Галина НЕСМАШНА,
психолог Тернопільського комунального методичного центру
науково-освітніх інновацій та моніторингу (м.Тернопіль)
e-mail: negal1@ukr.net

ЧИ ПОТРІБНЕ ВЧИТЕЛЮ КОНТЕЙНЕРУВАННЯ

У схваленій урядом Концепції розвитку психологічної служби в системі освіти на період до 2030 року (далі – Концепція) зафіксовано адаптовану до міжнародних стандартів багаторівневу систему підтримки психічного здоров'я.[1,с.8] Фундаментом цієї нової моделі виступають перші два рівні, покликані забезпечувати масове охоплення, профілактику та раннє виявлення труднощів у здобувачів освіти.

Важливо відзначити, що другий рівень, орієнтований на виявлення перших сигналів психоемоційного дистресу та первинну, базову підтримку, згідно з розмежуванням функцій у Концепції, реалізується педагогічними та науково-педагогічними працівниками в ході щоденного освітнього процесу. У цьому є певна логіка, адже вчитель насправді постійно знаходиться на «першій лінії» взаємодії з дитячими тривожними станами, страхами, агресією, емоційними спалахами, горюванням, поведінковими труднощами та стресовими реакціями, травматичним досвідом, пов'язаним з війною. Більшість педагогів співчутливо ставляться до дитячих проблем, шукають шляхи їх вирішення. Однак, для надання якісної психологічної підтримки від педагога вимагається не лише емпатія, а й володіння специфічними психологічними інструментами, серед яких фундаментальною є здатність до контейнерування емоцій.

Коли дитина переживає інтенсивний стрес, злість, паніку чи апатію, її нервова система потребує зовнішньої опори. Вчитель, який взаємодіє з такою дитиною, стикається з масованим потоком невідрегульованих емоцій. Якщо педагог реагує інстинктивно (через придушення почуттів учня, нотації або власне емоційне зараження), ситуація загострюється. Натомість професійний підхід вимагає застосування механізму контейнерування.

Концепт контейнерування, введений психоаналітиком Вілфредом Біоном, у педагогічному контексті означає здатність дорослого приймати сильні, хаотичні або деструктивні емоції дитини, витримувати їх без руйнування власної психіки, «перетравлювати» (надавати їм сенсу та

форми) і повертати дитині у безпечному, валідизованому та прийнятному вигляді.

Марго Уодделл взагалі розглядала контейнерування як фундаментальну умову для емоційного та інтелектуального зростання особистості, вказуючи, що у найпростішому розумінні, якість розвитку залежить від наявності дорослого, здатного витримати, тобто прийняти у себе, контейнерувати, тривоги, з якими дитина ще не спроможна справитися сама. Якщо ж дорослий сам охоплений тривогою або відхиляє переживання дитини, вона залишається з подвоєним відчуттям хаосу та незахищеності. [2, с. 35]

Важливо підкреслити, що контейнерування не тотожне нескінченому терпінню чи жертовності вчителя, або ж його поблажливому ставленню до учня. Це чіткий психологічний алгоритм.

Ми вбачаємо три ключові етапи контейнерування як професійної компетентності вчителя:

- прийняття (абсорбція): здатність витримати афект учня без спроб миттєво його «вимкнути» фразами типу «заспокойся», «не плач», «ти ж дорослий» тощо.
- осмислення (трансформація): внутрішня робота вчителя, який не сприймає агресію чи істерику дитини на свій рахунок, а розуміє це як симптом перенавантаженої нервової системи.
- повернення (вербалізація): озвучування стану дитини зрозумілими словами, легалізація почуттів («Я бачу, що ти зараз дуже сердишся/наляканий. Це нормально. Я поруч, ми з цим впораємося»).

Якщо вчитель не володіє цією компетентністю, виникають певні професійні ризики, наприклад, вчитель або заражається дитячими емоціями і починає кричати у відповідь на крик учня, втрачаючи педагогічну позицію дорослого, або ж намагається знецінити проблему через штучний оптимізм, залишаючи дитину сам на сам із її тривогою. Якщо ж вчитель «пропускає» весь біль учнів через себе, виснажуючи власну нервову систему, маємо інший професійний ризик – емоційне вигорання педагога.

Марго Уодделл зауважує, що якщо дорослий переповнений власними непрожитими тривогами або виснаженням, його здатність контейнерувати руйнується, і він починає реагувати захисно (жорсткістю, байдужістю чи роздратуванням). [2, с. 36]

Тому дорослому також потрібен власний підтримуючий простір (колеги, супервізія, відновлення та ін).

Зважаючи на гостру потребу у формуванні зазначених компетентностей, автором розроблено низку спеціалізованих навчальних курсів для педагогів. Ці програми спрямовані передусім на опанування навичок самодопомоги, саморегуляції та внутрішньої стабілізації вчителя, що є фундаментальною передумовою для ефективного тренування здатності до контейнерування емоцій учнів.

Зокрема, одним із таких практичних інструментів є авторський курс «Використання технік усвідомленості (майндфулнес) як ресурсу подолання стресу в освітньому процесі», який проходить етап апробації в системі неперервної освіти Тернопільського комунального методичного центру науково-освітніх інновацій та моніторингу.

Отже, як бачимо, реалізація другого рівня психологічної підтримки здобувачів освіти неможлива без належної підготовки педагогічних кадрів. Емпатія, педагогічний та життєвий досвід вчителя є важливими, але недостатніми в умовах сучасних криз.

Здатність до контейнерування емоцій має бути визнана окремою, такою, що піддається тренуванню, складовою професійної компетентності сучасного педагога.

Можна також стверджувати, що здатність вчителя до емоційного контейнерування завжди починається з його власної психологічної стійкості: лише навчившись стабілізувати себе, педагог здатен стати надійною опорою для учнів.

Підсумовуючи, зауважимо, що інтеграція тренінгів із розвитку навичок емоційного контейнерування, саморегуляції та самодопомоги у програми підвищення кваліфікації вчителів є критично необхідною. Це дасть змогу перетворити школи на справжні осередки резильєнтності, де і учні, і вчителі почуватимуться у психологічній безпеці.

Список використаних джерел:

1. Про схвалення Концепції розвитку психологічної служби у системі освіти на період до 2030 року : розпорядження Кабінету Міністрів України від 15.07.2026 р. № 705-р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/705-2026-%D1%80#Text (дата звернення: 04.10.2026).
2. Waddell M. Inside Lives: Psychoanalysis and the Growth of the Personality. 2nd ed. London : Karnac Books, 2002. 288 p.