство працюють як єдиний живий механізм. Її мета – формування психосоціальної компетентності всіх учасників освітнього процесу: учнів, батьків, педагогів.

1) Діагностика як основа системної роботи

У закладі впроваджуються сталі діагностичні напрями, що регламентують подальшу роботу психолога:

- щорічна діагностика рівня тривожності учнів 5-х класів;
- дослідження творчого потенціалу;
- профорієнтаційна діагностика;
- визначення готовності до школи.

Результати не залишаються «на папері», а стають підґрунтям індивідуальних і групових програм підтримки.

2) Просвіта і профілактика актуальних викликів

Просвітницька діяльність спрямована на попередження значущих труднощів у житті учнів та їх батьків. Найактуальніший фокус – самопросвіта:

- розуміння впливу стресу на тіло (соматичні прояви);
- вплив тривоги на когнітивні функції;
- зміни соціальної взаємодії, особливо в парі «батьки — діти»;
- розвиток навичок саморозуміння та самодопомоги.

Психопросвіта реалізується як у очному форматі, так і дистанційно завдяки YouTube-ресурсу «Психолог поруч», який є доступним каналом взаємодії з учасниками освітнього процесу.

3) Екосистема, що виходить за межі школи

Досвід школи масштабується також і за межами школи, що формує нові компетентності:

- участь психолога у підготовці дипломного проєкту випускниці закладу щодо просвіти сімейних відносин і ресурсності через арт-терапевтичні техніки (робота з глиною, деревом, ручна творчість);
- інтерв'ю щодо взаємодії дорослих і дітей під час дистанційного навчання;
- проведення 7 професійних психологічних практик для студентів-випускників ЗВО протягом чотирьох років дистанційної освіти (онлайн та офлайн формати).

4) *Визнання та поширення досвіду:*

- фестиваль «добрих практик» освітян Харківщини «Майстри педагогічної справи презентують»;
- перемоги у фахових конкурсах;
- публікації у науково-методичному журналі «Джерело педагогічних інновацій»;
- обласна виставка ефективного педагогічного досвіду «Освіта Харківщини XXI століття».

5) *Інклюзія як реальна практика*

Система супроводу дітей з ООП вибудована не формально, а результативно:

- робота проводиться за індивідуальним планом роботи для кожного учня з ООП;
- досвід успішних випускників зі складними нозологіями, які зберегли позитивну динаміку завдяки взаємодії «учень — психолог — учитель».



6) *Менторство через особистий приклад*

Передача знань відбувається не лише через інформацію, а й через демонстрацію змін у реальному житті, що підсилює довіру та мотивацію учасників освітнього процесу.

7) *Підготовка до переходу: 4 → 5 клас*

Для стабілізації психоемоційного стану четвертокласників упроваджено цикл занять «Я маю місце в цьому колі» з використанням технік:

- «Парашут»;
- «Від 1 до 33»;
- «Порахуємо всіх у колі»;
- «Я разом з тобою: ми схожі — ми різні».

Ці практики допомагають дітям прийняти власну унікальність, розвинути відчуття приналежності та внутрішню опору перед переходом у середню школу.



Важливою складовою нашої екосистеми є впровадження культури мирного розв'язання суперечок. Протягом трьох місяців команда нашого закладу (у складі психолога, представника адміністрації та представника батьківської громади) пройшла інтенсивне тримодульне навчання за проектом **«Діалоги в закладах освіти»**, що реалізується **IsraAID** у партнерстві зі Всесвітнім центром **«Я І МОЯ ШКОЛА»**.



Мета участі: забезпечення психологічного благополуччя учнів через інтеграцію діалогових практик.

Програма спрямована на:

- покращення навичок управління конфліктами;

- зниження загальної конфліктності в закладі;
- фасилітацію діалогу як інструменту психосоціальної підтримки.

