

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет гуманітарних наук, психології та педагогіки  
кафедра практичної психології та соціальної роботи

**Пригода А.С.**

**Кваліфікаційна магістерська робота  
ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ПРАКТИЧНОГО  
ПСИХОЛОГА ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В  
УМОВАХ КАРАНТИНУ СПРИЧИНЕНОГО COVID-19**

**Сєвєродонецьк**

**2020**

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

**Факультет** гуманітарних наук, психології та педагогіки  
(повне найменування інституту, факультету)

**Кафедра** практичної психології та соціальної роботи  
(повна назва кафедри)

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

**до кваліфікаційної магістерської роботи**

**освітньо-кваліфікаційного рівня** магістр  
(бакалавр, спеціаліст, магістр)

спеціальності 053 - Психологія  
(шифр і назва)

галузі знань 05 – Соціально-поведінкові науки  
(шифр і назва)

спеціалізації Практична психологія

на тему: Особливості роботи практичного психолога закладу дошкільної освіти в умовах карантину, спричиненого COVID-19

Виконала: студентка групи ПСПП-19дм

Пригода А.С.

Керівник: д.психол.н., проф.

Тоба М.В.

Завідувач кафедри практичної психології  
та соціальної роботи  
д. психол. н., проф.

Завацька Н.Є.

Рецензент  
к. психол. н., доц.

Боярин Л.В.

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

**Факультет** гуманітарних наук, психології та педагогіки

(повне найменування інституту, факультету)

**Кафедра** практичної психології та соціальної роботи

(повна назва кафедри)

Освітньо-кваліфікаційний рівень магістр

(бакалавр, спеціаліст, магістр)

спеціальності 053 - Психологія

(шифр і назва)

галузі знань 05 – Соціально-поведінкові науки

(шифр і назва)

спеціалізації Практична психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри  
практичної психології та  
соціальної роботи, проф.  
Завацька Н.Є.  
«01» 09 2020 року

## ЗАВДАННЯ

### НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ МАГІСТЕРСЬКУ РОБОТУ

#### Пригоди Аліни Сергіївни

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи: Особливості роботи практичного психолога закладу дошкільної освіти в умовах карантину, спричиненого COVID-19

Керівник роботи Тоба М.В., д. психол. н., проф.

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від « » 2020 року

№

2. Строк подання студентом роботи 10.12.2020 р.

3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи – 98 с., список використаної літератури – 78 джерел.*

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): *дослідити особливості роботи практичного психолога закладу дошкільної освіти в умовах карантину, спричиненого COVID-19.*

## 6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Тоба М.В. – д.психол.н., проф. кафедри практичної психології та соціальної роботи	01.09.2020р.	01.09.2020р.
2.	Тоба М.В. – д.психол.н., проф. кафедри практичної психології та соціальної роботи	01.09.2020р.	01.09.2020р.
3.	Тоба М.В. – д.психол.н., проф. кафедри практичної психології та соціальної роботи	01.09.2020р.	01.09.2020р.

7. Дата видачі завдання 01.09.2020 р.

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

№ з/п	Назва етапів дипломного проектування	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної магістерської роботи	09.2020 р.	09.2020 р.
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження	09-10. 2020 р.	09-10. 2020 р.
3	Розробка діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту	10.2020 р.	10.2020 р.
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту	10-11. 2020 р.	10-11. 2020 р.
5	Розробка програми формувальних заходів	11.2020 р.	11.2020 р.
6	Проведення повторного тестування та оцінка ефективності формувальних заходів	11-12. 2020 р.	11-12. 2020 р.
7	Підготовка кваліфікаційної магістерської роботи до захисту та захист роботи	01.2021р.	01.2021р.

Студент

Пригода А.С.

Керівник роботи

Тоба М.В.

## РЕФЕРАТ

Текст – 98 с., джерел – 78.

У роботі проведено аналіз теоретико-методологічних підходів до вивчення особливостей роботи практичного психолога закладу дошкільної освіти в умовах карантину, спричиненого COVID-19.

Наведено результати емпіричного дослідження щодо особливостей роботи практичного психолога закладу дошкільної освіти в умовах карантину, спричиненого COVID-19.

Визначено доцільність використання розвивальної програми щодо особливостей роботи практичного психолога закладу дошкільної освіти в умовах карантину, спричиненого COVID-19.

Ключові слова: ОСОБИСТІТЬ, ПРАКТИЧНИЙ ПСИХОЛОГ, ЗАКЛАДИ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ, КАРАНТИН, COVID-19, ПСИХОПРОФІЛАКТИКА, ПСИХОКОРЕКЦІЯ, СУЧАСНИЙ СОЦІУМ.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ РОБОТИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ ДІЯЛЬНОСТІ	
1.1. Особливості організації психологічної служби в системі дошкільної освіти.....	10
1.2. Законодавчо-правові та нормативні основи діяльності практичного психолога в закладах дошкільної освіти.....	18
1.3. Організація роботи закладу дошкільної освіти в особливих умовах діяльності .....	24
Висновки до розділу .....	27
РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ РОБОТИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ КАРАНТИНУ СПРИЧИНЕНОГО COVID-19 З РІЗНИМИ УЧАСНИКАМИ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ	
2.1. Дослідження особливостей роботи практичного психолога ЗДО в умовах карантину спричиненого COVID-19 з дітьми .....	30
2.2. Виявлення специфіки роботи практичного психолога ЗДО в умовах карантину спричиненого COVID-19 з педагогами .....	33
2.3. Визначення особливостей роботи практичного психолога ЗДО в умовах карантину спричиненого COVID-19 з батьками або особами, які їх замінюють.....	38
Висновки до розділу .....	44
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ РОБОТИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ У РАЗІ ВСТАНОВЛЕННЯ КАРАНТИНУ	
3.1. Зміст роботи практичного психолога з дітьми ЗДО у разі встановлення карантину .....	46
3.2. Організація роботи практичного психолога з педагогами ЗДО у разі встановлення карантину .....	54
3.3. Сутність роботи практичного психолога ЗДО з батьками або особами, які їх замінюють у разі встановлення карантину ..	66
Висновки до розділу .....	76
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	82
ДОДАТКИ.....	91

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** На сьогоднішній день дошкільна освіта в Україні є невід'ємною частиною системи безперервної освіти, та є першою сходинкою до здобуття якісних знань. У системі дошкільної освіти важливу роль грає практичний психолог. Саме в його руках психічне здоров'я і гармонійний розвиток дітей, адже більшу частину активного часу вони проводять саме в дитячому садку. Психолог повинен працювати в тісному взаємозв'язку з вихователями і батьками, а, значить, орієнтуватися і в психології дорослих, розуміти та оцінювати позицію, займану дорослим по відношенню до дитини, аналізувати їх спільну діяльність.

Сьогодні, у час особливих умов діяльності, через введення карантину, для практичних психологів закладів дошкільної освіти найважливішим питанням стає організація своєї роботи.

**Об'єкт дослідження** – робота практичного психолога закладу дошкільної освіти в умовах карантину спричиненого захворюванням COVID-19.

**Предмет дослідження** – організація роботи практичного психолога закладу дошкільної освіти у разі встановлення карантину.

**Мета дослідження** – дослідити особливості роботи практичного психолога закладу дошкільної освіти в умовах карантину спричиненого COVID-19.

### **Завдання дослідження:**

1.Визначити теоретико-методологічні підходи до вивчення роботи практичного психолога закладу дошкільної освіти в особливих умовах діяльності.

2.Провести аналіз роботи практичного психолога ЗДО в умовах карантину спричиненого COVID-19 з різними учасниками освітнього процесу.

3. Розробити рекомендації щодо організації роботи практичного психолога закладу дошкільної освіти у разі встановлення карантину.

Гіпотеза дослідження: якщо знати особливості роботи практичного психолога ЗДО під час карантину спричиненого COVID-19, то можна надати рекомендації щодо організації роботи практичного психолога ЗДО у разі встановлення карантину з різних причин.

Для вирішення даної проблеми необхідно підібрати комплекс **методів дослідження**, які допоможуть це зробити найбільш якісно. Такими методами мають бути: аналіз та синтез, порівняння, сходження від абстрактного до конкретного; тестування.

Аналіз та синтез як теоретичні загальнонаукові методи. Аналіз та синтез літературних джерел лежать в основі кожного розділу, та мають важливе значення у даному дослідженні.

Аналіз – це розчленування предмета на його складові частини з метою їхнього всебічного вивчення.

Синтез – зворотний процес це об'єднання, раніше виділених частин сторін (ознак, властивостей, відношень) у єдине ціле. Тобто аналіз особливостей організації психологічної служби в системі дошкільної освіти, законодавчо-правових документів та нормативних основ, аналіз роботи практичного психолога ЗДО в умовах карантину з різними учасниками освітнього процесу. Без якісного аналізу та синтезу неможливо надати рекомендації, про які йде мова у цьому дослідженні.

Порівняння – порівняння роботи практичного психолога в різних умовах діяльності; особливості роботи з різними учасниками освітнього процесу; порівняння та визначення пріоритетних завдань; думок практичних психологів ЗДО щодо особливостей їх роботи; інструментів спілкування у дистанційному форматі.

