

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДНУ «ІНСТИТУТ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ОСВІТИ»
ТЕРНОПІЛЬСЬКА ОБЛАСНА ВІЙСЬКОВА АДМІНІСТРАЦІЯ
ТЕРНОПІЛЬСЬКА ОБЛАСНА РАДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ ОВА
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ КОМУНАЛЬНИЙ ІНСТИТУТ
ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ І.Я. ГОРБАЧЕВСЬКОГО
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ПУЛЮЯ
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА
УНІВЕРСИТЕТ АНКАРА ХАДЖИ БАЙРАМ ВЕЛІ (ТУРЕЦЬКА РЕСПУБЛІКА)
АНАТОЛІЙСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ (ТУРЕЦЬКА РЕСПУБЛІКА)
МОЛОДІЖНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ПРАВА (ВАРШАВА, ПОЛЬЩА)
ВИЩА ШКОЛА БІЗНЕСУ І МЕНЕДЖМЕНТУ (ЧЕХАНУВ, ПОЛЬЩА)
ВІДДІЛ ПОРІВНЯЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ІНСТИТУТУ ПЕДАГОГІКИ НАПН УКРАЇНИ



Збірник матеріалів
V Міжнародної науково-практичної конференції
«Розвиток професійної майстерності педагога в умовах
нової соціокультурної реальності»

Тернопіль
2022

УДК 159.98:37.091
Р 64

Р 64 Розвиток професійної майстерності педагога в умовах нової соціокультурної реальності: збірник матеріалів V Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, Україна, 29-30 вересня 2022 року) / Редколегія: О. М. Петровський, І. М. Вітенко, О. І. Когут, Ю. Ч. Шайнюк, В.Є. Кавецький, О.Я. Жизномірська, Т. В. Магера, Г.І. Герасимчук, Н.Б. Стрийвус – Тернопіль: СМП “Тайп”, 2022. 450 с.

У збірнику публікуються тези доповідей учасників V Міжнародної науково-практичної конференції «Розвиток професійної майстерності педагога в умовах нової соціокультурної реальності», проведеної на базі Тернопільського обласного комунального інституту післядипломної педагогічної освіти 29-30 вересня 2022 р.

Усі матеріали збірника подаються в редакції авторів. Відповідальність за достовірність фактів, цитат, власних імен та інших даних несуть автори.

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою Тернопільського обласного комунального інституту післядипломної педагогічної освіти
(протокол №5 від 04.11.2022 р.)*

УДК 159.98:37.091

© Тернопільський обласний комунальний інститут післядипломної педагогічної освіти, 2022

ЗМІСТ

Петровський О.М. ОСОБЛИВОСТІ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ.....	14
Антончук О.М. ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНА КОМУНІКАЦІЯ ЯК ФЕНОМЕН ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	19
Ataklı Saçak F PANDEMİ DÖNEMİNDE YABANCI DİL ÖĞRETİMİNDE DİJİTAL TEKNOLOJİ	22
Бабовал Н. Р., Бабовал Д. С. ВИЩА ОСВІТА В УМОВАХ ВІЙНИ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ	25
Балабанов С.О. ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК МАЙСТРА ВИРОБНИЧОГО НАВЧАННЯ ЧЕРЕЗ НЕФОРМАЛЬНУ ОСВІТУ.....	28
Барабаш І. О. ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ МЕТОДІВ У ПРОФЕСІЙНІЙ ОСВІТІ ТА НАВЧАННІ.....	32
Бартенєва І.О. РОБОТА КЛАСНОГО КЕРІВНИКА З ВАЖКОВИХОВУВАНИМИ ПІДЛІТКАМИ У ЗАКЛАДІ ОСВІТИ.....	36
Бачинська Н.Я. РЕАЛІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО НАПРЯМУ «ГРА ДИТИНИ» В ДЕРЖАВНОМУ СТАНДАРТІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	38
Березюк Д.І. НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ.....	40
Білоус І.І. СУЧАСНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ЇХ КЛАСИФІКАЦІЯ	42
Боднарук Н.В. АЛЬТЕРНАТИВНА ТА ДОДАТКОВА КОМУНІКАЦІЯ: МОЖЛИВОСТІ ДЛЯ РОЗВИТКУ ТА СПІЛКУВАННЯ ДІТЕЙ З ООП.....	44
Борисьонок М.О. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ЗАСОБУ РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОГО МИСЛЕННЯ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	47
Брик Р. С. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ УПРАВЛІННЯ ЗАКЛАДАМИ ОСВІТИ В УМОВАХ РЕФОРМУВАННЯ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	49
Буняк Н. А. ОНЛАЙН-ЗАЙНЯТІСТЬ НА НИВІ ВИКЛАДАННЯ: РЕАЛІЇ СУЧАСНОСТІ..	52
Вітенко І.М. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА ЯК ТВОРЧА ПЛАТФОРМА ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ КОНЦЕПЦІЇ «НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА»	54

