

SECTION 4. PEDAGOGY OF SECONDARY SPECIAL EDUCATION

DOI: 10.46299/ISG.2023.MONO.PED.4.4.1

4.1 Технології збереження, розвитку здоров'я учасників освітнього процесу

Проблема збереження і розвитку здоров'я дітей і підлітків в умовах освітнього процесу не втрачає своє актуальності. Запорізька область знаходиться в 30 км від активних бойових дій. Тому використання технологій збереження, розвитку здоров'я, формування культури здоров'я учасників освітнього процесу, впровадження здоров'язбережувальних компонентів в освітньому процесі є в край важливими особливо в умовах воєнного стану і повоєнного часу.

Згідно з листом Державної установи «Запорізький обласний центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України» від 11 квітня 2023 р. № 03-18/925 «Щодо інформування стосовно впровадження здоров'язбережувальних компонентів в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти Запорізької області», відповідно до наказу Департаменту освіти і науки Запорізької обласної державної адміністрації від 15.05.2023 № 193 кафедрою реабілітаційної педагогіки та здорового способу життя (далі – кафедра РПЗСЖ) комунального закладу «Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Запорізької обласної ради узагальнена інформація стосовно виконання пунктів 2.5 (табл. 1; рис. 1), 4.1 (табл. 2), 8.5 (табл. 3), 8.7 (табл. 4) плану заходів з реалізації Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі на 2023 рік [151].

Станом на 20.06.2023 надали інформацію: 3 органи управління освітою Запорізької області – зведено; 175 закладів загальної середньої освіти Запорізької області – одноосібно (табл. 1).

Таблиця 1.

Зведені дані стосовно п. 2.5

Зміст	Вид заходу	Кількість осіб
Інформаційно-роз'яснювальні заходи серед учасників освітнього процесу, в т. ч. учнів щодо пропаганди фізичної активності та ЗСЖ із залученням медичних працівників освітніх закладів, учителів	Лекції	723
	Бесіди	2605
	Тренінги	437
Учасники освітнього процесу, в т.ч. учнів, залучені для участі в зазначених заходах	Лекції	16230
	Бесіди	35283
	Тренінги	6098
Форми фізичної активності, якими охоплено учнів у закладах загальної середньої освіти (заклади освіти, % від к-сті респондентів)		
Щоденна організація фізкультхвилин з проведенням вправ з рухової активності упродовж року	93,8 %	
Щоденна організація рухової активності учнів на перервах (при очній формі навчання)	13,5 %	
Організація рухової активності в позаурочний час	57,3 %	

178 відповідей

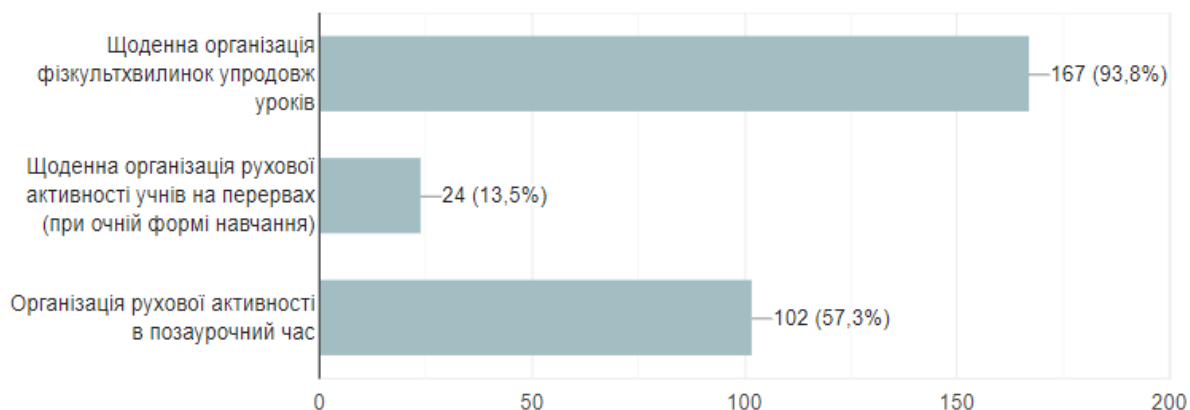


Рисунок 1. Форми фізичної активності, якими охоплено учнів у закладах загальної середньої освіти Запорізької області

Таблиця 2.

Зведені дані стосовно п. 4.1

Зміст	Вид заходу	Кількість осіб
Поінформовані медичними працівниками учасники освітнього процесу з питань вакцинації, профілактики інфекційних та неінфекційних захворювань, збереження сексуального та репродуктивного здоров'я молоді, протидії поширенню серед учнів звичок, небезпечних для їх фізичного або психічного здоров'я	Лекції	8915
	Бесіди	32200
	Тренінги	3444

Таблиця 3.

Зведені дані стосовно п. 8.5

Зміст	Вид заходу	Кількість осіб
Інформаційно-просвітницькі та превентивні заходи, спрямовані на формування в учасників освітнього процесу, в т.ч. учнів, культури недискримінаційної, ненасильницької, безконфліктної поведінки, здорового та безпечного способу життя, навичок збереження власного життя та здоров'я, а також запобігання небезпечній поведінці	Лекції	931
	Бесіди	3570
	Тренінги	427
Учасників освітнього процесу, в т. ч. учнів, залучені для участі в зазначених вище заходах	Лекції	15460
	Бесіди	34102
	Тренінги	7438

Таблиця 4.

