



# Психолог ічна підтримка учасників освітнього процесу під час війни

У роки війни освітній процес потребує особливої уваги. Важливо забезпечити психологічну підтримку всім учасникам та забезпечити безперебійне навчання.



<https://sites.google.com/u/0/d/1xcZzbOsRY-o09RCdGWIN0f4w14UVZyZB/p/1Adts5PdU9QnL7mn8s1I5fSpE2sIkPybJ/preview>

<https://t.me/+SfK5K5Upg7ImNzEy>

# Теоретичні аспекти психологічної підтримки



## Терміни та визначення

Психологічна підтримка це відповідні взаємодії з учасниками освітнього процесу для допомоги їм у проходженні важких життєвих ситуацій.



## Психологічна підтримка в школі

Психологічна підтримка повинна бути універсальною, забезпечувати індивідуальний та груповий підхід до учасників навчального процесу.



## Групова підтримка

Групова підтримка це можливість пізнавати свій досвід під час спілкування з ровесниками.

# Роль психологічної підтримки

## Психологічна безпека

Психологічна підтримка покликана забезпечити психологічну безпеку: інформувати про небезпеки та вчасно сповіщати про них.

## Соціальна адаптація

Психологічна підтримка дозволяє встановити соціальні контакти, забезпечити адаптацію і нормальне перебування у суспільстві.

## Протидія стресам

Психологічна підтримка допомагає уникати негативних емоцій та стресів, заспокоює та надає позитивного настрою.

# Цілі та завдання психологічної підтримки

## Підвищення мотивації до навчання

Надається допомога до підвищення мотивації до навчання, збільшення інтересу до знань та розвитку.

1

## Зменшення негативного впливу війни на психіку

Психологічна підтримка має позитивне вплива на психіку:

зменшує депресивність, страхи, тривогу, та стимулює внутрішні ресурси.

2

3

## Сприяння практичному здобуттю знань

Психологічна підтримка повинна сприяти практичному здобуттю знань, розвитку вмінь і навичок.

# Методи та засоби психологічної підтримки



## Релаксаційні методики

Релаксаційні методики, такі як релаксаційна атмосфера та медитаційні вправи, здатні зняти стрес і турботу.



## Групова підтримка

Групова психологічна підтримка сприяє розвитку нових вмінь, комунікації та зменшення почуття самотності.



## Терапія мистецтвом

Терапія мистецтвом може бути корисною в мотивації до самореалізації та пошуку нових рішень.



# Психологічна підтримка в школі

## Індивідуальний і груповий підхід

Надається індивідуальний та груповий підхід до кожного учасника навчального процесу.

## Створення безпечної атмосфери

Створюються умови для сприяння безпечній атмосфері, базованою на толерантності та повазі до інтересів кожного студента.

## Тренінги та майстер-класи

Надається можливість приймати участь у тренінгах та спеціальних майстер-класах, що сприяють соціальній адаптації.

# Результати психологічної підтримки

1

## Покращення стану здоров'я

Покращення стану здоров'я і формування позитивного ставлення до свого життєвого шляху.

2

## Зниження негативного впливу на психіку

Зменшення негативного впливу на психіку.

3

## Адаптивність до навчальних завдань

Підвищення адаптивності до навчальних завдань.



# Моя професійна діяльність

Валерія Андеєва - Лось, шкільний практичний психолог з 16-річним досвідом роботи. Спеціалізуюсь у психології та консультуванні.

Мета шкільного практичного психолога полягає в тому, щоб забезпечити психологічне благополуччя, емоційний розвиток та успішність учнів у навчанні. Робота практичного психолога в школі орієнтована на створення сприятливого психосоціального середовища, в якому учні можуть максимально реалізувати свій потенціал.

.





