

**Комунальний заклад «Харківський ліцей № 147
Харківської міської ради»**



**Досвід за темою «Практико-орієнтована система
психологічної підтримки в ліцеї: швидкі інструменти
допомоги учасникам освітнього процесу»**

Олена МАЛЮК, директор;
Оксана ЛАТИШЕВА, заступник
директора з НВР, педагоги
комунального закладу
«Харківський ліцей № 147
Харківської міської ради»

**Харків,
2026 рік**

ПЕРСОНАЛІЇ



❖ **Малюк Олена Олександрівна**

❖ 16.04.1974 року народження

❖ Освіта: ХДПУ ім. Г.С. Сковороди, 1996 р., «Математика і фізика», «Учитель математики і фізики»;

❖ ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2013 р., «Управління навчальним закладом», «Керівник підприємства, установи та організації»

❖ Педагогічний стаж - 29 років;

❖ стаж на роботі керівника закладу освіти - 14 років

❖ Спеціаліст вищої категорії, учитель-методист

Методична ідея, над якою працює педагогічний колектив під керівництвом Малюк Олени Олександрівни: «Забезпечення якості освіти в умовах правового режиму воєнного стану»; виховна тема: «Формування національної свідомості школярів. Виховання їх громадської діяльності в освітньому процесі».

❖ Результативність роботи над методичною ідеєю: Диплом за перемогу у фестивалі шкільних засобів масової інформації, 2021 р.; Сертифікат ГО «EdCamp Ukraine» «Всесвітній день гідності», 2021-2026 р.р.; Сертифікат ГО «Про. Про. Лаб.» «Інженерний тиждень», 2021, 2024, 2025 р.р. У 2020-2025 роках Свідцтво та звання «Школа миру» за активну участь у міжнародній програмі «Мережа шкіл миру», у Всеукраїнському проєкті «Школа миру»; Учасники Всеукраїнського проєкту «Абетка харчування». З 2021 року – учасники міжнародного проєкту «Вивчай і розрізняй. Інфомедійна грамотність в освіті». З 2023 року учасники Регіонального освітнього проєкту «Моніторинг навчальних втрат і розривів у системі загальної середньої освіти Харківської області».

❖ Переможець фестивалю «добрих практик» освітян Харківщини «Майстри педагогічної справи презентують» у 2021 році. Диплом II ступеню.

❖ Сутність досвіду полягає в упровадженні цілісної системи психологічного супроводу учасників освітнього процесу, що сприяє зміцненню психоемоційного благополуччя, розвитку емоційної стійкості, формуванню адаптивних стратегій подолання стресу та створенню безпечного й підтримувального освітнього середовища.

❖ Методологічна основа педагогічного досвіду: наукові принципи системного підходу; психолого-педагогічні теорії активізації пізнавальної діяльності, індивідуалізації навчання, організації самостійного навчання, неперервної освіти; наукові принципи формування ментального здоров'я учасників освітнього процесу.

❖ Нагороджена Почесною грамотою Адміністрації Шевченківського району Харківської міської ради, 2024 р.; Подякою Харківського міського голови, 2024 р.

ПЕРСОНАЛІЇ



❖ Барановська-Стельмах Тетяна Сергіївна

❖ 17.04.1993 року народження

❖ Освіта: Комунальний заклад «Харківська гуманітарно - педагогічна академія» Харківської обласної ради; «Соціальний педагог», 2015 рік; Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія», Спеціальна освіта, 2022 рік

❖ Педагогічний стаж – 12 років

❖ Спеціаліст другої категорії

❖ Методологічною основою педагогічного досвіду є наукові принципи системного підходу; психолого-педагогічні засади соціально-емоційного навчання, індивідуалізації освітнього процесу, розвитку емоційного інтелекту та формування навичок саморегуляції; сучасні підходи до організації безпечного освітнього середовища та підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу.

❖ Суть досвіду полягає у впровадженні системи психологічної підтримки учасників освітнього процесу через використання практико-орієнтованих методик (СЕЕН, Хібукі-терапія, тренінгові форми роботи), спрямованих на розвиток емоційної стійкості, саморегуляції та створення безпечного освітнього середовища.

❖ З 2024 року є сертифікованим Хібукі-терапевтом. У практичній діяльності застосовує методики Хібукі-терапії для надання психоемоційної підтримки дітям, сприяє розвитку їх емоційної стійкості, формуванню навичок саморегуляції та подоланню стресу.

❖ Є куратором команди ліцею, яка брала участь у Всеукраїнському хакатоні соціальної реклами «ЄДНАЄМО СЕРЦЯ – 2025», «ЄДНАЄМО СЕРЦЯ – 2026». Забезпечує організаційний супровід, координацію роботи учнів та розвиток їх креативного мислення, соціальної відповідальності й навичок командної взаємодії.

❖ У 2023 році пройшла навчання за програмою «Коли світ на межі змін: школа, чутлива до психічного здоров'я» у межах реалізації соціального проєкту «Психологічне та соціально-емоційне навчання для українських шкіл». У подальшому виступала в ролі тренера, проводила навчально-практичні тренінги для педагогів ліцею.

❖ З 2025 року є керівником гуртка соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН). У роботі з дітьми формує навички емоційної грамотності, саморегуляції, розвитку емпатії та ефективної комунікації. Створює безпечне середовище для особистісного розвитку, сприяє зміцненню психологічного благополуччя та соціальної адаптації учнів.

❖ Власні навчально-методичні розробки, оформлені в електронному вигляді які використовує у професійній діяльності, за покликанням (<https://drive.google.com/drive/folders/1c8ms5YxgVIGNQSxqdOI25TpVz96zb7Bm?usp=sharing>).

❖ Нагороджена грамотою Управління освіти адміністрації Шевченківського району Харківської міської ради, 2025 р.

ПЕРСОНАЛІЇ



❖ **Карева Тамара Михайлівна**

❖ 28.08.1972 року народження

❖ Освіта: ХДУ ім. В.Н. Каразіна, 1997 р.,
«Українська мова та література», «Філолог.
Викладач української мови та літератури»

❖ Педагогічний стаж – 36 років

❖ Спеціаліст вищої категорії

❖ Методична ідея, над якою працює:
«Система педагогічних впливів для
забезпечення психологічного комфорту в
навчанні як умова подолання освітніх втрат».

❖ Результативність роботи над методичною
ідеєю: розробка та впровадження Програми

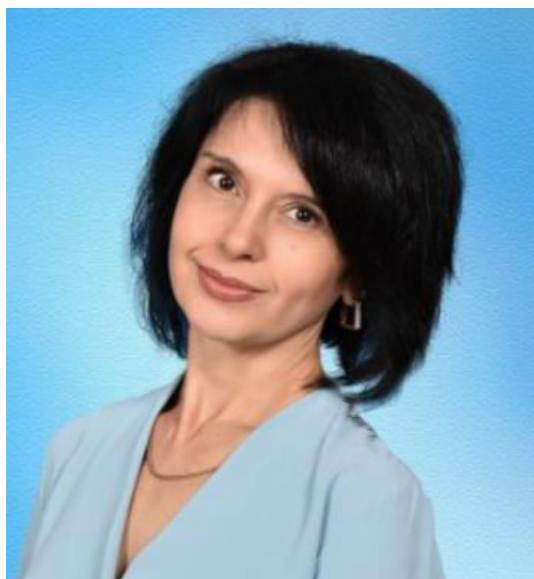
«Подолання освітніх втрат, викликаних особливостями організації освітнього процесу комунального закладу «Харківський ліцей № 147 Харківської міської ради» (2024/2025; 2025-2026 н.р.). Організація участі в Регіональних моніторингових дослідженнях (5, 9, 11 класи). Участь ліцею у міжнародному проєкті «Інфомедійна грамотність в освіті» з 2021 року.

❖ Керівник шкільного музею українознавства, підготувала переможців І (обласного) туру Всеукраїнського конкурсу екскурсоводів музеїв закладів освіти «Край, в якому я живу» 2024 р. - Диплом II ступеню; 2026 р. – Диплом III ступеню.

❖ Публікації: портал «На урок» Подяка № П-540842 від 29.10.2024

❖ Нагороджена грамотою Управління освіти адміністрації Шевченківського району Харківської міської ради, 2026 р.

ПЕРСОНАЛІЇ



❖ **Тернавська Лариса Олександрівна**

❖ 13.04.1979 року народження

❖ Освіта: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2001 р., «Екологія», «Еколог, викладач екології та природознавства»

❖ Педагогічний стаж – 25 років

❖ Спеціаліст вищої категорії

❖ Методична ідея, над якою працює: «Формування національної свідомості школярів, виховання їх громадської активності в освітньому процесі».

❖ Результативність роботи над методичною

ідеєю: Участь ліцею у заходах і проєктах: Всеукраїнському проєкті «Школа миру» з 2015 року; освітніх заходах на тему благодійності в межах міжнародного благодійного руху «Щедрий вівторок» (#ЩедрийВівторок) з 2022 року; Міжнародних уроках доброти від освітнього проєкту «Біоетика» Благодійного фонду «Щаслива лапа» з 2022 року; заходах у рамках Всесвітнього Дня Гідності, який проводився в Україні за підтримки ГО «EdCamp Ukraine»; Всеукраїнському конкурсі есе «Моя Україна», що проводиться Державною науковою установою «Інститут модернізації змісту освіти» спільно з Благодійною організацією «Фонд Ріната Ахметова»; Всеукраїнському конкурсі творчих робіт «Національно-патріотичне становлення молоді України»; міському конкурсі творчих робіт вільного жанру «Присвята рідному місту»; Всеукраїнській дитячо-юнацькій військово-патріотичній грі «Сокіл» («Джура») (Дипломанти 2025 р.).

❖ Публікації: НЗ4 Наука в добу глобальних трансформацій: інтеграція знань, інновацій та суспільного розвитку: зб. доп. Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 30–31 жовтня та 27–28 листопада 2025 р.) / ГО «Інститут інноваційної освіти»; Науково-навчальний центр прикладної інформатики НАН України. – Київ–Запоріжжя: АА ТанDEM, 2025. –104 с.

❖ Портал «На урок»: Сертифікат № ТС1-401318 від 07.04.2026

❖ Нагороджена Почесною Грамотою Адміністрації Шевченківського району Харківської міської ради, 2024 р.

ПЕРСОНАЛІЇ



❖ **Латишева Оксана Сергіївна**

❖ 14.06.1974 року народження

❖ Освіта: ХДПУ ім. Г.С. Сковороди, 2005 р., «Педагогіка та методика середньої освіти. Мова та література», «Вчитель російської мови та зарубіжної літератури»

❖ Педагогічний стаж – 29 років

❖ Спеціаліст вищої категорії

❖ Методична ідея, над якою працює: «Впровадження інноваційних методик та технологій на уроках української мови, літератури та зарубіжної літератури».

❖ Результативність роботи над

методичною ідеєю: розробка та впровадження Програми «Подолання освітніх втрат, викликаних особливостями організації освітнього процесу комунального закладу «Харківський ліцей №147 Харківської міської ради» (2024/2025; 2025/2026 н.р.). Організація участі в Регіональних моніторингових дослідженнях (5, 9, 11 класи). Участь ліцею у міжнародному проєкті «Інфомедійна грамотність в освіті» з 2024 року.

❖ Підготувала переможця районного етапу конкурсу-захисту науково-дослідницьких робіт учнів-членів МАН України.

❖ Публікації: «Дистанційна форма навчання у ЗЗСО. Перевага та недоліки»/Збірник наукових матеріалів СХV міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Чернівці: 2022, – С.158-160. «Використання інформаційно-цифрових технологій на уроках зарубіжної літератури»/Міжнародна науково-практична конференція «Останні тенденції в науці та техніці», Мюнхен – 2022. - С.81-83



ПЕРСОНАЛІЇ

- ❖ Одноріг Вадим Олексійович
- ❖ 27.03.1990 року народження
- ❖ Освіта: УПА, 2012 р., «Комп'ютерні системи та мережі», «Право роботи за спеціальністю. Аналітика комп'ютерних систем, викладача в галузі комп'ютерних систем та комунікацій»; УПА, 2013 р., «Управління навчальними закладами», 2013 р., «Функції управління навчальними закладами т підрозділами»
- ❖ Педагогічний стаж – 14 років
- ❖ Спеціаліст вищої категорії, старший учитель

❖ Методична ідея, над якою працює: «Формування соціальних навичок учнів через гейміфікацію та мультимедіа».

❖ Результативність роботи над методичною ідеєю: учасник VIII Міжнародної науково-практичної конференції; учасник Всеукраїнської онлайн конференції «Освіта майбутнього: виклики і можливості». Підготував переможців: обласного етапу Всеукраїнських учнівських олімпіад з ІКТ; міського конкурсу учнівських проєктів «Харків майбутнього: учнівські проєкти розвитку міста», II місце.

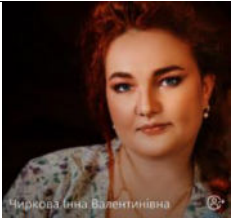
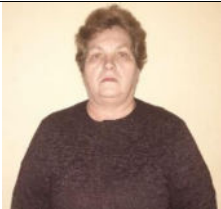
❖ Учасник професійного конкурсу «Учитель року – 2022», номінація «Інформатика», I місце районний етап, учасник міського етапу. Переможець районного етапу міського конкурсу «Молода людина року-2023» у номінації «Діяльність у невиробничій сфері».

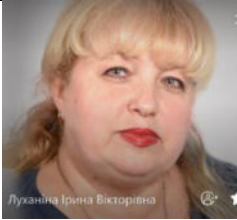
❖ Керівник РМО вчителів інформатики.

❖ Публікації: НЗ4 Наука в добу глобальних трансформацій: інтеграція знань, інновацій та суспільного розвитку: зб. доп. Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 30–31 жовтня та 27–28 листопада 2025 р.) /ГО «Інститут інноваційної освіти»; Науково-навчальний центр прикладної інформатики НАН України. – Київ–Запоріжжя: АА ТанDEM, 2025. –104 с.

❖ Нагороджений Подякою Харківського міського голови, 2023 р.