Зведені дані стосовно п.8.7

Зміст	Частка
Заклади загальної середньої освіти, на веб-сайтах яких розміщені та розповсюджені інформаційні матеріали щодо здорового та безпечного способу життя та збереження власного здоров'я (перевірено наявність)	55 % від к-сті респондентів

Кафедрою РПЗСЖ здійснюється науково-методичний супровід впровадження здоров'язбережувальних компонентів в освітній процес. Популярними серед освітян Запорізької області є тематичні тренінги, вебінари різного формату, освітні проекти.

Мета монографії – систематизувати технології збереження, розвитку здоров'я учнів за напрямками: технології формування фізичної культури; арт-терапія як технологія розвитку здоров'я дітей інклюзивної групи/класу; технології профілактичної роботи в закладах освіти в режимі дистанційної роботи; технології збереження психічного і фізичного здоров'я учасників освітнього процесу.

Технології формування фізичної культури особистості

Дистанційне навчання впевнено займає освітній простір. Педагоги прискореними темпами опановують технології дистанційного навчання, вдосконалюють відповідні професійні компетентності.

В межах монографії пропонується стислий огляд популярних серед педагогічної спільноти та учнівства онлайн-сервіси та електронні гаджети, які стали ефективними помічниками щодо активного здорового способу життя.

Сайт «VERYWELL FIT». Як використовувати принцип FITT для ефективних тренувань: «FIIT stands for frequency, intensity, time, and type of exercise» / Враховуйте частоту, інтенсивність, час і тип вправ, які ви виконуєте [130].

Використання цих принципів дозволить скласти ефективні тренування для людей різного віку та рівня підготовленості, а також уникати травм під час занять кардіо- та силовими вправами.

Портал «MedFond.com_Здорове харчування». Пропонується декілька онлайн-калькуляторів (індекс маси тіла; таблиця калорійності продуктів; калькулятор калорій онлайн; глікемічний індекс продуктів). Паралельно з такими онлайн-сервісами публікуються професійні статті про значення різних харчових речовин, продуктів для здоров'я людини. Розгляд при цьому здійснюється в ракурсі користі та шкоди. Особливої уваги варте стаття «70 причин

займатися бігом (на основі наукових досліджень)», «Здоров'я серця» та ін. [132]. Контент порталу спрямований на формування культури здоров'я особистості, розширює спектр обізнаності про активний здоровий спосіб життя.

Онлайн-калькулятор частоти пульсу. Простий та цікавий онлайн-сервіс, який допоможе визначити частоту пульсу, що вимірюється в частоті серцевих скорочень (ЧСС), не використовуючи при цьому жодних фізичних пристроїв підрахунку частоти пульсу [150]. З урахуванням віку та максимальної частоти пульсу можливо визначити індивідуальну тренувальну зону ЧСС; використовувати отримані дані для самоконтролю при самостійному тренуванні.

Фітнес-калькулятори. Подається пояснення, за якими формулами розраховуються певні показники для занять фітнесом, а також вбудований онлайн-калькулятор, куди треба ввести свої індивідуальні дані, а параметри розраховуються автоматично. Таким чином з'являється можливість розрахувати денну потребу в калоріях, відсоток жиру в організмі [162].

Крім того, учні із задоволенням завантажують на свої телефони, комп'ютери різні застосунки, використання яких посилює їхню мотивацію та активність щодо здорового способу життя. Зокрема: BetterMe_Творимо щастя з середини; 7 хвилин; 5K_Zombies, Run!; Sworkit_Особистий тренер; 10 додатків для домашнього тренування; Крокомір; 8FIT; Body Fast. Перелічені застосунки безкоштовно завантажуються з Google Play, більшість з них функціонують адже без підключення до Інтернет-мережі; всі мають важливу функцію: нагадувати користувачеві про заходи та дії щодо формування здорової звички.

Арт-терапія як засіб розвитку здоров'я дітей інклюзивної групи/класу

Одним із можливих шляхів сприяння процесу реабілітації та соціалізації дітей з особливими освітніми потребами є використання в роботі з ними арт-терапії.

Що таке арт-терапія? На одному із вебінарів учасникам було запропоновано перейти за посиланням до сервісу Mentimeter і виокремити по три асоціації. В результаті такої інтерактивної роботи найбільший відсоток

відповідей стосувався таких аспектів, як творчість, казка, малювання, мистецтво, музика, розслаблення, спокій. Дотичні до зазначених аспектів такі відповіді: малюнок, малювання, власна творчість, фарби, розвантаження тощо (рис. 3).

Що таке арт-терапія?
50 responses



Рисунок 3. Що таке арт-терапія?

Основне завдання арт-терапії полягає в тому, щоб посередництвом символів, образів, метафор, через які інформація кодується на несвідомому рівні психіки, «витягнути» певну проблему, що захована за ними, спроектувати її на свідомий рівень та пропрацювати пов'язані з нею емоції та переживання і звільнитися від застарілих чи витіснених емоцій. Засобами творчої діяльності людина через посередництво образів, які вона використовує в арт-терапії, транслює своє сприйняття світу та ставлення до нього [142].