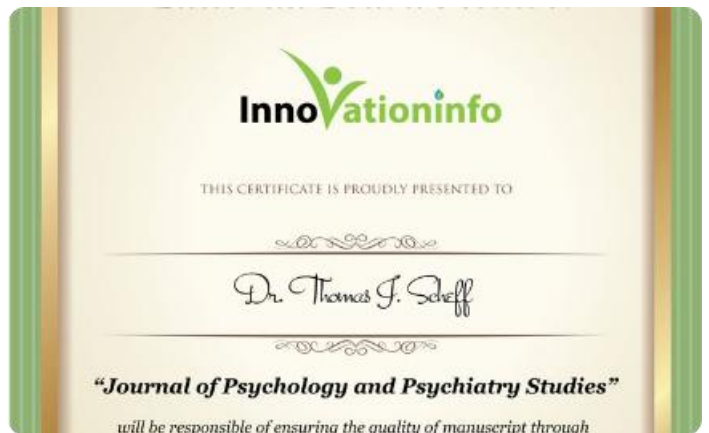


# Мої досягнення та досвід роботи



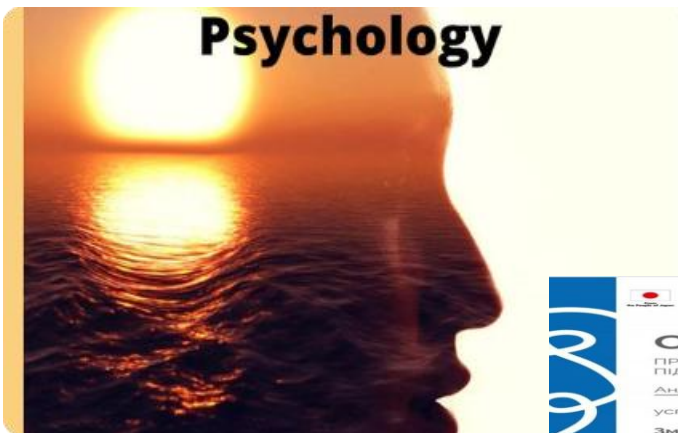
## Досвід роботи

Психологічна підтримка учнів:  
Робота з вчителями та батьками:  
Діагностика та психологічна оцінка:  
Психологічне консультування:  
Участь у професійній роботі колективу.



## Досягнення

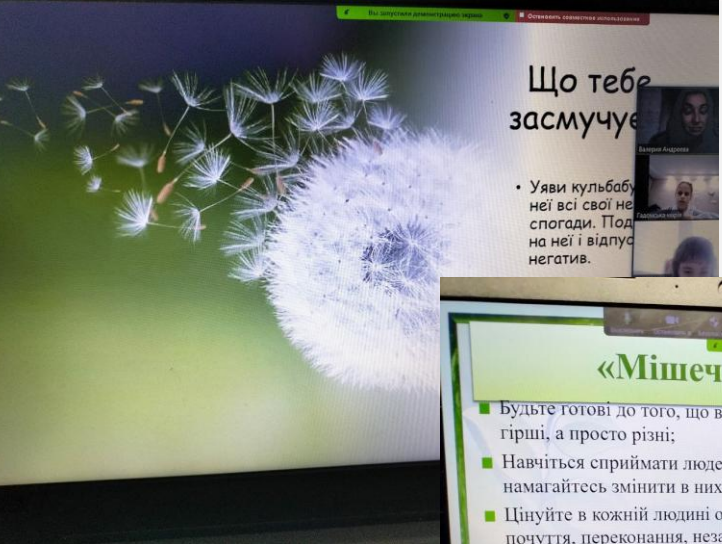
Мої досягнення включають сертифікати від різних організацій та позитивні відгуки від учнів, батьків, та колег.  
Розвиток психологічної культури.



## Навчання

Моя постійна участь у професійних вебінарах та читання спеціалізованої літератури поглиблює мої знання та навички.

