



Освіта
Без Стресу

ACT4UA
CHARITY FUND



FSU



UA VETERANS



ОСВІТА БЕЗ СТРЕСУ

ПОСІБНИК ДЛЯ ВСІХ, ХТО ТУРБУЄТЬСЯ ПРО МЕНТАЛЬНЕ
ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Київ - 2025



Project Name: «At-Risk Mental Health Support for Ukrainian Teachers & Students»

Проект «Підтримка ментального здоров'я у зоні ризику для українських педагогів та здобувачів освіти»

коротка назва - **#ОсвітаБезСтресу**

Проект здійснюється за підтримки Відділу преси, освіти та культури Посольства США в Україні.

Грант для учасників програм обміну Державного департаменту США.

Грантоотримувач: ГО «БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД «ДІЙ ДЛЯ УКРАЇНИ»

Автори-упорядники:

Братко Марія, докторка педагогічних наук, професорка, професорка кафедри освітології та психолого-педагогічних наук Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, освітня експертка БФ «ДІЙ ДЛЯ УКРАЇНИ», керівник проєкту.

Романова Анна, докторка економічних наук, доцентка, професорка кафедри готельно-ресторанного та туристичного бізнесу Херсонського державного університету, освітня експертка БФ «ДІЙ ДЛЯ УКРАЇНИ», координатор проєкту.

Дизайнерське оформлення:

Запашна Влада, Благодійний Фонд «ДІЙ ДЛЯ УКРАЇНИ».

Ілюстрації: за задумом авторів згенеровані ШІ та з використанням стокових картинок.

ЗМІСТ



Вступ

Модуль 1. Що таке ментальне здоров'я та його роль в освіті

- Що таке ментальне здоров'я і чому воно важливе
- Основні складові ментального здоров'я
- Чинники, що впливають на ментальне здоров'я
- Ознаки проблем із ментальним здоров'ям
- Чому важливо підтримувати ментальне здоров'я
- Чинники, які впливають на ментальне здоров'я в освітньому середовищі (соціальні, психологічні, фізичні фактори, навчальні стресори)



Порадник. Як підтримувати ментальне здоров'я



Питання для обговорення і дискусії



Книжкова полицка

Модуль 2. Стрес і ментальне здоров'я

- Стрес і його вплив на навчання та поведінку
- Основні симптоми стресу
- Види стресу: гострий та хронічний стрес, позитивний стрес (еустрес) і негативний стрес (дистрес)
- Методи діагностики стресу
- Приклад тесту. Тест на виявлення виснаження від стресу (Kessler Psychological Distress Scale (K10))
- Головні факти про стрес від Роберта Сапольскі



Порадник. Як боротися зі стресом



Питання для обговорення і дискусії



Книжкова полиця

Модуль 3. Тривога і депресія як проблеми ментального здоров'я

- Тривога і депресія
- Вплив тривоги та депресії на навчальний процес
- Причини виникнення депресії
- Види депресії
- Що робити, якщо ви помітили у себе або когось ознаки депресії
- Приклад тесту. Опитувальник з депресії PHQ-9



Порадник. Як боротися з тривогою та депресією в процесі навчання?



Питання для обговорення і дискусії



Книжкова полиця

Модуль 4. Вигорання педагогів та здобувачів освіти

- Що таке вигорання
- Особливості вигорання педагогів
- Вигорання здобувачів освіти та його наслідки
- Симптоми вигорання
- Чек-лист для діагностики академічного вигорання



Порадник для педагогів як запобігти вигоранню та зберегти психічне здоров'я



Порадник для здобувачів освіти щодо запобігання вигоранню



Питання для обговорення і дискусії



Книжкова полиця



Модуль 5. Булінг (цькування) та його вплив на ментальне здоров'я

- Булінг (цькування) в освітньому середовищі
- Типові ознаки булінгу (цькування)
- Наслідки булінгу (цькування)
- Як розпізнати, що дитина страждає від булінгу
- Словник негативних соціально-поведінкових явищ у міжособистісній взаємодії



Порадник. Протидія булінгу в освітньому середовищі: збережемо ментальне здоров'я кожного



Питання для обговорення і дискусії



Книжкова полицка

Модуль 6. Резильєнтність як сила відновлення

- Що таке резильєнтність?
- Фактори, що впливають на резильєнтність
- Резильєнтність в умовах стресу
- Стратегії розвитку резильєнтності



Порадник. Практичні вправи для розвитку резильєнтності



Питання для обговорення і дискусії



Книжкова полицка

Модуль 7. Ненасильницьке спілкування: мова життя

- Що таке ненасильницьке спілкування і чому воно важливе
- Компоненти ненасильницького спілкування
- Ненасильницьке спілкування в різних контекстах (спілкування з однолітками, спілкування з педагогами, спілкування з батьками)



Порадник. Практичні вправи для розвитку навичок ненасильницького спілкування



Питання для обговорення і дискусії



Книжкова полицка



Модуль 8. Конфлікти в освітньому середовищі та шляхи їхнього подолання

- Що таке конфлікт
- Типи конфліктів в освітньому середовищі (міжособистісні, міжгрупові, пов'язані з навчальним процесом)
- Стадії розвитку конфлікту
- Шляхи вирішення конфліктів
- Роль педагога та батьків у вирішенні конфліктів
- Практичні вправи для відпрацювання різних ситуацій конфлікту та пошук конструктивних рішень
- Теми для групових обговорень з метою розвитку навичок вирішення конфліктів



Порадник. Як справлятися з конфліктом в освітньому середовищі



Питання для обговорення і дискусії



Книжкова полицка

Модуль 9. Прокрастинація: ворог ефективності та як її подолати

- Що таке прокрастинація
- Чому виникає прокрастинація
- Як прокрастинація впливає на життя



Порадник. Стратегії боротьби з прокрастинацією



Питання для обговорення і дискусії



Книжкова полицка

Модуль 10. Як підтримувати ментальне здоров'я учасників освітнього процесу

- Інноваційні підходи до ментального здоров'я в освіті (травмо-інформована освіта, емоційно орієнтоване навчання)
- Навчальні стратегії для здобувачів освіти з особливостями ментального розвитку



- Роль соціальної підтримки та комунікації у підтримці ментального здоров'я учасників освітнього процесу
- Створення психологічно безпечного освітнього середовища



Порадник. Практичні рекомендації для створення психологічно безпечного середовища



Питання для обговорення і дискусії



Книжкова полицка

Модуль 11. Практичні вправи для розвитку емоційної стійкості учасників освітнього процесу

- Вправи для зниження стресу та тривожності (дихальні практики, техніки релаксації, медитації для зниження рівня тривоги)
- Вправи на усвідомлення та регуляцію емоцій («Колесо емоцій», «Щоденник емоцій», «Глибоке дихання», «Прогресивна м'язова релаксація», «Візуалізація»)
- Вправи на розвиток позитивного мислення («Щоденник вдячності», «Афірмації», «Техніка переформулювання»)
- Вправи на підвищення самооцінки («Колесо життя» «Список досягнень»)
- Вправи на розвиток соціальних навичок («Рольові ігри», «Техніка активного слухання», «Обмін досвідом», «Спільне створення історії»)



Питання для обговорення і дискусії



Книжкова полицка

Модуль 12. Рольові ігри та вправи для розв'язання конфліктних ситуацій в освітньому процесі

- Рольова гра «Конфлікт у груповому проекті»
- Рольова гра «Конфлікт між здобувачем освіти та педагогом через оцінку»
- Рольова гра «Зустріч батьків і педагога»
- Рольова гра «Конфлікт через культурні відмінності в колективі здобувачів освіти»



- Рольова гра «Конфлікт через культурні відмінності у в колективі здобувачів освіти»
- Вправа «Перспектива іншої людини»
- Вправа «Що ти відчуваєш?»
- Вправа «Лист до іншої сторони»
- Вправа «Склянка наполовину повна або порожня»
- Вправа «Взуття іншої людини»
- Вправа «Історія іншої людини».



Питання для обговорення і дискусії



Книжкова полиця



Тестові запитання для перевірки засвоєних знань



Словник термінів і понять (госарій)



Джерельна база

ВСТУП



Ментальне здоров'я сьогодні визнано однією з найважливіших складових успішної та гармонійної особистості. Особливої уваги воно набуває в освітньому середовищі, де учасники процесу – здобувачі освіти, педагогічні працівники та батьки – щоденно стикаються з різноманітними викликами: навчальним навантаженням, стресом, емоційними коливаннями, конфліктами та високими вимогами до успішності. У сучасних умовах війни в Україні освітнє середовище зазнає суттєвих змін і викликів. Усе це безпосередньо впливає на психологічний комфорт і, як наслідок, на академічну результативність і загальну якість життя. В таких умовах важливо зберігати ментальне здоров'я учасників освітнього процесу, адже саме воно є основою для якісного навчання, ефективної комунікації та формування стійкості до життєвих випробувань. Цей посібник створений, щоб допомогти освітянам і здобувачам освіти адаптуватися до нових реалій, знаходити ресурси для емоційної стійкості та навчатися працювати з викликами, які ставить перед ними сучасність.

Мета посібника – допомогти педагогам, здобувачам освіти та батькам усвідомити важливість ментального здоров'я і набути практичних навичок його збереження та



зміцнення. У посібнику зібрані основні поняття, теоретичні засади й поради, які сприяють підвищенню рівня обізнаності з питань ментального здоров'я, а також надають інструменти для розв'язання найбільш поширених проблем і труднощів, що виникають у процесі навчання та взаємодії у закладах освіти. Цей посібник є практичним інструментом для педагогів, здобувачів освіти і батьків, які прагнуть створити освітнє середовище, де кожен зможе почуватися безпечно, зберігати емоційну рівновагу й розвиватися навіть у складних умовах.

Посібник складається з 12 модулів, кожен із яких висвітлює конкретний аспект формування та підтримання ментального благополуччя.

Зокрема, у Модулі 1 «Що таке ментальне здоров'я та його роль в освіті» розглядається загальне поняття ментального здоров'я, його значення та роль в освіті. Модуль 2 «Стрес і ментальне здоров'я» присвячений глибинному аналізу стресу як фактора, що може як сприяти, так і шкодити навчальному процесу. У Модулі 3 «Тривога і депресія як проблеми ментального здоров'я» детально розглянуто проблеми тривоги та депресії, їх вплив на здобувачів освіти і педагогів. Модуль 4 «Вигорання педагогів та здобувачів освіти» зосереджується на питанні вигорання, що так само стосується і педагогів, і здобувачів освіти. Модуль 5 «Булінг (цькування) та його вплив на ментальне здоров'я» порушує тему булінгу (цькування) та його згубного впливу на психологічне самопочуття.

Подальші модулі присвячені практичним аспектам зміцнення ментального здоров'я: розвиткові резильєнтності (Модуль 6 «Резильєнтність як сила відновлення»), формуванню навичок ненасильницького спілкування (Модуль 7 «Ненасильницьке спілкування: мова життя») і конструктивному розв'язанню конфліктів (Модуль 8



«Конфлікти в освітньому середовищі та шляхи їхнього подолання»).

Також докладно розглядаються питання подолання прокрастинації (Модуль 9 «Прокрастинація: ворог ефективності та як її подолати») та підтримки ментального здоров'я усіх учасників освітнього процесу (Модуль 10 «Як підтримувати ментальне здоров'я учасників освітнього процесу»).

У Модулі 11 пропонуються практичні вправи для розвитку емоційної стійкості, а у Модулі 12 – рольові ігри й вправи для розв'язання конфліктних ситуацій у закладах освіти.

На завершення, у посібнику містяться тестові запитання, які допоможуть перевірити засвоєння поданих матеріалів, а також глосарій з ключовими термінами та джерельна база.

Джерельну базу посібника складають сучасні англійські та українськомовні праці, які висвітлюють різні аспекти ментального здоров'я та шляхи його підтримки в освітньому процесі.

Сподіваємося, що цей посібник стане в пригоді всім, хто прагне зміцнити своє психологічне благополуччя та створити в освітньому середовищі атмосферу довіри, взаємоповаги й доброзичливості.



МОДУЛЬ 1.

Що таке ментальне здоров'я та його роль в освіті

- Що таке ментальне здоров'я і чому воно важливе
- Основні складові ментального здоров'я
- Чинники, що впливають на ментальне здоров'я
- Ознаки проблем із ментальним здоров'ям
- Чому важливо підтримувати ментальне здоров'я
- Чинники, що впливають на ментальне здоров'я в освітньому середовищі (соціальні, психологічні, фізичні фактори, навчальні стресори)

Порадник. Як підтримувати ментальне здоров'я



Що таке ментальне здоров'я і чому воно важливе

У сучасному світі, сповненому стресів та викликів, особливо важливо дбати про ментальне (психічне) здоров'я. Це стосується всіх сфер життя, у тому числі й освіти.

Ментальне здоров'я (англ. *mental health*) визначається як стан, коли людина відчувається добре, здатна ефективно справлятися зі стресом, продуктивно працювати та робити внесок у свою спільноту. Це не просто відсутність психічних розладів, а, радше, стан повного фізичного, ментального та соціального благополуччя, що дозволяє людині насолоджуватися життям і реалізовувати свій потенціал. Це стан, у якому людина відчувається внутрішньо гармонійно, здатна справлятися з викликами життя, ефективно працювати та будувати здорові стосунки з іншими. Ментально здорова людина може витримувати стресові ситуації, знаходити баланс у різних сферах життя та насолоджуватися повсякденними радощами.

Ментальне здоров'я особливо важливе для учасників освітнього процесу – здобувачів освіти. Ментальне здоров'я – це фундамент, на якому будується успіх у навчанні. Від нього залежить здатність зосередитися, запам'ятовувати інформацію, вирішувати проблеми та ефективно спілкуватися з оточуючими. Коли людина відчуває тривогу, стрес або депресію, її навчальні результати погіршуються, знижується самооцінка, а соціальні взаємодії стають складнішими. Це може призвести до проблем з поведінкою, труднощів у побудові дружніх стосунків та навіть до відставання в навчанні.

Ментальне здоров'я педагогів та батьків не лише впливає на їхнє власне життя, але й має значний вплив на розвиток та благополуччя дітей. Адже саме педагоги та



батьки створюють атмосферу, в якій дитина росте, навчається і розвивається.

Педагоги з хорошим ментальним здоров'ям здатні створити атмосферу, де кожен здобувач освіти відчувається комфортно і впевнено. Вони терплячі, розуміють потреби дітей і можуть знайти індивідуальний підхід до кожного. Педагоги, які врівноважені емоційно, легше будують довірчі стосунки з здобувачами освіти. Діти в такому випадку не бояться помилятися, ставити запитання і активно включаються в навчальний процес. Педагог є для дитини взірцем для наслідування. Спостерігаючи за педагогом, який вміє справлятися зі стресом і зберігати спокій, дитина переймає ці корисні навички.

Батьки, які дбають про своє ментальне здоров'я, можуть надавати дітям необхідну емоційну підтримку, допомагаючи їм долати труднощі і розвиватися. Коли педагоги і батьки співпрацюють, розуміючи один одного і підтримуючи спільні цілі, дитина отримує більш цілісну і ефективну підтримку. Добре ментальне здоров'я педагогів і батьків допомагає запобігати виникненню конфліктів, стресів і вигорання.





Основні складові ментального здоров'я

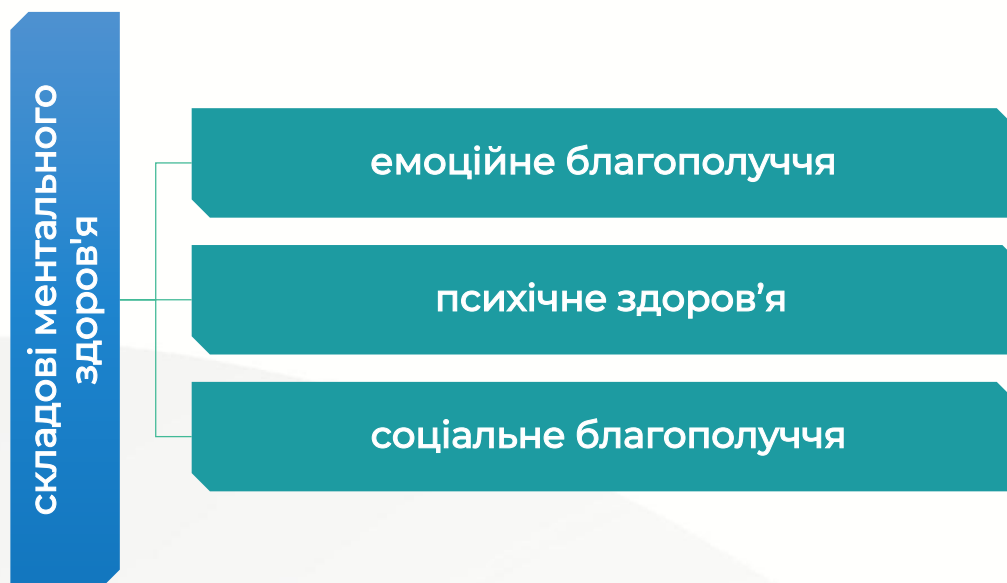


Рис.1. Складові ментального здоров'я

Розглянемо основні **складові ментального здоров'я**.

Емоційне благополуччя – здатність відчувати та ефективно керувати широким спектром емоцій, від радості до смутку. Емоційне благополуччя допомагає людині зберігати рівновагу та знаходити вихід із непростих ситуацій.

Психічне здоров'я – відсутність серйозних психічних розладів, таких як депресія, тривожні розлади, шизофренія та інші захворювання, що можуть порушувати здатність функціонувати.

Соціальне благополуччя – здатність будувати міцні соціальні зв'язки та відчувати себе частиною спільноти. Люди із задоволеними соціальними потребами мають менший ризик виникнення тривоги та депресії.







»» Чинники, які впливають на ментальне здоров'я

Ментальне здоров'я залежить від комплексу **чинників**, а саме:

- **Генетика.** Дослідження показують, що спадковість може збільшувати ризик розвитку деяких психічних розладів. Наприклад, генетична схильність до депресії може підвищувати ризик її виникнення у несприятливих умовах.
- **Досвід дитинства.** Травматичні події в дитинстві можуть негативно позначитися на ментальному здоров'ї в дорослому віці. Фактори, як-от насильство або ігнорування в дитинстві, можуть спричиняти тривожні та депресивні стани.
- **Соціальне оточення.** Ментальне здоров'я багато в чому залежить від підтримки друзів, сім'ї та соціального середовища. Позитивне оточення сприяє відчуттю безпеки та підтримки.
- **Фізичне здоров'я.** Стан фізичного здоров'я має безпосередній вплив на ментальне благополуччя. Хронічні захворювання, неправильне харчування та низька фізична активність можуть негативно вплинути на настрій і загальне самопочуття.
- **Спосіб життя.** Збалансоване харчування, регулярний сон і фізичні вправи можуть суттєво підвищити рівень ментального здоров'я.

Таблиця 1. Ознаки проблем із ментальним здоров'ям

	Проблеми зі сном або відсутність апетиту
	Постійний смуток або відчуття пригніченості
	Відчуття безнадії або втрати сенсу життя
	Відчуження від друзів і сім'ї, зміни в поведінці



Якщо ці симптоми тривають тривалий час або заважають щоденному життю, **рекомендується звернутися за допомогою до фахівця.**



Чому важливо підтримувати ментальне здоров'я

Ментальне здоров'я – це не просто відсутність розладів, а можливість насолоджуватися життям та досягати поставлених цілей. Хороше ментальне здоров'я дозволяє **наसолоджуватися життям**. Люди із задоволеним ментальним здоров'ям здатні будувати гармонійні стосунки та отримувати задоволення від повсякденних занять.



Ментально здорові люди краще **справляються зі стресом**, який є неминучою частиною життя. Легше адаптуються до змін та знаходять рішення в складних ситуаціях. Люди, що підтримують ментальне здоров'я, здатні досягати поставлених цілей, зосереджуватися на роботі або навчанні, що сприяє професійному та особистісному зростанню. Отже, вони **більш продуктивні**, а їхня діяльність більш результативна.

»» Чинники, які впливають на ментальне здоров'я в освітньому середовищі

На ментальне здоров'я учасників освітнього процесу **комплекс чинників – соціальних** (підтримка з боку товаришів по навчанню, педагогів, батьків; роль спільноти та відчуття приналежності), **психологічних** (самооцінка, впевненість у собі, почуття успіху або невдачі), **фізичних** (вплив режиму сну, харчування, фізичної активності на ментальне здоров'я). Окрема група чинників – **навчальні стресори** (високі вимоги до навчання, екзамени, домашні завдання, адаптація до змін). Розглянемо детальніше кожен з груп зазначених чинників.

Чинники

- Соціальні чинники
- Психологічні чинники
- Фізичні чинники
- Навчальні стресори

Рис.2. Чинники, які впливають на ментальне здоров'я в освітньому середовищі



Соціальні чинники

відіграють важливу роль у формуванні ментального здоров'я учасників освітнього процесу. Взаємодія з іншими здобувачами освіти, педагогами та батьками створює основу для відчуття підтримки та безпеки, що суттєво впливає на психоемоційний стан кожної особистості.

- **Підтримка з боку товаришів по навчанню.**

Взаємодія з однолітками впливає на відчуття приналежності до колективу, а також на розвиток комунікаційних навичок і соціальної адаптації. Відсутність підтримки з боку однолітків може призвести до ізоляції, що негативно впливає на емоційний стан та самооцінку здобувачів освіти.

- **Роль педагогів.**

Позитивна взаємодія з педагогами є важливим фактором формування відчуття захищеності та підтримки. Учителі можуть стати моделлю емоційної стійкості та емпатії, допомагаючи здобувачам освіти справлятися зі стресом та викликами в навчанні. Педагог, який проявляє увагу, розуміння та підтримку, сприяє зміцненню ментального здоров'я здобувачів освіти.

- **Вплив батьків та сім'ї.**

Родина є першою соціальною підтримкою для дитини, тому відносини з батьками і загальна атмосфера в сім'ї можуть як покращувати, так і погіршувати ментальне здоров'я. Батьки, які підтримують та цікавляться досягненнями своїх дітей, позитивно впливають на їхню самооцінку, мотивацію та емоційне благополуччя.

- **Відчуття приналежності до спільноти.**

Відчуття приналежності до шкільного чи університетського колективу є важливим для психологічного комфорту учасників освітнього процесу. Це включає участь у



спільних заходах, святкуваннях, волонтерських проектах, що дозволяє учасникам відчувати себе частиною більшого соціального кола.

Психологічні чинники,

такі як самооцінка, впевненість у собі та мотивація до навчання, є ключовими елементами ментального здоров'я. Вони безпосередньо впливають на здатність людини до подолання труднощів та досягнення успіху.

- **Самооцінка.**

Впевненість у власних силах та позитивна оцінка своїх можливостей впливають на успішність навчання та загальне задоволення життям. Занижена самооцінка може призводити до підвищеної тривожності, страху невдачі, що ускладнює взаємодію в освітньому середовищі.

- **Впевненість у собі.**

Здобувачі освіти, які мають високу впевненість у своїх можливостях, легше долають труднощі та готові брати на себе нові завдання. Натомість, недостатня впевненість у собі може призводити до уникнення викликів, низької мотивації та схильності до депресивних настроїв.

- **Почуття успіху або невдачі.**

Відчуття досягнення або невдачі впливає на ставлення до навчання. Часті невдачі можуть створювати негативний досвід, знижувати мотивацію та викликати страх перед новими завданнями. Водночас, досвід успіху сприяє зростанню впевненості та задоволеності собою.

Фізичне здоров'я також має важливий вплив на ментальне здоров'я. Режим сну, харчування та фізична активність є тими елементами, які безпосередньо впливають на енергетичний рівень, емоційний фон та здатність до навчання.



- **Режим сну.**

Недостатній або нерегулярний сон є однією з основних причин зниження концентрації уваги, підвищення рівня стресу та тривожності. Якісний сон сприяє відновленню нервової системи, поліпшує когнітивні функції, що є необхідним для успішного навчання.

- **Харчування.**

Збалансоване харчування забезпечує організм усіма необхідними речовинами, що підтримує фізичне та психічне здоров'я. Недостатнє або неправильне харчування може призвести до зниження енергії, апатії, роздратованості та навіть депресії.

- **Фізична активність.**

Регулярні фізичні вправи сприяють виробленню гормонів щастя (ендорфінів), які знижують рівень стресу та підвищують настрій. Фізична активність також покращує когнітивні функції, допомагає зберігати психоемоційний баланс і сприяє успішному навчанню.

Навчальні стресори –

це фактори, що виникають у процесі навчання та можуть створювати додатковий психологічний тиск на учасників освітнього процесу. Вони впливають як на емоційний стан, так і на здатність до засвоєння нової інформації.

- **Високі вимоги до навчання.**

Постійний тиск на досягнення високих результатів може викликати підвищену тривожність та стрес. Занадто високі очікування від здобувачів освіти та здобувачів освіти можуть призводити до вигорання та зниження мотивації до навчання.



- **Екзамени та контрольні роботи.**

Підготовка та складання іспитів є значним стресовим фактором, який може викликати тривогу, страх перед невдачею та погіршення настрою. Екзаменаційний стрес іноді стає причиною панічних атак або інших проявів тривожних розладів.

- **Домашні завдання.**

Обсяг домашніх завдань та час, необхідний для їх виконання, також є важливим фактором стресу. Занадто велика кількість завдань може викликати перевтому, особливо коли здобувачі освіти поєднують навчання з іншими обов'язками.

- **Адаптація до змін.**

Перехід на новий рівень навчання, зміна школи або університету, нові викладачі або групи можуть викликати стрес та дискомфорт у процесі адаптації. Здатність успішно пристосуватися до змін є важливим чинником ментального здоров'я.



Порадник. Як підтримувати ментальне здоров'я

Ментальне здоров'я – це невід'ємна частина нашого життя, особливо коли мова йде про навчання та роботу. Для того, щоб відчувати себе щасливими, продуктивними та здатними досягати своїх цілей, важливо дбати про свій психологічний стан.

Ось кілька порад, які допоможуть вам підтримувати ментальне здоров'я.

Здоровий спосіб життя

- **Регулярна фізична активність.** Фізичні вправи допомагають зняти стрес, покращують настрій і підвищують самооцінку.
- **Збалансоване харчування.** Поживні продукти забезпечують організм енергією та необхідними речовинами для нормального функціонування мозку.



- **Здоровий сон.** Достатній сон відновлює сили, покращує концентрацію уваги і пам'ять.

- **Обмеження шкідливих звичок.** Вживання алкоголю, куріння та надмірне споживання кофеїну можуть негативно впливати на ментальне здоров'я.

Здоровий спосіб життя

- **Комунікація.** Спілкування з близькими людьми допомагає відчувати підтримку і розуміння.
- **Нові знайомства.** Розширення кола спілкування сприяє збагаченню життя і розвитку нових інтересів.
- **Доброчинність.**

Допомога іншим людям надає відчуття значущості і покращує настрій.



Розвиток особистості

- **Постановка цілей.** Визначення своїх цілей і рух до них надає життю сенс і мотивацію.



- **Нові знання і навички.** Постійне навчання допомагає розвиватися і відчувати себе впевненіше.
- **Хобі.** Захоплення дозволяють відволіктися від проблем і розслабитися.

Управління стресом

- **Релаксаційні практики.** Медитація, йога, дихальні вправи допомагають зняти напругу і заспокоїтися.
 - **Техніки управління часом.** Планування дня і пріоритизація завдань допомагають уникнути перевантаження.
 - **Позитивне мислення.** Фокусування на позитивних аспектах життя допомагає зберігати оптимізм.



Звернення за допомогою

- **Психолог або психотерапевт.** Спеціаліст може допомогти розібратися в складних ситуаціях, подолати тривогу, депресію та інші психологічні проблеми.
- **Групи підтримки.** Спілкування з людьми, які зіткнулися з подібними проблемами, може бути дуже корисним.





Пам'ятайте, що підтримка ментального здоров'я – це постійна робота над собою. Будьте уважні до своїх потреб і не соромтеся звертатися за допомогою, якщо це необхідно.

Ментальне здоров'я – важливий аспект нашого життя. Здорове ментальність дозволяє нам жити повноцінним життям, досягати своїх цілей та справлятися з викликами. Підтримуючи ментальне здоров'я, ми дбаємо про своє благополуччя і благополуччя наших близьких.

Питання для обговорення і дискусії

1. Як визначається поняття «ментальне здоров'я» і чому воно є важливим для освітнього процесу?
2. Які основні складові ментального здоров'я? Поясніть кожну з них.
3. Які чинники впливають на ментальне здоров'я та як вони взаємопов'язані?
4. Які ознаки можуть свідчити про проблеми з ментальним здоров'ям?
5. Чому ментальне здоров'я педагогів і батьків впливає на навчання та розвиток дітей?
6. Як соціальні, психологічні та фізичні чинники впливають на ментальне здоров'я в освітньому середовищі? Наведіть приклади.



7. Що таке навчальні стресори і як вони впливають на емоційний стан та успішність учасників освітнього процесу?
8. Чому, на вашу думку, поняття ментального здоров'я стало таким важливим у сучасному світі, особливо в освіті?
9. Які з основних складових ментального здоров'я вам здаються найважливішими для підтримки в освітньому середовищі? Чому?
10. Як взаємопов'язані соціальні, психологічні та фізичні чинники, що впливають на ментальне здоров'я?
11. Які навчальні стресори ви вважаєте найбільш впливовими для здобувачів освіти? Чи можна їх зменшити, і якщо так, то як?
12. Як ви вважаєте, які аспекти ментального здоров'я педагогів мають найбільший вплив на здобувачів освіти? Чому це важливо враховувати?
13. Які практичні поради з підтримки ментального здоров'я з тексту ви могли б впровадити у своєму житті чи професійній діяльності?
14. Як ви оцінюєте роль взаємодії між батьками, педагогами та здобувачами освіти у створенні психологічно комфортного освітнього середовища?



Книжкова полицка

- Перрі Б. Д., Вінфрі О. Що з тобою сталося? Харків: Віват, 2023. 320 с.
- Егер Е. Дар. 14 уроків, які врятують ваше життя. Київ: Книголав, 2024. 264 с.



МОДУЛЬ 2.

Стрес і ментальне здоров'я

- Стрес і його вплив на навчання та поведінку
- Основні симптоми стресу
- Види стресу: гострий та хронічний стрес, позитивний стрес (еустрес) і негативний стрес (дистрес)
- Методи діагностики стресу
- Приклад тесту. Тест на виявлення виснаження від стресу (Kessler Psychological Distress Scale (K10))
- Головні факти про стрес від Роберта Сапольскі

Порадник. Як боротися зі стресом



➤ Стрес і його вплив на навчання та поведінку

Стрес (англ. stress) – це природна реакція організму на будь-які зміни, які сприймаються як загроза або виклик, вимагають від нас мобілізації ресурсів для адаптації. Це може бути як фізичне (хвороба, травма), так і психологічне (емоційне напруження, конфлікти) навантаження. Стрес проявляється фізичними, емоційними та поведінковими змінами і, якщо він хронічний, може негативно впливати на здоров'я.

Залежно від інтенсивності та тривалості, стрес поділяють на:

- **гострий стрес** – короткочасний стан, що виникає в результаті раптових змін;
- **хронічний стрес** – тривалий стан перенавантаження, який призводить до виснаження організму.

Стрес проявляється на трьох рівнях:

- **фізичному** – головний біль, втома, прискорене серцебиття.
- **емоційному** – тривога, дратівливість, емоційне вигорання.
- **поведінковому** – зміни апетиту, проблеми зі сном, зниження мотивації.

В освітньому середовищі стрес є поширеним явищем серед здобувачів освіти.

Основні чинники стресу включають:

- ✓ **академічний тиск** (високі вимоги до успішності, перевантаження завданнями, підготовка до іспитів),
- ✓ особливості **соціальної взаємодії** (конкуренція з однолітками, конфлікти з педагогами або товаришами);

- ✓ **особисті обставини** (проблеми у сім'ї, фінансові труднощі, невизначеність майбутнього);
- ✓ **емоційні переживання** (страх невдачі, низька самооцінка, тривожність).

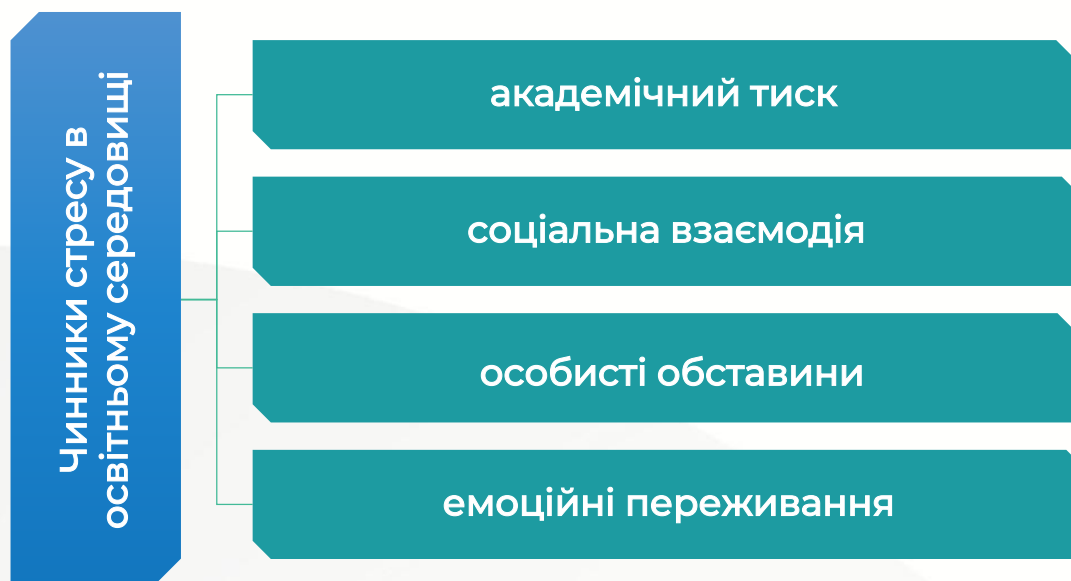


Рис.3. Чинники стресу в освітньому середовищі

Важливо розуміти, що стрес є індивідуальним переживанням, і те, що викликає його в однієї людини, може не впливати на іншу.

Наукові дослідження, зокрема роботи Роберта Сапольського, присвячені вивченню стресу, показують, що хронічний стрес може негативно впливати на фізичне та психічне здоров'я. Продовжене перебування в стані стресу призводить до виснаження організму, порушення роботи імунної системи, розвитку різних захворювань, а також може сприяти розвитку депресії та тривожних розладів.

У контексті освітнього процесу стрес може призводити до:

- ✓ **зниження успішності** (труднощі із запам'ятовуванням інформації, погіршення концентрації уваги);



- ✓ **порушення поведінки** (агресія, замкнутість, уникання соціальної взаємодії);
- ✓ **психосоматичних проблем** (головний біль, розлади сну, проблеми з травленням).

➤➤ **Основні симптоми стресу**

Розпізнавання стресу є першим кроком до його подолання.

Основні симптоми стресу можна поділити на:

- **фізичні:** постійна втома, головний біль, зміни у вазі;
- **емоційні:** тривога та страх, перепади настрою, відчуття безпорадності;
- **поведінкові:** проблеми зі сном, зниження апетиту або переїдання, уникнення навчальних завдань.

Важливо своєчасно розпізнавати ознаки стресу та вживати заходів для його подолання. Це допоможе зберегти психічне здоров'я, підвищити якість життя та досягти кращих результатів у навчанні.

➤➤ **Види стресу: гострий та хронічний стрес, позитивний стрес (еустрес) і негативний стрес (дистрес)**

Гострий стрес – це короткочасна реакція організму на раптові зміни або виклики. Цей вид стресу виникає в



ситуаціях, коли людина стикається з несподіваною загрозою або завданням, що вимагає швидкої адаптації.