Наша команда

Практичний психолог:		
		Грідчіна Юлія Юріївна, 01.08.1979 року народження
Учителі початкових класів:		
		Винокурова Наталія Федорівна, 22.06.1972 року народження
		Бодякіна Олена Володимирівна, 05.01.1992 року народження
		Чіркова Інна Валентинівна, 22.07.1988 року народження
Учитель біології:		
		Ляшенко Наталя Миколаївна, 28.10.1961 року народження
Учитель української мови та літератури:		
		Деревльова Ірина Миколаївна, 03.06.1972 року народження

<i>Учителі історії, громадянської освіти:</i>	
	Брижик Наталія Іванівна, 28.03.1976 року народження
	Заєць Олександр Сергійович, 25.07.2001 року народження
<i>Учитель фізики</i>	
	Пухтінова Людмила Іванівна, 17.05.1956 року народження
<i>Учитель зарубіжної літератури, етики, курсу «Здоров'я, Безпека та Добробут»</i>	
	Луханіна Ірина Вікторівна, 01.01.1971 року народження
<i>Учитель математики</i>	
	Ляхівненко Людмила Володимирівна, 16.04.1987 року народження

Наявність друкованих робіт:

Презентація «Ліс та його багатства»

<https://vseosvita.ua/library/lis-ta-ioho-bahatstvo-poniattia-pro-fotosyntezy-936225.html>

Робота МАН на тему "Розробка природоохоронних заходів щодо попередження лісових пожеж"

<https://vseosvita.ua/library/robo-ta-man-rozrobka-pryrodoookhoronnykh-zakhodiv-shchodo-poperedzhennia-lisovykh-pozhezh-1131883.html>

Розробка уроку "Турнір знавців"

<https://naurok.com.ua/turnir-znavci-ukra-nsko-literaturi-519559.html>

Розробка уроку

<https://naurok.com.ua/publ/495954>

Урок» тест «Тематичний контроль за темою «Русь у період розквіту. Початок децентралізації». Історія України, 7 клас, для учнів з ООП

<https://naurok.com.ua/publ/495954>

Розробка уроку з історії України

<https://naurok.com.ua/metodichna-rozrobka-praktichnogo-zanyattia-maydan-yak-fenomen-ukra-nsko-demokrati-vid-viboru-getmana-na-vsenarodnomu-viche-do-pomaranchevo-revolyuci-ta-revolyuci-gidnosti-519993.html>

ЗМІСТ

ВСТУП	1
ОСНОВНА ЧАСТИНА	3
Практико-орієнтована система психологічної підтримки в ліцеї: швидкі інструменти допомоги учасникам освітнього процесу	
1. Психологічний супровід як комплексна система заходів	3
2. Впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» - з досвіду педагогів	4
3. Реалізація програми «Подолання освітніх втрат, викликані особливостями організації освітнього процесу комунального закладу «Харківський ліцей №147 Харківської міської ради»	4
4. Робота гуртка «СЕЕН»	5
5. Заходи до Всесвітнього дня психічного здоров'я	5
6. Проведення занять з елементами Хібукі-терапії	7
7. Реалізація соціальних проєктів	7
8. Заходи спрямовані на підтримку ментального здоров'я педагогів	7
9. Перелік онлайн-ресурсів психологічної служби ХЛ №147	9
ВИСНОВКИ	10
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	11
ДОДАТКИ	15-46
Додаток 1 Опитування батьків щодо психоемоційного стану	15
Додаток 2 Опитування педагогів щодо надання психологічної допомоги	19
Додаток 3 З досвіду педагогів	23
Додаток 4 Аналіз виконання програми «Подолання освітніх втрат, викликаних особливостями організації освітнього процесу комунального закладу «Харківський ліцей № 147 Харківської міської ради»	37
Додаток 5 Формування психологічної стійкості учнів засобами Хібукі-терапії в освітньому середовищі в умовах воєнного стану	43
Додаток 6 Проєкт «Соціалізація учнів через гейміфікацію та мультимедійні елементи»	46

ВСТУП

*Емоційне благополуччя
учасників освітнього процесу –
необхідна умова якісної освіти.*

У сучасному світі психологічна підтримка набуває особливого значення, оскільки війна впливає не лише на фізичний, а й на психоемоційний стан здобувачів освіти. Це обумовлює необхідність створення ефективних методів психологічної допомоги, які допоможуть учням адаптуватися до складних реалій сьогодення. Дослідження доводять, що якісна психологічна підтримка позитивно впливає на рівень навчальної мотивації, адаптацію до соціального середовища та загальну стійкість до стресових ситуацій. За таких умов істотно зростає роль всіх педагогічних працівників, які можуть надавати першу психологічну допомогу та підтримку усім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань функціонування системи освіти. Першу психологічну допомогу може надати не лише практичний психолог, а також вчитель, знайомий з правилами надання першої психологічної допомоги. Питанням психоемоційної підтримки в надзвичайних ситуаціях займалися науковці Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, В. Максименко, А. Богданов [4]. Проблема виховання життєстійкості особистості цікавила цікавила фахівців з психології: С.О. Лукомську [32], Т.М. Титаренко [33], О.А. Чеханцову [35].

Актуальність теми в тому, що в сучасних умовах освітній процес відбувається в ситуації постійних змін, підвищеного стресу та невизначеності.

Емоційне виснаження, тривожність, зниження мотивації до навчання та професійної діяльності стають поширеними явищами.

Створення психологічно безпечного освітнього середовища, розвиток емоційної стійкості є необхідною умовою ефективного навчання та збереження професійного ресурсу педагогів.

Мета досвіду полягає в упровадженні цілісної системи психологічного супроводу учнів, педагогів і батьків, що сприяє зміцненню психоемоційного благополуччя, розвитку емоційної стійкості, формуванню адаптивних стратегій подолання стресу та створенню безпечного й підтримувального освітнього середовища.

Завдання ліцею: забезпечити психологічний супровід учнів, педагогів і батьків в умовах сучасних викликів; формувати емоційну стійкість і навички саморегуляції в учасників освітнього процесу; створити психологічно безпечне освітнє середовище, засноване на довірі, підтримці та взаємоповазі; попереджати емоційне вигорання педагогів і сприяти збереженню їхнього професійного

ресурсу; розвивати культуру психічного здоров'я та відповідального ставлення до власного емоційного стану.

Очікувані результати: покращення психоемоційного стану учнів, педагогів і батьків; підвищення рівня емоційної стійкості та здатності до подолання стресових ситуацій; сформованість навичок саморегуляції та емоційного самоконтролю; створення психологічно безпечного освітнього середовища; зниження рівня тривожності й емоційного вигорання серед педагогів; підвищення мотивації до навчання та професійної діяльності; покращення міжособистісної взаємодії між учасниками освітнього процесу.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Практико-орієнтована система психологічної підтримки в ліцеї: швидкі інструменти допомоги учасникам освітнього процесу

1. Психологічний супровід як комплексна система заходів

Сучасна школа вже давно перестала бути лише місцем здобуття знань – в умовах постійної невизначеності вона перетворилася на острівець безпеки та психологічної підтримки. Емоційна стійкість (резильєнтність) кожного учасника освітнього процесу – від першокласника до директора – є фундаментом, на якому тримається якісне навчання.

З метою вивчення психоемоційного стану батьків учнів було проведено анкетування, спрямоване на визначення рівня їхнього психологічного благополуччя, актуальних переживань та потреб у підтримці. Результати дослідження дозволили виявити основні запити батьків до психологічної служби ХЛ №147, а також визначити найбільш зручні форми та час взаємодії. Отримані дані є основою для планування ефективної психолого-педагогічної підтримки сімей. (Додаток 1).

Опитування педагогів було спрямоване на виявлення рівня емоційного навантаження, факторів стресу та доступних ресурсів для відновлення. Воно дозволило зрозуміти, наскільки вчителі відчують підтримку в колективі, які труднощі є найбільш актуальними у професійній діяльності та яку допомогу вони вважають найбільш корисною. Результати дослідження були використані для оптимізації внутрішньошкільної системи психологічного супроводу. (Додаток 2).

Психологічний супровід у нашому закладі освіти – це комплексна система заходів, спрямована на збереження та відновлення ментального здоров'я, адаптацію до змін і створення сприятливого клімату для всіх учасників освітнього процесу.

У ліцеї проводяться навчальні тренінги для учнів, батьків та педагогічних працівників в онлайн та офлайн форматах з метою формування навичок подолання довготривалого стресу та збереження психічного здоров'я: визначено основні цільові групи тренінгів: учні середньої та старшої школи, батьки, педагогічні працівники; заплановано тематику заходів (техніки саморегуляції та емоційної стабілізації, вправи на зниження тривожності й напруги, психогігієна в умовах кризи, основи емоційного інтелекту, побудова ресурсного середовища вдома та в школі). У форматі онлайн-тренінгів використовуються інтерактивні методики (ментальні карти, відео вправи, опитування, живі сесії з психологом). Офлайн-заняття передбачають групову роботу, вправи з арт-терапії, тілесно-орієнтовані практики, обговорення кейсів.

2. Впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» - з досвіду педагогів

Наш ліцей активно впроваджує Всеукраїнську програму ментального здоров'я «Ти як?», спрямовану на підтримку психологічного благополуччя учасників освітнього процесу. У межах програми проводяться просвітницькі та практичні заходи, спрямовані на розвиток емоційної грамотності, стресостійкості та навичок самопідтримки. Особлива увага приділяється формуванню культури турботи про ментальне здоров'я, відкритому обговоренню емоцій та створенню безпечного підтримувального середовища в закладі освіти.

Практичний психолог ліцею Грідчіна Ю.Ю. систематично проводить індивідуальні та групові заняття з дітьми з особливими освітніми потребами з метою підтримки їхнього емоційного стану та гармонійного розвитку. Під час занять використовуються корекційно-розвиткові вправи, ігрові методики й техніки, що сприяють розвитку емоційної сфери, комунікативних навичок, уваги та саморегуляції.

Велика увага приділяється збереженню емоційного благополуччя учнів, створенню безпечного середовища та підвищенню навчальної мотивації, психологічній підтримці дітей під час уроків.

Педагоги закладу активно використовують такі практики: «Коло настрою», «Я-повідомлення», вправа «Світлофор», гра «Мій настрій», емоційні картки та криголами, дихальні вправи, фізкультхвилинки, міні-ігри та інтерактиви, короткі вправи на заспокоєння, вправи на рефлексію. (Додаток 3).

3. Реалізація програми «Подолання освітніх втрат, викликаних особливостями організації освітнього процесу комунального закладу «Харківський ліцей №147 Харківської міської ради»

У нашому ліцеї розроблено *Програму «Подолання освітніх втрат, викликаних особливостями організації освітнього процесу комунального закладу «Харківський ліцей №147 Харківської міської ради»*. Мета та основні завдання якої забезпечення комплексної психологічної й емоційної підтримки учасників освітнього процесу в умовах війни та в повоєнний час. Результатами впровадження програми є підвищення мотивації здобувачів освіти до навчання; їх оволодіння навичками самоаналізу, самонавчання; покращення академічної успішності, психічного, емоційного та фізичного здоров'я здобувачів освіти; мінімізацію освітніх втрат та підвищення якості надання освітніх послуг. (Додаток 4).

4. Робота гуртка «СЕЕН»

У ліцеї впроваджується міжнародна програма «Соціально-емоційне та етичне навчання (СЕЕН)», як інструмент подолання освітніх втрат, емоційного виснаження та соціального розриву серед учнів. *У ліцеї працює гурток соціально-емоційного й етичного навчання (СЕЕН)*, діяльність якого спрямована на розвиток емоційного інтелекту, самосвідомості, навичок комунікації та відповідальної поведінки учнів, виховання емпатії, поваги й толерантності у взаєминах, формування безпечної поведінки. До гуртка «СЕЕН» залучено учнів 1–10 класів. Заняття відбуваються два рази на тиждень, тривалість — 1 год. 30 хв., у форматі інтерактивних практик, обговорень, групових завдань, творчих вправ, медитативних пауз. Тематика охоплює такі модулі як: розвиток емоційної обізнаності, співчуття до себе та інших, уважність, внутрішня рівновага, відповідальність за прийняття рішень, навички співпраці. На початку року було проведено вхідне анкетування (використано адаптовану форму SEL-опитування):

- 67% учнів відзначали труднощі з керуванням емоціями;
- 53% повідомляли про знижену навчальну мотивацію;
- 40% — про конфлікти у спілкуванні з однокласниками;
- 28% — про емоційне виснаження та постійну тривожність.
- Після завершення циклу занять:
 - 79% учасників продемонстрували покращення в управлінні емоціями (згідно з повторним анкетуванням);
 - 68% — стали краще справлятися зі стресом;
 - 73% — зазначили покращення взаєморозуміння з однокласниками;
 - 64% — повідомили про зростання впевненості у власних силах та більш позитивне ставлення до школи.

Зворотний зв'язок від учасників свідчить про позитивний вплив програми гуртка на психоемоційний стан дітей, підвищення їх мотивації до навчання та створення більш безпечного, підтримувального освітнього середовища. Упродовж навчального року проводилися різноманітні активності, спрямовані на розвиток соціальних навичок учнів, ефективне спілкування, конфліктне врегулювання та співробітництво.

5. Заходи до Всесвітнього дня психічного здоров'я

Традиційно до Всесвітнього дня психічного здоров'я соціальний педагог Барановська-Стельмах Т.С. і практичний психолог Грідчіна Ю.Ю. проводять заходи, спрямовані на розвиток емоційної компетентності та підтримку ментального благополуччя учнів:

- заняття «Подорож емоцій» для учнів 1–4-х класів, під час якого діти в ігровій формі знайомилися з базовими емоціями, училися розпізнавати їх і називати, досліджували, як змінюється настрій та як можна безпечно виражати свої почуття;

- інтерактивна гра «Емоційне місто» для учнів 1–4-х класів, під час якої діти «подорожували» уявним містом, де кожна локація відповідала певній емоції (учасники виконували завдання, обговорювали життєві ситуації та шукали способи подолання негативних емоцій і підтримки одне одного);

- тренінгове заняття «Твої сильні сторони» для учнів 5–9-х класів: підлітки визначали свої сильні якості, училися помічати власні досягнення, формували позитивну самооцінку (використовувалися вправи на саморефлексію, взаємну підтримку та розвиток впевненості в собі);

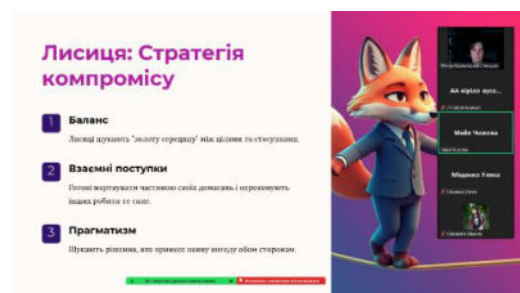
- тренінгове заняття «Шлях до гармонії» для учнів 9–11-х класів, спрямоване на усвідомлення важливості ментального здоров'я та пошук внутрішньої рівноваги.

У 2025/2026 навчальному році в межах формування психологічної безпеки й усвідомлення власної цінності з учнями 7–8-х класів було проведено заняття «Цінність життя», спрямоване на розвиток відповідального ставлення до свого життя та здоров'я, особистих меж, безпеки й гідності: аналізували життєві ситуації ризику та вчилися приймати обдумані рішення. Для учнів 9 – 11-х класів проведено тренінгове заняття «Конфлікти між підлітками: розуміння та вирішення», під час якого учні вчилися розпізнавати власні реакції у складних ситуаціях, відпрацьовували навички конструктивного спілкування, пошуку компромісів і взаєморозуміння, емоційного контролю, уміння мирно вирішувати суперечки.

У межах формування навичок турботи про власний емоційний стан з учнями 5–11-х класів було проведено серію практичних вправ «На варті ментального здоров'я», спрямованих на розвиток саморегуляції, усвідомленості та емоційної підтримки. Діти опановували практики самопідтримки, співпереживання, училися бути уважними до власних почуттів і почуттів інших, надавати підтримку собі та оточенню.



Світлина 1. Заняття «Емоційне місто»



Світлина 2. Відпрацювання навичок вирішення конфліктів

6. Проведення занять з елементами Хібукі-терапії

Для учнів 1–4-х класів систематично проводяться заняття з елементами Хібукі-терапії. «Хібукі – мій друг: шлях до розуміння та підтримки своїх емоцій».

У процесі роботи діти активно взаємодіють і навчаються розпізнавати власні емоції. (Додаток 5).



Світлина 3. Застосування Хібукі - терапії

7. Реалізація соціальних проєктів

В ліцеї реалізується проєкт «Соціалізація учнів через гейміфікацію та мультимедійні елементи», у рамках якого в безпечному просторі проходять різноманітні ігрові заходи, спрямовані на розвиток умінь працювати в команді, формування креативності та критичного мислення. Завдяки реалізації проєкту підвищується мотивація до навчання, створюється позитивний психологічний клімат у колективі. (Додаток 6)

ХЛ № 147 вдруге долучається до Всеукраїнського хакатону соціальної реклами «ЄДНАЄМО СЕРЦЯ». У межах участі здобувачі освіти працюють над створенням соціальної реклами, спрямованої на висвітлення актуальних проблем сучасного суспільства, зокрема, профілактики булінгу, підтримки ментального здоров'я, взаємопідтримки й толерантності.

У ліцеї впроваджується соціальний проєкт громадської організації «ГО ГЛОБАЛ» - «Психологічне та соціально-емоційне навчання для українських шкіл», спрямований на розвиток емоційної стійкості, навичок співпереживання, саморегуляції та підтримки психосоціального добробуту учасників освітнього процесу. У межах проєкту педагоги закладу брали участь в онлайн-навчанні, що охоплювало теми: соціально-емоційні компетентності (SEL); перша психологічна допомога в умовах війни; практика емоційного врегулювання у школі.

