

більш гнучких способів реагування, тоді як нестабільність або відсутність емоційної опори посилюють тривожність та закріплюють унікальні форми поведінки. З огляду на це страхи молодших школярів необхідно розглядати як багатовимірне явище, що потребує комплексного психологічного супроводу, спрямованого на відновлення відчуття безпеки та формування адаптивних стратегій подолання життєвих труднощів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Агафонова Н. О. Психологічні особливості страхів молодших школярів у ситуації соціальної напруженості. *Психологія і суспільство*. 2017. № 2. С. 112–121.
2. Бовть О. В. Страхи дітей молодшого шкільного віку: чинники виникнення та напрямки психокорекції. *Педагогічний дискурс*. 2019. № 27. С. 54–60.
3. Кравченко Т. В. Емоційні стани та переживання страху у дітей молодшого шкільного віку в умовах кризи. *Вісник Черкаського університету. Серія: Педагогічні науки*. 2020. № 3. С. 95–103.
4. Литвиненко А. С. Особливості подолання дитячих страхів у молодшому шкільному віці. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2018. Вип. 8. С. 130–137.
5. Михайленко О. І. Психологічні механізми розвитку страхів у дітей в умовах стресових життєвих ситуацій. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. XII. Вип. 25. С. 67–76.
6. Савчук Л. В. Тривожність і страхи молодших школярів: соціально-психологічні передумови та шляхи подолання. *Практична психологія та соціальна робота*. 2016. № 7. С. 42–48.

## ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ЯК ПРОСТІР ТУРБОТИ, ПІДТРИМКИ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

**Фролова В. Б.**

*Центр професійного розвитку педагогічних працівників  
Диканської селищної ради Полтавської області  
frolovavika2023@gmail.com*

Освітній простір України сьогодні переживає непрості часи. Війна, соціальні потрясіння, емоційне виснаження, постійні виклики й невизначеність суттєво впливають на психоемоційний стан педагогічних працівників. Учитель, вихователь, керівник закладу освіти змушені бути не лише фахівцями, а й моральними орієнтирами, психологами, наставниками, які підтримують дітей, батьків і колег. У цих умовах дедалі важливішим стає питання збереження внутрішніх ресурсів педагогів, їхнього психологічного благополуччя та професійної мотивації.

Саме тому нині зростає роль центрів професійного розвитку педагогічних працівників (ЦПРПП), які поступово стають не лише осередками підвищення кваліфікації, а й простором людяності, довіри, турботи й емоційного відновлення. Їхня діяльність спрямована на підтримку педагога як особистості – цінної, вразливої, але сильної у своїй відданості дітям і справі виховання.

Метою цієї статті є висвітлити роль центру професійного розвитку як середовища підтримки та відновлення психоемоційного ресурсу педагогічних працівників у сучасних умовах.

До основних завдань дослідження належить:

– проаналізувати напрями діяльності ЦПРПП у контексті психологічної турботи про педагогів;

– окреслити форми роботи, які сприяють зниженню професійного вигорання та підвищенню життєстійкості;

– узагальнити практичний досвід упровадження програм емоційної підтримки в діяльність центрів [3].

Теоретичні засади діяльності центру професійного розвитку

Центр професійного розвитку педагогічних працівників – це сучасна модель методичної служби, спрямована на особистісно орієнтований супровід педагога. У своїй роботі центр ґрунтується на принципах партнерства, довіри, добровільності, відкритості та взаємоповаги.

Теоретичні підходи до діяльності ЦПРПП спираються на ідеї гуманістичної педагогіки (К. Роджерс, В. Сухомлинський, А. Маслоу), які підкреслюють цінність кожної особистості, її право на самореалізацію, емоційний комфорт і визнання. Педагог не може бути ефективним, якщо його власний ресурс вичерпано, тому Центр покликаний допомогти відновити баланс між професійними обов'язками та особистими потребами.

Завдання Центру полягає не лише в підвищенні професійного рівня педагогів, а й у формуванні середовища, де людина відчуває турботу, розуміння й психологічну безпеку.

Поступово ЦПРПП стають місцями, де педагог може знайти не лише методичну допомогу, а й емоційну підтримку, відчути спільність і довіру. Адже турбота про педагога – це турбота про якість освіти, адже лише спокійний і внутрішньо зрівноважений учитель може створити сприятливий клімат у колективі та класі.

