

Дата проведення: 03.04.2025

Одеський ліцей №60



Психолого-педагогічний тренінг

ПСИХОЛОГІЧНЕ РОЗВАНТАЖЕННЯ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Автор: практичний психолог
Залевська Н.В

АКТУАЛЬНІСТЬ ТЕМИ

Психологічне розвантаження педагогів в умовах війни є вкрай актуальним, адже вони працюють у стані постійного стресу, несуть відповідальність за дітей та стикаються з емоційним вигоранням.

Війна впливає на їхню продуктивність, психічне здоров'я та здатність підтримувати учнів. Тривале перебування в стресі знижує здатність до ефективної роботи, прийняття рішень і комунікації.

Тому важливо впроваджувати програми психологічної допомоги, щоб зберегти емоційну стійкість і ефективність освітян.

МЕТА ТРЕНІНГУ

- Ознайомити з техніками подолання стресу та емоційного вигорання.
- Навчити методам саморегуляції та відновлення ресурсного стану.
- Сформуванати навички подолання конфліктної ситуації.
- Підвищити рівень емоційної стійкості та адаптивності в умовах війни.

СТРУКТУРА ЗАХОДУ

загальна тривалість 2 год

1

Вступна
частина

2

Вітальне
слово
організаторів

3

Блок 1:
Повітряна тривога
та використання
укриття як
ресурсного
простору

4

Блок 2:
Практичні
методи
психологічного
вирішення
конфлікту

5

Блок 3:
Дискусійна
панель

6

Блок 4:
Заклучна
частина та
рекомендації

БЛОК 1

Повітряна тривога та
використання укриття як
ресурсного простору



В умовах війни повітряна тривога викликає напругу та стрес, особливо у педагогів, які відповідальні за учнів. Однак укриття можна використовувати не лише як місце безпеки, а й як ресурсний простір для емоційної стабільності та психологічного розвантаження.



Як зробити укриття ресурсним простором?

1. Створити спокійну атмосферу

- Використовувати м'яке освітлення або ліхтарики, якщо є можливість.
- Організувати зону для сидіння, щоб діти почувалися комфортніше.
- Використовувати ароматерапію (наприклад, м'ятні серветки) для зниження напруги.

Як зробити укриття ресурсним простором?



2. Практикувати техніки психологічного розвантаження

- Дихальні вправи для зменшення стресу, наприклад, техніка релаксації “Повільне дихання”.
- Вправи на тілесну релаксацію, наприклад, “Гора з плеч”, “Димок”.
- Медитація або майндфулнес: техніки зосередження на диханні або навколишньому середовищі, щоб відволіктись від стресових думок.



Як зробити укриття ресурсним простором?

3. Підтримувати емоційний стан

- Обговорювати приємні спогади або плани на майбутнє.
- Використовувати техніки позитивного мислення ("Три хороші події за день").
- Практикувати техніки вдячності (написати або сказати 3 речі, за які вдячні сьогодні).

БЛОК 2

Практичні методи
психологічного
вирішення конфлікту

КОЛО ПРИВІТАННЯ

ВПРАВА “МОЯ СУПЕРСИЛА”

Хтось має здібності в спорті, хтось в роботі, хтось має гарне хоббі.

Все це – складові нашої унікальності. Не бійтеся бути собою і проявляти свою індивідуальність. Це ваша суперсила, яка допомагає досягти успіху!

Назвіть своє ім'я та продовжіть таку фразу: **“Я пишаюсь тим, що я...”** і назвіть або свою рису характеру, або розкажіть коротку історію чи досягнення.

СТРАТЕГІЇ ВРЕГУЛЮВАННЯ КОНФЛІКТІВ

- **Агресія** – це спроба залякати когось або змусити діяти певним чином. Приклади: фізична боротьба, крики, образи.
- **Компроміс** означає, що обидві сторони дещо поступаються своїми бажаннями, намагаючись дійти згоди й знайти рішення.
- **Поступка** означає, що одна людина дозволяє іншій вчинити так, як їй подобається.
- **Уникнення або затягування** – це вдавання, що проблеми немає.
- **Звернення до уповноваженої особи** – це прохання до когось (наприклад, до керівника або колеги) врегулювати конфлікт.
- **Співпраця** – це спроба знайти спільне рішення. Співпраця зазвичай включає пошук спільних цілей і бачень, вислуховування та розуміння точки зору один одного й пропонування шляхів врегулювання.

ВПРАВА
“ΚΟΝΦΛΙΚΤΙ
ΤΑ ΡΟΛΪΟΒΑ
ΓΡΑ”



Відновлення емоційного ресурсу

Вправа Скарбничка радості

Адаптовано з джерела <https://www.panoramaed.com/blog/effective-interventions-for-social-emotional-learning>

Тривалість 20 хвилин

Форма роботи Індивідуально/групово

Для чого Навчити фокусуватися на позитивних речах, які є в житті та відновлювати емоційні ресурси.

Матеріали для роботи Аркуші А4, ручки, прості або кольорові олівці.

Алгоритм проведення

- Роздати учасникам та учасницям по 1 аркушу формату А4 та повідомити, що вони малюватимуть те, що робить їх щасливими, наповнюючи таким чином їхню власну скарбничку радості.
- Попросити учасниць/учасників розділити аркуш на 5 частин і поетапно пропонувати зображати те, що приносить їм радість, втіху та задоволення:
 - візуально;
 - аудіально (на слух);
 - на запах;
 - на смак;
 - на дотик.
- Заохотити учасників та учасниць поділитися тим, що вони зобразили у своїх скарбничках. Поцікавитись, як вони почувались після виконання цієї активності.

ВПРАВА НА РЕФЛЕКСІЮ “ТРИ КРОКИ”

Мета: підсумувати отримані знання і навички, допомогти усвідомити свій особистий досвід тренінгу.

Інструкція:

Фасилітатор просить учасників подумати кілька хвилин і відповісти на три питання:

- Що нового я дізнався/дізналася про себе?
- Яку навичку я точно буду використовувати після тренінгу?
- Яку пораду я би дав/дала собі на початку тренінгу?

Після цього кожен учасник по черзі ділиться своїми відповідями в колі. Аплодисменти по колу.



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!