Особливості гострого стресу:

- Триває короткий період часу.
- Може бути мотиваційним і корисним, адже допомагає швидко реагувати на виклики.
- Проявляється у вигляді фізичних та емоційних реакцій, як-от: прискорене серцебиття, потовиділення, активізація уваги.

Приклади гострого стресу:

відповідь на несподіване запитання під час іспиту; спізнення на важливу зустріч; невеликий конфлікт або суперечка.

Хронічний стрес виникає тоді, коли стресові чинники діють постійно або тривалий час, а організм не отримує можливості для відновлення. Цей стан є більш небезпечним, оскільки призводить до виснаження організму та серйозних наслідків для фізичного і психічного здоров'я.

Особливості хронічного стресу

- Триває від кількох тижнів до місяців або навіть років.
- Може спричинити психосоматичні захворювання (гіпертонію, проблеми з травленням, депресію).
- Проявляється постійною втомою, апатією, дратівливістю.

Приклади хронічного стресу:

постійне навантаження у навчанні або на роботі; тривалі фінансові труднощі; проблеми у сім'ї або складні стосунки з оточенням.



Позитивний стрес (еустрес) – це помірний рівень стресу, який позитивно впливає на людину. Він стимулює розвиток, підвищує ефективність роботи та мотивує до досягнення цілей. Помірний стрес може допомогти організму мобілізувати ресурси для подолання викликів.

Особливості еустресу:

- Активізує розумову діяльність та зосередженість.
- Сприяє виробленню адреналіну, що підвищує продуктивність.
- Має короткочасний характер та є контрольованим.

Приклади еустресу:

підготовка до важливого змагання або іспиту; очікування позитивних змін (вступ до закладу освіти, нова робота); вирішення цікавого завдання, що вимагає концентрації.

Негативний стрес (дистрес) – це неконтрольований або надмірний стрес, який викликає дискомфорт та негативно впливає на організм. Дистрес виникає у ситуаціях, коли людина не може адаптуватися до змін або коли вимоги перевищують її можливості. негативно впливає на організм.

Особливості дистресу:

- Виснажує психічні та фізичні ресурси організму.
- Супроводжується почуттям тривоги, страху, безпорадності.
- Може стати хронічним і призвести до захворювань.





Приклади дистресу:

тривалий тиск через надмірну кількість завдань; невдача на важливому іспиті чи роботі; конфлікти у сім'ї або з однолітками, які не вирішуються.

Розуміння видів стресу допомагає краще контролювати його прояви та знаходити ефективні шляхи подолання. Гострий стрес може бути корисним, якщо він короточасний та стимулює розвиток. Натомість хронічний стрес і дистрес потребують особливої уваги та своєчасного вирішення, аби зберегти психічне та фізичне здоров'я.

➤➤ **Методи діагностики стресу**

Своєчасна діагностика стресу є важливим кроком для збереження психічного і фізичного здоров'я. Визначити рівень стресу можна як самостійно за допомогою **методів самооцінки**, так і за допомогою **професійних шкал і тестів**, що використовуються фахівцями.

Самооцінка рівня стресу

Метод самооцінки стресу дозволяє людині самостійно оцінити свій емоційний стан та виявити чинники, які викликають напругу. Для цього можна використовувати письмові чи усні опитування та рефлексивні техніки.

Основні кроки самооцінки стресу

- ✓ **Ведення щоденника стресу** – регулярний запис подій, що викликають стрес, та реакції на них. Це допомагає виявити стресові тригери та оцінити їхню інтенсивність.



Приклад: «Я помітив, що підготовка до іспитів викликає у мене головний біль та безсоння».

- ✓ **Шкала власних відчуттів** – проста техніка, коли людина оцінює рівень стресу за **шкалою від 1 до 10**:
 - 1-3– мінімальний рівень стресу (контрольований);
 - 4-6 – помірний стрес (впливає на самопочуття, але є керованим);
 - 7-10 – високий рівень стресу (вимагає втручання та підтримки).

- ✓ **Аналіз симптомів стресу** – фокусування на фізичних, емоційних та поведінкових проявах:
 - Чи відчуваєте ви постійну втому або головний біль?
 - Чи є у вас порушення сну або зміни апетиту?
 - Чи виникають труднощі у навчанні чи спілкуванні з іншими?

Переваги самооцінки: доступність та простота застосування; дає змогу людині усвідомити свій стан і вчасно вжити заходів.

Основні шкали та тести для визначення стресу

Існує кілька основних шкал та тестів для оцінки рівня стресу, які широко використовуються в психологічній практиці:



1. **Шкала сприйнятого стресу (PSS-10).**

Опитувальник оцінює, як людина сприймає стресові ситуації протягом останнього місяця. Він складається з 10 питань, що допомагають визначити рівень сприйнятого стресу (<http://surl.li/zojxx>).

2. **Шкала тривоги Спілбергера (STAI).** Ця методика дозволяє оцінити рівень тривожності як стану (ситуативна тривожність) та як стійкої характеристики особистості (особистісна тривожність). Вона складається з двох підшкал і широко використовується для діагностики тривожних станів (<http://surl.li/mkukvn>).

3. **Коротка шкала стійкого подолання труднощів (BRCS).** Цей тест оцінює здатність людини ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та адаптуватися до них. Він складається з кількох тверджень, які потрібно оцінити за ступенем відповідності власній поведінці (<http://surl.li/qpscsc>).

4. **Тест на виявлення виснаження від стресу.** Опитувальник корисний для оцінки того, наскільки стресові події вплинули на психологічний стан людини. Він допомагає визначити рівень виснаження та необхідність вжиття заходів для відновлення (<http://surl.li/hzger>).

Ці інструменти допомагають фахівцям та самим людям оцінити рівень стресу та розробити відповідні стратегії для його подолання.



➤ Приклад тесту

Тест на виявлення виснаження від стресу (Kessler Psychological Distress Scale (K10))

Source: Kessler RC, Barker PR, Colpe LJ, Epstein JF, Gfroerer JC, Hiripi E, et al. Screening for serious mental illness in the general population. Arch Gen Psychiatry. 2003 Feb;60(2):184-9. (<http://surl.li/ebilwd>)

Інструкція. Вам буде надано 10 питань. Ваша задача обрати відповідь, яка найбільше відповідає вашому самопочуттю за останній місяць.

За останні 30 днів як часто:

1. Ви відчували себе виснаженим (виснаженою) без очевидної на це причини.

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди

2. Ви були знервованим (знервованою).

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди

3. Ви так сильно нервували, що нічого не могло вас заспокоїти.

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди

4. Ви відчували розпач/безнадію.

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди

5. Ви були неспокійним (неспокійною) або метушливим (метушливою).

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди

6. Ви були настільки неспокійним (неспокійною), що не могли всидіти на місці.

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди



7. Ви відчували себе пригнічено.

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди

8. Ви відчували, що все вимагає зусиль.

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди

9. Ви були настільки сумним (сумною), що нічого не могло вам покращити настрої.

- (1) Ніколи
- (2) Рідко

- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди

10. Ви відчували себе нікчемною людиною.

- (1) Ніколи
- (2) Рідко
- (3) Іноді
- (4) Часто
- (5) Завжди

Результати:

Кожна відповідь має свій бал:

Ніколи – 1 бал; Рідко – 2 бали; Іноді – 3 бали; Часто – 4 бали; Завжди – 5 балів.

Вам потрібно отримати суму балів ваших відповідей.

Що означає ваша сума балів?

Ключ:

до 20 балів – цей показник говорить, що ви знаходитесь в «зеленій зоні», психологічний стан є нормальним. Якщо бали близькі до 20, варто бути уважними та додати турботи про себе;

від 20 до 29 балів – легке психоемоційне виснаження. Це жовта зона. Й вам варто розпочати відновлення вашого стану. Чим раніше ви розпочнете це робити, тим легшим буде процес та якіснішим результат;

від 29 до 34 балів – психоемоційне виснаження знаходиться у жовтогарячій зоні. На цьому етапі важливо звернутися до спеціаліста у сфері охорони психічного здоров'я для проведення додаткового обстеження. Такі бали можуть вказувати на те, що розпочався процес розвитку психічних розладів (депресивні стани, тривожні розлади, ПТСР тощо);

понад 35 балів – червона зона. Сильне психоемоційне виснаження. За таких балів обов'язково варто звернутися до фахівців, щоб уточнити причини психоемоційного виснаження та його впливу на ваше здоров'я. Це може бути лікар (психіатр, невролог), психотерапевт чи психолог.



Важливо! Ці результати не є показом до лікування. Якщо ви отримали 25+ балів не говорить, що у вас є психічний розлад, а вказує на те, що варто додатково обстежитися.

Якщо ви відчуваєте, що стрес виснажує вас, заважає вам жити повноцінним життям та маєте високі бали за тест – рекомендуємо звернутися по допомогу до психолога. Адже при тривалому високому рівні стресу це може відобразитись на вашому самопочутті та привести до негативних наслідків.

»» **Головні факти про стрес від Роберта Сапольскі**

Роберт Сапольскі – американський професор біології та нейрології, автор книжки **«Чому зебри не страждають від виразки?»**

Факт 1. Стрессова реакція може виникати не тільки у відповідь на фізичні або психологічні загрози, але й через очікування на них. Стрессова реакція може мати більш руйнівні наслідки для організму, ніж сам стрессогенний чинник, особливо якщо ми переживаємо психологічний стрес.

Факт 2. Під час стресу організм відмовляється від довгострокових перспектив та мобілізує всі сили, щоб упоратися з поточною загрозою.

Факт 3. Хронічний стрес викликає хвороби серцево-судинної системи. Сильний гнів і сильна радість можуть бути



однаково згубними. Гнів і радість по-різному діють на репродуктивну систему, на ріст організму, найімовірніше, також на імунну систему, але на серцево-судинну систему вони впливають майже ідентично. Тому найкращий варіант у будь-якій ситуації – дотримуватися золоті середини і пам'ятати, що все минає, і радість, і негода.

Факт 4. Стрес викликає проблеми із шлунково-кишковим трактом. У стресових ситуаціях організм людини отримує сигнали зовні про те, що необхідно «увімкнути режим поповнення енергії», а також організм постійно виробляє гормони, що стимулюють апетит — глюкостеркоїди, тому часті стресові ситуації приводять до переїдання.

Факт 5. Відсутність турботи в дитинстві – джерело найпотужнішого стресу, що впливає на подальше життя. Якщо дитина відчуває постійну турботу та безпеку, вона формує міцне відчуття світу як надійного та передбачуваного місця. Однак, якщо в ранньому віці людина переживає важкий травматичний досвід, цей досвід може залишити глибокий слід на її психіці, роблячи її вразливою до стресу протягом усього життя.

Факт 6. Між нервовою та імунною системою існує міцний зв'язок.

Факт 7. Ембріони можуть вловлювати стресовий стан матері, що призводить до незворотних змін у дитини та майбутніх поколінь.

Факт 8. Хронічний стрес може негативно впливати на репродуктивну систему чоловіків і жінок.

Факт 9. Стрес може призвести до депресії

Факт 10. Соціально-економічний статус може спрогнозувати ризик виникнення захворювань. Бідність і нерівність доходів – дуже потужні стресори.



Факт 11. Фізичні вправи можуть мати як позитивний вплив на психологічний стан, так і згубний. Фізичні навантаження допоможуть знизити стрес за умови, що ми самі хочемо їх виконувати, а не нас змушують.

Факт 12. Є способи зниження стресу! Причини стресу різноманітні, як і його прояви. Від зовнішніх обставин, таких як робота чи стосунки, до внутрішніх переживань – кожен фактор може викликати стрес. Тому не існує єдиного універсального методу боротьби з ним. Проте, є багато підходів, які довели свою ефективність у різних ситуаціях.

Пошук ефективних способів боротьби зі стресом – це індивідуальний процес. Адже те, що допомагає одній людині, може бути неефективним для іншої. Важливо розуміти, що універсального рецепту немає, але існують різноманітні методи, які можна спробувати, щоб знайти свій оптимальний варіант. Інколи боротьба зі стресом нагадує руйнування стіни. Але інколи потрібно стати травинкою, яка гнеться від сильних поривів вітру, але коли вітер вщухає — вона продовжує стояти.



Порадник. Як боротися зі стресом

Цей порадник допоможе вам зрозуміти ефективні стратегії для подолання стресу та покращення загального самопочуття. Кожна порада спрямована на підвищення вашої стійкості до стресових ситуацій та підтримку здорового балансу між роботою і відпочинком.

Регулярно займайтеся фізичною активністю

Фізичні вправи стимулюють вироблення ендорфінів – гормонів, які покращують настрій та допомагають справлятися зі стресом. Необов'язково займатися професійно: навіть проста прогулянка на свіжому повітрі,

заняття йогою або легка зарядка можуть значно зменшити рівень стресу та сприяти поліпшенню фізичного та психічного здоров'я.

Слідкуйте за своїм сном

Якість сну безпосередньо впливає на рівень стресу. Недостатній сон може посилити тривожність і знизити здатність справлятися з повсякденними викликами. Намагайтеся дотримуватися регулярного режиму сну: лягайте спати та прокидайтеся в один і той самий час. Спокійний та відновлюючий сон допомагає відновити сили та покращує настрій.



Правильно харчуйтеся

Збалансований раціон є важливим елементом у боротьбі зі стресом. Обирайте продукти, багаті на вітаміни та мінерали, такі як фрукти, овочі, горіхи та цільнозернові продукти. Уникайте надмірного вживання кофеїну, цукру та алкоголю, оскільки вони можуть підвищити рівень стресу та впливати на ваш настрій.



Практикуйте дихальні техніки

Глибоке дихання допомагає заспокоїти нервову систему та розслабитися. Використовуйте просту вправу: повільно вдихайте через ніс, рахуйте до 4, затримайте дихання на кілька секунд і потім повільно видихайте через рот. Регулярні практики дихання допоможуть вам краще контролювати свої емоції та розслаблятися в стресових ситуаціях.



Ставте реалістичні цілі



Уникайте перевантаження себе завданнями, які важко виконати за короткий час. Ставте реалістичні цілі та розділяйте великі завдання на менші, досяжні кроки. Це допоможе вам почуватися впевненішими у своїх можливостях та знизити стрес, пов'язаний із почуттям перевантаження.

Вчіться говорити «ні»

Не бійтеся відмовлятися від завдань, які виходять за межі ваших можливостей або які можуть вас перевантажити. Це допоможе зберегти здоровий баланс між роботою, особистим життям та відпочинком, а також підвищить вашу ефективність та стресостійкість.

Знайдіть час для відпочинку та розслаблення

Відпочинок — це не розкіш, а необхідність. Знайдіть час для хобі, медитації, читання або насолодження улюбленою музикою. Відпочинок допомагає вашому мозку перезавантажитися, знижує рівень тривожності та відновлює енергію для нових викликів. Відпочинок допомагає вашому мозку перезавантажитися, знижує рівень тривожності та відновлює енергію для нових викликів.



Підтримуйте соціальні зв'язки

Спілкування з друзями, родиною або колегами допомагає легше переносити стресові ситуації. Не бійтеся ділитися своїми почуттями або переживаннями, адже підтримка від близьких людей здатна допомогти подолати труднощі та зменшити відчуття тривоги.



Контролюйте свій час та організованість



Ефективне управління часом допомагає знизити рівень стресу та уникнути прокрастинації. Плануйте свій день, виділяючи час як на роботу, так і на відпочинок. Така організованість дозволить зменшити напруження та покращить вашу продуктивність.

Навчіться приймати ситуації, які не можете змінити

Деякі події поза вашим контролем, і вміння приймати такі ситуації є важливим для зниження стресу. Пам'ятайте, що ви не завжди можете вплинути на зовнішні обставини, але завжди можете контролювати свою реакцію на них. Це допоможе вам адаптуватися до змін і підтримувати спокійний стан.

Якщо стрес стає неконтрольованим

Якщо ви відчуваєте, що стрес стає неконтрольованим та суттєво впливає на ваше життя, не бійтеся звернутися до психолога або терапевта. Професійна допомога може надати вам ефективні інструменти для подолання стресу та покращення емоційного стану.

Ці рекомендації спрямовані на те, щоб допомогти вам підвищити стійкість до стресу та підтримувати загальне самопочуття у повсякденному житті.



Питання для обговорення і дискусії

1. Що таке стрес і як він впливає на навчання та поведінку?
2. Які основні симптоми стресу та як вони проявляються в освітньому середовищі?



3. Які чинники стресу найчастіше зустрічаються в закладах освіти?
4. Які головні висновки Роберта Сапольскі щодо впливу хронічного стресу на організм?
5. Які рекомендації містить порадишник для боротьби зі стресом? Наведіть кілька прикладів.
6. Чому важливо встановлювати реалістичні цілі та як це допомагає боротися зі стресом?
7. Як соціальні зв'язки впливають на рівень стресу та психічне здоров'я?
8. Як різні види стресу (гострий, хронічний, еустрес, дистрес) впливають на навчання та поведінку в освітньому середовищі?
9. Які з основних симптомів стресу (фізичні, емоційні, поведінкові) вам здаються найчастіше помітними серед здобувачів освіти? Чому?
10. Як, на вашу думку, можна зменшити вплив навчального стресу, пов'язаного з академічними вимогами та екзаменами?
11. Чому, за словами Роберта Сапольскі, хронічний стрес має такий значний вплив на фізичне та психічне здоров'я? Які приклади з його досліджень вам запам'яталися?
12. Які поради з порадишника ви могли б застосувати у своєму житті для боротьби зі стресом? Чому саме ці?
13. Як соціальні зв'язки допомагають впоратися зі стресом і які методи підтримки ви вважаєте найефективнішими?
14. Як діагностика стресу може допомогти вчасно виявити проблему та уникнути негативних наслідків?



Книжкова полиця

- Сапольскі Р. Чому у зебр немає виразки? Біологія стресу та способи боротьби з ним. Харків: Фабула, 2020. 400 с.
- Строні М. Стресостійкість. Прості поради, як жити в сучасному світі. Київ: Книголав, 2021. 272 с.



МОДУЛЬ 3.

Тривога і депресія як проблеми ментального здоров'я

- Тривога і депресія
- Вплив тривоги та депресії на навчальний процес
- Причини виникнення депресії
- Види депресії
- Що робити, якщо ви помітили у себе або когось ознаки депресії
- Приклад тесту. Опитувальник з депресії PHQ-9

Порадник. Як боротися з тривогою та депресією в процесі навчання



Тривога та депресія

Тривога та депресія є одними з найпоширеніших проблем серед учасників освітнього процесу.

Тривога (англ. *anxiety*) проявляється через постійне відчуття напруженості, страху та занепокоєння, яке може бути викликане як особистими, так і академічними проблемами. Зазвичай це включає страх перед іспитами, невдачами або соціальною оцінкою, що ускладнює здобувачам освіти ефективну роботу та концентрацію на навчальних завданнях.

Тривожний стан супроводжується такими симптомами, як прискорене серцебиття, тремтіння, підвищена пітливість, утруднення дихання та проблеми зі сном.

Життя в постійній тривозі не тільки фізично навантажує ваш мозок, змушуючи нервову систему перевантажуватись, але й негативний вплив цих стресових реакцій на ваше повсякденне життя може бути в кращому випадку руйнівним, а в гіршому – виснажливим. Якщо не зупинити вашу тривогу, вам буде важко працювати, спілкуватися з людьми та насолоджуватися тим, що в іншому випадку зробило б вас щасливими.

Депресія (англ. *depression*) – це не просто почуття суму чи тимчасової пригніченості, а серйозний розлад настрою, який суттєво ускладнює життя людини, у тому числі і навчання. Це стан, коли людина відчуває тривалу пригніченість, безнадію, втрачає інтерес до звичних занять та соціальної взаємодії. Здобувач освіти, який страждає на депресію, часто виявляє зниження мотивації до навчання, проблеми з концентрацією уваги, а також труднощі із запам'ятовуванням матеріалу.

Таблиця 2. Симптоми депресії

Фізичні симптоми		Емоційні та психологічні прояви	
	постійна втома та виснаження		відчуття вини та безпорадності
	зміни у режимі сну (безсоння або надмірна сонливість)		зниження самооцінки
	втрата або збільшення ваги		думки про неуспіх
	головний біль, болі у м'язах та інші психосоматичні прояви		думки про безглуздість свого існування



Вплив тривоги та депресії на навчальний процес

Вплив тривоги та депресії на навчальний процес може бути значним:

- знижується здатність до **концентрації** (утримати увагу на навчальному матеріалі стає все важче),



- **втрачається мотивація** (зникає бажання вчитися і досягати успіхів, здобувачі освіти пропускають заняття),
- **виникають проблеми з пам'яттю** (ускладнюється запам'ятовування нової інформації),
- можуть виникати **фізичні симптоми** (втома, головний біль, які заважають відвідувати заняття),
- **спостерігатися соціальна ізоляція** (відсторонення від однолітків, ускладнення у спілкуванні).

»» **Причини виникнення депресії**

Причини виникнення депресії можуть бути різноманітними і часто поєднуються. Серед них:

- ✓ **біологічні фактори** (спадковість, дисбаланс нейромедіаторів у мозку);
- ✓ **психологічні фактори** (стресові події, травми, низька самооцінка);
- ✓ **соціальні фактори** (проблеми у відносинах, ізоляція, соціальні зміни).

»» **Види депресії**

Існує **кілька видів депресії**, кожен з яких має свої особливості.

- **Депресія** – характеризується тривалим періодом пригніченого настрою, втратою інтересу до життя, змінами апетиту і сну.



- **Стійкий депресивний розлад (дистимія)** – менш інтенсивна, але більш тривала форма депресії.
- **Сезонний афективний розлад** – пов'язаний зі зміною пір року, найчастіше виникає восени і взимку.
- **Депресія з психотичними симптомами** – важка форма, що супроводжується галюцинаціями та маренням.
- **Біполярний розлад** – характеризується чергуванням періодів депресії і манії.

Проблеми тривоги та депресії є взаємопов'язаними та часто супроводжують одна одну. Обидва стани потребують своєчасного розпізнавання та належної підтримки.

Чому це важливо? Якщо не звертати увагу на симптоми тривоги та депресії, вони можуть призвести до зниження успішності у навчанні, соціальної ізоляції, а також розвитку серйозних фізичних та психічних проблем у майбутньому. Тому важливо створювати у закладах освіти середовище підтримки, де здобувачі освіти можуть вільно звертатися за психологічною допомогою і вчитися ефективно керувати своїм емоційним станом.

Своєчасне розпізнавання та лікування тривоги і депресії допомагає не лише поліпшити якість життя здобувачів освіти, а й сприяє їхньому успішному навчальному процесу та всебічному розвитку.



Що робити, якщо ви помітили у себе або когось ознаки депресії

Не ігноруйте проблему! Депресія – це серйозний розлад, який потребує лікування.

Зверніться за допомогою! Поговоріть з батьками, педагогом, психологом або лікарем.

Не соромтеся просити підтримки! Близькі люди можуть надати необхідну допомогу і підтримку.

Пам'ятайте, що депресія лікується! Існують ефективні методи лікування, такі як психотерапія і медикаментозне лікування.

Як можна запобігти депресії

Необхідно вести **здоровий спосіб життя** (правильне харчування, регулярні фізичні навантаження, достатній сон), бажано підтримувати стійкі **соціальні контакти** (спілкування з друзями і родиною), використовувати **релаксаційні техніки** (йога, медитація, дихальні вправи), займатися **профілактикою стресу** (розслаблятися і відпочивати).

Важливо пам'ятати: депресія – це не ознака слабкості, а хвороба, яку можна успішно лікувати. Якщо ви відчуваєте ознаки депресії, не залишайтеся наодинці зі своєю проблемою, зверніться за допомогою до фахівця.

Як лікується депресія

Лікування депресії зазвичай включає психотерапію (особисту чи віртуальну), медикаментозне лікування або те й



інше. Якщо ці методи лікування недостатньо зменшують симптоми, іншим варіантом може бути терапія стимуляції мозку. Вибір правильного плану лікування ґрунтується на потребах, уподобаннях і медичній ситуації людини та після консультації з фахівцем із психічного здоров'я чи медичним працівником. Для пошуку найкращого лікування може знадобитися метод проб і помилок. Для легких форм депресії часто спочатку пробують психотерапію, а потім додають ліки, якщо сама по собі терапія не дає належної реакції. Людям з помірною або важкою депресією зазвичай призначають ліки як частину початкового плану лікування.

Як можна подбати про себе

Більшість людей з депресією отримують користь від лікування психічного здоров'я. Як тільки ви почнете лікування, ви повинні поступово почати почуватися краще. У цей час будьте уважніші до себе. Намагайтеся робити те, що вам раніше подобалося. Навіть якщо вам не хочеться їх робити, вони можуть покращити ваш настрій.

Інші речі, які можуть допомогти:

- Намагайтеся займатися фізичною активністю. Всього 30 хвилин прогулянок на день можуть підняти настрій.
- Намагайтеся дотримуватися регулярного часу сну та прокидання.
- Їжте регулярну здорову їжу.
- Роби те, що можеш, як можеш. Вирішіть, що потрібно зробити, а що можна почекати.
- Спілкуйтеся з людьми. Поговоріть з людьми, яким ви довіряєте, про те, як ви себе відчуваєте.



- Відкладіть прийняття важливих життєвих рішень, поки не відчуєте себе краще. Обговорюйте рішення з людьми, які вас добре знають.
- Уникайте вживання алкоголю, нікотину або наркотиків, у тому числі ліків, які вам не прописані.

Важливо, щоб заклади освіти створювали безпечне середовище, де учасники можуть отримати підтримку в подоланні тривоги та депресії. Учасники освітнього процесу мають знати, що існують ефективні способи, які допоможуть вам зберегти ментальне здоров'я та попередити депресію.

➤➤ **Приклад тесту. Опитувальник з депресії PHQ-9**

Source: Kroenke K, Spitzer RL, Williams JB. The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. J Gen Intern Med. 2001 Sep;16(9):606-13. doi: 10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x. PMID: 11556941; PMID: PMC1495268. (<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1495268/>)

Опитувальник про стан здоров'я, що складається з дев'яти пунктів (PHQ-9) – це шкала депресивних симптомів та діагностичний інструмент, який оцінює наявність та вираженість депресивних симптомів та можливий депресивний розлад.

Інструкція. Прочитайте твердження нижче і оцініть, як часто протягом останніх двох тижнів Вас турбували будь-які з перерахованих проблем?

1. Зниження інтересу або відчуття задоволення від виконання справ

- (0) ніколи
- (1) декілька днів
- (2) більшу половину часу



(3) майже щодня

2. Поганий настрій, відчуття пригнічення або безнадії

(0) ніколи

(1) декілька днів

(2) більшу половину часу

(3) майже щодня

3. Труднощі з засинанням, поверхневий сон або, навпаки, надмірна сонливість

(0) ніколи

(1) декілька днів

(2) більшу половину часу

(3) майже щодня

4. Відчуття втоми або зниження енергії

(0) ніколи

(1) декілька днів

(2) більшу половину часу

(3) майже щодня

5. Поганий апетит або переїдання

(0) ніколи

(1) декілька днів

(2) більшу половину часу

(3) майже щодня

6. Негативне відчуття щодо себе: або Ви почувалися невдахою, або ж розчарувались у собі, або думали, що підвели родину

(0) ніколи

(1) декілька днів

(2) більшу половину часу

(3) майже щодня

7. Труднощі з концентрацією уваги, наприклад, при читанні або перегляді телепередач

(0) ніколи

(1) декілька днів

(2) більшу половину часу

(3) майже щодня

8. Сповільненість рухів і мовлення, яку помічають оточуючі. Або, навпаки, надмірна і непритаманна Вам метушливість і активність

(0) ніколи

(1) декілька днів

(2) більшу половину часу

(3) майже щодня

9. Думки, що було б краще, якби Ви померли, або думки про те, щоб заподіяти собі шкоду

(0) ніколи

(1) декілька днів

(2) більшу половину часу

(3) майже щодня

Результати.

Кожна

відповідь має свій бал: ніколи – 0 балів; кілька днів – 1 бал, більше половини днів – 2 бали, майже щодня – 3 бали.

Вам потрібно отримати суму балів ваших відповідей.

Що означає ваша сума балів?

Ключ:

0 - 4 бали – депресія відсутня.

5 - 9 балів – депресія легкого ступеня.



- 10 - 14 балів – депресія помірною ступеня.
 15 - 19 балів – депресія вираженого ступеня.
 20 - 27 балів – депресія важкого ступеня.



Порадник. Як боротися з тривогою та депресією в процесі навчання?

Ось кілька порад, які допоможуть вам впоратися з тривогою та депресією під час навчання:

Здоровий спосіб життя

- **Регулярні фізичні вправи.** Фізична активність допомагає виробляти ендорфіни – гормони щастя, які знімають стрес і покращують настрій.
- **Збалансоване харчування.** Правильне харчування забезпечує організм необхідною енергією та поживними речовинами, які сприяють гарному самопочуттю. Уникайте фаст-фуду, солодоців та надмірної кількості кофеїну.
- **Достатній сон.** Сон відіграє важливу роль у відновленні сил та підтримці психічного здоров'я. Спробуйте лягати спати і прокидатися в один і той же час щодня.
- **Обмеження вживання алкоголю та нікотину.** Ці речовини можуть погіршити симптоми тривоги та депресії.

Техніки релаксації

- **Глибоке дихання.** Це простий і ефективний спосіб заспокоїтися. Спробуйте дихати повільно і глибоко, зосередившись на своєму диханні.
- **Медитація.** Медитація допомагає зосередитися на теперішньому моменті та зменшити рівень стресу.



- **Йога.** Йога поєднує фізичні вправи з дихальними техніками та медитацією, що сприяє розслабленню та зняттю напруги.
- **Прогресивна м'язова релаксація.** Ця техніка передбачає послідовне напруження і розслаблення різних груп м'язів.

Доцільна організація навчання

- **Складання розкладу.** Плануйте свій час, розбивайте великі завдання на менші підзадачі і встановлюйте реалістичні цілі.
- **Створення комфортного робочого місця.** Організуйте своє робоче місце так, щоб воно було зручним і спонукало до навчання.
- **Робота в групах.** Обмін досвідом з однокурсниками може бути корисним і допоможе вам відчути підтримку.

Психологічна допомога

- **Комунікація з близькими.** Поділіться своїми почуттями з друзями, родиною або довіреною особою.
- **Професійна допомога.** Якщо ви відчуваєте, що не справляєтеся самостійно, зверніться до психолога або психотерапевта.



Пам'ятайте, що ви не самотні. Багато людей стикаються з подібними проблемами. Не соромтеся звертатися за допомогою. Якщо у вас є серйозні проблеми з психічним здоров'ям, обов'язково зверніться до фахівця.



Питання для обговорення і дискусії

1. Що таке тривога та депресія і як вони проявляються серед учасників освітнього процесу?
2. Який вплив мають тривога та депресія на навчальний процес? Назвіть приклади.
3. Які основні причини виникнення депресії? Назвіть біологічні, психологічні та соціальні фактори.
4. Які види депресії виділяють і які їхні основні особливості?
5. Що рекомендується робити, якщо ви помітили ознаки депресії у себе чи іншої людини?
6. Які поради щодо ведення здорового способу життя допомагають боротися з тривогою та депресією?
7. Які техніки релаксації можна використовувати для зменшення тривоги? Опишіть одну з них.
8. Яким чином тривога та депресія впливають на здатність здобувачів освіти до навчання та соціальної взаємодії? Які з перелічених симптомів здаються вам найбільш критичними?
9. Які причини виникнення депресії є найбільш поширеними в освітньому середовищі? Як можна їх зменшити?
10. Як ви вважаєте, чому тривога та депресія часто виникають одночасно? Які механізми можуть це пояснити?
11. Які види депресії ви знали раніше? Які нові для вас види депресії згадані в тексті, і чим вони відрізняються?
12. Що найефективніше може допомогти людині, яка виявляє ознаки тривоги чи депресії? Чому важливо звертатися за підтримкою?



13. Які методи організації навчального процесу (згадані в тексті) можуть знизити рівень тривожності серед здобувачів освіти?

14. Як техніки релаксації можуть сприяти боротьбі з тривогою? Які з описаних технік здаються вам найбільш корисними?



Книжкова полицка

- Лівін М. Полудьоний І. Простими словами. Як розібратися у своїх емоціях. Наш формат, 2023. 224 с.
- Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2020. 160 с..



МОДУЛЬ 4.

Вигорання педагогів та здобувачів освіти

- Що таке вигорання
- Особливості вигорання педагогів
- Вигорання здобувачів освіти та його наслідки
- Симптоми вигорання
- Чек-лист для діагностики академічного вигорання

Порадник для педагогів як запобігти вигоранню та зберегти психічне здоров'я.

Порадник для здобувачів освіти щодо запобігання вигоранню.



➤➤ **Що таке вигорання**

Вигорання (англ. *burnout*) – це стан фізичного та емоційного виснаження, який часто виникає внаслідок тривалого стресу та надмірного навантаження. Вигорання проявляється як комбінація трьох симптомів: виснаження (виснаження розумових або фізичних ресурсів), цинічна відстороненість (виснаження соціального зв'язку) і зниження почуття ефективності (виснаження віри в себе). Для здобувачів освіти академічне вигорання визначається як відчуття виснаження, яке є наслідком примусу до навчання (виснаження), песимізму щодо завдань (цинізм) і відчуття некомпетентності як студента (неефективність).

Вигорання було офіційно визнано у 2019 році Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) як професійне явище та було додано до Міжнародної класифікації хвороб.

В освітньому середовищі це явище характерне як для педагогів, так і для здобувачів освітнього процесу.

➤➤ **Особливості вигорання педагогів**

У педагогів вигорання може виникати через надмірне навантаження, емоційне напруження від роботи з здобувачами освіти и та недостатню підтримку. **Ключові ознаки вигорання педагогів** включають кілька основних аспектів. Перш за все, це *емоційне виснаження*, що проявляється постійною втомою, апатією та відчуттям спустошеності. Другою ознакою є *деперсоналізація* –



відчуження від здобувачів освіти, колег та навіть роботи загалом. Третім сигналом стає *зниження професійних досягнень*: втрата інтересу до викладацької діяльності, труднощі з концентрацією уваги та падіння ефективності. Окрім цього, часто виникають *фізичні симптоми*, такі як головний біль, проблеми зі сном та ослаблення імунітету, що ще більше погіршує загальний стан учителя.

Вигорання негативно впливає на професійну діяльність, спричиняючи зниження якості викладання та рівня взаємодії з здобувачами освіти. Педагог стає менш залученим у навчальний процес, що може призводити до конфліктів з здобувачами освіти та колегами, втрати довіри з боку здобувачів освіти і батьків. Крім того, вигорання часто супроводжується *небажанням впроваджувати нові методики*, обмеженням професійного розвитку та навіть рішенням змінити сферу діяльності. У довгостроковій перспективі це може призвести до дефіциту кваліфікованих педагогів у освітніх установах.



Вигорання здобувачів освіти та його наслідки

Вигорання здобувачів освіти – це емоційний, фізичний та психічний стан виснаження, спричинений тривалим впливом стресових факторів, пов'язаних з навчанням. Основними причинами вигорання є перевантаження навчальними завданнями, високі вимоги до досягнень, відсутність підтримки з боку педагогів і батьків, а також низька мотивація або інтерес до навчання.

Сутність вигорання здобувачів освіти полягає у поступовій втраті енергії та інтересу до освітнього процесу. Це проявляється *емоційним виснаженням*, яке супроводжується постійною втомою, апатією та небажанням

брати участь у навчанні. В здобувачів освіти також може виникати *деперсоналізація*, коли вони втрачають зв'язок із навчальним матеріалом, однолітками чи педагогами, а також зниження почуття власної ефективності, що призводить до зневіри у власних здібностях.