Воробець О. Р., Луцан Н. І.	
ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ УСНОЇ НАРОДНОЇ ТВОРЧОСТІ НА УРОКАХ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ В 5-6 КЛАСАХ.....	60
Гайда В.Я.	
ПРОБЛЕМА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ВЧИТЕЛІВ ПРИРОДНИЧИХ ПРЕДМЕТІВ У ПІСЛЯДИПЛОМНІЙ ОСВІТІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	63
Гармаш О. М.	
ПРОФЕСІЙНО-ОРІЄНОВАНИЙ ПІДХІД ДО НАВЧАННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ НЕМОВНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	65
Герасимчук Г.І.	
КРЕАТИВНЕ НАВЧАННЯ УЧНІВ СУЧАСНИХ ЗЗСО.....	67
Главацька О.Г.	
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ.....	70
Главацька О.Л., Грод І.М.	
ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИХОВАННЯ У ПРАКТИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТА ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ....	73
Глядик М.Б., Зубаль І.М.	
ФОРМУВАННЯ ІНКЛЮЗИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПЕДАГОГІВ У РОБОТІ ІЗ ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ.....	76
Голочинська І.О.	
СУЧАСНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ УЧНІВ ІНОЗЕМНОЇ (НІМЕЦЬКОЇ) МОВИ	79
Горєлова О. В.	
ТЕХНОЛОГІЯ LEGO – ІННОВАЦІЙНА ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ ДЛЯ ВИРШЕННЯ ПРОБЛЕМНИХ ЗАВДАНЬ ТА СУЧАСНИХ СУСПІЛЬНИХ ВИКЛИКІВ.....	81
Городецька О.А.	
ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ МАТЕМАТИКИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	85
Городецька О.В.	
АКТУАЛІЗАЦІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПОГЛЯДІВ СОЛОМІЇ КРУШЕЛЬНИЦЬКОЇ В УМОВАХ НОВОЇ СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ РЕАЛЬНОСТІ.....	89
Гребіневич М. І.	
ОСОБЛИВОСТІ ЕКСПЛІКАЦІЇ ДИСКУРСИВНОГО КОМПОНЕНТА КОМУНІКАТИВНИХ ТЕХНІК, ЯК ОДНИХ З ОСНОВНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ ПІДЛІТКІВ ГОВОРІННЮ ІНОЗЕМНОЮ МОВОЮ ВРАХОВУЮЧИ КОНТЕКСТ «НОВІЙ ШКОЛІ – ВЧИТЕЛЬ НОВОГО ПОКОЛІННЯ»	92
Karoline Dworschak	
PARENTAL EDUCATION AS A STARTING POINT FOR MORE ACADEMIC EQUITY.....	94

Демидаць С.Р. ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ПЕДАГОГА: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ АСПЕКТ.....	97
Дем'янюк А.В. ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	100
Дерев'яна Т. Р. ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО І ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ІНФОРМАТИКИ.....	102
Джурило А.П. ДО ПИТАННЯ ПРО САМООЦІНЮВАННЯ ВЧИТЕЛІВ ЯК ІНСТРУМЕНТУ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ В ШКОЛАХ ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ.....	104
Домуховська М. Р., Серьогіна І. Ю. ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК, ЯК ЧАСТИНА ОСВІТИ СУЧАСНОГО ПЕДАГОГА: УКРАЇНСЬКИЙ ТА ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД.....	106
Домуховська М. Р., Серьогіна І. Ю. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ В КОНТЕКСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ КОНЦЕПЦІЇ «НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА».....	108
Дранічнікова В.А. РОЗВИТОК ПІДПРИЄМНИЦЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ У ЗАКЛАДАХ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ.....	111
Древніцька О. І. АКМЕОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ВЧИТЕЛЯ ТА ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ НА УРОКАХ ІСТОРІЇ ТА СУСПІЛЬСТВОЗНАВЧИХ ДИСЦИПЛІН.....	114
Alla Durdas., Tetiana Harbuza CREATIVE WRITING IN LEARNING AND TEACHING A FOREIGN LANGUAGE.....	117
Жизномірська О. Я. ОСОБИСТІТЬ ДИТИНИ У ВИМІРІ ДУХОВНИХ ЦІННОСТЕЙ ТА ЖИТТЄВИХ ПРІОРИТЕТІВ (НАУКОВИЙ ПОГЛЯД І. Д. БЕХА).....	120
Житницька А. А. ЄМОДЗІ – МОВА МАЙБУТНЬОГО ТА ІНСТРУМЕНТ ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ.....	122
Житомирський А. В. РОЛЬ САМООСВІТНЬОЇ РОБОТИ ПЕДАГОГА ЩОДО РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ.....	124
Жмурко О. Г. ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ НА УРОКАХ ПРИРОДНИЧИХ ДИСЦИПЛІН.....	129