8. Заходи спрямовані на підтримку ментального здоров'я педагогів

З метою формування стійких навичок педагоги ліцею пройшли курси: СЕЕН; «Розумію: курс з психологічно-емоційної підтримки для вчителів та шкільних психологів»; «Формування та розвиток емоційного інтелекту під час і після війни. Психологія»; «Ментальне здоров'я та психосоціальна підтримка серед молоді та освітян. Практика»; «Емоційна стійкість освітян:

арттерапевтичні методи емоційної саморегуляції»; «Психоемоційна підтримка дітей та підлітків у сучасних умовах. Практикум»; «Особливості розвитку, навчання та виховання дітей з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивної освіти», «Небайдужі: базові емоційні потреби та соціальна взаємодія»; Програма підвищення кваліфікації для вчителів/вчительок з розвитку психологічної компетентності «Діти війни та робота з ними»; «СЕЕН «Зерна»: розвиток соціально-емоційних навичок та підтримка благополуччя дітей і педагогів»; «Базова психологічна допомога в умовах війни».

Турбота про ментальне здоров'я педагогів є важливою складовою створення безпечного та підтримувального освітнього середовища. З цією метою в ліцеї систематично впроваджуються заходи, спрямовані на емоційне розвантаження, розвиток стресостійкості та формування навичок самопідтримки. У роботі з педагогічним колективом активно використовуються елементи Хібукі-терапії, які сприяють зниженню рівня напруги, усвідомленню власних емоцій та відновленню внутрішніх ресурсів.

У межах роботи з профілактики емоційного вигорання педагогічних працівників у ліцеї здійснено наступні заходи: «Психологічні хвилинки» на засіданнях педагогічних рад; індивідуальні консультації для педагогів; у групі «Психологічна служба комунального закладу «Харківський ліцей № 147 Харківської міської ради» у соціальній мережі «Facebook» для вчителів публікувалися: вправи на відновлення енергії; поради для турботи про психічне здоров'я; короткі медитації, чек-листи «Як не вигоріти». Планується надалі розширити формат підтримки — через офлайн майстерки, зустрічі для взаємопідтримки, «ресурсні сніданки» для колективу.

Для підтримки психологічного здоров'я педагогів ліцею проведено тренінги. Тренінг «Коли світ на межі змін: школа, чутлива до психічного здоров'я». Особливу увагу було приділено таким важливим поняттям, як резильєнтність, промоція та превенція психічного здоров'я. Педагоги опрацювали питання ефективного супроводу й підтримки учнів у складних життєвих обставинах.

- Тренінг з елементами терапевтичних практик «Ментальне відновлення педагогів засобами емоційної саморегуляції та елементів Хібукі-терапії». (Заняття спрямоване на ментальне відновлення педагогів, розвиток їхньої емоційної стійкості, опанування технік саморегуляції).



Світлина 4. Тренінгове заняття з педагогами

З метою посилення психологічної підтримки педагогічного колективу заклад активно співпрацює з профільними організаціями, залучаючи фахівців

до проведення заходів, спрямованих на відновлення ментального здоров'я, розвиток стресостійкості та професійних навичок. Так, у 2025/2026 навчальному році представники Товариства Червоного Хреста провели цикл занять із психосоціальної підтримки вчителів, спрямованих на профілактику емоційного вигорання педагогів, і тренінг «Ефективні способи вирішення конфліктів», під час якого освітяни відпрацьовували вміння керувати власними емоціями у складних ситуаціях, будувати ефективну комунікацію, працювати з конфліктами «учень—учень», взаємодіяти з батьками в конфліктних ситуаціях, попереджати конфлікти в класі.

9. Перелік онлайн-ресурсів психологічної служби ХЛ №147

З метою підвищення обізнаності учасників освітнього процесу та забезпечення постійного доступу до корисної інформації активно функціонують онлайн-ресурси психологічної служби закладу освіти. Зокрема, у соціальній мережі Facebook діє сторінка **Психологічна служба комунального закладу «Харківський ліцей № 147 Харківської міської ради»**, де регулярно публікуються рекомендації, практичні поради, матеріали з питань ментального здоров'я та психологічної безпеки (<https://www.facebook.com/groups/1638836073348483>). Працює також Telegram-канал «Психологічна служба ХЛ № 147» (https://t.me/+5Ydqn_uHgC4xMzdi). На сайті ліцею та на Facebook-сторінці створено та постійно оновлюється банк даних корисних ресурсів, спрямованих на подолання психологічних втрат серед учасників освітнього процесу: розміщено добірки матеріалів з психоемоційної підтримки дітей, батьків і педагогів (відео, статті, буклети, поради психологів); надано доступ до платформ і гарячих ліній психологічної допомоги (наприклад, «Розкажи мені», UNICEF, Lifeline Ukraine, Friendly School тощо); публікуються посилання на інтерактивні ресурси, вправи релаксації, медитації, арт-терапевтичні методики. Ці ресурси сприяють налагодженню комунікації з учасниками освітнього процесу.

ВИСНОВКИ

Події останніх років, зокрема вплив воєнного стану, соціальні виклики та інформаційне перевантаження суттєво впливають на психоемоційний стан усіх учасників освітнього процесу - учнів, педагогів, батьків. Емоційне виснаження, тривожність, зниження мотивації до навчання та професійної діяльності стають поширеними явищами. Психологічно безпечне освітнє середовище є необхідною умовою ефективного навчання, гармонійного розвитку особистості та збереження професійного ресурсу педагога. Під час аналізу досвіду ХЛ №147 щодо представлення практико-орієнтованої системи психологічної підтримки учасників освітнього процесу в закладі було вирішено такі завдання: розроблено швидкі інструменти допомоги учасникам освітнього процесу; проаналізовано роботу, спрямовану на підтримку психологічного благополуччя учасників освітнього процесу; представлено просвітницькі та практичні заходи, спрямовані на розвиток емоційної грамотності, стресостійкості та навичок самопідтримки; проведено діагностування учасників освітнього процесу на визначення їхнього психоемоційного стану; узагальнено роботу гуртка соціально-емоційного й етичного навчання (СЕЕН); реалізовано проєкт «Соціалізація учнів через гейміфікацію та мультимедійні елементи»; виконано аналіз щодо доцільності впровадження Програми «Подолання освітніх втрат, викликаних особливостями організації освітнього процесу комунального закладу «Харківський ліцей №147 Харківської міської ради»; забезпечено комплексну психологічну та емоційну підтримку учасників освітнього процесу в умовах війни; актуалізовано прагнення до збереження емоційного благополуччя учнів, створення безпечного середовища та підвищення навчальної мотивації, психологічній підтримці дітей під час уроків; опановано нові форми й методи взаємодії з учнями під час дистанційного навчання; у результаті самоосвіти сформовано вміння педагогів швидко орієнтуватись у нових технологіях і підходах, володіти інформаційними ресурсами.

Психологічний супровід учасників освітнього процесу є невід'ємною складовою діяльності ХЛ № 147. Системна організація психологічної підтримки, яка впроваджується в ліцеї, дозволяє знизити рівень тривожності, попередити конфлікти та підвищити адаптаційні можливості всіх учасників освітнього процесу.

Важливою умовою результативності є співпраця педагогів, соціального педагога, практичного психолога, адміністрації ліцею та батьків, інтеграція психологічних практик у повсякденну освітню діяльність. Психологічний супровід є не лише підтримкою в кризових ситуаціях, а й стратегічним ресурсом розвитку ХЛ № 147, що забезпечує емоційне благополуччя та стійкість особистості в умовах воєнного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Василюк А.В. Концепції та стратегії неперервної освіти [Текст] //Василюк-стаття.pdf.– [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/162001633.pdf>
2. Використання гри в освітньому процесі першого циклу початкової школи: науково-методичний посібник / М.В.Коченгіна, О.А.Коваль; за загальною ред. Л.Д.Покроєвої. – Харків: Харківська академія неперервної освіти, 2019. – 88 с.
3. Гезей О.М. Застосування інновацій у педагогічній практиці вчителя початкових класів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://svitppt.com.ua/pedagogika/zastosuvannya-innovaciy-u-pedagogichniy-praktici-vchitelya-pochatkovih-klasiv.html>
4. Гусак, Н., Чернобровкіна, В., Чернобровкін, В., Максименко, А., Богданов, С., & Бойко, О. (2017). Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : посібник з проведення тренінгу. Київ : Нац. ун-т «КиєвоМогилянська академія» : НаУКМА.
5. Джерело педагогічних інновацій. Оновлена початкова школа. Науково-методичний журнал. – Випуск № 2(22). – Харків: Харківська академія неперервної освіти, 2018. – 168 с.
6. Дистанційна освіта у глобалізованому суспільстві. Технології, умови та принципи [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://osvita.ua.com/2020/03/88497/>
7. Дистанційне навчання : сутність, особливості та технології : рек. показч. / Херсонський держ. ун-т ; упоряд. : Н. А. Арустамова, О. М. Блінова, С. М. Соболев. –Херсон : ХДУ, 2020. – 47 с. – Режим доступу: <http://surl.li/dmxza>
8. Дубасенюк О.А. Інновації в сучасній освіті//Інновації в освіті: інтеграція науки і практики:збірник науково-методичних праць / за заг. ред. О.А.Дубасенюк. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. –С.12-28.
9. Лазос Г.П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. Організаційна психологія. Економічна психологія. № 2-3 (17). 2019. С. 77-89. URL:<http://orgpsy-journal.in.ua/userfiles/issues/i17/n17/10.pdf> Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
- 10.Кобинець Я. Інклюзія під час війни: як підтримати дітей з особливими потребами? [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://osvita.ua/school/method/87002/>
11. Компетентнісна спрямованість нових навчальних програм для початкової школи / О. Савченко // Гірська школа Українських Карпат. – 2015. – № 12-13. – С. 38-43. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/gsuk_2015_12-13_26

12. Лист Міністерства освіти і науки України від 19.04.2018 № 1/9-249 «Щодо забезпечення наступності дошкільної та початкової освіти» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.kharkivosvita.net.ua/document/6624>
13. Лист Міністерства освіти і науки України від 06.09.2022 № 1/10258-22 «Про організацію освітнього процесу дітей з особливими освітніми потребами у 2022/2023 навчальному році» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-organizaciyu-osvitnogo-procesu-ditej-z-osoblivimi-osvitnimi-potrebami-u-20222023-navchalnomu-roci>
14. Марковська М. Як організувати дистанційне навчання для дітей з ООП. Досвід вчителів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://nus.org.ua/articles/yak-organizuvaty-dystantsijne-navchannya-dlya-ditej-z-oop-dosvid-vchyteliv/>
15. Мединець М. Інноваційні технології в системі освіти України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://cutt.ly/41zDyIb>
16. Методичні рекомендації щодо психологічної підготовки дітей дошкільного віку до шкільного навчання для вихователів та батьків [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://vuzlit.com/333189/metodichni_rekomendatsiyi_schodo_psihologichnoyi_pidgotovki_ditey_doshkilnogo_viku_shkilnogo_navchannya_vihovateliv
17. Наказ Міністерства освіти і науки України від 20.08.2018 № 923 «Про затвердження методичних рекомендацій щодо адаптаційного періоду для учнів першого класу у новій українській школі» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-metodichnih-rekomendacij-shodo-adaptacijnogo-periodu-dlya-uchniv-pershogo-klasu-u-novij-ukrayinskij-shkoli>
18. Наука та освіта в дослідженнях молодих учених [Електронне видання] : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. для студ., аспірантів, докторантів, молод. учених, Харків, 13 трав. 2021 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди ; [редкол.: Ю. Д. Бойчук (голов. ред) та ін.]. – Харків, 2021. – 177 с. – Режим доступу: <https://cutt.ly/R1zDnUA>
19. Нова українська школа: poradnik dla vchytelja/ Під. заг. ред. Бібік Н.М. – К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. – 206 с.
23. Організація дистанційного навчання в школі. Методичні рекомендації [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/metodichni%20recomendazii/2020/metodichni%20recomendazii-dustanciyna%20osvita-2020.pdf>
20. Особливості організації освітнього процесу учнів із ООП у 2022/2023 навчальному році [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://naurok.com.ua/post/osoblivosti-organizaci-osvitnogo-procesu-uchniv-iz-oop-u-2022-2023-navchalnomu-roci>

21. Рукавішнікова О. В., Теоретичні питання організації дистанційного навчання в освітній роботі [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.mcppv.ho.ua/docs/rukavishnikova01.htm>
22. Створення цифрових дидактичних матеріалів: практичний посібник / уклад.: Ю.М.Василенко, І.І.Хворостенко; за заг. ред. Л.Д.Покроєвої. – Харків: Харківська академія неперервної освіти, 2019. – 40 с.
23. Степанова-Камиш А. Допомога дітям з ООП під час війни. Поради для батьків [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://nus.org.ua/articles/dopomoga-dityam-z-oop-pid-chas-vijny-porady-dlya-batkiv/>
24. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 76 с.
25. Теленик О.В. Дистанційне навчання дітей з особливими потребами [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/distancijne-navcanna-ditej-z-osoblivimi-potrebami-447990.html>
26. Трачук Л.А. Урахування вікових особливостей дітей молодшого шкільного віку як головного чинника особистісно зорієнтованого підходу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://naurok.com.ua/urahuvannya-vikovih-osoblivostey-ditej-molodshogo-shkilnogo-viku-yak-golovnogo-chinnika-osobistisno-zorientovanogo-pidhodu-62259.html>
27. Формування медіа грамотності учнів: методичний посібник / укл. Г.А.Дегтярьова; за заг. ред. Л.Д.Покроєвої. – Харків: Харківська академія неперервної освіти, 2019. – 48 с.
28. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.
29. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/727629/>
30. Цой І.Ф. Опис власного педагогічного досвіду з теми «Дистанційне навчання» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://naurok.com.ua/opis-vlasnogo-pedagogichnogo-dosvidu-z-temi-distanciynе-navchannya-5619.html>
31. Лазос Г.П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. Організаційна психологія. Економічна психологія. № 2-3 (17). 2019. С. 77-89. URL: <http://orgpsy-journal.in.ua/userfiles/issues/i17/n17/10.pdf>
32. Лукомська, С. О. (2018). Тренінг життєстійкості особистості. Психологія людини: свідомість і реальність: Збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції (30–31 жовтня 2018 року, Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 147- 150.

- 33.Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 76 с.
- 34.Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.
- 35.Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком,2021.319 с. URL:<https://lib.iitta.gov.ua/727629/>

ДОДАТКИ

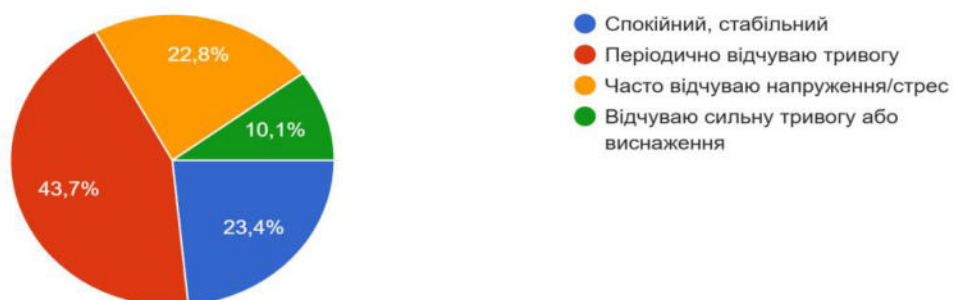
Додаток 1

Опитування батьків щодо психоемоційного стану

В опитуванні взяли 158 респондентів

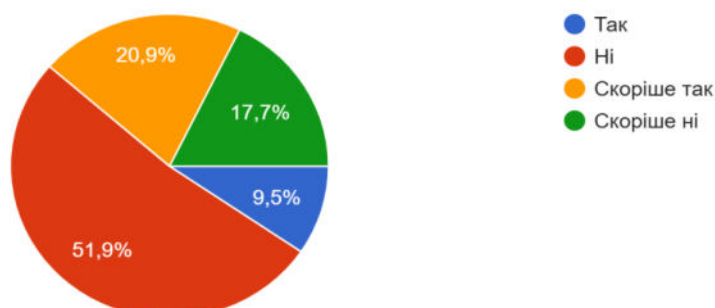
Як ви оцінюєте свій емоційний стан останнім часом?