Наслідки вигорання мають серйозний вплив на результати освітнього процесу. Вигорання призводить до погіршення академічних досягнень: зниження успішності, втрати інтересу до навчання та небажання виконувати



завдання. Здобувачі освіти, які страждають на вигорання, частіше пропускають уроки, не беруть участі в активностях і демонструють слабку залученість у шкільне життя. Окрім того, це може спричинити зниження когнітивної продуктивності, труднощі з концентрацією уваги та пам'яттю, що ще більше ускладнює досягнення освітніх цілей.



У довгостроковій перспективі вигорання здобувачів освіти може стати причиною хронічного стресу, формування негативного ставлення до навчання та навіть відмови від продовження освіти. Це створює ризики для подальшого професійного та особистісного розвитку здобувачів освіти, а також ставить виклики перед сучасною системою освіти.

Основні наслідки вигорання учасників освітнього процесу — це зниження мотивації до навчання та роботи, емоційне відсторонення, втома та апатія. Для профілактики вигорання важливо створювати збалансований режим роботи та відпочинку, підтримувати позитивну атмосферу в колективі та забезпечувати психологічну підтримку.



Симптоми вигорання

Ознаки вигорання часто проявляються у відчутті постійної завантаженості. Людина відчуває, що має надто багато справ, завдань, іспитів, лекцій – і просто не встигає все виконати. Це створює відчуття перевантаженості та виснаження.

Вигорання забирає енергію і мотивацію. Виникає відчуття, що будь-які зусилля будуть марними. Ви не можете нічого розпочати, тому що думаєте, що потрібно зробити так багато, і що б ви не зробили, буде недостатньо.

Це почуття безсилля може призводити до різних фізичних і психологічних проблем: безсоння, постійна втома, тривога, головний біль, болі в спині та інші соматичні скарги.

Такий стан також може вплинути на особисте життя, бо спостерігаються підвищена дратівливість, конфлікти з близькими, відчуття емоційної виснаженості.



ЕМОЦІЙНІ

- Відчуття постійної втоми навіть після відпочинку
- Зниження продуктивності та труднощі з концентрацією
- Відчуття цинізму та байдужості

ФІЗИЧНІ

- Емоційна виснаженість і відчуття спустошеності
- Головний біль, болі в м'язах, порушення сну

СОЦІАЛЬНІ

- Соціальна ізоляція та відстороненність

Рис 4. Ключові ознаки вигорання

Вигорання в освіті – це серйозна проблема, яка може вплинути на ефективність роботи педагогів та мотивацію здобувачів освіти.

Першим кроком у боротьбі з виснаженням є діагностика симптомів, які ви відчуваєте. Наступний крок — поповнити ці вичерпані ресурси. Педагоги можуть відчувати себе більш повноважними, коли вони беруть контроль над власним життям і рішеннями, а не відвідують ще одну нескінченну віртуальну нараду чи примусовий захід з командоутворення.



Чек-лист для діагностики академічного вигорання

Академічне вигорання – це набагато більше, ніж просто втома та відчуття, що ви не можете відвідувати заняття. Вигорання може спричинити реальні психосоматичні



проблеми, такі як головний біль, безсоння та депресія, тому важливо почати вживати заходів для усунення вигорання, як тільки ви помітите симптоми.

Пройдіть чек-лист, щоб зрозуміти, чи є у вас академічне вигорання:

- Почуття виснаження незалежно від того, скільки ви спите, що призводить до втоми та безсоння.
- Відсутність мотивації відвідувати заняття або виконувати завдання.
- Агресивність щодо інших і підвищена дратівливість через розчарування.
- Брак натхнення та креативності для проектів і обговорень на заняттях.
- Втрата впевненості в академічних здібностях.
- Нездатність дотримуватись важливих термінів.
- Посилення болю та напруги у вашому тілі, що може проявлятися у вигляді головного болю, болю в м'язах або напруги щелепи.
- Вища частота захворювань через стрес і виснаження.
- Збільшення кількості шкідливих звичок, таких як переїдання, засиджування допізна, гризіння нігтів або будь-яка інша звичка, яку ви набуваєте, коли перебуваєте в стресі або не дбаєте про себе.
- Неможливість зосередитися на навчальній роботі чи лекціях.
- Почуття нудьги або незацікавленості в тих аспектах навчання або сферах дозвілля, які вам раніше подобалися.
- Почуття тривоги або депресії.



Якщо ви починаєте розпізнавати в собі деякі з перерахованих вище симптомів, **настав час внести зміни у своє життя**, перш ніж ви відчуєте повне академічне вигорання.

Важливо! Якщо Ви зрозуміли, що у Вас академічне вигорання, зробити крок до одужання.

1. **Зверніться по допомогу.** Вам може знадобитися допомога професіонала. Поговоріть з консультантом, консультантом з психічного здоров'я, шкільним психологом або іншим фахівцем, щоб допомогти вам подолати шкільне вигорання.

2. **Розпізнайте симптоми.** Дізнайтеся про симптоми студентського вигорання та не ігноруйте свій розум і тіло. Якщо ви знаєте, що у вас є симптоми, настав час внести зміни у Ваше життя.

3. **Не ігноруйте.** Академічне вигорання лише погіршиться, якщо ви просто будете рухатися вперед і не отримаєте допомоги.

4. **Керуйте стресом.** Контролюйте рівень стресу та вносьте серйозні зміни, щоб усунути вигорання. Виділіть час для себе, щоб розслабитися та зменшити стрес.

5. **Внесіть важливі зміни у Ваше життя.** Практикуйте усвідомлене дихання, їжу, спілкування. Спробуйте також перерви на медіацію протягом дня. Змініть свій графік, щоб краще балансувати між роботою та особистим життям.



Порадник для педагогів як запобігти вигоранню та зберегти психічне здоров'я

Ось кілька рекомендацій, які допоможуть запобігти вигоранню та зберегти психічне здоров'я:

- **Співпраця з колегами.** Обмінюйтеся досвідом, підтримуйте один одного. Спільне вирішення проблем допомагає почуватися не самотнім.
- **Професійний розвиток.** Регулярно відвідуйте тренінги, семінари та конференції. Це не лише підвищить вашу кваліфікацію, але й дасть змогу познайомитися з новими



людьми та ідеями.

- **Розумне планування.** Складайте детальний план роботи, розподіляйте завдання та встановлюйте реалістичні цілі.
- **Відпочинок.** Виділяйте час для хобі, зустрічей з друзями та родиною. Відпочинок допоможе відновити сили та енергію.
- **Турбота про себе.** Дбайте про своє фізичне здоров'я, харчуйтеся правильно, займайтеся спортом.



- **Делегування повноважень.** Не бійтеся делегувати частину своїх обов'язків колегам або здобувачам освіти. Це допоможе звільнити час та зменшити навантаження.
- **Позитивне мислення.** Фокусуйтеся на позитивних аспектах своєї роботи та досягненнях здобувачів освіти.



Порадник для здобувачів освіти щодо запобігання вигоранню

- **Баланс між навчанням та відпочинком.** Не забувайте про свої хобі та інтереси.
- **Здоровий спосіб життя.** Дотримуйтеся режиму дня, харчуйтеся правильно, займайтеся спортом.
- **Комунікація з однолітками та педагогами.** Не соромтеся звертатися за допомогою, якщо у вас виникають труднощі.
- **Позитивне ставлення.** Спробуйте знаходити позитивні моменти в навчанні.

Для всієї освітньої спільноти

- **Створення сприятливого психологічного клімату.** Важливо, щоб у школі або університеті панувала атмосфера взаєморозуміння, підтримки та поваги.
- **Проведення тренінгів з управління стресом та емоційного інтелекту.** Ці тренінги допоможуть як педагогам, так і здобувачам освіти розвинути навички, необхідні для ефективного подолання стресу.
- **Впровадження програм менторства.** Менторство може допомогти як молодим педагогам, так і здобувачам освіти, які відчувають труднощі в навчанні.



Питання для обговорення і дискусії

1. Що таке вигорання і які основні симптоми його прояву?
2. Які ключові ознаки вигорання у педагогів та як вони впливають на професійну діяльність?
3. Що таке академічне вигорання і які його основні причини серед здобувачів освіти?
4. Які наслідки вигорання для учасників освітнього процесу та як це впливає на їхню мотивацію?
5. Які рекомендації пропонуються педагогам для запобігання вигоранню та підтримки психічного здоров'я?
6. Які поради пропонуються здобувачам освіти для запобігання академічному вигоранню?
7. Як відрізнити тимчасову втому від повноцінного стану вигорання у педагогів або здобувачів освіти?
8. Яку роль відіграє емоційна підтримка колективу та сім'ї у запобіганні вигоранню?
9. Як академічне вигорання впливає на довгострокові життєві перспективи здобувачів освіти?
10. Чому вигорання педагогів та здобувачів освіти стало більш актуальною проблемою у сучасному освітньому середовищі?
11. Які інноваційні підходи в організації освітнього процесу могли б допомогти мінімізувати ризики вигорання?
12. Як ви вважаєте, чи достатньо ефективні сучасні інструменти діагностики вигорання, такі як чек-листи чи опитувальники?



ACT4UA
CHARITY FUND



13. Які з порад щодо запобігання вигоранню можуть бути найкориснішими у вашому власному навчанні чи роботі, і чому?



Книжкова полиця

- Нагоскі Е., Нагоскі Е. Вигоряння. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі. Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2021. 320 с.
- Халанський В. Запал без вигоряння. Як завершити цикл стресу, працювати до сподоби й жити щасливо. Харків: Віват, 2023. 496 с.



МОДУЛЬ 5.

Булінг (цькування) та його вплив на ментальне здоров'я

- Булінг (цькування) в освітньому середовищі
- Типові ознаки булінгу (цькування)
- Наслідки булінгу (цькування)
- Як розпізнати, що дитина страждає від булінгу
- Словник негативних соціально-поведінкових явищ у міжособистісній взаємодії

Порадник. Протидія булінгу в освітньому середовищі: збережемо ментальне здоров'я кожного



Булінг (цькування) в освітньому середовищі

Булінг (англ. *bullying*) є серйозною проблемою в освітньому середовищі, яка може мати тривалі негативні наслідки для психічного та емоційного стану постраждалих. **Булінг** включає фізичні, словесні, емоційні та кіберзнущання, що призводять до почуття ізолюваності, страху, тривожності та навіть депресії. Він має широкий спектр проявів: від словесних образ і фізичного насильства до маніпуляцій, соціального ізолювання та переслідувань у мережі.

Булінг негативно впливає не лише на ментальне, але й на фізичне здоров'я постраждалих, як у короткостроковій, так і в довгостроковій перспективі. До фізичних наслідків можна віднести головні болі, порушення сну та погіршення імунітету. Емоційні травми, спричинені булінгом, можуть викликати хронічний стрес, зниження самооцінки, порушення соціальних зв'язків і навіть схильність до суїцидальних думок. Постраждалі здобувачі освіти часто втрачають мотивацію до навчання, що призводить до зниження успішності, погіршення концентрації та проблем з адаптацією до освітнього середовища.



Типові ознаки булінгу (цькування)

- систематичність (повторюваність) діяння;
- наявність сторін – кривдник (булер), потерпілий (жертва булінгу), спостерігачі (за наявності);
- дії або бездіяльність кривдника, наслідком яких є заподіяння психічної та/або фізичної шкоди,



приниження, страх, тривога, підпорядкування потерпілого інтересам кривдника та/або спричинення.

➤ **Наслідки булінгу (цькування)**

Булінг може суттєво вплинути на академічну успішність, завдати довгострокової шкоди самооцінці та стати причиною соціального відчуження. Важливо, щоб заклади освіти впроваджували превентивні заходи для профілактики булінгу, створювали безпечне середовище для всіх учасників освітнього процесу та забезпечували підтримку тим, хто постраждав від булінгу.

Булінг – це серйозна проблема, яка може мати руйнівні наслідки для психічного здоров'я як жертви, так і кривдника. Діти та підлітки, які є хуліганями, піддаються підвищеному ризику вживання психоактивних речовин, проблем з навчанням і насильства щодо інших у подальшому житті. Ті, хто є водночас хуліганями та жертвами булінгу, страждають від найсерйозніших наслідків булінгу та піддаються більшому ризику психічних і поведінкових проблем, ніж ті, хто зазнає лише булінгу або є лише хуліганями. Дослідження показують, що будь-хто, хто причетний до знущань – ті, хто залякує інших, ті, хто зазнає знущань, і ті, хто залякує і зазнає знущань, – має підвищений ризик розвитку депресії.

Щоб створити безпечне і дружелюбне освітнє середовище, важливо вживати заходів для попередження та протидії булінгу.

Крім булінгу міжособистісна взаємодія може супроводжуватися проявами інших негативних соціально-



поведінкових явищ, які можуть мати серйозний вплив на емоційний стан, самооцінку та загальну якість життя людини. Від осуду за зовнішність до переслідування в інтернеті – ці феномени вимагають глибокого розуміння та усвідомлення для їхньої ідентифікації та подолання. Систематизуємо ці явища у вигляді короткого словника, який допоможе їх вчасно розпізнати у повсякденному житті.



Як розпізнати, що дитина страждає від булінгу

(за наступними [матеріалами](#))

Якщо перелічені нижче ознаки повторюються регулярно, то дитина, ймовірно, є мішенню традиційного булінгу:

- ✓ Приходить додому з пошкодженими чи загубленими частинами одягу, книжок чи інших предметів, які їй належать
- ✓ Має неочікувані поранення, синці, подряпини
- ✓ Має мало друзів, або зовсім їх не має
- ✓ Здається, що боїться збиратися і йти до школи, і повертатися, сідати в автобус, брати участь в організованих формах активності однолітків (гуртки, спортивні секції тощо)
- ✓ Обирає довгий нелогічний шлях, коли повертається зі школи додому
- ✓ Втрачає інтерес до домашніх завдань або починає їх робити набагато гірше, ніж зазвичай
- ✓ Виглядає пригніченою, сумною, заплаканою, немає настрою, коли приходить додому
- ✓ Часто жаліється на головний біль, болі в шлунку, інші фізичні негаразди

- ✓ Тривожно спить, і їй часто сняться погані сни
- ✓ Втрачає апетит
- ✓ Проявляє тривогу і низьку самооцінку.



Словник негативних соціально-поведінкових явищ у міжособистісній взаємодії

Бодішеймінг (англ. *body shaming*) – осуд або приниження людини через її зовнішність чи фізичні особливості. Викликає негативний вплив на самооцінку та емоційний стан.

Булінг (англ. *bullying*) – цькування, залякування, приниження або агресивна поведінка щодо іншої людини. Може проявлятися у формі психологічного або фізичного насильства.

Віктімблеймінг (англ. *victim blaming*) – звинувачення жертви у тому, що сталося, з акцентом на її поведінці, зовнішності чи інших факторах.

Газлайтинг (англ. *gaslighting*) – маніпуляція, спрямована на знецінення поглядів, почуттів або спогадів іншої людини, що



може довести її до сумніву у власній адекватності. Назва походить від фільму «Gas Light».

Гостинг (англ. ghosting) - раптове припинення спілкування з людиною без пояснення причин.

Кібербулінг (англ. cyberbullying) – агресивна поведінка, яка здійснюється через цифрові технології, зокрема соціальні мережі, електронну пошту, текстові повідомлення. Ціль – принизити, нашкодити або залякати іншу людину.

Крабовий менталітет (англ. crab mentality) – феномен, коли людина чи група заважає успіху інших через заздрість або небажання, щоб хтось вирвався вперед.

Лавбомбінг (англ. love bombing) – маніпулятивна техніка, коли людину завалюють компліментами, увагою та «любов'ю» для досягнення контролю над нею.

Мобінг (англ. mobbing) – психологічний тиск чи цькування працівника групою осіб у робочому середовищі. Походить від англійських слів *mob* («натовп», «банда») та *to mob* («нападати групою»).

Остракізм (англ. ostracism) – соціальне виключення людини з групи чи спільноти, яке може призводити до ізоляції та психологічного тиску.

Слатшеймінг (англ. slut shaming) – осуд або приниження людини через її поведінку чи зовнішній вигляд, який вважається «надто зухвалим» або таким, що не відповідає соціальним нормам. Наприклад, у деяких країнах пов'язується з ярликом «повії».

Сталкінг (англ. stalking) – переслідування або нав'язливий контроль за іншою людиною без її згоди. Може проявлятися через спостереження, повідомлення, погрози чи домагання.

Токсичність (англ. toxicity) – поведінка або атмосфера, яка створює деструктивний вплив на оточуючих, наприклад, у вигляді критики, агресії або знецінення.



Тролінг (англ. trolling) – провокативна або образлива поведінка в інтернеті, спрямована на виклик негативної емоційної реакції у співрозмовника чи учасників дискусії.

Флеймінг (англ. flaming) – агресивна та емоційно забарвлена дискусія в інтернеті, що переходить межі ввічливості.

Харасмент (англ. harassment) – неприйнятні дії сексуального чи іншого характеру, які порушують межі особистісного простору людини. Може проявлятися через домагання, непристойні коментарі чи жести, приниження або дискримінацію.

Хейзінг (англ. hazing) – злі жарти, приниження або агресивні ритуали, які виконуються у рамках посвяти до групи. Зустрічається у шкільних, студентських, спортивних або військових колективах.

Хейтспіч (англ. hate speech) – мова ворожнечі, яка містить заклики до дискримінації, ненависті або насильства проти окремих осіб чи груп за ознаками раси, статі, релігії, національності тощо.

Шеймінг (англ. shaming) – приниження чи осуд людини з метою викликати у неї почуття сорому або провини.



Порадник. Протидія булінгу в освітньому середовищі: збережемо ментальне здоров'я кожного

Рекомендації для всіх учасників освітнього процесу

Нульова толерантність до булінгу. Кожен член шкільної спільноти має розуміти, що булінг – це неприпустиме явище.

Відкрита комунікація. Створіть атмосферу, де кожен відчуває себе в безпеці та може звернутися за допомогою до педагога, психолога або іншого дорослого.



Навчання емпатії та толерантності. Розвивайте в здобувачів освіти емпатію, толерантність до відмінностей та вміння вирішувати конфлікти мирним шляхом.

Проведення тренінгів. Регулярно проводьте тренінги для здобувачів освіти, педагогів та батьків на тему булінгу, його наслідків та способів протидії.

Співпраця з батьками. Залучайте батьків до вирішення проблеми булінгу. Спільно розробляйте стратегії підтримки дітей та створення безпечного середовища вдома.

Що робити, якщо ти став свідком булінгу

Не залишайся байдужим. Розкажи про те, що бачив, дорослому, якому довіряєш.

Підтримай жертву. Покажи, що ти поруч і готовий допомогти.

Захисти жертву. Якщо бачиш, що хтось зазнає цькування, спробуй відвернути увагу кривдника або запропонуй жертві піти разом.

Не беріть участі в булінгу. Навіть якщо тебе просто просять подивитися, не піддавайся на провокації.

Як подолати наслідки булінгу

Звернися за допомогою. Розкажи про те, що відбувається, дорослому, якому довіряєш.

Не залишайся наодинці. Спілкуйся з друзями, родиною або однокласниками/одногрупниками, яким довіряєш.

Займися улюбленою справою. Хобі та інтереси допоможуть відволіктися від негативних думок.

Звернися до психолога. Якщо ти відчуваєш, що сам не можеш впоратися з ситуацією, звернися до психолога.



Пам'ятай – ти не самотній. Є люди, які готові тебе підтримати і допомогти. Разом ми можемо створити безпечне і дружелюбне середовище для навчання!



Питання для обговорення і дискусії

1. Що таке булінг і які його основні прояви в освітньому середовищі?
2. Які типові ознаки булінгу виділяють у тексті?
3. Які наслідки булінгу для ментального та фізичного здоров'я постраждалих?
4. Як булінг впливає на академічну успішність і соціальну адаптацію здобувачів освіти?
5. Які рекомендації даються для протидії булінгу в освітньому середовищі?
6. Які кроки радять зробити свідкам булінгу для підтримки жертви?
7. Що робити постраждалим від булінгу, щоб подолати його наслідки?
8. Як визначити приховані форми булінгу, які можуть не мати явних ознак фізичного чи словесного насильства?
9. Яку роль відіграють спостерігачі у підтримці булінгу і як їх можна залучити до запобігання цьому явищу?
10. Чому кривдники нерідко самі є жертвами певних соціальних чи психологічних проблем і як це враховувати у протидії булінгу?



11. Як вплив кібербулінгу відрізняється від традиційного булінгу у контексті наслідків для ментального здоров'я?
12. Які специфічні ризики існують для кривдників у довгостроковій перспективі і як їх можна уникнути?
13. Як взаємодія з батьками жертв булінгу може сприяти вирішенню проблеми? Які методи найбільш ефективні?
14. Як інтеграція антибулінгових програм у шкільну культуру впливає на створення безпечного освітнього середовища?



Книжкова полицка

- Мельниченко А. Зрозуміти (і здолати) булінг. Х: Віват, 2024. 304 с.
- Бернстейн Дж. «Мене ніхто не розуміє!» Як впоратися зі стресом у школі, сім'ї, стосунках. Київ: Наш формат, 2024. 224 с.



МОДУЛЬ 6.

Резильєнтність як сила відновлення

- Що таке резильєнтність?
- Фактори, що впливають на резильєнтність
- Резильєнтність в умовах стресу
- Стратегії розвитку резильєнтності

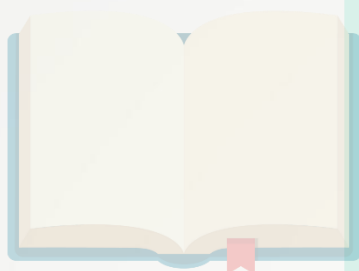
Порадник. Практичні вправи для розвитку резильєнтності



»» **Що таке резильєнтність**

Резильєнтність (англ. resiliency) – це здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій, криз та труднощів, зберігаючи психічне здоров'я та емоційну стабільність.

Це своєрідна «внутрішня сила», яка дозволяє людині не лише витримувати труднощі, але й вчитися з них, розвиватися та зростати. Резильєнтні люди можуть зберігати мотивацію, не втрачають надію на краще і здатні відновлюватися після випробувань.



В україномовній літературі термін «resilience» перекладають як «стресостійкість», «життєстійкість», «життєздатність», «стійкість до травми», «психологічна пружність», «психологічна стійкість», що призводить до певної термінологічної плутанини. Відмінність у змісті понять резильєнсу («resilience») та резильєнтності («resiliency») полягає в тому, що резильєнс є процесом, а резильєнтність – властивістю (або здатністю) особистості.

Резильєнтність – це багатогранне явище, яке охоплює біологічні, психологічні та соціальні аспекти особистості. Це здатність людини не лише виживати в складних умовах, але й розвиватися, зміцнюватися та досягати нових висот. Резильєнтність проявляється у здатності адаптуватися до змін, долати кризи, зберігати позитивний настрій та будувати міцні соціальні зв'язки. Важливо розуміти, що резильєнтність – це не статична характеристика, а динамічний процес, який формується протягом усього життя і може змінюватися під впливом різних факторів.



Резильєнтність – це ключ до успішного подолання труднощів і виходу з кризових ситуацій. Це здатність не лише вижити, але й перетворити негативний досвід на позитивні зміни. Дослідження показують, що люди з високим рівнем резильєнтності частіше переживають посттравматичне зростання, тобто стають сильнішими, мудрішими і більш стійкими до стресів після подолання складних життєвих випробувань.

➤➤ **Фактори, що впливають на резильєнтність**

Резильєнтність – це динамічна здатність людини успішно адаптуватися до стресових ситуацій та відновлюватися після них. Вона формується під впливом біологічних, психологічних та соціальних факторів, залежить від багатьох чинників, серед яких:

- ✓ **Особистісні якості.** Оптимізм, самовпевненість і впевненість у власних силах допомагають легше долати труднощі.
- ✓ **Почуття контролю.** Люди, які вважають, що можуть контролювати власне життя, частіше показують вищий рівень резильєнтності.
- ✓ **Навички вирішення проблем.** Уміння аналізувати ситуації та знаходити конструктивні рішення сприяє ефективному подоланню криз.
- ✓ **Гнучкість.** Готовність приймати зміни та адаптуватися до нових умов.
- ✓ **Цілеспрямованість.** Наявність чіткої мети в житті надає сили і мотивації.



- ✓ **Позитивні емоції.** Оптимізм і вдячність допомагають долати труднощі.
- ✓ **Моральна мужність.** Здатність відстоювати свої цінності навіть у складних ситуаціях.
- ✓ **Когнітивна гнучкість.** Вміння бачити різні перспективи і адаптуватися до змін.
- ✓ **Емоційна регуляція.** Здатність контролювати свої емоції.
- ✓ **Соціальна підтримка.** Родина, друзі, наставники та спільнота можуть забезпечити емоційну підтримку, необхідну для подолання стресу.

➤➤ **Резильєнтність в умовах стресу**

У стресових ситуаціях здатність зберігати внутрішню рівновагу та діяти ефективно є ключовою рисою резильєнтних людей. Це не означає, що вони не відчувають стрес або труднощі, але вони знають, як адаптуватися та знайти ресурс для подолання викликів. Як це працює на практиці?

Усвідомлення емоцій. Резильєнтні люди вміють помічати свої емоції, а не ігнорувати їх. Вони дозволяють собі прожити їх, не накопичуючи негатив. Це схоже на техніку «життя в моменті»: спостерігати за своїми думками та почуттями без зайвого осуду.

Зміна сприйняття ситуації. Навіть у важкі моменти можна знайти щось корисне або позитивне. Наприклад, замість того щоб бачити тільки невдачу, резильєнтна людина думає: «Це можливість чогось навчитися чи змінити підхід до ситуації».

Розвиток самодисципліни. Паніка й апатія – природні реакції на стрес, але контроль над ними дозволяє діяти



раціонально. Поступові кроки, навіть маленькі, допомагають повернути відчуття контролю над життям.

Пошук підтримки. Стрес легше долати, коли є люди, готові вислухати й підтримати. Резильєнтні особистості не бояться звертатися по допомогу або розділяти свої переживання з друзями, сім'єю чи наставниками.

Прийняття змін. Життя постійно змінюється, і стійкі люди сприймають це як природний процес, а не як катастрофу. Приймаючи нові обставини, вони легше адаптуються до них.

Перспективне мислення. Дивитися на проблему у ширшому контексті допомагає побачити, що труднощі – це лише частина великої картини. Резильєнтні люди запитують себе: *«Чи буде це так важливо через рік?»*.

Фокус на позитиві та вдячності. Регулярна практика вдячності допомагає помічати хороше навіть у непрості періоди життя. Щоденні маленькі кроки до позитивного мислення дають енергію рухатися далі.

Фізична активність. Спорт – це один із найефективніших способів знизити стрес. Регулярні вправи зміцнюють тіло, покращують настрій та загальний стан здоров'я.

Позитивне спілкування. Будувати міцні соціальні зв'язки та підтримувати позитивну атмосферу у спілкуванні – це спосіб відчувати себе захищеним та зрозумілим.

Техніки релаксації та саморегуляції. Дихальні вправи, медитація чи проста прогулянка можуть стати вашою «швидкою допомогою» в моменти стресу. Головне – знайти свій спосіб заспокоїтися та відновити внутрішню рівновагу.

Резильєнтність – це не вроджена риса, а навичка, яку можна розвивати щодня. Маленькі зміни у ставленні до стресу та викликів можуть створити велику різницю у вашій здатності справлятися з будь-якими обставинами.



➤ Стратегії розвитку резильєнтності

Ефективні стратегії формування резильєнтності допомагають не лише витримувати стресові ситуації, але й використовувати їх як можливості для особистісного зростання та самовдосконалення. У цьому тексті представлені основні підходи, які сприяють підвищенню стійкості та впевненості в собі.

Розвиток позитивного мислення. Навчання бачити труднощі як можливості для зростання допомагає змінити ставлення до проблем.

Приклад: Замість думки «Я ніколи не впораюся» подумати «Я зможу навчитися з цієї ситуації та стати сильнішим».

Практика самоконтролю. Усвідомлення своїх емоцій та їхнє контролювання допомагають зменшити стрес.

Приклад: Важливо зупинитися і видихнути, якщо виникає тривога чи злість, перед тим як діяти імпульсивно.

Зміцнення соціальних зв'язків. Підтримка близьких, друзів та наставників значно полегшує подолання труднощів.

Приклад: Регулярні зустрічі з людьми, які готові вислухати та підтримати, допомагають відчувати себе не самотнім у своїх переживаннях.

Розвиток навичок вирішення проблем. Ефективне вирішення конфліктів та аналіз ситуацій сприяє підвищенню впевненості у власних силах.

Приклад: Замислитися над планом дій, що враховує всі можливі рішення, дозволяє уникнути паніки в складних умовах.



Порадник. Практичні вправи для розвитку резильєнтності

Вправа «Щоденник подяки»

Мета: розвивати позитивне мислення.

Інструкція: Щодня записувати три речі, за які ви вдячні. Це допоможе зосередитися на позитивних аспектах життя.

Вправа «Контроль над емоціями»

Мета: навчитися керувати емоціями в стресових ситуаціях.

Інструкція: Коли виникає стресова ситуація, зробіть паузу, глибоко вдихніть і подумайте, як би ви могли зреагувати, щоб уникнути негативних наслідків.



Вправа «Планування дій»

Мета: розвинути навички вирішення проблем.

Інструкція: Оберіть проблему, яка вас турбує, і складіть покроковий план її вирішення. Подумайте, які ресурси та підтримка вам потрібні.

Рольова гра «Ситуація виклику»

Мета: підготуватися до подолання можливих труднощів.

Інструкція: У групах обговоріть можливі виклики та запропонуйте варіанти дій, щоб розв'язати ці проблеми.

Резильєнтність – це навичка, яку можна розвивати за допомогою свідомої практики. Завдяки вправам та застосуванню стратегій з цього розділу, учасники освітнього процесу можуть поступово підвищити свою здатність адаптуватися до змін і долати життєві труднощі з оптимізмом



та впевненістю в собі. Розвиток резильєнтності – це тривалий процес, який вимагає систематичних зусиль. Однак, результати варті того: більш висока якість життя, стійкість до стресу і здатність долати будь-які труднощі.



Питання для обговорення і дискусії

1. Що таке резильєнтність і як вона відрізняється від резилієнсу?
2. Які основні фактори впливають на розвиток резильєнтності?
3. Як проявляється резильєнтність у стресових ситуаціях?
4. Які стратегії допомагають розвивати резильєнтність у повсякденному житті?
5. Як практичні вправи, такі як «Щоденник подяки» або «Контроль над емоціями», сприяють зміцненню резильєнтності?
6. Чому соціальна підтримка важлива для розвитку резильєнтності?
7. Який вплив може мати резильєнтність на якість життя та здатність долати життєві труднощі?
8. Як можна виміряти рівень резильєнтності у людини і чи є доступні інструменти для цього?
9. Які біологічні фактори найбільше впливають на розвиток резильєнтності, і як можна ними управляти?
10. Чи відрізняється резильєнтність у дітей та дорослих і які підходи є найбільш ефективними для кожної вікової групи?
11. Як культура та соціальне середовище впливають на розвиток резильєнтності у різних країнах?



ACT4UA
CHARITY FUND



12. Чи може резильєнтність бути надмірною і які наслідки це може мати для психічного здоров'я людини?
13. Які методи навчання резильєнтності можна інтегрувати в освітній процес для здобувачів освіти?
14. Як можна підтримувати розвиток резильєнтності у професійному середовищі, особливо серед педагогів?



Книжкова полицка

- Вест Б. Тією горою є ви. Як перетворити самосаботаж на самовдосконалення. Київ: BOOKSHEF, 2024. 208 с.
- Саутвік С., Чарні Д., ДеП'єрро Дж. Резильєнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів: Галицька Видавнича Спілка, 2022. 377 с.



МОДУЛЬ 7.

Ненасильницьке спілкування: мова життя

- Що таке ненасильницьке спілкування і чому воно важливе
- Компоненти ненасильницького спілкування
- Ненасильницьке спілкування в різних контекстах (спілкування з однолітками, спілкування з педагогами, спілкування з батьками)

Порадник. Практичні вправи для розвитку навичок ненасильницького спілкування



Що таке ненасильницьке спілкування і чому воно важливе

Ненасильницьке спілкування (ННС) (англ. Nonviolent Communication (NVC)), або «мова життя», – це підхід до взаємодії, що спрямований на розвиток глибокого взаєморозуміння, співчуття та конструктивного вирішення конфліктів. Основна ідея ННС полягає у спілкуванні, яке дозволяє людям виражати свої почуття та потреби відкрито і чесно, уникаючи агресії та звинувачень. Цей метод, розроблений американським психологом Маршаллом Розенбергом, базується на принципах емпатії, поваги до почуттів інших людей, чіткій комунікації власних потреб, а також бажанні знайти спільне рішення. По суті, це теорія про емоційний інтелект в дії, про його практичне використання й одночасно про його розвиток. Учений переконаний, що життя без насильства на особистісному й міжособистісному рівнях можливе, якщо враховувати емоції й потреби як свої, так і тих, з ким спілкуєшся.

ННС не лише допомагає уникнути конфліктів, а й створює основу для побудови довірливих і підтримуючих стосунків.

Розенберг вважав, що більшість конфліктів виникає через те, що люди не можуть висловити свої потреби та переживання зрозуміло й відкрито. ННС навчає розпізнавати і виражати ці потреби та емоції, спонукаючи до глибшого усвідомлення власного внутрішнього світу і кращого розуміння інших. Це особливо важливо в освітньому середовищі, де різні учасники мають власні погляди, цілі та рівень емоційної зрілості. Застосовуючи ННС, учасники освітнього процесу можуть навчитися висловлювати свої думки без агресії, а також знаходити компромісні рішення, що враховують інтереси всіх сторін.



Ненасильницьке спілкування спрямоване на емпатію до самого себе (глибоке і співчутливе усвідомлення власного досвіду); емпатію до іншого (сприйняття іншого з глибоким розумінням/співпереживанням); справжнє вираження самого себе (автентичне вираження, яке може надихнути інших і спонукати до розуміння та співпереживання).

Таким чином, ННС є потужним інструментом для побудови стосунків, заснованих на взаємоповазі та взаємній підтримці. Його впровадження в освітньому середовищі допомагає створювати атмосферу відкритого діалогу, де кожен учасник відчувається почутим і зрозумілим, що значно знижує рівень стресу та сприяє емоційному розвитку.





Чому важливо ненасильницьке спілкування? Воно допомагає не лише вирішувати конфлікти, але й створювати більш здорові й гармонійні стосунки між людьми.

✓ **Покращує стосунки.** Ненасильницьке спілкування створює основу для конструктивного діалогу, де обидві сторони відчують себе почутими та зрозумілими. Завдяки цьому конфлікти вирішуються ефективніше, а напруга у відносинах знижується.

✓ **Підтримує емпатію.** ННС допомагає глибше усвідомлювати потреби й почуття іншої людини, що сприяє розвитку взаєморозуміння та співчуття. Це дозволяє людям будувати більш довірливі й гармонійні стосунки.

✓ **Допомагає уникнути агресії.** Завдяки акценту на поважливому вираженні своїх думок і емоцій, ненасильницьке спілкування знижує ризик виникнення агресії. Особливо це важливо у напружених ситуаціях, коли контроль над емоціями має вирішальне значення.



Компоненти ненасильницького спілкування

Основні компоненти ННС включають:

Спостереження. Замість того, щоб звинувачувати чи оцінювати, важливо описати ситуацію об'єктивно. Це означає помітити те, що сталося, без емоційних оцінок або суб'єктивних інтерпретацій.

Приклад: Замість «Ти завжди мене ігноруєш» можна сказати «Вчора ти не відповів на моє запитання».

