

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНА УСТАНОВА «УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ РОЗВИТКУ ОСВІТИ»

**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ:
СТРЕСМЕНЕДЖМЕНТ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРАЦІВНИКА ТА
РЕАГУВАННЯ НА ЕМОЦІЙНІ ПОТРЕБИ ДІТЕЙ**

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК



Рекомендовано до використання
рішенням Методичної ради Державної установи «Український
інститут розвитку освіти»
(протокол №5 від 31.08.2026 року)

Автори-укладачі:

Ольга ЧИСТЯК, канд. психол. н., доцент, методист сектору психологічного супроводу та соціально-педагогічної роботи державної установи «Український інститут розвитку освіти»;

Богдан СІЧКАР, методист сектору психологічного супроводу та соціально-педагогічної роботи державної установи «Український інститут розвитку освіти».

Рецензенти:

Леся ЛИТВИНЧУК, доктор психологічних наук, професор, провідний науковий співробітник Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України
Анна КРУПЧУК, практичний психолог закладу дошкільної освіти «Малютко» с. Іванів Іванівської сільської ради Вінницької області

Психологічна підтримка дітей дошкільного віку: стресменеджмент педагогічного працівника та реагування на емоційні потреби дітей : навчально-методичний посібник / авт.-уклад. О. Чистяк, Б. Січкарь ; за заг. ред. О. В. Чистяк. Київ : УІРО, 2026. 93 с.

Навчально-методичний посібник містить теоретичні матеріали, практичні вправи, кейси та методичні рекомендації, спрямовані на розвиток психологічної компетентності вихователів закладів дошкільної освіти. Зміст посібника розроблено відповідно до Законів України «Про освіту» та «Про дошкільну освіту», Базового компонента дошкільної освіти, Професійного стандарту «Вихователь закладу дошкільної освіти» та сучасних підходів до забезпечення психічного здоров'я і психосоціальної підтримки дітей.

Видання спрямоване на формування у педагогів практичних навичок збереження власного психічного здоров'я, створення психологічно безпечного освітнього середовища, розвитку емоційної компетентності та реагування на емоційні потреби дітей дошкільного віку. Посібник призначений для вихователів закладів дошкільної освіти, практичних психологів, керівників закладів освіти, консультантів центрів професійного розвитку педагогічних працівників.

© Чистяк О., Січкарь Б., 2026

© Державна установа «Український інститут розвитку освіти», 2026

ЗМІСТ

Передмова.....	4
Програма занять.....	9
Заняття 1. Психологічна стійкість вихователя в умовах стресу та кризових подій.....	13
Заняття 2. Стресменеджмент як складова професійної діяльності педагогічного працівника закладу дошкільної освіти.....	19
Заняття 3. Профілактика професійного вигорання та збереження психічного здоров'я педагогічного працівника	25
Заняття 4. Емоційні потреби дітей дошкільного віку та особливості їх психологічної підтримки.....	32
Заняття 5. Методи педагогічного реагування на тривожність, страхи та агресивну поведінку дітей дошкільного віку.....	40
Заняття 6. Створення безпечного та підтримувального освітнього середовища в закладі дошкільної освіти.....	46
Заняття 7. Емоційний інтелект педагогічного працівника як чинник ефективної взаємодії з дітьми дошкільного віку.....	52
Заняття 8. Психологічна підтримка дітей дошкільного віку, які пережили стресові або травматичні події.....	58
Заняття 9. Методи психологічної підтримки дітей дошкільного віку.....	64
Заняття 10. Партнерська взаємодія педагогічного працівника з батьками у забезпеченні емоційного благополуччя дитини.....	70
ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ	76
Список використаних джерел.....	85
Додатки.....	88

ПЕРЕДМОВА

Сучасні умови функціонування системи дошкільної освіти ставлять перед педагогічними працівниками нові професійні виклики. Воєнний стан, тривала дія стресових чинників, соціальні зміни та зростання психоемоційного навантаження впливають на психологічне благополуччя дітей, їхніх родин і самих педагогів. У цих умовах педагогічний працівник закладу дошкільної освіти дедалі частіше виконує не лише освітню й виховну функції, а й стає для дитини важливим дорослим, який забезпечує відчуття безпеки, підтримки та емоційної стабільності.

Діти дошкільного віку особливо гостро реагують на стресові події, оскільки ще не мають достатньо сформованих механізмів емоційної саморегуляції. Їхні переживання можуть проявлятися через зміну поведінки, тривожність, страхи, агресивність, замкнутість або труднощі у взаємодії з однолітками й дорослими. Саме тому своєчасне розпізнавання емоційних потреб дитини та надання їй психологічної підтримки стають невід'ємною складовою професійної діяльності педагогічного працівника.

Водночас ефективно підтримувати інших може лише той педагог, який уміє дбати про власний психоемоційний стан. Постійне професійне навантаження, висока відповідальність, необхідність швидко реагувати на кризові ситуації та забезпечувати емоційно безпечне освітнє середовище нерідко призводять до професійного стресу та емоційного виснаження. Тому питання розвитку стресостійкості, навичок саморегуляції та профілактики професійного вигорання сьогодні є важливою складовою професійної компетентності педагогічних працівників.

Саме з цією метою підготовлено навчально-методичний посібник **«Психологічна підтримка дітей дошкільного віку: стресменеджмент педагогічного працівника та реагування на емоційні потреби дітей»**. Його зміст поєднує сучасні наукові підходи до забезпечення психологічного благополуччя дітей із практичними інструментами, які можуть бути використані педагогічними працівниками у щоденній професійній діяльності.

Окремий розділ посібника присвячено особливостям емоційної підтримки дітей з особливими освітніми потребами в умовах закладу дошкільної освіти. У ньому розкрито орієнтири для організації підтримувальної взаємодії з дітьми з урахуванням їхніх індивідуальних освітніх потреб, рекомендацій інклюзивно-ресурсного центру та діяльності команди психолого-педагогічного супроводу. Особливу увагу приділено адаптації вже запропонованих у посібнику методів і практик до можливостей та потреб дітей різних категорій освітніх труднощів, не змінюючи їхнього основного змісту. Практичні рекомендації допоможуть педагогічним працівникам краще розуміти емоційні прояви дітей, добирати доступні способи комунікації та створювати умови для їхньої активної участі в освітньому процесі. Такий підхід сприятиме реалізації принципів інклюзивної освіти, забезпеченню психологічної безпеки, емоційного благополуччя та поваги до унікальності кожної дитини.

Посібник розроблено відповідно до Законів України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», Професійного стандарту «Вихователь закладу дошкільної освіти», Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року, Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», а також з урахуванням сучасних наукових досліджень у галузі психології розвитку, педагогіки, психосоціальної підтримки та стресменеджменту.

Зміст посібника спрямований на розвиток ключових професійних компетентностей педагогічних працівників: психологічної, емоційно-етичної, здоров'язбережувальної, інклюзивної компетентності, компетентності педагогічного партнерства, а також здатності до професійного саморозвитку й самовдосконалення. Особливу увагу приділено розвитку практичних умінь, необхідних для створення психологічно безпечного освітнього середовища, підтримки емоційного благополуччя дітей та збереження власних ресурсів педагога.

Навчальний матеріал структуровано у вигляді тематичних занять, кожне з яких містить теоретичний блок, інтерактивні вправи, практичні кейси, техніки саморегуляції, рекомендації щодо роботи з дітьми та матеріали для професійної

рефлексії. Така побудова дозволяє не лише засвоїти теоретичні положення, а й сформувати практичні навички, які можуть бути безпосередньо використані у професійній діяльності.

Матеріали посібника можуть використовуватися фахівцями психологічної служби під час проведення курсів підвищення кваліфікації, роботи професійних спільнот педагогів, навчання у Центрах професійного розвитку педагогічних працівників та в закладах дошкільної освіти.

Сподіваємося, що запропоновані матеріали стануть практичним інструментом для професійного розвитку педагогів, допоможуть зміцнити їхню психологічну стійкість, сприятимуть створенню емоційно безпечного освітнього середовища та забезпеченню своєчасної й ефективної підтримки дітей дошкільного віку.

Структура посібника

Навчально-методичний посібник «Психологічна підтримка дітей дошкільного віку: стресменеджмент педагогічного працівника та реагування на емоційні потреби дітей» складається з десяти взаємопов'язаних занять, які послідовно розкривають питання збереження психоемоційного благополуччя педагогів, розвитку їхньої психологічної стійкості та формування практичних навичок підтримки дітей дошкільного віку. Посібник також доповнено окремим розділом «Особливості емоційної підтримки дітей з особливими освітніми потребами в умовах закладу дошкільної освіти», який висвітлює особливості емоційних проявів дітей різних категорій освітніх труднощів, рекомендації щодо адаптації практик підтримки та алгоритми реагування педагогічного працівника.

Структура посібника побудована за логікою переходу від усвідомлення власного психоемоційного стану педагога до опанування інструментів підтримки дітей та побудови ефективної взаємодії з батьками і складається з теоретичного та практичного блоків. Кожне заняття містить питання для рефлексії та самостійну роботу.

Зміст навчально-методичного посібника передбачає використання комплексу методів навчання, спрямованих на поєднання теоретичної підготовки

з практичним опануванням навичок психологічної підтримки дітей та збереження психоемоційного благополуччя педагогів.

У процесі навчання застосовуються такі методи роботи:

- мінілекції з використанням мультимедійних презентацій;
- інтерактивні лекції з елементами обговорення та зворотного зв'язку;
- групові дискусії щодо актуальних професійних викликів у діяльності педагогічного працівника;
- аналіз практичних ситуацій (кейсів) з досвіду роботи закладів дошкільної освіти;
- мозковий штурм для пошуку шляхів вирішення професійних проблем;
- робота в малих групах;
- рольові та ділові ігри з моделюванням ситуацій взаємодії з дітьми та батьками;
- тренінгові вправи на розвиток емоційної компетентності, навичок саморегуляції та стресостійкості;
- рефлексивні вправи та вправи на самоаналіз;
- релаксаційні та тілесно-орієнтовані практики;
- відпрацювання алгоритмів реагування на емоційні та поведінкові прояви дітей;
- виконання практичних завдань із подальшим обговоренням результатів;
- самостійна робота з навчальними матеріалами, яка передбачає ознайомлення із завданням, рекомендації, пояснення;
- обмін професійним досвідом між учасниками навчання.

Особлива увага приділяється активним та інтерактивним методам навчання, які забезпечують залучення учасників до практичного опрацювання навчального матеріалу, розвитку навичок рефлексії, професійної взаємодії та застосування отриманих знань у повсякденній діяльності.

Співвідношення теоретичної та практичної складових становить орієнтовно **30% теоретичної підготовки та 70% практичного опрацювання**

матеріалу, що забезпечує формування стійких професійних умінь і навичок щодо психологічної підтримки дітей дошкільного віку та управління власним психоемоційним станом.

Реалізація мети занять сприятиме підвищенню якості освітнього процесу в закладах дошкільної освіти, зміцненню психологічного благополуччя педагогів та дітей, а також створенню безпечного, підтримувального й ресурсного освітнього середовища.

Програма занять

Кожне заняття рекомендується провести впродовж однієї зустрічі тривалістю 3 академічні години.

№	Тема заняття	Структура заняття	Час	Мета заняття
1	Психологічна стійкість педагогічного працівника в умовах стресу та кризових подій	Організаційна частина Теоретичний блок Психологічна стійкість педагога в умовах стресу та кризових подій. Практичний блок Вправа «Дерево ресурсів». Вправа «Коло підтримки». Вправа «Мій ресурсний паспорт». Вправа «Скарбничка стійкості». Практичний кейс Рефлексія Самостійна робота	5 хв. 30 хв. 60 хв. 15 хв. 15 хв. 15 хв. 15 хв. 15 хв. 10 хв. 15 хв.	Формування навичок психологічної стійкості, саморегуляції та збереження внутрішнього ресурсу.
2	Стресменеджмент як складова професійної діяльності педагогічного працівника закладу дошкільної освіти	Організаційна частина Теоретичний блок Професійний стрес: причини, прояви, наслідки. Практичний блок Вправа «Моя карта професійного стресу». Вправа «Світлофор стресу». Вправа «5–4–3–2–1». Вправа «Ресурсна пауза». Вправа «Мій ресурсний день». Практичний кейс Рефлексія Самостійна робота	5 хв. 25 хв. 75 хв. 15 хв. 15 хв. 15 хв. 15 хв. 15 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв.	Формування навичок ефективного управління професійним стресом.
3	Профілактика професійного вигорання та збереження психічного здоров'я педагогічного працівника	Організаційна частина Теоретичний блок Синдром професійного вигорання та його профілактика. Практичний блок Вправа «Термометр вигорання». Вправа «Поглиначі та джерела енергії». Вправа «Колесо життєвого балансу». Вправа «Мої професійні межі». Вправа «План профілактики вигорання». Практичний кейс Рефлексія Самостійна робота	5 хв. 25 хв. 75 хв. 15 хв. 15 хв. 15 хв. 15 хв. 15 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв.	Формування навичок профілактики професійного вигорання та розвитку особистісної ресурсності.

4	Емоційні потреби дітей дошкільного віку та особливості їх психологічної підтримки	Організаційна частина Теоретичний блок Емоційні потреби дітей дошкільного віку. Практичний блок Вправа «Побачити потребу за поведінкою». Вправа «Мова підтримки». Вправа «Емоційний барометр». Вправа «Картка емоційної підтримки». Вправа «Безпечна група». Практичний кейс Рефлексія Самостійна робота	5 хв. 25 хв. 75 хв. 15 хв. 15 хв. 15 хв. 15 хв. 15 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв.	Формування навичок розпізнавання емоційних потреб дітей.
5	Методи педагогічного реагування на тривожність, страхи та агресивну поведінку дітей дошкільного віку	Організаційна частина Теоретичний блок Особливості реагування на емоційні прояви дітей. Практичний блок Вправа «Що стоїть за поведінкою?». Вправа «Підтримувальні фрази». Вправа «Чарівний мішечок спокою». Вправа «Світлофор емоцій». Вправа «Безпечне місце». Практичний кейс Рефлексія Самостійна робота	5 хв. 25 хв. 75 хв. 15 хв. 15 хв. 15 хв. 15 хв. 15 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв.	Формування навичок підтримки дітей у ситуаціях страху, тривоги та агресії.
6	Створення безпечного та підтримувального освітнього середовища в закладі дошкільної освіти	Організаційна частина Теоретичний блок Принципи психологічно безпечного освітнього середовища. Практичний блок Вправа «Безпечна група очима дитини». Вправа «Аудит емоційної безпеки». Вправа «Правила групи». Вправа «Скарбничка ритуалів». Вправа «Карта безпечного простору» Практичний кейс Рефлексія Самостійна робота	5 хв. 25 хв. 75 хв. 15 хв. 15 хв. 15 хв. 15 хв. 15 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв.	Формування компетентностей щодо створення психологічно безпечного освітнього середовища.