158 ответов



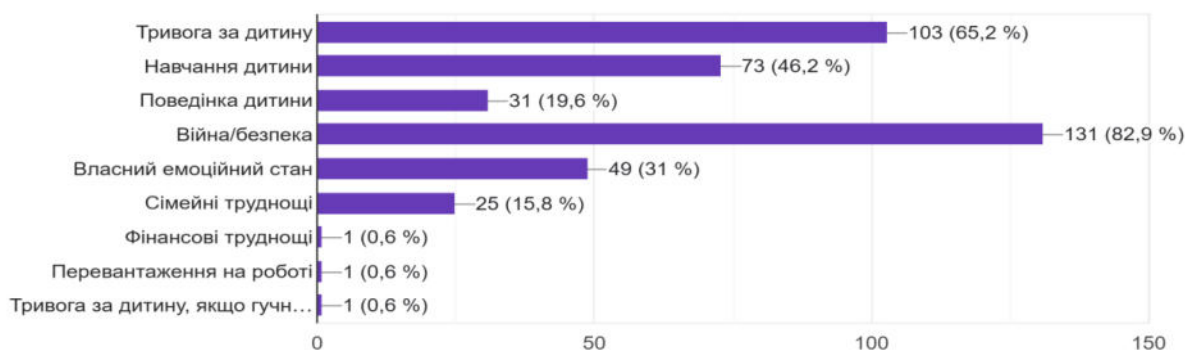
Чи відчуваєте ви потребу в психологічній підтримці?

158 ответов



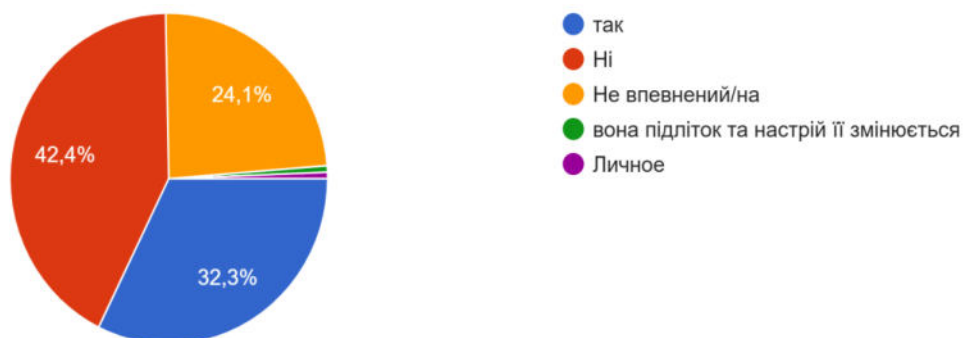
Які переживання вас турбують? (можна обрати кілька)

158 ответов



Чи є у вашої дитини труднощі, які вас хвилюють?

158 ответов



Якщо в попередньому запитанні відповіли так - які саме? 49 відповідей

Здоров'я

Навчання

Емоційний стан

Моя дитина має синдром дефіциту уваги

Втрата Батька

Страх собак

Немає соціалізації, замало спілкування з однолітками

Труднощі з офлайн спілкуванням

Часті прохання в туалет. Хитання. Затуляння вух при гучних звуках, у тому числі вибухах або пострілах.

Труднощі в навчанні, у поведінці

Вона не хоче робити уроки, та дуже хвилюється, коли чує вибухи

Страх, коли лунає сирена та вибухи, іноді панічна атака

Дуже часто плаче

З навчанням

Підліткова поведінка

Скритність

Дитина забагато часу проводить за комп'ютером, бо навчається онлайн, мало спілкується офлайн з друзями, мені здається, що дитині не вистачає соціальної адаптації

Нестабільний емоційний стан

Поведінка, навчання

Нервовий стан

Можливо, перехідний вік підлітка

Спілкування

Дитина не слухає мене

Труднощі з офлайн спілкуванням, самооцінка

Труднощі з комунікацією, власними кордонами

Таке навчання не підходить: весь час за комп'ютером - і тепер багато важких захворювань

Поведінка

Викликає занепокоєння психологічний стан дитини та особливості її реакції на стресові ситуації, пов'язані з обстрілами.

Складно йде на контакт/знайомство з новими дітьми

Немає мотивації для навчання, поведінка дитини

Неповага, неслухняність

Навчання

Труднощі в навчанні

Іноді бувають істерики, протести на якесь прохання

Немає тяги до навчання

Емоційний стан

Навчання дитини

Психоемоційний стан через війну в країні.

Емоційний стан дитини пов'язаний з війною

Немає бажання навчатися

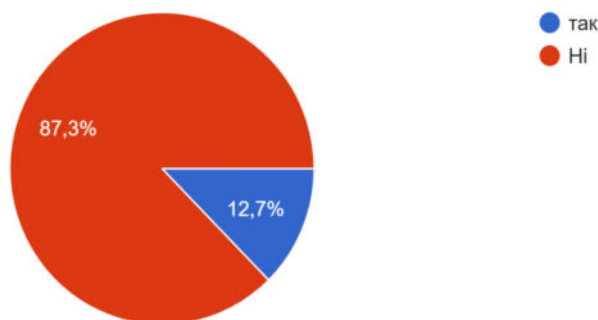
Війна

Дуже повільний, довго робить домашні завдання, потребує допомоги.

Не вистачає соціалізації дитині

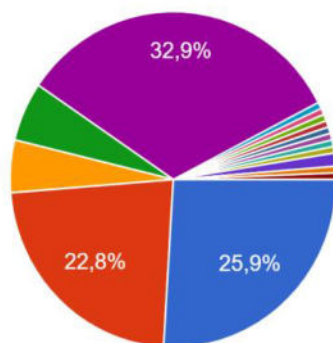
Чи зверталися ви раніше до шкільного психолога/соціального педагога?

158 ответов



У якому форматі вам зручно отримувати допомогу?

158 ответов

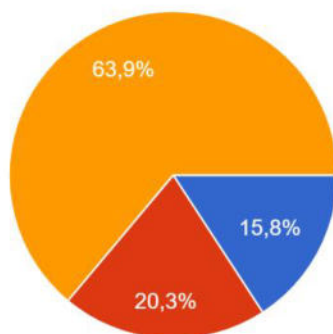


- Індивідуальна консультація
- Онлайн-консультація
- Групові зустрічі
- Лекції/вебінари
- Поради в месенджері
- поки не потрібна
- Ні
- Не принципово

▲ 1/2 ▼

Який час для вас найбільш зручний для консультацій?

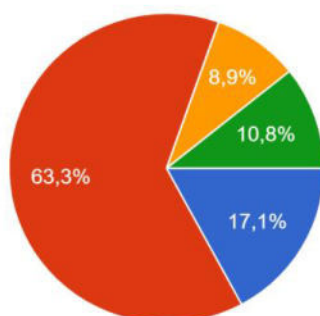
158 ответов



- Ранок (8:00–11:00)
- День (11:00–15:00)
- Вечір (15:00–19:00)

Який спосіб зв'язку вам зручніший?

158 ответов

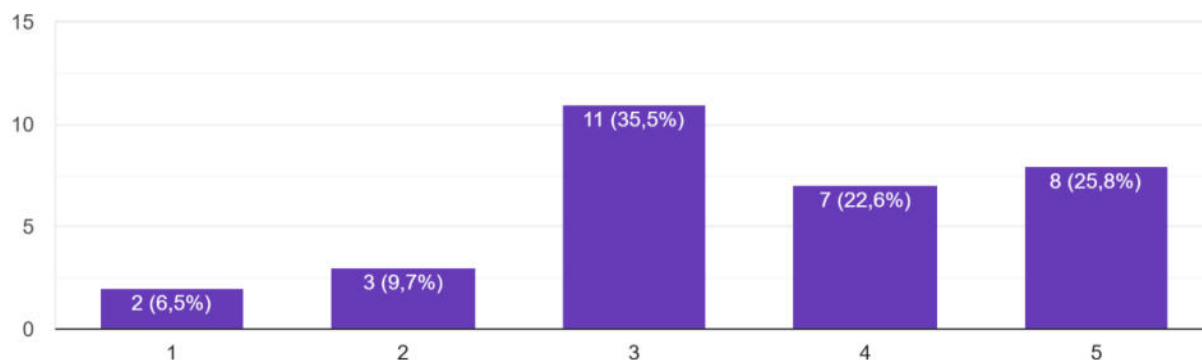


- Телефон
- Viber / Telegram
- Zoom / Google Meet
- Особиста зустріч

Опитування педагогів щодо надання психологічної допомоги

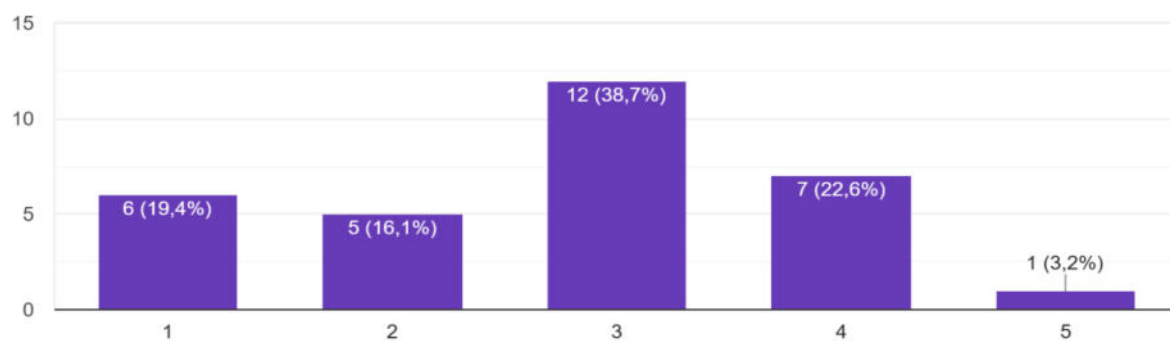
Чи відчуваєте ви надмірну втому наприкінці робочого дня?

31 відповідь



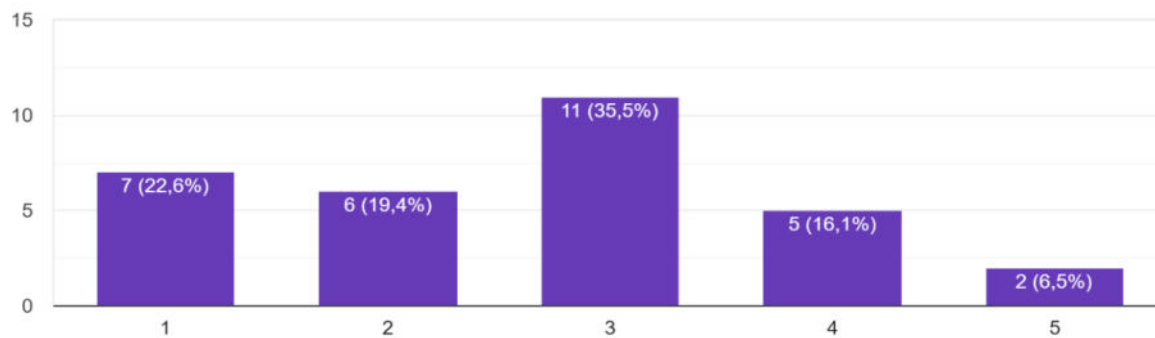
Чи важко вам зберігати концентрацію під час уроків?

31 відповідь

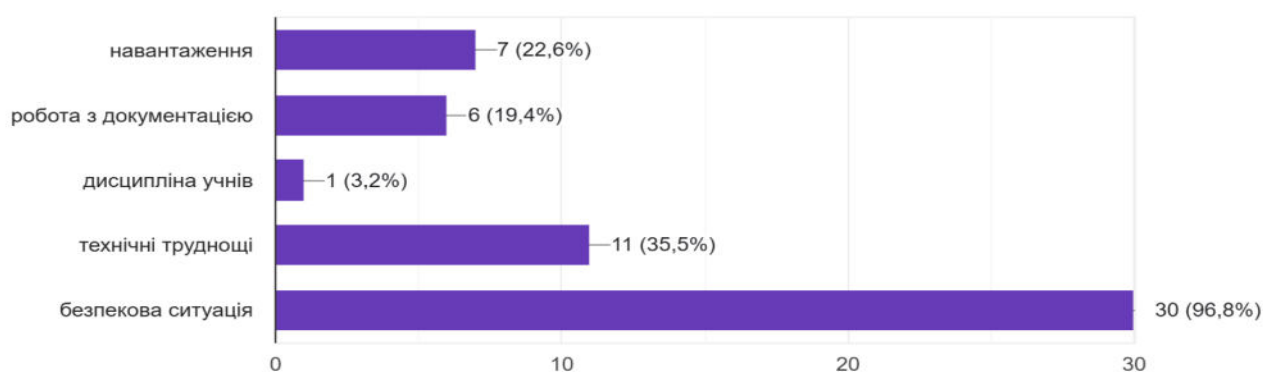


Чи відчуваєте ви тривогу, яка заважає виконанню професійних обов'язків?

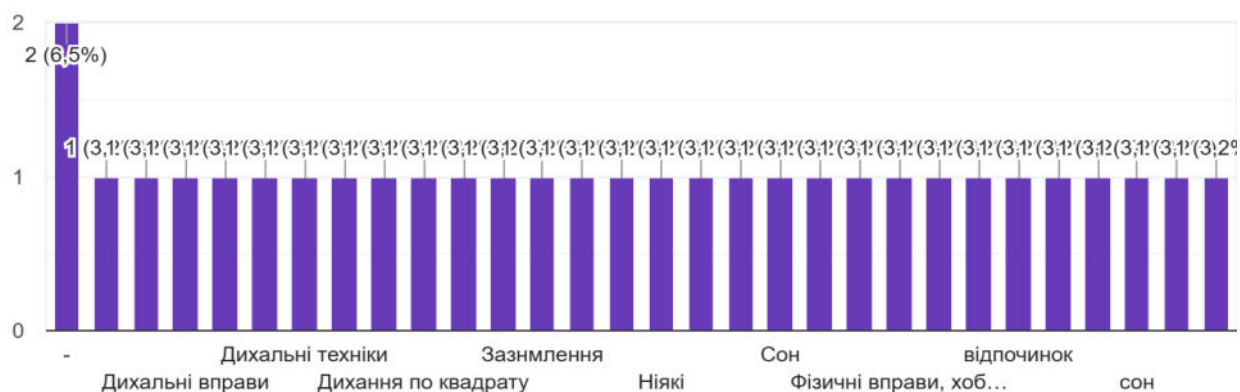
31 відповідь



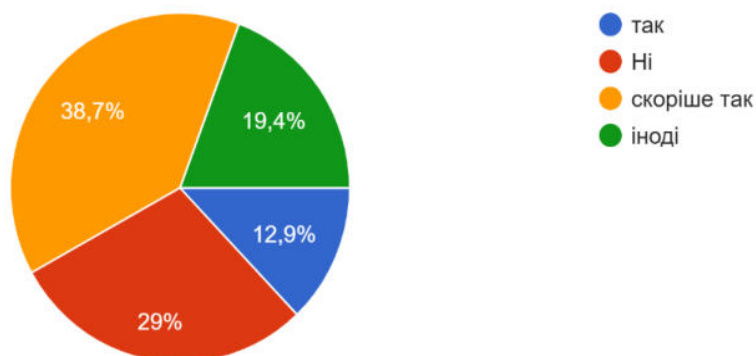
Що зараз є для вас найбільшим джерелом стресу? Можно обрати декілька варіантів
31 відповідь



Які методи самодопомоги ви вже використовуєте?
31 відповідь

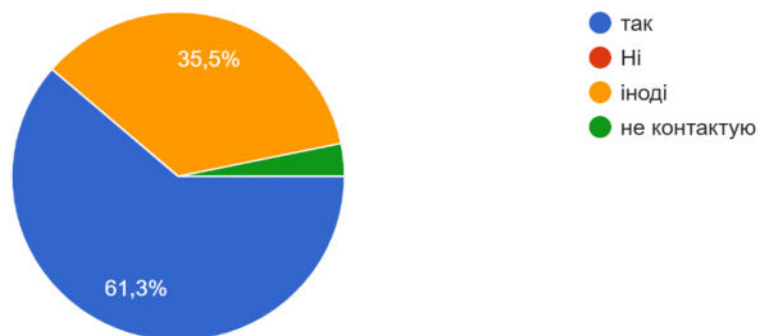


Чи вистачає вам особистого часу для відновлення після роботи?
31 відповідь



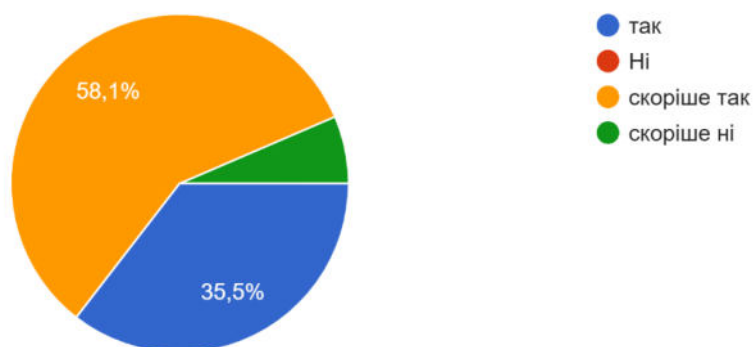
Чи відчуваєте ви підтримку з боку колег у складних ситуаціях?