Роль мистецтва та ефективність застосування арт-технологій як засобів психокорекційної роботи з дітьми, які мають особливі освітні потреби, висвітлюються у дослідженнях багатьох науковців. Зокрема, С. Березка висвітлює основні функції та механізми арт-терапії та аналізує специфіку застосування різних методів арт-терапії у роботі з дітьми з інтелектуальними порушеннями [135]. Автор А. Бойко досліджував можливості використання арт-педагогічних технологій у позашкільній освіті [137]. Автор Ю. Бугера розглядала проблему соціальної адаптації дітей з розладами спектру аутизму засобами казкотерапії. Узагальнення сучасних наукових підходів дозволяє розглядати арт-терапію як метод або технологію зцілення за допомогою творчості; як спеціалізовану форму психотерапії, засновану на мистецтві, образотворчій і творчій діяльності.

Відомо, що основні функції арт-терапії – це компенсаторна, розвивальна, навчальна.

Компенсаторна функція полягає в тому, що домінанта активності особистості переміщається із зони відношень з оточуючим світом, де вона за якихось причин не може досягти успіху, в зону, доступну для її контролю та ефективного впливу.

Механізм впливу розвивальної функції полягає в тому, що за рахунок удосконалення навичок та частішого використання суб'єкт поширює зону власного контролю та взаємодіє з оточуючими. Ефективність реалізації навчальної функції досягається за рахунок використання вже існуючих навичок, що дає можливість здійснювати гнучкий перехід від умінь дитини до того, що їй необхідно освоїти [149].

Важливою умовою успішного соціально-педагогічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами в закладах з інклюзивним навчанням є застосування особистісно-орієнтовного та індивідуального підходів у процесі використання арт-терапії. У роботі з дітьми з особливостями арт-терапія дасть змогу глибше зрозуміти їхній внутрішній світ, існуючі проблеми та переживання. За допомогою арт-терапевтичних методів буде забезпечуватися гармонізація соціальних відносин, відновлюватися втрачені соціальні навички, покращуватися психічне і соціальне здоров'я дітей з особливими освітніми потребами та створюватися сприятливі умови для оптимального процесу їхньої інтеграції у соціум [146].

Розглянемо деякі найпоширеніші методи арт-терапії у педагогічній практиці (табл. 5)

Таблиця 5.

Методи арт-терапії

Назва методу	Стислий опис
Ізотерапія	Лікування образотворчим мистецтвом - ліплення, малювання, декоративно-прикладне мистецтво. Саме ця техніка позитивно впливає на дітей з жорсткими соціальними установками поведінки, орієнтованих на ранній когнітивний розвиток. Вона є профілактикою і корекцією тривожності, соціальних страхів, пригніченості.
Кольоротерапія	Дієвий метод психологічного впливу на дитину, який може використовуватися у роботі з дітьми з особливими потребами з педагогічною та лікувальною метою. Колір може допомогти зняти стрес, заспокоїти або активізувати працездатність. Кольоротерапія розглядається у двох рівнозначних аспектах. Перший - це корекція впливу навколишнього навчального середовища на психіку дитини з особливими потребами через оптимальне поєднання форм та кольорів; другий - діагностика особливостей характеру, психічного та емоційного стану дитини на основі її кольорових уподобань та загальноприйнятих співвідношеннях «колір – настрій».
Музикотерапія	Метод, що використовує музику як засіб корекції та лікування різних соматичних та психосоматичних ускладнень. Важливо створити простір, в якому діти вчаться володіти основними рухами відповідно до звучання музики, розвивати у них слухові відчуття, виховувати культуру поведінки. Спрямована на реалізацію наступних завдань: формування у дітей здатності емоційно сприймати музику; корекція недоліків пізнавальної та емоційно-вольової сфери шляхом систематичного, цілеспрямованого формування сприймання музики; формування мови та різних функцій мовлення; виправлення недоліків моторно-рухової сфери; формування музично-сенсорних здібностей.

Продовження таблиці 5

Піскова терапія	У дитини розвивається здатність до самовираження і творчого сприйняття світу. Пісочна терапія допомагає розвивати у дітей пам'ять, увагу і просторову уяву. Створюючи свій, неповторний світ на піску за допомогою різноманітних фігурок, дитина передає нам всі свої фантазії і переживання. Пісочна терапія також сприяє формуванню комунікативних навичок; поліпшенню пам'яті, уваги та образного мислення; розвитку дрібної моторики рук; позбавлення від тривоги і страхів.
Лялькотерапія	Метою лялькотерапії є допомогти дитині ліквідувати хворобливі переживання, зміцнити психічне здоров'я, покращити соціальну адаптацію, розвинути самосвідомість, вирішити конфлікти в умовах колективної творчої діяльності. Використовується як основний прийом корекційного впливу ляльки, яка є проміжним об'єктом у взаємодії дитини і дорослого. Ляльки також використовуються і у логопедичній роботі. Тому дуже ефективним є використання ляльок у процесі корекції артикуляційних розладів і розвитку дрібної моторики рук.

Отже, арт-терапію доцільно застосовувати у психокорекційній роботі, створювати сприятливі можливості для самовираження дітей і підлітків, які мають проблеми розвитку. Таким чином підвищується їхній інтерес до оточуючої дійсності. Використання арт-терапії дозволяє здійснювати більш ефективний вплив на формування емоційної сфери молодшої людини, що спонукає до подальшого розвитку її компенсаторних властивостей, удосконалення збережених функціональних систем, відбувається її соціалізація.