7	Емоційний інтелект педагогічного працівника як чинник ефективної взаємодії з дітьми дошкільного віку	Організаційна частина Теоретичний блок Емоційний інтелект та його складові. Практичний блок Вправа «Моя емоційна карта». Вправа «Емоція – потреба». Вправа «Сходинки емпатії». Вправа «Переклади дитячі слова». Вправа «Словник підтримувальних фраз». Практичний кейс Рефлексія Самостійна робота	5 хв. 25 хв. 75 хв. 15 хв. 15 хв. 15 хв. 15 хв. 15 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв.	Розвиток емоційного інтелекту та емпатійної взаємодії з дітьми.
8	Психологічна підтримка дітей дошкільного віку, які пережили стресові або травматичні події	Організаційна частина Теоретичний блок Реакції дітей на стресові та травматичні події. Практичний блок Вправа «Побачити реакцію на стрес». Вправа «Слова, які підтримують». Вправа «Безпечне місце». Вправа «Ресурсна скринька». Вправа «Алгоритм підтримки». Практичний кейс Рефлексія Самостійна робота	5 хв. 25 хв. 75 хв. 15 хв. 15 хв. 15 хв. 15 хв. 15 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв.	Формування навичок психологічної підтримки дітей, які пережили стресові події.
9	Методи психологічної підтримки дітей дошкільного віку	Організаційна частина Теоретичний блок Практики емоційної підтримки дітей. Практичний блок • Ігрові вправи • Творчі вправи • Тілесні практики Практичний кейс Рефлексія Самостійна робота	5 хв. 20 хв. 60 хв. 20 хв. 20 хв. 20 хв. 15 хв. 15 хв. 20 хв.	Формування практичного інструментарію емоційної підтримки дітей.

10	Партнерська взаємодія педагогічного працівника з батьками у забезпеченні емоційного благополуччя дитини	Організаційна частина	5 хв.	Формування компетентностей щодо партнерської взаємодії з батьками та підтримки емоційного благополуччя дітей.
		Теоретичний блок Педагогіка партнерства та ефективна комунікація. Практичний блок Вправа «Погляд батьків». Вправа «Складна розмова». Вправа «Мова партнерства». Вправа «Пам'ятка для батьків». Вправа «Модель партнерства». Практичний кейс Рефлексія Самостійна робота	25 хв. 75 хв. 15 хв. 15 хв. 15 хв. 15 хв. 15 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв.	

ЗАНЯТТЯ 1

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРАЦІВНИКА В УМОВАХ СТРЕСУ ТА КРИЗОВИХ ПОДІЙ

Тривалість: 3 академічні години

Форма проведення: лекційно-практичне заняття

Мета заняття: сформувати у педагогічного працівника закладів дошкільної освіти розуміння психологічної стійкості як важливого ресурсу професійної діяльності, ознайомити з чинниками, що сприяють збереженню психічного здоров'я в умовах стресу та кризових подій, сприяти розвитку навичок виявлення та зміцнення власних ресурсів.

Очікувані результати навчання

Після завершення заняття учасники зможуть:

- пояснювати сутність психологічної стійкості та її значення для професійної діяльності;
- визначати чинники, які впливають на збереження психічного здоров'я;
- аналізувати власні внутрішні та зовнішні ресурси;
- використовувати ресурсний підхід для підтримки психологічного благополуччя;
- визначати джерела соціальної підтримки;
- скласти індивідуальну карту ресурсів.

Теоретичний блок

1. Сучасні виклики професійної діяльності педагогічного працівника ЗДО

Останні роки діяльність педагогічних працівників здійснюється в умовах підвищеної невизначеності та тривалого стресу. Воєнний стан, постійні загрози безпеці, зміни у звичному способі життя, збільшення кількості дітей, які пережили психотравмувальні події, суттєво впливають на професійну діяльність вихователя.

Сучасний педагог виконує не лише освітню та виховну функції. Він стає джерелом психологічної підтримки для дітей, посередником між дитиною та її родиною, організатором безпечного освітнього середовища. Це вимагає значних емоційних витрат, здатності швидко адаптуватися до змін та підтримувати власний ресурсний стан.

Саме тому важливою професійною компетентністю сучасного педагогічного працівника стає психологічна стійкість.

2. Поняття психологічної стійкості

Психологічна стійкість – це здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин, долати труднощі та відновлюватися після стресових подій.

У сучасній психології близьким до поняття психологічної стійкості є поняття резильєнтності (життєстійкості), яке розглядається як здатність людини успішно функціонувати попри наявність несприятливих обставин.

Психологічна стійкість не є вродженою рисою особистості. Вона формується та розвивається протягом життя під впливом особистого досвіду, соціального оточення, життєвих цінностей та набутих навичок.

3. Компоненти психологічної стійкості педагога

Емоційний компонент

Передбачає здатність:

- усвідомлювати власні емоції;
- розуміти причини їх виникнення;
- зберігати емоційну рівновагу;
- конструктивно виражати почуття.

Емоційно стійкий педагог здатний залишатися спокійним навіть у складних ситуаціях та виступати джерелом безпеки для дітей.

Когнітивний компонент

Включає:

- гнучкість мислення;
- здатність аналізувати ситуацію;

- пошук альтернативних рішень;
- позитивне переосмислення труднощів.

Когнітивна гнучкість допомагає педагогу адаптуватися до змін та ефективно діяти в умовах невизначеності.

Поведінковий компонент

Проявляється через:

- активну життєву позицію;
- готовність діяти в складних умовах;
- здатність звертатися по допомогу;
- використання конструктивних способів подолання труднощів.

Соціальний компонент

Передбачає:

- підтримання позитивних міжособистісних стосунків;
- вміння будувати мережу підтримки;
- здатність приймати допомогу;
- розвиток професійного партнерства.

4. Ресурсний підхід до збереження психічного здоров'я

Психологічний ресурс – це внутрішні або зовнішні можливості людини, які допомагають їй долати труднощі та підтримувати благополуччя.

Внутрішні ресурси

До внутрішніх ресурсів належать:

- життєвий досвід;
- професійні знання;
- особистісні якості;
- цінності;
- інтереси;
- почуття гумору;
- віра у власні сили.

Зовнішні ресурси

До зовнішніх ресурсів належать:

- родина;
- друзі;
- колеги;
- професійна спільнота;
- безпечне середовище;
- доступ до допомоги та підтримки.

Важливо розуміти, що ресурси можуть виснажуватися і потребують постійного відновлення.

5. Соціальна підтримка як чинник психологічної стійкості

Одним із найважливіших чинників збереження психічного здоров'я є соціальна підтримка.

Соціальна підтримка може бути:

Емоційною – співчуття, розуміння, прийняття.

Інформаційною – поради, рекомендації, обмін досвідом.

Практичною – безпосередня допомога у вирішенні проблем.

Дослідження свідчать, що люди, які мають підтримувальні соціальні зв'язки, легше долають стресові ситуації та швидше відновлюються після кризових подій.

Практичний блок

Вправа 1. «Дерево ресурсів»

Мета: усвідомлення власних ресурсів та сильних сторін

Матеріали: аркуші А4, кольорові олівці або фломастери

Хід виконання

Учасники малюють дерево.

Коріння – власні сильні сторони, знання, уміння.

Стовбур – люди та обставини, які підтримують.

Гілки – мрії та професійні цілі.

Плоди – досягнення та успіхи.

Обговорення

- Що було найскладніше визначити?
- Які ресурси виявилися найбільш значущими?
- Які ресурси потребують розвитку?

Вправа 2. «Коло підтримки»

Мета: усвідомлення доступних джерел соціальної підтримки.

Хід виконання

У центрі аркуша учасник записує своє ім'я. Навколо розміщує:

- родину;
- друзів;
- колег;
- керівництво;
- професійну спільноту;
- спеціалістів, до яких можна звернутися за допомогою.

Обговорення

- До кого я звертаюся найчастіше?
- Чи легко мені просити про допомогу?
- Яку підтримку я можу надати іншим?

Вправа 3. «Мій ресурсний паспорт»

Мета: формування навички усвідомленого ставлення до власного ресурсу.

Завдання. Заповнити таблицю.

Питання	Відповідь
Що додає мені сил?	
Що мене виснажує?	
Що я можу зробити для себе вже сьогодні?	
Хто може мене підтримати?	
Який ресурс я хочу розвивати?	

Вправа 4. «Скарбничка стійкості»

Кожен учасник записує на окремих картках:

- свої сильні сторони;

- життєві досягнення;
- ситуації, які вдалося успішно подолати.

Картки складаються у власну «скарбничку стійкості».

Рекомендується використовувати її в періоди труднощів.

Питання для рефлексії

1. Що допомагає мені залишатися стійким у складних ситуаціях?
2. Які ресурси я використовую недостатньо?
3. Як я можу зміцнювати свою психологічну стійкість?
4. Хто входить до мого кола підтримки?
5. Які висновки я зробив(ла) після заняття?

Самостійна робота

1. Протягом тижня вести «Щоденник ресурсів».
2. Щодня фіксувати три події, які додали сил.
3. Проаналізувати ситуації, у яких вдалося ефективно впоратися з труднощами.
4. Скласти особистий план відновлення ресурсів.

ЗАНЯТТЯ 2

СТРЕСМЕНЕДЖМЕНТ ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРАЦІВНИКА ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Тривалість: 3 академічні години

Форма проведення: лекційно-практичне заняття

Мета заняття: сформувати у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти знання про механізми виникнення стресу, його вплив на професійну діяльність та здоров'я, а також розвинути практичні навички управління стресом і відновлення психоемоційного ресурсу в умовах щоденних професійних навантажень.

Очікувані результати навчання

Після завершення заняття учасники зможуть:

- пояснювати сутність стресу та особливості його прояву у професійній діяльності;
- визначати власні професійні стресори;
- розпізнавати ранні ознаки психоемоційного перевантаження;
- застосовувати техніки саморегуляції та стабілізації емоційного стану;
- використовувати ресурсні паузи протягом робочого дня;
- планувати заходи щодо профілактики хронічного стресу.

Теоретичний блок

1. Стрес як природна реакція організму

У професійній діяльності педагогічного працівника неможливо повністю уникнути стресових ситуацій. Стрес є природною психофізіологічною реакцією організму на зміни, труднощі або вимоги середовища, які потребують адаптації.

Стрес сам по собі не є негативним явищем. Помірний рівень напруження допомагає мобілізувати сили, підвищити концентрацію уваги та ефективність діяльності. Проблеми виникають тоді, коли стрес стає надмірним або тривалим.

Розрізняють:

Еустрес (корисний стрес)

Сприяє активізації ресурсів людини, підвищує продуктивність та мотивацію.

Наприклад:

- підготовка до відкритого заняття;
- участь у професійному конкурсі;
- реалізація нового освітнього проєкту.

Дистрес (негативний стрес)

Виникає тоді, коли вимоги перевищують можливості людини щодо їх подолання.

Може призводити до:

- емоційного виснаження;
- погіршення здоров'я;
- професійних помилок;
- зниження задоволеності роботою.

2. Основні професійні стресори педагогічного працівника ЗДО

Організаційні чинники

- значне навантаження;
- дефіцит часу;
- необхідність виконання великої кількості завдань одночасно;
- відповідальність за життя та безпеку дітей.

Комунікативні чинники

- конфлікти з батьками;
- труднощі взаємодії з колегами;
- необхідність вирішення складних міжособистісних ситуацій.

Емоційні чинники

- переживання за дітей;
- робота з дитячими страхами та тривогою;
- необхідність стримувати власні емоції.

Чинники воєнного часу

- повітряні тривоги;
- робота в укриттях;
- невизначеність;
- переживання за власну родину;
- взаємодія з дітьми, які мають травматичний досвід.

3. Як розпізнати стрес на ранніх стадіях

Чим раніше людина помічає ознаки стресу, тим легше попередити його негативні наслідки.

Фізичні ознаки

- напруження м'язів;
- швидка втомлюваність;
- порушення сну;
- головний біль;
- прискорене серцебиття.

Емоційні ознаки

- дратівливість;
- тривожність;
- пригнічений настрій;
- відчуття перевантаження.

Когнітивні ознаки

- труднощі концентрації уваги;
- забудькуватість;
- зниження працездатності.

Поведінкові ознаки

- уникнення складних завдань;
- конфліктність;
- зниження мотивації;
- відкладання справ.

4. Стресменеджмент як система управління власним станом

Стресменеджмент – це сукупність навичок і стратегій, спрямованих на попередження негативних наслідків стресу та підтримку психоемоційного благополуччя.

Основні складові стресменеджменту:

Усвідомлення – вміння помічати власний стан, емоції та потреби.

Саморегуляція – здатність впливати на власні емоції, думки та поведінку.

Відновлення ресурсів – регулярне поповнення фізичних та психологічних ресурсів.

Планування – раціональна організація діяльності та розподіл навантаження.

5. Принципи ефективного стресменеджменту

Принцип своєчасності –реагувати на перші ознаки перевантаження.

Принцип регулярності – піклуватися про власний стан не лише під час кризи.

Принцип комплексності – поєднувати фізичні, емоційні та соціальні способи відновлення.

Принцип особистої відповідальності – усвідомлювати власну роль у збереженні психічного здоров'я.

Практичний блок

Вправа 1. «Моя карта професійного стресу»

Мета: усвідомлення власних стресорів.

Хід виконання

Учасники записують:

1. Що найчастіше викликає у мене напруження?
2. Які ситуації повторюються найчастіше?
3. Які з них я можу контролювати?