Сходження від абстрактного до конкретного як теоретичний метод. Рекомендації Міністерства освіти і науки України «Щодо організації роботи закладів дошкільної освіти під час карантину»: «В умовах карантину варто



налагодити тісну взаємодію із батьками вихованців. Зокрема, пропонуємо розробити рекомендації та проводити консультації з батьками вихованців щодо організації освітньої діяльності вдома... Зазначену комунікацію можна організувати за допомогою онлайн-конференцій, спілкування у групах в соціальних мережах, мобільних додатках, за допомогою електронної пошти тощо». Ці Рекомендації мають абстрактний характер, конкретними є ті, які було надано останніми.

Тестування. Використовуючи онлайн конструктор тестів провести тестування практичних психологів ЗДО з різних куточків країни, з метою дослідження та надання рекомендації щодо того, як організувати свою роботу практичному психологу закладу дошкільної освіти у разі карантину.

Інформаційна база. Основною інформаційною базою є законодавчо-правові та нормативні основи діяльності практичного психолога в закладах дошкільної освіти, серед яких: Положення про психологічну службу у системі освіти України, затверджено наказом МОН від 22.05.2018 № 509; Закон України «Про освіту»; Закон України «Про дошкільну освіту»; Етичний кодекс; Наказ МОН від 02.10.2018 № 1047 «Про затвердження Методичних рекомендацій щодо виявлення реагування на випадки домашнього насильства і взаємодії педагогічних працівників із іншими органами та службами»; Лист МОН від 24.07.2019 №1/9-477 «Про типову документацію працівників психологічної служби у системі освіти України»; Лист МОН від 27.07.2020 №22.1/10-1495 «Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти на 2020/2021 н.р.»; Лист МОН України «Щодо організації роботи закладів дошкільної освіти під час карантину».

Опис вибірки. Дослідженням було охоплено практичних психологів закладів дошкільної освіти України.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ РОБОТИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ ДІЯЛЬНОСТІ

### 1.1. Особливості організації психологічної служби в системі дошкільної освіти

Психологічна служба закладів дошкільної освіти є однією з ланок єдиної системи психологічної служби в освіті. Психологічне забезпечення освітнього процесу в закладах освіти здійснюють практичні психологи.

У нашій країні перші спроби практичного використання психології у навчанні та вихованні дітей виникли на початку ХХ століття. Займалися цим фахівці в області педології. Змістом педології як наукової та практичної сфери діяльності було комплексне вивчення дитини, об'єднання і використання різноманітних психологічних, фізіологічних і соціологічних знань у роботі з дітьми. У 1930-х роках педологи-практики захопилися виміром психічного розвитку дітей. Багато великих вчені педагоги, педологи і психологи заперечували проти широкого використання в школі тестів, наукова обґрунтованість яких була ненадійна. Однак педологи-практики, незважаючи на ці заперечення, широко використовували тести в школі, що нерідко вело до необґрунтованих висновків про розумовий розвиток дітей, переведенню в спеціальні школи. Педологія різко критикувалася в сумно відомому Постанові ЦК ВКП (б) 1936 «Про педологічні перекручення в системі Нарком освіти» і була оголошена як шкідлива наука. В результаті тенденційного тлумачення постанови про педологію заперечувалося все позитивне, що було зроблено вітчизняними вченими в галузі педології. Це на багато років загальмувало розвиток дитячої практичної психології. І тільки наприкінці 1960-х років в нашій країні відновився пошук форм практичної участі психологів у роботі школи. Шкільна психологічна служба початку

спочатку створюватися в Естонії під керівництвом Х.Й. Лійметс і Ю.Л. Сьерда. Перший штатний шкільний психолог почав працювати в Естонії в одному із сільськогосподарських технікумів в 1970 році. З 1975 року працює вже ряд психологів у спеціальних школах-інтернатах для важких підлітків, а з 1980 року – в порядку експерименту – в деяких загальноосвітніх школах (Кала, Раудік, 1986, с.7).

З початку 80-х років відбувається інтенсивне становлення психологічної служби в системі освіти країни. Почалося активне вивчення наукових основ, обговорення можливих форм і методів роботи, практичних психологів у школі. Журналом «Питання психології» в 1983 році був організований «круглий стіл»: «Психологічна служба в школі». У тому ж році пройшла Всесоюзна конференція психологів у Таллінні. На конференції було проаналізовано експерименти по створенню шкільної психологічної служби, які проводилися в багатьох містах і республіках, обговорювалися організаційні питання подальшого розвитку психологічної служби в країні.

У 1984 році в Москві в Інституті психології АН СРСР відбулася I Всесоюзна конференція з питань психологічної служби в СРСР. У рамках конференції працювала секція «Психологічна служба школи». У центрі уваги учасників секції були питання психологічного забезпечення навчально-виховного процесу школи (Практична психологія освіти, 1997, с. 17).

Важливим етапом розвитку шкільної психологічної служби в країні став багаторічний (1981-1988) експеримент по введенню в школах Москви посади практичного психолога, що проводився під науковим та методичним керівництвом лабораторії наукових основ дитячої практичної психології НДІ загальної та педагогічної психології АПН СРСР (нині – Психологічний інститут РАВ). На основі аналізу результатів експерименту було розроблено Положення про психологічну службу народної освіти (1989), яке широко використовується в країні.

У 1988 році вийшла постанова Державного комітету СРСР з освіти про введення ставки шкільного психолога в усі навчально-виховні установи

країни. Це стало правовою основою діяльності шкільного практичного психолога, визначило його соціальний статус, права та обов'язки.

З цього моменту служба енергійно розвивалася майже у всіх регіонах країни. Відбувалося розширення сфери діяльності дитячого практичного психолога: служба починала охоплювати всю систему навчання і виховання від дошкільного віку до ранньої юності. Практична психологія освіти з'явилася в дитячих садах, дитячих будинках, школах, гімназіях, ліцеях, професійно-технічних училищах, коледжах, школах-інтернатах.

Багато керівників освітніх установ, вчителі, вихователі, батьки все більше усвідомлювали корисність психологічної служби. Це сформувало в суспільстві потребу в дитячих практичних психологів. Тому в педагогічних університетах та інститутах була організована підготовка фахівців з педагогічної психології, виникли курси перепідготовки фахівців з вищою педагогічною освітою, збільшилася кількість професійних об'єднань для підвищення кваліфікації працюючих практичних психологів освіти [30].

Психологічна служба в системі освіти – це сукупність закладів, установ, підрозділів і посад, що складають єдину систему, основу якої становлять фахівці у сфері практичної психології і соціальної педагогіки: практичні психологи, соціальні педагоги, методисти, директори (завідувачі) навчально-методичних кабінетів (центрів) психологічної служби. Психологічна служба забезпечує своєчасне і систематичне вивчення психофізичного розвитку вихованців, учнів і студентів, мотивів їх поведінки і діяльності з урахуванням вікових, інтелектуальних, фізичних, статевих та інших індивідуальних особливостей, створення умов для саморозвитку та самовиховання, сприяє виконанню освітніх і виховних завдань навчальних закладів. Діяльність психологічної служби в системі освіти України забезпечується практичними психологами, соціальними педагогами, методистами та директорами (завідувачами) навчально-методичних кабінетів (центрів).

За своїм статусом працівники психологічної служби належать до

педагогічних працівників і відповідно до чинного законодавства користуються всіма правами і гарантіями, передбаченими для них. До складу працівників психологічної служби входять: практичні психологи, соціальні педагоги, методисти та консультанти психолого-медико-педагогічних консультацій. Психологічна служба є органічною складовою системи освіти України [54, с. 14].

На сьогоднішній день «метою діяльності психологічної служби є сприяння створенню умов для соціального та інтелектуального розвитку здобувачів освіти, охорони психічного здоров'я, надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки всім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань системи освіти», що, звісно, стосується і психологічної служби ЗДО [6].

Успішність роботи психологічної служби в дошкільній установі більшою мірою залежить від грамотного практичного психолога. Психолог в дитячому садку – це перш за все знаюча і глибоко розуміюча дитину людина, що розбирається не тільки в загальних закономірностях і вікових особливостях психічного розвитку дітей, а також і в індивідуальних варіаціях цих особливостей.

Діяльність психолога має будуватися саме з опорою на його знання, відповідно до вікових особливостей розвитку дитини, оскільки те, що буде «недобране» нею в певний період, надолужити надалі буде дуже важко або зовсім неможливо.

Психологічна служба, перш за все, повинна забезпечувати супровід дитини з перших днів перебування в ЗДО, максимально сприяючи її повноцінному психічному і особистісному розвитку. Психолог стоїть на початку приходу дитини в дитячий садок, а, значить, бере участь в процесі адаптації малечі до нових умов. Адаптивні можливості дитини раннього віку обмежені і перехід в нову соціальну ситуацію може привести до емоційних порушень.

Реалізація індивідуального підходу до кожної дитини, індивідуальна

робота з дітьми є необхідністю і однією з головних функцій психолога в закладі. Вона вимагає тривалого вивчення за допомогою спостереження і відповідних діагностичних методик індивідуальних особливостей розвитку дітей в єдності інтелектуальної, емоційної і вольової сфер. На цій основі іде визначення диференціації навчання і виховання, визначення особливостей взаємин вихователя з дітьми і дітей між собою, вироблення рекомендацій для вихователів і батьків, а в окремих випадках і розробки прийомів корекційної роботи з дітьми, надання допомоги дітям, що потребують особливих навчальних програм і спеціальних форм організації їх діяльності.