Почуття. Вираження власних емоцій, щоб інша людина зрозуміла ваші переживання. Важливо назвати свої емоції без звинувачень.

Приклад: «Я почуваюся сумно», а не «Ти мене засмутив».



Потреби. Опис власних потреб, які стоять за вашими емоціями. Це допомагає іншій людині зрозуміти, що саме викликає ваші почуття.

Приклад: «Мені важливо почуватися підтриманим у командній роботі».

Прохання. Формулювання конкретного прохання для розв'язання ситуації. Важливо, щоб прохання було чітким і можливим для виконання.

Приклад: «Можеш, будь ласка, пояснити мені свої очікування від моєї роботи?»

На основі цих компонентів виділено чотири кроки для досягнення ефективної комунікації:

Перший крок – озвучення спостережень. Це означає констатувати факти без суб'єктивної оцінки чи власної інтерпретації, чітко відокремлюючи спостереження від оцінок і засуджень. Якщо цей принцип не дотримуватися цього принципу, слова можуть бути сприйняті як критика, що викликає невдоволення, образу, провину, страх або опір, створюючи бар'єри у спілкуванні.

Другий крок – поділитися власними емоціями. Це передбачає вербалізацію почуттів, тобто їхнє вираження за допомогою чітких слів. Невиразна вербалізація може бути наслідком неусвідомленості емоцій або обмеженого словникового запасу. М. Розенберг наголошував на важливості постійного розширення «словника емоцій» для кращого самовираження. Наприклад, фрази типу «Мені сумно», «Я радію» є більш зрозумілими, ніж загальні вислови, такі як «Мені погано» чи «Я задоволена». При цьому важливо пам'ятати, що вербальне вираження емоцій тісно пов'язане з невербальними проявами, які іноді є більш швидкими і точними.



Третій крок – пов'язати почуття з потребами. Наприклад, фраза «Коли ти кричиш на мене, я відчуваю ніяково» допомагає виявити й обговорити потреби, що викликали негативні емоції, не переходячи одразу до способів їх задоволення. Такий підхід дозволяє обрати найбільш відповідну стратегію для досягнення взаєморозуміння.

Четвертий крок – формулювання прохання. Прохання має бути конкретним і зрозумілим, щоб співрозмовник чітко усвідомив, що саме від нього очікується. Важливо відрізнити прохання від вимоги, наказу, погрози чи маніпуляції, оскільки вони можуть призвести до конфліктів і відчуження. Основний принцип прохання – це надання свободи вибору без тиску. При цьому важливо бути готовим до можливості отримати негативну відповідь.

У своїх тренінгах М. Розенберг для демонстрації ефективності методу використовував іграшки Жирафа та Шакала. Через ці образи він пояснював два основні підходи до спілкування: мову Жирафа (мову партнерства і життя) та мову Шакала (мову насильства).

Жираф символізує мир, доброту та щирість. Його сила полягає у здатності жити, керуючись загальнолюдськими цінностями. Завдяки високому зросту і довгій шиї Жираф має ширший огляд і здатен об'єктивно оцінювати ситуацію. Він практикує емпатію, вміє слухати себе та розуміти емоції й потреби інших, сприяючи згуртованості. Людина, яка спілкується «мовою Жирафа», дотримується принципів ненасильницького спілкування: уникає суб'єктивних оцінок, звинувачень, і замість цього шукає партнерські способи задоволення потреб.

Шакал, навпаки, уособлює впертість, егоїзм і суб'єктивність. Його підхід до спілкування базується на



домінуванні власних інтересів, нерозумінні або ігноруванні почуттів інших. «Мова Шакала» включає критику, осуд, вимоги, погрози та заперечення свободи вибору чи відповідальності. У своїй поведінці Шакал застосовує силові або маніпулятивні стратегії, провокуючи конфлікти або уникаючи їх.

Проте «внутрішній Шакал», який є в кожній людині, може допомогти розібратися із внутрішніми та міжособистісними проблемами. Його поява сигналізує про незадоволені потреби та наявність негативних емоцій. Усвідомлення свого «Шакала» є першим кроком на шляху до розуміння глибинної психології власного «я».

Фахівці з ненасильницької комунікації підкреслюють, що її головна суть полягає не лише у здатності говорити «мовою Жирафа» (екологічно виражати свої потреби й почуття), а й у вмінні «перекладати» мову Шакала на мову Жирафа. Це означає вміти побачити за неприємними словами іншої людини її приховані потреби.



Ненасильницьке спілкування в різних контекстах

✓ **Спілкування з однолітками**

Важливо вміти обговорювати непорозуміння та вирішувати конфлікти з однолітками у спосіб, що сприяє взаємоповазі. Наприклад, якщо виникла суперечка під час групової роботи, здобувачі освіти можуть використовувати ННС для спокійного обговорення своїх почуттів і потреб.

Приклад: «Коли ми працюємо разом над проектом, я відчуваю напругу, коли мої ідеї не враховуються. Мені важливо, щоб усі мали можливість висловитися.

Можемо домовитися, що кожен буде вносити пропозиції і ми будемо їх обговорювати?»

✓ **Спілкування з педагогами**

ННС допомагає здобувачам освіти у взаємодії з педагогами, особливо коли здобувач освіти відчувається незрозумілим або коли педагог ставить високі вимоги. Здобувач освіти може відверто висловити свої почуття та потреби, не звинувачуючи педагога.

Приклад: «Коли ми маємо багато домашніх

завдань, я відчуваю себе перевантаженим. Для мене важливо мати час на відпочинок. Чи могли б ми обговорити можливість зменшення обсягу завдань у вихідні?»



✓ **Спілкування з батьками**

ННС у спілкуванні з батьками допомагає уникнути непорозумінь і дозволяє дитині виразити свої почуття та потреби у конструктивний спосіб. Це також сприяє розвитку більш відкритих і довірливих стосунків.

Приклад: «Коли ви критикуєте мене через оцінки, я відчуваюся невпевнено. Мені важливо, щоб ви розуміли мої зусилля. Чи могли б ми обговорити, як я можу поліпшити свої результати?»



Порадник. Практичні вправи для розвитку навичок ненасильницького спілкування

Вправа «Почуття та потреби»

Мета: навчитися ідентифікувати власні почуття та потреби.

Інструкція: Учасникам роздають картки з різними ситуаціями (наприклад, «Друзі не запросили тебе на вечірку», «Твоя робота або завдання не були оцінені учителем», «Однокласник постійно перебиває тебе під час обговорень», «Ти отримав(ла) менше балів за тест, ніж очікував(ла)», «Близька людина забула про твій день народження», «Твоє прохання про допомогу проігнорували», «Тебе критикують на людях»).

Завдання – кожен учасник повинен описати свої почуття у цій ситуації та висловити потребу, яка стоїть за цими почуттями.

Вправа «Формулювання прохань»

Мета: навчитися висловлювати чіткі прохання.

Інструкція: Учасники формулюють прохання у вигаданих ситуаціях. Наприклад, такі ситуації: «Товариш завжди спізнюється на зустріч»? «Однокласник/одногогрупник постійно спізнюється на спільні проєктні зустрічі», «Товариш гучно розмовляє на уроці і заважає зосередитися», «Друг не повертає зошит, який позичив для списування домашнього завдання», «Один із здобувачів освіти завжди бере твої канцелярські речі без дозволу», «Товариш часто скасовує домовлені зустрічі для спільного навчання в останній момент», «Однокласник/одногогрупник не виконує свою частину групового завдання», «Друзі шумлять у бібліотеці, де ти готуєшся до іспиту», «Товариш забуває повідомляти, коли змінює час спільної підготовки до тесту», «Друг часто



користується твоїм телефоном для ігор без дозволу», «Однокласник/одногрупник забуває приносити матеріали для спільного проєкту».

Завдання – сформулювати прохання, яке не буде звинуваченням, а стане конструктивною пропозицією для поліпшення ситуації.

Рольові ігри

Мета: практика ННС у конкретних сценаріях.

Інструкція: Здобувачам освіти пропонують розіграти ситуації, де виникає конфлікт, і використати навички ННС. Один здобувач освіти виконує роль фасилітатора, допомагаючи учасникам висловити свої почуття та потреби без звинувачень і знайти спільне рішення.

Приклади ситуацій:

✓ **Несправедливий розподіл завдань у груповій роботі**

Один учасник робить значно більше, ніж інші, і висловлює невдоволення.

Завдання: Всі учасники повинні висловити свої почуття та потреби (без звинувачень) і знайти спільне рішення для справедливого розподілу обов'язків.

✓ **Конфлікт під час спортивного матчу**

Один із гравців вважає, що команда його не підтримує, а інші кажуть, що він не грає злагоджено.

Завдання: Учасники мають висловити свої емоції та потреби і домовитися про стратегію командної взаємодії.

✓ **Суперечка через місце за партою**

Двоє здобувачі освіти хочуть сидіти за одним і тим самим місцем. Кожен має свої причини.



Завдання: Знайти рішення, яке задовольнить обидві сторони (наприклад, чергування або домовленість про спільне використання).

✓ **Пошкодження спільного обладнання**

Один здобувач освіти звинувачує іншого в тому, що той зламав обладнання, але друга сторона відмовляється визнавати це.

Завдання: Обговорити ситуацію, висловлюючи почуття та потреби, і спільно знайти вихід, наприклад, разом відновити або полагодити обладнання.

✓ **Ігнорування в обговоренні**

Один здобувач освіти відчуває, що його ідеї на обговоренні постійно ігноруються іншими учасниками.

Завдання: Висловити це, використовуючи мову ННС, і домовитися про правила обговорення, щоб кожен міг почуватися почутим.

✓ **Використання чужих речей без дозволу**

Один здобувач освіти взяв ручку або зошит іншого без дозволу, що призвело до непорозуміння.

Завдання: Учасники мають висловити свої почуття та потреби й домовитися про поважне ставлення до речей інших.

✓ **«Групова ізоляція»**

Один здобувач освіти відчуває, що його не залучають до групових активностей, хоча він хотів би брати участь.

Завдання: Обговорити потреби всіх учасників та знайти рішення, щоб кожен міг почуватися прийнятим.

✓ **Конфлікт через гучну поведінку під час підготовки до іспиту**

Одні здобувачі освіти хочуть підготуватися до іспиту в тиші, а інші голосно обговорюють інші теми.

Завдання: Висловити потреби обох сторін і знайти компроміс (наприклад, домовитись про перерви або поділити приміщення на зони).



✓ **Несправедливе оцінювання**

✓ Один із здобувачів освіти вважає, що оцінка, отримана в груповому проєкті, несправедлива для нього, бо він працював більше за інших.

Завдання: Висловити свої емоції та потреби і знайти спільний спосіб оцінки, який би враховував внесок кожного.

✓ **Суперечка через перерву під час заняття**

Один здобувач освіти хоче перерву раніше, а інші учасники освітнього процесу бажають закінчити завдання без паузи.

Завдання: Обговорити потреби учасників і знайти рішення, яке враховуватиме інтереси обох сторін.

Ненасильницьке спілкування – це важливий навик для всіх учасників освітнього процесу. Він дозволяє не лише вирішувати конфлікти, але й будувати здорові стосунки, засновані на повазі й розумінні. Виконання вправ і практика ННС сприяють розвитку емпатії, навичок слухання та конструктивного спілкування.



Питання для обговорення і дискусії

1. Що таке ненасильницьке спілкування (ННС) і яку роль воно відіграє у взаємодії між людьми?
2. Які чотири основні компоненти ненасильницького спілкування і як їх застосовувати на практиці?
3. Чому, за теорією Маршалла Розенберга, більшість конфліктів виникає і як ННС допомагає їх уникати?
4. Як ненасильницьке спілкування може покращити стосунки з однолітками у ситуації групової роботи?
5. Які приклади використання ННС у спілкуванні з педагогами для вирішення напружених ситуацій?



6. Як ННС допомагає побудувати довірливі стосунки між дітьми та батьками?
7. Які практичні вправи можна використовувати для розвитку навичок ненасильницького спілкування і які їхні ключові цілі?
8. Як розрізнити «мову Жирафа» та «мову Шакала» у повсякденному спілкуванні?
9. Чому емоційний інтелект є важливою основою ненасильницького спілкування?
10. Як можна адаптувати стратегії ННС для різних вікових груп?
11. Яку роль відіграє спостереження у ННС і чому воно важливе?
12. Чи може ненасильницьке спілкування повністю замінити звичайні методи розв'язання конфліктів? Чому?
13. Як практикувати емпатію до самого себе, використовуючи принципи ННС?
14. Які основні виклики можуть виникати під час впровадження ННС у системі освіти?



Книжкова полицка

- Розенберг М. Ненасильницьке спілкування. Мова життя. Харків: Вид-во «Ранок», 2020. 256 с.
- Гоулман Д. Емоційний інтелект. Х: Віват., 2018. 512 с.
- Готтман Дж., Деклер Дж. Інтелект у дитини. К.: Х: Віват., 2022. 272 с.



МОДУЛЬ 8.

Конфлікти в освітньому середовищі та шляхи їхнього подолання

- Що таке конфлікт
- Типи конфліктів в освітньому середовищі (міжособистісні, міжгрупові, пов'язані з навчальним процесом)
- Стадії розвитку конфлікту
- Шляхи вирішення конфліктів
- Роль педагога у вирішенні конфліктів



- Роль батьків у вирішенні конфліктів
- Практичні вправи для відпрацювання різних ситуацій конфлікту та пошук конструктивних рішень
- Теми для групових обговорень з метою розвитку навичок вирішення конфліктів

Порадник. Як справлятися з конфліктом в освітньому середовищі

»» Що таке конфлікт

Конфлікт (англ. conflict) – це ситуація, коли дві або більше сторін мають протилежні інтереси, потреби або погляди, що призводить до напруження або протистояння. Це явище є природною частиною міжособистісної та соціальної взаємодії, оскільки люди можуть відрізнятися у своїх цілях, переконаннях або ресурсах.

Конфлікти часто супроводжуються сильними емоціями, такими як гнів, образа, тривога або страх. Ці емоції можуть посилювати конфлікт або допомагати його вирішенню, залежно від контексту.

Конфлікти часто виникають через проблеми в комунікації, коли сторони неправильно сприймають або інтерпретують слова чи дії одне одного.

Конфлікт не завжди починається різко; він може розвиватися поступово, починаючи з дрібних розбіжностей, які загострюються з часом.

Конфлікти можуть виникати на різних рівнях і мати різні наслідки: поглиблювати напругу, руйнуючи стосунки та створюючи додаткові проблеми, або ставати джерелом розвитку – коли вони вирішуються конструктивно, дозволяючи знайти нові ідеї, компроміси та шляхи для покращення ситуації.

Таким чином, конфлікти не завжди є негативним явищем. За умови належного управління та розуміння вони можуть сприяти зростанню, саморозвитку та зміцненню стосунків.

Конфлікт зазвичай складається з кількох ключових компонентів:

- ✓ **Сторони конфлікту** (учасники).
- ✓ **Об'єкт конфлікту** (те, що викликає розбіжності).
- ✓ **Причини конфлікту** (фактори, що провокують напруження).
- ✓ **Процес розвитку конфлікту** (динаміка взаємодії сторін).



➤ **Типи конфліктів в освітньому середовищі**

Міжособистісні конфлікти – виникають між окремими особами, наприклад, між здобувачами освіти, учителем та здобувачем освіти, учителем та батьками.

Міжгрупові конфлікти – можуть виникати між різними групами (наприклад, між класами або колективами педагогів).

Конфлікти, пов'язані з навчальним процесом – стосуються розбіжностей у підходах до навчання, вимог до оцінювання, завдань тощо.

Таблиця 3. Стадії розвитку конфлікту

	<p>Потенційний конфлікт – існують певні передумови для конфлікту, але він ще не виник.</p>
	<p>Виникнення конфлікту – певні дії чи події призводять до прояву конфліктних ситуацій.</p>
	<p>Ескалація конфлікту – конфлікт загострюється, з'являються негативні емоції.</p>
	<p>Вирішення конфлікту – сторони намагаються знайти рішення або вихід із ситуації.</p>
	<p>Післяконфліктний етап – аналіз наслідків конфлікту, підбиття підсумків.</p>



Шляхи вирішення конфліктів в освітньому середовищі

Розв'язання конфліктів у освітньому середовищі є критично важливим для створення здорової атмосфери для перебігу навчального процесу та розвитку здобувачів освіти і педагогічних відносин.



Існує кілька основних стратегій, які можна використовувати залежно від ситуації, залучених сторін і характеру конфлікту.

Нижче наведені основні підходи з детальним описом і прикладами їх застосування.

✓ Комунікація

Комунікація є одним з основних і найважливіших методів розв'язання конфліктів, особливо у випадках непорозумінь. Уміння слухати й розуміти точку зору іншої сторони дозволяє знизити напругу і створити простір для конструктивного діалогу.

Приклад використання. Уявімо ситуацію, коли двоє здобувачів освіти не можуть дійти згоди щодо виконання спільного проєкту. Один із них почувається обтяженим через нерівномірний розподіл роботи. Педагог організовує зустріч, де кожен із учасників висловлює свою точку зору. Один здобувач освіти ділиться, що він витратив багато часу на дослідження, але не встигає оформити матеріал, а інший — що йому бракує інформації для завершення роботи. Завдяки діалогу здобувачі освіти краще розуміють ситуацію і домовляються про новий розподіл обов'язків.

Стратегія: Педагог виступає фасилітатором, підтримуючи обох здобувачів освіти у висловленні своїх потреб і допомагаючи їм знайти спільне рішення. Це приклад активного слухання і ненасильницької комунікації.

✓ Переговори

Переговори передбачають обговорення проблеми з метою досягнення взаємовигідного рішення. Цей метод



корисний у конфліктах, де є можливість знайти спільні інтереси і прийти до компромісу.

Приклад використання. Педагог і батьки здобувача освіти конфліктують через частоту домашніх завдань. Батьки вважають, що завдань забагато і що дитина не має часу на відпочинок, тоді як педагог вважає їх необхідними для закріплення матеріалу. Під час зустрічі вони обговорюють можливість зменшення кількості завдань у вихідні дні, щоб дитина мала більше вільного часу, але залишають завдання на будні дні для підтримки навчального процесу.

Стратегія: Підхід переговорів тут дозволяє знайти компромісний варіант, де обидві сторони частково задовольняють свої потреби. Педагог і батьки можуть використовувати метод “зважування аргументів”, щоб оцінити доцільність запропонованих змін.

✓ Медитація

Медіація передбачає залучення нейтральної третьої сторони, яка допомагає конфліктуючим сторонам дійти згоди. У закладах освіти роль медіатора часто може виконувати педагог, психолог, соціальний працівник або спеціально підготовлений здобувач освіти.

Приклад використання. Два здобувачі освіти сперечаються через особисті образи, що призвели до конфлікту в колективі здобувачів освіти. Педагог організовує медіаційну зустріч, де нейтральний медіатор (наприклад, шкільний психолог) допомагає кожній зі сторін висловитися, не перебиваючи одне одного. Медіатор допомагає знайти рішення, яке задовольняє обидві сторони, наприклад, здобувачі освіти домовляються уникати певних провокативних тем і зобов'язуються поважати особистий простір одне одного.



Стратегія: Медіація дозволяє сторонам самостійно знайти рішення, яке вони згодом легко приймуть і виконають, оскільки самі брали участь у його створенні. Медіатор сприяє неупередженому процесу і запобігає новим конфліктам у майбутньому.

✓ Компроміс

Компроміс передбачає пошук рішення, за якого кожна зі сторін погоджується поступитися деякими своїми вимогами. Цей метод ефективний у ситуаціях, коли конфлікт можна врегулювати шляхом взаємних поступок.

Приклад використання. Група здобувачів освіти сперечається через розподіл завдань у командному проєкті. Деякі здобувачі освіти хочуть відповідати лише за творчі аспекти, тоді як інші готові братися за технічні питання, але не хочуть виконувати весь обсяг роботи. Здобувачі освіти домовляються, що кожен візьме на себе частину творчих і технічних обов'язків, щоб уникнути перевантаження окремих учасників.

Стратегія: У компромісі обидві сторони отримують частину того, чого прагнули, але йдуть на певні поступки. Такий підхід дозволяє швидко врегулювати ситуацію, хоча не завжди задовольняє обидві сторони повністю.

✓ Колаборація

Колаборація — це спільне знаходження шляхів розв'язання конфлікту, де кожна зі сторін бере активну участь і шукає спосіб задоволення своїх потреб без компромісів. Цей підхід підходить для вирішення складних конфліктів, де сторони готові до спільної роботи над пошуком оптимального варіанту.



Приклад використання. Здобувач освіти і педагог мають розбіжності щодо оцінки за проєкт. Здобувач освіти вважає, що оцінка занижена через суб'єктивне ставлення педагога. Педагог пропонує разом проаналізувати критерії оцінювання і переглянути завдання, щоб з'ясувати, які моменти потребують доопрацювання. Здобувач освіти переглядає проєкт, вносить потрібні зміни, а педагог коригує оцінку відповідно до зусиль і покращень, які були зроблені.

Стратегія: Колаборація допомагає обом сторонам працювати над спільною метою та розвивати взаєморозуміння. Важливо, щоб обидві сторони були готові інвестувати час та зусилля в спільну роботу для досягнення найкращого результату.

Переваги застосування різних стратегій:

- **Комунікація** дозволяє уникати конфліктів ще на початкових стадіях, сприяючи відкритому діалогу.
- **Переговори** забезпечують взаємовигідне вирішення конфліктів за рахунок пошуку компромісів.
- **Медіація** залучає нейтральну особу, що допомагає уникнути емоційної напруги між учасниками конфлікту.
- **Компроміс** дозволяє швидко досягти прийняттого для обох сторін результату, хоч і з певними поступками.
- **Колаборація** сприяє довготривалим змінам і формуванню партнерських відносин між учасниками, оскільки орієнтована на пошук оптимального рішення для всіх сторін.

Таким чином, використання різних стратегій для розв'язання конфліктів в освітньому середовищі дозволяє



адаптувати підходи залежно від конкретної ситуації та сприяє створенню конструктивного і гармонійного середовища для учасників освітнього процесу.

➤ Роль педагога у вирішенні конфліктів

Педагоги відіграють ключову роль у створенні безпечного освітнього середовища, де конфлікти не лише вирішуються, але й стають можливістю для навчання. Основні завдання педагога у цьому процесі полягають у наступному:

Створення атмосфери довіри та відкритості. Важливо, щоб здобувачі освіти почувалися в безпеці, висловлюючи свої думки та емоції. Педагог повинен заохочувати відкритий діалог та демонструвати повагу до кожного учасника конфлікту.

Бути прикладом конструктивної комунікації. Власна поведінка педагога слугує зразком для здобувачів освіти. Важливо показувати, як можна висловлювати свої почуття, потреби та позицію спокійно, без звинувачень чи агресії.

Використання медіаційних технік для розв'язання конфліктів. Педагог може виступати посередником (медіатором), допомагаючи сторонам конфлікту знайти компромісне рішення. Ефективні медіаційні техніки, як-от активне слухання чи переформулювання, сприяють конструктивному діалогу.

Допомога здобувачам освіти у розвитку навичок емоційного контролю та співпраці. Педагог має навчати здобувачів освіти розпізнавати та контролювати власні емоції, а також розвивати навички співпраці. Це допомагає уникати конфліктів у майбутньому та підвищує рівень взаєморозуміння в колективі.



➤ Роль батьків у вирішенні конфліктів

Батьки є важливими учасниками процесу вирішення конфліктів і підтримки емоційного добробуту дитини. Їхня роль полягає у:

Підтримці відкритого спілкування з дитиною. Батьки повинні створити умови, у яких дитина може без страху поділитися своїми проблемами та переживаннями.

Сприянні розвитку вміння вирішувати конфлікти мирним шляхом. Важливо навчати дитину висловлювати свої потреби без агресії, а також шукати компроміси у спірних ситуаціях.

Співпраці з педагогами та адміністрацією школи. Спільні зусилля батьків і педагогів забезпечують ефективніше вирішення конфліктів та підтримку позитивного середовища для навчання.

Підтримці об'єктивного підходу до ситуації та неупередженості. Батькам важливо утримуватися від упереджених суджень та намагатися побачити ситуацію очима всіх учасників конфлікту. Це сприяє справедливому вирішенню проблеми та виховує у дитини повагу до інших.





Практичні вправи для відпрацювання різних ситуацій конфлікту та пошук конструктивних рішень



Конфлікти є невід'ємною частиною взаємодії в будь-якому колективі, проте їхнє конструктивне вирішення залежить від набутих навичок та вміння аналізувати ситуацію з різних сторін.

Практичні вправи дозволяють не лише теоретично ознайомитися зі стратегіями вирішення конфліктів, а й ефективно відпрацювати їх на практиці.

Кейси щодо конфліктних ситуацій та шляхи їх вирішення

Кейс 1: Конфлікт між здобувачем освіти та педагогом через оцінки

Ситуація: Здобувач освіти Олексій незадоволений своєю підсумковою оцінкою з математики, вважаючи, що педагог оцінив його несправедливо. Він роздратовано обговорює це з учителем на уроці, що призводить до напруження у в колективі здобувачів освіти.

Аналіз ситуації: Олексій відчуває розчарування та обурення через те, що його зусилля, на його думку, не були оцінені належним чином. Педагог, у свою чергу, може сприймати поведінку здобувача освіти як неповагу та оскарження його авторитету.



Шляхи вирішення:

- **Особиста розмова між здобувачем освіти і педагогом:** Педагог може запросити Олексія на індивідуальну бесіду, щоб вислухати його погляди та пояснити критерії оцінювання.
- **Аналіз помилок:** Разом переглянути виконані завдання, щоб розібратись, які саме моменти вплинули на підсумкову оцінку.
- **Підтримка саморефлексії:** Запропонувати здобувачу освіти самостійно оцінити свої роботи за тими ж критеріями.
- **Пояснення системи оцінювання:** Допомогти Олексію зрозуміти, як працює система оцінювання, та запропонувати стратегії для покращення результатів.

Кейс 2: Конфлікт між здобувачами освіти через групову роботу

Ситуація: Група здобувачів освіти працює над спільним проектом, але один із них, Марія, вважає, що інші члени групи не роблять достатньо зусиль. Вона починає відкрито критикувати товаришів по навчанню, що викликає роздратування та обурення.

Аналіз ситуації: Марія відчуває несправедливість через те, що відповідальність за проект лягає на неї. Інші члени групи можуть сприймати її критику як особисту атаку, що загострює конфлікт.

Шляхи вирішення:

- **Розподіл обов'язків:** Організувати обговорення, під час якого група зможе розподілити завдання та визначити зони відповідальності кожного.



- **Роль медіатора:** Педагог або нейтральний здобувач освіти може взяти на себе роль медіатора, допомагаючи учасникам висловити свої очікування та претензії.
- **Розвиток навичок командної роботи:** Запропонувати групові вправи на командну роботу, щоб здобувачі освіти краще зрозуміли цінність спільної праці та вміння домовлятися.
- **Зворотний зв'язок:** Надати можливість кожному учаснику висловити свої враження та думки про проект після завершення.

Кейс 3: Конфлікт між батьками та педагогом щодо дисципліни

Ситуація: Батьки скаржаться на педагога за те, що він занадто суворо поводить себе з їхньою дитиною, часто роблячи зауваження. Вони вважають, що це шкодить дитячій самооцінці, і просять змінити підхід до дисципліни.

Аналіз ситуації: Батьки стурбовані психоемоційним станом своєї дитини та сприймають дії педагога як занадто жорсткі. Педагог же може вважати, що його дії спрямовані на підтримку дисципліни та навчання відповідальності.

Шляхи вирішення:

- **Зустріч для обговорення:** Провести зустріч між батьками, педагогом і шкільним психологом для обговорення ситуації.
- **Вислухати всі сторони:** Дати можливість кожній стороні висловити свою точку зору та занепокоєння.
- **Пошук компромісу:** Розробити спільний план дій, що включає м'якші підходи до дисципліни або залучення позитивного підкріплення.



- **Підтримка дитини:** Запропонувати зустріч із психологом, щоб допомогти дитині адаптуватися до вимог у колективі здобувачів освіти.

Кейс 4: Міжгруповий конфлікт через культурні відмінності

Ситуація: У колективі зібрані здобувачі освіти різних національностей, і через культурні відмінності між ними починають виникати непорозуміння та конфлікти.

Аналіз ситуації: Відмінності в культурних традиціях і звичаях можуть спричиняти непорозуміння, які переростають у конфлікти через стереотипи або необережні висловлювання.

Шляхи вирішення:

- **Освітні бесіди:** Організувати заняття, присвячені культурній різноманітності та толерантності.
- **Проект на тему культурної спадщини:** Запропонувати кожному учню розповісти про свою культуру, що може знизити напруження та підвищити рівень взаємоповаги.
- **Розвиток емпатії:** Провести вправи на розвиток емпатії, щоб допомогти здобувачам освіти краще зрозуміти почуття одне одного.
- **Регулярне обговорення проблем:** Створити середовище, де здобувачі освіти можуть відкрито висловлювати свої почуття та обговорювати складні теми.

Ці кейси можуть слугувати основою для обговорення та навчання учасників ефективному вирішенню конфліктів. Обговорення реальних прикладів допоможе розвинути вміння розуміти різні точки зору, співчувати та знаходити конструктивні рішення.



Теми для групових обговорень з метою розвитку навичок вирішення конфліктів

✓ Що таке конструктивний і деструктивний підхід до конфлікту

Обговорення різниці між конструктивними та деструктивними підходами до вирішення конфліктів. Приклади того, як кожен підхід впливає на стосунки та атмосферу в навчальному колективі.

✓ Як емоції впливають на конфліктні ситуації в освітньому середовищі

Розгляд того, як емоційний стан впливає на поведінку в конфлікті. Обговорення важливості емоційної регуляції та стратегії для зменшення емоційного напруження.

✓ Роль комунікації у вирішенні конфліктів: ефективне слухання та висловлення думок

Дискусія про навички активного слухання, вміння чітко висловлювати свої думки, уникати звинувачень і зневаги. Роль ненасильницької комунікації у врегулюванні конфліктів.

✓ Як минулий досвід впливає на ставлення до конфліктів

Обговорення того, як попередній досвід впливає на реакції у конфліктних ситуаціях. Обмін досвідом і рефлексія на тему, як змінити власну поведінку, щоб уникнути повторення негативних сценаріїв.

✓ Як розпізнати основні типи конфліктів в освітньому середовищі

Обговорення різних типів конфліктів (наприклад, міжособистісні, міжгрупові, пов'язані з навчальним процесом), їхні особливості та найбільш поширені причини виникнення.



✓ **Конфлікти в групових проєктах: як уникнути суперечок і досягти співпраці**

Обговорення типових конфліктів у групових завданнях, коли є проблеми з розподілом обов'язків або очікуваннями від інших. Спільний пошук ефективних методів співпраці.

✓ **Роль педагога у вирішенні конфліктів між здобувачами освіти**

Дискусія про те, як педагог може підтримувати позитивну атмосферу, сприяти взаєморозумінню між здобувачами освіти і допомагати їм самостійно вирішувати конфлікти.

✓ **Роль батьків у розв'язанні конфліктів в школі**

Обговорення ролі батьків у вирішенні конфліктів між дітьми або між дітьми та педагогами, їхній вплив на дітей та підходи до конструктивної взаємодії зі закладом освіти.

✓ **Як культурні відмінності можуть спричинити конфлікти та як з ними працювати**

Дискусія на тему ролі культурних відмінностей у освітньому середовищі, як уникати упереджень і будувати культуру поваги та толерантності.

✓ **Як уникати стереотипів і упереджень у конфліктних ситуаціях**

Обговорення того, як стереотипи впливають на ставлення до інших і загострюють конфлікти, а також способів уникати стереотипного мислення.

✓ **Конфлікт між здобувачем освіти і педагогом: як досягти порозуміння**

Розгляд причин конфліктів між здобувачами освіти та педагогами, таких як невдоволення оцінками чи вимогами, та обговорення можливих підходів до їхнього розв'язання.

✓ **Медіація як спосіб розв'язання конфліктів у закладі освіти**

Обговорення ролі медіатора у закладі освіти (може бути педагог, психолог чи спеціально підготовлений здобувач



освіти). Як медіація допомагає конфліктуючим сторонам знайти рішення, яке підходить обом.

✓ **Емпатія як ключ до вирішення конфліктів**

Дискусія на тему ролі емпатії у конфліктних ситуаціях. Обговорення методів розвитку емпатії та її значення для порозуміння і співпраці.

✓ **Як уникати ескалації конфлікту в освітньому середовищі**

Обговорення факторів, які призводять до ескалації конфлікту, та стратегій зниження напруги та стабілізації ситуації.

✓ **Вирішення конфліктів у віртуальному середовищі**

Обговорення особливостей конфліктів в онлайн-навчанні та дистанційній комунікації, як, наприклад, непорозуміння через текстове спілкування, відсутність невербальних сигналів тощо.

✓ **Які права і обов'язки мають учасники освітнього процесу у вирішенні конфліктів**

Дискусія про те, як кожен учасник освітнього процесу може сприяти вирішенню конфліктів. Обговорення етичних принципів, прав та обов'язків кожного учасника.

✓ **Чи є конфлікт завжди негативним явищем**

Обговорення ідеї про те, що конфлікт може бути корисним для розвитку та розкриття прихованих проблем. Як конфлікти можуть сприяти змінам та покращенню взаємовідносин.

✓ **Як визначити і задовольнити потреби обох сторін у конфлікті**

Обговорення підходів до виявлення потреб кожної сторони у конфлікті та пошуку рішень, які б задовольнили обидві сторони.

✓ **Конфлікти та стрес: як зменшити вплив стресу на поведінку під час конфлікту**



Обговорення взаємозв'язку між стресом та конфліктом, впливу стресу на поведінку та методів управління стресом.

✓ Роль третьої сторони у вирішенні конфлікту

Розгляд ситуацій, коли залучення нейтральної сторони допомагає вирішити конфлікт. Обговорення того, хто може бути такою стороною та як це може допомогти.

Ці теми для обговорення допоможуть учасникам освітнього процесу ділитися досвідом та ідеями, що сприятиме кращому розумінню способів вирішення конфліктів і розвитку навичок конструктивної взаємодії.



Порадник. Як справлятися з конфліктом в освітньому середовищі

1. Зберігайте спокій та контролюйте емоції

Глибоко вдихніть і дайте собі кілька секунд, щоб обміркувати ситуацію.

Уникайте емоційної реакції, звинувачень чи підвищеного тону.

Якщо потрібно, зробіть коротку паузу та поверніться до обговорення пізніше.

2. Слухайте активніше

Дозвольте іншій стороні висловити свою точку зору без перебивань.

Використовуйте фрази: «Я правильно розумію, що...?» або «Чи можеш пояснити детальніше?».

Намагайтеся зрозуміти позицію та почуття іншої сторони, а не одразу захищати свої інтереси.



3. Ведіть конструктивний діалог

Говоріть спокійно та по суті, використовуючи «Я-висловлювання»:

«Я відчуваю...», «Мені здається...», замість «Ти завжди...», «Ти ніколи...».

Уникайте узагальнень та образливих висловлювань.

Сконцентруйтеся на вирішенні проблеми, а не на пошуку винного.

4. Шукайте компроміс або спільне рішення

Разом визначте інтереси та потреби кожної сторони.

Запропонуйте кілька варіантів вирішення та обговоріть їх переваги й недоліки.

Виберіть рішення, яке є прийнятним для обох сторін.



5. Використовуйте медіацію

Залучіть третю нейтральну особу (педагога, психолога чи медіатора), щоб допомогти налагодити конструктивний діалог.

Медіатор створить умови для відкритого спілкування та допоможе знайти рішення, яке враховує інтереси обох сторін.