Зайченко І. В. СОФІЯ РУСОВА ПРО ПРОБЛЕМИ УЧИТЕЛЯ ДЛЯ УКРАЇНСЬКОЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКОЛИ НА СТОРІНКАХ ЖУРНАЛУ «СВІТЛО» (Київ, 1910-1914).....	132
Zeuner Bağlan Özer YÜKSEKÖĞRETİMDE DİJİTALLEŞMENİN EĞİTİME ETKİLERİ.....	135
Lifang Zhang THE INTERGRATION OF MINDFUL EATING CURRICULUM IN UNDERGRADUATE EDUCATION.....	139
Зборовець Н. М. МЕТОДИКА ТА ТЕХНОЛОГІЇ ЗАПРОВАДЖЕННЯ ЗМІШАНОГО (ДИСТАНЦІЙНОГО) НАВЧАННЯ У ПРОФЕСІЙНО-ПРАКТИЧНУ ПІДГОТОВКУ МАЙБУТНІХ КВАЛІФІКОВАНИХ РОБІТНИКІВ.....	141
Іванюк Т. Г. МИСЛЕННЄВА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ТРЕНД МАТЕМАТИЧНОЇ ОСВІТИ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ.....	144
Іщенко Л. В. ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ТВОРЧОЇ ІНДИВІДУАЛЬНОСТІ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ТА МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	148
Кавецький В. Є., Кавецька Р.Є. РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ НОВИХ СУСПІЛЬНИХ ВИКЛИКІВ	150
Кириленко Н. І. НАУКОВО-ДОСЛІДНИЦЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ УЧНІВ ЯК ЗАСІБ РЕАЛІЗАЦІЇ КОМПЕТЕНТНІСНОГО ПІДХОДУ ДО НАВЧАННЯ БІОЛОГІЇ.....	153
Клімкіна Н. Г. ПРОЕКЦІЯ ЗНАНЬ З НЕЙРОМЕНЕДЖМЕНТУ В ПРАКТИЧНОМУ ВТІЛЕННІ СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА.....	157
Ковальова Т. С., Скоробагацька О. І. ВАЖЛИВІСТЬ ВОЛОДІТИ ПРОФЕСІЙНОЮ КОМПЕТЕНТНІСТЮ ДЛЯ СУЧАСНОГО КЕРІВНИКА ЗАКЛАДУ ОСВІТИ В СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ ЖИТТЯ.....	161
Когут О.І. ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУВАТИМУТЬ РЕАЛІЗАЦІЮ НОВОГО ДЕРЖАВНОГО СТАНДАРТУ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ: З ДОСВІДУ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО ОКІППО.....	162
Кодлюк Я. П. ЗАГАЛЬНОНАВЧАЛЬНІ ВМІННЯ І НАВИЧКИ – ОСНОВА ФОРМУВАННЯ В МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ УСВІДОМЛЕНОГО ЧИТАННЯ.....	165
Козленко О. Г. НАВЧИТИ ВЧИТЕЛІВ СТВОРЮВАТИ КОМПЕТЕНТНІСНО ОРІЄНТОВАНІ ЗАВДАННЯ.....	168

Козубцов І.М.	
РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ВИКЛАДАЧА КАФЕДРИ ВІЙСЬКОВО-ГУМАНІТАРНИХ ДИСЦИПЛІН В УМОВАХ ВІЙНИ	170
Колодійчук О. Я.	
ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗА ЗМІШАНОЮ ФОРМОЮ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	172
Кондирєва М. М.	
ІНФОРМАЛЬНА ОСВІТА УЧИТЕЛЯ-СЛОВЕСНИКА: ПОБУДОВА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТРАЄКТОРІЇ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ	174
Коненко Л. Б., Іваночко О. В.	
ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА ТА ІННОВАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ	180
Корогода І. І.	
ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ В УЧНІВ ПОЗИТИВНИХ МОТИВІВ УЧІННЯ	183
Котова В. І.	
УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ВЧИТЕЛІВ ЯК АСПЕКТ ДІЯЛЬНОСТІ КЕРІВНИКА ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	187
Кравчук О. М.	
ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНОГО ТЕЛЕФОНУ ЯК НАВЧАЛЬНОГО ЗАСОБУ НА УРОКАХ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ	189
Lian Dexin, Oksana Krychkivska	
THE WAY OF IDEOLOGICAL AND POLITICAL EDUCATION AS LEADING IN VOCATIONAL EDUCATION	192
Кухтяк С. Б., Кухтяк О. В.	
ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ	193
Кучер Л. А.	
ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ ОСВІТНИХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ	196
Лаховська О. В.	
ФОРМУВАННЯ ПРЕДМЕТНОЇ ХІМІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ШЛЯХОМ ВПРОВАДЖЕННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ У СТАРШІЙ ШКОЛІ	201
Лебедик Л. В.	
ПРОЄКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПОЗАШКІЛЬНІЙ ОСВІТІ	203
Лещук Г. В., Заверуха А. О.	
ФАСИЛІТАЦІЯ В ОСВІТНІЙ СФЕРІ	206
Литвинюк Г. І.	
ВПЛИВ ІНТЕГРАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ НА ПРОФЕСІЙНИЙ РОЗВИТОК СУЧАСНОГО ВЧИТЕЛЯ	209
Логвись О.	
ЛІДЕРСЬКІ ЯКОСТІ В КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА	212