Ключові компетенції, інтегровані в роботу закладу

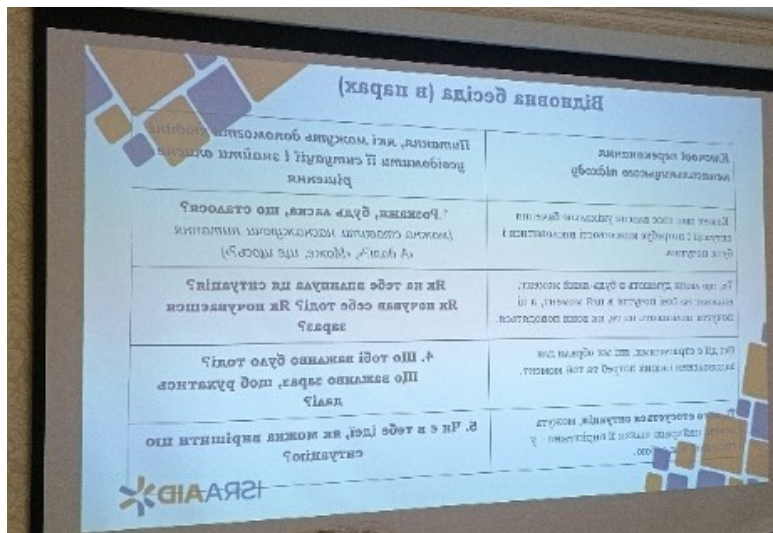
- **Ненасильницьке спілкування (НС):** Впровадження методів Маршалла Розенберга для побудови щирого та конструктивного діалогу між усіма учасниками освітнього процесу.



- **Травмоінформованість та конфліктчутливість:** Розуміння емоційних станів людини в умовах стресу, що дозволяє психологу та адміністрації діяти делікатно та ефективно навіть у складних ситуаціях.
- **Фасилітація та дизайн діалогу:** Вміння створювати безпечне середовище для обговорення гострих питань, де кожен голос почутий, а конфлікт перетворюється на точку росту.



- **Емоційна саморегуляція та стійкість:** Практичне відпрацювання технік збереження нейтральної позиції та особистісної стійкості в емоційно насичених ситуаціях.

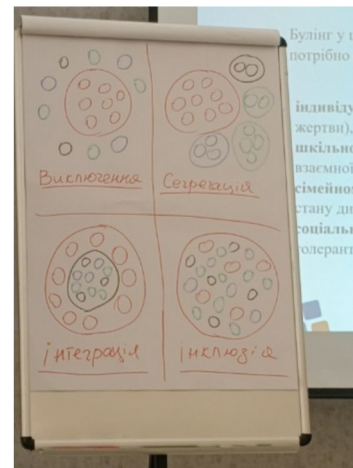


- **Метод картографії конфлікту:** Візуалізація сторін, їхніх потреб та побоювань.



- **Метод PIN:** аналіз позицій (Positions), інтересів (Interests) та потреб (Needs) учасників.
- **Превентивні стратегії:** робота на випередження конфліктів через розвиток комунікативних навичок усіх учасників освітнього процесу.

Синергія взаємодії. Унікальність цього досвіду полягає в тому, що він об'єднав практичного психолога, адміністрацію та батьків. Це створює єдине поле розуміння, де конфлікти (зокрема в питаннях інклюзії чи освітніх суперечок) вирішуються не через тиск, а через діалог та пошук спільних ресурсів.