Панорама методичних знахідок педагогів щодо профілактичної роботи в закладах освіти в режимі дистанційної освіти

Профілактична робота серед учнівської молоді завжди займала важливе місце в діяльності закладів загальної середньої освіти. У статті 54 Закону України «Про освіту» наголошено на необхідності проведення педагогічними та науково-

педагогічними працівниками закладів освіти профілактичної роботи щодо запобігання вживанню здобувачами освіти алкогольних напоїв та наркотичних засобів [152].

В Україні спостерігаються високі темпи зростання наркоманії. Через наркотики щороку помирає близько тисячі українців. Уживання психоактивних речовин неповнолітніми в Україні набуло значного поширення та являє серйозну небезпеку для подальшого розвитку нашого суспільства.

За результатами сьомої хвилі опитування в рамках міжнародного дослідницького проєкту «Європейське опитування учнів щодо вживання алкоголю та інших наркотичних речовин (ESPAD)», біля 50% українських підлітків мають досвід куріння, 86% вживали алкоголь та 18% – наркотики [145]. Про це на презентації звіту ЮНІСЕФ щодо куріння, вживання наркотичних речовин серед підлітків розповіла голова правління Українського інституту соціальних досліджень імені Олександра Яременка Ольга Балакірєва [139].

Саме зараз, в умовах військової агресії російської федерації проти України важливість профілактичної роботи серед учнівської молоді складно переоцінити. Одним з викликів для освітян стала дистанційна форма проведення такої роботи, необхідність пошуку ефективних форм та методів.

В панорамі методичних знахідок представлено досвід роботи тренерів закладів освіти, на базі яких створені тренінгові кабінети за підтримки проєкту GIZ.

Історія втілення цього проєкту в Запорізькій області почалась ще в довоєнний час. 460 педагогів пройшли навчання за проєктом Німецького товариства міжнародного співробітництва GIZ «Консультавання з ВІЛ/СНІДу та підтримки інституцій». У 20 школах були обладнані сучасні тренінгові кабінети, які стали справжніми хабами для проведення соціально значущих заходів не тільки в школах, але і в місцевих громадах.

На сьогодні більшість цих шкіл або зруйновано, або знаходяться на тимчасово окупованих територіях. Але педагоги-тренери продовжують свою роботу в дистанційному форматі, знаходячись за межами своїх закладів, а

педагоги м. Запоріжжя, по можливості, проводять роботу і в тренінгових кабінетах закладів освіти різного типу.

Так Пелех Тетяна, психолог Запорізької спеціалізованої школи I-III ступенів № 72 з поглибленим вивченням хімії та біології проводить цикл тренінгових занять для вчителів «Особисті ресурси педагога. Як зберегти психічне здоров'я», майстер-клас «Використання арт-терапевтичних та арт-педагогічних технік для саморегуляції емоційних станів», практикум для класних керівників «Формування та розвиток стресостійкості у дітей», практичні заняття для учнів у рамках тижня безпеки життєдіяльності, для учнів 5-х класів НУШ – онлайн - тренінг «Індивідуальні способи емоційної та фізичної саморегуляції» години психолога для учнів 6-9 класів «Як впоратися зі стресом та його наслідками. Вправи на зняття емоційного напруження».

Анна Науменко, педагог ліцею № 5 Мелітопольської міської ради Запорізької області, в якості волонтера проводить цикл тренінгів «Здоров'я фізичне, соціальне та психологічне» для внутрішньо переміщених осіб в Івано-Франківській області у співпраці з БФ «Рокада» за підтримки UNHCR - Ukraine - Агентство ООН у справах біженців в Україні. В дистанційному навчанні учнів ліцею Анна Науменко активно використовує розроблені тренінги з проєкту «Вчимося жити разом», вправи «Як подолати стрес», «Вирішення конфліктів» та інші. Використовуються розроблені вправи для активізації роботи головного мозку Пола Деннісона, вправи для подолання тривоги (таблиці Шульте, дихальні вправи; вправа «1,2,3,4,5» тощо). Також для роботи використовуються розроблені вправи з проєкту «ВІЛ/СНІД на робочому місці», інформація про стигму та дискримінацію.

Ольга Коноваленко, педагог опорного закладу загальної середньої освіти «Приазовський ліцей» Приазовської селищної ради Запорізької області, пройшла навчання за проєктом Mental Trek [133], який є ефективним освітнім комунікативним методом підтримки ментального здоров'я і активно використовує отримані знання в дистанційній роботі. Програма включає шість станцій, які утворюють своєрідне коло, проходячи яке учасники за допомогою

ведучих-фасилітаторів забирають із собою активно засвоєнні базові знання й навички по шести тематичним станціям. Кожна станція має свою назву і ключовий меседж. Зокрема:

- Психічне здоров'я – це про всіх.
- Питання – відповіді.
- Мозок, душа, тіло – одне єдине.
- Булінг: як розпізнати та подолати.
- Коло допомоги.
- Живи, дихай, відчувай.

Ольга Коноваленко використовує в своїй роботі матеріали проєкту «Знання під час війни» [153]. Мета проєкту – актуалізація існуючих освітніх матеріалів, призначених для онлайн та офлайн-навчання, шляхом створення навчальної програми, яка складається із 5 відео-уроків та 5 методичних розробок уроків, спрямованих на засвоєння учнівством основ особистої фізичної та психологічної безпеки під час війни та в повоєнні часи.