Локшина О. І. ІНТЕГРАЦІЯ УКРАЇНСЬКИХ ДІТЕЙ В ОСВІТУ ЄС В УМОВАХ ВІЙНИ: КЛЮЧОВІ ПРИНЦИПИ.....	214
Магера Т.В. РОБОТА З ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИМИ ОСОБАМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ (НА ПРИКЛАДІ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО ОКІППО).....	216
Майнаєв Ф. Я., Рибалко Л. С., Дін Жуцзе, Ван Чжо РОЛЬ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФОРМУВАННІ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПЕДАГОГА	218
Маканик А. В. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ ПРОФЕСІЙНО-ПРАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗАКЛАДАХ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ.....	220
Макаренко І. Є. РЕАЛІЗАЦІЯ ВНУТРІШНЬОШКІЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО МЕНЕДЖМЕНТУ НА ЗАСАДАХ ЛІДЕРСТВА ЯК ОСНОВА ПРОФЕСІЙНО- ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ ВЧИТЕЛІВ.....	224
Максименко О. О., Глушко О. З. УЧИТЕЛЬСЬКИЙ МЕНЕДЖМЕНТ У ДЕЦЕНТРАЛІЗАЦІЇ ОСВІТИ	226
Марфут Л. М. ГУМАНІЗАЦІЯ ОСВІТИ ТА ВИХОВАННЯ.....	228
Маслова А.В., Гончарова О. А. ФОРМУВАННЯ ТОЛЕРАНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ.....	230
Матковська О. Є. ФОРМУВАННЯ МИСТЕЦЬКОГО СЕРЕДОВИЩА В ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ СУСПІЛЬНИХ ВИКЛИКІВ.....	233
Мединська О.Я. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ЖУРНАЛІСТІВ.....	236
Метко А. Б. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ХУДОЖНЬОГО ПРОЕКТУВАННЯ СТОЛЯРНИХ ВИРОБІВ МАЙБУТНІМИ ПЕДАГОГАМИ НА ЗАНЯТТЯХ З ТЕХНОЛОГІЧНОГО ПРАКТИКУМУ У ЗАКЛАДІ ФПО.....	239
Митулинська О. Є. ОСНОВНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ У ЗАКЛАДІ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	242
Міняйлова А. В. ЗАПОБІГАННЯ АКАДЕМІЧНІЙ НЕДОБРОЧЕСНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ: СВІТОВИЙ ДОСВІД..	244
Мерена Н. М., Коротюк З. М. ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ПОКАЗНИК АДАПТАЦІЙНОГО РЕСУРСУ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ СВІТІ.....	246