Специфічним в роботі психолога в дитячому садку являється знання і дотримання певних умов дослідницької і корекційної роботи з дітьми дошкільнятами. Порівняно з дітьми шкільного віку, дошкільники потребують більшої уваги, терпіння, спокою, доброзичливості. Слід пам'ятати, що роботу з дитиною треба починати зі встановлення безпосереднього контакту (бесіда, вільна гра), після чого можна приступати до дослідницької та іншої діяльності. Пропонувати завдання дітям потрібно в цікавій, ігровій формі. Треба також пристосовуватись до індивідуальних особливостей дитини – звичному для неї темпу, коливанням настрою і мотивації, слідкувати за стомлюваністю тощо. Було б добре, якби психолог на кожну дитину збирав психологічні матеріали, які дозволятимуть відстежувати динаміку її розвитку, що, у свою чергу, допомагатиме надалі готувати дитину до школи, враховуючи індивідуальні особливості, всі її слабкі сторони.

Специфічним є і те, що психолог повинен працювати в тісному взаємозв'язку з вихователями і батьками, а, значить, орієнтуватися в психології дорослих, розуміти і оцінювати позицію, займану дорослим по відношенню до дитини, аналізувати їх спільну діяльність [63].

Правовою та організаційно-методичною основою роботи психологічної служби у системі освіти є Положення про психологічну службу у системі освіти України (Наказ МОН від 22.05.2018 № 509 «Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України») яке визначає

мету, структуру психологічної служби, організацію управління нею, основні завдання, принципи, функції, зміст та порядок діяльності працівників психологічної служби установ освіти, закладів дошкільної освіти, загальної середньої освіти, позашкільної освіти, спеціалізованої освіти, професійної (професійно-технічної), фахової передвищої освіти та вищої освіти.

Практичний психолог закладу та/або установи освіти здійснює:

- психологічне забезпечення освітнього процесу;
- психологічний супровід психічного, розумового, соціального і фізичного розвитку здобувачів освіти;
- психологічну діагностику та аналіз динаміки психічного, розумового і соціального розвитку здобувачів освіти;
- психологічний супровід адаптації до умов освітнього процесу;
- реалізацію розвивальних, профілактичних, просвітницьких, корекційних програм з урахуванням індивідуальних, гендерних, вікових особливостей здобувачів освіти;
- консультативну допомогу всім учасникам освітнього процесу з питань навчання, виховання здобувачів освіти, особистісного та професійного розвитку тощо;
- роботу з постраждалими від насильства дітьми тощо.

Практичний психолог закладу та/або установи освіти бере участь в:

- освітній діяльності, спрямованій на забезпечення всебічного розвитку здобувачів освіти як особистості та найвищої цінності суспільства, їх талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, формування цінностей і необхідних для успішної самореалізації компетентностей, виховання відповідальних громадян, які здатні до свідомого суспільного вибору та спрямування своєї діяльності на користь іншим людям і суспільству;
- роботі педагогічної ради, психолого-педагогічних консиліумів, семінарів і засідань методичних об'єднань;

- розробці та впровадженні розвивальних, корекційних програм, посібників, методичних рекомендацій, планів освітньої діяльності з урахуванням індивідуальних, гендерних, вікових особливостей здобувачів освіти, а також для осіб, які перебувають на індивідуальній та інклюзивній формі навчання.

Практичний психолог закладу та/або установи освіти сприяє:

- формуванню у здобувачів освіти відповідальної та безпечної поведінки в ситуаціях ризику, навичок здорового способу життя, збереження репродуктивного здоров'я, готовності до самореалізації;
- профільному та професійному самовизначенню здобувачів освіти, формуванню життєвої компетентності;
- формуванню соціально-комунікативної компетентності обдарованих дітей;
- попередженню та профілактиці професійного вигорання педагогічних працівників;
- формуванню психологічної готовності учасників освітнього процесу до взаємодії в інклюзивному середовищі з дитиною з особливими освітніми потребами;
- формуванню психологічної культури учасників освітнього процесу;
- попередженню будь-яких видів і форм насильства та конфліктів серед здобувачів освіти;
- формуванню небайдужого ставлення здобувачів освіти до постраждалих дітей, усвідомлення необхідності невідкладного інформування педагогів про випадки домашнього насильства і конфліктів серед здобувачів освіти, що стали їм відомі.

Функції психологічної служби:

- діагностично-прогностична – психолого-педагогічне вивчення чинників становлення особистості, її індивідуального розвитку;
- організаційно-методична – визначення стратегії, мети, завдань,



планування діяльності психологічної служби та координація взаємодії учасників освітнього процесу;

- корекційно-розвивальна – система впливів, спрямованих на подолання визначених проблем, труднощів, шкідливих звичок, негативних емоційних станів тощо у здобувачів освіти; здійснення психолого-педагогічних заходів з метою усунення відхилень у психофізичному та інтелектуальному розвитку і поведінці, подолання різних форм девіантної поведінки; сприяння розвитку освітніх, інтелектуальних, загальних, спеціальних та соціальних здібностей, формування мотивації до освітньої діяльності у здобувачів освіти; надання психолого-педагогічної допомоги здобувачам освіти з метою адаптації до умов навчання і життєдіяльності;
- консультативна – допомога у вирішенні проблем щодо розвитку, виховання, навчання та формування психологічної і соціальної компетентності учасників освітнього процесу;
- просвітницько-профілактична – поширення психологічних знань, виявлення фактів порушення прав дитини, вжиття заходів щодо подолання негативних чинників, які впливають на життєзабезпечення дитини, її моральний та соціальний розвиток, профілактика та попередження негативних впливів;
- соціально-захисна – здійснення соціально-педагогічного супроводу учасників освітнього процесу, які опинилися у складних життєвих обставинах, перебувають у кризових ситуаціях (постраждали від соціальних, техногенних, природних катастроф, перенесли тяжкі хвороби, стреси, переселення, зазнали насильства тощо); захист конституційних прав і статусу, законних інтересів здобувачів освіти.

Напрями діяльності працівників психологічної служби:

- діагностика – виявлення причин труднощів у навчанні, інтелектуальному розвитку, соціально-психологічній адаптації; вивчення та визначення індивідуальних особливостей динаміки

- розвитку особистості, потенційних можливостей в освітньому процесі, професійному самовизначенні;
- профілактика – своєчасне попередження відхилень у розвитку та становленні особистості, міжособистісних стосунках, запобігання конфліктним ситуаціям в освітньому процесі;
  - корекція – усунення виявлених труднощів соціально-психічного розвитку здобувачів освіти, зниження ризиків проблем адаптації до освітнього середовища, схильності до залежностей та правопорушень, різних форм девіантної поведінки;
  - навчальна діяльність – форма активного співробітництва, направлена на удосконалення, розвиток, формування особистості;
  - консультування – багатофункціональний вид індивідуальної та групової роботи, спрямований на вирішення запитів, з якими звертаються учасники освітнього процесу;
  - зв'язки з громадськістю – діяльність, спрямована на досягнення взаєморозуміння, співпрацю між окремими особами, колективами, соціальними групами, організаціями, державними органами управління;
  - просвіта – формування психологічної та соціальної компетентності учасників освітнього процесу [6].

## **1.2. Законодавчо-правові та нормативні основи діяльності практичного психолога в закладах дошкільної освіти**

У своїй діяльності практичний психолог закладу дошкільної освіти, перш за все, має керуватися Державними нормативними документами, які підтверджують правомірність діяльності працівників психологічної служби системи освіти.

Одним із нормативно-правових документів, на основі яких ґрунтується діяльність практичного психолога є *Положення про психологічну службу у*

*системі освіти України, затверджено наказом МОН від 22.05.2018 № 509.* Положення визначає мету, структуру психологічної служби, організацію управління нею, основні завдання, принципи, функції, зміст та порядок діяльності працівників психологічної служби установ освіти, закладів дошкільної освіти, загальної середньої освіти, позашкільної освіти, спеціалізованої освіти, професійної (професійно-технічної), фахової передвищої освіти та вищої освіти, є правовою та організаційно-методичною основою її роботи [6].

Також діяльність психологічної служби здійснюється згідно вимог Законів України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», «Про попередження насильства в сім'ї», Конвенції про права дитини, Етичного кодексу практичного психолога.

*Закон України «Про освіту»* – закон, що визначає правові засади організації та діяльності закладів освіти. Прийнятий Верховною Радою 5 вересня 2017 року на заміну застарілому діючому закону про освіту. Закон відрізнявся рядом нововведень – терміном освіти в 12 років, більшою автономією шкіл, збільшенням оплати вчителям, зміною правил атестації вчителів та правил підвищення їх кваліфікації, уточненнями повноважень директорів шкіл та регламентація їх каденції та обрання, ширшим впровадженням державної мови навчання.

На початку вказано, що «освіта є основою інтелектуального, духовного, фізичного і культурного розвитку особистості, її успішної соціалізації, економічного добробуту, запорукою розвитку суспільства, об'єднаного спільними цінностями і культурою, та держави.

Метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, формування цінностей і необхідних для успішної самореалізації компетентностей, виховання відповідальних громадян, які здатні до свідомого суспільного вибору та спрямування своєї діяльності на користь іншим людям і суспільству, збагачення на цій основі інтелектуального,

економічного, творчого, культурного потенціалу Українського народу, підвищення освітнього рівня громадян задля забезпечення сталого розвитку України та її європейського вибору.