Діяльність Центрів спрямовується на створення умов для емоційного відновлення освітян, профілактики професійного вигорання, розвитку стресостійкості та саморефлексії. Для цього використовуються різноманітні форми роботи: індивідуальні й групові консультації, де обговорюються питання психологічної стабільності, адаптації до змін, подолання тривоги; тренінги особистісного розвитку

(«Ресурси життєстійкості педагога», «Як зберегти внутрішню рівновагу», «Професійне вигорання: шляхи подолання»); майстер-класи та арт-терапевтичні заходи, які допомагають педагогам відчувати гармонію через творчість («Малюю спокій», «Мандала мого ресурсу», «Відновлення через кольори»); психологічні практикуми та кола довіри, де в безпечній атмосфері можна поділитися переживаннями, знайти підтримку й нові сили [2].

Такі зустрічі сприяють формуванню атмосфери взаєморозуміння, довіри та прийняття. Вони повертають педагогам віру у власну значущість, дають відчуття, що ти – не сам, що поруч є колеги, які розуміють і підтримують.

Цінним прикладом практичної реалізації ідеї турботи та підтримки є діяльність Центру професійного розвитку педагогічних працівників Диканської селищної ради. Тут створено середовище, де кожен педагог може отримати не лише фахову, а й емоційну допомогу [1].

Регулярно проводяться дні емоційного розвантаження, психологічні майстерні, творчі зустрічі «Коло підтримки», акції вдячності «Тепло сердець», де освітяни мають змогу неформально поспілкуватися, поділитися досвідом, просто побути у дружній компанії. Такі заходи стають своєрідною «острівною терапією» у вирі щоденних турбот.

У роботі Центру використовуються елементи арт-терапії, позитивної психології, метафоричні карти, практики усвідомленості. Усе це сприяє зниженню рівня стресу, підвищенню самооцінки та поверненню внутрішньої гармонії. Педагоги, які відвідують такі заходи, зазначають, що вони допомагають не лише краще розуміти себе, а й ефективніше взаємодіяти з учнями та колегами.

Отже, центр професійного розвитку педагогічних працівників сьогодні стає простором людяності, турботи і підтримки, який поєднує професійне з особистісним, методичне з емоційним, раціональне з духовним.

Його місія полягає не лише у професійному супроводі педагога, а й у створенні умов для його емоційного комфорту, психологічної стабільності та натхнення. Саме завдяки таким центрам формується спільнота освітян, здатна вистояти у найскладніших обставинах, не втрачаючи віри у добро, взаєморозуміння й силу людського серця.

Турбота про педагога – це турбота про майбутнє, адже саме через його емоційний стан, натхнення і віру у свою справу проходить нитка, що єднає покоління, підтримує дітей і живить націю надією.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Психологічна підтримка педагогів у кризових ситуаціях. *Психологія і суспільство*. 2022. № 4. С. 45–52.
2. Губенко Н. В. Арт-терапевтичні методи у роботі з педагогами: теорія і практика. *Практична психологія та соціальна робота*. 2020. № 7. С. 25–32.
3. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Психологія стресу та емоційної стабільності. Київ: КНЕУ, 2020. 292 с.
4. Панок В. Г. Психологічна служба в системі освіти України. Київ : Ніка-Центр, 2018. 320 с.

## ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

**Хандога К. В.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
katehandoga@ukr.net*

З 2014 році Україна перебувала в стані неоголошеної війни. Частина Луганської та Донецької областей була незаконно анексована та окупована Російською Федерацією. Події одинадцятирічної давнини зумовили виникнення нового правового статусу – вимушено переміщених осіб, яких станом на 2015 рік налічувалося близько 1,9 мільйонів осіб, а в наступні 7 років їх кількість лише зростала.

Початок активних бойових дій після 24 лютого 2022 року та запровадження воєнного стану в Україні призвели до безпрецедентної гуманітарної кризи, головною ознакою якої стало масове вимушене внутрішнє переміщення громадян. З початком повномасштабного вторгнення кількість громадян даної категорії збільшилася майже в 2,5 рази.

Відповідно до даних Інформаційно-обчислювального центру Міністерства соціальної політики України станом на серпень 2025 року в Україні офіційно зареєстровано близько 4,67 мільйона внутрішньо переміщених осіб.

У співвідношенні цього показника із загальною кількістю громадян на підконтрольній владі території – 31,1 мільйона, маємо критичні статистичні показники – кожен сьомий українець став вимушено переміщеною особою, і це свідчить про безпрецедентний виклик для соціальної та психологічної системи держави.

Мільйони громадян зіткнулися з гострою травмою втрати, невизначеністю та постійним стресом, що вимагає від них мобілізації внутрішніх ресурсів для соціально-психологічної адаптації. У цьому контексті особливого значення набуває дослідження життєстійкості –