Після виконання проводиться обговорення.

Вправа 2. «Світлофор стресу»

Мета: навчитися розпізнавати рівень власного напруження.

Завдання. Заповнити таблицю.

Рівень	Мій стан	Мої дії
Зелений	Почуваюся добре	Підтримую ресурс
Жовтий	З'являється втома	Роблю паузу
Червоний	Перевантаження	Застосовую техніки відновлення

Вправа 3. «5–4–3–2–1»

Мета: швидка стабілізація емоційного стану.

Хід виконання

Назвати:

- 5 предметів, які бачу;
- 4 звуки, які чую;
- 3 предмети, яких можу торкнутися;
- 2 запахи;
- 1 смак.

Обговорити зміни у самопочутті після вправи.

Вправа 4. «Ресурсна пауза»

Мета: опанування коротких способів відновлення протягом робочого дня.

Комплекс вправ

Дихання «Квадрат»

Видих – 4 рахунки.

Пауза – 4 рахунки.

Вдих – 4 рахунки.

Пауза – 4 рахунки.

Повторити 5 циклів.

Комплекс «Швидке розтягування для зняття напруги» (2–3 хвилини) (ДОДАТОК А)

Виконати плавні нахили голови та піднімання плечей.

Вправа «Струшування напруги»

Протягом 30 секунд активно струшувати кистями рук.

Вправа 5. «Мій ресурсний день»

Мета: планування відновлення ресурсу.

Учасники складають перелік дій:

Вранці. Що допоможе налаштуватися на день?

Протягом дня. Які ресурсні паузи я використаю?

Увечері. Як я буду відновлювати сили?

Питання для рефлексії

1. Які професійні ситуації викликають у мене найбільший стрес?
2. Які ознаки перевантаження я помічаю найчастіше?
3. Які техніки саморегуляції були для мене найбільш корисними?
4. Як я можу підтримувати свій ресурсний стан щодня?
5. Що я готовий(а) змінити вже після сьогоднішнього заняття?

Самостійна робота

1. Протягом тижня вести щоденник стресу.
2. Фіксувати ситуації, які викликали напруження.
3. Визначати власну реакцію на стрес.
4. Щодня використовувати одну з технік саморегуляції.
5. Підготувати перелік власних ефективних способів відновлення ресурсу.

ЗАНЯТТЯ 3

ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГІЧНОГО ПРАЦІВНИКА

Тривалість: 3 академічні години

Форма проведення: лекційно-практичне заняття

Мета заняття: формувати у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти розуміння сутності професійного вигорання, його причин, механізмів розвитку та наслідків для особистості педагога і якості освітнього процесу; розвинути навички раннього виявлення ознак емоційного виснаження та профілактики професійного вигорання.

Очікувані результати навчання

Після завершення заняття учасники зможуть:

- пояснювати сутність професійного вигорання;
- відрізняти втому, стрес та професійне вигорання;
- визначати фактори ризику розвитку вигорання;
- розпізнавати ранні ознаки емоційного виснаження;
- встановлювати професійні межі;
- використовувати індивідуальні стратегії профілактики вигорання.

Теоретичний блок

1. Професійне вигорання як виклик сучасного педагога

Професійна діяльність педагогічного працівника пов'язана з постійною емоційною залученістю. Педагог щодня взаємодіє з дітьми, батьками, колегами, керівництвом, вирішує численні професійні завдання, підтримує дітей у складних життєвих ситуаціях та створює безпечне середовище.

Якщо навантаження є тривалим, а можливості для відновлення обмежені, може виникати професійне вигорання.

Професійне вигорання – це стан емоційного, фізичного та психічного виснаження, що виникає внаслідок тривалого професійного стресу та

супроводжується втратою інтересу до роботи, зниженням ефективності діяльності та погіршенням психологічного благополуччя.

Для педагогічних працівників проблема вигорання є особливо актуальною через високу емоційну насиченість професії.

2. Чим вигорання відрізняється від втоми та стресу

Втома

Виникає після навантаження та проходить після відпочинку.

Ознаки:

- зниження працездатності;
- сонливість;
- фізичне виснаження.

Стрес

Є реакцією організму на складні або незвичні обставини.

Ознаки:

- напруження;
- тривога;
- мобілізація ресурсів.

Після усунення стресора стан зазвичай покращується.

Вигорання

Розвивається поступово.

Ознаки:

- постійне виснаження;
- байдужість до роботи;
- втрата мотивації;
- відчуття безсилля;
- негативне ставлення до професійної діяльності.

На відміну від втоми, звичайний відпочинок не забезпечує повного відновлення.

3. Основні причини професійного вигорання педагогічного працівника

Надмірне навантаження

- велика кількість професійних завдань;
- дефіцит часу;
- висока відповідальність.

Емоційне перенапруження

- необхідність постійно контролювати власні емоції;
- переживання за дітей;
- робота з кризовими ситуаціями.

Недостатність ресурсів

- відсутність повноцінного відпочинку;
- нехтування власними потребами;
- недостатня соціальна підтримка.

Порушення балансу між роботою та особистим життям

- перенесення професійних проблем додому;
- неможливість психологічно «вийти» з робочої ролі.

4. Стадії професійного вигорання

Стадія 1. Ентузіазм

Людина надмірно залучена до роботи, прагне досягти високих результатів, часто працює понад норму.

Стадія 2. Напруження

З'являються:

- втома;
- роздратування;
- зниження задоволення від роботи.

Стадія 3. Виснаження

Спостерігаються:

- хронічна втома;
- емоційна спустошеність;
- труднощі концентрації уваги.

Стадія 4. Відчуження

Характеризується:

- байдужістю до дітей;
- втратою інтересу до професії;
- формальним виконанням обов'язків.

5. Ознаки професійного вигорання

Емоційні

- пригнічений настрій;
- дратівливість;
- відчуття спустошення;
- тривожність.

Когнітивні

- негативне мислення;
- зниження професійної мотивації;
- труднощі прийняття рішень.

Поведінкові

- уникнення складних завдань;
- віддалення від колег;
- зменшення професійної активності.

Фізичні

- безсоння;
- хронічна втома;
- головний біль;
- часті захворювання.

6. Професійні межі як ресурс профілактики вигорання

Професійні межі допомагають педагогу зберігати баланс між допомогою іншим та турботою про себе.

Ознаками здорових професійних меж є:

- вміння відмовляти;

- реалістичне оцінювання власних можливостей;
- дотримання розпорядку праці та відпочинку;
- розмежування професійного й особистого життя.

Порушення меж часто призводить до перевантаження та виснаження.

7. Стратегії профілактики професійного вигорання

Особистісний рівень

- регулярний відпочинок;
- фізична активність;
- хобі;
- турбота про здоров'я.

Професійний рівень

- підвищення кваліфікації;
- професійні спільноти;
- супервізія;
- взаємопідтримка колег.

Соціальний рівень

- підтримка близьких;
- спілкування;
- участь у спільних заходах.

Практичний блок

Вправа 1. «Термометр вигорання»

Мета: самооцінка рівня професійного виснаження.

Хід виконання

Учасники оцінюють за шкалою від 1 до 10:

- рівень енергії;
- рівень мотивації;
- задоволеність роботою;
- емоційне виснаження;
- бажання взаємодіяти з дітьми.

Після виконання проводиться обговорення.

Вправа 2. «Поглиначі та джерела енергії»

Мета: усвідомлення факторів, які впливають на ресурсний стан.

Учасники складають дві колонки.

<i>Поглиначі енергії</i>	<i>Джерела енергії</i>
Що мене виснажує?	Що мене відновлює?

Після цього визначають, які ресурси можна посилити вже зараз.

Вправа 3. «Колесо життєвого балансу»

Мета: оцінка балансу між різними сферами життя.

Учасники мають 100% розділити між запропонованими сферами, відповідно своєї залученості до кожної.

Оцінюються:

- робота;
- здоров'я;
- сім'я;
- друзі;
- відпочинок;
- особистісний розвиток;
- хобі;
- психологічне благополуччя.

Учасники аналізують сфери, які потребують уваги.

Вправа 4. «Мої професійні межі»

Мета: усвідомлення ситуацій, у яких педагог бере на себе надмірну відповідальність.

Учасникам пропонується завершити речення:

- Мені важко відмовити, коли...
- Я беру на себе забагато, коли...
- Я відчуваю провину, якщо...
- Для збереження ресурсу мені потрібно...

Вправа 5. «План профілактики вигорання»

Завдання

Скласти індивідуальний план та заповнити третю колонку.

Щодня →	Одна дія для підтримки себе →	
Щотижня →	Одна ресурсна активність →	
Щомісяця →	Одна подія для відновлення →	
У разі перевантаження →	Алгоритм самодопомоги →	

Питання для рефлексії

1. Які ознаки професійного вигорання я помічаю у себе?
2. Що найбільше виснажує мене в роботі?
3. Які професійні межі мені необхідно посилити?
4. Які джерела ресурсу є найбільш доступними для мене?
5. Які зміни я готовий(а) запровадити вже сьогодні?

Самостійна робота

1. Протягом тижня спостерігати за власним рівнем енергії.
2. Вести щоденник відновлення ресурсів.
3. Визначити три найбільш ефективні способи відновлення після робочого дня.
4. Розробити особистий план профілактики професійного вигорання.

ЗАНЯТТЯ 4

ЕМОЦІЙНІ ПОТРЕБИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇХ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

Тривалість: 3 академічні години

Форма проведення: лекційно-практичне заняття

Мета заняття: поглибити знання педагогічних працівників щодо особливостей емоційного розвитку дітей дошкільного віку, сформувати навички розпізнавання емоційних потреб дітей та опанувати практичні способи емоційної підтримки дитини в освітньому середовищі.

Очікувані результати навчання

Після завершення заняття учасники зможуть:

- пояснювати значення емоційного розвитку для психічного благополуччя дитини;
- визначати основні емоційні потреби дітей дошкільного віку;
- розпізнавати поведінкові прояви незадоволених емоційних потреб;
- аналізувати причини складної поведінки дітей;
- використовувати підтримувальні способи взаємодії з дитиною;
- створювати умови для емоційної безпеки в групі ЗДО.

Теоретичний блок

1. Значення емоційного розвитку в дошкільному віці

Дошкільний вік є сенситивним періодом для розвитку емоційної сфери дитини. Саме в цей період формуються базові уявлення про себе, інших людей і навколишній світ.

Емоції виконують важливі функції:

- сигналізують про потреби дитини;
- допомагають адаптуватися до середовища;
- регулюють поведінку;
- забезпечують соціальну взаємодію;

- сприяють розвитку самосвідомості.

Дитина дошкільного віку ще не завжди здатна усвідомити та вербалізувати власні переживання. Тому її емоційний стан часто проявляється через поведінку.

Завдання педагогічного працівника полягає не лише у корекції поведінки, а й у розумінні потреб, які стоять за нею.

2. Основні емоційні потреби дітей дошкільного віку

Потреба у безпеці є базовою потребою дитини. Вона включає:

- фізичну безпеку;
- психологічну безпеку;
- передбачуваність;
- стабільність правил;
- наявність дорослого, який захищає та підтримує.

Ознаки незадоволення потреби:

- тривожність;
- страхи;
- плаксивість;
- надмірна залежність від дорослого.

Потреба у прив'язаності та прийнятті

Дитині важливо відчувати:

- любов;
- підтримку;
- прийняття;
- належність до групи.

Ознаки незадоволення потреби:

- прагнення постійно привертати увагу;
- образливість;
- замкненість;
- конфліктність.

Потреба у визнанні та успіху

Дошкільники потребують позитивної оцінки своїх зусиль.

Важливо:

- помічати досягнення;
- підтримувати ініціативу;
- створювати ситуації успіху.

Незадоволення потреби може проявлятися:

- невпевненістю;
- уникненням діяльності;
- агресивною поведінкою.

Потреба в автономії

Дитина прагне:

- робити вибір;
- діяти самостійно;
- впливати на події власного життя.

Надмірний контроль може викликати:

- протест;
- впертість;
- негативізм.

Потреба у вираженні емоцій

Дитині необхідно мати можливість:

- говорити про свої почуття;
- отримувати підтримку;
- навчатися регулювати емоції.

Пригнічення емоцій може призводити до поведінкових труднощів.

3. Коли поведінка є сигналом про потребу

Поведінка дитини часто є способом повідомити дорослому про свої труднощі.

Поведінка	Можлива потреба
Плач	Потреба в підтримці, безпеці

Агресія	Потреба бути почутим, захистити себе
Замкненість	Потреба у прийнятті
Істерика	Потреба в допомозі щодо регуляції емоцій
Постійне привертання уваги	Потреба у контакті та визнанні

Важливо пам'ятати: за кожною поведінкою стоїть певна потреба.

4. Роль педагогічного працівника у задоволенні емоційних потреб дитини

Педагогічний працівник може підтримати дитину через:

Емоційну доступність

Бути уважним до переживань дитини.

Активне слухання

Демонструвати зацікавленість словами та поведінкою.

Вербальні способи демонстрації зацікавленості

- ставити уточнювальні запитання:
 - «Розкажи мені більше про це».
 - «Що сталося далі?»
 - «Що ти тоді відчував(ла)?»
- відображати почуття дитини:
 - «Ти засмутився, тому що...»
 - «Схоже, ти зараз хвилюєшся».
 - «Я бачу, що ти дуже зрадив».
- підтримувати розмову:
 - «Я тебе слухаю».
 - «Мені важливо зрозуміти, що ти відчуваєш».
 - «Дякую, що розповів(ла) мені про це».

Невербальні способи демонстрації зацікавленості

- підтримувати зоровий контакт;
- присідати або нахилятися до рівня очей дитини;
- уважно слухати, не перебиваючи;

- використовувати доброзичливу міміку;
- кивати головою, показуючи розуміння;
- говорити спокійним і доброзичливим тоном;
- не відволікатися на телефон чи інші справи під час спілкування.

Практичне значення

Коли педагогічний працівник демонструє щиру зацікавленість, дитина:

- відчуває себе значущою та прийнятою;
- легше довіряє дорослому;
- частіше звертається по допомогу;
- вчиться відкрито говорити про свої почуття та потреби;
- отримує досвід безпечної емоційної взаємодії.