Цей Закон регулює суспільні відносини, що виникають у процесі реалізації конституційного права людини на освіту, прав та обов'язків фізичних і юридичних осіб, які беруть участь у реалізації цього права, а також визначає компетенцію державних органів та органів місцевого самоврядування у сфері освіти» [2].

*Закон України «Про дошкільну освіту»* визначає правові, організаційні та фінансові засади функціонування і розвитку системи дошкільної освіти, яка забезпечує розвиток, виховання і навчання дитини, ґрунтується на поєднанні сімейного та суспільного виховання, досягненнях вітчизняної науки, надбаннях світового педагогічного досвіду, сприяє формуванню цінностей демократичного правового суспільства в Україні та містить такі розділи: Розділ I Загальні положення; Розділ II Навчальні заклади системи дошкільної освіти, їх повноваження; Розділ III Управління системою дошкільної освіти; Розділ IV Організація навчально-виховного процесу в дошкільному навчальному закладі; Розділ V Науково-методичне забезпечення системи дошкільної освіти; Розділ VI Учасники навчально-виховного процесу у сфері дошкільної освіти; Розділ VII фінансово-господарська діяльність, матеріально-технічна база дошкільних навчальних закладів; Розділ VIII Міжнародне співробітництво; Розділ IX Відповідальність у сфері дошкільної освіти [1].

*Закон України «Про попередження насильства в сім'ї»* «визначає правові і організаційні основи попередження насильства в сім'ї, органи та установи, на які покладається здійснення заходів з попередження насильства в сім'ї» та має наступні розділи: I Загальні положення; Розділ II Органи та установи, на які покладається здійснення заходів з попередження насильства в сім'ї; Розділ III Спеціальні заходи з попередження насильства в сім'ї; Розділ IV Відповідальність за вчинення насильства в сім'ї; Розділ V

Фінансування органів та установ, на які покладається здійснення заходів з попередження насильства в сім'ї; Розділ VI Охорона прав членів сім'ї при здійсненні заходів з попередження насильства в сім'ї; Розділ VII Прикінцеві положення[3].

*Конвенція про права дитини від 02.09.1990 р.* – це не стільки перелік прав дитини, скільки перелік обов'язків, які держави готові визнати щодо дитини. Ці обов'язки можуть бути прямими, наприклад, надання можливості для освіти чи забезпечення належного виконання правосуддя щодо неповнолітніх, або опосередкованими: надання можливості батькам, іншим членам сім'ї чи опікунам відігравати свої основні ролі та виконувати обов'язки вихователів та захисників [46, с. 19].

Значні вимоги ставляться до моральної сфери особистості психолога. *Етичний кодекс* – це збірник моральних правил поведінки, на базі яких будується діяльність і взаємини людей в тій чи іншій сфері діяльності та спілкування. Етичний кодекс ґрунтується на нормах моралі, а не права. Його порушник не притягується до юридичної відповідальності, але дотримання Етичного кодексу є ознакою професіоналізму. Недотримання – викликає осуд колег, аж до дискваліфікації. Джерелами норм етичного кодексу є: філософія, релігія, культура, звичаї, традиції, ідеологія, політика, як сфери або атрибути людської діяльності, що задають базові принципи моралі для створення і функціонування етичного кодексу. Етичний кодекс психолога було прийнято 20 грудня 1990 року на першому Установчому з'їзді Товариства психологів. Прийнятий кодекс є сукупністю етичних норм та правил поведінки, які склалися в психологічному співтоваристві, регулюють його діяльність і сприяють більш ефективному та успішному здійсненню психологами своєї професійної діяльності. Етичний кодекс складається з 7 розділів: 1. Відповідальність. 2. Компетентність. 3. Захист інтересів клієнта. 4. Конфіденційність. 5. Етичні правила психологічних досліджень. 6. Кваліфікована пропаганда психології. 7. Професійна кооперація [24, с. 198].

*Наказ МОН від 02.10.2018 № 1047 «Про затвердження Методичних рекомендацій щодо виявлення реагування на випадки домашнього насильства і взаємодії педагогічних працівників із іншими органами та службами».* Методичні рекомендації розроблено з метою забезпечення комплексного інтегрованого підходу до протидії домашньому насильству та сприяння реалізації прав осіб, постраждалих від домашнього насильства, шляхом проведення превентивних заходів, ефективного реагування на факти домашнього насильства. У виявленні фактів домашнього насильства має значення спостережливість педагогічних працівників закладу освіти, їх уважне ставлення до учасників освітнього процесу і здатність вчасно помітити симптоми неблагополуччя в поведінці та настрої дітей [4].

*Наказ МОН від 19.10.2001 №691 «Про затвердження Положення про психологічний кабінет дошкільних, загальноосвітніх та інших навчальних закладів».* Ефективність і результативність психологічної допомоги в закладах освіти, а також повне дотримання Етичного кодексу можливе за умови наявності спеціально обладнаного кабінету. Наказ регламентує умови роботи фахівця в окремому кабінеті, вимоги до його оформлення, матеріально-технічне оснащення, умови утримання документації. Даний документ спрямований на координування і вдосконалення діяльності центрів практичної психології та соціальної роботи, практичних психологів і соціальних педагогів закладів освіти. В додатках містяться зразки форми планування, обліку і звітності роботи працівників психологічних служб [5, 45]. *Лист МОН від 24.07.2019 №1/9-477 «Про типову документацію працівників психологічної служби у системі освіти України».* До типової документації відносяться: річний план роботи практичного психолога (соціального педагога), журнал практичного психолога (соціального педагога), протокол індивідуальної психологічної діагностики, протокол індивідуальної психологічної консультації, протокол групової психологічної діагностики, облік проведення корекційних занять, графік роботи практичного психолога (соціального педагога), протокол індивідуального

соціально-педагогічного вивчення, протокол групового соціально-педагогічного вивчення, протокол індивідуальної соціально-педагогічної консультації, облік проведення занять, соціальний паспорт [11].

*Лист МОН від 27.07.2020 №22.1/10-1495 «Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти на 2020/2021 н.р.».* Пріоритетними напрямками діяльності практичних психологів у 2020/2021 навчальному році слід вважати: психопрофілактику наслідків стресових станів; умови роботи та життєдіяльності в режимі обмеженого пересування; психолого-педагогічне просвітництво з питань розвитку, навчання та виховання дітей в умовах здобуття освіти вдома; психогігієну комунікації та спілкування в дистанційному форматі; про особливості ознайомлення дітей дошкільного віку з COVID-19 [9].

*Лист ІМЗО від 30.10.2018 № 1/9-656 «Про перелік діагностичних методик щодо виявлення та протидії домашньому насильству відносно дітей».* Захист дітей від жорстокості, насильства та попередження злочинів проти них є надзвичайно важливим, соціально значущим і актуальним завданням, вирішення якого носить міждисциплінарний характер. Не зважаючи на масштабність і складність проблеми, професійний і організаційний ресурс, сфера соціального впливу працівників психологічної служби дозволяють здійснювати комплексний і системний вплив на всіх учасників освітнього процесу.

Чинники, які можуть викликати агресивну поведінку учнів і педагогічних працівників, диктують необхідність застосування у роботі практичного психолога та соціального педагога комплексу психодіагностичних методик щодо виявлення та протидії домашньому насильству [8].

*Лист МОН від 18.05.2018 № 1/11-5480 «Методичні рекомендації щодо запобігання та протидії насильству».* Захист дітей від жорстокості, попередження злочинів проти них є надзвичайно важливим, соціально значущим і актуальним завданням, вирішення якого носить

міждисциплінарний характер. Метою роботи щодо нівелювання наслідків насильства є не заміна або усунення батьків, які не в змозі нести відповідальність за виховання своїх дітей, а допомога сім'ї у відновленні або формуванні здатності до названої діяльності.

На підставі аналізу літератури та наукових джерел щодо запобігання і протидії насильству сформульовано рекомендації соціальним працівникам, соціальним педагогам, психологам, педагогічним працівникам, батькам у разі звернення до них постраждалих від насильства. Наведено перелік інструментарію, літератури, яка може допомогти у самопідготовці та роботі з питань насильства [38].

### **1.3. Організація роботи закладу дошкільної освіти в особливих умовах діяльності**

Особливі умови діяльності – умови діяльності, що пред'являють підвищені вимоги до людини, яка здійснює яку-небудь діяльність. До числа таких умов відносяться:

- робота в умовах, пов'язаних із небезпекою для життя;
- висока «вартість» (відповідальність) прийнятих рішень;
- ускладнення виконуваних функцій;
- збільшення темпу діяльності;
- монотонність роботи;
- поєднання різних за цілями дій в одній діяльності;
- переробка великих об'ємів і потоків інформації;
- дефіцит часу на виконання необхідних дій;
- ускладнені фактори середовища і т. п.

Особливі умови діяльності завжди пов'язані з впливом екстремальних факторів або виникненням екстремальних ситуацій. Доцільно, залежно від ступеня періодичності, частоти їх виникнення і тривалості розрізняти:

- власне особливі умови діяльності – коли діяльність пов'язана з



епізодичними діями екстремальних факторів;

- екстремальні умови діяльності (як крайня форма особливих умов) – коли діяльність пов'язана з постійним дією екстремальних факторів [53].