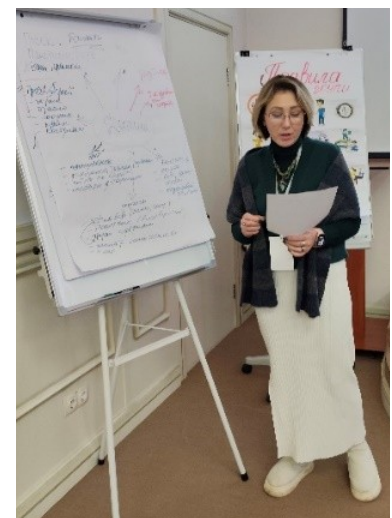
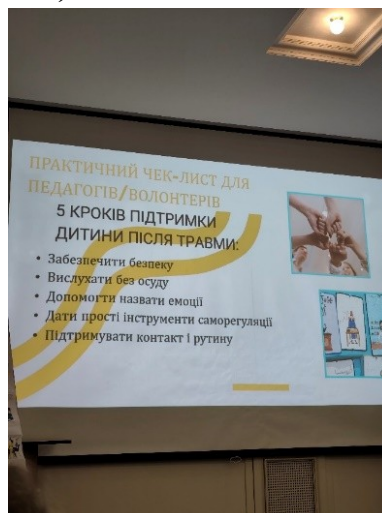


Безперервний професійний розвиток психолога: фахівець як оплот стійкості екосистеми

Будь-яка психосоціальна екосистема починається з особистості фахівця. Практичний психолог нашого закладу розглядає власний розвиток не просто як формальне підвищення кваліфікації, а як розширення життєвих та професійних ресурсів для вирішення надскладних запитів сучасності. Транслюючи власні зміни та знання, психолог стає живим прикладом стійкості для дітей, батьків та освітян.

Ключові напрямки розширення компетентностей у розрізі реалій сьогодення

- **Підтримка в умовах воєнних загроз:** Участь у тренінгу “Практичні підходи до підтримки дітей та родин у громадах, що постраждали від вибухонебезпечних предметів (ВНП)” від **UNICEF** та **Міжнародного комітету порятунку (IRC)**.

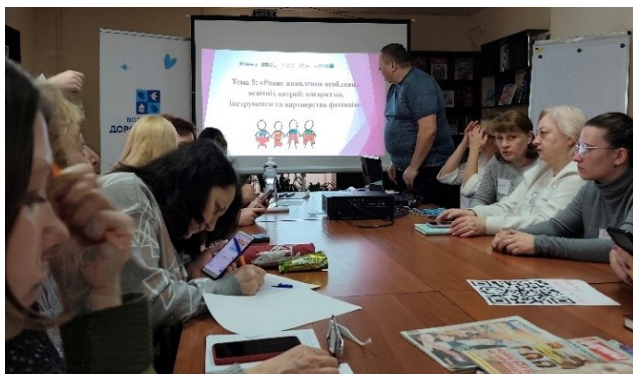


Це дозволяє фахівцю надавати кваліфіковану допомогу в питаннях мінної безпеки та психологічної стабілізації в небезпечних зонах.

- **Захист від насильства:** навчання з ведення випадків гендернозумовленого насилля (організатор: **Данська рада у справах біженців**), що дає інструменти для захисту найбільш вразливих учасників освітнього процесу.



- **Культура безбар'єрної комунікації:** отримання сертифікату «Екосистема: розуміти, як розмовляти з тими, хто пройшов війну, без тригерів та конфліктів»; ці навички є критичними для інтеграції ветеранів та їхніх родин у шкільну спільноту.
- **Інноваційна інклюзія:** робота у межах проекту «Імпульс» (БО «Волонтери: Дорослі — Дітям»), зокрема вивчення досвіду «Мультидисциплінарна команда в інклюзії: шлях до підтримки кожної дитини» та спеціалізована підготовка з психологічної підтримки дорослих і молоді з ООП.



Професійна місія: Постійне навчання дозволяє практичному психологу залишатися тим «безпечним дорослим» та експертним центром, куди кожен учасник освітнього процесу може прийти з болем чи конфліктом, будучи впевненим у компетентній та етичній підтримці.

Висновок

Психосоціальна екосистема закладу освіти — це не набір заходів, а безперервний процес формування культури турботи про ментальне здоров'я. Вона поєднує діагностику, просвіту, інклюзію, наставництво та поширення досвіду в єдину практику, що реально впливає на якість життя учнів, батьків і педагогів.