

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-259-3-17>

**PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF EDUCATIONAL  
PROCESS PARTICIPANTS IN THE CONDITIONS  
OF MARTIAL LAW IN UKRAINE**

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО  
ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ**

**Nechytailo O. I.**

*Practical Psychologist  
of Lyceum of Volodymyrivske "Uspikh"  
of Shyroke village council of  
Zaporizhzhia district  
Zaporizhzhia, Ukraine*

**Нечитайло О. І.**

*практичний психолог  
Володимирівського ліцею «Успіх»  
Широківської сільської ради  
Запорізького району  
Запорізької області  
м. Запоріжжя, Україна*

**Sinchenko O. V.**

*Practical Psychologist  
of Zaporizhzhia Gymnasium № 89  
of Zaporizhzhia City Council  
Zaporizhzhia, Ukraine*

**Сінченко О. В.**

*практичний психолог  
Запорізької гімназії № 89  
Запорізької міської ради  
м. Запоріжжя, Україна*

Стан психологічного здоров'я здобувачів освіти з початком війни в Україні є першочерговим питанням, який впливає на сам освітній процес та є стресовим для всіх його учасників. Психологічна служба системи освіти України забезпечує своєчасне і систематичне надання психологічної підтримки всім учасникам освітнього процесу: профілактика стресів, сприяння збереженню психологічного здоров'я, формування моделі бажаної поведінки, усвідомлення основних рис відповідальної поведінки, створення умов для формування мотивації до саморозвитку, забезпечення психологічної стійкості.

Внаслідок військових дій відбувається реакція на ситуацію, в якій є загроза життю людини або її здоров'ю, тому всі учасники освітнього процесу потребують систематичної психологічної підтримки і допомоги. Психологічні травми порушують нормальний стан психіки і можуть викликати тимчасове відчуття дискомфорту, зниження імунітету, порушення когнітивних процесів, втрату працездатності; людина відчуває страх і власну безпорадність у ньому.

Учасники освітнього процесу по різному реагують на кризову ситуацію: можуть відчувати власну провину за події, що відбулися; в них виникають страхи; знижується рівень комунікації або, навпаки, вони проявляють надмірну активність. Переконавання, які були раніше, руйнуються, що приводить особу в стан дезорієнтації.

Надання психологічної підтримки особистості, сприяння її розвитку, становлення і самореалізації висвітлено у працях А. Г. Асмолова, В. О. Петровського, С. М. Шиянова. Розвиток когнітивної сфери позитивно впливає на інтелектуальний та емоційний розвиток людини, трансформація деструктивних думок і переконань на нові, депресію і афективні стани (У. Найссер, А. Бек, П. Маклін, Г. Лорейн, Е. Хойль, О.Р. Лурія).

Одним із головних завдань закладу освіти є повсякденна психологічна допомога та емоційна підтримка учасників освітнього процесу.

Метою проведення онлайн занять психологічного розвантаження «година психолога» є не лише надання учасникам освітнього процесу знань щодо ознак та фаз стресового стану, стресових факторів, стра-тегій поведінки в стресовому стані, а й управління своїм психо-емоційним станом, формування особистісної відповідальності за власне життя, здоров'я, емоції та дії; здійснення профілактики дистресів; підвищення рівня стресостійкості і головне – зміна внутрішніх установок щодо реагування на стресові ситуації. Важливим аспектом «години психолога» є формування практичних навичок саморегуляції.

Структура заняття «година психолога»:

1. Вступне слово, привітання.
2. Правила групи.
3. Фізхвилинка для очей, спрямована на попередження втоми очей та розслаблення м'язів навколо них.
4. Вправи на розвиток когнітивної сфери, які стимулюють інтелектуальну діяльність.
5. Музично-ритмічні вправи, спрямовані на розвиток відчуття ритму, що є одним із джерел підвищення життєвого тону людини, запорукою її мобільності, орієнтування у просторі, сприяють розвитку рухової сфери, перцептивних та когнітивних процесів, емоційних реакцій, мовної активності.
6. Кінезіологічні вправи, спрямовані на зміцнення здоров'я, оптимізацію основних психічних процесів (пам'ять, увага, мислення, мова, слух, уяву, сприйняття), підвищенню розумової працездатності, поліпшенню психоемоційного стану. Ці вправи розвивають міжпівкульні

зв'язки, синхронізують роботу півкуль, покращують розумову діяльність.