Мойсеєнко О. М. ПІДГОТОВКА УЧИТЕЛЯ ДО ФОРМУВАННЯ ПІЗНАВАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ІНТЕГРОВАНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА	252
Молчанова О. М. МОЖЛИВОСТІ АРТКОУЧИНГУ ДЛЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ ПЕДАГОГА.....	254
Моначин І. Л., Дзюбановська І. В. ПРОЦЕС ПЕРЕЖИВАННЯ ТА АДАПТАЦІЯ ДО НОВОГО ЖИТТЯ УКРАЇНЦІВ В ПЕРІОД ВІЙНИ.....	257
Мороз Т. В. СЛОВОТВІРНИЙ ПОТЕНЦІАЛ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ.....	260
Морозова О. О. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ПОНЯТТЯ «ГЛОБАЛІЗАЦІЯ».....	262
Мочук О.Б. ІНТЕРАКТИВНІ ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ФОРМУВАЛЬНОГО ОЦІНЮВАННЯ НА УРОКАХ ЯК ОДИН З КЛЮЧОВИХ КОМПОНЕНТІВ ЯКІСНОЇ ОСВІТИ В НУШ.....	264
Нікольська Н. В. ІННОВАЦІЇ ПРИ ВИВЧЕННІ ІНОЗЕМНИХ МОВ У СЕРЕДНІЙ ОСВІТІ ЄС.....	268
Ноздрова О. П. ФОРМУВАННЯ КОНФЛІКТОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	270
Нос Л. С. ОСНОВНІ ТЕНДЕНЦІЇ ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІВ У КАНАДІ.....	273
Нощенко К.В. ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО КОЛЕДЖУ ДО ВИКОНАННЯ ОBOB'ЯЗКІВ ТЬЮТОРА В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ.....	275
Олексюк В.П., Олексюк О.Р. РОЗВИТОК ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА В УМОВАХ СТАНОВЛЕННЯ ЦИФРОВОГО СУСПІЛЬСТВА	278
Олійник Г.М. ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА З СІМ'ЯМИ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДИТИНУ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ	281
Олійник Н.Я. ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГА.....	284
Олійник О.Й. ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ У НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ	286

Онищук І. А., Доманюк О. М. ДО ПРОБЛЕМИ ОСВІТНЬОГО МЕНЕДЖМЕНТУ В ДОШКІЛЬНІЙ ОСВІТІ.....	289
Онищук Л.З. РОЛЬ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕКСТІВ У ФОРМУВАННІ ЧИТАЦЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	291
Павленко О. А. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБОВОГО СКЛАДУ ЗБРОЙНИХ СИЛ ФІНЛЯНДІЇ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	293
Петришин Л.Й. ОСОБЛИВОСТІ САМОВИРАЖЕННЯ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФАНДРАЙЗИНГУ.....	295
Петришин Л. Й., Кравчук О. П. СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДІТЕЙ З НЕПОВНИХ СІМЕЙ В УМОВАХ ПОЗАШКІЛЛЯ.....	297
Періг І. М. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ «ДОСВІДЧЕНИЙ ВИКЛАДАЧ – СУЧАСНИЙ СТУДЕНТ»	301
Grażyna Piskorska KREATYWNOŚĆ I INNOWACYJNOŚĆ W ZARZĄDZANIU PLACÓWKAMI OŚWIATOWYMI	304
Попеско А. П., Якименко С. І. ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОБДАРОВАНОЇ ДИТИНИ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ	308
Правдівцева Л. В. ІННОВАЦІЙНІ ОРІЄНТИРИ В ОСВІТІ (метод проєктів).....	310
Продан І. П. НЕСТАНДАРТНІ УРОКИ ВИРОБНИЧОГО НАВЧАННЯ ТА ВИМОГИ ДО ЇХ ПРОВЕДЕННЯ ЗАКЛАДАХ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ.....	313
Ребуха Л.З. УНІВЕРСИТЕТИ МАЙБУТНЬОГО: ПОГЛЯДИ НА ВИЩУ ОСВІТУ	315
Christian Rudloff USE OF AUDIENCE RESPONSE SYSTEME (ARS) IN MATHEMATICS LESSONS AT SECONDARY LEVEL 1.....	318
Рубльова Н. О. ЦИФРОВА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ ФАХОВОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ПЕДАГОГА: ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ...320	
Рушак О. Д. ІННОВАЦІЇ У ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ.....	323
Савченко А. О. ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ В ЗВО ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	325

Семенча Л. Г., Шевякова Н. Л. ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО КОЛЕДЖУ В УМОВАХ ЗМІШАНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ.....	327
Сесик О. О. ОСОБЛИВОСТІ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ВАЖЛИВОЇ СКЛАДОВОЇ ОСВІТНЬОЇ СИСТЕМИ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ.....	330
Сівак Ж. І. ПІДГОТОВКА КОМПЕТЕНТНОГО УЧНЯ НА УРОКАХ ВИРОБНИЧОГО НАВЧАННЯ ШЛЯХОМ ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	333
Сівчук П. І. ВПЛИВ ТРАНСФОРМАЦІЙ ПАРАДИГМИ ВИХОВАННЯ НА ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ПЕДАГОГА	335
Сідор І. В. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЯК ОДИН ІЗ СПОСОБІВ ПОКРАЩЕННЯ УСПІШНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ.....	336
Сіткар В. І., Сіткар С. В. СУЧАСНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ МЕДІАТОРІВ: ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ТЕХНІКИ.....	338
Сіткар Т. В., Сіткар Н.С. ОСОБЛИВОСТІ МОДЕРАЦІЇ ВЧИТЕЛЕМ ПСИХОЛОГІЧНОГО САМОПОЧУТТЯ ДІТЕЙ В ШКОЛАХ ШВЕЦІЇ.....	347
Смерека Г.І. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛЯ В КОНТЕКСТІ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ.....	350
Смук Н.Р. ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ.....	354
Соболяк Л.Є., Павловська І.М. МЕХАНІЗМИ ПРАКТИЧНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ СТРАТЕГІЧНОГО УПРАВЛІННЯ В РОЗБУДОВІ ЕФЕКТИВНОЇ СИСТЕМИ ВНУТРІШНЬОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ОСВІТИ ЗЗСО	358
Сокол М.О., Зенчака Андра, Юрив А.Ю. THE INFLUENCE OF EURO-INTEGRATION PROCESS INTO HIGHER EDUCATION SYSTEM.....	363
Сопільник М. П. МОДЕРНІЗАЦІЯ ІНФОРМАЦІЙНО – ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ТА ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЦЬОЇ ОСВІТИ.....	365
Сотніченко І. І. ОРГАНІЗАЦІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ОСНОВА ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ ПЕДАГОГА	367
Срібняк Т. В. НАОЧНІСТЬ В ПРОФЕСІЙНОМУ НАВЧАННІ.....	369