31 відповідь



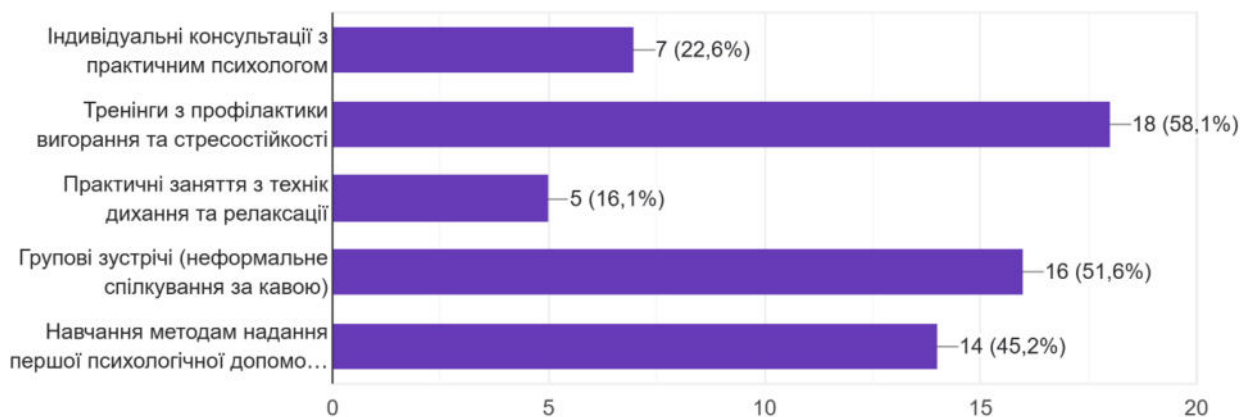
Чи вистачає вам інформації /навичок щодо надання психологічної допомоги собі та учням?

31 відповідь



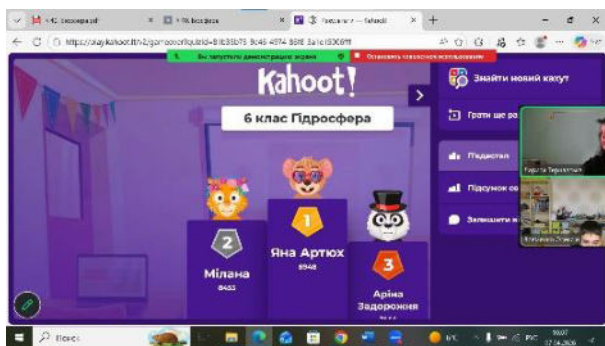
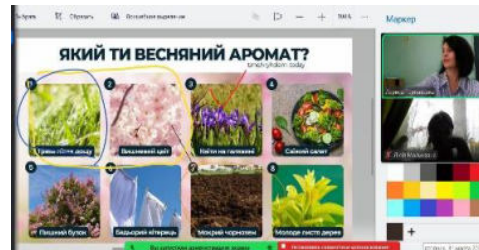
Який формат психологічної підтримки був би для вас найбільш корисним?(можна обрати декілька)

31 відповідь



З досвіду педагогів

Тернавська Л. О., учитель географії, на своїх уроках створює психологічно безпечне середовище: доброзичливу атмосферу, повагу до думки кожного учня та право дитини на помилку. Коли учні не бояться висловлюватися, вони стають активними учасниками освітнього процесу. Для створення комфортної атмосфери та налаштування учнів на роботу вчитель використовує **криголами, рефлексивні хвилинки, вправи на емоційне розвантаження**, уникає критики за неправильне виконання завдань, заохочують учнів висловлювати власні думки.



Другим важливим аспектом роботи Тернавської Л.О. є використання **інтерактивних методів навчання**. Географічні ігри, квести, робота з картами, вікторини — усе це не лише активізує пізнавальну діяльність, а й знижує рівень тривожності. На уроках географії учитель систематично використовує такі онлайн ресурси: Kahoot!, Wordwall, LearningApps, платформи izzi, Rebus1, веб-сайти «Мапи міст України», PurposeGames та інші. Адже навчання через гру створює позитивні емоції та сприяє кращому засвоєнню матеріалу. Велику роль відіграє зв'язок навчання з реальним життям. Тому при вивченні природних явищ, змін клімату, екологічних та соціальних проблем, для виконання досліджень та проєктів, ефективною є **групова робота**, яка розвиває навички співпраці, взаємопідтримки та формує позитивний мікроклімат у класі. Не менш важливим є використання **методу кейсів**, завдяки якому уроки географії стають живими, практичними та емоційно значущими. Учні вчаться керувати тривогою через пошук рішень, конструктивно мислити. Для презентації результатів групової роботи використовуються дошки **Linoit, Canva, Padlet**, на яких одночасно можуть працювати усі учасники групи. Психологічна підтримка на уроках географії - це не додатковий елемент, а необхідна умова ефективного навчання. Вона допомагає формувати не лише знання, а й емоційно стійку, впевнену особистість.

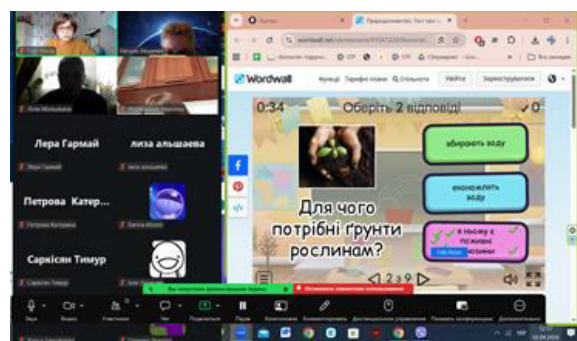
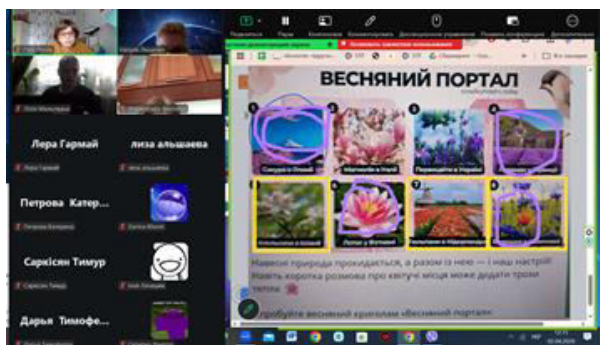
Ляшенко Н. М., учитель біології, у своїй педагогічній діяльності для підтримки ментального здоров'я учнів та створення емоційно безпечного освітнього середовища використовує такі цифрові платформи та ресурси: "На урок" — для організації навчання, зворотного зв'язку з учнями та підтримки

комфортного навчального середовища; Zoom – для проведення онлайн-уроків, спілкування з учнями та створення доброзичливої атмосфери під час дистанційного навчання; LearningApps – для створення інтерактивних вправ, які допомагають зменшити напруження та підвищити зацікавленість учнів; Quizizz – для проведення інтерактивних тестів та створення комфортної перевірки знань; Wordwall – для створення ігрових вправ, які сприяють позитивному емоційному настрою учнів

Платформа AR-BOOK– для створення презентацій, візуальних матеріалів та вправ для емоційного налаштування на урок; YouTube – для використання навчальних відео та матеріалів з теми ментального здоров'я та емоційної стійкості учнів.

Використання цих платформ допомагає створити емоційно безпечне освітнє середовище, підтримувати позитивний психологічний клімат у класі та забезпечити рівні можливості для навчання кожного учня.

Також використовує ресурси для проведення рефлексії та емоційного налаштування учнів на початку і наприкінці уроку. Це короткі вправи на визначення настрою, «емоційні смайлики», вправи на підтримку позитивного мислення, хвилинки психологічного розвантаження, вправи на увагу та пам'ять. Такі елементи допомагають учням краще зосередитися, зменшують тривожність та сприяють формуванню емоційної стійкості. Криголами - для створення позитивної, емоційної атмосфери, зниження напруги та тривожності учнів.



Особливу увагу вчитель приділяє створенню доброзичливої атмосфери на уроці, підтримці учнів, розвитку навичок співпраці, взаємоповаги та толерантності. Використання сучасних ресурсів та інструментів допомагає зробити освітній процес більш комфортним, безпечним і ефективним для учнів

Результатом використання цих ресурсів є підвищення зацікавленості учнів у навчанні, покращення емоційного стану дітей на уроках, активніша участь учнів у роботі, формування доброзичливої атмосфери в класі та розвиток навичок співпраці й взаємоповаги.

Має власні методичні публікації на освітній платформі «ВСЕОСВІТА», які спрямовані на розвиток пізнавального інтересу учнів та створення позитивної

емоційної атмосфери під час навчання. Зокрема, опубліковано презентацію «Ліс та його багатства».

<https://vseosvita.ua/library/lis-ta-ioho-bahatstvo-poniattia-pro-fotosintez-936225.html>

Робота МАН на тему "Розробка природоохоронних заходів щодо попередження лісових пожеж".

<https://vseosvita.ua/library/robota-man-rozrobka-pryrodookhoronnykh-zakhodiv-shchodo-poperedzhennia-lisovykh-pozhezh-1131883.html>

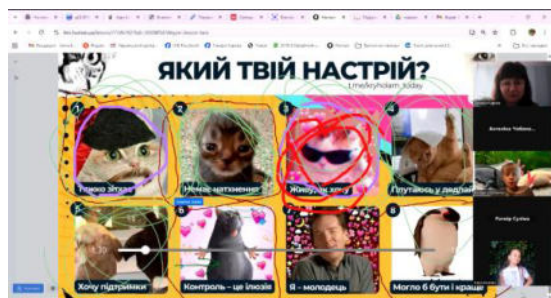
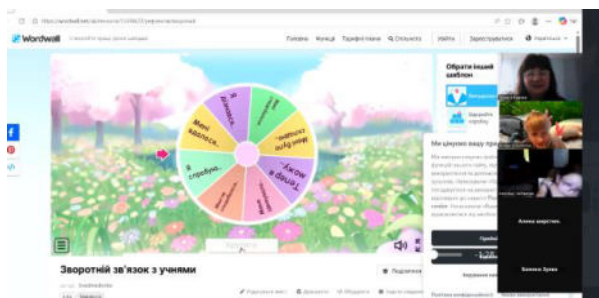
Карєва Т.М., учитель української мови та літератури, на початок або завершення уроку використовує «криголами» з метою «розігріти» учасників та налаштувати їх на активну роботу, мотивувати до подальшої взаємодії та навчання, зацікавити, пробудити допитливість та створити певний виклик, допомогти учасникам краще познайомитися один з одним, особливо на початкових етапах спільної діяльності, надати енергії групі та зарядити позитивом. Велику увагу вчитель приділяє формуванню в учнів навичок здорового способу життя. Під час роботи з комп'ютером чи смартфоном виникає навантаження на очі, значно більше, ніж при читанні паперової книги чи навіть перегляду телебачення, що призводить до перенапруження зорових м'язів та як наслідок викликає швидке стомлення очей, їхньої печії та погіршенню зору. Щоб запобігти негативним наслідкам, учитель використовує гімнастику для очей, дихальні вправи, фізкультхвилинки. На уроках української літератури вчитель робить акцент на аналізі психологічного портрету героїв творів, проводить паралелі з життям та особистим досвідом учнів.

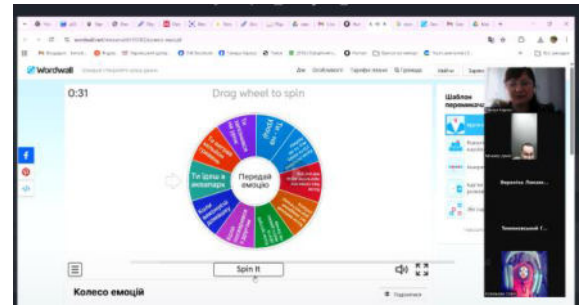
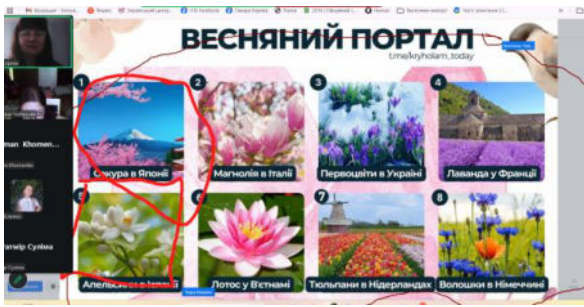
Ресурси та інструменти, які вчитель використовує:

<https://wordwall.net/>; <https://cprpp-konotop.pp.ua/>; <https://znayshov.com/>;
http://ort.kiev.ua/2.str/sps/teach_sug/sps_004.pdf;
<https://www.youtube.com/watch?v=8gvoPGoxnxA>;
<https://www.youtube.com/watch?v=6UZ3V4eoWN4>

Має публікації: "Цікавинки до уроків української мови"

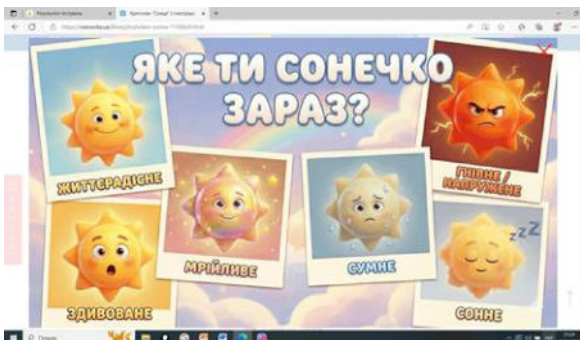
<https://naurok.com.ua/prezentaci-cikavinki-do-urokiv-ukra-nsko-movi-429781.html>





Результати: налагодження «живого» спілкування з учнями та учнів між собою; зворотній зв'язок з учнями, можливість розкриття образів персонажів літературних творів через використання прийомів психологічного розвантаження.