Використання Всеукраїнської програми ментального здоров'я та ініціативи «Без бар'єрів» [138] спрямовано на створення рівних можливостей для всіх українців, а після повномасштабного вторгнення росії ще одним фокусом діяльності організації стала адвокація змін у сфері ментального здоров'я як на рівні держави, так і суспільної свідомості. Використання матеріалів цієї програми, на думку Ольги Коноваленко, значно поліпшить навчанням самопомозі та підтримки людей у стресі Ця програма дає рекомендації з турботи про себе та інших, а також містить поради щодо етики взаємодії з різними людьми.

Важливим ресурсом у профілактичній роботі є психологічні відео-тренінги від Дмитра Карпачова та Олени Адамової. Для освітян, шкільних психологів, учнів, студентів та їхніх батьків 108 коротких та корисних роликів від популярних телевізійних ведучих – професійних психологів. Ці відео допоможуть навчитись саморегуляції та приведення себе до ресурсного стану завдяки простим, але ефективним психологічним вправам [155].

Ольга Салякіна, педагог Комунального закладу «Запорізька спеціалізована школа-інтернат II-III ступенів "Січковий колегіум"» Запорізької обласної ради, пройшла навчання та активно втілює в роботу Міжнародний навчальний проєкт «Їжа для тіла та їжа для душі». Проєкт реалізований за ініціативи і сприяння першої леді Олени Зеленської та ГО «Громада ХАБ». Головна мета – перетворити піклування про ментальне здоров'я на щоденну звичку українців. Для того, щоб цього досягти, необхідно сформувати культуру піклування про ментальне здоров'я та показати інструменти, за допомогою яких можна дбати про свій внутрішній стан. Використовуються матеріали сайту «Ти як?», створеного в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я [158].

Важливим аспектом профілактичної роботи Запорізької гімназії № 62 є психологічна допомога учасникам освітнього процесу. Інною Букреєвою, учителем Запорізької гімназії № 62, тренером проєкту GIZ, представлено кейс психологічної служби гімназії. В режимі дистанційного навчання проводяться ранкові зустрічі з учнями гімназії, метою яких є допомога здобувачу освіти впоратися зі стресом та його наслідками, емоційно налаштуватися на плідну роботу. Це створює сприятливу атмосферу, яка надає змогу дітям поповнити нестачу спілкування, розслабитися, зняти емоційне напруження, відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту, що є природним механізмом стабілізації. Заняття «Психологічні хвилинки для кожної дитинки» ставлять за мету психологічний супровід учнів з ООП, учнів ВПО, дітей учасників бойових дій, учнів, які потребують підвищеної педагогічної уваги.

Використання в роботі вікторини на заняттях з теми «Права дитини» розвивають комунікативні навички, зорієнтують дітей, куди і до кого звертатися при вирішенні проблем порушення їх прав, виховувати почуття власної гідності, впевненості у собі.

Навчити дітей та підлітків методам зняття психоемоційної напруги є важливою складовою в роботі психолога. Для цього використовуються засоби арт-терапії, казкотерапії, самомасаж, заняття «Натхнення на долонях», нейрогімнастичні вправи, вправа «Моє дерево настрою», рухливі ігри тощо

Цікавим та корисним виявився досвід участі вчительки української мови та літератури гімназії Олени Шимянової у проєкті «Нота Єнота». Цей проєкт переміг в акселераторі проєктів з протидії дезінформації Mediengeist, що імплементується у партнерстві Goethe-Institut в Україні.

«Нота Єнота» запустила навчальний курс для вчителів та викладачів з протидії дезінформації та ворожим викидам в ігровому форматі. Це командна гра. Її мета – показати, як працюють фейки та дезінформація на основі реальних кейсів, навчити визначати ворожі впливи та протистояти маніпуляціям.

Отже, 10 березня 2023 року на базі тренінгового кабінету гімназії вдалося зібрати учнів, їхніх батьків та випускників, створити 3 команди, зіграти 4 раунди, отримати море позитивних емоцій, задати цікаві запитання, прокачати м'язу медіаграмотності.

Педагоги закладів освіти Запорізької області, не зважаючи на воєнний час, постійно в пошуку ефективних форм та методів проведення профілактичної роботи з учнівською молоддю. Активна участь на курсах підвищення кваліфікації, семінарах, тренінгах тощо є тому запорукою.

Збереження психічного та фізичного здоров'я учасників освітнього процесу. Формування стресостійкості у здобувачів освіти шляхом розвитку адаптивних механізмів

«Не варто боятися стресу. Стресом потрібно керувати, тоді ви відчуєте аромат і смак життя» Ганс Сельє.

Зараз Україна переживає складну ситуацію, пов'язану з багатьма чинниками. Найбільш руйнівною подією є повномасштабне вторгнення російської федерації в Україну. Тому наразі підтримки і допомоги потребують усі учасники освітнього процесу. Важливим складником роботи з дітьми та дорослими, які пережили травмуючі події, є формування стресостійкості та життєстійкості. Це вкрай необхідно для того, щоб зберегти здоров'я – фізичне та психічне.

