

Сторінка психолога

практичного

[Презентація роботи практичного психолога](#)

[10 НЕ](#)

[7 правил для батьків у час воєної небезпеки](#)

[Наказ про затвердження складу психолого-педагогічного консилиуму](#)

[Наказ про затвердження “Положення про психолого-педагогічний консилиум”](#)

[Наказ про організацію і проведення акції “16 днів проти насильства”](#)

[Індивідуальне корекційне заняття з вихованцем дошкільного відділення](#)

[Профорієнтаційна робота з учнями 10 класу](#)

[Виготовлення емблеми толерантності](#)

[Тиждень психічного здоров'я”.тренінг з педагогами”Світи іншим- не згори сам”](#)

Здається, ніби емоційне вигорання стало епідемією. Протягом останнього року чимало з нас щонайменше помічали у собі деякі прояви вигорання. Може, відчували безкінечну втому, іноді байдужість чи навіть зневагу до роботи або колег, а досягнення вже не тішили, як раніше.

Однак як знати, чи це просто втома, чи уже виснаження? Що призводить до вигорання та чому?

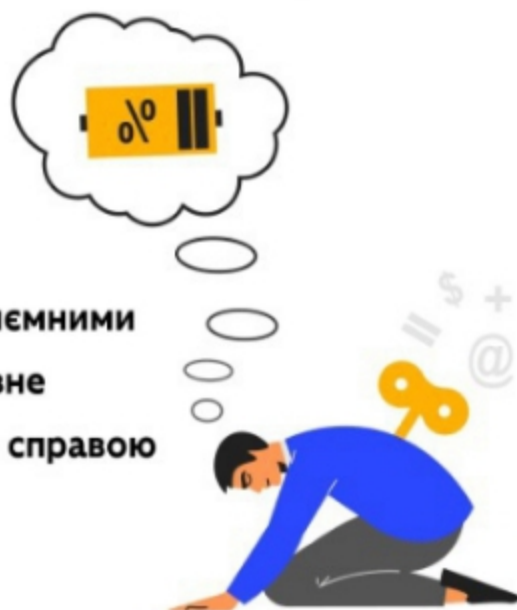
Аби знати, як відрізнити вигорання від депресії, як його побороти, і що зробити, щоби взагалі його уникнути –практичний

психолог закладу дає наступні поради не прості, але надійні.

Поради щодо надання психоемоційної допомоги педагогам, шляхи подолання емоційного вигорання, стресів

ЕФЕКТИВНІ ПОРАДИ ВІД ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

- Візьміть перерву
- Піклуйтеся про себе
- Плануйте день
- Хваліть себе
- Чергуйте складні завдання з приємними
- Говоріть про себе лише позитивне
- Частіше займайтеся улюбленою справою
- Будьте фізично активними
- Будьте уважні
- Зверніться до фахівця



дозволяйте собі
робити помилки і не
будьте еталоном
для всіх

говоріть «ні»,
якщо вас щось
не влаштовує

робіть собі милі
подарунки

інколи ставте
себе на перше
місце

вчіться у дітей,
бо робота в школі -
це взаємообмін

висипайтесь,
дозволяйте собі на
вихідних повалятися
подовше

мрійте сам на сам,
коли вас ніхто не чіпає,
відключайте телефон,
дзвоник у двері

виказуйте
свою думку, щоб не
накопичувалися
негативні емоції

просіть
допомоги, якщо
ви її потребуєте

не погоджуйтесь
з несправедливим
ставленням

говоріть про свої
потреби і якщо
потрібна емоційна
підтримка

відстоюйте
свою точку
зору

знаходьте
моменти насолоди
від своєї роботи

інколи
переглядайте власні
рішення і приймайте
інші

ставте запитання,
якщо щось незрозуміло,
не соромтесь



СТОП
ВИГОРАННЮ

СТАДІЇ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ



ФАЗА МЕДОВОГО МІСЯЦЯ

Ентузіазм, наповненість, достатній рівень мотивації та фізичних сил для роботи. Впевненість у власних здібностях.



ФАЗА ПОЧАТКУ ФОРМУВАННЯ СТРЕСУ

Накопичення втоми, проблеми з концентрацією уваги та необхідність у відпочинку. Кар'єра як єдиний пріоритет у житті.



ФАЗА ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ

Відчутне зменшення продуктивності, занепад сил, перепади настрою, втрата контролю над емоціями. Ізоляція та дистанціювання від інших.

ВИГОРАННЯ

Байдужість до роботи, мінімальний рівень енергії, відчуття безвихіддю та власної некомпетентності. Негативний погляд на речі.



ХРОНІЧНЕ ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ

Абсолютна втрата цікавості до роботи, повне відсторонення. Кульмінація формування відчуття власної безпорадності. Нульова мотивація. Відображення на фізичному стані. Можлива трансформація у депресію.

Інформуємо, рекомендуємо, радимо

ПОРАДИ

«як уникнути

насильства»



ТОП 7 порад, як підтримувати дитину, щоб убезпечити її від можливого насильства.

1. Розмовляйте з дитиною

Дорослі, які постійно розмовляють з дитиною, переважно знають картину її життя – що відбувається в садочку, школі, хто є друзями, а хто ворогами.