Деревльова І. М., учитель української мови та літератури, в умовах сучасних викликів спрямовує свою педагогічну діяльність передусім на створення безпечного, стабільного та емоційно підтримуючого середовища. Основним пріоритетом у роботі є зниження рівня стресу учнів та забезпечення рівних можливостей для засвоєння знань через інтеграцію когнітивних і психотерапевтичних практик. На уроках впроваджує елементи «емоційного налаштування» (використання метафоричних карток та інтерактивних шкал настрою). При вивченні літератури застосовує метод бібліотерапії, акцентуючи увагу на психологічній стійкості героїв, що допомагає учням проводити паралелі з власним досвідом та знаходити ресурси для відновлення. Використання штучного інтелекту дозволяє учителю швидко генерувати різноманітні завдання, враховуючи індивідуальні потреби кожного учня, що зменшує академічний стрес. У своїй практиці використовує інтерактивні платформи (Wordwall, LearningApps, «Хмари слів»).



На уроках впроваджує ігрові методи не лише для перевірки знань, а як засіб **психологічного розвантаження** та підтримки позитивного мікроклімату: **Wordwall, LearningApps, «Хмари слів»** (зняття академічної тривожності). Замість традиційних тестів учитель пропонує інтерактивні вправи у форматі «Вікторини», «Колеса фортуни» або «Погоні в лабіринті». Це перетворює перевірку знань на гру, де помилка не сприймається як трагедія. Це критично важливо для збереження **емоційної стабільності** учнів, які перебувають у стані хронічного стресу.

Впровадження **кресвордів, ребусів та сенканів** слугує інструментом емоційного розвантаження. Сенкани, зокрема, використовує як форму завершальної рефлексії, що допомагає учням пропустити матеріал через особисті переживання та стабілізувати емоційний стан.

Латишева Оксана Сергіївна, учитель української мови та літератури, зарубіжної літератури. Особливе місце в діяльності учителя посідає робота в «Метрошколі». Перехід до змішаного навчання став ключовим інструментом **ментального відновлення** учнів шляхом повернення до «живого» спілкування та створення безпечного освітнього середовища. Особливістю цієї роботи є її адаптація для проведення в умовах метрошколи, що підкреслює стійкість освітнього процесу та важливість ментального відновлення дітей через ігрові форми навчання.

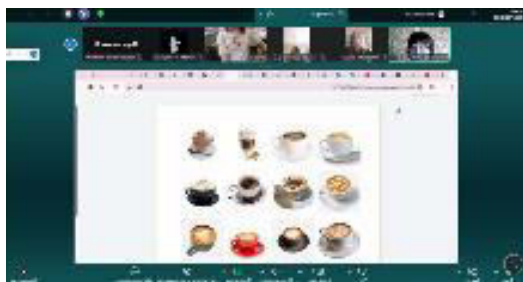


Уроки української мови та літератури, зарубіжної літератури в метрополітені були спрямовані не лише на виконання програми, а й на соціалізацію дітей, подолання відчуття ізоляції та формування емоційної стійкості через спільну творчу діяльність. Робота в метрошколі дозволила забезпечити доступ до якісної очної освіти для учнів, які перебувають у зоні підвищеного ризику, що є критично важливим для їхнього особистісного зростання.

Результати роботи, методичні знахідки та емоційні моменти навчального процесу систематично висвітлювалися на її сторінці у **Facebook**. Використання інтерактивних та візуальних інструментів дозволило зробити процес навчання більш передбачуваним, що є критично важливим для ментального відновлення дітей у наш час. Публікація <https://naurok.com.ua/turnir-znavci-ukra-nsko-literaturi-519559.html>



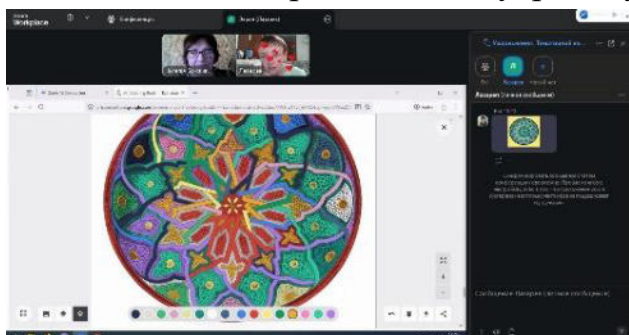
Брижик Наталія Іванівна, учитель історії, використовує різноманітні цифрові інструменти та ресурси, які дозволяють гармонійно інтегрувати навчальні цілі з психологічною підтримкою, і таким чином вивчення минулого допомагає знайти опору в сьогоденні.



Для емоційного налаштування та атмосфери довіри кожен урок розпочинається із ігрових практик: «Як ваші справи?», «Екран настрою», «Обери свій настрій», «Сьогодні Я». Це інтегрується з темами громадянської освіти про особистість та культуру спілкування. Головним ефектом є швидке зниження тривожності, адже дитина отримує дозвіл на будь-який свій стан і м'яко переходить до навчання в атмосфері прийняття. Учні вчаться ідентифікувати свої емоції, що є першим кроком до саморегуляції.

Для підвищення пізнавальної активності, формування емоційної стійкості та реалізації «ситуації успіху» застосовує поєднання інтерактивних методів навчання (цифрові вправи Wordwall («Побажання», «Передбачення»), проєкти Interacty) з техніками саморегуляції «5-4-3-2-1»).

Для досягнення тривалого ефекту ментального відновлення поєднує вивчення історії давніх цивілізацій та України з методами арт-практик та сенсорної інтеграції інтерактивної онлайн-платформи Google Arts & Culture, зокрема, Coloring Book, 3D Pottery – мандалотерапія та 3D гончарство. Виконання STEM-завдань «Моделюємо артефакти» з пластиліном дозволяють учням «заземлитися» через тактильну роботу, що є найшвидшим способом подолання

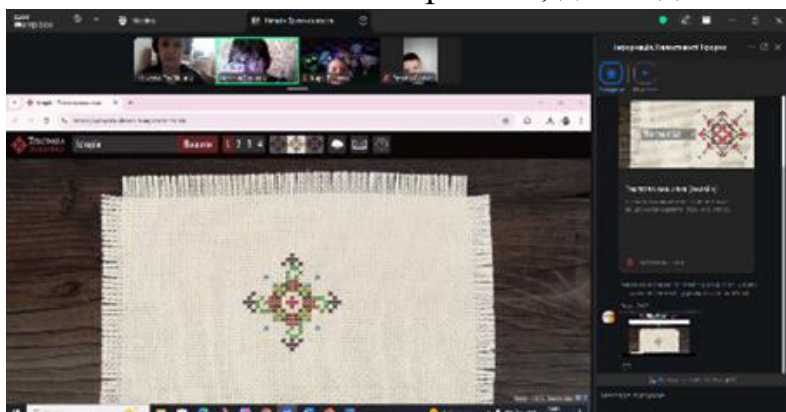


стресового напруження. У 5 класі, під час роботи над темою «Інформація, її властивості і форми» використовує цифровий ресурс Vyshyvka.ukrzen для вивчення української вишивки як «коду нації» (текстова вишивка онлайн). Така вправа зміцнює національну ідентичність,

дозволяє учням відчувати зв'язок поколінь.

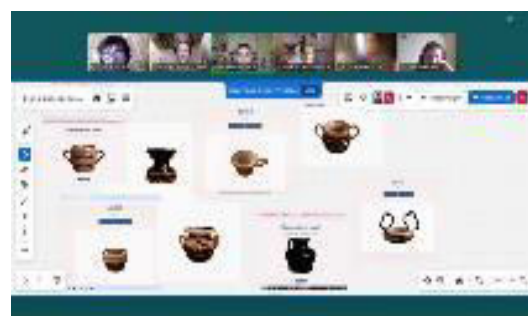
У комплексі ці вправи дозволяють учням візуалізувати історичну спадщину (культуру, вірування), водночас забезпечуючи естетичну релаксацію. Дарують відчуття контролю над творчим процесом, розвивають концентрацію та формують міцну внутрішню опору, необхідну для успішного особистісного зростання.

Водночас ці практики мають особливе значення в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами, де поєднання арт-методів та STEM-завдань стає



дієвим інструментом корекційної підтримки. Реалізацією такого підходу є адаптований тест «Русь у період розквіту. Початок децентралізації» з історії України для учнів 7 класу з ООП, із пріоритетом візуальних джерел,

який забезпечує емоційне розвантаження учня, нівелюючи стрес від труднощів із



читанням великих обсягів тексту. Заміна складних описів впізнаваними графічними образами дозволяє дитині успішно продемонструвати знання, що запобігає психологічному перевтомленню та зміцнює віру у власні сили під час оцінювання –

<https://naurok.com.ua/publ/495954>

Використання STEM-технологій та цифрових інструментів у поєднанні з емпатією дозволяє учням 5-7-х класів не лише якісно засвоювати історію та громадянську освіту, а й формувати навички емоційної самодопомоги, необхідні для успішного зростання в сучасному світі.

Брижик Н.І., вчитель історії, опублікувала на освітньому порталі «На Урок» тест «Тематичний контроль за темою «Русь у період розквіту. Початок децентралізації». Історія України, 7 клас, для учнів з ООП – <https://naurok.com.ua/publ/495954>

Пухтінова Людмила Іванівна, учитель фізики, вважає, що важливим складником роботи з дітьми, які пережили травмуючі події, є формування стресостійкості та життєстійкості. Тому педагогу потрібно мінімізувати ризики та зберегти фізичне і психічне здоров'я дітей. Діти будуть спокійні, якщо спокійними будуть їх педагоги. Вчителю доцільно вживати слова підтримки «Все в порядку», « Ми разом», «Все буде добре», «Ви найкращі», «Ви чудові», «Будьте уважні – не чіпайте незнайомі предмети», «Сподіваюсь на вашу пильність та уважність», «Ваші пропозиції, щодо вирішення проблеми». Потрібно спрямовувати увагу учнів на їх маленькі досягнення, перемоги, сильні сторони, хороші новини. У сучасних умовах дистанційного навчання важливу роль відіграє мотивація учнів до освітнього процесу.

На своїх уроках учитель використовує «криголами настрою»; «світлофор емоцій»; самооцінювання учнями своїх досягнень на уроці; виконання задач-жартів; зміну методів і форм навчання; включення учнів в колективну діяльність (поділ класу на групи, виконання проєктів); елементи гри (інтерактивні вправи, кросворди, філворди); незвичну форму подання навчального матеріалу (використання відео уроків, презентацій)

Розв'яжіть філворд

1. Фізична величина, яка дорівнює відношенню сили тиску до площі поверхні.
2. Одиниця тиску в СІ.
3. Міра взаємодії тіл.
4. Одиниця сили в СІ.
5. Сила, з якою тіло тисне на опору.



б	п	і	ш	л	ц	ч	ж	й	ф
к	г	м	г	н	т	м	т	с	б
ж	о	ь	с	ь	д	е	ф	ч	р
щ	ф	в	я	ю	в	д	в	г	а
п	м	а	ч	т	ц	ж	є	л	м
д	і	г	и	о	р	с	и	л	а
ч	х	а	в	н	р	т	и	с	к
ц	м	з	н	л	е	я	я	т	е
в	с	п	а	с	к	а	л	ь	у
р	л	є	в	д	х	щ	ц	а	ш

Самооцінювання



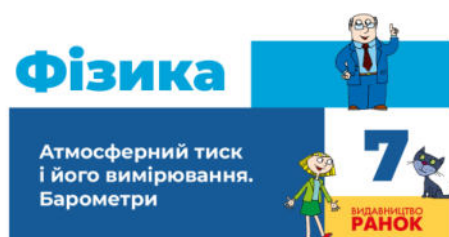
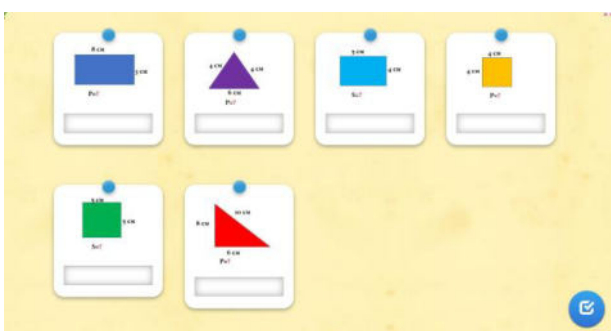
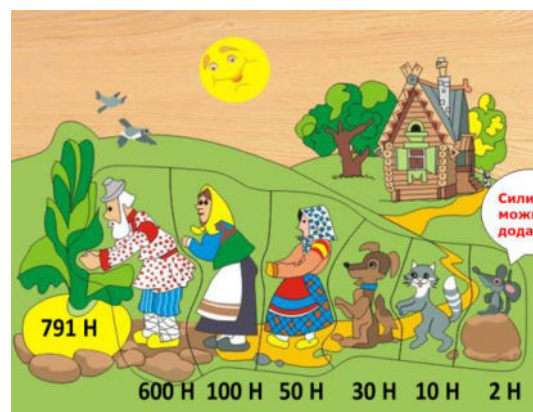
Було легко працювати



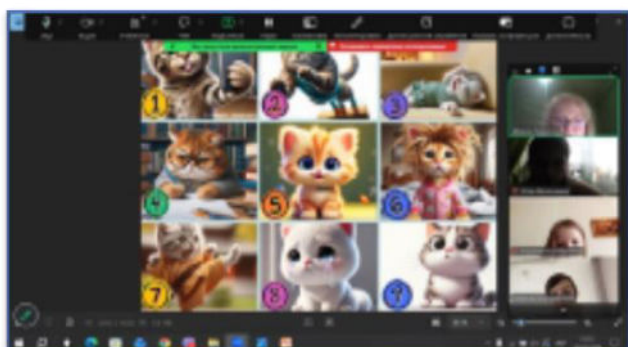
Були незначні помилки



Було важко працювати, припускався помилок



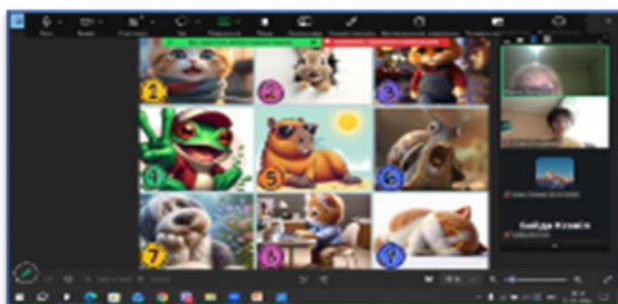
При проведенні уроків використовує такі ресурси: learningapps.org, wordwall-інтерактивні вправи, вікторини, кросворди, флеш-карти, випадкове колесо. Платформи «На Урок», ВШО – використання презентацій, тестів, різноманітних вправ. Методична підтримка на izzi.digital – презентації, тести, робочі аркуші. Copilot – використання презентацій. Ресурс «рі-стас'я» - використання відеоуроків, вправ, тестів. «JustClass» - підсумкове тестування. «youtube.com»-використання відеоуроків. Сайт «ФІЗИКА НОВА» - відеоуроки з проведенням дослідів та проведенням лабораторних робіт. Використання ШІ-Gemini - планування уроку зі створенням інтерактивного тесту.



Вчитель викладає математику і фізику, тому постійно використовує міжпредметні зв'язки, які не тільки стимулюють учнів до вивчення фізики, математики, хімії, інформатики, біології, а і створюють цілісність сприйняття навчального процесу, розуміння того, що всі явища природи володіють кількісними і якісними характеристиками, які знаходяться в діалектичній єдності, формують компетентнісний підхід до оволодіння навчальним матеріалом, сприяють формуванню особистості.

Луханіна Ірина Вікторівна, учитель зарубіжної літератури, етики, курсу «Здоров'я, Безпека та Добробут» впроваджує модель навчання, де освітні результати досягаються через внутрішній спокій дитини. Використання цифрових інструментів у поєднанні з психологічними практиками дозволяє перетворити аналіз текстів чи вивчення правил безпеки на процес глибокого самопізнання та пошуку точок опори.

Замість стандартного початку уроку учитель практикує систему «криголамів», «емоційних чек-інів». Використовуючи вправу «Колір мого дня», «Хто я на уроці» та інтерактивні шаблони **Interacty «Оберіть свою ранкову каву»**, допомагає дітям вербалізувати свій стан. Це корелюється з програмою **етики**, де вивчається культура спілкування. Результатом є формування простору щирості, де кожен учень розуміє: його емоції прийнятні, а клас - це місце, де його підтримають.