Саме через таку уважну та підтримувальну взаємодію задовольняється одна з базових емоційних потреб дошкільника – **потреба в прийнятті, емоційному контакті та безумовній підтримці з боку значущого дорослого.**

Емоції є природними психічними реакціями людини на події та життєві обставини. Кожна емоція виконує сигнальну функцію, інформуючи про задоволення або незадоволення потреб, рівень безпеки, якість взаємодії з оточенням та значущість подій. Завдання дорослого полягає не в тому, щоб забороняти чи оцінювати емоції дитини, а в тому, щоб допомогти їй усвідомити свої переживання, прийняти їх та навчитися конструктивно їх виражати.

Емоції не бувають «хорошими» чи «поганими». Усі емоції виконують важливу адаптивну функцію та сигналізують про певні потреби, стан дитини або особливості ситуації.

Можна вживати термін «приємні» та «неприємні» емоції (ДОДАТОК Б)

Про що сигналізують емоції

Емоція	Про що сигналізує
Радість	Потреби задоволені, ситуація є безпечною та приємною
Інтерес	Є можливість пізнавати нове
Захоплення	Діяльність є значущою та цікавою
Гордість	Досягнуто важливого результату
Любов, прихильність	Потреба у близькості задовольняється

Сум	Втрата чогось важливого або незадоволена потреба
Страх	Можлива небезпека, потреба в безпеці
Тривога	Невизначеність, потреба в прогнозованості
Злість	Порушені межі або важливі потреби
Образа	Потреба у справедливості, повазі чи прийнятті
Розчарування	Очікування не справдилися
Сором	Ризик втрати прийняття з боку інших
Провина	Усвідомлення власної помилки або завданої шкоди
Заздрість	Бажання отримати те, що має інша людина
Ревнощі	Страх втратити важливі стосунки
Огида	Захист від потенційно шкідливого або неприйнятного

Важливий принцип роботи педагогічного працівника

Не варто говорити дитині:

- ✗ «Не злись.»
- ✗ «Не бійся.»
- ✗ «Нема чого плакати.»
- ✗ «Це погана емоція.»

Натомість доцільно говорити:

- ✓ «Я бачу, що ти зараз злишся.»
- ✓ «Схоже, тобі страшно.»
- ✓ «Тобі сумно через те, що сталося.»
- ✓ «Давай подумаємо, як можна собі допомогти.»

Визнання емоцій. Допомогати дитині називати свої почуття.

Наприклад:

- «Ти зараз засмучений».
- «Тобі прикро».
- «Я бачу, що ти хвилюєшся».

Підтримку автономії. Надавати дитині можливість вибору.

Створення ситуацій успіху. Фокусувати увагу на досягненнях, а не лише на помилках.

5. Ознаки емоційного благополуччя дитини

Дитина:

- охоче взаємодіє з однолітками;
- довіряє дорослим;
- може виражати емоції;
- проявляє цікавість до навколишнього світу;
- демонструє впевненість у своїх можливостях;
- відчуває себе частиною групи.

Практичний блок

Вправа 1. «Побачити потребу за поведінкою»

Мета: навчитися аналізувати поведінку дитини через призму потреб.

Хід виконання

Учасникам пропонуються ситуації.

Ситуація 1. Дитина постійно перебиває педагогічного працівника.

Ситуація 2. Дитина відмовляється брати участь у занятті.

Ситуація 3. Дитина штовхає інших дітей.

Завдання:

- визначити можливу потребу;
- запропонувати способи підтримки.

Вправа 2. «Мова підтримки»

Мета: формування навичок підтримувальної комунікації.

Учасники замінюють типові висловлювання:

✗ «Не плач».

✓ «Я бачу, що тобі сумно».

✗ «Заспокойся негайно».

✓ «Давай разом подумаємо, що допоможе тобі заспокоїтися».

Вправа 3. «Емоційний барометр»

Мета: навчитися визначати емоційний стан дітей.

Учасникам пропонуються фото дітей із різними емоціями.

Завдання:

- визначити емоцію;
- описати можливі причини;
- запропонувати підтримувальні дії.

Вправа 4. «Картка емоційної підтримки»

Кожен учасник створює пам'ятку:

Якщо дитина боїться...

Якщо дитина сумує...

Якщо дитина злиться...

Якщо дитина тривожиться...

Вправа 5. «Безпечна група»

Учасники визначають:

- що допомагає дітям почуватися в безпеці;
- які правила підтримують емоційний комфорт;
- які ритуали можна впровадити в групі.

Питання для рефлексії

1. Які емоційні потреби дітей найчастіше залишаються непоміченими?
2. Що нового я дізнався(лася) про дитячу поведінку?
3. Як зміниться моя взаємодія з дітьми після заняття?
4. Які способи підтримки я використовую найчастіше?
5. Які практики я готовий(а) впровадити у своїй групі?

Самостійна робота

1. Спостерігати за поведінкою дітей протягом тижня.
2. Проаналізувати не менше трьох ситуацій через призму емоційних потреб.
3. Підготувати приклади підтримувальних фраз для дітей.
4. Розробити один ритуал емоційної підтримки для своєї групи.

ЗАНЯТТЯ 5

МЕТОДИ ПЕДАГОГІЧНОГО РЕАГУВАННЯ НА ТРИВОЖНІСТЬ, СТРАХИ ТА АГРЕСИВНУ ПОВЕДІНКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Тривалість: 3 академічні години

Форма проведення: лекційно-практичне заняття

Мета заняття: сформувати у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти розуміння причин виникнення тривожності, страхів та агресивної поведінки у дітей дошкільного віку, а також розвинути практичні навички підтримки дітей у складних емоційних станах.

Очікувані результати навчання

Після завершення заняття учасники зможуть:

- розрізняти тривогу, страх та агресію як емоційні реакції дитини;
- визначати можливі причини виникнення складної поведінки;
- аналізувати потреби, що стоять за поведінковими проявами;
- використовувати підтримувальні способи реагування;
- застосовувати практичні вправи для стабілізації емоційного стану дітей;
- створювати умови для емоційної безпеки в групі.

Теоретичний блок

1. Поведінка дитини як спосіб комунікації

Діти дошкільного віку ще не завжди можуть словами пояснити свої переживання. Тому емоції часто проявляються через поведінку.

Коли дитина плаче, кричить, відмовляється виконувати завдання, штовхає інших дітей, уникає спілкування – важливо пам'ятати, що така поведінка є повідомленням про певний внутрішній стан або потребу.

Основне завдання педагогічного працівника – не лише зупинити небажану поведінку, а зрозуміти, що стоїть за нею.

2. Тривожність у дітей дошкільного віку. Що таке тривожність.

Тривога виникає тоді, коли дитина відчуває невизначеність або очікує можливу небезпеку. На відміну від страху, тривога не завжди пов'язана з конкретним об'єктом.

Можливі причини тривожності

- зміни в житті дитини;
- адаптація до ЗДО;
- напружена ситуація в сім'ї;
- воєнні події;
- надмірна кількість заборон;
- високі вимоги дорослих;
- нестача підтримки.

Ознаки тривожності

- часті хвилювання;
- труднощі розлуки з батьками;
- невпевненість;
- плаксивість;
- потреба у постійному підтвердженні;
- уникнення нових ситуацій.

3. Дитячі страхи

Страх є природною емоцією, яка допомагає людині захищатися від небезпеки.

Найпоширеніші страхи дошкільників

- страх темряви;
- страх самотності;
- страх гучних звуків;
- страх лікарів;
- страх тварин;
- страх помилки;

- страх покарання;
- страх розлуки з близькими.

В умовах війни можуть виникати:

- страх повітряних тривог;
- страх втрати близьких;
- страх вибухів;
- страх невідомості.

4. Агресивна поведінка дитини

Агресія не є окремою потребою чи рисою характеру. Найчастіше вона сигналізує про:

- сильні емоції;
- незадоволені потреби;
- труднощі саморегуляції;
- відчуття небезпеки;
- втому;
- перевантаження.

Про що може сигналізувати агресія

Прояв поведінки	Можлива потреба
Б'є інших дітей	Потреба у безпеці, контролі
Кричить	Потреба бути почутим
Відбирає іграшки	Потреба у визнанні
Руйнує споруди	Потреба виразити сильні почуття
Кусається	Неможливість висловити емоції словами

5. Принципи реагування педагогічного працівника

Принцип 1. Спочатку регуляція, потім навчання

Дитина в сильному емоційному стані не готова до пояснень.

Спочатку необхідно допомогти їй заспокоїтися.

Принцип 2. Визнання емоцій

Важливо приймати емоції, але не будь-яку поведінку.

Наприклад:

 «Я бачу, що ти дуже злишся».

 «Не злись!»

Принцип 3. Спокій дорослого

Емоційний стан педагогічного працівника впливає на стан дитини.

Спокійний дорослий допомагає дитині відновити відчуття безпеки.

Принцип 4. Підтримка замість покарання

Завдання педагогічного працівника – допомогти дитині навчитися справлятися зі своїми емоціями.

Практичний блок

Вправа 1. «Що стоїть за поведінкою?»

Мета: навчитися аналізувати причини поведінки дітей.

Ситуації

1. Дитина кричить і відмовляється йти на заняття.
2. Дитина постійно проситься додому.
3. Дитина штовхає інших дітей.

Завдання:

- визначити можливу потребу;
- запропонувати способи підтримки.

Вправа 2. «Підтримувальні фрази»

Мета: формування навичок емоційно підтримувального спілкування.

Завдання

Замінити фрази.

 «Не бійся».

 «Я поруч. Тобі зараз страшно».

 «Перестань плакати».

 «Я бачу, що ти засмутився».

 «Не кричи».



«Ти зараз дуже злишся. Давай знайдемо спосіб сказати про це безпечно».

Вправа 3. «Чарівний мішечок спокою»

Мета: створення інструменту емоційної підтримки.

Учасники визначають предмети, які можуть допомогти дитині заспокоїтися:

- антистрес-іграшка;
- м'яка іграшка;
- картки емоцій (дода;
- аркуш для малювання;
- олівці;
- пляшечка спокою.

Вправа 4. «Світлофор емоцій»

Мета: навчання дітей усвідомлювати власний стан.

Червоний – я дуже злюся або боюся.

Жовтий – я починаю хвилюватися.

Зелений – я почуваюся спокійно.

Учасники обговорюють способи використання вправи в групі.

Вправа 5. «Безпечне місце»

Мета: створення умов для емоційного відновлення дітей.

Учасники розробляють модель куточка психологічного комфорту.

Можливі елементи:

- подушки;
- книжки;
- сенсорні матеріали;
- картки емоцій (ДОДАТОК В);
- м'які іграшки;
- матеріали для творчості.

Практичні алгоритми реагування

Якщо дитина тривожиться

1. Підійти до дитини.
2. Говорити спокійним голосом.
3. Назвати емоцію.
4. Запевнити у безпеці.
5. Запропонувати підтримку.

Якщо дитина боїться

1. Не знецінювати страх.
2. Вислухати дитину.
3. Підтвердити її переживання.
4. Допомогти знайти спосіб подолання страху.

Якщо дитина проявляє агресію

1. Забезпечити безпеку.
2. Зупинити небезпечну поведінку.
3. Назвати емоцію.
4. Допомогти заспокоїтися.
5. Обговорити ситуацію після стабілізації стану.

Питання для рефлексії

1. Що нового я дізнався(лася) про причини складної поведінки дітей?
2. Які реакції дорослого допомагають дитині найбільше?
3. Які підтримувальні фрази я готовий(а) використовувати?
4. Як можна посилити емоційну безпеку в моїй групі?
5. Які методи підтримки дітей я планую застосовувати надалі?

Самостійна робота

1. Проаналізувати три випадки складної поведінки дітей.
2. Визначити потреби, які могли стояти за поведінкою.
3. Скласти перелік підтримувальних фраз для різних емоційних станів.
4. Розробити план облаштування куточка психологічного комфорту у своїй групі.

ЗАНЯТТЯ 6

СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ТА ПІДТРИМУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Тривалість: 3 академічні години

Форма проведення: лекційно-практичне заняття

Мета заняття: сформувати у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти розуміння принципів створення емоційно безпечного освітнього середовища, розвинути навички організації взаємодії, яка сприяє психологічному благополуччю дітей, профілактиці конфліктів, тривожності та емоційного неблагополуччя.

Очікувані результати навчання

Після завершення заняття учасники зможуть:

- пояснювати сутність емоційно безпечного освітнього середовища;
- визначати чинники, які впливають на психологічне благополуччя дітей;
- аналізувати освітнє середовище з позиції емоційної безпеки;
- використовувати практики формування атмосфери довіри та прийняття;
- впроваджувати підтримувальні ритуали та правила взаємодії;
- організовувати простір групи з урахуванням емоційних потреб дітей.

Теоретичний блок

1. Що таке емоційно-підтримувальне середовище

Емоційно-підтримувальне середовище – це сукупність умов, взаємин, правил та організації освітнього простору, які забезпечують дитині відчуття захищеності, прийняття, підтримки та психологічного комфорту.

У такому середовищі дитина:

- відчуває у безпеці;
- не боїться помилятися;
- може відкрито висловлювати свої почуття;
- знає, що її вислухають і підтримають;
- відчуває себе цінною та значущою.

Для дошкільника емоційна безпека є базовою умовою розвитку, навчання та соціалізації.

2. Ознаки емоційно-підтримувального середовища

Емоційна безпека

Дитина:

- довіряє педагогічному працівнику;
- звертається по допомогу;
- не боїться висловлювати свої почуття;
- відчувається прийнятою.

Передбачуваність

У групі існують зрозумілі:

- правила;
- ритуали;
- розпорядок дня;
- очікування щодо поведінки.

Передбачуваність знижує рівень тривожності дітей.

Повага до особистості

Кожна дитина має право:

- на власні почуття;
- на помилку;
- на індивідуальний темп розвитку;
- на висловлення думки.

Атмосфера підтримки

Дорослі та діти:

- взаємодіють доброзичливо;
- поважають одне одного;
- допомагають одне одному.