У даній роботі особливої уваги має бути надано діяльності закладів саме в умовах карантину. Хоча, говорячи про особливі умови діяльності, доцільно буде додати, що заклад в «особливий» режим може перейти не тільки через карантин, а і, наприклад, через погодні умови, як це буває у закладах освіти за кордоном, і від чого не застрахована наша країна.

Виходячи з матеріалів статей мережі Інтернет встановлено, що навчальний процес у закладах освіти України було призупинено через інфекційні хвороби не один раз, як наприклад у: 2009 рік – свинячий грип [10], 2016 – епідемія грипу [18], 2020 рік – коронавірус COVID-19 [7].

На час призупинення роботи у навчальних закладах у 2009 році робота з дітьми не проводилась, а от у 2016 році на час подібного обмеження ситуація дещо інша: «Міністерство наголошує, що навчальний заклад та вчитель обов'язково мають вжити заходів щодо освоєння учнями змісту кожного навчального предмета в повному обсязі. Навчальний матеріал може бути освоєний за рахунок ущільнення, самостійного опрацювання, засобів дистанційного навчання тощо» [72]. Можна зробити висновок, що починаючи з 2016 року в освіту починають поступово впроваджувати засоби дистанційного навчання. Загалом це стосуються загальної середньої освіти. Відносно того, як відбувався процес навчання у закладах дошкільної освіти, інформації мало, проаналізував інформацію надану у наказах МОН, можна дійти висновку, що робота з дітьми не проводилася.

Що ще раз підкреслює наскільки важливим на сьогоднішній день є організація дистанційного спілкування з використанням сучасних електронних засобів комунікації. Діти закладу дошкільної освіти, який знаходиться в особливих умовах діяльності, на період, коли заборонено його відвідування, не мають залишатися без уваги з боку педагогічних

працівників. Звичайно роботу не може бути здійснено без участі батьків.

Тому, на час карантину спричиненого COVID-19, 23 квітня 2020 року Міністерство освіти і науки України у листі «Щодо організації роботи закладів дошкільної освіти під час карантину» зазначає «В межах робочого часу, визначеного графіком, працівники закладу мають виконувати свої професійні обов'язки, організовувати та проводити, за розпорядженням керівника, освітній процес, складати або корегувати плани професійного розвитку та самоосвіти, розробляти конспекти занять відповідно до освітньої програми тощо. В умовах карантину варто налагодити тісну взаємодію із батьками вихованців. Зокрема, пропонуємо розробити рекомендації та проводити консультації з батьками вихованців щодо організації освітньої діяльності вдома, розпорядку дня, харчування дитини тощо. Зазначену комунікацію можна організувати за допомогою онлайн-конференцій, спілкування у групах в соціальних мережах, мобільних додатках, за допомогою електронної пошти тощо.

Крім того, слід розглянути, можливість проведення онлайн-занять з дітьми за допомогою дистанційних технологій в режимі реального часу або надсилати їх запис батькам вихованців чи розміщувати на вебсайті закладу освіти». Також у Листі надано посилання на ресурс «Вчимо і навчаємось на карантині: зміни в системі освіти», який містить перелік ресурсів із вправами та завданнями для дітей дошкільного віку, поради батькам дітей, рекомендації для занять та іншу корисну інформацію [12].

Отже, як ми бачимо, в організації роботи закладів дошкільної освіти в особливих умовах діяльності, найважливішим є використання засобів дистанційного спілкування. Живе спілкування, звичайно, краще сприяє розвитку дитини та має переваги над дистанційним, але, у випадку відсутності живого контакту, значну роль грає саме використання дистанційних технологій.

## Висновки до розділу

У першій частині розділу було проведено аналіз особливостей організації психологічної служби в системі освіти, основою для вивчення якого став Наказ МОН «Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України» від 22.05.2018. На основі отриманої інформації можна коротко описати особливості роботи практичного психолога, та зробити наступні висновки.

Сприяння створенню умов для соціального та інтелектуального розвитку здобувачів освіти, охорони психічного здоров'я, надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки всім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань системи освіти – мета діяльності психологічної служби, діяльності практичного психолога.

Працівники психологічної служби за своїм статусом належать до педагогічних працівників і користуються всіма правами і гарантіями, передбаченими для них.

Реалізація індивідуального підходу до кожної дитини, індивідуальна робота з дітьми є необхідністю і однією з головних функцій практичного психолога в закладі дошкільної освіти. Вона вимагає тривалого вивчення за допомогою спостереження і відповідних діагностичних методик індивідуальних особливостей розвитку дітей в єдності інтелектуальної, емоційної і вольової сфер. На цій основі іде визначення диференціації навчання і виховання, визначення особливостей взаємин вихователя з дітьми і дітей між собою, вироблення рекомендацій для вихователів і батьків, а в окремих випадках і розробки прийомів корекційної роботи з дітьми, надання допомоги дітям, що потребують особливих навчальних програм і спеціальних форм організації їх діяльності.

Практичний психолог закладу та/або установи освіти здійснює: психологічне забезпечення освітнього процесу; психологічний супровід психічного, розумового, соціального і фізичного розвитку здобувачів освіти; психологічну діагностику та аналіз динаміки психічного, розумового і

соціального розвитку здобувачів освіти; психологічний супровід адаптації до умов освітнього процесу; реалізацію розвивальних, профілактичних, просвітницьких, корекційних програм з урахуванням індивідуальних, гендерних, вікових особливостей здобувачів освіти; консультативну допомогу всім учасникам освітнього процесу з питань навчання, виховання здобувачів освіти, особистісного та професійного розвитку тощо; роботу з постраждалими від насильства дітьми тощо.

Практичний психолог закладу та/або установи освіти бере участь в багатьох напрямках: освітній діяльності, роботі педагогічної ради, психолого-педагогічних консиліумів, семінарів і засідань методичних об'єднань; розробці та впровадженні різних програм, посібників, методичних рекомендацій, планів освітньої діяльності.

Практичний психолог психологічної служби виконує діагностично-прогностичну, організаційно-методичну, корекційно-розвиткову, консультативну, просвітницько-профілактичну та соціально-захисну функції, а напрямами діяльності працівників психологічної служби України є: діагностика, профілактика, корекція, навчальна діяльність, консультування, зв'язки з громадськістю, просвіта.

У другому підрозділі першого розділу даного дослідження було переглянуто та описано законодавчо правові та нормативні основи діяльності практичного психолога в закладі дошкільної освіти. У своїй діяльності практичний психолог закладу дошкільної освіти, перш за все, має керуватися Державними нормативними документами, які підтверджують правомірність діяльності працівників психологічної служби системи освіти.

Одним із нормативно-правових документів, на основі яких ґрунтується діяльність практичного психолога є Положення про психологічну службу у системі освіти України, затверджено наказом МОН від 22.05.2018 № 509.

Також діяльність психологічної служби здійснюється згідно вимог Законів України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», «Про попередження насильства в сім'ї», Конвенції про права дитини, Етичного кодексу

практичного психолога. Керується Методичними рекомендаціями щодо виявлення реагування на випадки домашнього насильства і взаємодії педагогічних працівників із іншими органами та службами», «Положенням про психологічний кабінет дошкільних, загальноосвітніх та інших навчальних закладів», «Про типову документацію працівників психологічної служби у системі освіти України», «Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти на 2020/2021 н.р.», «Про перелік діагностичних методик щодо виявлення та протидії домашньому насильству відносно дітей», «Методичні рекомендації щодо запобігання та протидії насильству».

Третій підрозділ підводить до головної проблеми дослідження та з'ясовує як організовувалася робота ЗДО в особливих умовах. Методом аналізу дійшли висновку, що на сьогоднішній день в організації роботи закладів дошкільної освіти в особливих умовах діяльності, найважливішим має бути використання засобів дистанційного спілкування. Враховуючи те, як відбувалася організація роботи практичного психолога в особливих умовах раніше, та те, як відбувається зараз, у дистанційному форматі, дві великі різниці, і перевага, звичайно, має бути за останнім, адже лише завдяки використанню дистанційних технологій сьогодні є можливість працювати на відстані.

Але як це виходить на практиці, та які можна надати рекомендації щодо роботи практичного психолога ЗДО у випадку встановлення карантину, чи інших обмежень стосовно відвідування закладу дошкільної освіти, маємо розібратися детально.

## РОЗДІЛ 2

### АНАЛІЗ РОБОТИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ КАРАНТИНУ СПРИЧИНЕНОГО COVID-19 З РІЗНИМИ УЧАСНИКАМИ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

#### 2.1. Дослідження особливостей роботи практичного психолога ЗДО в умовах карантину спричиненого COVID-19 з дітьми

Перш ніж приступити до дослідження роботи практичного психолога ЗДО в умовах карантину спричиненого COVID-19, вважаємо за необхідне надати визначення основним поняттям розділу: «карантин», «коронавірус», «COVID-19», «ізоляція».

Карантин, карантинізація (італ. quarantena, від quaranta giorni – сорок днів) – система заходів, що проводяться для запобігання поширенню інфекційних захворювань з епідемічного вогнища і ліквідації самого вогнища [20].

Карантин також передбачає ізоляцію на певний час осіб, хворих на заразну хворобу, або тих, хто мав контакт із такими хворими; адміністративні та медико-санітарні заходи для припинення заразної хвороби [62].