Для миттєвого подолання стресових піків під час занять інтегрує фізіологічні практики. Техніка «Квадратне дихання» та сенсорна вправа «5-4-3-2-1» стають органічною частиною уроків. Додатково застосовує методи м'язової релаксації (стискання кулаків) та вправу «Запали вогонь», що допомагає мозку вийти зі стану тривожного очікування. Це вчить учнів керувати своїм тілом та фокусуватися на реальному моменті, що є базовою навичкою безпечної поведінки.

Для глибшого опрацювання навичок емпатії залучає ресурси практикуму Світлани Ройз «Твоя сила» та методичного посібника «Програма СЕН «Зерна» Активності «Коло підтримки», «Я - сонце», «Коло життя», «Кроки до спокою», «Вгадаймо емоцію», «Якщо ви...», «Животики дихають» допомагають «прожити» досвід героїв через власні відчуття, а на етиці - розвивають навички співпереживання. Такі методики трансформують клас у згуртовану спільноту, де кожен відчуває власну цінність та захищеність.

Використання платформи Wordwall (блоки «Передбачення» та «Дізнайся, що тебе очікує») разом із вправою «Скринька ресурсів» спрямоване на пошук позитивних смислів. Коли учень фіксує річ, що викликала посмішку, або отримує приємне «передбачення», у нього формується оптимістичне налаштування. Це безпосередньо впливає на рівень пізнавальної мотивації та впевненості у власних здібностях.

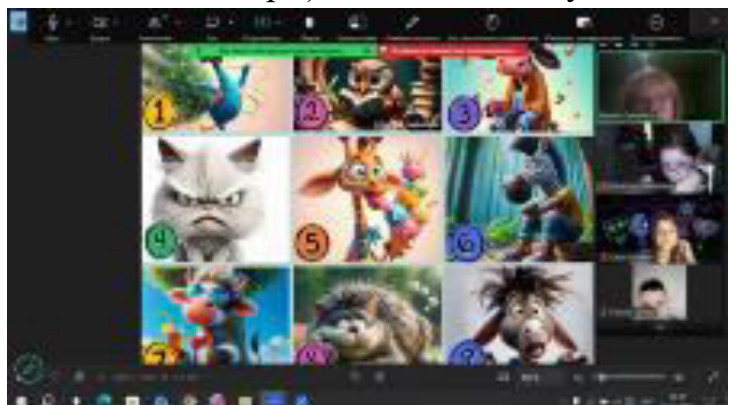


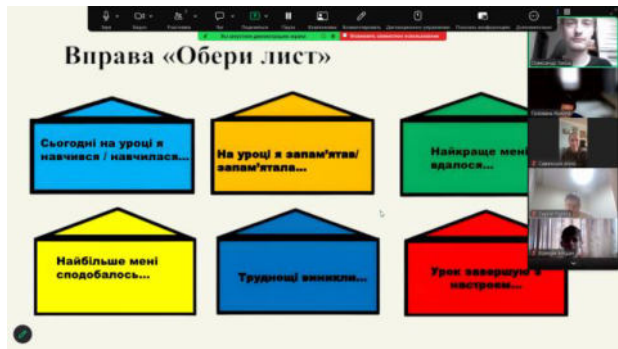
Поєднання сучасних онлайн-платформ із психотехніками стабілізації дозволяє учням не лише якісно опановувати програму із зарубіжної літератури, етики та ЗБД, а й формувати практичні навички емоційної самодопомоги. Такий людиноцентричний підхід забезпечує гармонійний розвиток особистості та її адаптивність до викликів сучасного світу.

Заєць Олександр Сергійович, учитель історії, у своїй роботі використовує вправи емоційного розвантаження, зокрема дихальні техніки та прийом «пауза перед відповіддю», які допомагають учням знизити рівень тривожності та краще контролювати власні емоції. Також використовує метод «безпечного простору» під час обговорення чутливих тем, створюючи атмосферу довіри, взаємоповаги та відкритості.

На уроках історії і права впроваджує хвилини емоційного налаштування, вправи на зниження тривожності, обговорення емоційних станів історичних постатей (в контексті Історії України, Всесвітньої історії). Учитель має публікації:

<https://naurok.com.ua/metodichna-rozrobka-praktichnogo-zanyattya-maydan-yak-fenomen-ukra-nsko-demokrati-vid-viboru-getmana-na-vsenarodnomu-viche-do-pomaranchevo-revolyuci-ta-revolyuci-gidnosti-519993.html>





Також на початку та в кінці уроку вчитель застосовує рефлексію: учні мають можливість поділитися своїм емоційним станом, а також узагальнити та зафіксувати основні моменти, засвоєні під час заняття.

Ляхівненко Людмила Володимирівна, учитель математики, з метою виховання емоційної стійкості учасників освітнього процесу використовує на своїх уроках наступні техніки та ігрові прийоми:

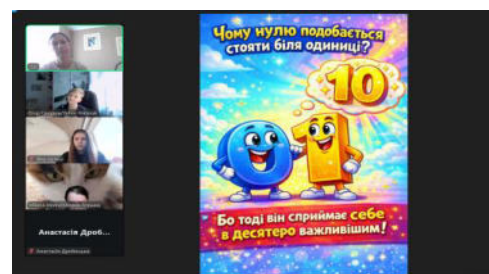
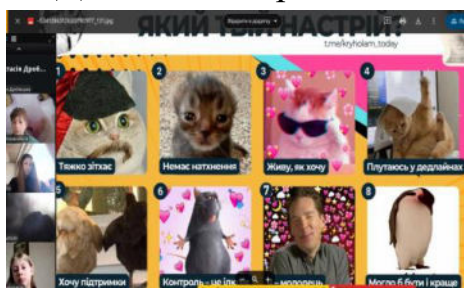
- **Дихальні техніки** – найпростіший спосіб впоратися з сильними емоціями. Дихальна вправа «Квадрат» для швидкого заспокоєння. Знайдіть предмет що має квадратну форму чи прямокутний предмет навколо вас (вікно, двері, шафа, монітор, ін.). Рух очима вліво – вниз – вправо – вгору. Потім вліво (вдих) – вниз (затримка); вправо (видих) – вгору (затримка). Вдих через ніс, видих через рот.

- **Гра «Сила імені»** Розташуй літери свого імені стовпчиком, літера під літерою. Назви позитивну рису, якість, властивість, яка починається з букви що міститься в імені.

- **Техніка заземлення** для повернення спокою «П'ять органів чуття». Дайте відповідь на запитання: «Що я бачу?». «Що я чую?» «Які смаки я відчуваю?». «Які запахи я відчуваю ? «Чи я відчуваю як одяг на тілі?»

- **Криголами** дозволяють усунути комунікативний бар'єр, створити атмосферу довіри, оцінити емоційний стан учнів та учениць, і в разі потреби коригувати його.

- **«Долонька»** Приклади долоньку. Зарядись позитивом.



Використання **гумору** зменшує рівень стресу, налаштовує на стан довіри. *Приклад, Чому нулю подобається стояти біля одиниці? Бо тоді він сприймає себе вдесятеро важливішим. Кредит-це коли береш собі чужі гроші на час, а віддаєш свої на завжди.*

- **Прийом «Навмисна помилка»**

Мета вчителя при цьому – з'ясувати, чи помітить хто з учнів помилку? Завдання вчителя – дати позитивну оцінку учневі, який уважний на уроці.

- **Прийом «Допомога друга»** Цей прийом – підтримка прагнення дитини виконати завдання, зробити впевнені кроки вперед.

- **«Сходишки успіху»:** Розбиття великої та складної цілі на маленькі кроки, де кожен крок – це маленька перемога. **Зняття страху:** «Навіть якщо не вийде з першого разу – ми спробуємо ще раз». **Авансування успіху:** «У тебе обов'язково вийде, ти вже знаєш...». **Прихована інструкція:** Надання м'якої підказки, щоб дитина зробила перший крок самостійно. Похвала за конкретний успішний момент

Винокурова Наталія Федорівна, учитель початкових класів, вважає, що розвиток емоційного інтелекту у другому класі є важливим етапом формування гармонійної особистості дитини. У цьому віці школярі вчаться розпізнавати власні емоції, розуміти почуття інших та керувати своєю поведінкою в різних життєвих ситуаціях.

Учитель на уроках та перервах використовує такі вправи: «Мій настрій», ігри на розпізнавання емоцій, казкотерапія, рольові ситуації.



Психологічна гра «Мій настрій» допомагає розвивати емоційний інтелект дітей, учити розпізнавати власні емоції та емоції інших, формувати навички самовираження. Учитель показує дітям картки з різними емоціями та коротко пояснює кожну з них. Кожна дитина обирає картку або смайлик, який відповідає її настрою на даний момент. По черзі учні діляться: який у них настрій; чому вони так себе почувають (за бажанням). Учитель може поставити додаткові запитання: що допомагає покращити настрій? Як можна підтримати друга, якщо йому сумно? Діти показують настрій без слів (мімікою та жестами), а інші відгадують емоцію.

Завдяки цим вправам діти краще розуміють свої почуття, вчаться відкрито говорити про них та проявляти емпатію до однокласників. Створення безпечного освітнього середовища допомагає створити основу для розвитку навичок

спілкування, співпраці та емпатії, що сприяють успішному навчанню і соціалізації дітей у шкільному середовищі.



Бодякіна Олена Володимирівна, учитель початкових класів, на своїх уроках використовує техніку **«Сьогодні мені вдалося...»**: Не просто повторення теми, а фіксація особистого успіху. Техніка **«Сьогодні мені вдалося...»** - це потужний інструмент рефлексії, який перетворює суху перевірку знань на емоційну фіксацію перемоги. Замість того, щоб просто згадати пройдений матеріал, дитина акцентує увагу на власному прогресі та подоланні труднощів.



Ми часто помічаємо лише помилки. Ця вправа змушує мозок шукати позитивні результати. Дитина починає розуміти не тільки *що* вона вивчила, а й *як* вона це зробила. Замість стандартного «Я дізнався про...», використовуємо такі варіанти:

- «Сьогодні мені вдалося нарешті зрозуміти принцип роботи...»
- «Сьогодні мені вдалося розв'язати задачу, яка раніше здавалася дуже складною».
- «Сьогодні мені вдалося пояснити однокласникам складний термін простими словами».
- «Сьогодні мені вдалося зберігати концентрацію протягом 40 хвилин без перерви». Вчитель вважає, що регулярна практика допомагає помітити зростання

там, де раніше здавалося, що ми стоїмо на місці. Замість того, щоб сприймати навчання чи роботу як нескінченний список справ, діти перетворюють їх на **серію особистих перемог**. Це створює стійкий зв'язок між зусиллями та позитивним результатом. Учні вчаться аналізувати свої досягнення, помічати прогрес.

Чіркова Інна Валентинівна, учитель початкових класів, у своїй педагогічній діяльності системно впроваджує елементи психологічної підтримки та формування емоційної стійкості учнів, зокрема:

- **Арт-терапевтичні техніки:**

- «Малюю свій настрій»;

- «Кольоротерапія»;

- «Дерево сили».

- **Ранкові зустрічі (НУШ):**

- вправи на емоційне налаштування - коло довіри

- **Дихальні та релаксаційні вправи:**

- «Квадратне дихання»;

- «Дихання метелика».

- **Ігрові практики:**

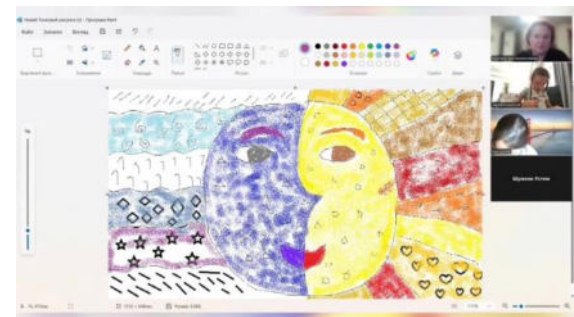
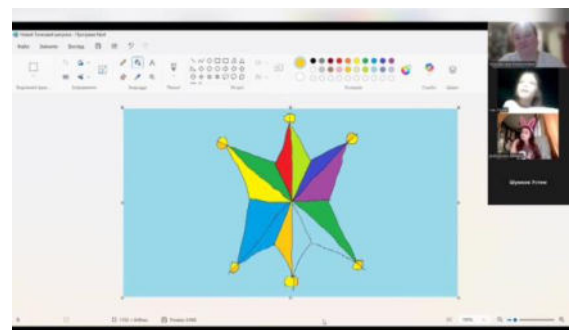
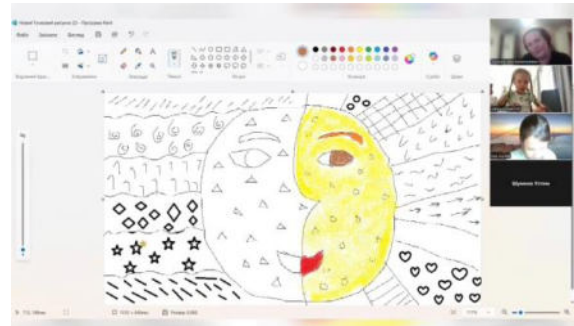
- вправи на зняття тривожності, командні ігри для розвитку підтримки

- **Цифрові ресурси:**

- Canva (створення емоційних карток),

- Wordwall (інтерактивні вправи)

- **Щоденники емоцій / рефлексії**



З метою створення психоемоційного настрою учитель проводить на своїх уроках хвилинки психологічного розвантаження, інтеграцію емоційної грамотності у зміст предметів; тематичні заняття: «Я і мої емоції», «Як впоратися зі страхом»; виховні години: «Моя внутрішня сила», «Дружба і підтримка».

У результаті впровадження практик психологічної підтримки спостерігається: зниження рівня тривожності в дітей; покращення емоційного стану учнів; формування навичок саморегуляції; підвищення мотивації до навчання; створення безпечного та підтримувального освітнього середовища; активізація участі учнів в освітньому процесі.

Аналіз виконання програми «Подолання освітніх втрат, викликаних особливостями організації освітнього процесу комунального закладу «Харківський ліцей №147 Харківської міської ради»

Як один із шляхів побудови в освітньому просторі ефективної системи подолання навчальних, виховних, фізичних та психологічних втрат учнів пропонується програма «Подолання освітніх втрат, викликаних особливостями організації освітнього процесу комунального закладу «Харківський ліцей №147 Харківської міської ради» (надалі – Програма).

Метою Програми є реалізація заходів, спрямованих на подолання освітніх втрат учнів, викликаних особливостями організації освітнього процесу з 2022 року.

Цієї мети передбачається досягти шляхом вирішення таких основних завдань:

- розробка науково-теоретичних засад та відповідних їм консультативно-методичних рекомендацій і заходів, спрямованих на подолання освітніх втрат здобувачів освіти;

- розроблення інструментарію для діагностування рівня опанування учнями навчального матеріалу, яким вони оволодівали в умовах воєнного часу самостійно або з використанням технологій дистанційного навчання та запровадження коригуючого навчання;

- організація консультативно-методичної роботи з підготовки та стимулювання педагогічних працівників ліцею до подолання освітніх втрат учнів (навчальних, виховних, фізичних, психологічних), опанування навичками гнучкого планування;

- ознайомлення педагогічних працівників із можливостями впровадження різноманітних видів профілактичної, фізкультурно-оздоровчої та здоров'язбережувальної діяльності для збереження і зміцнення здоров'я учнів під час уроків;

- підвищення мотивації здобувачів освіти до фізичної активності;

- забезпечення комплексної психологічної й емоційної підтримки учасників освітнього процесу в умовах війни та в повоєнний час;

- адаптація освітніх стратегій та освітнього процесу до індивідуальних потреб здобувачів освіти, враховуючи рівень їх навчальних втрат, місце проживання, соціальні ресурси родин, отриманий дітьми та підлітками травматичний досвід тощо;

- консолідація й ефективне використання наявних ресурсів для створення та результативного функціонування системи з подолання освітніх втрат учнів;

- мінімізація освітніх втрат та підвищення якості надання освітніх послуг;

- інтеграція у міжнародний освітній простір з питань подолання освітніх

втрат.