Степаненко В. В. ВИКОРИСТАННЯ 3D-ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ.....	372
Степаненко В. І. ІНТЕРАКТИВНИЙ ПЛАКАТ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПРОФІЛАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА.....	376
Степанова Т. В. СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ГУМАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО- ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО- ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ.....	379
Стрельников В. Ю. ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛІВ ДО УПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ІНТЕНСИВНОГО ЕЛЕКТРОННОГО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ.....	382
Стрийвус Н. Б. РОЛЬ СУЧАСНОГО УЧИТЕЛЯ У ФОРМУВАННІ БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА В ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ.....	384
Таєнчук О. В. ВИКОРИСТАННЯ ПЛАТФОРМИ GOOGLE CLASSROOM У НАВЧАЛЬНО- ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ ЗАКЛАДУ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО- ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ.....	387
Трубавіна І. М., Чередниченко О. Ю., Недря К. М. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ РОБОТИ ОСВІТЯН В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	389
Olga Tsaryk, Nataliia Rybina PECULIARITIES OF SPEECH CULTURE IN ENGLISH-SPEAKING SOCIETY.....	391
Тютюнник І. С., Добрянська Н. В. МОЖЛИВОСТІ ТЕХНІКИ ГРАТАЖУ ПРИ ВИВЧЕННІ ОСНОВ ГРАФІКИ.....	393
Ummugulsum Dohman UZAKTAN EĞİTİM SİSTEMİ VE UZAKTAN EĞİTİM ÖĞRETMENİNE GENEL BİR BAKIŞ.....	396
Урмич О. М. ЗНАЧЕННЯ МЕТОДІВ ПРОЕКТІВ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ.....	399
Феленюк А. І., Главацька О.Л. ВПЛИВ КОМУНІКАТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ КЕРІВНИКА СОЦІАЛЬНОЇ СЛУЖБИ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЙОГО УПРАВЛІНСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	401
Хома С.О. ФОРМУВАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЧЕРЕЗ ВИКОРИСТАННЯ НАРАТИВНОГО МЕТОДУ У НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОМУ ВИХОВАННІ.....	404

Thomas Bauer, Birgit Hoefler UKRAINE-CRISIS-SUPPORT FROM THE UNIVERSITY COLLEGE OF TEACHER EDUCATION VIENNA (= PH VIENNA) FOR CHILDREN, TEACHERS, PRINCIPALS AND PARENTS IN VIENNA VIA ERASMUS+ INTERNSHIPS.	408
Andrew M. Cwer PATRIOTIC EDUCATION IN THE CURRICULA OF SELECTED SUBJECTS OF MASS SCHOOL AS AN IMPORTANT ELEMENT OF DEFENSE EDUCATION (SELF-REFLECTION).....	410
Чекригіна Г. Б. БЛОГ ПЕДАГОГА ЯК СУЧАСНИЙ ОСВІТНІЙ РЕСУРС.....	416
Чорна І. М., Бриндзя Г. З. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	420
Чорна І.М., Тимків С. Я. ДОСЛІДЖЕННЯ СФОРМОВАНOSTІ ТИПІВ ПАМ'ЯТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	423
Чорна І.М., Філюк Н. А. ДОСЛІДЖЕННЯ СІМЕЙНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ФАКТОРА ВПЛИВУ НА ПСИХІКУ ДИТИНИ	425
Чорна О. М. СТВОРЕННЯ ДИДАКТИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЇ «КРАВЕЦЬ» ШЛЯХОМ ВИКОРИСТАННЯ ОНЛАЙН-СЕРВІСУ LEARNINGAPPS.....	429
Чорненька О. М. ІНФОРМАЦІЙНА І ПРОФЕСІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ВИПУСКНИКА ЗАКЛАДУ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ – ВИМОГА ЧАСУ	430
Чорний О. В. ДИДАКТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ НЕСТАНДАРТНИХ УРОКІВ У ЗАКЛАДАХ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ....	433
Чугаєва О. А. ІНТЕРАКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ЯКОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ.....	437
Шпак М. М. ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНЕ НАВЧАННЯ: ПСИХОДИДАКТИЧНИЙ ПІДХІД.....	440
Яковичин Р. Я., Сидорська О. Я., Сохацькі Пьотр ПІДГОТОВКА ПЕДАГОГА ДО РОБОТИ З ОБДАРОВАНИМИ ДІТЬМИ....	442
Ярмолицька С.О. ЕФЕКТИВНІ СТРАТЕГІЇ ПРОДУКТИВНОГО НАВЧАННЯ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ	446