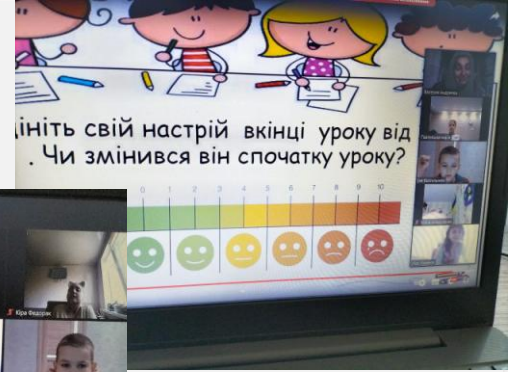
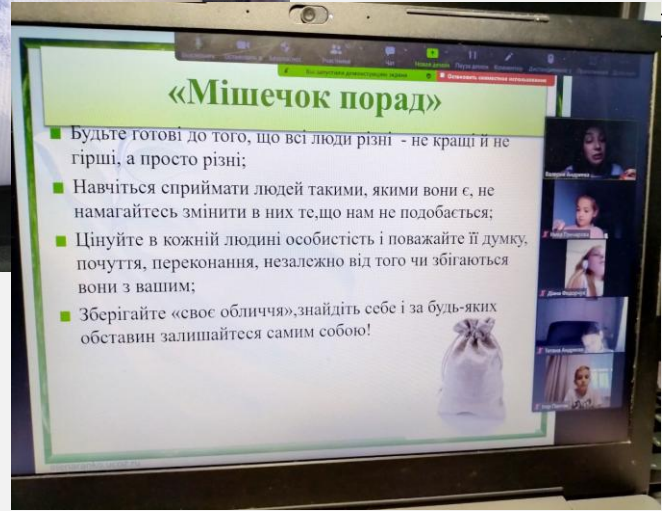




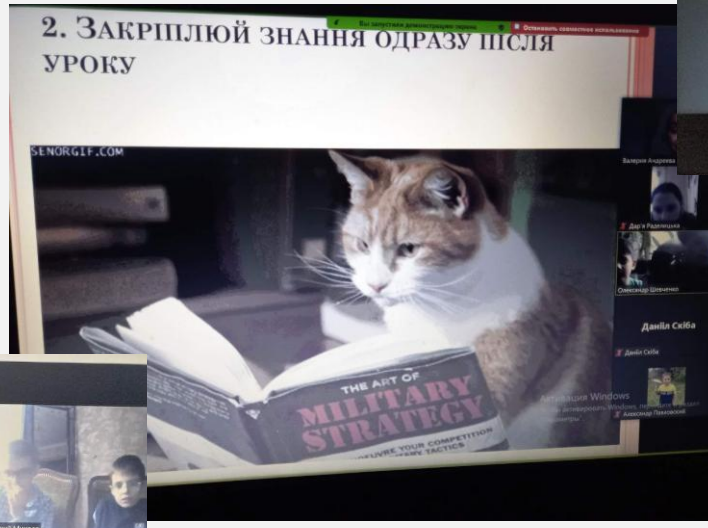
Що тебе засмучує

- Уяви кульбабу, неї всі свої несподіванки, Под на неї і відпусти негатив.