6. Вчіться ставити себе на місце іншого (емпатія)

Подумайте, як почуватиться інша сторона та чому вона діє саме так.

Використовуйте фрази на кшталт: «Я розумію, що тобі важко...» або «Мені зрозумілі твої переживання...».

7. Аналізуйте ситуацію після конфлікту

Обговоріть, що стало причиною конфлікту та як його вдалося вирішити.

Разом знайдіть способи уникнення подібних ситуацій у майбутньому.

Сприймайте конфлікт як можливість для навчання та розвитку.

8. Розвивайте навички мирного спілкування

Практикуйте ненасильницьку комунікацію: поважайте думку інших, навіть якщо вона відрізняється від вашої.

Організуйте тренінги, рольові ігри та обговорення, щоб учасники освітнього процесу вчилися конструктивно вирішувати конфлікти



Питання для обговорення і дискусії

1. Що таке конфлікт і які фактори найчастіше призводять до його виникнення в освітньому середовищі?
2. Які основні типи конфліктів виникають в освітньому середовищі і чим вони відрізняються?
3. Які п'ять стадій розвитку конфлікту і які характерні особливості кожної з них?
4. Які стратегії вирішення конфліктів найбільш ефективні у освітньому середовищі і як вони застосовуються на практиці?



5. Яку роль відіграє педагог у врегулюванні конфліктів між здобувачами освіти або між здобувачами освіти та іншими учасниками освітнього процесу?
6. Як батьки можуть сприяти конструктивному вирішенню конфліктів у закладі освіти і яких дій вони мають уникати?
7. Які практичні вправи або групові обговорення можуть допомогти учасникам освітнього процесу розвинути навички вирішення конфліктів?
8. Чи можуть конфлікти бути корисними для освітнього процесу і за яких умов вони можуть сприяти розвитку учасників освітнього процесу?
9. Які типи конфліктів, описані в тексті (міжособистісні, міжгрупові, пов'язані з освітнім процесом), є найбільш поширеними у вашій освітній практиці, і чому?
10. Чому стадія післяконфліктного аналізу є важливою і які переваги це може дати для подальшого розвитку відносин у колективі?
11. Які стратегії вирішення конфліктів, запропоновані в тексті (комунікація, переговори, медіація, компроміс, колаборація), є найефективнішими для вирішення складних конфліктів у закладі освіти ?
12. Яку роль мають відігравати педагоги у врегулюванні конфліктів між здобувачами освіти, і чи завжди вони повинні виступати медіаторами?
13. Як батьки можуть ефективно підтримувати дітей у вирішенні конфліктів у закладі освіти, не втручаючись надто активно у процес і як уникнути упередженості?
14. Які практичні кейси чи ситуації з вашого досвіду демонструють успішне застосування стратегій вирішення конфліктів, наведених у тексті, і що було ключовим для успіху?



Книжкова полиця

- Вокер Н. Чому виникають конфлікти? Х.: Віват, 2018. 80 с.
- Чалдіні Р. Психологія впливу. Х.: Клуб сімейного дозвілля, 2022. 608 с.



МОДУЛЬ 9.

Прокрастинація: ворог ефективності та як її подолати

- Що таке прокрастинація
- Чому виникає прокрастинація
- Як прокрастинація впливає на життя
- Практичні вправи для подолання прокрастинації

Порадник. Стратегії боротьби з прокрастинацією



➤➤ **Що таке прокрастинація**

Прокрастинація (англ. procrastination) – це схильність відкладати виконання важливих завдань, часто замінюючи їх менш значущими або приємнішими справами, незважаючи на можливі негативні наслідки. Вона проявляється у затримках, ухилянні від справ чи виконанні менш важливих завдань, які замінюють пріоритетні. Прокрастинація може впливати як на професійне життя, так і на навчання, особистісний розвиток і стосунки.

Психологи відзначають, що прокрастинація – це не просто питання ліни чи недостатньої організованості. Вона часто є наслідком складного поєднання психологічних факторів, таких як страх невдачі, перфекціонізм чи відсутність мотивації. Зокрема, людина може відчувати, що завдання занадто складне чи неприємне або ж їй бракує чіткого плану дій.

Зрештою, прокрастинація – це замкнене коло. Відкладання завдань призводить до зростання стресу, почуття провини і навіть втрати впевненості у власних силах, що ще більше посилює тенденцію до уникання.

➤➤ **Чому виникає прокрастинація?**

Причини прокрастинації можуть бути різноманітними, і вони часто залежать від особистих обставин чи індивідуальних особливостей. Основні причини включають:

- **Страх невдачі.** Люди відкладають завдання, бо бояться зробити щось неправильно або не досягти очікуваних результатів.



- **Перфекціонізм.** Надмірне прагнення до ідеальності може паралізувати дії, особливо якщо людина вважає, що не зможе виконати завдання «на 100%».
- **Відсутність мотивації.** Якщо завдання здається безглуздим або неприємним, людина може просто не мати бажання його виконувати.
- **Недостатня організованість.** Відсутність чіткого плану чи структури часто ускладнює початок роботи.
- **Емоційна перевантаженість.** Високий рівень стресу чи емоційна нестабільність можуть змусити людину уникати виконання завдань.

»» **Як прокрастинація впливає на життя?**

Прокрастинація може мати серйозні наслідки, які зачіпають різні сфери життя:

- **Зниження продуктивності.** Відкладання завдань часто призводить до того, що вони виконуються в останню хвилину, що знижує їх якість.
- **Зростання стресу.** Постійне відкладаючи справи, людина перебуває у стані хронічного напруження.
- **Погіршення стосунків.** Прокрастинація може викликати конфлікти з колегами, друзями чи членами родини через невиконані обіцянки.
- **Втрата впевненості у собі.** Людина, яка постійно прокрастинує, починає сумніватися у своїх здібностях, що ще більше ускладнює подолання проблеми.



Стратегії боротьби з прокрастинацією

1. **Постановка чітких цілей.** Визначте конкретні, реалістичні цілі та розбийте їх на дрібні завдання. Чітка структура допомагає уникнути розгубленості та сприяє початку роботи.

- *Приклад:* Замість завдання «Написати дипломну роботу» поставте собі мету «Скласти план дипломної роботи до кінця тижня».

2. **Техніка «Pomodoro».** Поділіть роботу на короткі інтервали (25 хвилин роботи з 5-хвилинними перервами). Цей підхід допомагає подолати психологічний бар'єр початку роботи та зберігати концентрацію.

3. **Візуалізація наслідків.** Уявіть, до чого призведе виконання або невиконання завдання. Це може допомогти зрозуміти важливість дій і мотивувати до роботи.

- *Приклад:* Якщо не підготуватися до екзамену, це може вплинути на вашу академічну успішність.

4. **Управління часом.** Використовуйте тайм-менеджмент для розподілу завдань за пріоритетами. Важливо приділяти час найбільш важливим і терміновим справам.

- *Інструмент:* Матриця Ейзенхауера, яка допомагає розділити завдання на «термінові» і «нетермінові».

5. **Зміна ставлення до завдання.** Замість того, щоб думати про завдання як про неприємне зобов'язання, уявіть його як виклик або можливість для розвитку.



6. **Підтримка оточення.** Залучіть друзів, колег або наставників для підтримки та контролю за виконанням завдань. Соціальна відповідальність може стимулювати діяти.

»» **Практичні вправи для подолання прокрастинації**

Вправа «Перший крок»

Мета: Зруйнувати психологічний бар'єр початку роботи.

Інструкція: Виберіть найменше завдання з вашого списку і почніть його виконувати просто зараз, навіть якщо це займе лише 5 хвилин.

Вправа «Списки справ»

Мета: Організувати завдання.

Інструкція: Створіть список завдань на день, розподіливши їх за пріоритетами. Викреслюйте виконані пункти.

Вправа «Візуалізація результатів»

Мета: Мотивувати до дій.

Інструкція: Уявіть, як ви почуватиметесь після виконання завдання, і запишіть свої очікувані емоції.

Вправа «Нагорода за зусилля»

Мета: Стимулювати виконання завдань.

Інструкція: Встановіть невелику нагороду за виконання кожного завдання (наприклад, чашка улюбленої кави або 10-хвилинний відпочинок).



Порадник. Стратегії боротьби з прокрастинацією

1. **Плануйте завдання та розподіляйте час**

Використовуйте щоденник або цифрові планувальники для фіксації завдань і дедлайнів.

Розбивайте великі завдання на дрібні підзавдання, щоб уникнути відчуття перевантаженості.

Застосовуйте техніку **Pomodoro**: 25 хвилин інтенсивної роботи та 5 хвилин відпочинку.

2. **Встановлюйте чіткі пріоритети**

Сортуйте завдання за терміновістю та важливістю (використовуйте матрицю Ейзенхауера).

Починайте з найскладніших або найнеприємніших завдань у першій половині дня, коли продуктивність вища.

3. **Створіть сприятливе робоче середовище**

Усуньте відволікаючі чинники: вимкніть повідомлення на телефоні та обмежте доступ до соціальних мереж.

Організуйте робочий простір так, щоб він був зручним, чистим і функціональним.

4. **Ставте реалістичні цілі**

Формулюйте конкретні, досяжні та вимірювані цілі.

Уникайте перфекціонізму, зосереджуючись на виконанні завдань на прийнятному рівні.

5. **Використовуйте систему винагород**

Заохочуйте себе після виконання завдання: коротка перерва, улюблений напій чи прогулянка.

Дотримуйтесь принципу «спочатку робота – потім задоволення», щоб підвищити мотивацію.



6. Підтримуйте навчальну дисципліну

Дотримуйтеся щоденного графіка навчання та перерв, щоб сформувати звичку регулярної роботи.

Контролюйте виконання завдань, відзначаючи свої досягнення.

7. Розвивайте навички самоконтролю

Практикуйте усвідомленість: помічайте моменти прокрастинації та аналізуйте їхні причини.

Використовуйте техніки візуалізації успіху та позитивного мислення для підвищення мотивації.

8. Залучайте соціальну підтримку

Організуйте спільне навчання з друзями або одногрупниками для взаємної мотивації.

Діліться своїми цілями й прогресом із наставниками або близькими, щоб отримати підтримку.

9. Піклуйтеся про фізичне та ментальне здоров'я

Дотримуйтеся здорового режиму сну, харчування та регулярної фізичної активності.

Робіть перерви для відпочинку та використовуйте техніки релаксації для зменшення стресу.

10. Використовуйте сучасні інструменти та додатки

Застосовуйте цифрові інструменти та додатки, що допомагають підвищити продуктивність і боротися з прокрастинацією

Встановлюйте нагадування про дедлайни для уникнення зволікань.



Цей poradnik допоможе здобувачам освіти ефективно управляти своїм часом, долати прокрастинацію та знижувати рівень стресу під час навчання.



Прокрастинація – це поширена проблема, яка може значно знижувати якість життя та продуктивність. Однак, за допомогою усвідомленого підходу, чіткої організації та практичних технік її можна подолати. Головне – не боятися діяти, навіть якщо це лише перший маленький крок..



Питання для обговорення і дискусії

1. Чому, на вашу думку, люди схильні до прокрастинації?
2. Які фактори впливають на ваше рішення відкласти завдання?
3. Які техніки чи вправи з цього розділу ви б могли застосувати у своєму житті?
4. Як прокрастинація вплинула на ваші попередні результати у навчанні чи роботі?
5. Чи є у вас досвід подолання прокрастинації? Що допомогло вам у цьому процесі?
6. Як ви визначаєте прокрастинацію у своєму житті? Чи погоджуєтеся з наданим визначенням?
7. Які причини прокрастинації, наведені у тексті, ви вважаєте найбільш актуальними для себе?
8. Чи помічали ви, як прокрастинація впливає на ваше життя та стосунки з іншими людьми? Як саме?



9. Яка із запропонованих стратегій боротьби з прокрастинацією виглядає для вас найбільш ефективною? Чому?
10. Чи пробували ви раніше використовувати вправи, подібні до тих, що наведені у тексті? Які з них були ефективними?
11. Чи є у вас власні способи подолання прокрастинації, яких немає у тексті? Як вони працюють?
12. Як, на вашу думку, можна зробити боротьбу з прокрастинацією більш результативною на рівні команди чи групи?



Книжкова полицка

- Бурка, Д.Б., & Юен, Л.М. Прокрастинація. Чому ви вдаєтеся до неї і що можна зробити із цим вже сьогодні. Л.: Видавництво Старого Лева, 2018. 400 с.
- Едбалд П. Самодисципліна. Як боротися з прокрастинацією, досягати мети і отримувати задоволення від життя. К.: Сварог, 2023. 140 с.



МОДУЛЬ 10.

Як підтримувати ментальне здоров'я учасників освітнього процесу

- Інноваційні підходи до ментального здоров'я в освіті (травмо-інформована освіта, емоційно орієнтоване навчання)
- Навчальні стратегії для здобувачів освіти з особливостями ментального розвитку
- Роль соціальної підтримки та комунікації у підтримці ментального здоров'я учасників освітнього процесу
- Створення психологічно безпечного освітнього середовища

Порадник. Практичні рекомендації для створення психологічно безпечного середовища



Інноваційні підходи до ментального здоров'я в освіті

Травмо-інформована освіта (англ. trauma-informed education) – це підхід, що враховує досвід стресових або травматичних ситуацій у житті здобувачів освіти і створює умови, в яких вони можуть успішно навчатися, незважаючи на можливий вплив травматичних подій на їхній емоційний стан та поведінку. Цей підхід спрямований на формування безпечного, підтримуючого середовища, де здобувачі освіти почувуються прийнятими і можуть розвивати навички для подолання своїх труднощів. Він не лише допомагає зменшити ризик повторної травматизації, але й підтримує розвиток позитивного ментального здоров'я у всіх учасників освітнього процесу.



Рис.5. Основні принципи травмо-інформованої освіти



Розкриємо сутність **основних принципів травмоінформованої освіти.**

- **Безпека** – забезпечення фізичної та емоційної безпеки, що включає як фізичний простір, так і атмосферу в класі. Здобувачам освіти важливо знати, що педагог і заклад освіти захищають їх від небезпеки та поважають їхні межі. Наприклад, надання можливості для короткого перепочинку або виходу з аудиторії може допомогти здобувачам освіти, які відчувають емоційне перевантаження.
- **Довіра** – створення відкритої комунікації між здобувачами освіти та педагогами. Довіра формується через послідовність, передбачуваність і чуйність учителя. Наприклад, регулярні індивідуальні бесіди з здобувачами освіти можуть допомогти встановити емоційний контакт і сприяти виникненню довірливих стосунків, що робить здобувачів освіти більш відкритими до спілкування.
- **Підтримка** – забезпечення ресурсів для допомоги здобувачам освіти у подоланні стресу та важких емоційних станів. Це можуть бути як шкільні психологи чи соціальні працівники, так і можливість звернутися до спеціальних програм, які допомагають розвивати навички емоційного самоконтролю. Наприклад, участь у групових заняттях з арт-терапії чи психологічних тренінгах може бути важливою частиною підтримки здобувачів освіти з травматичним досвідом.
- **Співчуття та емпатія** – розуміння того, що поведінка здобувачів освіти може бути наслідком травматичного досвіду, а не ознакою особистої слабкості або поганого виховання. Педагоги, які застосовують цей принцип, підходять до дисциплінарних ситуацій з емпатією і замість покарання намагаються зрозуміти



першопричину поведінки. Наприклад, у ситуаціях, коли здобувач освіти проявляє агресію або замикається в собі, педагог може спробувати обговорити з ним, що стало причиною такої поведінки, а не одразу вживати дисциплінарних заходів.

- **Залученість** – активне залучення здобувачів освіти до процесу прийняття рішень, які стосуються їхнього навчального процесу. Наприклад, здобувачам освіти можна надавати можливість вибирати завдання або теми, які їх цікавлять, що створює відчуття контролю та автономії, знижуючи рівень стресу та тривожності.
- **Повага до культурного та індивідуального різноманіття** – визнання та врахування індивідуальних і культурних відмінностей, які можуть впливати на реакцію здобувачів освіти на стрес і травматичні події. Це включає повагу до релігійних, етнічних та культурних особливостей кожного здобувача освіти і сприйняття їх як важливої частини їхньої особистості.

Травмо-інформована освіта вимагає постійного навчання і розвитку педагогів, а також підтримки з боку адміністрації школи. Запровадження цього підходу не лише сприяє покращенню академічних досягнень, але й формує стійкі та довірливі стосунки в освітньому середовищі, що позитивно впливає на розвиток особистості здобувачів освіти та їхнє емоційне здоров'я. навіть якщо це лише перший маленький крок.

Приклад застосування: Викладачі можуть навчатися розпізнавати ознаки стресу або тривоги у здобувачів освіти та надавати підтримку, створюючи дружнє середовище для обговорення цих проблем.



Емоційно орієнтоване навчання (англ. emotionally-focused learning або Emotion-Based Learning) – це підхід, спрямований на розвиток емоційної обізнаності, навичок саморегуляції та емоційного інтелекту у дітей і підлітків. Він допомагає здобувачам освіти краще розуміти власні емоції, управляти ними і формувати здорові взаємини з оточенням.

Цей підхід включає практичні вправи на ідентифікацію та вираження емоцій, розвиток емпатії, управління стресом та конфліктами, а також навички активного слухання. Емоційно орієнтоване навчання сприяє зниженню агресії, покращенню міжособистісних стосунків, підвищенню самоповаги, а також створює психологічно безпечне середовище, де кожен здобувач освіти відчувається прийнятим і розуміє, як висловлювати свої почуття конструктивно.



Рис.5. Основні елементи емоційно орієнтованого навчання



- **Ідентифікація емоцій:** здобувачі освіти навчаються розпізнавати та називати свої емоції. Це може включати роботу з картами емоцій або щоденниками настрою, де здобувачі освіти відмічають свій настрій та обговорюють його причини. Наприклад, кожен ранок здобувачі освіти можуть відмічати на шкалі або за допомогою смайликів, як вони себе почувають.
- **Розвиток емпатії:** здобувачі освіти вчаться розуміти емоції та почуття інших людей, що сприяє зниженню конфліктності та агресивної поведінки. Це може бути реалізовано через рольові ігри, де здобувачі освіти ставлять себе на місце іншого, або через спільні обговорення ситуацій, які вимагають емпатії.
- **Саморегуляція:** діти та підлітки здобувають навички контролю над своїми емоційними реакціями, особливо в ситуаціях стресу чи конфлікту. Це може включати вправи з глибокого дихання, візуалізацій або короткі медитативні практики, які допомагають їм зосередитися та заспокоїтися.
- **Управління стресом:** здобувачі освіти навчаються технік зниження тривожності, що зменшує негативний вплив стресових ситуацій на навчання. Наприклад, регулярні вправи на дихання або використання технік «заземлення» допомагають знизити рівень стресу та підтримувати емоційну стабільність.

Приклади застосування основних елементів емоційно орієнтованого навчання:

«Емоційні хвилини». У колективі здобувачів освіти можна щодня або раз на тиждень проводити короткі сесії, під час яких здобувачі освіти обговорюють свої емоції. Використання карток з емоціями чи різнокольорових карток



настрою допомагає здобувачам освіти візуалізувати свої почуття та навчитися їх розпізнавати. Наприклад, здобувачі освіти можуть обрати картку, яка відповідає їхньому настрою, і коротко пояснити, чому вони так почуваються. Це сприяє емоційному розвантаженню та створює атмосферу підтримки.

Рольові ігри для розвитку емпатії. Педагог може запропонувати здобувачам освіти ситуації з повсякденного життя або конфліктні сценарії і попросити їх уявити себе на місці іншого учасника ситуації. Наприклад, під час обговорення конфлікту між однокласниками /одногрупниками один здобувач освіти виступає в ролі одного учасника, а інший – у ролі другого. Це допомагає здобувачам освіти зрозуміти точку зору іншого та сприяє розвитку співчуття.

Вправа «Щоденник емоцій». Здобувачі освіти ведуть щоденник, у якому записують свої емоції та ситуації, які їх викликали. Це допомагає здобувачам освіти помічати закономірності у своїх емоційних реакціях, а також вчить аналізувати свої почуття. Щоденник може також використовуватися для відстеження змін настрою протягом дня.

Емоційно орієнтоване навчання допомагає здобувачам освіти формувати здорове ставлення до власних емоцій, розвиває навички співпереживання, а також сприяє формуванню позитивної атмосфери в освітньому середовищі.

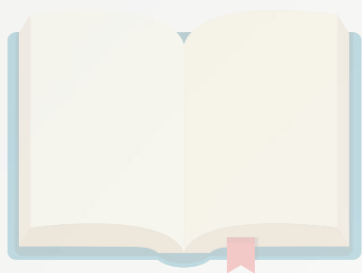


Навчальні стратегії для здобувачів освіти з особливостями ментального розвитку

Розвиток інклюзивного середовища в освіті вимагає врахування унікальних потреб дітей із різними ментальними



особливостями. Сучасні підходи до навчання дітей із **синдромом дефіциту уваги з гіперактивністю (СДУГ), розладами аутичного спектру (РАС), депресивними розладами та підвищеною тривожністю** спрямовані на створення підтримуючого й адаптивного навчального середовища. Ці діти стикаються із викликами, які впливають на їхню здатність до навчання, тому педагоги мають розробляти індивідуальні стратегії, що допомагають покращити їхню увагу, організаційні навички, емоційний стан і соціальну взаємодію.



Важливо. Аббревіатура СДУГ, яка багатьом здається звичною і розшифровується як «синдром дефіциту уваги і гіперактивності», не є професійним терміном. Натомість у сучасних міжнародних класифікаціях використовують виключно термін «розлад». Відтак, фахівці-медики послуговуються поняттям «розлад», а не «синдром» чи «захворювання». ([Джерело](#)). Разом з тим, ця аббревіатура є широко вживаною, тому вона використовується в цьому тексті.

Здобувачі освіти зі **СДУГ** (синдром дефіциту уваги з гіперактивністю) або **РДУГ** (розлад дефіциту уваги і гіперактивність) мають свої особливості, які важливо враховувати для організації ефективного і результативного освітнього процесу.

- **Підвищена активність і імпульсивність.** Діти зі СДУГ можуть проявляти надмірну активність та імпульсивність, що ускладнює їм залишатися на місці й дотримуватися черги. Це вимагає використання спеціальних підходів для корекції поведінки в освітньому процесі.

- **Труднощі з концентрацією уваги.** Діти зі СДУГ часто відчувають труднощі з концентрацією уваги на завданнях протягом тривалого часу. Подання матеріалу невеликими частинами або застосування інтерактивних методів може значно покращити їхнє сприйняття інформації.
- **Складнощі з організацією.** Діти з СДУГ можуть мати проблеми з організацією своєї діяльності. В цьому випадку може допомогти використання чітких розкладів, списків завдань і органайзерів.



Педагогічна взаємодія зі здобувачами з СДУГ буде ефективною, а освітній процес – результативним, якщо врахувати наступні **навчальні стратегії**.

- **Мінімізація відволікаючих факторів.** Максимально зменшіть кількість факторів, які можуть відволікати увагу дитини зі СДУГ, таких як шум або сторонні об'єкти. Рекомендується розміщувати здобувачів освіти з дефіцитом уваги та гіперактивністю за першою партою та подалі від вікна. Педагог має регулярно звертатися до цієї дитини, підтримуючи її увагу на собі.
- **Чіткі та лаконічні інструкції.** Надавайте прості, конкретні інструкції, щоб уникнути перевантаження інформацією та забезпечити краще розуміння завдань.



- **Дроблення завдань на частини.** Великі завдання слід розділяти на менші складові, щоб діти могли зосередитися на одному етапі за раз і поступово досягати результату.

- **Візуальні підказки та матеріали.** Використовуйте графіки, діаграми, малюнки та інші візуальні допоміжні матеріали, щоб полегшити сприйняття і засвоєння інформації.

- **Інтерактивні методи навчання.** Включайте в навчальний процес ігри, практичні завдання та групові активності, які сприяють утриманню уваги та підвищують зацікавленість дітей.

- **Регулярні короткі перерви.** Плануйте короткі перерви між заняттями, щоб діти мали змогу перепочити та відновити увагу. Якщо дитина зі СДУГ проситься вийти під час уроку, важливо дозволити їй це, проте слід встановити правило, щоб перерва тривала не більше 5–7 хвилин.

- **Структурований розклад і план роботи.** Чіткий план діяльності допомагає дітям передбачати події й зменшує тривожність, пов'язану з невизначеністю.

- **Позитивне підкріплення.** Використовуйте позитивні заохочення, щоб мотивувати дітей до бажаної поведінки та сприяти їхньому успіху в навчанні.

- **Індивідуальний підхід.** Зважайте на унікальні потреби та можливості кожної дитини, адаптуючи навчальні методи відповідно до їхніх особливостей.

Застосування цих стратегій сприяє кращому сприйняттю навчального матеріалу дітьми зі СДУГ та допомагає їм досягати успіхів у навчанні.

Навчання дітей з **розладами аутичного спектру (РАС)** потребує врахування їхніх унікальних потреб і особливостей.



Ось кілька рекомендацій, врахування яких сприятиме підвищенню результативності освітнього процесу таких добувачів освіти.

- **Індивідуальний підхід.** Важливо розробити індивідуальний навчальний план, який враховує сильні та слабкі сторони дитини. Це допомагає краще адаптувати матеріал до її потреб.
- **Візуальні підказки.** Багато дітей з РАС краще сприймають інформацію візуально, тому особливо ефективним буде використання карток, малюнків, схем та графіків.
- **Чітка структура і розклад.** Дотримання постійного розкладу та чіткої структури може допомогти дітям з РАС почуватися більш комфортно і безпечно.
- **Середовище з мінімальними відволіканнями.** Зменшення зайвих шумів і візуальних відволікань в освітньому просторі може покращити концентрацію.
- **Соціальні навички та комунікація.** Важливо включати в програму розвиток соціальних навичок, використовуючи рольові ігри та інші методи для покращення комунікації.
- **Позитивне заохочення.** Використання позитивних заохочень може стимулювати навчання і підтримувати мотивацію.
- **Співпраця з фахівцями.** Взаємодія з логопедами, психологами та іншими фахівцями може допомогти в розробці та реалізації ефективних стратегій навчання.
- Розуміння цих особливостей допомагає створити сприятливе навчальне середовище для дітей з

аутичним спектром, підтримуючи їх у досягненні успіху.

Навчання **здобувачів освіти з депресивними розладами** потребує особливого підходу, адже такі діти часто стикаються з труднощами, які впливають на їхню здатність до навчання. Нижче подано кілька ключових аспектів, які варто враховувати.

- **Чутливість і підтримка.** Створення емпатійного та доброзичливого навчального середовища є надзвичайно важливим. Педагоги мають проявляти чуйність і розуміння, щоб допомогти дітям почуватися комфортно та захищено.



- **Гнучкий підхід.** Педагогам слід бути готовими адаптувати навчальні матеріали та методи відповідно до стану дитини. Це може включати зменшення обсягу завдань або надання додаткового часу для їхнього виконання.
- **Регулярні перерви.** Діти з депресивними розладами можуть швидко втрачати енергію, тому короткі, регулярні перерви допоможуть їм зберігати концентрацію та уникнути перевтоми.



- **Візуальні та інтерактивні матеріали.** Використання наочних ресурсів, таких як малюнки, графіки або інтерактивні завдання, сприяє підвищенню зацікавленості дітей і покращенню їхнього сприйняття навчального матеріалу.
- **Підтримка соціальних навичок.** Важливо заохочувати розвиток соціальних навичок і сприяти взаємодії дітей з однолітками. Групові активності можуть допомогти дитині відчути себе частиною колективу та покращити її соціальну адаптацію.
- **Співпраця з фахівцями.** Регулярна взаємодія з психологами, соціальними педагогами та іншими спеціалістами сприяє розробці ефективних стратегій підтримки й навчання.
- **Позитивне заохочення.** Використання позитивних стимулів і визнання навіть незначних досягнень допомагає підтримувати мотивацію дитини до навчання та розвитку.

Загалом, створення безпечного та підтримуючого середовища є ключовим фактором у роботі з дітьми, які мають депресивні розлади, що сприяє їхньому розвитку й успішному навчанню.

Навчання **здобувачів освіти з підвищеною тривожністю** вимагає врахування їхніх специфічних потреб і особливостей. Ось основні аспекти, які варто врахувати під час організації навчального процесу.

- **Створення сприятливого середовища.** Забезпечте безпечне та підтримуюче навчальне середовище, де дитина почуватиметься комфортно й упевнено.
- **Чітка структура та рутина.** Чітко організоване середовище та постійний розклад занять допомагають



дітям із тривожністю відчувати себе впевненіше та знижують рівень невизначеності.

- **Емоційна підтримка.** Постійна увага й розуміння з боку педагогів та товаришів по навчанню сприяють зниженню тривожності.
- **Гнучкість у навчанні.** Педагоги мають бути готові адаптувати методи навчання та обсяг завдань до поточного стану дитини. Це може включати додатковий час на виконання завдань або можливість працювати у спокійнішій обстановці.
- **Техніки релаксації.** Включайте у навчальний процес вправи для зниження тривожності, такі як дихальні техніки, розслаблювальні вправи чи медитація.
- **Залучення до позитивних активностей.** Заохочуйте участь у групових іграх або соціальних заходах, щоб допомогти дітям розвивати навички спілкування й зменшувати відчуття ізолюваності.
- **Співпраця з батьками та фахівцями.** Підтримуйте тісний зв'язок із батьками та фахівцями, такими як психологи, для розробки й впровадження ефективних стратегій підтримки та навчання.

Врахування цих аспектів сприяє створенню комфортного та продуктивного навчального середовища, яке підтримує дітей із підвищеною тривожністю та допомагає їм успішно долати труднощі.



Роль соціальної підтримки та комунікації

Соціальна підтримка є важливим елементом у забезпеченні ментального здоров'я учасників освітнього процесу. Взаємодія з родиною, друзями та викладачами



створює середовище, де кожен може отримати допомогу у випадку стресових ситуацій. Соціальна підтримка знижує рівень тривожності, допомагає долати труднощі та сприяє емоційному розвитку здобувачів освіти. Важливо, щоб учасники освітнього процесу розуміли, що вони не залишені сам на сам зі своїми проблемами і завжди можуть розраховувати на підтримку оточуючих.

Основні складові соціальної підтримки

1. **Роль педагога як наставника.** Педагог виконує не лише функцію навчання, але й стає наставником, до якого здобувачі освіти можуть звернутися за підтримкою та порадою. Здобувачі освіти, які отримують емоційну підтримку від викладачів, мають кращу адаптацію до навчання, більш впевнені у своїх силах і легше справляються з труднощами. Наприклад, педагог може помітити, якщо здобувач освіти відчуває стрес, і запропонувати індивідуальну розмову, де здобувач освіти зможе поділитися своїми переживаннями та отримати підказки щодо вирішення ситуації. Також педагоги можуть включати у свої уроки вправи для обговорення емоцій та саморефлексії.

2. **Залучення батьків.** Взаємодія між закладом освіти та батьками сприяє зміцненню соціальної підтримки здобувачів освіти. Коли батьки активно залучені до життя школи, вони краще розуміють потреби своєї дитини і можуть надати необхідну підтримку вдома. Регулярні зустрічі з батьками, інформування про досягнення та труднощі учня, залучення до спільних проєктів – усе це створює цілісну систему підтримки, що сприяє ментальному здоров'ю. Наприклад, заклад освіти може організувати вечори «Сімейна розмова», де батьки та діти разом обговорюють, як підтримувати один одного в повсякденному житті.



3. Розвиток групової підтримки серед здобувачів освіти. Робота в командах, групові обговорення та проектна діяльність допомагають здобувачам освіти відчувати себе частиною спільноти, де всі підтримують один одного. Це сприяє розвитку емпатії, вміння співпрацювати і позитивного ставлення до навчання. Коли здобувачі освіти працюють разом, вони отримують можливість ділитися досвідом, отримувати пораду і допомогу. Групові завдання, як-от проекти, дебати чи рольові ігри, допомагають здобувачам освіти знаходити спільну мову та цінувати внесок кожного члена команди.

Приклад застосування:

- **Регулярні групові зустрічі та обговорення.** Заклад освіти може проводити щотижневі зустрічі або «кола підтримки», де здобувачі освіти мають можливість ділитися своїми успіхами, труднощами та почуттями. Це може бути заняття, де здобувачі освіти розповідають про свої досягнення та труднощі, а інші учасники групи висловлюють слова підтримки або дають поради. Така практика допомагає формувати відчуття спільності та взаємної довіри між учасниками освітнього процесу.
- **Система «напарників».** Педагог може запропонувати систему напарників, де здобувачі освіти об'єднуються у пари, які підтримують один одного протягом певного періоду. Наприклад, раз на тиждень напарники можуть обговорювати, як вони почуваються, які складнощі виникли, або просто ділитися позитивними моментами. Це допомагає здобувачам освіти почуватися потрібними та формує відповідальність за благополуччя іншого.



- **Впровадження «днів добрих справ».** Один день у місяць можна присвятити заходам, що підтримують атмосферу взаємоповаги та співпереживання. Наприклад, здобувачі освіти можуть написати листи підтримки один одному або виконати завдання, що допоможе комусь з товаришів по навчанню. Це посилює відчуття зв'язку між здобувачам освіти и і показує важливість взаємної підтримки.



Соціальна підтримка та ефективна комунікація допомагають створити освітнє середовище, де кожен відчуває себе потрібним, зрозумілим та важливим. Це сприяє зниженню рівня стресу та покращенню емоційного здоров'я, формуючи сприятливий ґрунт для особистісного і академічного розвитку.

Створення психологічно безпечного середовища

Психологічна безпека означає, що здобувачі освіти та викладачі можуть відкрито висловлювати свої думки, переживання та почуття без страху бути осудженими, приниженими чи покараними. Така атмосфера допомагає учасникам освітнього процесу почуватися комфортно, бути собою, проявляти свої здібності та отримувати підтримку в разі помилок. Психологічно безпечне середовище сприяє розвитку довіри, самоповаги та впевненості у власній цінності.



Основні принципи створення психологічно безпечного середовища:

1. **Забезпечення поваги та інклюзії.** Важливо, щоб кожен здобувач освіти почувався повноцінним членом спільноти, незалежно від їхніх відмінностей, як-от соціальний статус, стать, національність чи особливі потреби. Викладачі можуть інтегрувати інклюзивні практики, зокрема врахування індивідуальних особливостей здобувачів освіти, адаптацію завдань та підтримку рівних можливостей для всіх. Це забезпечує відчуття єдності та приналежності до спільноти, де кожен цінується та поважає інших.

2. **Підтримка відкритого діалогу.** Відкритий діалог допомагає здобувачам освіти висловлювати свої думки, емоції та переживання. Викладачі можуть заохочувати здобувачів освіти до обговорення важливих тем, а також використовувати методи активного слухання, демонструючи увагу та емпатію. Наприклад, під час обговорення педагог може повторювати ключові думки учня, щоб показати, що він уважно слухає і розуміє його точку зору. Відкрите обговорення складних ситуацій допомагає здобувачам освіти навчитися взаємодіяти з іншими, знаходити рішення у конфліктних ситуаціях та виражати свої потреби конструктивно.

3. **Розвиток навичок співпереживання.** Навчання емпатії дозволяє здобувачам освіти краще розуміти один одного, що сприяє зниженню ризику конфліктів. Вправи на розвиток емпатії можуть включати рольові ігри, обговорення ситуацій, де здобувачі освіти мають поставити себе на місце іншої людини, або завдання, що допомагають аналізувати емоції та потреби інших. Вміння співпереживати дозволяє здобувачам освіти краще взаємодіяти у соціальних ситуаціях, а також вчитися підтримувати один одного.