3. Роль педагогічного працівника у створенні безпечного середовища

Саме педагогічний працівник є ключовою фігурою, яка впливає на емоційний клімат у групі.

Важливими професійними завданнями є:

Формування відносин довіри

Дитина повинна бути впевненою, що дорослий:

- вислухає;
- допоможе;
- не висміє;
- не принизить.

Емоційна доступність

Педагогічний працівник:

- помічає переживання дітей;
- реагує на емоційні сигнали;
- підтримує дитину в складних ситуаціях.

Підтримувальна комунікація

Використання фраз:

- «Я тебе чую».
- «Я поруч».
- «Твої почуття важливі».
- «Давай спробуємо розібратися разом».

4. Правила як чинник психологічної безпеки

Правила необхідні дітям для відчуття стабільності та передбачуваності.

Ефективні правила:

- короткі;
- зрозумілі;
- позитивно сформульовані;
- однакові для всіх.

Наприклад:

✗ «Не кричимо».

✓ «Говоримо спокійним голосом».

✗ «Не б'ємося».

✓ «Дбаємо про безпеку одне одного».

5. Ритуали як інструмент створення відчуття безпеки

Ритуали допомагають дітям орієнтуватися у подіях дня та створюють відчуття стабільності.

Приклади:

Ранкове коло

Обговорення настрою та планів на день.

Ритуал привітання

Індивідуальне привітання кожної дитини.

Ритуал завершення дня

Підбиття підсумків та обмін позитивними враженнями.

6. Організація простору групи

Емоційна безпека залежить не лише від взаємин, а й від фізичного середовища.

Доцільно передбачити:

Куточок усамітнення

Місце, де дитина може побути наодинці.

Куточок емоцій

Картки емоцій, дзеркало, книжки з ілюстраціями про почуття (емоції).

Зони активності та відпочинку

Чітке зонування простору допомагає дітям почуватися впевненіше.

7. Профілактика конфліктів у дитячому колективі

Основними причинами конфліктів є:

- труднощі комунікації;
- боротьба за ресурси;
- нерозвинені навички саморегуляції.

Завдання педагогічного працівника:

- навчати дітей домовлятися;
- розвивати емпатію;

- підтримувати співпрацю;
- бути посередником у конфліктах.

Практичний блок

Вправа 1. «Безпечна група очима дитини»

Мета: поглянути на освітнє середовище з позиції дитини.

Завдання

Учасники відповідають:

- Що допомагає дитині почуватися в безпеці?
- Що може викликати тривогу?
- Які дії педагогічного працівника сприяють довірі?

Вправа 2. «Аудит емоційної безпеки»

Мета: оцінка середовища власної групи.

Учасники оцінюють:

- рівень довіри;
- якість комунікації;
- наявність підтримувальних ритуалів;
- можливості для усамітнення;
- атмосферу взаємоповаги.

Вправа 3. «Правила групи»

Мета: створення правил, що підтримують емоційну безпеку.

Завдання:

Сформулювати 5–7 позитивних правил групи з підбором ілюстрацій, які також можуть намалювати діти групи.

Наприклад:

- Ми допомагаємо одне одному.
- Ми поважаємо почуття інших.
- Ми дбаємо про безпеку.

Вправа 4. «Скарбничка ритуалів»

Учасники створюють перелік ритуалів для:

- початку дня;
- переходів між видами діяльності;
- завершення дня;
- підтримки дітей після стресових подій.

Вправа 5. «Карта безпечного простору»

Мета: проєктування психологічно безпечного середовища.

Учасники схематично зображують свою групу та визначають:

- де діти можуть відпочити;
- де можуть висловити емоції;
- де можуть побути наодинці;
- які зміни доцільно внести.

Практичний кейс

Ситуація

Після повітряної тривоги кілька дітей повернулися до групи схвильованими. Частина дітей стала надто активною, інші – мовчазними та відстороненими.

Завдання

1. Визначити емоційні потреби дітей.
2. Запропонувати дії педагогічного працівника.
3. Розробити короткий ритуал повернення до звичної діяльності.

Питання для рефлексії

1. Що найбільше впливає на відчуття безпеки дітей?
2. Які чинники можуть порушувати емоційну безпеку?
3. Які зміни я можу впровадити у своїй групі?
4. Які ритуали підтримки вже використовую?
5. Як я можу посилити атмосферу довіри та прийняття?

Самостійна робота

1. Провести аудит емоційної безпеки власної групи.
2. Розробити або оновити правила групи.
3. Запровадити один новий підтримувальний ритуал.
4. Створити куточок емоційної підтримки або удосконалити вже існуючий.

ЗАНЯТТЯ 7

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРАЦІВНИКА ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Тривалість: 3 академічні години

Форма проведення: лекційно-практичне заняття

Мета заняття: сприяти розвитку емоційної компетентності педагогічних працівників закладів дошкільної освіти, формуванню навичок усвідомлення, розуміння та регуляції власних емоцій, а також ефективної взаємодії з дітьми на засадах емпатії, прийняття та поваги до почуттів.

Очікувані результати навчання

Після завершення заняття учасники зможуть:

- пояснювати сутність емоційного інтелекту та його значення у професійній діяльності;
- розпізнавати власні емоції та емоції дітей;
- визначати зв'язок між емоціями, думками та поведінкою;
- застосовувати навички емоційної саморегуляції;
- використовувати емпатійне слухання у взаємодії з дітьми;
- сприяти розвитку емоційної грамотності вихованців.

Теоретичний блок

1. Що таке емоційний інтелект

У сучасній психології емоційний інтелект розглядається як здатність людини усвідомлювати власні емоції, розуміти емоції інших людей та використовувати цю інформацію для побудови ефективної взаємодії.

Для педагогічного працівника емоційний інтелект є однією з ключових професійних компетентностей, оскільки значна частина роботи пов'язана із супроводом емоційних переживань дітей.

Педагог щоденно стикається з:

- радістю;

- сумом;
- тривогою;
- страхом;
- образою;
- розчаруванням;
- злістю дітей.

Ефективна взаємодія можлива лише тоді, коли дорослий здатний усвідомлювати власні емоційні реакції та керувати ними.

2. Основні складові емоційного інтелекту

Усвідомлення власних емоцій

Здатність розуміти:

- що я зараз відчуваю;
- чому виникла ця емоція;
- які потреби стоять за нею.

Педагог, який усвідомлює власні емоції, рідше реагує імпульсивно.

Саморегуляція

Здатність керувати власними емоційними реакціями.

Саморегуляція не означає придушення емоцій.

Вона передбачає:

- усвідомлення почуттів;
- прийняття емоцій;
- вибір конструктивного способу реагування.

Емпатія

Емпатія – це здатність розуміти емоційний стан іншої людини та враховувати його під час взаємодії.

Емпатійний педагог:

- уважно слухає;
- не знецінює переживання дитини;
- прагне зрозуміти причини поведінки.

Соціальні навички

До них належать:

- конструктивне спілкування;
- співпраця;
- розв'язання конфліктів;
- підтримання позитивних взаємин.

3. Чому емоційний інтелект важливий для педагогічного працівника

Високий рівень емоційного інтелекту допомагає:

- будувати довірливі стосунки з дітьми;
- знижувати кількість конфліктів;
- підтримувати психологічно-безпечне середовище;
- ефективно взаємодіяти з батьками;
- попереджати емоційне виснаження.

Діти навчаються емоційної грамотності насамперед через спостереження за поведінкою дорослих.

4. Емоції як сигнали потреб

Кожна емоція повідомляє про певний стан або потребу людини.

Радість. Сигналізує про задоволення важливих потреб.

Страх. Повідомляє про потребу в безпеці.

Злість. Свідчить про порушення меж або перешкоди у задоволенні потреб.

Сум. Пов'язаний із втратою або нездійсненими очікуваннями.

Тривога. Сигналізує про невизначеність та потребу в передбачуваності.

Завдання педагогічного працівника – допомогти дитині зрозуміти свої емоції та безпечно їх виражати.

5. Емоційна компетентність дітей дошкільного віку

Емоційна компетентність включає:

- розпізнавання емоцій;
- називання емоцій;
- розуміння причин виникнення емоцій;

- вибір способів вираження почуттів.

Для розвитку емоційної компетентності важливо:

- обговорювати емоції;
- використовувати картки емоцій;
- читати художні твори про почуття;
- аналізувати переживання персонажів;
- допомагати дітям називати власні переживання.

6. Емпатійне слухання як інструмент підтримки дітей

Емпатійне слухання передбачає:

Повну увагу. Педагог відкладає інші справи та слухає дитину.

Визнання почуттів

Наприклад:

- «Я бачу, що ти засмутився».
- «Тобі зараз прикро».

Уточнення

- «Розкажи мені більше».
- «Що сталося?»

Підтримку

- «Я поруч».
- «Ми разом подумаємо, що можна зробити».

Практичний блок

Вправа 1. «Моя емоційна карта»

Мета: розвиток навичок усвідомлення власних емоцій.

Завдання

Учасники пригадують події останнього тижня та визначають:

- які емоції виникали;
- які потреби стояли за ними;
- як вони реагували.

Після виконання проводиться обговорення.

Вправа 2. «Емоція – потреба»

Мета: навчитися бачити потребу за емоцією.

Учасникам пропонуються картки з емоціями.

Завдання

Визначити, про яку потребу може сигналізувати кожна емоція.

Наприклад:

Страх → потреба у безпеці.

Образа → потреба у повазі.

Злість → потреба у захисті власних меж.

Вправа 3. «Сходінки емпатії»

Мета: розвиток емпатійного слухання.

Завдання

У парах один учасник розповідає про складну ситуацію, інший:

- слухає;
- уточнює;
- називає почуття;
- підтримує.

Після цього ролі змінюються.

Вправа 4. «Переклади дитячі слова»

Мета: навчитися бачити почуття за висловлюваннями дітей.

Приклади:

«Я не буду це робити!»

Можливі переживання:

- страх помилки;
- невпевненість;
- тривога.

«Я його ненавиджу!»

Можливі переживання:

- образа;
- злість;

- розчарування.

Вправа 5. «Словник підтримувальних фраз»

Мета: розширення репертуару підтримувальної комунікації.

Учасники складають перелік фраз для ситуацій:

- страху;
- тривоги;
- злості;
- смутку;
- розчарування.

Практичний кейс

Ситуація

Дитина після невдалої спроби виконати завдання розриває малюнок і говорить:

«У мене ніколи нічого не виходить!»

Завдання

1. Визначити можливі емоції.
2. Визначити потреби дитини.
3. Сформулювати підтримувальну відповідь педагогічного працівника.
4. Запропонувати подальші дії.

Питання для рефлексії

1. Які емоції мені найскладніше приймати у дітей?
2. Наскільки добре я усвідомлюю власні емоції?
3. Які навички емоційного інтелекту потребують розвитку?
4. Як емоційний стан педагога впливає на дітей?
5. Які підходи я готовий(а) використовувати у своїй практиці?

Самостійна робота

1. Протягом тижня вести спостереження за власними емоціями.
2. Щодня фіксувати емоцію та потребу, про яку вона сигналізувала.
3. Провести одну вправу на розвиток емоційної грамотності з дітьми.
4. Скласти перелік підтримувальних фраз для використання у групі.

ЗАНЯТТЯ 8

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ СТРЕСОВІ АБО ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ

Тривалість: 3 академічні години

Форма проведення: лекційно-практичне заняття

Мета заняття: сформувати у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти знання про особливості реагування дітей дошкільного віку на стресові та травматичні події, навчити розпізнавати ознаки психоемоційного неблагополуччя та надавати базову психологічну підтримку в межах професійної компетентності.

Очікувані результати навчання

Після завершення заняття учасники зможуть:

- розрізняти поняття стресової та травматичної події;
- визначати можливі реакції дітей на складні життєві обставини;
- розпізнавати ознаки психоемоційного неблагополуччя;
- використовувати принципи травмаінформованого підходу;
- застосовувати базові техніки психологічної підтримки дітей;
- визначати випадки, коли необхідне залучення практичного психолога або інших фахівців.

Теоретичний блок

1. Стресові та травматичні події в житті дитини

Дитинство не завжди є періодом безтурботності. У житті дитини можуть виникати події, які викликають сильні переживання та потребують значних адаптаційних зусиль.

Стрессова подія

Подія, яка порушує звичний спосіб життя дитини та викликає емоційне напруження.

Приклади:

- адаптація до дитячого садка;

- переїзд;
- народження молодшої дитини в сім'ї;
- розлучення батьків;
- зміна колективу.

Травматична подія

Подія, яка супроводжується переживанням загрози життю, здоров'ю або психологічному благополуччю.

Приклади:

- воєнні дії;
- вимушене переміщення;
- втрата близької людини;
- свідчення насильства;
- надзвичайні ситуації.

Важливо пам'ятати, що не сама подія визначає рівень травматизації, а те, як її переживає конкретна дитина.

2. Як діти реагують на стресові події

Реакції дітей можуть суттєво відрізнятися залежно від:

- віку;
- індивідуальних особливостей;
- попереднього досвіду;
- наявності підтримки дорослих.

Емоційні реакції

- страх;
- тривога;
- сум;
- злість;
- розгубленість;
- почуття безпорадності.

Поведінкові реакції

- плаксивість;
- замкненість;
- підвищена збудливість;
- агресивна поведінка;
- труднощі розлучення з батьками;
- регресивна поведінка.

Фізіологічні реакції

- порушення сну;
- зміни апетиту;
- головний біль;
- підвищена втомлюваність.

3. Що таке регрес і чому він виникає

Після сильного стресу дитина може тимчасово повертатися до більш ранніх форм поведінки.

Наприклад:

- проситися на руки;
- говорити «по-дитячому»;
- боятися залишатися без дорослого;
- втрачати навички самостійності.

Регрес є природною реакцією психіки на перевантаження та не повинен сприйматися як упертість чи небажання дорослішати.

4. Травмаінформований підхід у роботі педагогічного працівника

Травмаінформований підхід ґрунтується на розумінні того, що складна поведінка дитини може бути пов'язана з пережитими стресовими подіями.

Основне запитання педагогічного працівника:

✗ «Що з тобою не так?»



✓ «Що з тобою сталося?» або «Що ти зараз переживаєш?»