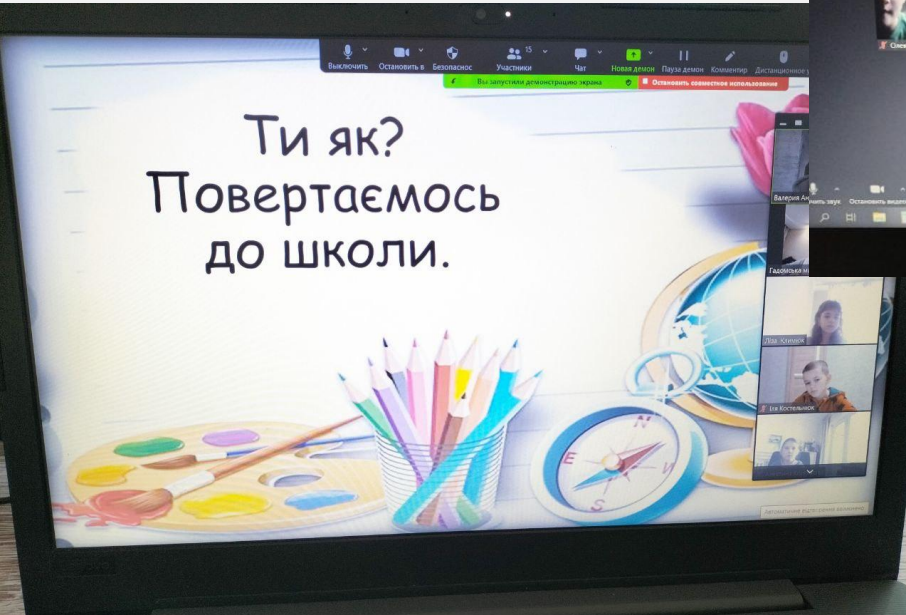
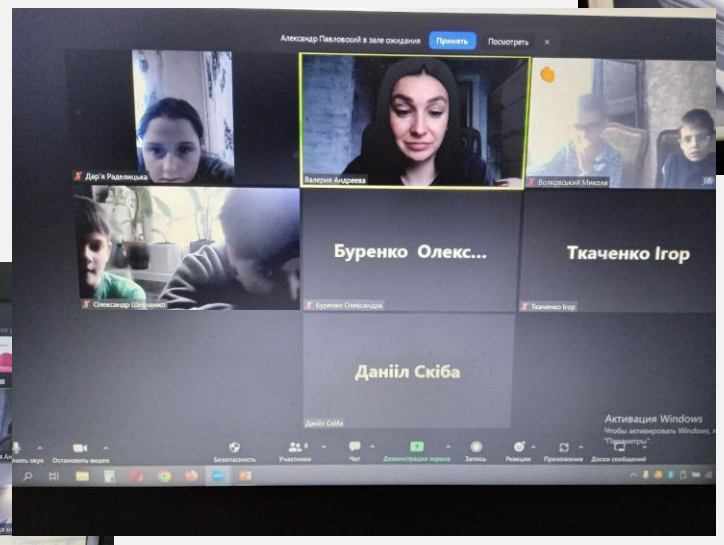
Одним із важливих пріоритетів у діяльності закладів освіти залишається забезпечення психологічної стійкості здобувачів освіти. тому постійно проводяться години спілкування на цікаві теми:



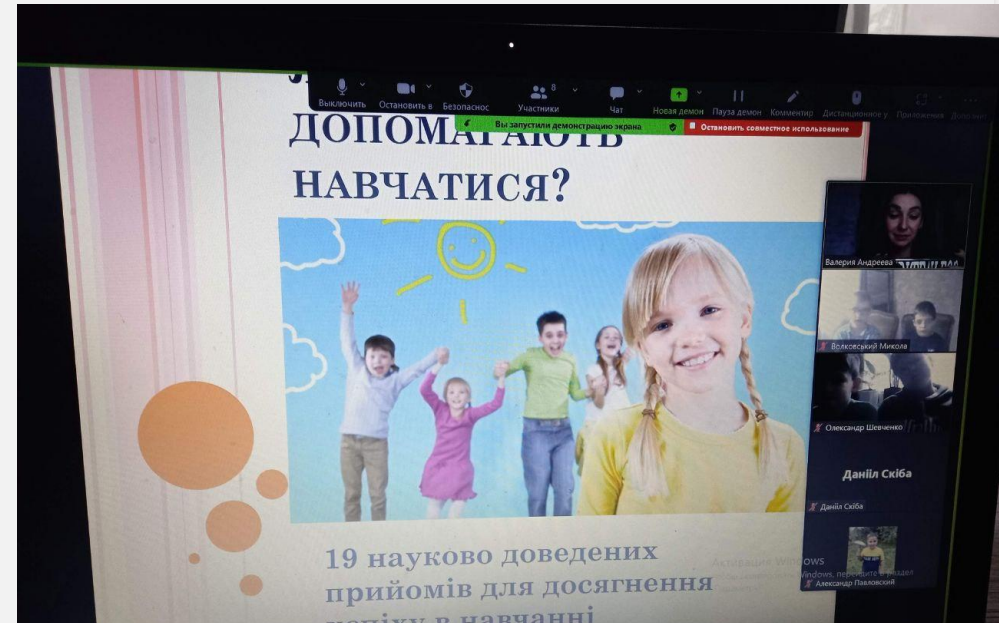
«Які лайфхаки допомагають у навчанні»  
«Розпізнаємо емоції»  
«Як стати супер-героєм»



«Йому пощастило, в нього феноменальна пам'ять»  
«Кольори... Вони оточують нас мусюди»  
«День парасольки»



«Особисті кордони»  
«Добро-це те, чим ми прагнемо наповнити себе»  
«Толерантність» та багато інших.