З метою аналізу виконання Програми, виявлення сильних та слабких сторін, коригування завдань було проведено анкетування учнів та педагогів.

В опитуванні взяли участь 40 учнів 9-11 класів та 32 педагоги. Наведені діаграми ілюструють системність роботи педагогічного колективу щодо подолання освітніх втрат і розривів, впровадження комплексної психологічної й емоційної підтримки учасників освітнього процесу в сучасних умовах.

- Опитування педагогів показало тенденцію до підвищення професійної компетентності та мотивації педагогічних працівників закладу освіти до подолання освітніх втрат учнів (навчальних, виховних, фізичних, психологічних, соціокультурних);

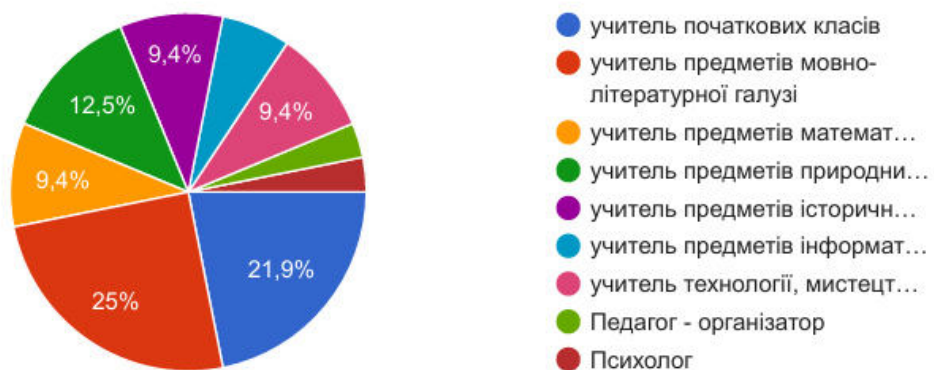
- спрямування професійних спільнот педагогічних працівників на обмін досвідом та інструментарієм щодо подолання освітніх втрат, впровадження кращого вітчизняного та міжнародного досвіду з цього питання;

- створення в закладі освіти дієвої системи з подолання освітніх втрат здобувачів освіти.

Позначте, до якої групи педагогічних працівників Ви належите

 Копіювати

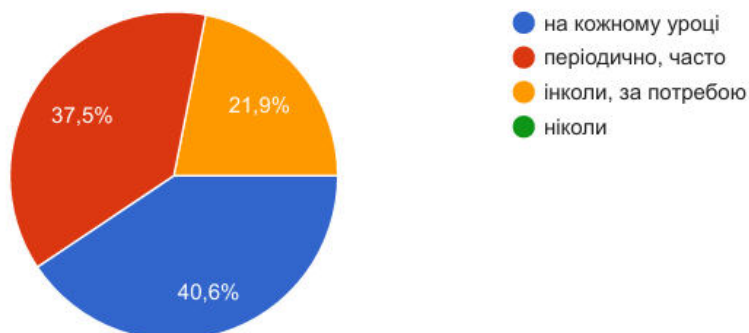
32 відповіді



Для подолання освітніх втрат я використовую в освітньому процесі цифрові ресурси

 Копіювати

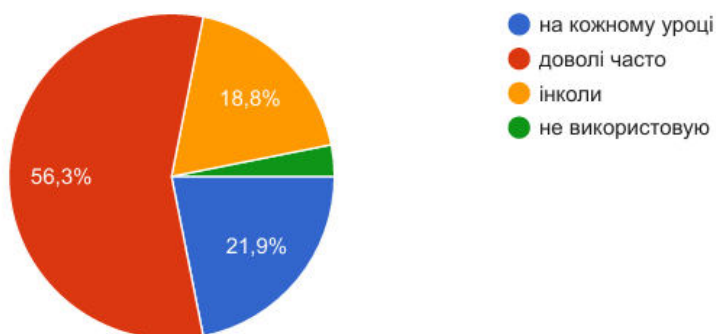
32 відповіді



З метою запобігання виникненню в учнів станів тривожності, психоемоційних розладів через стреси я інтегрую в роботу елементи СЕЕН, психологічні прийоми розвантаження тощо

 Копіювати

32 відповіді



для актуалізації мотиваційного аспекту навчальної діяльності учнів в освітньому процесі я використовую

 Копіювати

32 відповіді

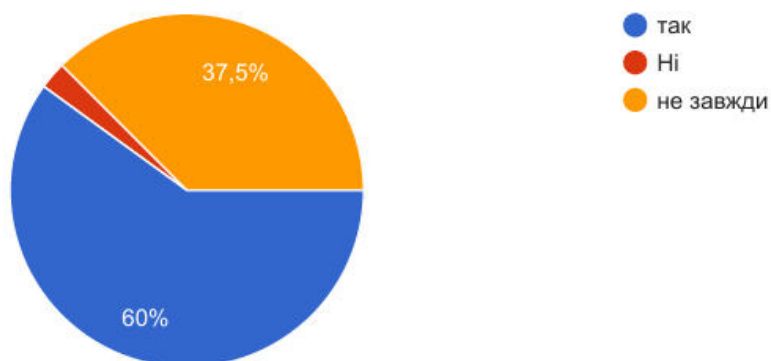


Опитування учнів показало тенденцію до покращення академічної успішності, психічного, емоційного та фізичного здоров'я здобувачів освіти;

На уроці вас хвалять за виконане завдання, відмічають успіх?

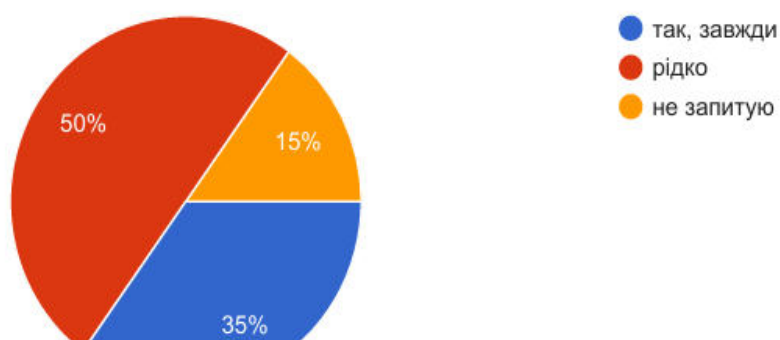


40 відповідей



Ви запитуєте на уроці вчителя, якщо не зрозуміли тему?

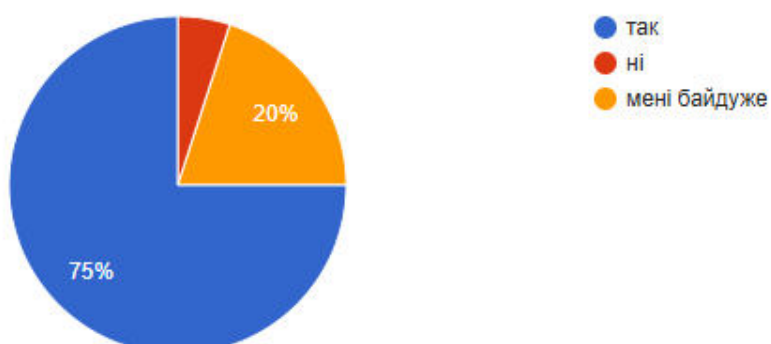
40 відповідей



Ви відчуваєтеся комфортно на уроці?



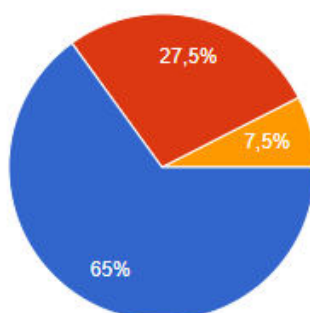
40 відповідей



Ви любите на уроці працювати з криголами, колесом вибору емоцій тощо?

 [Копіювати діаграму](#)

40 відповідей

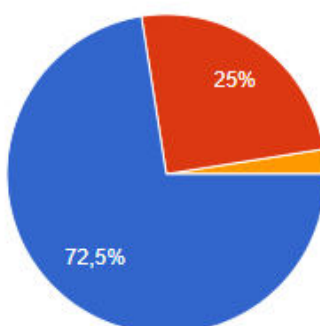


- так
- ні
- у нас це не проводиться

Ви любите відвідувати позаурочні заходи, в тому числі офлайн в безпечному середовищі?

 [Копіювати діаграму](#)

40 відповідей

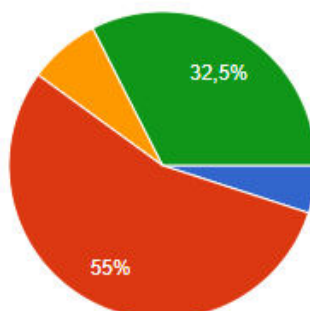


- так
- ні
- для нас нічого не проводили

Ви відвідуєте гуртки, секції?

 [Копіювати діаграму](#)

40 відповідей



- так, шкільний
- так, поза школою
- так, і шкільний і поза школою
- ні

Таким чином, виконання основних завдань і заходів Програми забезпечує:

- підвищення професійної компетентності та мотивації педагогічних працівників закладу освіти до подолання освітніх втрат учнів (навчальних, виховних, фізичних, психологічних, соціокультурних);
- спрямування професійних спільнот педагогічних працівників на обмін досвідом та інструментарієм щодо подолання освітніх втрат, впровадження кращого вітчизняного та міжнародного досвіду з цього питання;но
- створення в закладі освіти дієвої системи з подолання освітніх втрат здобувачів освіти;
- здійснення якісної діагностики та оцінювання освітніх втрат, системне запровадження коригуючого навчання (коригування та подолання навчальних, виховних, фізичних і психологічних втрат);
- адаптацію освітніх стратегій, освітніх програм та освітнього процесу до індивідуальних потреб здобувачів освіти;
- підвищення мотивації здобувачів освіти до навчання; їх оволодіння навичками самоаналізу, самонавчання;
- покращення академічної успішності, психічного, емоційного та фізичного здоров'я здобувачів освіти;
- мінімізацію освітніх втрат та підвищення якості надання освітніх послуг.

Формування психологічної стійкості учнів засобами Хібукі-терапії в освітньому середовищі в умовах воєнного стану.

Актуальність питання. На психологічний стан дітей та підлітків значно вплинув стан війни. Постійна загроза небезпеки, оголошення сигналів повітряної тривоги, вимушене переміщення, відсутність стабільності та нормальних соціальних контактів призвели до підвищеного рівня тривожності, страхів та емоційної нестабільності у дітей. Учні часто стикаються з труднощами концентрації, відсутністю мотивації до навчання, замкнутістю або, навпаки, підвищеною дратівливістю. У такому середовищі освіта виконує подвійну роль як освітня установа, так і стабілізуючий механізм. Школа є місцем безпеки, підтримки та навчання. Основні завдання сучасної «педагогіки стійкості» полягають у навчанні учнів адаптуватися до поганих життєвих ситуацій, керувати своїми емоціями та використовувати внутрішні ресурси. Один з корисних способів роботи з дитячими переживаннями під час війни – це Хібукі терапія – форма психологічної підтримки дітей, що передбачає використання певного символу, терапевтичної м'якої іграшки у вигляді песика, яка дозволяє безпечно думати про страхи, травми та тривоги.

Теоретичні основи терапії Хібукі. Терапія Хібукі була введена ізраїльськими спеціалістами для роботи з дітьми під час війни, які страждали від хронічного стресу, викликаного військовими діями. Назва «Хібукі» означає «обійми». Основним продуктом цього методу є м'яка іграшка-собака з сумними очима та дуже довгими лапами. Іграшкова собака стає символічним об'єктом турботи дитини. Основний психологічний механізм методу базується на феномені переносу, що дозволяє дитині асоціювати себе з песиком, переносючи на нього власні переживання. Дитина, здається, піклується про іграшку, але насправді говорить і відчуває свої власні почуття. Цей підхід зменшує опір, дозволяє говорити про свої страхи, не визнаючи власного дискомфорту, діє так, ніби це безпечніше, ніж просто переживати те, що відчуваєш у приватному просторі. Терапія Хібукі сприяє:

- нормалізації емоційних реакцій;
- зниженню рівня тривожності;
- розвитку емпатії;
- навичкам саморегуляції;
- відновленню контролю та безпеки.

Це екологічний, м'який і відкритий для освітніх установ метод.

Модель впровадження в освітнє середовище. Представлена модель впровадження групового тренінгу на основі терапії Хібукі для психологічної стійкості учнів у закладі загальної середньої освіти.

Організаційні параметри:

- вікова категорія: учні 1–4 класів;
- розмір групи: 6–10 дітей;
- тривалість консультації: 30–40 хвилин;
- частота: раз на тиждень;
- тривалість програми: 6–8 разів для подальшого спостереження.

Структура заняття:

1. Привітальне коло. Створення безпечної атмосфери, перевірка емоційного стану учасників (використання вправи «Який **Я** сьогодні?». Коротка взаємодія або знайомство з Хібукі

2. Обговорення настрою Хібукі, стану, кодексу нашої групи

Тематична вправа:

- «Чого боїться Хібукі?»
- «Як ми можемо Хібукі заспокоїти?»
- «Що робить Хібукі сміливим?»
- «Мій рюкзак підтримки для Хібукі».

3. Навчання технікам стабілізації. Дихальні вправи, техніки заземлення, вправи на розслаблення тіла.

4. Рефлексія і ресурсне завершення. Розмова про зміни в настрої, підкріплення позитивного досвіду.

Особлива увага приділяється питанням безпеки: добровільної участі, конфіденційності, свободі самовираження.

Заняття може проводитися в офлайн форматі, в дистанційному форматі з модифікацією вправ.

Ефективність впровадження. Серед учнів та їх батьків були зафіксовані добрі відгуки. А саме:

- зниження рівня ситуативної тривожності;
- більша готовність висловлювати свої почуття;
- менше конфліктних інцидентів;
- покращена групова взаємодія;
- розвиток навичок самозаспокоєння.

Діти почали самостійно використовувати вивчені техніки під час повітряних тривог або перед контрольними роботами. Вчителі зазначили, що емоційна стабільність дітей зросла, а психологічний клімат у класі став більш сприятливим та стабільним. Ключовим результатом стало формування культури підтримки: діти навчилися не лише звертатися за допомогою, але й надавати її.

Новизна та застосування науково-методичної новизни. Новизна полягає у впровадженні Хібукі терапії в практику освітньої психології, як організованого засобу підвищення психологічної стійкості в умовах воєнного стану. На відміну від короточасних психологічних заходів запропонована модель пропонує взаємопов'язану програму для виховання емоційної компетентності та ресурсності в учнів. Це сучасний підхід, що органічно поєднує терапевтичні практики з освітньою діяльністю. Метод дозволяє легко адаптувати його відповідно до вікової групи. Може бути реалізований соціальним педагогом, практичним психологом, класним керівником або будь-яким іншим педагогом після ознайомлення з методикою. Метод є варіативним у застосуванні та відкриває можливості для роботи не лише з молодшими школярами, а й зі старшими учнями, батьками та педагогами. Таким чином, використовуючи Хібукі терапію в умовах воєнного стану, ми вважаємо, що діти не лише досягають емоційної стабілізації, а й розвитку їхньої внутрішньої сили та впевненості, які допомагають долати труднощі й зберігати відчуття безпеки.

Практична реалізація досвіду за покликанням:

https://drive.google.com/drive/folders/1bf6C9EfPO0mq2Eu2QCNbO03VK6G-KIHn?usp=drive_link

**Проект «Соціалізація учнів через гейміфікацію
та мультимедійні елементи»**

за покликанням

https://drive.google.com/file/d/1MhQqX9Qp1trkbQxW_9lleOC0VjevNI_M/view?usp=sharing