педагогічної науки: зб. матер. обласного науково-практичного семінару 02-06.12.2019, присвяч. 120-річчю від дня народження Г. С. Костюка / уклад. О. Жосан. Кропивницький : КЗ «КОППО імені Василя Сухомлинського», 2020. С. 85–89.

4. Падухевич Олена. Коучинг як один з напрямів менеджменту. *Кадровик України*. URL: <https://profpressa.com/articles/kouching-ia-efektivnii-instrument-dlia-dosiagnennia-tsilei-ta-rozvitku-personalu>

5. Пурнис Н. Е. Арт-терапия в психологическом сопровождении персонала. Москва, СПб.: Речь, 2008. 176 с.

Моначин І. Л.,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології

Тернопільського національного технічного університету
імені Івана Пулюя

monnainna@gmail.com

Дзюбановська І. В.,

асистент кафедри теорії і практики перекладу,

Тернопільського національного педагогічного університету
імені Володимира Гнатюка

dziubanovska@tnpu.edu.ua

ПРОЦЕС ПЕРЕЖИВАННЯ ТА АДАПТАЦІЯ ДО НОВОГО ЖИТТЯ УКРАЇНЦІВ В ПЕРІОД ВІЙНИ

Кожному українцю сучасний період війни наніс велику травму. Переживання складних ситуацій є непростими та багатограними що допомагають/заважають справлятися людям з травматичними подіями війни. Розуміння власного життя, нових життєвих цінностей та пріоритетів, переосмислення власного досвіду, усвідомлення подій, які нанесла усім українцям російська війна з'явиться лише після 10 місяців з початку війни.

Процес переживання ми розуміємо щонайменше з трьох позицій: по-перше, як певний рівень, функціонування свідомості; по-друге, як емоційну відповідь організму на подразник; по-третє, як внутрішню активність організму, що допомагає долати різні критичні ситуації. На даний час нам важливо детальніше ознайомитись власне з третім поглядом – розумінням переживання, яке повинно допомогти нам справитися з травматичними впливами війни. Щодо адаптації – то важливо розуміти процес пристосування і поетапність внутрішньої роботи особистості в нових умовах. У період війни адаптація стає ближчою до виживання.

На сьогодні, коли минув перший етап – шок від війни, ми, українці вступили у наступний, складний період психологічної адаптації, який може тривати 6-10 місяців. Нашим завданням є допомогти справитися собі та своїм дітям з викликами війни. Відомо, що криза, спровокована зовнішніми чинниками, містить три основні етапи:

- стрес, шок,
 - адаптація,
- вихід з травми.

Власне загроза полягає в тому, що травматизація, яку отримали українці, а це війна і геноцид, залишаються в нашій психіці назавжди. Такі травматичні події впливають на сім'ю, родину, рід і передаються до п'ятого-сьомого покоління. Саме тому, важливо в даний період часу зрозуміти всі наслідки й допомогти впоратися українцям з викликом та пережити те, що відбувається в період війни.

На нашу думку, важливо на етапі «виходу з травми» повернутися до звичного життя, а до переживання воєнних реалій, навчитися ставитися як до досвіду, який зробив певний внесок для вироблення ваших цінностей, пріоритетів, переваг. Вміти підшукати сенс для власного життя та діяльності. Побачити цінність у спілкуванні з близькими, підтримці здоров'я власного та своєї родини. Піклування про себе та ведення здорового способу життя. Важливо вміти трансформувати прожите на духовне зростання, набуття знань та самовдосконалення.

Те, як вийдуть з травматичного стану дорослі через переживання війни, допоможе подолати негативні емоційні стани і їхнім дітям. Тут буде відбуватися «специфічний механізм» копіювання стресу та отримання досвіду, який допоможе долати труднощі в майбутньому.