Тривожні події, які відбуваються в нашій країні суттєво вплинули і на шкільне життя. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я кожному

четвертому українцю загрожує психічний розлад через війну. Йдеться про тривоги та стрес, а також важчі стани, що включають посттравматичний стресовий розлад, викликаний тривожними подіями [141].

Одним із обов'язків педагогічних працівників закладів освіти, відповідно до законодавства, є сприяння розвитку здібностей здобувачів освіти, формування навичок здорового способу життя, дбання про їхнє фізичне і психічне здоров'я [152].

Збереження ментального здоров'я здобувачів освіти шляхом розвитку стресостійкості визначено одним із завдань Стратегії розвитку закладів освіти.

Відомо, що стрес – це захисна реакція організму (нервової системи) на зовнішні подразники та відповідь на загрозу, реальну чи уявну. У цілому стрес – явище достатньо поширене й звичайне. Незначні стреси неминучі й нешкідливі, але надмірний стрес створює проблеми для особи. Дію стресу тісно пов'язано з потребами особи, неможливістю реалізувати їх, а це призводить до багаторазового посилення дії психологічних механізмів захисту, фізіологічних можливостей. Існує достатньо велика кількість різновидів стресів. Зупинимось на деяких з них:

- фізіологічний стрес пов'язаний з об'єктивними змінами умов життєдіяльності людини. Стресорами при цьому можуть бути гул сирени тривоги, мікроклімат, радіація, шум, вібрація, природні стихійні лиха (землетрус, повінь, виверження вулкана) тощо;

- психоемоційний стрес виникає з особистої позиції людини. Людина реагує на те, що її оточує згідно зі своєю інтерпретацією зовнішніх стимулів, яка залежить від особистісних характеристик, соціального статусу, рольової поведінки, віку, вихованості, життєвого досвіду. Повна відсутність стану стресу при впливі збуджуючих факторів означає смерть. Здатність організму до адаптації поступово втрачається з віком.

За результатами дослідження «Досвід українців щодо звернення по психологічну допомогу та бар'єри на цьому шляху» Медіацентру України за допомогою смартфон-панелі Gradus Research отримані такі статистичні дані.

71% опитаних декларують, що вони останнім часом відчували стрес або знервованість.

Найголовнішою причиною стресу та знервованості 72% респондентів назвали повномасштабну війну росії проти України. тривоги. У віковому розрізі діагностика причин стресу виявила, що серед опитаних дві групи найбільше відчують стрес: жінки - 79%, та вікова група 25-34 роки - 76%. Також високий рівень стресу у віковій групі 45-54 роки - 70%, серед чоловіків 63%, серед молоді віком від 18 до 24 - 67%, рівень стресу у людей вікової групи 55-60 років - 59%.

Саме тому, у поточних умовах особливо важливий розвиток стресостійкості та формування комплексу особистісних якостей та навичок, за допомогою яких людина зможе переживати стресові ситуації у своєму житті з мінімальною шкодою для власного здоров'я та оточуючих. Тож нагальною спільною потребою є розвиток життєво важливих компетентностей, зокрема соціальної, здоров'язбережувальної та уміння вчитися протягом життя, що формуватимуть особистісні якості та повсякденні навички: відповідальність, дисципліна, тайм-менеджмент, соціальний інтелект, вміння активно слухати, швидко приймати рішення, розв'язувати проблеми, критично та гнучко мислити. Формування стресостійкості – одна із пріоритетних задач сьогодення в Україні. За останній рік умови життя мільйонів українців стрімко змінилися і продовжують мінятися. Війна – чинник, що виснажує нервову систему, адже весь час тримає людину в напруженні, руйнує, раніше сформовані, адаптивні навички та перешкоджає процесам професійної та освітньої діяльності [157].

Стресостійкість – це комплекс особистісних якостей та навичок, що дозволяють переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження без особливих шкідливих наслідків для власного здоров'я [159].

Інноваційність підходу полягає в тому, що формування навичок управління стресом має відбуватися через формування комплексу особистісних якостей, різних способів мислення та соціальної поведінки здобувачів освіти [148].

Формування адаптивних навичок, навичок управління стресом впливає на поведінку індивіда в соціумі, здатність здійснювати аналіз та працювати у непередбачених умовах, вміння концентрувати та свідомо переключати увагу, застосовувати ресурсні техніки для саморегуляції для стабілізації психоемоційного стану [143].

У найбільш загальному змісті адаптацію людини можна визначити як процес її пристосування до зміни умов життєдіяльності [147].

Недостатня адаптованість до дії різноманітних стресорів призводить як до зниження ефективності навчальної діяльності здобувачів освіти, так і до виникнення різноманітних нервово-психічних і психосоматичних захворювань [144].

Проблема адаптації до постійних змін навколишнього середовища завжди мала надзвичайну актуальність, адже із розвитком суспільства та технологічного прогресу, висуваються нові вимоги, до яких людина мусить не лише звикнути на фізіологічному рівні, а й успішно та ефективно задовольняти актуальні потреби і реалізовувати, пов'язані з ними значущі цілі, іншими словами сформувати навички психологічної стійкості.

Психологічна адаптація – це сукупність адаптивних навичок, які формують психологічну стійкість особистості та перешкоджають негативному стресовому впливу на організм, що особливо важливо умовах воєнного стану.