4. **Підтримка помилок як частини навчального процесу.** Важливо, щоб здобувачі освіти не боялися робити помилки, адже вони є частиною навчання та особистого розвитку. Викладачі можуть підкреслювати значення помилок як можливості для розвитку і навчання. Наприклад, після помилки можна обговорити, що сталося і які висновки можна зробити. Це сприяє формуванню толерантного ставлення до невдач, а також зменшує тривожність здобувачів освіти щодо помилок.

Приклад застосування

- **Командні проекти та взаємопідтримка.** Використання методів командної роботи, де всі учасники заохочуються підтримувати один одного, а також визнавати успіхи кожного. Наприклад, під час командного проекту здобувачі освіти можуть обговорювати та розподіляти ролі, щоб кожен учасник міг реалізувати свої сильні сторони. Здобувачі освіти можуть також давати зворотний зв'язок, визнаючи вклад кожного в успіх проекту. Це формує у них відчуття довіри та взаємоповаги, а також вчить працювати спільно на основі підтримки.
- **«Коло довіри» або «круглий стіл».** Здобувачі освіти та педагоги сідають у коло для обговорення актуальних проблем, де кожен має можливість поділитися своїми переживаннями, почуттями чи ідеями без осуду. Використання цього формату допомагає здобувачам освіти почуватися почутими та зрозумілими, а також розвиває вміння слухати інших.
- **Психологічно безпечні правила співпраці здобувачів освіти.** Разом з здобувачам освіти і можна створити правила, що підтримують психологічну безпеку –



наприклад, повага до думок інших, використання конструктивної критики, підтримка один одного у важкі моменти. Це допомагає здобувачам освіти усвідомити важливість безпечного середовища та робить їх відповідальними за його підтримку.

Таким чином, створення психологічно безпечного середовища – це комплексний підхід, що дозволяє кожному учаснику освітнього процесу почуватися вільним, підтримуваним та важливим. Це сприяє формуванню здорового емоційного клімату, знижує рівень тривожності та підвищує мотивацію до навчання.



Порадник. Практичні рекомендації для створення психологічно безпечного середовища

- **Проводити тренінги для педагогів.** Навчати педагогів навичкам створення безпечного середовища, управління конфліктами, розвитку емоційної інтелігенції та ідентифікації ознак стресу або вигорання у здобувачів освіти.
- **Залучати здобувачів освіти до розробки правил співпраці в освітньому процесі.** Це допоможе їм відчувати свою відповідальність за створення комфортного середовища для навчання, а також розвине навички співпраці, взаємоповаги та саморегуляції.
- **Використовувати різноманітні методи навчання.** Робити уроки цікавими та інтерактивними за допомогою групових завдань, рольових ігор, мультимедійних презентацій і практичних занять, щоб уникнути рутини і монотонності.

- **Співпрацювати з батьками.** Залучати батьків до участі в житті колективу здобувачів освіти, організовувати спільні заходи, лекції або тренінги для батьків, спрямовані на підтримку дітей у навчальному процесі та зміцнення родинних стосунків.



- **Створити систему підтримки для здобувачів освіти.** Організувати роботу шкільного психолога, соціального педагога, а також впровадити програми наставництва або груп взаємодопомоги серед здобувачів освіти для вирішення їхніх проблем.
- **Регулярно оцінювати стан психологічного клімату в колективі здобувачів освіти.** Проводити анкетування здобувачів освіти та педагогів, обговорювати результати під час спеціальних занять, розробляти спільні стратегії для покращення атмосфери в колективі.
- **Сприяти розвитку емоційної грамотності.** Включати у навчальний процес практики, спрямовані на розвиток у здобувачів освіти вміння висловлювати свої емоції,



розуміти почуття інших і знаходити способи конструктивного вирішення конфліктів.

- **Запобігати булінгу.** Впроваджувати програми профілактики булінгу, спрямовані на формування толерантного ставлення, розвиток культури взаємоповаги та раннє виявлення випадків цькування.
- **Підтримувати інклюзивність.** Забезпечувати комфортне середовище для всіх здобувачів освіти, незалежно від їхніх здібностей, соціального статусу чи культурного походження, сприяючи їхній інтеграції в колектив.

Дотримання цих рекомендацій сприятиме створенню здорового та дружнього освітнього простору, де кожен учасник відчуватиме себе захищеним і впевненим



Питання для обговорення і дискусії

1. Що таке травмо-інформована освіта і які її основні принципи?
2. Як емоційно орієнтоване навчання допомагає здобувачам освіти у розвитку емоційної обізнаності?
3. Яку роль у підтримці ментального здоров'я учасників освітнього процесу відіграє соціальна підтримка?
4. Як можна створити психологічно безпечне середовище в колективі здобувачів освіти?
5. Чому важливо забезпечувати фізичну та емоційну безпеку здобувачів освіти у освітньому середовищі?
6. Як роль педагога як наставника впливає на ментальне здоров'я здобувачів освіти?
7. Як застосування «кола довіри» сприяє створенню психологічно безпечного середовища?



8. Які переваги використання травмо-інформованого підходу в порівнянні зі звичайними педагогічними методами для підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу?
9. Як розвиток емоційного інтелекту здобувачів освіти впливає на їхню академічну успішність і міжособистісні стосунки?
10. Чому важливо враховувати культурні та індивідуальні особливості здобувачів освіти під час організації освітнього процесу, спрямованого на підтримку ментального здоров'я?
11. Як інтеграція рольових ігор та арт-терапії у навчальний процес може сприяти зниженню тривожності у здобувачів освіти?
12. Які виклики можуть виникати у педагогів при впровадженні психологічно безпечного середовища і як їх подолати?
13. Як співпраця між батьками, педагогами та психологами може вплинути на ефективність програм підтримки ментального здоров'я здобувачів освіти?
14. Які методи найкраще підходять для розвитку емпатії у здобувачів освіти різного віку і чому це важливо для створення гармонійного освітнього середовища?



Книжкова полицка

- Гелловелл, Е., & Рейті, Д. РДУГ: перезавантаження. Ефективні стратегії для повноцінного життя з розладом дефіциту уваги та гіперактивністю в дітей і дорослих. Київ: Yakaboo Publishing, 2022. 224 с.



- Гаріс Р. Терапія прийняття та відповідальності, яка сфокусована на травмі. Практичний посібник для роботи з розумом, емоціями та тілом. Київ: Науковий світ, 2024. 488 с.
- Озерна Д. Бути окей. Що важливо знати про психічне здоров'я. Київ: Yakaboo Publishing, 2020. 256 с.



МОДУЛЬ 11.

Практичні вправи для підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу

- Вправи для зниження стресу та тривожності (дихальні практики, техніки релаксації, медитації для зниження рівня тривоги)
- Вправи на усвідомлення та регуляцію емоцій («Колесо емоцій», «Щоденник емоцій», «Глибоке дихання», «Прогресивна м'язова релаксація», «Візуалізація»)
- Вправи на розвиток позитивного мислення («Щоденник вдячності», «Афірмації», «Техніка переформулювання»)
- Вправи на підвищення самооцінки («Колесо життя» «Список досягнень»)
- Вправи на розвиток соціальних навичок («Рольові ігри», «Техніка активного слухання», «Обмін досвідом», «Спільне створення історії»)



У цьому модулі представлені практичні вправи для зниження стресу, розвитку емоційної стійкості, підвищення самооцінки та формування позитивного мислення. Ці техніки допоможуть учасникам освітнього процесу зберігати баланс, долати тривожність і розвивати соціальні навички, необхідні для гармонійного життя.

Ментальне здоров'я є невід'ємною складовою успішного освітнього процесу, адже саме емоційний стан впливає на здатність до навчання, зосередженість і взаємодію.

➤➤ **Вправи для зниження стресу та тривожності (дихальні практики, техніки релаксації, медитації для зниження рівня тривоги)**

Вправа «4-7-8»

Інструкція: Сядьте в зручну позу або лягайте на спину. Закрийте очі, зробіть глибокий вдих через ніс на 4 секунди, затримайте дихання на 7 секунд, потім повільно видихніть через рот на 8 секунд. Повторіть цю вправу 4-5 разів.

Ефект: Ця техніка допомагає швидко знизити рівень тривожності, заспокоїти нервову систему, а також покращити концентрацію. Регулярне виконання може значно зменшити стрес та допомогти подолати панічні атаки.



Прогресивне м'язове розслаблення

Інструкція: Сядьте або ляжте в комфортній позі. Почніть з напруження м'язів ніг, утримуйте напругу на 5 секунд, а потім різко розслабте їх. Поступово переходьте до інших частин тіла (стегна, живіт, руки, шия, обличчя), виконуючи аналогічну техніку для кожної групи м'язів.

Ефект: Прогресивне м'язове розслаблення допомагає знизити фізичну напругу в тілі, зменшує симптоми стресу та тривожності, покращує загальне самопочуття і сприяє глибокому релаксаційному стану.

Медитація усвідомленості

Інструкція: Сядьте в зручну позу або ляжте, закрийте очі. Зосередьте увагу на своєму диханні: вдихайте і видихайте глибоко та спокійно. Почніть звертати увагу на відчуття в тілі, звертаючи увагу на те, як повітря входить і виходить з легень. Спостерігайте за своїми думками, але не судіть їх і не втручайтеся в них.

Ефект: Медитація усвідомленості допомагає зменшити рівень тривожності та стресу, розвиває здатність жити в моменті "тут і зараз", покращує концентрацію і заспокоює розум, що є ефективним способом боротьби з панічними атаками і тривожними розладами.

Візуалізація спокійного місця

Інструкція: Сядьте зручно, закрийте очі та уявіть місце, де ви відчуваєте себе абсолютно спокійно та безпечно. Це може бути пляж, ліс, кімната або навіть вигадане місце. Уявляйте деталі цього місця: кольори, звуки, запахи, текстури. Проводьте кілька хвилин, повністю зосереджуючи увагу на цьому місці.



Ефект: Ця техніка допомагає відволіктися від турбот і зануритися в стан спокою. Візуалізація створює умови для глибокої релаксації та зниження тривожності, дозволяючи розуму відновити внутрішню рівновагу.

Техніка «Заземлення 5-4-3-2-1»

Інструкція: Озирніться навколо і назвіть:

5 речей, які ви бачите,

4 речі, до яких ви можете доторкнутись,

3 речі, які ви можете почути,

2 речі, які ви можете понюхати (або уявіть аромати),

1 річ, яку ви можете скуштувати (або уявіть смак).

Ефект: Ця вправа допомагає швидко зосередитися на поточному моменті і знизити рівень тривожності. Техніка “заземлення” допомагає розірвати цикл негативних думок та повернути увагу до реальності.

Техніка «Написання на папері»

Інструкція: Візьміть аркуш паперу і почніть писати все, що викликає у вас занепокоєння. Пишіть без зупинки протягом 5-10 хвилин, висловлюючи всі думки, навіть ті, що здаються неважливими. Після цього перечитайте написане, а потім зімніть або порвіть папір.

Ефект: Записування думок допомагає звільнити розум від накопичених емоцій, що сприяє відчуттю полегшення. Це також допомагає побачити проблему з іншого боку і знизити рівень стресу.



Розтяжка та рух

Інструкція: Виконайте декілька простих вправ на розтяжку, які включають нахили, потягування і кругові рухи шиєю та плечима. Можна також виконати кілька легких вправ на розігрів (наприклад, присідання або плавні нахили).

Ефект: Фізична активність допомагає зняти напругу в м'язах, яка часто супроводжує стресові стани. Вправи покращують кровообіг і стимулюють вироблення ендорфінів, що сприяє підвищенню настрою.

Медитація на усвідомлене дихання

Інструкція: Сконцентруйтеся на диханні, вдихаючи повільно та глибоко через ніс, відчуваючи, як розширюється грудна клітка. Повільно видихайте через рот, відчуваючи, як тіло розслабляється. Спостерігайте за своїм диханням протягом 5-10 хвилин, не змінюючи його ритму.

Ефект: Усвідомлене дихання сприяє заспокоєнню нервової системи і зниженню тривожності. Воно допомагає відновити контроль над емоціями і сприяє зменшенню стресу.

М'язова релаксація від пальців до голови

Інструкція: Починаючи з пальців ніг, напружте м'язи на кілька секунд, потім повністю розслабте їх. Переходьте до литок, стегон, живота, грудей, рук, шиї та обличчя, повторюючи напругу і розслаблення на кожному етапі.

Ефект: Прогресивна м'язова релаксація допомагає зняти фізичну напругу, а також зменшити психологічний



стрес. Це сприяє загальному розслабленню і покращує самопочуття.

Мікро-медитація на 1 хвилину

Інструкція: Закрийте очі та зосередьтеся на своєму диханні протягом лише однієї хвилини. Спостерігайте, як повітря входить і виходить, відчуваючи кожен вдих і видих. Намагайтеся не відволікатися на інші думки, просто слідкуйте за своїм диханням.

Ефект: Короткі медитації допомагають швидко повернутися до стану спокою, навіть у розпалі напруженого дня. Це знижує рівень стресу і дозволяє знову зосередитись.

Позитивна афірмація

Інструкція: Повторюйте про себе або вголос короткі позитивні фрази, які вас заспокоюють, наприклад: «Я в безпеці», «Я контролюю своє дихання», «Я можу справитися з цією ситуацією». Повторюйте кілька разів, зосереджуючись на сенсі слів.

Ефект: Позитивні афірмації можуть допомогти знизити тривожність і підвищити впевненість у власних силах. Вони дають змогу зміцнити внутрішній ресурс і повернути контроль над емоціями.

Сканування

Інструкція: Лягайте або сядьте зручно. Закрийте очі і повільно «скануйте» своє тіло з ніг до голови, зосереджуючи увагу на кожній частині тіла. Зверніть увагу на відчуття, що



виникають, і, якщо відчуваєте напругу, намагайтеся розслабити цю ділянку.

Ефект: Сканування тіла допомагає зняти фізичне і ментальне напруження, зосереджуючи вас на поточному моменті. Це сприяє відновленню балансу і гармонії в тілі і розумі.

Словесний вихор

Інструкція: Складіть список усіх стресових думок або турбот, які вас хвилюють. Прочитайте його кілька разів і, з кожним прочитанням, уявляйте, як думки зникають, немов вихор. Наприкінці спаліть або знищіть цей список.

Ефект: Цей символічний акт допомагає відпустити негативні думки і заспокоїти розум. Він створює відчуття очищення і дозволяє позбутися емоційного вантажу.



Вправи на усвідомлення та регуляцію емоцій («Колесо емоцій», «Щоденник емоцій», «Глибоке дихання», «Прогресивна м'язова релаксація», «Візуалізація»)

Колесо емоцій

Інструкція: Учасникам пропонується використати діаграму, яка зображує різні емоційні стани (щастя, страх, гнів, радість, смуток тощо). Вони повинні визначити, які емоції вони відчувають у цей момент або протягом дня, і позначити їх на колесі. Важливо звертати увагу на відтінки емоцій, наприклад, чи це легка радість або глибокий страх. Можна



також додавати кілька слів, які описують емоцію більш детально.

Ефект: Ця вправа допомагає учасникам краще розпізнавати свої емоції та розуміти їх різноманітність. Вона сприяє емоційній обізнаності, дає змогу усвідомити, що емоції — це складний спектр відчуттів, а не лише прості стани. Це допомагає знизити рівень стресу і покращити управління емоціями в повсякденному житті.

Щоденник емоцій

Інструкція: Учасники щодня записують у спеціальний щоденник свої емоції та ситуації, які їх викликали. Записи можуть містити опис емоційних переживань та подій, що їх спричинили, а також рефлексії над тим, як вони реагували на ці події. Вправу можна виконувати на початку або в кінці дня. Важливо звертати увагу на зв'язок між емоціями та подіями.

Ефект: Ведення щоденника емоцій допомагає краще усвідомлювати емоційні реакції та зв'язок між подіями і почуттями. Ця практика покращує саморефлексію, дає можливість зрозуміти, що викликає стрес або позитивні емоції, що в свою чергу допомагає краще контролювати емоції і покращує емоційне самопочуття.

Глибоке дихання

Інструкція: Учасникам слід сісти зручно, покласти одну руку на живіт. Повільно вдихати через ніс, відчуваючи, як живіт піднімається, і повільно видихати через рот. Повторити вправу кілька разів, кожного разу зосереджуючись на диханні.

Ефект: Глибоке дихання допомагає знизити рівень стресу, зменшує фізичну напругу і сприяє заспокоєнню



нервової системи. Воно допомагає відновити концентрацію та зняти емоційну напругу.

Прогресивна м'язова релаксація

Інструкція: Учасники повинні по черзі напружувати і розслабляти різні групи м'язів — починаючи з пальців ніг і поступово піднімаючись до голови. Кожен м'язовий сегмент напружується на 5 секунд і розслабляється на 10 секунд.

Ефект: Ця вправа допомагає усвідомити різницю між напруженням і розслабленням, що сприяє зниженню фізичного стресу та напруги. Вона допомагає покращити загальне самопочуття і зняти емоційний стрес.

Візуалізація

Інструкція: Учасникам пропонується закрити очі та уявити себе в спокійному місці, наприклад, на пляжі або в лісі. Важливо детально уявити оточення – запахи, звуки, текстури, температуру.

Ефект: Візуалізація сприяє зниженню тривожності і стресу, допомагає налаштуватися на позитивний лад і створити відчуття безпеки та спокою.



Вправи на розвиток позитивного мислення

Щоденник вдячності

Інструкція: Щовечора учасники записують три-п'ять речей, за які вони вдячні впродовж дня. Це можуть бути як великі досягнення, так і дрібні радості.



Ефект: Ведення щоденника вдячності формує позитивне мислення, покращує настрій і допомагає звертати увагу на хороші моменти життя, що збільшує рівень загального благополуччя.

Афірмації

Інструкція: Учасники створюють короткі позитивні твердження, які допомагають налаштуватися на успіх і підвищити самооцінку, наприклад, «Я здатен впоратися з будь-якими труднощами». Ці твердження повторюються кілька разів на день.

Ефект: Афірмації змінюють негативні переконання на позитивні, покращують самооцінку і сприяють зміцненню впевненості в собі.

Техніка переформулювання

Інструкція: Учасники вчаться переформулювати негативні думки в позитивні або конструктивні. Наприклад, замість «Я зазнав невдачі» говорять «Цей досвід допоможе мені покращити свої навички».

Ефект: Ця техніка допомагає змінювати негативні установки на позитивні, формує оптимістичне ставлення до труднощів і сприяє розвитку здорового мислення.



Вправи для підвищення самооцінки

Колесо життя



Інструкція: Учасники малюють коло, яке поділяється на сегменти, що відповідають різним аспектам життя: здоров'я, кар'єра, стосунки тощо. Вони оцінюють кожен з цих сфер за шкалою від 1 до 10 і обговорюють, що потрібно зробити для покращення.

Ефект: Ця вправа допомагає оцінити баланс між різними аспектами життя і сприяє визначенню напрямків для самовдосконалення, що підвищує впевненість у власних силах.

Список досягнень

Інструкція: Учасники складають список своїх досягнень, починаючи з найменших, включаючи як професійні, так і особисті перемоги.

Ефект: Ця вправа допомагає побачити власні сильні сторони, підвищує самооцінку і мотивує до досягнення нових цілей.

Вправи на розвиток соціальних навичок

Рольові ігри

Інструкція: Учасники розігрують різні соціальні ситуації (наприклад, спілкування з другом, вирішення конфлікту). Вони експериментують з різними стратегіями і підходами до вирішення ситуацій.

Ефект: Рольові ігри допомагають покращити комунікативні навички, розвивати емоційну чутливість і вчитися адаптуватися до різних соціальних ситуацій.



Техніка активного слухання

Інструкція: У парах одна людина говорить, а інша уважно слухає, не перебиваючи. Потім слухач повторює сказане своїми словами, щоб продемонструвати розуміння.

Ефект: Ця вправа покращує навички слухання, допомагає формувати емпатію та сприяє кращому розумінню інших.

Обмін досвідом

Інструкція: Учасники обирають тему і діляться своїм досвідом з цієї теми в групі. Це може бути особистий досвід подолання труднощів або інші життєві ситуації.

Ефект: Обмін досвідом сприяє підтримці в групі, допомагає усвідомити, що всі мають схожі проблеми, і формує відчуття підтримки.

Спільне створення історії

Інструкція: Учасники по черзі додають речення до спільної історії. Кожен член групи дописує частину сюжету, що призводить до розвитку єдиного наративу.

Ефект: Вправа сприяє розвитку співпраці, креативності та здатності працювати в команді, що є важливою соціальною навичкою.

Практичні вправи, описані в цьому модулі, є ефективними інструментами для покращення ментального здоров'я та підвищення емоційної обізнаності. Їх регулярне виконання сприяє зниженню стресу, покращенню настрою, розвитку позитивного мислення і соціальних навичок.



Учасники освітнього процесу можуть інтегрувати ці техніки у своє повсякденне життя, отримуючи підтримку для подолання емоційних труднощів та підвищення якості життя загалом.



Питання для обговорення і дискусії

1. Який метод дихальної практики передбачає вдих на 4 секунди, затримку дихання на 7 секунд і видих на 8 секунд?
2. Як вправа «Прогресивне м'язове розслаблення» допомагає знизити стрес?
3. Що передбачає техніка «Заземлення 5-4-3-2-1»?
4. Який ефект має медитація усвідомленості на ментальне здоров'я?
5. У чому полягає основна ідея ведення «Щоденника вдячності»?
6. Як афірмації впливають на самооцінку і мислення?
7. Для чого використовується вправа «Колесо балансу життя»?
8. Які з наведених технік зниження стресу є найбільш універсальними, а які вимагають індивідуального підходу?
9. Як вправи на усвідомлення емоцій, такі як «Колесо емоцій» чи «Щоденник емоцій», можуть змінити ставлення до власного емоційного стану?
10. Чи завжди техніки візуалізації, як-от уявлення спокійного місця, ефективні для всіх учасників, чи можуть бути ситуації, коли вони викликають додатковий дискомфорт?
11. Як можна інтегрувати вправи на розвиток соціальних навичок у повсякденний навчальний



процес, не відриваючи здобувачів освіти від основного навчального плану?

12. Чому вправи на підвищення самооцінки, наприклад «Список досягнень» або «Колесо балансу життя», можуть бути більш ефективними для деяких людей, ніж афірмації?
13. Як впровадження медитацій і технік релаксації в освітньому середовищі може вплинути на успішність здобувачів освіти?
14. Які переваги та виклики використання групових вправ, таких як «Спільне створення історії» чи рольові ігри, у формуванні ментального здоров'я та емоційної обізнаності?



Книжкова полицка

- Всесвітня організація охорони здоров'я. Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво. Європейський регіональний офіс Всесвітньої організації охорони здоров'я. 2021. <https://iris.who.int/handle/10665/339150>
- Посібник самодопомоги. <http://surl.li/dkypbv>
- Управління стресом. Як допомогти дитині, яка перебуває в стресі. <http://surl.li/rqdvht>



МОДУЛЬ 12.

Рольові ігри для розв'язання конфліктних ситуацій в освітньому процесі

- Рольова гра «Конфлікт у груповому проекті».
- Рольова гра «Конфлікт між здобувачем освіти та педагогом через оцінку».
- Рольова гра «Зустріч батьків і педагога».
- Рольова гра «Конфлікт через культурні відмінності в колективі здобувачів освіти».
- Рольова гра «Конфлікт через культурні відмінності в колективі здобувачів освіти».
- Вправа «Перспектива іншої людини».
- Вправа «Що ти відчуваєш?».
- Вправа «Лист до іншої сторони».
- Вправа «Склянка наполовину повна або порожня».
- Вправа «Взуття іншої людини».
- Вправа «Історія іншої людини».



Конфлікти є невід'ємною частиною життя будь-якого колективу, включаючи освітнє середовище. Однак їхнє ефективне вирішення може не лише зберегти гармонію, а й сприяти розвитку комунікативних навичок, емпатії та взаєморозуміння. Модуль «Рольові ігри для розв'язання конфліктних ситуацій» надає практичні інструменти для здобувачів освіти, педагогів і батьків, які допомагають навчитися конструктивно вирішувати конфлікти. Виконання цих вправ дозволяє учасникам поставити себе на місце інших, краще розуміти різні точки зору та формувати взаємоповагу.

➤ Рольова гра «Конфлікт у груповому проєкті»

Ціль: Навчитися розв'язувати конфлікти, пов'язані з нерівномірним розподілом обов'язків у групових завданнях.

Ситуація: Група з чотирьох здобувачів освіти працює над проєктом. Двоє учасників вважають, що беруть на себе більшу частину роботи, тоді як інші двоє не прикладають достатньо зусиль.

Ролі:

1. **Здобувач освіти А:** Відповідальний і мотивований, намагається зробити проєкт ідеальним.
2. **Здобувач освіти Б:** Розчарований через те, що інші не докладають достатньо зусиль.
3. **Здобувач освіти В:** Вважає, що він робить достатньо, і не розуміє, чому до нього є претензії.
4. **Здобувач освіти Г:** Не розуміє важливості проєкту і робить мінімум, бо йому нецікаво.



Хід гри:

1. Група отримує завдання обговорити свій прогрес.
2. Кожен учасник пояснює, що він зробив і чому.
3. Здобувачі освіти А і Б висловлюють свою незадоволеність, наводячи аргументи.
4. Здобувачі освіти В і Г повинні пояснити свою поведінку.
5. Група шукає рішення, як розподілити завдання так, щоб усі були задоволені.

Питання для обговорення після гри:

- Як можна було інакше розподілити обов'язки з самого початку?
- Що кожен з учасників може зробити, щоб уникнути подібних конфліктів у майбутньому?

»» *Рольова гра «Конфлікт між здобувачем освіти та педагогом через оцінку»*

Ціль: Розвинути навички конструктивного обговорення оцінок і взаємоповаги у спілкуванні з педагогами.

Ситуація: Здобувач освіти отримав нижчу оцінку, ніж очікував, і вважає її несправедливою. Він хоче обговорити це з учителем.

Ролі:

1. **Здобувач освіти:** Роздратований, бо вважає, що педагог недооцінив його роботу.
2. **Педагог:** Впевнений у своїй оцінці, але готовий вислухати аргументи учня.

Хід гри:

1. Здобувач освіти пояснює свою позицію і висловлює невдоволення.



2. Педагог слухає учня, запитуючи про конкретні причини його обурення.
3. Обидві сторони обговорюють, як оцінка могла бути більш справедливою або що здобувач освіти може зробити для покращення результатів.
4. Педагог пояснює критерії оцінювання та пропонує шляхи покращення.

Питання для обговорення після гри:

- Які моменти спілкування допомогли уникнути ескалації конфлікту?
- Що міг зробити кожен учасник, щоб ця розмова пройшла конструктивно?



Рольова гра «Зустріч батьків і педагога»

Ціль: Навчитися розв'язувати конфлікти між батьками і педагогами, що виникають через різні підходи до навчання.

Ситуація: Батьки занепокоєні, що їхня дитина отримала кілька зауважень за поведінку, і хочуть обговорити це з учителем.

Ролі:

1. **Мати/Батько:** Вважають, що зауваження занадто суворі і шкодять дитині.
2. **Педагог:** Пояснює, що зауваження спрямовані на покращення дисципліни.

Хід гри:

1. Батьки викладають свої побоювання, розповідаючи, як це вплинуло на їхню дитину.



2. Педагог пояснює свої мотиви і важливість дисципліни.
3. Обговорюються можливі методи підтримки дитини як вдома, так і в закладі освіти .
4. Разом розробляють план дій, який би влаштував обидві сторони.

Питання для обговорення після гри:

- Як можна було досягти порозуміння без емоційних реакцій?
- Яку роль відіграє відкритість до конструктивної критики з обох сторін?

»» Рольова гра «Конфлікт через культурні відмінності в колективі здобувачів освіти»

Ціль: Розвинути толерантність та емпатію щодо культурних відмінностей серед здобувачів освіти .

Ситуація: В колективі є здобувачі освіти з різних культур, і через деякі розбіжності в звичаях та традиціях починаються непорозуміння і напруження.

Ролі:

1. **Здобувач освіти 1:** Представник однієї культури, якого зачіпають коментарі здобувачів освіти.
2. **Здобувач освіти 2:** Представник однієї культури, який не розуміє особливостей іншої культури.
3. **Педагог:** Посередник, який допомагає зрозуміти різноманітність та унікальність кожної культури.

Хід гри:

1. Здобувачі освіти 1 і 2 вступають у дискусію про свої культурні цінності.



2. Здобувач освіти 2 висловлює свою думку, не розуміючи, чому деякі дії Здобувача освіти 1 виглядають дивними.
3. Педагог пояснює значення поваги до культурної різноманітності і допомагає здобувачам освіти знайти спільну мову.

Питання для обговорення після гри:

- Чи розуміння іншої культури допомогло знизити конфлікт?
- Що можна зробити для того, щоб запобігти таким конфліктам у майбутньому?

»» Рольова гра «Конфлікт через культурні відмінності в колективі здобувачів освіти»

Ціль: Навчити учасників справлятися з конфліктами, що виникають у віртуальному навчанні.

Ситуація: Під час онлайн-уроку один з здобувачів освіти залишає негативний коментар у чаті, критикуючи пояснення педагога. Це призводить до роздратування педагога і частини здобувачів освіти .

Ролі:

1. **Здобувач освіти:** Висловив своє незадоволення, бо відчуває, що не розуміє матеріал.
2. **Педагог:** Вважає, що коментар був недоречним і проявом неповаги.
3. **Інші здобувачі освіти:** Можуть погоджуватися з здобувачем освіти або підтримувати педагога.



Хід гри:

1. Здобувач освіти пояснює свої почуття, зокрема, що його коментар був викликаний фрустрацією через незрозуміння матеріалу.
2. Педагог пояснює, чому такі коментарі можуть сприйматися як неповага.
3. Всі сторони разом розробляють стратегії для більш конструктивного спілкування в онлайн-уроках.

Питання для обговорення після гри:

- Які інші способи вираження фрустрації були б прийнятними?
- Як можна підвищити рівень взаємоповаги в онлайн-навчанні?

Ці рольові ігри дозволять учасникам відпрацювати навички ефективної комунікації, розвиток емпатії та вміння знаходити конструктивні рішення в різних ситуаціях.

»» **Вправа «Перспектива іншої людини»**

Ціль: Зрозуміти точку зору іншої сторони конфлікту.

Ситуація: Використовується в ситуаціях, коли учасники конфлікту не розуміють або ігнорують позицію іншої сторони.

Ролі: Учасники конфлікту.

Хід вправи (гри):

1. Поділіть учасників на пари.
2. Попросіть кожного з учасників на кілька хвилин увійти в роль іншої сторони конфлікту.



3. Кожен учасник описує ситуацію з точки зору іншої людини, відповідаючи на питання:
4. Як інша людина бачить цю ситуацію?
5. Які емоції вона відчуває?
6. Які думки виникають у неї в цей момент?
7. Після завершення обговорення учасники повертаються до своїх власних ролей і розмірковують, чи змінилося їхнє ставлення до ситуації.

Питання для обговорення після гри:

- Що нового ви зрозуміли про іншу сторону конфлікту?
- Як змінилися ваші почуття або ставлення до ситуації?
- Чи бачите ви можливості для кращого спілкування?



Вправа

«Що ти відчуваєш?»

Ціль: Навчитися розпізнавати та вербалізувати емоції інших.

Ситуація: Використовується, коли учасники конфлікту не усвідомлюють емоцій, які переживає інша сторона.

Ролі: Учасники конфлікту; фасилітатор, який допомагає спрямовувати обговорення.

Хід вправи (гри):

1. Роздайте учасникам картки з назвами емоцій (наприклад: гнів, образа, радість, сум, тривога).
2. Один учасник описує свою сторону конфлікту.
3. Інший учасник вибирає картку, яка, на його думку, найкраще відображає емоції іншої сторони, і пояснює свій вибір.
4. Разом обговоріть, як можна зменшити негативні емоції та перетворити їх на конструктивні.



Питання для обговорення після гри:

- Чи важко було зрозуміти емоції іншої сторони?
- Чи правильно була оцінена емоція, і чому?
- Як ця вправа може допомогти у майбутніх конфліктах?



Вправа

«Лист до іншої сторони»

Ціль: Усвідомити та висловити почуття та думки іншої сторони конфлікту.

Ситуація: Використовується, коли між учасниками конфлікту є складнощі у вербалізації почуттів.

Ролі: Учасники пишуть листи від імені іншої сторони.

Хід вправи (гри):

1. Попросіть кожного учасника написати короткий лист від імені опонента, описуючи його емоції, думки та точку зору.
2. Після завершення листи за бажанням обговорюються або зачитуються вголос.
3. Разом проаналізуйте, чи вдалося правильно передати точку зору іншого.

Питання для обговорення після гри:

- Що нового ви зрозуміли про іншу сторону конфлікту?
- Як ви відчували себе, коли писали лист?
- Чи допоможе така техніка у вирішенні конфлікту?



Вправа «Склянка наполовину повна або порожня»

Ціль: Розвинути позитивне ставлення та пошук компромісів.

Ситуація: Використовується в ситуаціях, коли конфлікт здається безвихідним і сповненим негативу.

Ролі: Учасники конфлікту; фасилітатор.

Хід вправи (гри):

1. Кожен учасник описує конфлікт, вказуючи основні негативні моменти.
2. Після цього вони повинні знайти хоча б одну позитивну сторону ситуації або поведінки іншої сторони.
3. Разом обговоріть, як позитивні аспекти можна використати для вирішення конфлікту.

Питання для обговорення після гри:

- Чи важко було знайти позитивні сторони?
- Як ці позитивні аспекти можна використати для вирішення ситуації?
- Чи змінилася ваша оцінка конфлікту після вправи?



Вправа «Взуття іншої людини»

Ціль: Відчути, як інший сприймає конфлікт.

Ситуація: Використовується для розвитку емпатії в учасників конфлікту.

Ролі: Учасники конфлікту.



Хід вправи (гри):

1. Попросіть кожного учасника подумки «надягти взуття іншої сторони» і на кілька хвилин уявити себе цією людиною.
2. Учасники описують, що відчували, коли стали іншою людиною: які думки та емоції виникали.
3. Разом обговоріть, як така вправа допомагає зрозуміти позицію іншого.

Питання для обговорення після гри:

- Що ви відчували, коли ставали іншою людиною?
- Чи зрозуміли ви краще позицію іншої сторони?
- Як це вплинуло на ваше ставлення до ситуації?

»» Вправа «Історія іншої людини»

Ціль: Поглибити розуміння життєвого досвіду іншої сторони та розвинути толерантність.

Ситуація: Використовується, коли учасники конфлікту не враховують контекст і життєві обставини іншої сторони.

Ролі: Учасники конфлікту.

Хід вправи (гри):

1. Попросіть кожного учасника вигадати життєву історію свого опонента, включаючи труднощі, страхи та сподівання, які могли вплинути на його поведінку в конфлікті.
2. Учасники представляють свої історії.
3. Обговоріть, чи допомогла ця вправа зрозуміти дії іншої сторони.



Питання для обговорення після гри:

- Чи було складно вигадати історію іншої людини?
- Що нового ви зрозуміли про поведінку опонента?
- Як життєвий досвід впливає на конфліктну поведінку?



Рольові ігри є потужним інструментом для розвитку навичок вирішення конфліктів у освітньому середовищі.

Рольові ігри допомагають учасникам краще розуміти емоції, мотиви та потреби інших, знижуючи напругу у складних ситуаціях. Завдяки використанню таких вправ можна покращити комунікацію, уникнути ескалації конфліктів та створити сприятливу атмосферу для співпраці та навчання. Конструктивний підхід до розв'язання конфліктів сприяє формуванню зрілих і впевнених особистостей, готових до ефективної взаємодії в сучасному суспільстві.