7. Техніки на саморегуляцію, спрямовані на досягнення трьох основних ефектів: заспокоєння (усунення емоційної напруги); відновлення (послаблення проявів втоми); активізація (підвищення психофізіологічної реактивності).

8. Дихальні вправи, спрямовані на розслаблення нервової системи, зниження емоційної напруги, нормалізацію тиску.

9. Арт-вправи, спрямовані на розкриття творчих здібностей і сутнісного потенціалу людини, мобілізацію внутрішніх механізмів саморегуляції та зміцнення особистості за допомогою мистецтва, повернення до психологічної цілісності. Корисним є арт-малювання: “Парасолька захисту”, “Веселка безпеки”, “Багаж щастя”, “Лист вдячності”, “Автопортрет” тощо.

10. Обговорення робіт та рефлексія.

Досвід проведення “години психолога” саме за такою структурою показав поступове переключення учасників освітнього процесу з напруженого стану через сприймання, обробку та зберігання екстероцептивної інформації до програмування, регуляції та контролю свідомою психічною діяльністю.

### **Література:**

1. Лист МОНмолодьспорту від 04.07.2012 № 1/9-488 “Щодо організації та проведення “години психолога” у загальноосвітніх навчальних закладах” [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://imzo.gov.ua/2012/07/04/lyst-monmolod-sportu-vid-04-07-2012-1-9-488-shchodo-orhanizatsii-ta-provedennia-hodyny-psykholoha-u-zahal-noosvitnikh-navchal-nykh-zakladakh/>.

2. Лист МОН 02.08.2022 № 1/8794-22 Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти в 2022/2023 навчальному році [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v8794729-22#Text>.

2. Закон України Про освіту [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/2145-19#Text>.

3. Наказ МОН 22.05.2018 № 509 Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18#Text>.

4. Вознесенська О. Л. Арт-терапія у подоланні психічної травми : практичний посібник / Олена Вознесенська, Марина Сидоркіна

[Електронний ресурс] / О. Л. Вознесенська // Золоті ворота. – 2015. – Режим доступу до ресурсу: <http://mediaosvita.org.ua/book/art-terapiya-u-podolanni-psyhichnoyi-travmy/>.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-259-3-18>

**FEATURES OF THE FORMATION OF COMMUNICATIVE  
COMPONENT SOCIAL COMPETENCE IN CHILDREN  
OF YOUNGER SCHOOL AGE**

**ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ  
СКЛАДОВОЇ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ  
У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Shevchenko Yu. V.**

*Master of Special Psychology,  
Postgraduate Student  
Mykola Yarmachenko Institute  
of Special Pedagogy and Psychology  
of the National Academy of Sciences  
of Ukraine  
Kyiv, Ukraine*

**Шевченко Ю. В.**

*магістр спеціальної психології,  
аспірантка  
Інститут спеціальної педагогіки  
і психології імені Миколи Ярмаченка  
НАПН України  
м. Київ, Україна*

Необхідність оволодіння комунікативною компетентністю зростає у молодшому шкільному віці. Завдяки спілкуванню дитина пізнає світ, вчиться будувати відносини з іншими людьми, особистісно розвивається. У молодшому шкільному віці характерною є потреба у спілкуванні, емоційному контакті з однолітками, значущими для нього людьми і при цьому у дитини недостатньо розвинене вміння спілкуватися.

Компетентність людини виражена в її готовності до виконання значимої діяльності і складається з заневих компонентів і мотиваційно-ціннісних компонентів, етичних установок і ін. Компетентність забезпечує успішність в діяльності. Під комунікативною компетентністю розуміють комунікативні вміння: вміння розуміти стан людини, вміння презентувати себе в спілкуванні, вміння мовного спілкування і немовних контактів з людьми [1, с. 48].