Основні принципи:

Безпека. Дитина повинна почуватися захищеною.

Передбачуваність. Зрозумілі правила та стабільний розпорядок дня.

Підтримка. Дорослий залишається поруч та допомагає впоратися з переживаннями.

Повага. Визнання почуттів та досвіду дитини.

5. Що може зробити педагогічний працівник

Педагогічний працівник не проводить психотерапію та не працює з травмою як фахівець з психічного здоров'я.

Його завдання:

- створити відчуття безпеки;
- забезпечити стабільність;
- підтримати дитину;
- допомогти назвати почуття;
- організувати безпечну діяльність;
- своєчасно залучити фахівців.

6. Ознаки, що потребують консультації психолога

До практичного психолога доцільно звернутися, якщо:

- реакції зберігаються тривалий час;
- дитина постійно перебуває у стані сильного страху;
- спостерігається різка зміна поведінки;
- виникають труднощі взаємодії з однолітками;
- дитина втрачає інтерес до діяльності;
- з'являються висловлювання про небажання жити або самоушкодження.

Практичний блок

Вправа 1. «Побачити реакцію на стрес»

Мета Навчитися розпізнавати реакції дітей на складні події.

Завдання Учасникам пропонуються описи ситуацій.

Ситуація 1

Після повітряної тривоги дитина не відходить від педагогічного працівника.

Ситуація 2

Дитина стала агресивною після переїзду.

Ситуація 3

Після втрати близької людини дитина перестала брати участь в іграх.

Потрібно:

- визначити можливі переживання;
- запропонувати підтримувальні дії.

Вправа 2. «Слова, які підтримують»

Мета

Формування навичок підтримувальної комунікації.

Учасники добирають фрази.

Наприклад:

✗ «Нічого страшного не сталося».

✓ «Тобі зараз непросто. Я поруч».

✗ «Не думай про це».

✓ «Ти можеш розповісти мені про свої переживання, якщо захочеш».

Вправа 3. «Безпечне місце»

Мета Опанування техніки стабілізації.

Учасникам пропонується уявити місце, де вони почуваються спокійно та безпечно.

Після виконання обговорюються можливості використання вправи з дітьми.

Вправа 4. «Ресурсна скринька»

Мета Створення індивідуального набору ресурсів для дітей.

Учасники визначають предмети та активності, які можуть допомагати дітям відновлювати відчуття безпеки:

- м'які іграшки;
- сенсорні матеріали;
- книжки;
- творчість;
- дихальні вправи;

- руханки.

Вправа 5. «Алгоритм підтримки»

Мета Відпрацювання послідовності дій педагогічного працівника.

Алгоритм:

1. Помітити зміни у поведінці.
2. Забезпечити емоційну безпеку.
3. Назвати емоцію.
4. Вислухати дитину.
5. Підтримати.
6. За потреби звернутися до фахівця.

Практичний кейс

Ситуація

Після нічного обстрілу дитина відмовляється заходити до групи, плаче та просить маму залишитися.

Завдання

1. Визначити можливі емоційні потреби дитини.
2. Скласти алгоритм дій педагогічного працівника.
3. Запропонувати підтримувальні фрази.
4. Визначити, коли потрібна допомога психолога.

Питання для рефлексії

1. Які реакції дітей на стрес мене найбільше хвилюють?
2. Що нового я дізнався(лася) про дитячі реакції на травматичні події?
3. Які дії педагогічного працівника допомагають дитині найбільше?
4. У яких випадках необхідно звертатися до психолога?
5. Як я можу підтримати дітей у своїй групі після складних подій?

Самостійна робота

1. Проаналізувати одну ситуацію взаємодії з дитиною, яка переживала стресову подію.
2. Визначити сильні сторони власних дій.
3. Підготувати перелік підтримувальних фраз для дітей різного віку.
4. Розробити ресурсну скриньку для своєї групи.

ЗАНЯТТЯ 9

МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Тривалість: 3 академічні години

Форма проведення: лекційно-практичне заняття

Мета заняття: ознайомити педагогічних працівників із практичними методами емоційної підтримки дітей дошкільного віку через гру, творчість, рухову активність та тілесно-орієнтовані вправи; сформувати навички добору та використання безпечних технік для розвитку емоційної грамотності, саморегуляції та відновлення психоемоційного благополуччя дітей.

Очікувані результати навчання

Після завершення заняття учасники зможуть:

- пояснювати роль гри, творчості та рухової активності в емоційному розвитку дитини;
- добирати вправи відповідно до емоційного стану дітей;
- використовувати ігрові, творчі та тілесні практики для емоційної підтримки;
- сприяти розвитку навичок саморегуляції у дітей;
- організовувати ресурсні хвилини в групі;
- створювати умови для безпечного вираження почуттів.

Теоретичний блок

1. Чому діти виражають емоції через гру

Для дошкільника гра є провідною діяльністю та природним способом пізнання світу.

Через гру дитина:

- проживає переживання;
- досліджує почуття;
- відновлює відчуття контролю;

- опановує нові моделі поведінки;
- знижує емоційне напруження.

Під час гри дитина часто повідомляє про свої переживання більш відкрито, ніж під час розмови.

2. Значення творчої діяльності для емоційного благополуччя

Творчість дає дитині можливість:

- безпечно виражати почуття;
- знижувати внутрішню напругу;
- усвідомлювати власні переживання;
- розвивати уяву та впевненість у собі.

Для емоційної підтримки можуть використовуватися:

- малювання;
- ліплення;
- аплікація;
- казкотворення;
- музична діяльність.

Важливим є не результат творчої діяльності, а процес самовираження.

3. Роль тілесних практик у регуляції емоцій

У дошкільному віці дитина часто переживає емоції через тіло. Напруження може проявлятися через:

- скутість рухів;
- надмірну рухливість;
- труднощі концентрації;
- втому.

Рухова активність допомагає:

- зменшити напруження;
- відновити відчуття безпеки;
- покращити самопочуття;
- розвивати навички саморегуляції.

4. Принципи використання практик емоційної підтримки

Добровільність

Дитина має право відмовитися від участі.

Безпечність

Практики не повинні викликати додаткового стресу.

Врахування вікових особливостей

Завдання мають відповідати можливостям дітей.

Повага до почуттів

Важливо приймати будь-які переживання дитини.

Практичний блок

Блок 1. Ігрові практики

Вправа 1. «Емоційний світлофор»

Мета: навчити дітей усвідомлювати свій емоційний стан.

Червоний

Я дуже засмучений, наляканий або злий.

Жовтий

Я хвилююся або починаю нервувати.

Зелений

Я відчуваюся спокійно.

Діти обирають колір, який відповідає їхньому настрою.

Вправа 2. «Магазин настроїв»

Мета: розвиток емоційного словника.

Дітям пропонують картки з емоціями.

Завдання:

- назвати емоцію;
- пригадати ситуацію, коли вони її відчували;
- розповісти, що допомогло впоратися з переживанням.

Вправа 3. «Емоційний мікрофон»

Діти по черзі завершують речення:

- Сьогодні я радію тому, що...

- Сьогодні мене засмутило...
- Мені допомагає, коли...

Блок 2. Творчі практики

Вправа 4. «Мій настрій у кольорах»

Мета

Розвиток навичок вираження емоцій через творчість.

Діти обирають кольори та створюють малюнок свого настрою.

Після завершення за бажанням розповідають про нього.

Вправа 5. «Чарівна скринька радості»

Мета

Формування навички помічати ресурсні події.

Діти малюють або записують (за допомогою дорослого):

- що принесло радість;
- що допомогло почуватися добре;
- за що вони вдячні.

Матеріали складаються у спільну скриньку.

Вправа 6. «Казка про хороброго героя»

Мета

Розвиток навичок подолання труднощів.

Діти разом створюють історію про героя, який стикається зі страхом і знаходить способи його подолання.

Блок 3. Тілесні практики

Вправа 7. «Квітка і свічка»

Мета

Розвиток навичок самозаспокоєння.

Інструкція:

- вдихнути аромат квітки;
- повільно задуть свічку.

Повторити 5 разів.

Вправа 8. «Струси дощик»

Мета

Зниження фізичного напруження.

Діти поступово:

- рухають пальчиками;
- кистями;
- руками;
- плечима;
- усім тілом.

Наприкінці зупиняються та прислухаються до свого стану.

Вправа 9. «Черепашка»

Мета

Навчання розслабленню.

Інструкція:

1. «Сховайся в панцир».
2. Напружити плечі.
3. Утримати напруження.
4. Розслабитися.

Повторити кілька разів.

Вправа 10. «Дерево»

Мета

Розвиток відчуття стійкості.

Діти уявляють себе деревом:

- міцне коріння;
- сильний стовбур;
- гілки, що гойдаються від вітру.

Обговорюється, що допомагає залишатися сильними під час труднощів.

Створення ресурсної хвилинки в групі

Рекомендована структура щоденної ресурсної хвилинки:

1. Привітання (1 хв.)

«Я радий бачити кожного з вас».

2. Перевірка настрою (2 хв.)

Картки емоцій або світлофор настрою.

3. Рухова або дихальна вправа (2 хв.)

«Квітка і свічка», «Дерево» тощо.

4. Позитивне завершення (1 хв.)

«Що хорошого сталося сьогодні?»

Практичний кейс

Ситуація

Після повітряної тривоги кілька дітей відмовляються брати участь у занятті, інші надмірно збуджені.

Завдання

1. Визначити емоційні потреби дітей.
2. Обрати відповідні практики підтримки.
3. Скласти план 10-хвилинної ресурсної активності.

Питання для рефлексії

1. Які практики я вже використовую у своїй роботі?
2. Які вправи можуть бути найбільш корисними для моєї групи?
3. Які труднощі можуть виникнути під час проведення вправ?
4. Як забезпечити добровільність участі дітей?
5. Які практики я готовий(а) впровадити найближчим часом?

Самостійна робота

1. Провести не менше двох вправ зі своєю групою.
2. Зафіксувати реакції дітей.
3. Проаналізувати ефективність використаних практик.
4. Розробити власну ресурсну хвилинку для дітей.

ЗАНЯТТЯ 10

ПАРТНЕРСЬКА ВЗАЄМОДІЯ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРАЦІВНИКА З БАТЬКАМИ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДИТИНИ

Тривалість: 3 академічні години

Форма проведення: лекційно-практичне заняття

Мета заняття: сформувати у педагогічних працівників закладів дошкільної освіти компетентності щодо побудови партнерської взаємодії з батьками, спрямованої на забезпечення емоційного благополуччя дитини, профілактику труднощів у поведінці та створення єдиного підтримувального середовища для розвитку дошкільника.

Очікувані результати навчання

Після завершення заняття учасники зможуть:

- пояснювати значення партнерства між закладом дошкільної освіти та сім'єю;
- визначати роль сім'ї у формуванні емоційного благополуччя дитини;
- використовувати ефективні форми комунікації з батьками;
- надавати батькам рекомендації щодо підтримки емоційного розвитку дітей;
- конструктивно обговорювати складні питання, пов'язані з поведінкою та емоційним станом дитини;
- залучати батьків до створення єдиного підтримувального середовища.

Теоретичний блок

1. Чому партнерство з батьками є важливим

Дошкільний вік є періодом, коли найбільший вплив на розвиток дитини мають сім'я та найближче соціальне оточення.

Навіть найкраща робота педагогічного працівника не забезпечить повною мірою емоційного благополуччя дитини без підтримки з боку родини.

Коли батьки та педагоги діють узгоджено:

- дитина почувається більш захищеною;
- швидше адаптується до нових умов;
- легше долає труднощі;
- демонструє вищий рівень довіри до дорослих;
- має більше можливостей для гармонійного розвитку.

2. Принципи партнерської взаємодії

Принцип поваги

Кожна сім'я має власний досвід, цінності та стиль виховання.

Завдання педагогічного працівника – не оцінювати, а співпрацювати.

Принцип довіри

Взаємодія будується на відкритості та доброзичливості.

Батьки повинні відчувати, що педагог є союзником, а не контролером.

Принцип спільної відповідальності

За розвиток та благополуччя дитини відповідають і сім'я, і заклад освіти.

Принцип орієнтації на потреби дитини

У центрі будь-якого обговорення має бути благополуччя дитини, а не пошук винних.

3. Роль сім'ї у формуванні емоційного благополуччя дитини

Сім'я є першим середовищем, у якому дитина навчається:

- розуміти свої емоції;
- взаємодіяти з іншими;
- долати труднощі;
- відчувати безпеку;
- будувати прив'язаність.

Діти потребують:

- любові та прийняття;
- емоційної підтримки;
- стабільності;
- зрозумілих правил;

- поваги до своїх почуттів.

4. Типові труднощі у взаємодії з батьками

Педагогічні працівники можуть стикатися з такими ситуаціями:

Батьки заперечують труднощі дитини

«Удома він так себе не поводить».

Батьки перекладають відповідальність на педагогів

«Це ваша робота – вирішувати такі проблеми».

Батьки надмірно тривожаться

«Моя дитина постійно сумує, мабуть, з нею щось не так».

Батьки не готові до співпраці

Уникають контактів або негативно реагують на рекомендації.

5. Як говорити з батьками про труднощі дитини

Говорити про факти

Замість:

✗ «Ваша дитина агресивна».

Доцільно:



«Сьогодні під час гри дитина тричі штовхнула інших дітей».

Починати з позитивного

Перед обговоренням труднощів варто відзначити сильні сторони дитини.

Наприклад:

«Ваша дитина дуже допитлива та активна. Водночас ми помітили кілька ситуацій, які хотіли б обговорити».

Використовувати мову співпраці

✗ «Вам потрібно...»



«Давайте разом подумаємо, як ми можемо допомогти дитині».

6. Як підтримувати батьків

Часто батьки також переживають:

- тривогу;

- втому;
- почуття провини;
- невпевненість.

Тому важливо:

- визнавати їхні переживання;
- надавати інформаційну підтримку;
- підкреслювати сильні сторони сім'ї;
- пропонувати конкретні рекомендації.

7. Форми взаємодії з батьками

Індивідуальні

- консультації;
- бесіди;
- спостереження;
- індивідуальні рекомендації.