Профілактика стресових перевантажень у закладі освіти здійснюється шляхом формування психологічної стійкості, яка залежить від внутрішніх (особистісних) та зовнішніх (міжособистісних) ресурсів. До внутрішніх ресурсів належать: узгодженість реального і бажаного Я особистості, самоповага, відповідність досягнень прагненням, відчуття сенсу життя, усвідомлення діяльності і поведінки, віра в досяжність поставлених завдань, витривалість, уміння використовувати ефективні способи подолання стресу тощо. До зовнішніх – міжособистісна і соціальна підтримка – підтримка близьких, друзів, вчителів, колег [160]. Із розвитком таких ресурсів формується здатність особистості, попри системні стресові життєві ситуації, продовжувати

виконувати освітню та професійну діяльність, а отже психологічна готовність набуватиме стійкого характеру.

Спираючись на наукові дослідження І.С. Кона, В.А. Сластьоніна, А.С. Тарнавської щодо психологічної готовності до освітньої та професійної діяльності можна визначити такі структурні компоненти психологічної готовності особистості:

- когнітивно-операціональний – певний обсяг і впорядкованість знань, наявність відповідних умінь та навичок, а також особливості розвитку таких когнітивних функцій як пам'ять, мислення, увага і їх здатність до мобілізації;
- мотиваційний – наявність внутрішньої мотивації в досягненні успіху, наявність особистісно-професійного інтересу;
- поведінковий – готовність діяти в умовах, що передбачають перебудову поведінки, якщо цього потребують обставини;
- емоційний – особистісні особливості, емоційне ставлення до власної освітньої та професійної діяльності, здатність до емоційної саморегуляції.

Сформованість вищевказаних структурних компонентів забезпечує успішність актуальної для здобувача освіти діяльності та знижує рівень стресового напруження [161]. Саме тому важливе завдання закладів освіти виокремити та зосередити свої зусилля на роботі з емоційною складовою психологічної готовності, так як вона відіграє вагомий роль у профілактиці стресових перевантажень. Без психологічної готовності будь-якому учаснику освітнього процесу буде важко справитись зі своїми емоціями, заспокоїтись, оптимізувати свій психічний стан, не кажучи вже про опановування навчального матеріалу, його відтворення та застосування, складання самостійних, контрольних робіт, зокрема в непередбачуваних умовах. Формування психологічної готовності, розвитку ресурсності організму, а разом з ними і стресостійкості в умовах воєнного стану є нагальною проблемою сьогодення закладів освіти.

Не менш важливим етапом на шляху формування стресостійкості є утворення у здобувачів освіти стійкості уваги, вміння її переключати та

зосереджувати на внутрішньому психоемоційному стані, як інструменту профілактики стресових станів. Дуже часто неусвідомлена на неконтрольована поведінка в стресових ситуаціях призводить до панічних нападів, а в паніці, як відомо, механізми самозахисту і самоконтролю відсутні.

З метою виявлення ознак стресу, діагностики стресових станів, що можуть призвести до виникнення стресу, стресових перевантажень застосовують наступний інструментарій у роботі з підлітками та вчителями: методика «Кінетичний малюнок сім'ї»; опитувальник Basic PH; методика «Дослідження тривожності» (Спілберга); проєктивна методика «Людина під дощем»; опитувальник суб'єктивного ставлення школяра до діяльності, до самого себе та до оточуючих (ССДСО); методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка; методика «Виявлення рівня тривожності (за Кондашем); восьмиколірний тест Люшера; тест САН «Самопочуття. Активність. Настрій»; тест на самооцінку стресостійкості особистості [157].

Ефективними технологіями з розвитку та формування стресостійкості та емоційного компоненту психологічної адаптації до нових умов життєдіяльності є арт-терапевтичні, тілесно-орієнтовані техніки, вправи-візуалізації, аутогенне тренування. Такі технології сприяють зниженню рівня тривожності, оволодінню навичками стабілізації емоційного стану при відчутті напруги, формуванню навичок впевненої поведінки, підвищення рівня ригідності [134].

Використання арт-терапевтичних технік, а саме: малювання, кольоротерапії, мандалотерапії, робота з метафоричними картками дозволяють знизити рівень психічної напруги, зосередитись та переключити увагу, стабілізувати емоційний стан. Для покращення емоційного стану, перезавантаження, відпочинку дітям з особливими потребами відповідно до стану їх здоров'я можна запропонувати психологічні хвилинки (різні вправи: «Який водоспад ти сьогодні?», «Яку емоцію в тебе викликає небо?», «Який настрій переважає в тебе при прослуховуванні мелодії?», а також вправи на відновлення емоційного стану: «Змахніть руками, мов крилами», «Намалюйте

смайлів», «Вдихніть силу», «Обійми» тощо, взяті з ресурсного календаря-порадника від психологині Світлани Ройс [156]. Завдання-поради підібрані так, щоб активізувати певний канал сприйняття: увагу, зір, слух, нюх, стосунки, рух, тілесні відчуття, смак, інтелект (нові знання), інтуїцію. Завдяки цим простим практикам, ми повертаємо дитині/собі контакт з реальністю, відновлюємо емоційний стан та доступ до ресурсності. Такі вправи знижують кров'яний тиск і зменшують кількості гормонів стресу.