Питання для обговорення і дискусії

1. У чому полягає основна мета рольової гри «Конфлікт у груповому проекті»?
2. Як здобувач освіти В пояснює свою поведінку в конфліктній ситуації з групою?
3. Яким чином педагог повинен діяти в ситуації конфлікту через оцінку?
4. Що пропонується обговорити батькам і вчителю під час гри «Зустріч батьків і педагога»?



5. Які елементи культурної різноманітності обговорюються в грі «Конфлікт через культурні відмінності в колективі здобувачів освіти»?
6. Як вправа «Перспектива іншої людини» допомагає змінити ставлення до конфлікту?
7. Як рольові ігри можуть вплинути на розвиток комунікативних навичок у здобувачів освіти в реальних конфліктних ситуаціях?
8. Які труднощі можуть виникнути під час гри «Конфлікт у груповому проекті» і як їх подолати?
9. Чому важливо враховувати культурні відмінності в колективі і як рольові ігри сприяють формуванню толерантності?
10. Як використання вправи «Лист до іншої сторони» допомагає учасникам краще зрозуміти позицію опонента?
11. У яких випадках вправа «Склянка наполовину повна або порожня» може бути особливо ефективною для пошуку позитивних аспектів у конфлікті?
12. Як роль педагога як фасилітатора впливає на успішність вправ для розв'язання конфліктів?
13. Чи достатньо вправи «Взуття іншої людини» для розвитку емпатії, чи її слід доповнити іншими методами?

Книжкова полицка

- Лілей Р. Як взаємодіяти з проблемними людьми. Харків: Фабула, 2020. 160 с.
- Гарт С., Годсон В. Клас без провини. Інструменти для розв'язання конфліктів і сприяння розвитку міжособистісного інтелекту. Харків: Ранок, 2020. 256 с.



Тестові запитання для перевірки засвоєних знань

Модуль 1. Що таке ментальне здоров'я та його роль в освіті

1. Як визначається поняття «ментальне здоров'я», і чому воно є важливим для освітнього процесу?

- А) Ментальне здоров'я — це стан повної відсутності емоційних проблем, що сприяє навчальній діяльності.
- В) Ментальне здоров'я — це здатність особи ефективно справлятися зі стресами, підтримувати емоційну стабільність



та взаємодіяти в соціумі, що є критично важливим для успішного навчання.

С) Ментальне здоров'я — це просто відсутність психічних захворювань, і воно не має значення для навчального процесу.

Д) Ментальне здоров'я — це здатність особи уникати будь-яких труднощів і конфліктів.

Правильний варіант: В

2. Які основні складові ментального здоров'я?

А) Фізичне здоров'я, емоційна стабільність, когнітивні здібності.

В) Психологічне благополуччя, емоційна регуляція, стійкість до стресу.

С) Здатність до навчання, психологічна підтримка, когнітивна активність.

Д) Відсутність емоційних проявів у складних ситуаціях.

Правильний варіант: В

3. Які чинники впливають на ментальне здоров'я та як вони взаємопов'язані?

А) Тільки зовнішні соціальні умови.

В) Тільки внутрішні психічні процеси.

С) Біологічні, психологічні та соціальні чинники взаємопов'язані і впливають на ментальне здоров'я.

Д) Тільки харчування та фізична активність.

Правильний варіант: С

4. Які ознаки можуть свідчити про проблеми з ментальним здоров'ям?

А) Висока успішність у навчанні.

В) Тривалі зміни в емоційному стані, занепокоєння, депресія, труднощі в адаптації.



- С) Підвищена активність і оптимізм.
- Д) Здатність справлятися з великим обсягом роботи без помітного стресу.

Правильний варіант: В

5. Чому ментальне здоров'я педагогів і батьків впливає на навчання та розвиток дітей?

- А) Через відсутність стресу у дорослих діти більше зосереджуються на навчанні.
- В) Емоційний стан дорослих створює модель поведінки для дітей і формує їх сприйняття світу.
- С) Ментальне здоров'я дорослих не впливає на навчання дітей.
- Д) Діти автоматично копіюють емоційні стани дорослих.

Правильний варіант: В

6. Як соціальні, психологічні та фізичні чинники впливають на ментальне здоров'я в освітньому середовищі?

- А) Психологічні чинники не мають значення для ментального здоров'я в навчальному процесі.
- В) Соціальні чинники, такі як підтримка в колективі, та психологічні чинники, як стрес, можуть позитивно чи негативно впливати на ментальне здоров'я учасників освітнього процесу.
- С) Лише фізичні чинники, наприклад, сон та харчування, є визначальними для ментального здоров'я.
- Д) Відсутність впливу зовнішніх чинників.

Правильний варіант: В

7. Що таке навчальні стресори і як вони впливають на емоційний стан та успішність учасників освітнього процесу?



- A) Навчальні стресори — це зовнішні фактори, які не мають впливу на емоційний стан.
- B) Навчальні стресори можуть викликати тривогу, страх і знижувати успішність, якщо не будуть правильно опрацьовані.
- C) Навчальні стресори є позитивними, вони сприяють підвищенню успішності.
- D) Навчальні стресори завжди мають однаковий вплив на всіх учасників.

Правильний варіант: B

Модуль 2. Стрес і mentale здоров'я

8. Що таке стрес і як він впливає на навчання та поведінку?

- A) Стрес — це лише фізичне навантаження, яке покращує навчальні результати.
- B) Стрес — це реакція на зовнішні подразники, що може знижувати ефективність навчання та викликати проблеми з поведінкою.
- C) Стрес — це завжди негативний процес, який не має впливу на навчання.
- D) Стрес — це реакція, яка завжди приводить до позитивних змін у поведінці.

Правильний варіант: B

9. Які основні симптоми стресу та як вони проявляються в навчальному середовищі?

- A) Спокій, врівноваженість, відсутність змін у поведінці.
- B) Тривога, втома, проблеми з концентрацією, агресивна поведінка.
- C) Висока активність і зосередженість.



D) Емоційна стабільність незалежно від ситуації.

Правильний варіант: В

10. Які чинники стресу найчастіше зустрічаються в закладах освіти?

- A) Порушення фізичних норм в аудиторії.
- B) Тиск з боку вчителів, складні завдання, конкуренція.
- C) Перебування в гарних умовах навчання.
- D) Виключно зовнішні причини, незалежні від учня.

Правильний варіант: В

11. Які головні висновки Роберта Сапольскі щодо впливу хронічного стресу на організм?

- A) Хронічний стрес може сприяти розвитку багатьох хвороб та погіршенню когнітивних функцій.
- B) Стрес не має значного впливу на здоров'я, якщо він не тривалий.
- C) Хронічний стрес є позитивним і стимулює розвиток організму.
- D) Хронічний стрес не впливає на роботу мозку.

Правильний варіант: А

12. Які рекомендації містить poradnik для боротьби зі стресом?

- A) Ігнорувати стресові ситуації.
- B) Працювати більше і швидше для подолання стресу.
- C) Практикувати релаксацію, фізичні вправи, соціальну підтримку.
- D) Уникати будь-яких навантажень.

Правильний варіант: С

13. Що таке психологічна підтримка в освітньому процесі і чому вона важлива?



- A) Психологічна підтримка — це лише надання консультацій здобувачам освіти щодо їхнього навчання.
- B) Психологічна підтримка допомагає здобувачам освіти і педагогам впоратися з емоційними труднощами, стресом, конфліктами, підтримує психічне здоров'я та емоційну стабільність.
- C) Психологічна підтримка — це тільки фізичні вправи, що допомагають здобувачам освіти зняти стрес.
- D) Психологічна підтримка не має значення в освітньому середовищі.

Правильний варіант: В

14. Які вправи можуть допомогти в розбудові психологічної стійкості в умовах стресу?

- A) Техніки глибокого дихання, медитація, розмови про позитивні емоції і переживання, розвиток емоційної гнучкості.
- B) Фізична активність без розуміння емоцій.
- C) Підвищення рівня контрольованої напруги через агресивні ігри.
- D) Уникання будь-яких емоційних ситуацій.

Правильний варіант: А

Модуль 3. Тривога і депресія як проблеми ментального здоров'я

15. Що таке тривога та депресія і як вони проявляються серед учасників освітнього процесу?

- A) Тривога — це почуття втоми, а депресія — це фізична слабкість.
- B) Тривога — це переживання щодо майбутнього, депресія — це хронічний стан смутку.



- C) Тривога і депресія не мають впливу на учасників освітнього процесу.
- D) Тривога — це стан радості, а депресія — це позитивний настрій.

Правильний варіант: В

16. Який вплив мають тривога та депресія на освітній процес?

- A) Тривога і депресія можуть поліпшити освітній процес.
- B) Тривога і депресія можуть призвести до зниження успішності, мотивації та емоційного виснаження.
- C) Тривога та депресія не мають впливу на успішність.
- D) Тривога і депресія стимулюють креативність.

Правильний варіант: В

17. Які основні причини виникнення депресії? Назвіть біологічні, психологічні та соціальні фактори.

- A) Лише біологічні чинники, такі як генетика.
- B) Психологічні фактори, стрес, соціальні проблеми та біологічні порушення.
- C) Лише соціальні чинники, такі як конфлікти.
- D) Виключно особистісні переконання.

Правильний варіант: В

18. Які види депресії виділяють і які їхні основні особливості?

- A) Легка та важка депресія, залежно від інтенсивності симптомів.
- B) Психогенна та органічна депресія.
- C) Повсякденна депресія та сезонна депресія.
- D) Хронічна депресія та ситуативна радість.

Правильний варіант: А



19. Що рекомендується робити, якщо ви помітили ознаки депресії у себе чи іншої людини?

- A) Продовжувати вести звичний спосіб життя без змін.
- B) Ігнорувати симптоми, оскільки це не має значення.
- C) Звернутися до професіонала для допомоги і підтримки.
- D) Зайнятися активними фізичними вправами, щоб уникнути консультацій.

Правильний варіант: С

20. Які ознаки вказують на необхідність психологічної підтримки для учня?

- A) Підвищена мотивація і хороший академічний результат.
- B) Зміни в поведінці, емоційні труднощі, низька успішність, соціальна ізоляція або агресивні прояви.
- C) Часті запізнення та низька якість роботи.
- D) Висока активність без емоційних змін.

Правильний варіант: В

21. Яким чином можна ефективно впровадити психологічну підтримку в колективі здобувачів освіти для попередження стресу та емоційних проблем?

- A) Через організацію тренінгів та психотерапевтичних сесій на початку кожного семестру.
- B) Через інформування здобувачів освіти про психологічну службу, створення дружньої атмосфери, заохочення відкритого спілкування.
- C) Через часті дисциплінарні заходи та оцінки, що допомагають підвищити стрес.
- D) Уникнення будь-яких тем, пов'язаних з емоціями, під час занять.

Правильний варіант: В



Модуль 4. Вигорання педагогів та здобувачів освіти

22. Що таке вигорання і які основні симптоми його прояву?

- A) Вигорання — це фізичне виснаження без емоційних симптомів.
- B) Вигорання — це емоційне, фізичне і психічне виснаження через тривале перевантаження.
- C) Вигорання не має впливу на емоційний стан.
- D) Вигорання — це лише відсутність мотивації.

Правильний варіант: B

23. Які ключові ознаки вигорання у педагогіва як вони впливають на професійну діяльність?

- A) Підвищена активність і вмотивованість.
- B) Втома, апатія, зниження ефективності роботи, депресивний настрій.
- C) Психічне здоров'я не впливає на професійну діяльність.
- D) Підвищена концентрація уваги та енергійність.

Правильний варіант: B

24. Що таке академічне вигорання і які його основні причини серед здобувачів освіти?

- A) Це постійна висока активність і надмірне навантаження.
- B) Це емоційне виснаження через перенавантаження та відсутність підтримки.
- C) Це відсутність мотивації до навчання.
- D) Це результат фізичного виснаження без впливу емоційних факторів.

Правильний варіант: B



25. Які наслідки вигорання для учасників освітнього процесу та як це впливає на їхню мотивацію?

- A) Вигорання не має наслідків для учасників освітнього процесу.
- B) Вигорання може призвести до зниження мотивації, погіршення результатів та емоційного виснаження.
- C) Вигорання стимулює зростання мотивації.
- D) Вигорання позитивно впливає на креативність учасників.

Правильний варіант: В

26. Які пункти включає чек-лист для діагностики академічного вигорання?

- A) Порушення сну, депресивний настрій, емоційна напруга.
- B) Висока успішність і мотивація.
- C) Підвищена активність і безтурботність.
- D) Постійна зайнятість без відчуття стресу.

Правильний варіант: А

27. Що таке психологічна стійкість і чому вона важлива для учасників освітнього процесу?

- A) Психологічна стійкість — це здатність переживати негативні події без будь-яких змін у поведінці.
- B) Психологічна стійкість — це здатність адаптуватися до труднощів, відновлюватися після стресових ситуацій і зберігати емоційну стабільність у важких умовах.
- C) Психологічна стійкість полягає в постійному уникненні стресу і труднощів.
- D) Психологічна стійкість — це вміння уникати будь-яких проблем.

Правильний варіант: В

28. Які стратегії допомагають розвивати психологічну стійкість у школярів та педагогів?



- A) Розвиток позитивного мислення, підтримка відкритого спілкування, розвиток самоконтролю, техніки релаксації.
- B) Виключення будь-яких складних ситуацій і виклики тільки простих завдань.
- C) Підвищення рівня дисципліни через покарання.
- D) Ігнорування емоційних труднощів учасників освітнього процесу.

Правильний варіант: А

Модуль 5. Булінг (цькування) та його вплив на ментальне здоров'я

29. Що таке булінг і які його основні прояви в освітньому середовищі?

- A) Булінг — це доброзичливі жарти серед здобувачів освіти .
- B) Булінг — це систематичне знущання, фізичне або психологічне насильство з боку одного чи кількох осіб.
- C) Булінг — це завжди фізичне насильство, без психологічного впливу.
- D) Булінг — це тимчасові конфлікти між здобувачами освіти без наслідків.

Правильний варіант: В

30. Які типові ознаки булінгу виділяють у тексті?

- A) Високий рівень довіри між учасниками.
- B) Систематичне приниження, погрози, фізичне насильство, ізоляція.
- C) Підтримка і співпраця між здобувачами освіти.
- D) Тимчасові сварки без постійного впливу.

Правильний варіант: В

31. Які наслідки булінгу для ментального та фізичного здоров'я постраждалих?



- A) Покращення самопочуття та соціальної адаптації.
- B) Психологічні розлади, депресія, тривожні стани, фізичні травми.
- C) Зниження рівня стресу та підвищення впевненості.
- D) Позитивний вплив на взаємовідносини в групі.

Правильний варіант: B

32. Як булінг впливає на академічну успішність і соціальну адаптацію здобувачів освіти ?

- A) Знижує успішність, сприяє соціальній інтеграції та розвитку.
- B) Збільшує академічні досягнення і покращує стосунки в групі.
- C) Знижує академічну успішність, викликає соціальну ізоляцію та стрес.
- D) Покращує впевненість здобувачів освіти у своїх силах.

Правильний варіант: C

33. Які рекомендації даються для протидії булінгу в освітньому середовищі?

- A) Ігнорувати проблему і залишити її на розсуд здобувачів освіти .
- B) Активно втручатися, підтримувати постраждалих, проводити освітні заходи.
- C) Створити окремі групи для булерів і постраждалих для зменшення конфліктів.
- D) Покладатися виключно на саморегуляцію серед здобувачів освіти .

Правильний варіант: B

34. Які кроки радять зробити свідкам булінгу для підтримки жертви?

- A) Не втручатися, щоб уникнути проблем.



- B) Підтримати жертву, повідомити дорослих, допомогти припинити знущання.
- C) Підтримати булера для уникнення конфлікту.
- D) Спостерігати, але не діяти.

Правильний варіант: B

35. Що робити постраждалим від булінгу, щоб подолати його наслідки?

- A) Ігнорувати події і не звертатися за допомогою.
- B) Пошукати підтримку в родині, звернутися до психолога та розмовляти про пережите.
- C) Продовжувати конфліктувати з агресором.
- D) Уникати будь-якого контакту з однолітками.

Правильний варіант: B

Модуль 6. Резильєнтність як сила відновлення

36. Що таке резильєнтність, і як вона відрізняється від резилієнсу?

- A) Резильєнтність — це процес відновлення після стресу, а резилієнс — це стан без стресу.
- B) Резильєнтність — це здатність адаптуватися до змін і долати труднощі, резилієнс — це стійкість до стресу.
- C) Резильєнтність і резилієнс — це одне й те саме.
- D) Резильєнтність — це постійне уникання стресових ситуацій.

Правильний варіант: B

37. Які основні фактори впливають на розвиток резильєнтності?

- A) Зовнішні стресові фактори, страх і агресія.



- B) Соціальна підтримка, позитивний досвід, психологічні навички.
- C) Фізичне здоров'я і відсутність емоційних проблем.
- D) Повна ізоляція від соціуму.

Правильний варіант: B

38. Як проявляється резильєнтність у стресових ситуаціях?

- A) Втрата контролю, зростання тривоги.
- B) Здатність зберігати спокій, швидко адаптуватися до ситуації.
- C) Постійна агресія до стресових факторів.
- D) Ігнорування проблем до їх вирішення.

Правильний варіант: B

39. Які стратегії допомагають розвивати резильєнтність у повсякденному житті?

- A) Відмова від всіх проблем і уникання стресових ситуацій.
- B) Навчання позитивному мисленню, встановлення реалістичних цілей, використання соціальної підтримки.
- C) Ігнорування емоцій і зосередження на результатах.
- D) Уникання будь-якої взаємодії з іншими людьми.

Правильний варіант: B

40. Як практичні вправи, такі як «Щоденник подяки» або «Контроль над емоціями», сприяють зміцненню резильєнтності?

- A) Вони допомагають зменшити емоційну напругу, розвивають самоконтроль і позитивне ставлення до життя.
- B) Вони створюють відчуття безсилля і неспроможності.
- C) Вони не мають жодного ефекту на розвиток резильєнтності.
- D) Вони сприяють посиленню стресу.



Правильний варіант: А

41. Чому соціальна підтримка важлива для розвитку резильєнтності?

- A) Соціальна підтримка не впливає на розвиток резильєнтності.
- B) Вона забезпечує емоційне зміцнення, допомагає відновлюватися після труднощів і знижує стрес.
- C) Соціальна підтримка може лише посилити стрес.
- D) Вона не має жодного значення для емоційного стану.

Правильний варіант: В

42. Який вплив може мати резильєнтність на якість життя та здатність долати життєві труднощі?

- A) Знижує рівень стресу і покращує здатність справлятися з труднощами.
- B) Збільшує кількість стресових ситуацій і розчарувань.
- C) Не має впливу на здатність долати труднощі.
- D) Погіршує емоційну стабільність у складних ситуаціях.

Правильний варіант: А

Модуль 7. Ненасильницьке спілкування: мова життя

43. Що таке ненасильницьке спілкування (ННС), і яку роль воно відіграє у взаємодії між людьми?

- A) ННС — це спілкування без будь-якої емоційної взаємодії.
- B) ННС — це стиль комунікації, заснований на повазі, розумінні та задоволенні потреб учасників.
- C) ННС — це використання наказового тону для досягнення цілей.
- D) ННС — це повне уникання будь-яких конфліктів.

Правильний варіант: В



44. Які чотири основні компоненти ненасильницького спілкування?

- A) Спостереження, почуття, потреби, запити — використовувати їх для чіткої, без конфліктної комунікації.
- B) Спостереження, критика, приниження, запити.
- C) Спостереження, агресія, запити, перехід на особистості.
- D) Ігнорування, запити, емоції, критика.

Правильний варіант: А

45. Що є причиною більшості конфліктів і як ННС допомагає їх уникати?

- A) Конфлікти виникають через неправильне розуміння потреб інших, ННС сприяє їх задоволенню без агресії.
- B) Конфлікти виникають через сильні емоції, ННС допомагає пригнічувати ці емоції.
- C) Конфлікти виникають через недостатню увагу, ННС не допомагає.
- D) Конфлікти виникають через постійне уникання обговорень.

Правильний варіант: А

46. Як ненасильницьке спілкування може покращити стосунки в освітньому середовищі?

- A) Створює сприятливу атмосферу для відкритого обміну думками та вирішення конфліктів без агресії.
- B) Підвищує рівень авторитаризму і контролю.
- C) Знижує рівень взаєморозуміння між учасниками.
- D) Сприяє уникненню будь-яких контактів між учасниками.

Правильний варіант: А

47. Які приклади використання ННС у спілкуванні з учителями для вирішення напружених ситуацій?



- A) Звинувачення педагога у всіх проблемах, які виникають.
- B) Використання ясних спостережень, вираження своїх почуттів, і запит про те, що вам потрібно, без звинувачень.
- C) Ігнорування почуттів і прохання педагога вирішити ситуацію без пояснень.
- D) Вимога до педагога негайно вирішити проблему.

Правильний варіант: B

48. Як ННС допомагає побудувати довірливі стосунки між дітьми та батьками?

- A) ННС дозволяє виразити свої потреби та почуття без напруги, сприяючи взаєморозумінню та підтримці.
- B) ННС дозволяє уникати будь-яких дискусій і зберігати повну дисципліну.
- C) ННС сприяє тому, що батьки вимагають беззаперечного підпорядкування.
- D) ННС дозволяє уникати вирішення конфліктів у родині.

Правильний варіант: A

49. Які практичні вправи можна використовувати для розвитку навичок ненасильницького спілкування і які їхні ключові цілі?

- A) Вправи на агресивне спілкування для підвищення впевненості.
- B) Вправи на активне слухання, вираження почуттів, постановку запитів для розвитку емоційної компетентності та ефективної комунікації.
- C) Вправи на мовчазне спілкування для уникнення конфліктів.
- D) Вправи на розвиток конкурентного мислення для досягнення мети.

Правильний варіант: B



Модуль 8. Конфлікти в освітньому середовищі та шляхи їхнього подолання

50. Що таке конфлікт і які фактори найчастіше призводять до його виникнення в освітньому середовищі?

- A) Конфлікт — це ситуація, коли всі учасники згодні, але виникають незгоди через емоції.
- B) Конфлікт — це суперечність між інтересами, поглядами або цінностями, що можуть виникати через нерозуміння, конкуренцію, або незадоволені потреби.
- C) Конфлікт — це завжди ворожнеча між учасниками.
- D) Конфлікт — це лише тимчасове непорозуміння без впливу на стосунки.

Правильний варіант: B

51. Які основні типи конфліктів виникають в освітньому процесі?

- A) Особистісні, інструментальні та академічні конфлікти, що виникають через особисті або навчальні розбіжності.
- B) Фізичні та емоційні конфлікти, що виникають через непорозуміння.
- C) Конфлікти між здобувачами освіти та педагогами через високий рівень дисципліни.
- D) Конфлікти, пов'язані виключно з академічними завданнями.

Правильний варіант: A

52. Які п'ять стадій розвитку конфлікту?

- A) Обговорення, емоційний зрив, активне протистояння, компроміс, врегулювання.
- B) Неусвідомлений конфлікт, поступове наростання напруги, інцидент, ескалація, вирішення.



- С) Тільки одна стадія — активний конфлікт.
 D) Конфлікт виникає і одразу вирішується без етапів.

Правильний варіант: В

53. Які стратегії вирішення конфліктів найбільш ефективні в освітньому середовищі?

- A) Ігнорування проблеми до її вирішення.
 B) Комунікація, переговори, знаходження компромісу та взаємоповага для уникнення ескалації.
 C) Жорстке покарання однієї зі сторін.
 D) Уникання обговорень і продовження роботи без змін.

Правильний варіант: В

54. Яку роль відіграє вчитель у врегулюванні конфліктів між здобувачами освіти або між здобувачами освіти та іншими учасниками освітнього процесу?

- A) Вчитель має залишити конфлікти на розсуд здобувачів освіти і не втручатися.
 B) Вчитель має активно втручатися, сприяти розв'язання конфліктів через конструктивний діалог і підтримку.
 C) Вчитель має віддати перевагу лише дисципліні і наказам.
 D) Вчитель повинен лише спостерігати і фіксувати ситуацію.

Правильний варіант: В

55. Як батьки можуть сприяти конструктивному вирішенню конфліктів у закладі освіти і які дії вони мають уникати?

- A) Батьки мають підтримувати свою дитину беззаперечно, не звертаючи уваги на інші точки зору.
 B) Батьки повинні допомогти своїй дитині знайти конструктивне вирішення, підтримати взаєморозуміння, але не втручатися в конфлікти.



- C) Батьки мають завжди виступати на стороні педагога без огляду на обставини.
- D) Батьки мають уникати будь-якої участі у вирішенні конфліктів.

Правильний варіант: В

56. Які практичні вправи або групові обговорення можуть допомогти учасникам освітнього процесу розвинути навички вирішення конфліктів?

- A) Ігнорування конфліктів для уникнення емоційних напруг.
- B) Рольові ігри, аналіз ситуацій, обговорення варіантів вирішення конфліктів і спільне знаходження компромісів.
- C) Створення команд для боротьби з конфліктами через конкуренцію.
- D) Уникнення будь-яких вправ, пов'язаних із конфліктами.

Правильний варіант: В

Модуль 9. Як підтримувати ментальне здоров'я учасників освітнього процесу

57. Що таке травмо-інформована освіта і які її основні принципи?

- A) Підхід, заснований на звинуваченні постраждалих і фокусі на їхніх недоліках.
- B) Підхід, орієнтований на розуміння, підтримку і забезпечення безпеки постраждалих від травм.
- C) Підхід, що ігнорує емоційні потреби здобувачів освіти та фокусується на академічних досягненнях.
- D) Підхід, що базується виключно на стандартизації навчання.

Правильний варіант: В

58. Як емоційно орієнтоване навчання допомагає здобувачам освіти у розвитку емоційної обізнаності?



- A) Вчить здобувачів освіти ігнорувати свої почуття і зосереджуватися тільки на результатах.
- B) Створює умови для вираження і розуміння емоцій, що допомагає знижувати стрес і покращувати соціальні навички.
- C) Заохочує дітей бути байдужими до емоцій інших.
- D) Сприяє розвитку виключно академічних знань без емоційної складової.

Правильний варіант: В

59. Яку роль у підтримці ментального здоров'я учасників освітнього процесу відіграє соціальна підтримка?

- A) Соціальна підтримка може бути надмірною і заважати розвитку.
- B) Соціальна підтримка важлива для створення здорового середовища, допомоги в подоланні стресу та підтримки емоційної стабільності.
- C) Соціальна підтримка не має значення у навчальному процесі.
- D) Соціальна підтримка впливає лише на фізичне здоров'я здобувачів освіти.

Правильний варіант: В

60. Як можна створити психологічно безпечне середовище в закладі освіти?

- A) Ігнорувати емоції здобувачів освіти і фокусуватися тільки на навчанні.
- B) Створити атмосферу довіри, де учні відчують себе підтриманими та захищеними від насильства і дискримінації.
- C) Заборонити будь-які емоційні прояви та стосунки серед здобувачів освіти.
- D) Зосередитися лише на досягненні високих результатів без емоційної підтримки.

Правильний варіант: В



61. Чому важливо забезпечувати фізичну та емоційну безпеку здобувачів освіти в освітньому середовищі?

- A) Для того, щоб учні могли зосередитися лише на академічних задачах.
- B) Для того, щоб учні мали змогу розвиватися, почуватися комфортно і бути здоровими як фізично, так і психологічно.
- C) Для зниження рівня емоційного стресу виключно на короткий час.
- D) Для покращення дисципліни.

Правильний варіант: B

62. Як роль педагога як наставника впливає на ментальне здоров'я здобувачів освіти ?

- A) Вчитель повинен лише перевіряти оцінки і вимагати дисципліну.
- B) Вчитель, який підтримує, розуміє та надихає, сприяє розвитку здорового емоційного середовища та самопочуття здобувачів освіти .
- C) Вчитель має бути стриманим і не висловлювати свої почуття.
- D) Вчитель має уникати взаємодії з здобувачами освіти.

Правильний варіант: B

63. Як застосування «кола довіри» сприяє створенню психологічно безпечного середовища?

- A) Це дає можливість всім учасникам вільно висловлювати свої думки і почуття без страху бути засудженими.
- B) Це створює конфлікти і суперечки між учасниками.
- C) Це заохочує дітей залишатися мовчазними і уникати обговорень.
- D) Це зосереджується виключно на академічній підготовці.

Правильний варіант: A



Модуль 10. Прокрастинація: ворог ефективності та як її подолати

64. Що таке прокрастинація?

- A) Виконання завдань без перерв.
- B) Схильність відкладати важливі завдання, попри можливі наслідки.
- C) Створення списків справ для підвищення продуктивності.
- D) Успішне виконання завдань за планом.

Правильна відповідь: В

65. Яка з цих причин не є поширеною причиною прокрастинації?

- A) Страх невдачі.
- B) Перфекціонізм.
- C) Надмірна впевненість у собі.
- D) Відсутність мотивації.

Правильна відповідь: С

66. Який ефект прокрастинація може мати на професійне життя?

- A) Зниження продуктивності.
- B) Покращення стосунків із колегами.
- C) Зростання впевненості у власних силах.
- D) Зменшення стресу.

Правильна відповідь: А

67. Яка техніка боротьби з прокрастинацією передбачає поділ роботи на інтервали по 25 хвилин?

- A) Матриця Ейзенхауера.
- B) Техніка «Pomodoro».
- C) Метод візуалізації наслідків.



D) Постановка чітких цілей.

Правильна відповідь: В

68. Що з наведеного допомагає уникати прокрастинації?

- A) Постійне відкладання завдань.
- B) Відсутність планування.
- C) Чітке визначення цілей і розбиття їх на менші завдання.
- D) Ігнорування емоційної перевантаженості.

Правильна відповідь: С

69. Як прокрастинація впливає на стосунки з іншими людьми?

- A) Підвищує довіру в колективі.
- B) Сприяє розвитку дружніх зв'язків.
- C) Викликає конфлікти через невиконані обіцянки.
- D) Не впливає на стосунки.

Правильна відповідь: С

70. Яка вправа спрямована на подолання психологічного бар'єра початку роботи?

- A) «Візуалізація результатів».
- B) «Нагорода за зусилля».
- C) «Перший крок».
- D) «Списки справ».

Правильна відповідь: С

Модуль II. Практичні вправи для розвитку емоційної стійкості учасників освітнього процесу

71. Який основний ефект має вправа «4-7-8»?

- A) Підвищення енергії
- B) Зниження рівня тривожності



- C) Покращення пам'яті
- D) Розвиток креативності

Правильна відповідь: В

72. Що передбачає техніка «Заземлення 5-4-3-2-1»?

- A) Медитація з фокусом на звуках природи
- B) Називання певної кількості речей, які можна бачити, чути, відчувати
- C) Виконання серії дихальних вправ
- D) Зосередження на одній позитивній думці

Правильна відповідь: В

73. Який інструмент використовується для розпізнавання і управління емоціями?

- A) Афірмації
- B) Колесо емоцій
- C) Візуалізація спокійного місця
- D) Щоденник вдячності

Правильна відповідь: В

74. Який ефект має «Прогресивне м'язове розслаблення»?

- A) Підвищення фізичної активності
- B) Зменшення фізичної напруги і тривожності
- C) Покращення розумових здібностей
- D) Підвищення мотивації

Правильна відповідь: В

75. Що потрібно робити під час «Медитації усвідомленості»?

- A) Повністю контролювати свої думки
- B) Зосереджувати увагу на диханні і відчуттях у тілі
- C) Писати свої думки на папері



D) Робити вправи на розтяжку

Правильна відповідь: В

76. Який результат дає вправа «Візуалізація спокійного місця»?

- A) Підвищення когнітивних навичок
- B) Покращення швидкості мислення
- C) Зниження тривожності і створення відчуття спокою
- D) Підвищення фізичної витривалості

Правильна відповідь: С

77. Що включає вправа «Список досягнень»?

- A) Перелік цілей на майбутнє
- B) Опис емоцій, які переживає людина
- C) Складання переліку особистих досягнень
- D) Створення плану дій на день

Правильна відповідь: С

Модуль 12. Рольові ігри та вправи для розв'язання конфліктних ситуацій в освітньому процесі

78. Що є основною метою рольової гри «Конфлікт у груповому проекті»?

- A) Визначення лідера групи
- B) Покращення розподілу обов'язків у групі
- C) Розвиток творчих навичок
- D) Аналіз досягнень у проекті

Правильна відповідь: В

79. Яку поведінку демонструє здобувач освіти Г у грі «Конфлікт у груповому проекті»?

- A) Відповідальну і мотивовану
- B) Збалансовану і нейтральну



- C) Мінімальну через байдужість до проекту
- D) Активну, але недооцінену

Правильна відповідь: С

80. Що має зробити педагогу грі «Конфлікт між здобувачем освіти та вчителем через оцінку»?

- A) Уникати розмови з здобувачем освіти
- B) Обґрунтувати критерії оцінювання
- C) Підвищити оцінку, щоб уникнути конфлікту
- D) Ігнорувати запити учня

Правильна відповідь: В

81. Яку роль виконує педагог у грі «Конфлікт через культурні відмінності»?

- A) Судді, який вирішує, хто правий
- B) Посередника, який допомагає знайти спільну мову
- C) Нейтрального спостерігача
- D) Слухача, який не втручається

Правильна відповідь: В

82. Що є ключовим моментом вправі «Перспектива іншої людини»?

- A) Аналіз власних емоцій
- B) Вивчення емоцій і поглядів іншої сторони
- C) Уникнення конфлікту будь-якою ціною
- D) Відмова від власної позиції

Правильна відповідь: В

83. Який конфлікт розглядається у вправі для віртуального навчання?

- A) Конфлікт через незрозуміння матеріалу
- B) Конфлікт через технічні проблеми
- C) Конфлікт між вчителем і батьками



D) Конфлікт між двома здобувачами освіти в чаті

Правильна відповідь: А

84. Що є головним результатом вправи «Що ти відчуваєш»?

- A) Розвиток фізичних навичок
- B) Усвідомлення емоцій іншої сторони
- C) Покращення технічних знань
- D) Підвищення рівня дисципліни

Правильна відповідь: В

85. Які види психологічної підтримки можна впровадити в освітній процес?

- A) Психологічні консультації, групова терапія, тренінги з розвитку емоційної інтелігенції.
- B) Психологічна підтримка включає тільки виключно індивідуальні зустрічі з здобувачами освіти.
- C) Психологічна підтримка полягає в постійному оцінюванні здобувачів освіти лише через тести.
- D) Психологічна підтримка охоплює виключно роботу з батьками.

Правильний варіант: А

86. Що таке психологічна стійкість і чому вона важлива для учасників освітнього процесу?

- A) Здатність переживати негативні події без змін у поведінці.
- B) Здатність адаптуватися до труднощів, відновлюватися після стресових ситуацій і зберігати емоційну стабільність у важких умовах.
- C) Постійне уникнення стресу і труднощів.
- D) Вміння швидко завершувати завдання, незважаючи на емоційний стан.



Правильний варіант: В

87. Які фактори можуть вплинути на розвиток психологічної стійкості у здобувачів освіти?

- A) Сімейна підтримка, стабільне оточення, емоційна підтримка від педагогів та друзів.
- B) Тільки відсутність труднощів у навчанні.
- C) Відсутність будь-яких соціальних контактів і підтримки.
- D) Постійна перевірка рівня знань через тести.

Правильний варіант: А

88. Що таке емоційна грамотність і чому вона важлива для учасників освітнього процесу?

- A) Здатність контролювати свої емоції і жодним чином не виражати їх.
- B) Здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції, а також співпереживати іншим.
- C) Вміння надавати правильні академічні відповіді на запитання.
- D) Здатність залишатися спокійним у стресових ситуаціях.

Правильний варіант: В

89. Як можна покращити емоційну грамотність здобувачів освіти в освітньому середовищі?