Коронавіруси (КоВ) – численне сімейство вірусів, що викликають хворобу від побутової застуди до більш серйозних захворювань, таких як близькосхідний респіраторний синдром (БСРС-КоВ) і важкий гострий респіраторний синдром (ВГРС-КоВ).

До звичайних ознак інфекції відносяться респіраторні симптоми, підвищена температура тіла, кашель, задишка і порушення дихання. У більш важких випадках інфекція може викликати пневмонію, важкий гострий респіраторний синдром, ниркову недостатність і навіть смерть пацієнта [34].

Проте коронавіруси можуть швидко мутувати та ставати небезпечними. Так, наприклад, вірус SARS-CoV у 2002-2003 роках викликав спалахи гострого респіраторного синдрому, а вірус MERS-CoV у 2012 році

спричиняв близькосхідний респіраторний синдром. Вірус 2019-nCoV вперше зафіксували в китайському місті Ухань у грудні 2019 року [60].

Останній з недавно відкритих коронавірусів викликає захворювання COVID 19. COVID 19 – інфекційне захворювання, викликане останнім з недавно відкритих коронавірусів. До найбільш поширених симптомів COVID 19 відносяться підвищення температури тіла, втомлюваність і сухий кашель. У низки пацієнтів можуть відзначатися різні болі, закладеність носа, нежить, фарингіт або діарея. Як правило, ці симптоми розвиваються поступово і носять слабо виражений характер. У деяких інфікованих осіб не виникає будь-яких симптомів або поганого самопочуття [44].

Соціальна ізоляція – соціальне явище, при якому відбувається відторгнення індивіда або соціальної групи від інших індивідів або соціальних груп в результаті припинення або різкого скорочення соціальних контактів і взаємин [26].

На час карантину, запровадженого в Україні у березні 2020 року, робота практичних психологів в закладах дошкільної освіти була на невисокому рівні, не такою продуктивною як за час відвідування закладу всіх учасників освітнього процесу. І це не дивно, адже відсутність плану роботи в особливих умовах та відсутність бажаної комунікації з усіма учасниками освітнього процесу мають важливе значення у роботі практичного психолога.

«В межах робочого часу, визначеного графіком, працівники закладу мають виконувати свої професійні обов'язки, організовувати та проводити, за розпорядженням керівника, освітній процес, складати або корегувати плани професійного розвитку та самоосвіти, розробляти конспекти занять відповідно до освітньої програми тощо. В умовах карантину варто налагодити тісну взаємодію із батьками вихованців. Зокрема, пропонуємо розробити рекомендації та проводити консультації з батьками вихованців щодо організації освітньої діяльності вдома, розпорядку дня, харчування дитини тощо. Зазначену комунікацію можна організувати за допомогою онлайн-конференцій, спілкування у групах в соціальних мережах, мобільних

додатках, за допомогою електронної пошти тощо. Крім того, слід розглянути, можливість проведення онлайн-занять з дітьми за допомогою дистанційних технологій в режимі реального часу або надсилати їх запис батькам вихованців чи розміщувати на вебсайті закладу освіти» – зазначається у листі Міністерства освіти і науки України «Щодо організації роботи закладів дошкільної освіти під час карантину» від 23 квітня 2020 року [12].

На просторах інтернету можна знайти багато рекомендацій щодо того, як організувати роботу в такій незвичайній ситуації, як рекомендації від спеціалістів в галузі психології та педагогіки, так і накази та рекомендації зазначені в листах МОН. Тож для більшого розуміння ситуації необхідно провести аналіз звітів практичних психологів, та з'ясувати, яку роботу було ними проведено з дітьми на час карантину, у тому числі адаптивного, спричиненого коронавірусом в 2020 році.

У звітах практичних психологів ЗДО, на кінець начального 2019-2020 року, зазначається, що робота з дітьми проводилася через батьків, загалом це: проведення занять та психологічних розвиваючих ігор з дітьми за допомогою відео записів, які надсилалися у Viber групи та завдань, які подавалися у вигляді записів, фото-картинок [27, 41].

Варто зазначити, що вище проведений аналіз документів, це інформація зі звітів за період карантину до оздоровчого періоду в ЗДО, тобто до кінця травня.

20 травня 2020 року рішенням Уряду встановлено заходи щодо послаблення карантину з 22 травня 2020 р. до 22 червня 2020 р., відповідно до якого у регіонах зі сприятливою епідемічною ситуацією дозволяється відвідування закладів дошкільної освіти з 25 травня 2020 р. [13].

Нажаль отримати інформацію щодо того як проводиться робота з початку нового періоду не просто, адже звіти проведеної роботи ще відсутні. Проте на даному етапі дослідження не завадить переглянути складені плани практичних психологів ЗДО на новий навчальний рік з урахуванням



рекомендацій МОН «Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти на 2020/2021 н.р.» [9].

Окрім використання типових діагностичних методик та проведення корекційних та розвивальних занять у планах роботи також зазначаються нетипові заходи які необхідно провести з дітьми, а саме: ознайомлення дітей дошкільного віку з COVID-19 (перегляд та обговорення мультфільмів профілактичного характеру відповідно до даної теми, бесіди, та ін.). Акцент робиться також на роботу зі зниження рівня тривоги, страхів, паніки; підвищення рівня стресостійкості та підтримки емоційної рівноваги; адаптацію не тільки новоприбулих дітей, а і дітей які через карантин були вимушені тривалий час залишатися вдома.

## **2.2 Виявлення специфіки роботи практичного психолога ЗДО в умовах карантину спричиненого COVID-19 з педагогами**

Пандемія, карантин, ввігнали багатьох у стан стресу, який вплинув на якість роботи. Стрес часто змушує засумніватися у власній професійності. Тому під його впливом людина здатна відмовлятися від перспективних проєктів або зробити помилку у відповідальний момент. Для того, щоб за будь-яких умов залишатися спокійним, необхідно бути впевненим у власних силах [61].

У стресовому стані опинилося не мало і педагогів. Що ж таке стрес та як він вплинув на роботу педагогів закладів освіти?

У сучасній науковій літературі немає однозначного визначення стресу, – всіх їх можна розділити на три групи. Згідно першої групи терміни «стресор», «стрес-фактор» ототожнюються. Згідно другої – стрес інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси подолання. Згідно третьої – стрес – це фізична реакція організму на вимогу або шкідливий вплив. Сельє запровадив терміни для позначення хорошого стресу і поганого стресу, а саме: еустрес і дистрес. Вчені розрізняють три ступені стресу:

слабкий, середній і сильний [42, с. 21].

Особливість психологічного стресу полягає в тому, що він може розвиватися під впливом не тільки реальних, а й імовірних подій викликаючи тривогу і страх у людини. На розвиток психологічного стресу впливає безліч особистісних факторів, найважливішими з яких є:

- емоційна стабільність особистості;
- локус контролю особистості;
- досвід подолання подібних стресових ситуацій в минулому;
- особливості мислення, що впливають на сприйняття стресової ситуації;
- готовність людини звернутися за соціальною підтримкою і ін.

Особистісні ресурси в значній мірі визначаються здатністю до побудови інтегрованої поведінки, що дозволяє навіть в умовах фрустраційної напруженості зберегти психологічну стійкість, пропорційно враховувати власні потреби і вимоги оточення, співвідносити негайні результати і відстрочені наслідки тих чи інших вчинків та ін. [35, с. 15].

Стрес на роботі розглядається в якості напруженого стану, яке виникає в тому випадку, якщо працівник відчуває протиріччя між представленими робочим середовищем викликами і своїми здібностями з ними справлятися. Робота і пов'язані з нею аспекти викликають надмірне напруження працівника. Якщо по відношенню до багатьох інших факторів небезпеки робочого середовища для захисту працівника можна встановити граничні норми та запропонувати дуже чіткі інструкції до дій для зниження небезпеки, то щодо стресу на роботі ситуація значно складніше – виникнення стресу і пов'язаного з ним збитку залежить від багатьох обставин. Ситуація, яка створює незручне напруга для однієї людини, може бути для іншого стимулюючою; виконання зазвичай посиленого робочого завдання в один день може здатися для працівника нездійсненним через проблеми в особистому житті; також на самопочуття і виконання роботи можуть впливати відносини між колегами.

Уразливість працівника до стресу на роботі і його шкідливого впливу залежить, наприклад, від таких аспектів:

- здатність справлятися в робочій ситуації;
- попередній досвід і позиція на роботі;
- особистісні якості, стать і вік;
- навички і знання;
- стан здоров'я;
- зобов'язання поза роботою;
- наявна соціальна підтримка і багато іншого.

Однак необхідно відзначити, що найважливішими чинниками стресу на роботі є саме соціально-психологічні фактори небезпеки – наприклад, велика робоча навантаження, погані відносини з керівником або емоційні клієнти. При довготривалій напрузі стрес на роботі може наздогнати будь-якого працівника, але дослідження показують, що більш за все стресу на роботі схильні працівники в сферах освіти, охорони здоров'я і соціального забезпечення, охорони правопорядку, публічного управління та фінансового посередництва [67].