Розмовляйте з дитиною, коли тільки маєте можливість, розпитуйте, дозволяйте багато говорити саме дитині, не розказуйте замість неї, лише запитуючи «так» чи «ні». Якщо щоденна загрузка дня не дозволяє приділяти розмовам час, особливо з дітьми старшого віку, коли графіки батьків та дітей не завжди співпадають, скористайтеся сучасними цифровими можливостями – сімейний чат, переписка в соцмережі тощо. Контролювати кожен крок дитини не варто, але знати, як проводить день дитина – обов'язок дорослих.

Постійні розмови з дитиною дозволять виявити щонайменші ризики, які можуть трапитися з дитиною і нівелювати їх на початку.

2. Довіряйте дитині

Дитина повинна знати, що дорослі їй довіряють, і що вона може довіритися дорослому. Для побудови таких відносин, демонструйте не на словах, а на прикладах, що ви вмієте берегти таємниці, що не будете здійсмати скандал за кожну дрібницю, а просто вкажете, як було б зробити краще.

«Навіть якщо ви помітили обман дитини, не поспішайте



її карати та засуджувати. Перш за все варто подумати над причинами обману, а вони завжди є. Наприклад, дитина боїться покарань, тому не говорить правду, чи їй соромно визнати свої помилки, або ж не хоче вас засмучувати. Розуміючи почуття дитини вам буде легше налагодити з нею довірчий контакт, заспокоїти та допомогти розкритися вам.

Почати розмову можна з таких слів: «Бачу, що ти засмучений/на чимось. Розкажи все як є, навіть якщо соромно». «Обіцяю, ми не будемо тебе карати, а допоможемо розібратись у ситуації, розкажи, що сталося». «Якщо ти чогось дуже хочеш, розкажи нам, ми разом подумаємо, як це отримати». «Всі твої бажання важливі і заслуговують на увагу, ти можеш чесно розповісти нам про них».



3. Не прикрашайте проблеми «бантиками»

Розповідайте дітям щодо складних ситуацій, які можуть з ними трапитися, прямо. Дитина має відрізнати стандартну ситуацію від

критичної та точно розуміти, що з нею трапилася проблема (часом діти не розуміють, що щось відбувається не так, неправильно). Це стосується і проблеми насильства над дітьми. Не вдягайте на дитину «рожеві окуляри». Так, проблема насильства над дітьми існує в світі, в Україні, може трапитися в школі, на вулиці, у соціальній мережі. І найстрашніше, що кривдник – це не завжди незнайомець, нашкодити дитині може і людина із близького кола. Зазвичай такі люди входять в довіру і систематично «підготовлюють» дитину до своїх злочинів.

Потрібно вчасно виявляти та розповідати про проблеми дорослим. Дитина точно має розуміти, що «вона – не іграшка».

4. Кордони тіла дитини

Говоріть з дитиною також і про сексуальне насильство. З дітьми старшого віку про проблему можна говорити прямо, розповідати на прикладах, що певна історія трапилася, обговорити, чи можливо було її уникнути (ЗМІ часто висвітлюють випадки насильства над дітьми, не закривайте очі, сприймайте, як ситуації, які можна обговорити спокійно, без емоцій, з дитиною). Діти молодшого віку чітко мають володіти інформацією про кордони тіла — використовуйте правило «Тут мене не торкайся»: ніхто не має права торкатися дитини в тих місцях, що зазвичай закриті нижньою білизною і вони, в свою чергу, також не мають права торкатися інших в тих самих місцях (звісно, мова не йде про ситуацію, коли потрібно звернутися до лікаря тощо).



5. Шантаж дитини

Розповідайте дітям і про те, що її можуть почати шантажувати. Дитина має знати, що те, що причиняє їй образу, і покривається словами «нікому не розповідай» потрібно негайно викрити — розповісти батькам, вчителям, дорослому, якому довіряють. Дитина повинна знати, що дорослий допоможе припинити шантаж та підтримує. Поясніть, що, чим далі йде замовчування проблеми, тим глибше вона ранисть.



6. Насильство через екран



Відсутність інформаційної гігієни – проблема не лише нашої країни, діти схильні не вирізняти контент та, внаслідок, можуть стати жертвами насильства через екран.

Проводьте певний час в інтернеті разом, переглядайте спільно сайти покупок, качайте разом ігри, роздивляйтеся нові іграшки, із старшими – нові гаджети. 15 хвилин в інтернеті з дитиною поруч, дозволять вам нативно розповідати, що є «хороші» сторінки, а є «погані», що є злочинці, які можуть видавати себе за добродіїв. Навчіть дитину фільтрувати контент.



7. Будь-яку проблему можна вирішити

Цю фразу повторюйте дитині щодня, декілька раз на день, як мантру. Чим частіше дитина чутиме, що «будь-яку проблему можна вирішити», тим менша вірогідність того, що вона знайде в своїй голові проблему, яку вирішити не можна.

Якщо проблема вже сталася, її потрібно прийняти, щонайшвидше повідомити дорослим про її існування, знайти рішення і забути про проблему. Цей алгоритм також промовляйте дитині – так вона знатиме не лише стандартну завчену фразу, а й чіткий алгоритм дії.

За матеріалами дитячої та сімейної психологині Антоніни Оксанич



[Річний план роботи практичного психолога на 2025-26 н.р.](#)

[Річний план роботи практичного психолога 2025-26Завантажити](#)