## Індивідуальні заняття.

Для учнів 6-7 класів «Аранжування особистості»  
Мета: розвиток особистості підлітка, формування, корекція не адаптивних соціальних і особових установок.

Для учнів 8-9-х класів «Мандруючи до зрілості»  
Мета: підвищення відповідальності молоді перед шлюбом і сімейним життям.



Практичний психолог відіграє важливу роль у **подоланні освітніх втрат серед учнів**, вчителів та інших учасників освітнього процесу. Освітні втрати можуть виникати з різних причин, таких як переїзд, зміни вчителів, важкі сімейні обставини, пандемія та інші стресові події. Розглянемо роль практичного психолога у подоланні освітніх втрат:

### **1. Діагностика та оцінка:**

1. Виявлення учнів, які можуть переживати освітні втрати або відчувати стрес.
2. Здійснення психологічної діагностики, щоб зрозуміти, як втрати впливають на емоційний стан та навчальні можливості.

### **2. Індивідуальна підтримка:**

1. Проведення індивідуальних консультацій для учнів, які потребують психологічної підтримки у зв'язку з освітніми втратами.
2. Розробка індивідуальних стратегій подолання стресу та підтримки в навчанні.

### **3. Групова підтримка:**

1. Організація групових сесій для учнів, які переживають подібні втрати, для обміну досвідом та взаємної підтримки.
2. Впровадження групових тренінгів з розвитку стратегій подолання стресу та втрат.

#### **4.Співпраця з вчителями:**

1. Підтримка вчителів у розумінні та реагуванні на емоційні потреби учнів, які переживають освітні втрати.
2. Розробка рекомендацій для створення сприятливого навчального середовища.

#### **5.Робота з батьками:**

1. Консультування батьків з питань психологічної підтримки своїх дітей під час освітніх втрат.
2. Організація сесій для батьківської підтримки та обміну інформацією.

#### **6.Організація заходів:**

1. Проведення тематичних заходів, спрямованих на подолання стресу та відновлення психологічного благополуччя.
2. Організація тематичних заходів для вчителів інших працівників школи щодо роботи з учнями, які пережили втрати.

#### **7.Психологічна освіта:**

1. Проведення лекцій та тренінгів для учасників освітнього процесу щодо психологічних аспектів подолання втрат та стресу.
2. Забезпечення навчального персоналу інструментами для виявлення та реагування на емоційні потреби учнів.