Групові

- батьківські збори;
- тренінги;
- майстер-класи;
- тематичні зустрічі.

Інформаційні

- пам'ятки;
- буклети;
- інформаційні стенди;
- електронні ресурси.

Практичний блок

Вправа 1. «Погляд батьків»

Мета

Розвиток здатності бачити ситуацію очима батьків.

Завдання

Учасникам пропонуються ситуації.

Наприклад:

Мама дитини щодня запитує, чи все було добре.

Завдання:

- визначити можливі причини поведінки;
- запропонувати ефективну реакцію педагогічного працівника.

Вправа 2. «Складна розмова»

Мета

Відпрацювання навичок конструктивної комунікації.

Робота в парах

Один учасник виконує роль педагогічного працівника, інший – роль батьків.

Ситуації:

- агресивна поведінка дитини;
- труднощі адаптації;
- надмірна тривожність дитини.

Після виконання проводиться обговорення.

Вправа 3. «Мова партнерства»

Мета

Формування підтримувального стилю спілкування.

Замінити фрази:

✗ «Ви неправильно виховуєте дитину».

✓ «Давайте разом пошукаємо рішення».

✗ «У вас проблема».

✓ «Ми помітили ситуацію, яка потребує нашої спільної уваги».

Вправа 4. «Пам'ятка для батьків»

Мета

Навчитися формулювати рекомендації.

Групи розробляють короткі пам'ятки на теми:

- підтримка дитини під час адаптації;
- як реагувати на дитячі страхи;
- розвиток емоційної грамотності;
- підтримка дитини після стресових подій.

Вправа 5. «Модель партнерства»

Мета

Визначення ефективних способів співпраці.

Учасники створюють схему взаємодії:

Дитина – Батьки – Педагогічний працівник – Практичний психолог
та визначають роль кожного учасника.

Практичний кейс

Ситуація

Батьки скаржаться, що дитина після відвідування ЗДО стала більш тривожною та плаксивою.

Завдання

1. Визначити можливі причини.
2. Скласти план розмови з батьками.
3. Сформулювати рекомендації.
4. Визначити подальші кроки взаємодії.

Питання для рефлексії

1. Які труднощі у взаємодії з батьками виникають найчастіше?
2. Що допомагає встановлювати довірливі стосунки?
3. Які фрази сприяють партнерству?
4. Як зробити батьків союзниками у підтримці дитини?
5. Які інструменти взаємодії я готовий(а) використовувати у своїй роботі?

Самостійна робота

1. Розробити пам'ятку для батьків на одну з актуальних тем.
2. Проаналізувати власний стиль комунікації з батьками.
3. Підготувати приклади фраз, що сприяють партнерській взаємодії.
4. Запланувати один новий формат співпраці з батьками.

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Підходи до емоційної підтримки, викладені в Заняттях 4–6 та 9, залишаються чинними для всіх дітей. Водночас у дітей з особливими освітніми потребами (ООП) може відрізнятись те, як саме дитина переживає та виявляє емоції і які канали комунікації їй доступні. Без урахування цього педагогічний працівник ризикує неправильно прочитати сигнал дитини: сприйняти сенсорне перевантаження як «непослух», а труднощі перемикання уваги – як «впертість».

Категорію (тип) особливих освітніх потреб (труднощів), ступінь їх прояву та рівень підтримки визначає інклюзивно-ресурсний центр (ІРЦ) за результатами комплексної психолого-педагогічної оцінки розвитку дитини. Водночас підтримка першого рівня може надаватися й без висновку ІРЦ: рішення про її надання ухвалює керівник закладу на підставі заяви одного з батьків (іншого законного представника) дитини, а за відсутності висновку – створена ним команда психолого-педагогічного супроводу, яка проводить оцінку освітніх потреб дитини та фіксує своє рішення у протоколі. Тому орієнтири нижче подано за офіційною типологією освітніх труднощів (додаток 4 до Положення про інклюзивно-ресурсний центр) – щоб педагогічний працівник міг співвіднести їх або з висновком ІРЦ, або з рішенням команди супроводу щодо конкретної дитини.

Цей розділ не містить окремих вправ. Він є ключем до практик, уже наявних у посібнику: показує, які ускладнення можуть виникнути під час їх проведення та як на них реагувати.

Сфера застосування розділу

Практики Занять 4–6 та 9 розраховані на всіх дітей дошкільного віку і не потребують поділу дітей за наявністю висновку ІРЦ. Педагогічний працівник використовує їх незалежно від типу групи, у якій працює. Різняться не зміст емоційної підтримки, а нормативна рамка та документи, на які педагогічний працівник спирається.

Слід розрізняти дві різні підстави. Утворення групи: відповідно до частини першої статті 17 Закону України «Про дошкільну освіту» від 06.06.2024 № 3788-ІХ інклюзивні та/або спеціальні групи утворюються в закладах дошкільної освіти на підставі заяв батьків (інших законних представників) дітей у порядку, визначеному законодавством. Зарахування конкретної дитини: згідно з частиною п'ятою статті 13 цього Закону дитина з особливими освітніми потребами зараховується до інклюзивної групи, спеціальної групи закладу дошкільної освіти або спеціального дитячого садка на підставі висновку інклюзивно-ресурсного центру про комплексну психолого-педагогічну оцінку розвитку дитини та заяви батьків (інших законних представників).

Інклюзивна група: організація освітнього процесу визначається Порядком організації інклюзивного навчання у закладах дошкільної освіти, затвердженим постановою Кабінету Міністрів України від 10.04.2019 № 530 (в редакції постанови Кабінету Міністрів України від 26.08.2025 № 1036; зі змінами, внесеними постановою Кабінету Міністрів України від 29.10.2025 № 1386). Рішення про утворення інклюзивної групи ухвалює керівник закладу на підставі заяви одного з батьків (іншого законного представника) та висновку ІРЦ; за наявності однієї такої заяви група утворюється в обов'язковому порядку. Індивідуальна програма розвитку (ІПР) складається за формою згідно з додатком 1 до Порядку для дітей, які потребують підтримки першого – п'ятого рівня, затверджується керівником закладу та переглядається не менше двох разів на рік; рівень підтримки визначається згідно з додатком 2 до Порядку.

Спеціальна група: організація освітнього процесу визначається окремим актом – Порядком утворення та функціонування спеціальних груп вихованців закладів дошкільної освіти, затвердженим постановою Кабінету Міністрів України від 04.04.2025 № 381; його дія не поширюється на спеціальні дитячі садки та дошкільні підрозділи спеціальних закладів загальної середньої освіти. Своєю чергою, дія Порядку організації інклюзивного навчання на спеціальні групи та на суб'єктів, що функціонують за типом організації освітньої діяльності «спеціальний дитячий садок», не поширюється – крім інклюзивних

груп, утворених такими суб'єктами. Спеціальні групи утворюються керівником (директором) закладу дошкільної освіти за погодженням із засновником – на підставі заяви про зарахування одного з батьків (інших законних представників) дитини та висновку ІРЦ, за наявності відповідного контингенту дітей і належного забезпечення. Комплектування здійснюється за категоріями (типами) особливих освітніх потреб, ступенями їх прояву та рівнями підтримки, рекомендованими ІРЦ. ІПР складається командою психолого-педагогічного супроводу на підставі висновку ІРЦ та результатів психолого-педагогічного вивчення дитини не пізніше ніж протягом одного місяця з моменту початку освітнього процесу, за формою, затвердженою закладом дошкільної освіти.

Спеціальний дитячий садок: діяльність визначається Положенням про спеціальний дитячий садок, затвердженим постановою Кабінету Міністрів України від 07.07.2025 № 817. Тут ІПР складається не пізніше одного місяця з моменту зарахування дитини, за формою, затвердженою керівником.

Дитина з поодинокими, незначними труднощами (перший рівень підтримки): інклюзивна група в такому разі не утворюється, адже підставою для її утворення є заява разом із висновком ІРЦ. Рішення про надання підтримки першого рівня ухвалює керівник закладу на підставі заяви одного з батьків (іншого законного представника). За відсутності висновку ІРЦ керівник створює команду психолого-педагогічного супроводу, яка проводить оцінку освітніх потреб дитини та ухвалює рішення, що фіксується у протоколі, – про надання підтримки, про відсутність підстав для неї або про рекомендацію батькам (іншим законним представникам) звернутися до ІРЦ. Припинення підтримки здійснюється за рішенням команди та/або письмовою заявою.

Звертаємо увагу: серед категорій, за якими утворюються спеціальні групи, навчальних труднощів немає. Діти з навчальними труднощами здобувають дошкільну освіту в інклюзивних групах. Якщо ж дитина має труднощі різних типів, вона може здобувати освіту в спеціальній групі відповідно до категорії (типу) особливих освітніх потреб найвищого ступеня прояву або однієї з наявних у неї категорій.

Практичний висновок для педагогічного працівника: орієнтири емоційної підтримки, наведені нижче, однакові для всіх зазначених випадків, оскільки вони спираються на категорію (тип) труднощів дитини, а не на тип групи. Різняться склад команди супроводу, форма ІПР та обсяг послуг, визначений рівнем підтримки.

ВАЖЛИВО. Педагогічний працівник не встановлює категорію труднощів самотійно і не виконує функцій фахівця ІРЦ чи психолога. Він спирається на висновок ІРЦ та ІПР дитини (за наявності) або на рішення команди психолого-педагогічного супроводу і діє в межах цієї команди.

Орієнтири за категоріями освітніх труднощів

Наведені нижче орієнтири мають імовірнісний характер. Категорія освітніх труднощів не визначає ні конкретних емоційних реакцій дитини, ні доступного їй способу комунікації, ні обсягу потрібної підтримки: діти однієї категорії можуть реагувати цілком по-різному. Таблиця не описує дитину – вона підказує педагогічному працівникові, на що варто звернути увагу та які припущення перевірити першими. Остаточні орієнтири для конкретної дитини визначаються висновком ІРЦ, ІПР, спостереженнями педагогічного працівника та рішеннями команди психолого-педагогічного супроводу.

Категорія освітніх труднощів	Можливі прояви, на які варто звернути увагу	Орієнтири дій педагогічного працівника
Інтелектуальні труднощі	– реакція проста й безпосередня, без проміжних стратегій саморегуляції – складніше зрозуміти власний стан і зв'язок «подія – емоція» – вищий ризик фрустрації, коли завдання надто складне	– спрощувати інструкції, розбивати на короткі кроки – спиратися на наочність: картки, піктограми, предмети – називати емоцію коротко, через упізнавану ситуацію – закладати більше часу на повторення
Функціональні труднощі: мовленнєві	– неможливість швидко висловити потребу сама – створює напруження – замикання або поведінкова реакція замість слів	– давати час, не квапити й не договорювати за дитину – альтернативна комунікація: піктограми, жести, картки-символи – приймати невербальний сигнал як повноцінне повідомлення
Функціональні труднощі: сенсорні (слух, зір)	– частина звичних інструментів підтримки недоступна без змін	– дублювати важливу інформацію в доступному дитині каналі: візуальна опора, жест, предметний символ, голос

Категорія освітніх труднощів	Можливі прояви, на які варто звернути увагу	Орієнтири дій педагогічного працівника
	– напруження через брак інформації про те, що відбувається довкола	– дотик використовувати лише за умови підтвердженої переносимості, а не як універсальний спосіб передати інформацію – заздалегідь попереджати про зміни, які дитина не «зчитає» сама
Функціональні труднощі: моторні	– напруження накопичується через фізичну втому та залежність від дорослого	– узгоджувати тілесні та рухові практики (Заняття 9) з можливостями дитини – не порівнювати темп дитини з темпом інших дітей
Фізичні труднощі	– переживання відмінності від однолітків, обмеження участі – ризик відсторонення або, навпаки, протестних реакцій	– забезпечувати реальну, а не формальну участь – спиратися на доступні можливості, не акцентуючи обмеження – не допускати гіперопіки, що ізолює від однолітків
Навчальні труднощі	– своєрідність довільної діяльності, темпу засвоєння, утримання уваги – накопичення переживання неспіху – розчарування, уникнення завдання, відмова продовжувати діяльність після невдачі	– дозувати складність, відзначати зусилля, а не лише результат – створювати ситуації успіху, доступні саме цій дитині – визнати переживання дитини, не оцінюючи її саму – дати коротку паузу, не вимагаючи негайного продовження завдання – після відновлення повернути дитину до посильної частини діяльності – не пов'язувати труднощі з оцінкою особистості дитини
Соціоадаптаційні труднощі (у тому числі пов'язані з розладами аутистичного спектра)	– відтермінована або непропорційна реакція на незначний, на перший погляд, подразник (звук, світло, текстура, зміна розпорядку) – труднощі в розпізнаванні власних і чужих емоцій та їх називанні – сигналом стану стає поведінка (відхід, повторювані дії, крик) – непередбачуваність середовища сама по собі є стресором	– сталість: візуальний розклад дня, незмінні ритуали – постійно, а не лише в кризі – перевіряти сенсорну переносимість перед дотиком і гучними практиками – доступ до тихого, сенсорно безпечного простору – читати поведінку як повідомлення про потребу, а не як порушення

Примітка. Одна дитина може мати труднощі кількох категорій одночасно (складні порушення розвитку). У такому разі орієнтири поєднуються, а пріоритет

визначається спільно з командою психолого-педагогічного супроводу. Якщо спостережувані прояви дитини не збігаються з орієнтирами її категорії, пріоритет має спостереження, а не таблиця. Віднесення розладів аутистичного спектра до соціоадаптаційних труднощів відповідає формулюванню пункту 6 Порядку утворення та функціонування спеціальних груп вихованців закладів дошкільної освіти та пункту 19 Положення про спеціальний дитячий садок.

Ключ до практик посібника: типові ускладнення та реагування

Таблиця показує, які ускладнення найчастіше виникають під час проведення практик посібника, якщо в групі є дитина з ООП. Вона не замінює висновок ІРЦ та ІПР, а допомагає підготуватися до заняття заздалегідь.