Професійний стрес – емоційний стан людини, який викликається несподіваною та напруженою ситуацією у трудовому колективі, конфліктними взаємовідносинами, інтелектуальним і емоційним перевантаженням. Психологи зазначають, що у стресовому стані людина частіше припускається помилок, їй важко здійснювати цілеспрямовану діяльність, переключення і розподілення уваги, у неї порушується перебіг пізнавальних процесів (сприйняття, пам'яті, уваги, мислення), спостерігається розладнання координації рухів, неадекватність емоційних реакцій, виникає загальне гальмування чи повна дезорганізація діяльності. Крім негативних фізіологічних наслідків для організму людини (підвищення кров'яного тиску, серцевий напад, головний біль, розлади шлунку тощо) стреси можуть у свою чергу вкрай негативно впливати на якість педагогічного процесу [69].

Доволі стресовим є процес організації роботи з дому, особливо в невеликому просторі, за наявності дітей, якщо треба ділити продуктивний час і простір. Додамо ще сюди необхідність опановувати нову технологію, необхідність адаптувати до неї матеріали, зрозумілу невпевненість у власній обізнаності, вимоги керівництва, незадоволення з боку батьків і при цьому необхідність зберігати драйв і позитив – і ми отримуємо досить типову ситуацію, у якій опинилися сьогодні вчителі. Основне завдання нині — максимальне збереження фізичного та психічного здоров'я, стабільного стану та ресурсу [51].

Психологічної підтримки також потребують і дорослі (батьки, педагогічні працівники), адже події, що відбуваються у країні через поширення захворювання коронавірусом, можуть спричиняти загострення емоційно-нестабільного стану або зниження рівня стресостійкості. Дорослий, який відчуває невпевненість або знаходиться у стані паніки, не тільки не зможе допомогти, а ще й буде «токсичним» для дитини, поширюючи «вірус» емоційної нестабільності та вражаючи імунітет на рівні психіки. Загальні джерела стресу в цей період включають: зниження основних видів діяльності, зменшення сенсорних стимулів та соціального залучення; фінансове напруження від неможливості працювати; відсутність доступу до типових стратегій подолання стресу, таких як відвідування спортзалу, гуртків тощо. Саме тому, важливими завданнями в роботі працівників психологічної служби із учасниками освітнього процесу в період карантину та самоізоляції є:

- зниження рівня тривоги, страхів, паніки;
- підвищення рівня стресостійкості та підтримка емоційної рівноваги [73].

Варто зазначити, що вищевказані завдання виконуються не тільки під час ізоляції, перебування вдома всіх учасників освітнього процесу, а і під час адаптивного карантину, коли педагоги працюють на своїх робочих місцях з

дотриманням усіх карантинних обмежень. Працюючи за межами закладів освіти, практичні психологи, для зв'язку з колегами, звичайно, використовують дистанційні технології.

Практичний психолог закладу дошкільної освіти, на час карантину, окрім зазначених вище завдань, у своїй роботі з педагогами, має також працювати і в інших напрямках, як, наприклад, консультування.

Консультування у роботі працівників психологічної служби є одним із найзатребуваніших напрямів роботи. Консультування (індивідуальне, групове), здійснюється за запитом учасників освітнього процесу.

Одночасно із традиційним консультування «тет-а-тет», фахівці психологічної служби можуть впроваджувати онлайн-консультування, яке може практикуватися через різні альтернативні комунікативні канали. Ці канали відрізняються один від одного за параметрами синхронності (синхронна або асинхронна комунікація), способу (індивідуальна або групова комунікація), типу комунікації (друкований текст або візуальна або/та голосова комунікація). Також різний ступінь залучення людини (пряма людська взаємодія, самодопомога під час використання інформації або інструкцій, опублікованих на веб-сайті або онлайн інтерактивне програмне забезпечення).

Онлайн-консультування може практикуватися як додатковий засіб, підключений до процесу консультування «тет-а-тет» або незалежний процес. Таке консультування може базуватися на текстовій комунікації між психологом/соціальним педагогом та учасником освітнього процесу. Лист може бути тим, що зцілює. Лист як розмова самим з собою, вільний від очей психолога/соціального педагога, відчувається як більш небезпечний та захищений спосіб. Учасники освітнього процесу знаходяться в своєму звичному оточенні, (не в кабінеті фахівця психологічної служби) [9].

У своїй роботі практичний психолог ЗДО окрім консультування також має проводити тренінги з педагогами. Проте ситуація в країні, умови карантину, вимагають переосмислення формату їх проведення. І, звичайно, у

цьому випадку педагоги звертаються до використання дистанційних технологій, впровадження в роботу інструментів відеозв'язку, таких як Skype, Viber або Zoom. Якщо мова йде про адаптивний карантин, коли учасники освітнього процесу відвідують заклад, то проведення тренінгів має будуватися на встановлених обмеженнях під час карантину: кількість учасників, соціальна дистанція та інше.

### **2.3. Визначення особливостей роботи практичного психолога ЗДО в умовах карантину спричиненого COVID-19 з батьками або особами, які їх замінюють**

Сучасний заклад покликаний забезпечити всебічний гармонійний розвиток дитини: розвивати здібності, формувати пізнавальні процеси, уявлення про навколишній світ; сприяти засвоєнню норм загальнолюдської моралі та особистісного спілкування, основ гігієни, виробленню трудових навичок.

Родина – основа зростання здорової дитини, це світ, у якому людина навчається жити. Надзвичайно важливою постає проблема взаємодії садочка і сім'ї, зміцнення їхніх зав'язків, покращення емоційного контакту між батьками, дітьми та педагогічними працівниками; заохочення до партнерських, демократичних стосунків, що є основою створення гармонійного середовища для розвитку особистості дитини [47, с. 4].

Так, дефектологи вважають, що однією з причин неуспішності у школі є відсутність вчасної допомоги дитині в дошкільні роки з боку сім'ї і дитячого садка. Це не означає, що для більшості таких дітей потрібна була серйозна корекція особистісного розвитку, яку може надати тільки спеціаліст. їм можна було вчасно допомогти силами сім'ї і дошкільного закладу. Провідна роль в ініціюванні такої роботи належить сім'ї. Це зумовлено тим, що батьки мають найбільший вплив на особистісний розвиток дитини. І якщо вони не підтримуватимуть вихователів чи між ними

виникатимуть суперечності, то зусилля педагогів зійдуть нанівець. Важливо, щоб батьки були в курсі всієї навчально-виховної роботи, співпереживали дитині і допомагали їй отримати очікувані результати. Саме батьки, а не вихователі, будуть поруч із сином чи донькою не лише впродовж всього періоду їх дитинства, а й надалі [29, с. 64].

Таким чином, робота практичного психолога з батьками пов'язана з особливостями дитячо-батьківських взаємин і переважно здійснюється через такі її види, як психологічна просвіта та психологічне консультування [47, с. 9].

Доведено, що розлади психічного здоров'я частіше трапляються у дітей, що перебувають в ситуації дисгармонійних взаємин із дорослими. У багатьох сім'ях виникає безліч конфліктів, причиною яких є психологічна глухота батьків, невміння та небажання почути одне одного, зрозуміти, пробачити, поступитися тощо. У зв'язку з цим цілеспрямована діяльність освітнього закладу і в першу чергу, психологічної служби, із сім'єю являє собою надзвичайно актуальний та значущий напрямок діяльності в системі освіти, тому один із ключових напрямків діяльності психологічної служби навчального закладу є психологічна просвіта.

3. Кісарчук пропонує розглядати її у широкому і вузькому розумінні. У широкому тлумаченні будь-яка діяльність служби (діагностика й моніторинг умов та рівня розвитку особистості, консультативно-методична робота чи психотерапевтична робота, реабілітаційні заходи тощо) спрямовані на психологічну просвіту людей, оскільки знайомлять їх із специфікою діяльності практичного психолога, її методами, можливостями. Вузьке розуміння просвітницької діяльності охоплює цілеспрямовані дії психологів, які пов'язані з поширенням психологічних знань.

У методичному посібнику «Організація просвітницької роботи з батьками дошкільників», Гурець М.М., Скрипа А.В., пропонуються такі практичні заходи, що використовуються в просвітницькій роботі психолога:

– брошури, рекомендації батькам;

- лекції для батьків;
- практичні заняття;
- виступи на батьківських зборах;
- розміщення інформації на сайті закладу для батьків;
- консультаційна робота;
- круглі столи з розгляду актуальних питань батьківського виховання [47].

Щодо консультування, то головним завданням сімейного консультування є максимальне сприяння батькам у вихованні дитини. Це передбачає передусім оптимізацію батьківських, подружніх та родинних взаємин, допомогу батькам у кращому розумінні вікових психічних змін дитини, мотивів учинків оточуючих, установок та ціннісних орієнтацій одне одного. Психолог має налаштовувати батьків на спільне з дитиною розв'язання проблем особистісного розвитку та співжиття, на спільне з учителем і дитиною подолання труднощів навчання, шкільних та міжособистісних конфліктів.

Психологічний смисл консультування полягає у допомозі батькам самостійно вирішувати проблеми спілкування з дітьми та накопичувати досвід вирішення подібних проблем. Важливою психологічною умовою ефективності консультування є активізація внутрішніх потенцій батьків, їхньої потреби у розумінні дитини, бажання допомогти собі, своїй сім'ї, дитині у налагодженні оптимальних тільки для даної сім'ї стосунків притаманними їй засобами [58].

І.В. Дубровіна виділяє декілька форм роботи практичного психолога з батьками, зокрема:

- індивідуальні зустрічі з батьками та батьківські збори;
- залучення батьків до психологічних знань щодо дитини;
- ознайомлення батьків із закономірностями психічного розвитку дітей та умовами, що сприяють цьому розвитку;
- обговорення з батьками конкретних проблем на регулярних



індивідуальних консультаціях.