Одним із дієвих методів які допоможуть учасникам освітнього процесу зняти напругу та відновити свої сили є релаксація – це зняття психологічного та м'язового напруження з метою відновлення сил за допомогою психофізіологічних технік або фізіотерапії [160]. Релаксація та аутогенне тренування, надання першої допомоги при гострому стресі, аутоаналіз особистого стресу та протистресовий стиль життя, який має у собі дотримання деяких порад:

- відстоювання власних прав і потреб; встановлення низькостресових відносин взаємної поваги; ретельне відбирання друзів і зав'язування відносин, які є підбадьорливими і спокійними;
- врівноваження небезпечних подій корисними цілями і позитивними подіями, до яких варто прагнути;
- збереження фізичного і психічного здоров'я, ведення здорового способу життя;
- витрачання енергії на види діяльності, які в цілому приносять почуття задоволення (робота, громадська, волонтерська діяльність, відпочинок, культурні заходи, сім'я, близькі друзі, при потребі, перебування на самоті).
- знаходження задоволення в простій діяльності – споглядання сходу сонця, розквітливих квітів, поверхні моря, приготування смачної страви, гра з дитиною;
- здатність виражати природні потреби, бажання і почуття без виправдання;
- ефективний розподіл часу, уникнення напружених ситуацій.

Виконання цих порад сприяє позитивності фізичного стану: насичення киснем крові, зняття больових відчуттів, почуття припливу сил, нормалізації сну. А також емоційному: подолання депресивних станів, психічних захворювань. Також ефективним методом зниження рівня тривожності, напруги та відновлення емоційного стану, досягнення відчуття розслаблення є медитація – це група ментальних вправ, яка часто застосовується в оздоровчій сфері, задля досягнення особливого стану свідомості.

Батькам важливо розуміти, що потрапляючи в стресову ситуацію, діти можуть стикатися з набагато інтенсивнішими переживаннями, ніж дорослі, через відсутності досвіду справлятися зі складнощами. Діти більш вразливі, ніж дорослі й те, що здалося вам справжньою нісенітницею, може серйозно вплинути на дитину. Велику увагу слід приділяти дітям з особливими можливостями. Якщо дитина живе в стані хронічного стресу, то це негативно позначається не тільки на психологічному стані дитини, але й на її здоров'я. За останній час у зв'язку із воєнними подіями багато дітей зіткнулися зі стресовими ситуаціями. І це стосується не тільки дітей, які проживали і проживають на території активних бойових дій чи тимчасово окупованих територіях, а й дітей по всій Україні та за її межами, сімей, які вимушені були покинути Україну. Тому батькам, дуже важливо формувати у дитини такий захисний навик, як стресостійкість. А розібратись в механізмах й причинах тривожності та дізнатись про дієві методи подолання її, батькам допоможуть такі книги вихідного дня:

Луїза Хей «Зціли себе сам»

Тривожність дуже часто викликана нашим ходом думок та мислення. Ця книжка – це мотиваційний бестселер, що відкриває очі на цю проблему. Завдяки технікам позитивного мислення та фільтрації думок, через зміну ставлення до себе і усього, що відбувається довкола, можливо докорінно змінити своє життя. Саме це і пропонує читачам авторка.

Ірвін Ялом «Вдивляючись у сонце. Долаючи страх смерті»

Автор не обіцяє моментальних результатів. Натомість він щиро розповідає про причинно-наслідковий зв'язок певних випадків у житті та виникнення

страхів та тривожності. З тонким гумором та турботливою інтонацією професор психотерапії звертається до читача з проханням помічати прекрасне довкола та вчасно звертати увагу на зміни свого внутрішнього стану.

Байрон Кейті «Любити те, що є»

Книга напівавтобіографічна. Кейті описує процеси психологічного переродження на власному прикладі, доповнюючи це прийомами та установками. Також відчувається відгомін буддистських догм, що пропагують схожі цінності. Тут можна прочитати про стадії виходу з депресії та етапи подолання тривожності.

Ембер Рей «Обирай себе»

Якщо ви розумієте, що корінь вашої тривожності породжений страхом осуду, залежності від думки інших та тиском оточення, то Ембер Рей здатна надихнути на роботу над собою. Авторка розмірковує над важливістю завжди обирати себе, свій комфорт та душевний спокій. Бо хто ж це зробить за нас?

Маршал Голдсміт і Марк Рейтер «Перемикайся»

Ця книга для тих, кому набридло постійно відволікатися на побічні справи та непотрібні дрібниці, а потім картати себе за це, підвищуючи загальний фон тривожності. Книга вчить працювати з повсякденними тригерами, аналізувати їх вплив та свідомо регулювати їх необхідність у житті.

Підводячи підсумки, хочу зазначити, що питання збереження фізичного та психічного здоров'я здобувачів освіти шляхом розвитку рівня стресостійкості визначається одним із головних завдань закладу освіти, а формування стресостійкості – однією із пріоритетних задач держави в умовах дії правового режиму воєнного стану в Україні та відповідно потребують пильної уваги всіх зацікавлених у цьому сторін: педагогів, медиків, батьків, представників громадськості тощо.

Викладений матеріал не відкриває всі можливі шляхи стосовно вирішення проблеми збереження, розвитку здоров'я учасників освітнього процесу, формування їхньої культури здоров'я. Однак це стартовий крок для створення сучасної класифікації освітніх технологій щодо реалізації зазначеної теми.