Тип практики та заняття посібника	Що може ускладнити участь дитини	Як діяти педагогічному працівникові
Ранкове коло, ритуали, правила групи (Заняття 6)	– тривале перебування в колі та очікування черги – усні правила, які дитина не встигає опрацювати – зміна звичного порядку дня	– скоротити час участі; спостереження збоку – теж участь – подавати правила та послідовність дій візуально – попереджати про зміни заздалегідь
Розмова про емоції, називання почуттів (Заняття 4, 7)	– обмежені мовленнєві можливості – труднощі в розпізнаванні власних і чужих емоцій – буквально сприйняття образних висловів	– приймати картку, жест, предмет нарівні зі словом – починати з 3–4 базових емоцій – пояснювати через конкретну ситуацію, а не через абстракцію
Ігрові практики з правилами та черговістю (Заняття 9, блок 1)	– швидкий темп і велика кількість правил – змагальний формат – фрустрація в разі програшу	– зменшити кількість правил і кроків – зробити порядок черги видимим і передбачуваним – уникати змагальності, давати більше часу на реакцію
Творчі практики (Заняття 9, блок 2)	– моторні обмеження – несприйняття окремих матеріалів за текстурою чи запахом – труднощі із самостійним задумом	– пропонувати вибір матеріалу та формату – допускати спрощений або незавершений результат – відзначати участь, а не якість продукту
Тілесні, рухові та дихальні практики (Заняття 9, блок 3)	– чутливість до дотику, звуку, руху – обмеження опорно-рухового апарату – складність виконання дій за зразком	– перевіряти переносимість дотику до початку практики – узгоджувати рухові вправи з командою супроводу – дозволяти виконувати частково або в іншому положенні – не наполягати на участі

Тип практики та заняття посібника	Що може ускладнити участь дитини	Як діяти педагогічному працівникові
Куточок усамотнення, «безпечне місце» (Заняття 5, 6)	– дитина не може словами попросити про перерву – простір використовується для уникнення будь-якої діяльності	– навчити дитину подавати сигнал карткою або жестом – облаштувати місце сенсорно спокійно – фіксувати частоту звернень і обговорювати з командою супроводу – в інклюзивній групі для цього може використовуватися ресурсна кімната (ресурсний осередок), облаштування якої забезпечує засновник закладу
Алгоритми реагування на тривожність, страхи, агресію (Заняття 5)	– поведінка є основним способом повідомити про стан – реакція відтермінована або непропорційна подразнику – словесне заспокоєння не діє	– спершу знизити навантаження середовища, потім говорити – звертатися доступним дитині каналом комунікації – давати більше часу на відновлення, ніж зазвичай – зафіксувати ситуацію для команди супроводу
Взаємодія з батьками (Заняття 10)	– інформація про дитину надходить із кількох джерел: висновок ІРЦ, ІПР, спостереження педагогічного працівника, слова батьків (інших законних представників)	– узгоджувати повідомлення батькам (іншим законним представникам) у межах команди супроводу – описувати поведінку, не даючи власних оцінок стану та прогнозів

Адаптація і модифікація: розмежування понять

ІПР дитини містить, зокрема, особливості засвоєння нею освітньої програми та потребу в адаптації та/або модифікації її змісту. Ці два поняття часто ототожнюють, хоча вони мають різний обсяг.

Адаптація – зміна способу подання матеріалу, умов, темпу, середовища та форм взаємодії без зміни змісту освітньої програми та рівня складності очікуваних результатів.

Модифікація – зміна самого змісту освітніх завдань та/або рівня їх складності, що передбачає перегляд очікуваних результатів для конкретної дитини. Додатком 2 до Порядку організації інклюзивного навчання у закладах дошкільної освіти передбачено можливість здійснювати за потреби модифікацію окремих освітніх напрямів освітніх програм для дітей, які мають труднощі

легкого та помірного ступеня прояву (другий і третій рівні підтримки); для четвертого та п'ятого рівнів підтримки передбачено адаптацію та/або модифікацію змісту освітньої програми.

У контексті емоційної підтримки, якій присвячено цей розділ, ідеться саме про адаптацію: змінюються канал комунікації, темп, сенсорні умови, спосіб звернення до дитини, а не зміст освітньої програми. Рішення про модифікацію змісту ухвалюється командою психолого-педагогічного супроводу та фіксується в ППР, а не приймається педагогічним працівником одноосібно в момент емоційної реакції дитини.

Наскрізні принципи адаптації підтримувальних практик

Спостереження передують припущенню. Спочатку педагогічний працівник фіксує, що саме відбувається з дитиною, і лише потім висуває припущення про причину. Та сама поведінка – наприклад, відмова виконувати завдання – може бути пов'язана з надмірною складністю, втомою, сенсорним навантаженням, нерозумінням інструкції, попереднім досвідом невдачі або потребою в додатковому часі. Автоматичне пояснення такої поведінки «небажанням» чи «низькою мотивацією» є найпоширенішою помилкою.

Опора на висновок ІРЦ. Педагогічний працівник діє відповідно до визначеної категорії труднощів, ступеня їх прояву та рівня підтримки, а не на основі власних припущень. За відсутності висновку ІРЦ підставою є рішення команди психолого-педагогічного супроводу.

Командна взаємодія. Адаптація узгоджується з командою психолого-педагогічного супроводу. До її складу входять зокрема батьки (один з батьків) або інші законні представники дитини, вихователі, які безпосередньо працюють з дитиною, асистент вихователя, практичний психолог, соціальний педагог, медичний працівник закладу, асистент дитини, фахівець (консультант) ІРЦ, учителі спеціальної освіти, а також інші фахівці, залучені з огляду на потреби дитини. Фахівці ІРЦ беруть участь у засіданнях команди за потреби.

Альтернативна комунікація. Якщо дитина не говорить або говорить обмежено – використовуються піктограми, жести, предметні символи.

Передбачуваність завжди, а не лише в кризі. Візуальний розклад і сталі ритуали є щоденним інструментом, а не винятковою мірою.

Сенсорна обережність. Перед тілесними та рухливими практиками враховується сенсорна переносимість дитини: дотик, звук чи рух можуть дати протилежний ефект.

Індивідуальний темп. Довший час на реакцію та відновлення – це потреба дитини, а не опір чи небажання.

Орієнтовний алгоритм реагування на емоційну реакцію дитини з ООП

1. Спертися на висновок ІРЦ та ІПР, щоб розуміти особливості конкретної дитини.

2. Визначити ймовірний тригер: сенсорний, комунікативний, зміна середовища або розпорядку.

3. Оцінити, чи потрібне втручання: іноді достатньо зменшити вимоги й дати дитині час на самостійне відновлення. За потреби – забезпечити перехід у тихий, сенсорно безпечний простір.

4. Звернутися до дитини доступним їй каналом комунікації (картка, жест, предмет), а не лише словами.

5. Дати більше часу на відновлення, ніж зазвичай, і не вимагати негайної словесної відповіді.

6. Зафіксувати ситуацію та обговорити її з командою супроводу, щоб уточнити подальші способи підтримки дитини.

Практичні вправи до цього розділу окремо не наводяться: їх доцільно добирати шляхом адаптації технік із Занять 5, 6 та 9 з урахуванням контингенту конкретної групи та рекомендацій команди психолого-педагогічного супроводу.

Список використаних джерел

1. Абетка для педагога з питань психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. Київ : Міністерство освіти і науки України, ЮНІСЕФ, 2024.
2. Базовий компонент дошкільної освіти (Державний стандарт дошкільної освіти), затверджений наказом Міністерства освіти і науки України від 12.01.2021 № 33.
3. Закон України «Про дошкільну освіту» від 06.06.2024 № 3788-IX (зі змінами)»
4. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII (зі змінами).
5. Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року : схвалена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 27.12.2017 № 1018-р
6. Лист Міністерства освіти і науки України від 08.06.2022 № 4/1196-22 «Про методичні рекомендації щодо визначення освітніх труднощів та рівнів підтримки у дітей раннього та дошкільного віку».
7. Лист Міністерства освіти і науки України від 08.09.2025 № 1/18593-25 «Щодо організації дошкільної освіти дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивних групах».
8. Методичні рекомендації для інклюзивно-ресурсних центрів щодо визначення категорій (типології) освітніх труднощів у осіб з особливими освітніми потребами та рівнів підтримки в освітньому процесі. Київ : Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України, 2021.
9. Павелків Р. В., Цигипало О. П. Дитяча психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2015.
10. Панок В. Г. Психологічна служба системи освіти України в умовах війни: виклики та завдання. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи НАПН України, 2023.

11. Положення про асистента дитини з особливими освітніми потребами в закладі дошкільної освіти, затверджене наказом Міністерства освіти і науки України від 20.03.2025 № 474.
12. Положення про інклюзивно-ресурсний центр, затверджене постановою Кабінету Міністрів України від 12.07.2017 № 545 (зі змінами; чинна редакція від 28.08.2025).
13. Положення про команду психолого-педагогічного супроводу дитини з особливими освітніми потребами, яка здобуває дошкільну освіту, затверджене наказом Міністерства освіти і науки України від 09.12.2024 № 1713 (зі змінами; чинне з 01.09.2025).
14. Положення про спеціальний дитячий садок, затверджене постановою Кабінету Міністрів України від 07.07.2025 № 817.
15. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка : підручник. 3-тє вид., перероб. Київ : Академвидав, 2018.
16. Порядок організації інклюзивного навчання у закладах дошкільної освіти, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 10.04.2019 № 530 (в редакції постанови Кабінету Міністрів України від 26.08.2025 № 1036, чинний з 30.08.2025).
17. Порядок утворення та функціонування спеціальних груп вихованців закладів дошкільної освіти, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 04.04.2025 № 381 (чинний з 01.08.2025).
18. Пророк Н. В., Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М. та ін. Психологічна допомога особистості, яка переживає наслідки травматичних подій : методичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2015.
19. Професійний стандарт «Вихователь закладу дошкільної освіти», затверджений наказом Міністерства економіки України від 19.10.2021 № 755-21
20. Савчин М. В. Загальна психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2020.

21. [Електронний ресурс] / Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Тисяк?». – Режим доступу: <https://howareu.com/produkty> (дата звернення: 13.07.2026).
22. IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Geneva : Inter-Agency Standing Committee, 2007.
23. World Health Organization. Guidelines on Mental Health at Work. Geneva : World Health Organization, 2022.

ДОДАТОК А

Комплекс «Швидке розтягування для зняття напруги» (2–3 хвилини)

1. Розтягування шиї

- Повільно нахилити голову до правого плеча.
- Затриматися на 10–15 секунд.
- Повторити в інший бік.
- Виконати по 2 рази на кожную сторону.

Ефект: зменшує напруження м'язів шиї та плечового поясу.

2. Розтягування плечей

- Підняти плечі вгору до вух.
- Затримати на 5 секунд.
- Повільно опустити.
- Повторити 5 разів.

Ефект: знижує м'язове напруження, пов'язане зі стресом.

3. «Кішка»

- Сидячи або стоячи округлити спину.
- Потім повільно випрямити та злегка прогнутися.
- Повторити 5–7 разів.

Ефект: покращує кровообіг та знімає напруження зі спини.

4. Розтягування рук

- Витягнути руки вперед.
- Зчепити пальці в замок.
- Потягнутися вперед і трохи вгору.
- Утримувати 15 секунд.

Ефект: зменшує втому верхньої частини тіла.

5. Потягування всім тілом

- Підняти руки над головою.
- Потягнутися вгору, ніби хочете дістати стелю.
- Затриматися на 10 секунд.

- Повторити 3 рази.

Ефект: активізує дихання та сприяє відновленню працездатності.

Методичний коментар

Вправи рекомендується виконувати:

- після напружених ситуацій;
- між видами діяльності;
- після тривалого перебування в одному положенні;
- під час коротких ресурсних пауз протягом робочого дня.

Регулярне виконання навіть 2–3-хвилинного комплексу допомагає зменшити прояви стресу, покращити концентрацію уваги та підтримувати психоемоційне благополуччя педагогічного працівника

ДОДАТОК Б

Базові емоції дитини

Ці емоції є вродженими та універсальними:

1. Радість
2. Сум
3. Страх
4. Гнів (злість)
5. Здивування
6. Відраза (огода)

Деякі психологи також виділяють:

7. Інтерес
8. Сором

«Приємні емоції»

- радість;
- захоплення;
- задоволення;
- щастя;
- гордість;
- вдячність;
- любов;
- симпатія;
- довіра;
- полегшення;
- натхнення;
- цікавість;
- надія;

- впевненість;
- спокій.

«Неприємні» емоції

- сум;
- смуток;
- туга;
- образа;
- страх;
- тривога;
- хвилювання;
- переляк;
- паніка;
- гнів;
- злість;
- лють;
- роздратування;
- відраза;
- огиду;
- заздрість;
- ревності;
- сором;
- провина;
- розчарування;
- безпорадність;
- самотність;
- відчай.

Соціальні емоції

Починають активно формуватися у дошкільному віці:

- сором;

- провина;
- гордість;
- співчуття;
- емпатія;
- вдячність;
- заздрість;
- ревності;
- збентеження;
- повага;
- прихильність.

Емоції, які найчастіше зустрічаються у дітей дошкільного віку

Радість. Дитина усміхається, сміється, активно взаємодіє.

Захоплення. Зосереджується на діяльності, прагне продовжувати її.

Цікавість. Ставить багато запитань, досліджує.

Сум. Може плакати, усамітнюватися.

Страх. Шукає захисту дорослого, уникає певних ситуацій.

Тривога. Хвилюється, ставить багато уточнювальних запитань.

Злість. Кричить, тупає ногами, може проявляти агресію.

Образа. Відвертається, відмовляється спілкуватися.

Розчарування. Засмучується через невдачу.

Сором. Уникає погляду, ховається за дорослого.

Гордість. Прагне поділитися своїм успіхом.

Співчуття. Намагається допомогти іншій дитині.

ДОДАТОК В

Картки емоцій для роботи в закладі дошкільної освіти

Для занять із дітьми доцільно використовувати картки з такими 20 емоціями:

1. Радість
2. Щастя
3. Захоплення
4. Цікавість
5. Спокій
6. Гордість
7. Любов
8. Вдячність
9. Сум
10. Образа
11. Розчарування
12. Страх
13. Тривога
14. Переляк
15. Злість
16. Роздратування
17. Огида
18. Сором
19. Провина
20. Здивування