# Мої методи та підходи

## **Когнітивно-поведінковий підхід**

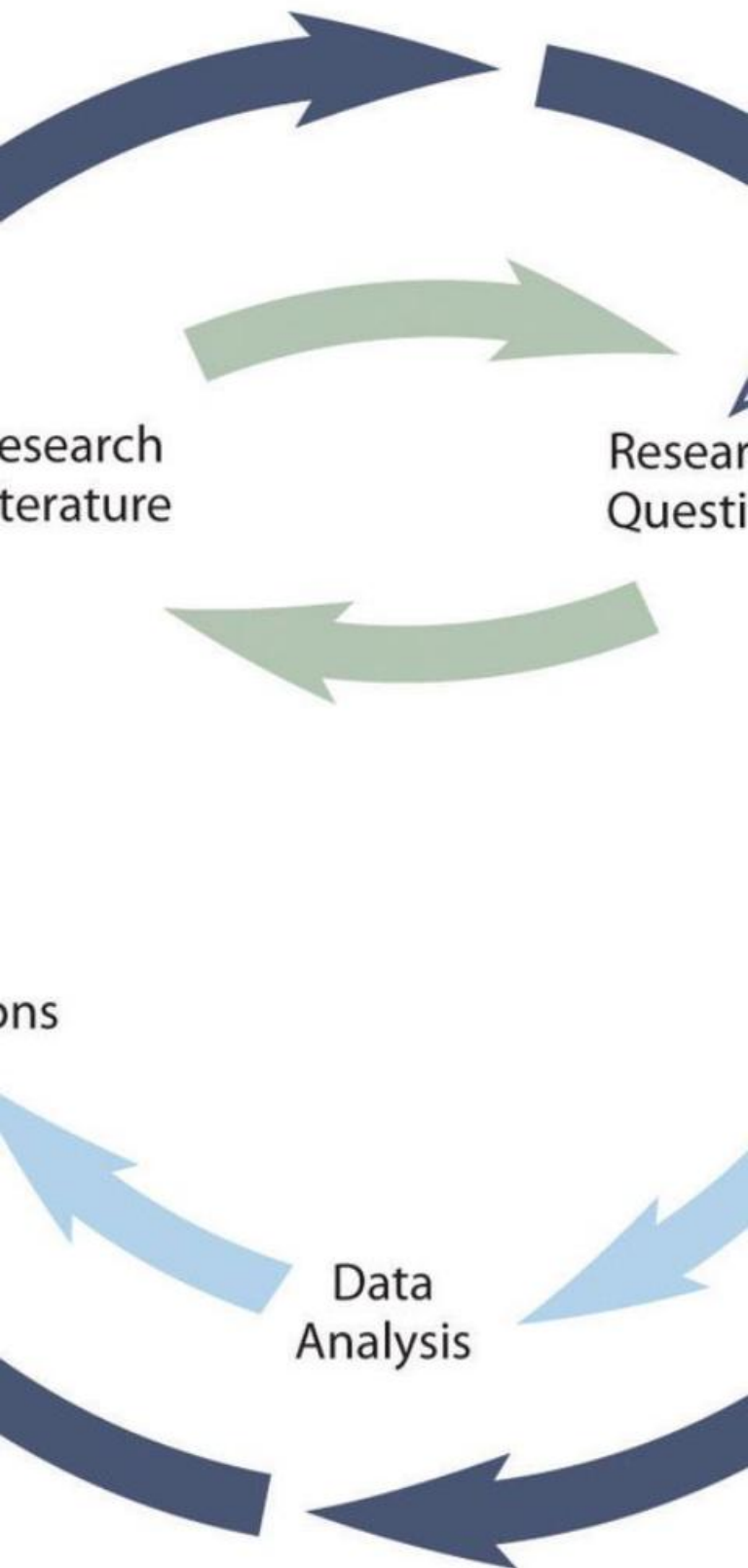
Використовую методи когнітивно-поведінкової терапії для зміни шкідливих мислей та поведінки учня.

## **Індивідуальний підхід**

До кожного учня підходжу індивідуально, орієнтуючись на його конкретні потреби та характер.

## **Підтримка та закріплення результату**

Після завершення терапії надаю підтримку та рекомендації для збереження досягнутих результатів.



# Теми, які я вивчаю та спеціалізуюся

1

## Стрес та тривога

Вивчаю вплив стресу та тривоги на психічне здоров'я та навчаю методикам їх подолання.

2

## Зниження мотивації до навчання та самопочуття

Спеціалізуюся у вивченні зниження мотивації та впливу на загальне самопочуття учня.

3

## Міжособистісні відносини та конфлікти

Досліджую взаємодію людей та методи розв'язання конфліктних ситуацій.

# Мої цінності та підходи до роботи з учасниками освітнього процесу







# Мої плани на майбутнє

1

## Професійний розвиток

Планую здобувати нові знання та підвищувати кваліфікацію для розширення спектру допомоги та підвищення якості психологічної допомоги.

2

## Співпраця та мережеві контакти

Намічаю згуртування спільноти професіоналів у галузі психології для взаємного навчання та підтримки.

3

## Творчі проекти

Планую займатися популяризацією психології та психотерапії через творчі та освітні проекти для широкої аудиторії.

# Висновки

Психологічна підтримка освітнього процесу є важливою складовою в період війни. Забезпечення психологічного благополуччя підвищує можливості навчання та соціальної адаптації.