Значущий вплив здійснює наш адаптаційний рівень можливостей до нових умов. Науковці довели, що психічна стійкість передається нам генетично залежно від біопотенціалу, який ми успадкували. І ще один не менш важливий фактор це кількість любові, яку ми отримали від батьків у дитинстві. Найчастіше проявляються три типи реакцій в українців у сьогоднішній війні: бий, замри, біжи. Саме такі реакції проявляються на етапі стресового шоку від війни. Залежно від особливостей психіки шок може тривати від 7 до 21-40 днів, але не більше. Далі відбувається адаптація, а фрустрація, паніка, поступово знижуються, хоч, близько 30% людей далі можуть перебувати в стані дистресу, тоді їм потрібна буде допомога в лікуванні ПТСР. Нормальною відповіддю на стрес є чергування реакції симпатичної (відповідає за збудження) і парасимпатичної (відповідає за розслаблення) нервової системи. Коли людина знаходиться в перезбудженні, то виділяються гормони адреналіну і кортизолу, які призводять до погіршення здоров'я та самопочуття. Звідси можливі депресивні напади, настає апатія, байдужість. Якщо ви помічаєте загальмованість в роботі психічних процесів, знижується мисленнєва діяльність, відчуваєте біль в тілі, розсіюється увага, то найімовірніше звернутися до фахівця психотерапевта.

На даний час нам важливо не блокувати емоції, а знаходити вихід та вивільняти їх через спілкування, тілесний контакт, смислову діяльність тощо. Власне те, як ми вийдемо зі стресу буде сигналом успішної чи неуспішної адаптації надалі. Для успішної адаптації варто розкрити свій емоційний потенціал: усвідомити та оплакати втрати, осмислити та прийняти важкі події війни, сформуванню нове ставлення до того, що сталося і для цього успішними застосуваннями будуть нарративні методи роботи в психології. Нарративний аналіз спрямований на вивчення особистісних та внутрішньоособистісних

процесів, за допомогою яких людина осмислює історію власного життєвого шляху.

Одиницею особистого досвіду, що спонукає людину осмислювати все, що відбувається з нею є зовнішня подія. Можна поміркувати, що означає подія як одиниця особистого досвіду. В науковій психології описані два види подій: подія-випадок і подія-етап життя [1, с. 12]. Війну ми сприймаємо як подію-етап життя, що триває певний період часу. У час війни психотерапія представлена багатьма методами, але метод наративу, розповіді та історій поширюється все частіше. Оскільки саме через процес індивідуальної психотерапії відбувається осмислення і перероблення особистої історії клієнта в діалоговій роботі з психотерапевтом. У результаті чого виникає нове бачення не тільки в інтелектуальному, але й в емоційному змісті.

Дорослий, який справився з переживаннями та адаптувався до нових умов життя, зможе створити успішний шлях адаптації й своїй дитині. Є кілька правил, дотримуючись яких ми правильно вибудовуємо свою поведінку та стратегії копіngu. Перше, це правдиві й чесні розмови з дітьми про війну, при цьому слід уникати слів та зображень, які травмують. Якщо необхідно піти в укриття, то вміти пояснити дитині чому це необхідно, дозволяти дитині проживати всі емоції: крик, плач, злість, роздратування тощо. Друге, це відчуття дитячих емоцій. Дитячий плач уві сні, часте явище в період війни, але не варто будити дитину, а дозволити прожити цей досвід. Доцільно просто полежати поруч, побути разом з дитиною. Частіше малюйте, ліпіть, займайтесь творчістю чи просто спільною діяльністю.

Україна зіткнулася не лише з війною, а й з геноцидом. Це незаперечний факт. Тому надважливим є проговорення з дітьми їх приналежності до української нації, розповідати приклади з історії, якими пишаються українці, багато говорити про українську історію, культуру, традиції. Спілкуватися рідною мовою. Співати українські пісні, оскільки пісня – є тим джерелом, яке надихає, мотивує і дає енергію та сили. Усвідомлення своєї національної належності та внутрішня злагода з цим – важливі умови для подолання травми історичного досвіду, через який вкотре проходять українці. Власне, кожен українець – це той, хто має можливість оцінити ресурс часу, бо коли ти перебуваєш всередині травми, то насправді час зупинився і перед тобою вічність. А вихід з травми розгортає циклічний час в лінійний та фрагментарний сучасного періоду розвитку людства.

Література

1. Наративні психотехнології / Чепелева Н. В., Смульсон М. Л., Шиловська О. М., Гуцол С. Ю.; за заг. ред. Чепельової Н. В. К.: Главник, 2007. С.144.