- A) Створити умови для відкритого вираження емоцій, обговорювати ситуації, що викликають емоційні реакції, і заохочувати розвиток емпатії.
- B) Ігнорувати емоції здобувачів освіти і зосереджуватися тільки на навчальному матеріалі.
- C) Використовувати тільки контроль і дисципліну для досягнення емоційної стабільності.
- D) Встановлювати жорсткі правила для уникнення проявів емоцій.



Правильний варіант: А

90. Які стратегії допомагають здобувачам освіти розвивати емоційну компетентність?

- А) Ігнорування власних емоцій і бажань.
- В) Вправи на розвиток емоційної саморегуляції, активне слухання, розвиток співчуття і вираження емоцій через творчість.
- С) Вивчення тільки теоретичних аспектів емоцій без практичних вправ.
- Д) Повне уникнення ситуацій, що викликають емоції.

Правильний варіант: В

91. Які елементи освітнього середовища сприяють збереженню психологічного благополуччя здобувачів освіти ?

- А) Суворая дисципліна і відсутність можливості висловлювати емоції.
- В) Підтримка вчителів, дружня атмосфера, можливість обговорення переживань і взаємоповага.
- С) Постійний контроль знань через тести та ігнорування емоційної складової.
- Д) Забезпечення здобувачів освіти виключно теоретичними знаннями без врахування їхніх потреб.

Правильний варіант: В



Словник термінів і понять (глосарій)

Антипатія (англ. antipathy) — почуття неприязні, неприхильності або відрази, емоційне ставлення неприйняття до кого-небудь або чого-небудь.

Асертивна поведінка (англ. assertive behavior, від англ. assert — наполягати на своєму, відстоювати власні права) — спосіб дії, за якого людина активно та послідовно відстоює свої інтереси, відкрито заявляє про свої цілі й наміри, водночас поважаючи інтереси оточення; уважно слухає, розуміє інших, намагається досягти розумного компромісу в ситуації конфлікту.



Асертивність (англ. *assertiveness*, з англ. *assert* — наполягати на своєму, відстоювати власні права) — це природність поведінки, незалежність від зовнішніх впливів та оцінок, продукування самоповаги й поваги до інших.

Безпечне освітнє середовище (англ. *safe educational environment*) — це стан освітнього середовища, у якому: наявні безпечні умови навчання та праці, комфортна міжособистісна взаємодія, що сприяє емоційному благополуччю здобувачів освіти, педагогів і батьків, відсутні будь-які прояви насильства та є достатні ресурси для їх запобігання, а також дотримано прав і норм фізичної, психологічної, інформаційної та соціальної безпеки кожного учасника освітнього процесу.

Бодішеймінг (англ. *body shaming*) — осуд або приниження людини через її зовнішність чи фізичні особливості. Викликає негативний вплив на самооцінку та емоційний стан.

Булінг (англ. *bullying*) — цькування, залякування, приниження або агресивна поведінка щодо іншої людини. Може проявлятися у формі психологічного або фізичного насильства, що призводять до почуття ізоляції, страху, тривожності та навіть депресії.

Вибачення (англ. *apology*) — визнання порушення соціальних норм та очікувань з боку інших, прийняття на себе обов'язку за наслідки власних дій, поновлення зв'язків у відносинах.

Вигорання (англ. *burnout*) — стан фізичного та емоційного виснаження, який часто виникає внаслідок тривалого стресу та надмірного навантаження. Включає три основні симптоми: виснаження, цинічну відстороненість і зниження почуття ефективності.

Вирішення конфлікту (англ. *conflict resolution*) — це елімінація або мінімізація проблем, що розділяють опонентів



завдяки пошуку компромісу, досягненню згоди тощо; це досягнення згоди зі спірних питань між сторонами конфлікту; зміна установок суб'єктів конфліктної взаємодії, що ефективно призводить до завершення конфлікту.

Віктімблеймінг (англ. victim blaming) – звинувачення жертви у тому, що сталося, з акцентом на її поведінці, зовнішності чи інших факторах.

Врегулювання конфлікту (англ. conflict management) — це результат організованого успішного спонукання (або примусу) одного із суб'єктів конфліктної взаємодії до тієї або іншої дії, що вигідна іншій стороні або посереднику. Досягнутий у такий спосіб компроміс є неміцним і недовговічним, оскільки вихідна причина суперництва не усунена та постконфліктні відносини супротивників залишаються такими, що можуть призвести до нового спалаху боротьби.

Газлайтинг (англ. gaslighting) – маніпуляція, спрямована на знецінення поглядів, почуттів або спогадів іншої людини, що може довести її до сумніву у власній адекватності. Назва походить від фільму «Gas Light».

Гостинг (англ. ghosting) - раптове припинення спілкування з людиною без пояснення причин.

Депресія (англ. depression) – це не просто почуття смутку, а стан тривалої пригніченості, безнадії, втрати інтересу до звичних занять, що супроводжується емоційними і фізичними проблемами, а також зниженням самооцінки.

Деструктивне вирішення конфлікту (англ. destructive conflict resolution) — це спосіб вирішення конфлікту, що призводить до загострення взаємовідносин та не сприяє пошукам позитивного вирішення конфліктного питання. Часто розбіжності між людьми перетворюються на особистий конфлікт.



Джерела конфліктів (англ. *sources of conflicts*) — це суперечності між індивідами, підґрунтя яких становлять або поділ ресурсів, або заперечення цінностей, або рольові несумісності, що завжди виникають там, де є непорозуміння або негаразди.

Динаміка конфлікту (англ. *conflict dynamics*) — це процес змін, що відбуваються під час протікання конфлікту, продукування конфліктної ситуації.

Емоційне благополуччя (англ. *emotional well-being*) – здатність відчувати та ефективно керувати широким спектром емоцій, від радості до смутку, що сприяє збереженню рівноваги та вирішенню складних життєвих ситуацій.

Емоційне вигорання (англ. *emotional burnout*) — це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на вибіркові психотравмувальні впливи.

Емоційно орієнтоване навчання (англ. *emotion-Focused Learning*) – підхід, спрямований на розвиток емоційної обізнаності, саморегуляції та емоційного інтелекту у дітей і підлітків для кращого розуміння та управління власними емоціями.

Інцидент (англ *incident*, з лат. *incidentis* — що трапляється) — непорозуміння, неприємна подія (неуважність, неповага, ігнорування), зіткнення, що стають джерелом з'ясування відносин і породжують конфлікт.

Кібербулінг (англ. *cyberbullying*) – агресивна поведінка, яка здійснюється через цифрові технології, зокрема соціальні мережі, електронну пошту, текстові повідомлення. Ціль – принизити, нашкодити або залякати іншу людину.



Компоненти ненасильницького спілкування (англ. *components of non-violent communication*) – спостереження, почуття, потреби, прохання.

Комунікація (англ. *communication*, з лат. *comunikatio* — роблю загальним, зв'язую, спілкуюсь) — це смисловий аспект соціальної взаємодії. Комунікація виступає як засіб організації сумісної діяльності на підставі спрямованої передачі інформації та обміну нею. Усяка комунікація є спілкуванням, але не всяке спілкування є комунікацією. Основними елементами комунікації є: джерело інформації, зміст повідомлення, засіб передачі інформаційного повідомлення, адресат повідомлення.

Конкуренція (англ. *competition*) — це боротьба між суб'єктами та групами, що необов'язково перебувають у комунікації або контакті, але які зацікавлені в досягненні однієї мети.

Консенсус (англ. *consensus*, з лат. *consensus* — згода, однастайність) — це збіг думок, спосіб вирішення спору/конфлікту, що орієнтований на спільне й узгоджене ухвалення рішення суб'єктами взаємодії щодо наявної проблеми; раціональна, усвідомлена солідарність між людьми, атрибут нормального стану суспільства, поведінка членів суспільства, що ґрунтується на згоді, узгодженні їхніх соціально значущих дій.

Конструктивне вирішення конфлікту (англ. *constructive conflict resolution*) — це пошук вирішення проблеми без спроб впливати на особистість опонента.

Конфлікт (англ. *conflict*) – ситуація, коли дві або більше сторін мають протилежні інтереси, потреби чи погляди, що викликає напруження або протистояння.

Конфліктна особистість (англ. *conflict personality*) — це суб'єкт соціальної взаємодії, який має високу частотність



вступу в міжособистісні конфлікти. Така людина стає постійним ініціатором напруження з оточенням незалежно від того, були до цього проблемні ситуації чи їх не було.

Крабовий менталітет (англ. *crab mentality*) – феномен, коли людина чи група заважає успіху інших через заздрість або небажання, щоб хтось вирвався вперед.

Лавбомбінг (англ. *love bombing*) – маніпулятивна техніка, коли людину завалюють компліментами, увагою та «любов'ю» для досягнення контролю над нею.

Маніпуляція (англ. *manipulation*, з лат. *manipula* — жменя, переносне значення — хитра витівка) — махінація, спритна шахрайська витівка; маніпуляція передбачає на підставі ідеологічних, нормативних, соціально-психологічних засобів впливу зміну думок, переконань, уявлень, позицій та поведінки людей усупереч їхнім інтересам.

Медіація (англ. *mediation*, з лат. *mediation* — посередництво) — метод розв'язання конфліктів/спорів, за допомогою якого дві або більше сторін конфлікту/спору намагаються в межах структурованого процесу за участю посередника/медіатора досягти згоди для його розв'язання; добровільний і конфіденційний процес, у якому нейтральна третя особа (медіатор) допомагає сторонам знайти взаємоприйнятний варіант вирішення спірної ситуації, що склалась.

Ментальне здоров'я (англ. *mental health*) – стан повного фізичного, ментального та соціального благополуччя, що дозволяє людині реалізовувати свій потенціал, ефективно працювати та будувати здорові стосунки.

Ментальне здоров'я (англ. *mental health*) визначається як стан, коли людина почувається добре, здатна ефективно справлятися зі стресом, продуктивно працювати та робити внесок у свою спільноту.



Мобінг (англ. mobbing) – психологічний тиск чи цькування працівника групою осіб у робочому середовищі. Походить від англійських слів *mob* («натовп», «банда») та *to mob* («нападати групою»).

Негативний стрес (дистрес) (англ. negative stress (distress)) – це неконтрольований або надмірний стрес, який викликає дискомфорт та негативно впливає на організм.

Ненасильницьке спілкування (англ. nonviolent communication, NVC) – підхід до взаємодії, спрямований на розвиток взаєморозуміння, співчуття та конструктивного вирішення конфліктів, шляхом відкритого вираження почуттів і потреб без агресії.

Остракізм (англ. ostracism) – соціальне виключення людини з групи чи спільноти, яке може призводити до ізоляції та психологічного тиску.

Пасивна поведінка (англ. passive behavior) — це відхід від конфліктної ситуації, уникнення конфлікту будь-якою ціною; пасивна поведінка ніколи не сприяє вирішенню конфлікту, бо не дає можливості зрозуміти його істинні причини, а тривале уникнення конфлікту зазвичай призводить до його ускладнення через накопичення нової інформації та емоційного напруження.

Педагогічна комунікація (англ. pedagogical communication) — це організація педагогічного процесу як спілкування, взаємозв'язку, співробітництва на основі прийому, переробки та передачі інформації, особистісних смислів і ціннісних відносин.

Педагогічний конфлікт (англ. pedagogical conflict) — це об'єктивне протиріччя та протидія, що викликані невідповідністю наявного рівня індивідуально-психологічного розвитку та реальної навчально-виховної ситуації, що стали для його учасників певним соціально-психологічним бар'єром, подолання якого переводить



суб'єктів конфліктної взаємодії на більш високий рівень особистісного розвитку.

Переговори (англ. negotiations) — спосіб вирішення, урегулювання, подолання конфліктів/спорів, що здійснюється самими сторонами, які конфліктують, з метою досягнення згоди, яка задовольняє обидві сторони; сумісна діяльність суб'єктів конфліктної взаємодії, що спрямована на знаходження взаємоприйняттого рішення щодо усунення розбіжностей.

Позитивний стрес (еустрес) (англ. позитивний стрес (еустрес)) – це помірний рівень стресу, який позитивно впливає на людину. Він стимулює розвиток, підвищує ефективність роботи та мотивує до досягнення цілей.

Примирення (англ. reconciliation) — процес вичерпання конфлікту, бажання сторін досягти миру, що передбачає психологічно обґрунтоване та юридично оформлене завершення конфлікту шляхом компенсацій заподіяної шкоди, відновлення кожного із суб'єктів конфліктної взаємодії в правах.

Прокрастинація (англ. procrastination) – це схильність відкладати виконання важливих завдань, часто замінюючи їх менш значущими або приємнішими справами, незважаючи на можливі негативні наслідки.

Психічне здоров'я (англ. psychological health) – відсутність серйозних психічних розладів, таких як депресія, тривожні розлади чи шизофренія, що впливають на здатність людини функціонувати.

Резильєнтність (англ. resiliency) – здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій, криз чи труднощів, зберігаючи психічне здоров'я та емоційну стабільність.

Резильєнтність (англ. resiliency) – це здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій, криз та труднощів, зберігаючи психічне здоров'я та емоційну стабільність.



Симпатія (англ. *sympathy*) — стійке емоційно-позитивне ставлення індивіда до інших людей, одна з умов психічного комфорту особистості.

Складові ментального здоров'я (англ. *mental health components*) – емоційне благополуччя, психічне здоров'я, соціальне благополуччя.

Слатшеймінг (англ. *slut shaming*) – осуд або приниження людини через її поведінку чи зовнішній вигляд, який вважається "надто зухвалим" або таким, що не відповідає соціальним нормам. Наприклад, у деяких країнах пов'язується з ярликом «повії».

Соціальне благополуччя (англ. *social well-being*) – здатність формувати міцні соціальні зв'язки, відчувати себе частиною спільноти, що знижує ризик тривоги та депресії.

Сталкінг (англ. *stalking*) – переслідування або нав'язливий контроль за іншою людиною без її згоди. Може проявлятися через спостереження, повідомлення, погрози чи домагання.

Стрес (англ. *stress*) – природна реакція організму на зміни, сприйняті як загроза чи виклик, яка може проявлятися фізичними, емоційними та поведінковими змінами, а у хронічній формі – негативно впливати на здоров'я.

Стрес (англ. *stress*) – це природна реакція організму на будь-які зміни, які сприймаються як загроза або виклик, вимагають від нас мобілізації ресурсів для адаптації.

Структура конфлікту (англ. *conflict structure*) — це статичні та складові елементи конфлікту, без яких його існування є неможливим, оскільки вилучення будь-якого елемента з простору конфлікту або зводить його нанівець, або суттєво змінює його характер.

Токсичність (англ. *toxicity*) – поведінка або атмосфера, яка створює деструктивний вплив на оточуючих, наприклад, у вигляді критики, агресії або знецінення.



Травмо-інформована освіта (англ. *trauma-informed education*) – підхід, що враховує вплив стресових або травматичних подій у житті здобувачів освіти, створюючи умови для успішного навчання попри емоційні труднощі.

Тривога (англ. *anxiety*) – постійне відчуття напруженості, страху та занепокоєння, що може бути викликане як особистими, так і академічними проблемами.

Тривога (англ. *anxiety*) проявляється через постійне відчуття напруженості, страху та занепокоєння, яке може бути викликане як особистими, так і академічними проблемами.

Тролінг (англ. *trolling*) – провокативна або образлива поведінка в інтернеті, спрямована на виклик негативної емоційної реакції у співрозмовника чи учасників дискусії.

Флеймінг (англ. *flaming*) – агресивна та емоційно забарвлена дискусія в інтернеті, що переходить межі ввічливості.

Харасмент (англ. *harassment*) – неприйнятні дії сексуального чи іншого характеру, які порушують межі особистісного простору людини. Може проявлятися через домагання, непристойні коментарі чи жести, приниження або дискримінацію.

Хейзінг (англ. *hazing*) – злі жарти, приниження або агресивні ритуали, які виконуються у рамках посвяти до групи. Зустрічається у шкільних, студентських, спортивних або військових колективах.

Хейтспіч (англ. *hate speech*) – мова ворожнечі, яка містить заклики до дискримінації, ненависті або насильства проти окремих осіб чи груп за ознаками раси, статі, релігії, національності тощо.

Шеймінг (англ. *shaming*) – приниження чи осуд людини з метою викликати у неї почуття сорому або провини.



Джерельна база

1. Алексеєнко Т. Ф., Жданович Ю. М., Куниця Т. Ю. та ін. Організація соціально-педагогічної підтримки школярів групи ризику. Київ : ТОВ «Задруга», 2017. 168 с.
2. Андрєєнкова В. Л., Мотиліук М. О. Вирішення конфліктів в освітньому середовищі із застосуванням примирних процедур в онлайн-форматі. Київ, 2023. 44 с.
3. Андрєєнкова В. Л. та ін. Запобігання та протидія проявам насильства : діяльність закладів освіти : навчальний посібник. Київ, 2020. 196 с.
4. Андрєєнкова В. Л., Батіна Я. С., Безвершенко А. Е. та ін. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід : методичний посібник / Андрєєнкова В. Л., Мельничук В. О., Калашник О. А. Київ : ТОВ «Агентство «Україна», 2019. 132 с.
5. Андрєєнкова В. Л., Мельничук В. О., Калашник О. А. Протидія булінгу в закладі освіти : системний підхід : методичний посібник. Київ : ТОВ «Агентство «Україна», 2019. 132 с.
6. Балакірєва К. О. Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання : методичні



рекомендації для спеціалістів соціальних служб. URL: <https://www.slideshare.net/undpukraine/ss-48391940> (дата звернення: 01.12.2024).

7. Бернштейн Дж. «Мене ніхто не розуміє!» Як впоратися зі стресом у школі, сім'ї, стосунках. Київ: Наш формат, 2024. 224 с.

8. Богданов С. О. та ін. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах: навчально-методичний посібник. Київ: Унів. вид-во Пульсари, 2017. 208 с.

9. Брочковська Ю., Стельмах С. Булінг як соціально-психологічна проблема // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ: серія психологічна. Львів: ЛьвДУВС, 2011. № 2. С. 145–154.

10. Булінг – важлива проблема для дітей в Україні. ЮНІСЕФ розпочинає кампанію проти булінгу // Педагогічний портал: освітня преса. URL: <http://pedpresa.ua/185372-buling-vazhlyva-problema-dlya-ditej-v-ukrayini-yunisef-rozpochynaye-kampaniyu-proty-bulingu.html> (дата звернення: 01.12.2024).

11. Булінг у школі: чому діти цькують дітей і що з цим робити: вебсайт. URL: <https://www.village.com.ua/village/children/children/263143-buling-u-shkoli-chomu-diti-tskuyut-ditej-i-scho-z-tsim-robity> (дата звернення: 01.12.2024).

12. Бурка Д. Б., Юен Л. М. Прокрастинація. Чому ви вдаєтеся до неї і що можна зробити із цим вже сьогодні. Львів: Видавництво Старого Лева, 2018. 400 с.

13. Ващенко І. В., Кляп М. І. Конфліктологія та теорія переговорів: навчальний посібник. Мукачево: Вид-во ЗакДУ, 2011. 350 с.

14. Вест Б. Тією горою є ви. Як перетворити самосаботаж на самовдосконалення. Київ: BOOKSHEF, 2024. 208 с.

15. Вокер Н. Чому виникають конфлікти? Х.: Віват, 2018. 80 с.



16. Всесвітня організація охорони здоров'я. Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво. Європейський регіональний офіс Всесвітньої організації охорони здоров'я, 2021. URL: <https://iris.who.int/handle/10665/339150> (дата звернення: 01.12.2024).
17. Галузяк В. М., Холковська І. Л. Педагогічна конфліктологія : навчальний посібник. Вінниця : ТОВ «Нілан ЛТД», 2015. 208 с.
18. Гаріс Р. Терапія прийняття та відповідальності, яка сфокусована на травмі : практичний посібник для роботи з розумом, емоціями та тілом. Київ : Науковий світ, 2024. 488 с.
19. Гарт С., Годсон В. Клас без провини. Інструменти для розв'язання конфліктів і сприяння розвитку міжособистісного інтелекту. Харків: Ранок, 2020. 256 с.
20. Гарькавець С. О., Волченко Л. П. Конфлікти в освітньому середовищі: діагностика та практика вирішення : навчально-методичний посібник. Харків : Друкарня Мадрид, 2020. 91 с.
21. Гелловелл Е., Рейті Д. РДУГ: перезавантаження. Ефективні стратегії для повноцінного життя з розладом дефіциту уваги та гіперактивністю в дітей і дорослих. Київ : Yakaboo Publishing, 2022. 224 с.
22. Гершанов О. Основи роботи з травмою. Київ, 2023. 26 с. URL: <https://rm.coe.int/ptsd-ukr/1680a0a10b> (дата звернення: 01.12.2024).
23. Готтман Дж., Деклер Дж. Інтелект у дитини. Київ : Vivat, 2022. 272 с.
24. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Київ : Vivat, 2018. 512 с.
25. Грубі Т. В., Карамушка Л. М., Бондарчук О. І. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості : методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксиома», 2019. 80 с.
26. Егер Е. Дар. 14 уроків, які врятують ваше життя. Київ: Книголав, 2024. 264 с.



27. Едбалд П. Самодисципліна. Як боротися з прокрастинацією, досягати мети і отримувати задоволення від життя. Київ: Сварог, 2023. 140 с.
28. Емоційне вигорання педагогів : методичні рекомендації / укладачі: творча група практичних психологів: Коняхіна А. В., Гаврик І. Л., Гриценко Н. В., Гутенко Д. М., Коропченко Н. М., Обравит О. М., Полякова В. С., Сухомлин Л. Г., Усик Ю. С., Чорний О. І. Суми : методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації, 2016. 60 с.
29. Єльчанінова Т. М., Підчасов Є. В., Зіза Є. О., Карлашова Л. А., Філіпська І. В. Психологічна підготовка педагогічних працівників до виявлення та профілактики проявів булінгу серед учнівської молоді // Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. 2018. Вип. 57. С. 103–118.
30. Запобігання та протидія насильству : методичні рекомендації / Міністерство освіти і науки України, Міністерство молоді та спорту України. Київ, 2018. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v5480729-18#Text> (дата звернення: 01.12.2024).
31. Ільїна Н. М. Конфлікти в загальноосвітній школі : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 183 с.
32. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навчально-методичний посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
33. Карамушка Л. М. До проблеми розробки технологій забезпечення психологічного здоров'я особистості в умовах війни // Організаційна психологія. Економічна психологія. 2024. Т. 32. № 2. С. 41–58. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2024.2.32.4>.
34. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості в умовах війни: як його зберегти та підтримати : методичні



рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 48 с.

35. Карамушка Л. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

36. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки : методичний посібник. Київ : Логос, 2015. 232 с.

37. Коун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с. URL: <https://is.gd/0v95rl> (дата звернення: 01.12.2024).

38. Колтунович Т. Психолого-педагогічні умови навчання дітей з розладом дефіциту уваги та гіперактивністю // Професійна підготовка майбутніх фахівців дошкільної освіти до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами (вітчизняний та зарубіжний досвід). 2024. № 55.

39. Костєва Т. Вплив ментального здоров'я. //Наукові праці. Педагогіка. 2018. № 229. С. 38–40.

40. Литвин А. В., Руденко Л. А. До питання збереження психічного здоров'я особистості в умовах війни // Виклики толерантності в умовах російської воєнної агресії : матеріали Всеукраїнської науково-дискусійної платформи, яка приурочена до Міжнародного дня толерантності, м. Кропивницький, 16 листопада 2023 року. Кропивницький : ДонДУВС, 2023. 239 с.

41. Лівін М. Полудьоний І. Простими словами. Як розібратися у своїх емоціях. Наш формат, 2023. 224 с.

42. Лілей Р. Як взаємодіяти з проблемними людьми. Харків : Фабула, 2020. 160 с.

43. Мельниченко А. Зрозуміти (і здолати) булінг. Харків : Віват, 2024. 304 с.



44. Методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій». URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/metodichni-rekomendaciyipersha-psiologichna-dopomoga-algoritm-dij> (дата звернення: 01.12.2024).

45. Моделювання інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами : синдром дефіциту уваги з гіперактивністю / упорядник Н. В. Васильєва. Полтава : ПОІППО, 2020. 114 с. URL: <http://poippo.pl.ua/nml/elektronnivydannia-poippo> (дата звернення: 01.12.2024).

46. Нагоскі Е., Нагоскі Е. Вигоряння. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі. Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2021. 320 с.

47. Найдьонова Л. А. Кібербулінг або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини : методичні рекомендації. Київ, 2014. 80 с.

48. Найдьонова Л. А., Букіна Ю. О., Григоровська Л. В., Дятел Н. Л. Діагностика булінгу (цькування) в закладі освіти. URL: https://nupp.edu.ua/uploads/files/0/main/deps/ps/buling/modul_e3/konspekt.pdf (дата звернення: 01.12.2024).

49. Озерна Д. Бути окей. Що важливо знати про психічне здоров'я. Київ: Yakaboo Publishing, 2020. 256 с.

50. Панасюк О., Фаловська І. Психосоціальні детермінанти професійного вигорання педагогів: виклики та способи подолання // Перспективи та інновації науки. 2024. № 10 (44). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-10\(44\)-976-990](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-10(44)-976-990) (дата звернення: 01.12.2024).

51. Партнерська взаємодія у системі інститутів соціальної сфери : збірник матеріалів V Міжнародної науково-практичної конференції (26 листопада 2024 р., м. Ніжин) / за заг. ред. О. В. Лісовця. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2024. 202 с.



52. Пахомов І. В. Профілактика професійного та емоційного вигорання педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти : навчальний посібник. Біла Церква : БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 114 с.
53. Перрі Б. Д., Вінфрі О. Що з тобою сталося? Київ : Vivat, 2023. 320 с.
54. Примаченко О. До себе ніжно : книга про те, як цінувати й берегти себе. Київ : Букшеф. 304 с.
55. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.
56. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу : навчально-методичний посібник / В. Л. Андрєєнкова та ін. Київ, 2023. 149 с.
57. Резильєнтність та практики психологічного відновлення в умовах довготривалої військової агресії : інформаційно-практичний порадник / упорядн. О. Мерзлякова. Київ : Освіта і наука в умовах війни. Віртуальний читальний зал освітянина ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського [офіц. сайт], 2023. 20 с.
58. Розенберг М. Ненасильницьке спілкування. Мова життя. Харків: Ранок, 2020. 256 с.
59. Рудоманенко Ю. Сутність прокрастинації та її представленість у свідомості особистості // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки. 2019. Т. 13. № 2. С. 213–231. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-11\(41\)-1317-1330](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-11(41)-1317-1330).
60. Сапольскі Р. Чому у зебр немає виразки? Біологія стресу та способи боротьби з ним. Харків: Фабула, 2020. 400 с.
61. Саутвік С., Чарні Д., ДеП'єрро Дж. Резильєнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя. Львів: Галицька Видавнича Спілка, 2022. 377 с.
62. Скрипник Т. Розлад дефіциту уваги та гіперактивності: що потрібно знати батькам і вчителям. Нова українська



школа. URL: <https://nus.org.ua/view/rozladdefitsytu-uvagy-ta-giperaktyvnosti-shho-potribno-znaty-batkam-i-vchytelyam>

(дата звернення: 01.12.2024).

63. Строні М. Стресостійкість. Прості поради, як жити в сучасному світі. Київ: Книголав, 2021. 272 с.

64. Тараріна О. Бути собою, 10 гаджетів для щастя. Київ : «Агенція «ІРІО», 2021. 152 с.

65. Управління стресом. Як допомогти дитині, яка перебуває в стресі. <http://surl.li/rqdvht>

66. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2020. 160 с.

67. Халанський В. Запал без вигоряння. Як завершити цикл стресу, працювати до сподоби й жити щасливо. Харків: Віват, 2023. 496 с.

68. Чалдіні Р. Психологія впливу. Х.: Клуб сімейного дозвілля, 2022. 608 с.

69. Шкільне цькування або булінг: вступ до теми : вебсайт. URL: <http://fp.com.ua/articles/shkilne-tskuvannya-abo-buling-vstup-do-temy/> (дата звернення: 01.12.2024).

70. ЯК ТИ? Уроки з психології для школярів (10–14 років) : навчально-методичний посібник для педагогів і психологів / Алексєєва О., Антощенко Я., Базима Н., Беженова С., Бесчастна Л., Віницька М., Гондюл І., Гольцева І., Дорошенко Н., Задорожна Н., Марченко Л., Мирошніченко У., Падій О., Попельницька О., Савицька Н., Сербайло К., Ситник Н., Тараріна О., Хмелєва-Токарєва О., Цимбал С., Шевченко Ю. Київ, 2024. 347 с.

71. Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., ... & Kessler, R. C. WHO world mental health surveys international college student project: Prevalence and distribution of mental disorders // Journal of Abnormal



Psychology. 2018. Vol. 127, No. 7. P. 623–638. DOI: <https://doi.org/10.1037/abn0000362>

72. Baik C., Larcombe W., Brooker A., Wyn J., Allen L., Brett M., Field R., James R. Enhancing student mental wellbeing: a handbook for academic educators. 2017. 76 p. URL: [Enhancing_student_mental_wellbeing_A_han.pdf](#)

73. Bhugra, D., Till, A., & Sartorius, N. What is mental health? // International Journal of Social Psychiatry. 2013. Vol. 59, No. 1. P. 3–4. DOI: <https://doi.org/10.1177/0020764012463315>

74. Bodine R. J., Crawford D. K. The Handbook of Conflict Resolution Education. A Guide to Building Quality Programs in Schools. San Francisco : Jossey-Bass Inc., Publishers, 1998.

75. Compton, M. T., & Shim, R. S. The social determinants of mental health // Focus. 2015. Vol. 13, No. 4. P. 419–425. DOI: <https://doi.org/10.1176/appi.focus.20150017>

76. Cuijpers, P., Auerbach, R. P., Benjet, C., Bruffaerts, R., Ebert, D., Karyotaki, E., & Kessler, R. C. The world health organization world mental health international college student initiative: an overview // International Journal of Methods in Psychiatric Research. 2019. Vol. 28, No. 2. Article e1761. DOI: <https://doi.org/10.1002/mpr.1761>

77. Cyberbullying in the global playground: reseach from international perspectives / Ed. by Qing Li, Donna Cross, and Peter K. Smith. Willey-Blackwell, 2012. 312 p.

78. Durlak J. A., Domitrovich C. E., Mahoney J. L. (Eds.). Handbook of social and emotional learning. Guilford Publications, 2024. 663 p.

79. Evans, T. M., Bira, L., Gastelum, J. B., Weiss, L. T., & Vanderford, N. L. Evidence for a mental health crisis in graduate education // Nature Biotechnology. 2018. Vol. 36, No. 3. P. 282–284. DOI: <https://doi.org/10.1038/nbt.4089>

80. Golberstein, E., Zainullina, I., Sojourner, A., & Sander, M. A. Effects of School-Based Mental Health Services on Youth



Outcomes // Journal of Human Resources. 2024. Vol. 59(S). P. S256–S281. DOI: <https://doi.org/10.3368/jhr.1222-12703R2>

81. Hernández-Torrano, D., Ibrayeva, L., Sparks, J., Lim, N., Clementi, A., Almukhambetova, A., ... & Muratkyzy, A. Mental health and well-being of university students: A bibliometric mapping of the literature // Frontiers in Psychology. 2020. Vol. 11. Article 1226. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01226>

82. Kutcher S. P., Wei Y. Mental health & high school curriculum guide: Understanding mental health and mental illness. Canadian Mental Health Association, 2015. 165 p. URL: <https://mentalhealthliteracy.org/schoolmhl/wp-content/uploads/2015/09/Mental-Health-High-School-Curriculum-Guide.pdf>.

83. Maloney J. E., Whitehead J., Long D., Kaufmann J., Oberle E., Schonert-Reichl K. A., Samji H. Supporting adolescent well-being at school: Integrating transformative social and emotional learning and trauma-informed education // Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy. 2024. Vol. 4. Article 100044. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sel.2024.100044>.

84. Manwell, L. A., Barbic, S. P., Roberts, K., Durisko, Z., Lee, C., Ware, E., & McKenzie, K. What is mental health? Evidence towards a new definition from a mixed methods multidisciplinary international survey // BMJ Open. 2015. Vol. 5, No. 6. Article e007079. DOI: <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2014-007079>

85. Page L. T. Exploring student mental health support through the lens of high school counselors' perceptions of preparation and professional development needs. The Florida State University, 2021. 20 p. URL: <https://www.proquest.com/openview/749b798aa9498409abca00ce6c30a75c/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>.



86. Sailor W., Dunlap G., Sugai G., Horner R. (Eds.). Handbook of positive behavior support. New York: Springer, 2009. 463 p. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-0-387-09632-2>.

87. School-based violence prevention: a practical handbook. Geneva: World Health Organization, 2019. 72 p. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/324930/9789241515542-eng.pdf>

88. Shelton A. J., Owens E. W. Mental health services in the United States public high schools // Journal of School Health. 2021. 91(1). P. 70–76. DOI: <https://doi.org/10.1111/josh.12976>.

89. Soleimanpour, S., Simmons, C., Saphir, M., Ng, S., Jenks, K., & Geierstanger, S. Equity in Mental Health Care Receipt among Youth Who Use School-Based Health Centers // American Journal of Preventive Medicine. 2024. P. 650–657. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2024.06.004>.

90. Volungis A. M., Goodman K. School violence prevention: Teachers establishing relationships with students using counseling strategies // Sage Open. 2017. 7(1). DOI: <https://doi.org/10.1177/2158244017700460>.

Корисні електронні ресурси

1. Всеукраїнська програма збереження метального здоров'я за ініціативою О.Зеленської «Ти як?» (2023). <https://center.diia.gov.ua/blog/vseukrainska-programamentalnogo-zdorova-ti-ak-za-iniciativou-oleni-zelenskoj>

2. Булінг та кібербулінг у підлітковому середовищі URL: www.unicef.org/ukraine/bullying-cyberbylling-teens-Ukraine

3. Спіраль булінгу. URL: psychologia.edu.ru/azbukabullinga/pages/spiral-bullinga.html (

4. Цькування у школі. Наслідки знущання і для жертви, і для агресора. URL: glavcom.ua/country/society/ckuvannya-u-



shkoli-naslidkiznushchannya-i-dlyazhertvi-i-dlya-agresora-464608.html

5. Метод двох яблук : як дітям наочно пояснити, що булінг — неприпустимий. URL: vseosvita.ua/news/metod-dvokh-iabluk-iaak-ditiam-naочно-poiasnyty-shchobulinh-neprypustymyi-5885.html

6. Як створити недискримінаційне середовище у школі — рекомендації для директора. МОН України. URL: mon.gov.ua/ua/news/yak-stvoriti-nediskriminacijne-seredovishe-u-shkoli-rekomendaciyi-dlya-direktora

7. Центр ненасильницького спілкування. URL: www.cnvc.org

8. Посібник самодопомоги. <http://surl.li/dkypbv>

9. NVC академія, онлайн навчання. URL: nvctraining.com/

10. URL: osvita.diia.gov.ua

11. Stop Булінг. URL: <https://stopbullying.com.ua/>

12. Promoting mental health and well-being in schools: An action guide for school and district leaders. https://prevention.psu.edu/wp-content/uploads/2023/12/DASH_MH_Action_Guide_50883.pdf

13. American School Counseling Association. (2009, 2020). The school counselor and student mental health. URL: <https://www.schoolcounselor.org/Standards-Positions/Position-Statements/>

14. ASCA-Position-Statements/The-School-Counselor-and-Student-Mental-Health

15. National Alliance on Mental Health. Mental health in schools. NAMI. URL: <https://www.nami.org/Advocacy/Policy-Priorities/Improving-Health/Mental-Health-in-Schools/>