Аналіз сучасних праць щодо досвіду роботи практичного психолога з батьками дає змогу визначити деякі тенденції: по-перше, зростає зацікавленість батьків у допомозі практичного психолога (збільшилась кількість звернень батьків за консультацією до психолога); по-друге, змінився характер запитів батьків (більш конкретний, обґрунтований); і, нарешті, змістом звернень батьків дітей є потреба визначити рівень розумового та психічного розвитку дитини, задатки та здібності дитини, допомоги у виховання та навчанні дітей із прискореним розвитком, обдарованих та дітей із відхиленнями в поведінці (агресивність, замкненість, сором'язливість, невпевненість у собі, фантазування, емоційна нестійкість, нервовість) [47].

Представлена вище інформація описує роботу практичного психолога з батьками вихованців, яка проводиться у звичайних, сприятливих умовах. Якими є особливості роботи практичного психолога закладу дошкільної освіти з батьками дітей, в умовах карантину, питання залишається відкритим, та має бути розглянуто окремо.

Перше, на що необхідно звернути увагу, це психологічна підтримка. Психологічної підтримки також потребують не тільки вихованці та педагогічні працівники, а і батьки дітей, адже події, що відбуваються у країні через поширення захворювання коронавірусом, можуть спричинити загострення емоційно-нестабільного стану або зниження рівня стресостійкості. Дорослий, який відчуває невпевненість або знаходиться у стані паніки, не тільки не зможе допомогти, а ще й буде «токсичним» для дитини, поширюючи «вірус» емоційної нестабільності та вражаючи імунітет на рівні психіки. Загальні джерела стресу в цей період включають: зниження основних видів діяльності, зменшення сенсорних стимулів та соціального залучення; фінансове напруження від неможливості працювати; відсутність доступу до типових стратегій подолання стресу, таких як відвідування спортзалу, гуртків тощо.

Саме тому, важливими завданнями в роботі працівників психологічної служби із учасниками освітнього процесу, і, в першу чергу, із здобувачами освіти в період карантину та самоізоляції є: зниження рівня тривоги, страхів, паніки; підвищення рівня стресостійкості та підтримка емоційної рівноваги [73].

Робота з батьками дітей, звичайно, проводиться з використанням дистанційних технологій для спілкування, як при суворому карантині, так і при адаптивному.

Для проведення індивідуального та групового онлайн-консультування пропонується використовувати доступні платформи з можливостями відеозв'язку такі як: Viber, Skype, Zoom, Jitsi Meet, інші. Індивідуальне онлайн-консультування з використанням вище згаданих доступних платформ з можливостями відеозв'язку або у форматі телефонного спілкування та листування (електронна пошта, Messenger, Viber, Skype, інші).

Рекомендовані форми організації просвітницької роботи (за наявності технічних можливостей та доступних онлайн-ресурсів):

а) відео-включення у прямому ефірі на платформі онлайн-спільнот закладу освіти (для методистів і працівників Центрів психологічної служби – на платформі професійних онлайн-спільнот) або особистих/професійних сторінок фахівців у facebook, аналогічних групових чатів у Viber (так звані «5-хвилинок корисної інформації») не менше одного разу на тиждень або у конкретний день і час для окремих цільових груп (здобувачі освіти, батьки, педагогічні працівники);

б) розміщення відеоматеріалів просвітницького та профілактичного спрямування на сайті закладу/установи освіти, на платформі онлайн-спільнот закладу освіти або професійних спільнот/груп у facebook, поширення їх у відповідних групових чатах у Viber з пропозицією питань для обговорення;

в) розміщення текстового формату матеріалів просвітницького спрямування на доступних ресурсах, поширення їх у відповідних групових чатах у Viber з пропозицією питань для обговорення;

г) інші форми онлайн-спілкування, доступні фахівцю та учасникам освітнього процесу/професійній спільноті [73].

Отже, до особливостей роботи практичного психолога закладу дошкільної освіти в умовах карантину з батьками або особами, які їх замінюють, можна віднести сам формат комунікації. А саме використання дистанційних технологій у своїй роботі. Тобто, та робота, яка раніше проводилась у форматі живого спілкування, на час карантину, за можливості, проводиться дистанційно. Варто додати, що такий формат спілкування практичного психолога з батьками дітей має свої плюси, наприклад батьки мають можливість переглянути запис відеоматеріалу, чи текстового документу яким поділився практичний психолог, при живому ж спілкуванні частина інформації може бути не опрацьованою або швидко забути.

## Висновки до розділу

Провівши аналіз роботи практичного психолога закладу дошкільної освіти в умовах карантину спричиненого COVID-19 з дітьми, педагогами, батьками дітей або особами, які їх замінюють, можна зробити наступні висновки.

Дане дослідження необхідно розділи на дві частини: робота в умовах карантину, коли всім учасникам освітнього процесу заборонено передувати у стінах закладу, та період адаптивного карантину, коли діти мають право відвідувати заклад, проте з дотриманням умов карантину.

Робота з дітьми. У звітах практичних психологів ЗДО, на кінець начального 2019-2020 року, зазначається, що робота з дітьми проводилася через батьків, загалом це: проведення занять та психологічних розвиваючих ігор з дітьми за допомогою відео записів, які надсилалися у Viber групи та завдань, які подавалися у вигляді записів, фото-картинок. Проведений аналіз документів, це інформація зі звітів за період карантину до оздоровчого періоду в ЗДО, тобто до кінця травня. На жаль отримати інформацію щодо того як проводиться робота з початку нового періоду не просто, адже звіти проведеної роботи ще відсутні.

Проте, у планах роботи практичних психологів на новий навчальний рік, окрім використання типових діагностичних методик та проведення корекційних та розвивальних занять, також зазначаються нетипові заходи які необхідно провести з дітьми, а саме: ознайомлення дітей дошкільного віку з COVID-19 (перегляд та обговорення мультфільмів профілактичного характеру відповідно до даної теми, бесіди, та ін.). Акцент робиться також на роботу зі зниження рівня тривоги, страхів, паніки; підвищення рівня стресостійкості та підтримки емоційної рівноваги; адаптацію не тільки новоприбулих дітей, а і дітей які через карантин були вимушені тривалий час залишатися вдома.

Робота з педагогами. З'ясовано, що основним напрямком у роботі практичного психолога в період карантину з педагогами,

є надання психологічної підтримки. Адже події, що відбуваються у країні через поширення захворювання COVID-19, можуть спричиняти загострення емоційно-нестабільного стану або зниження рівня стресостійкості. Педагог, який відчуває невпевненість або знаходиться у стані паніки, не тільки не зможе допомогти, а ще й буде «токсичним» для дитини, поширюючи «вірус» емоційної нестабільності та вражаючи імунітет на рівні психіки.

Консультування – один із найзатребуваніших напрямів роботи практичного психолога, яке має відбуватися як під час адаптивного карантину, так і за умов дистанційного формату роботи.

У своїй роботі практичний психолог ЗДО окрім консультування також має проводити тренінги з педагогами. І, знову ж таки, формат роботи можна поділити на дві частини: суворий карантин – використання дистанційних технологій, та адаптивний – дотримання встановлених обмежень (кількість учасників, соціальна дистанція та інше).

Робота з батьками вихованців або особами, які їх замінюють. Групове та індивідуальне консультування, профілактика та просвітницька робота, усе це проводиться з використання дистанційних технологій, як при суворому карантині, так і при адаптивному, під час якого батькам заборонено знаходитися в приміщенні закладу освіти. Основними напрямками роботи, як і у роботі з педагогами, є падання психологічної підтримки, підвищення рівня стресостійкості, консультування з питань виховання та розвитку дітей. Використовуються платформи з можливостями відеозв'язку (Viber, Skype, Zoom, інші); телефонне спілкування; листування (електронна пошта, Messenger, Viber, Skype, інші); розміщення інформації для батьків на сайті закладу.

### РОЗДІЛ 3

## РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ РОБОТИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ У РАЗІ ВСТАНОВЛЕННЯ КАРАНТИНУ

### 3.1. Зміст роботи практичного психолога з дітьми ЗДО у разі встановлення карантину

Як вже було з'ясовано, за умов карантину, під час якого вихованці та педагоги не мають права перебувати на території закладу, роботу практичного психолога з дітьми можна віднести до особливих умов діяльності. Особливими умовами у даному випадку можна назвати формат роботи «з дому», тобто дистанційно. Вимушена зміна обстановки, яка змусить тривалий час залишатися вдома, як для дорослих так і для дітей не може не вплинути на людину, більше того, вона може спричинити стрес. Таким чином основним завданням, над яким має працювати практичний психолог закладу дошкільної освіти є попередження виникнення стресу, подолання стресу, зняття напруги учасників освітнього процесу. І тут виникає питання: як організувати якісний зв'язок з дітьми?

Для вирішення даного питання було проведено онлайн тестування, у якому прийняли участь 20 практичних психологів закладів дошкільної освіти з різних куточків України. Для створення тесту було використано сайт Online Test Pad, це зручний конструктор тестів, використання якого значно полегшує обробку результатів. На електронні скриньки закладів дошкільної освіти для практичних психологів було відправлено текстове повідомлення з пропозицією долучитися до дослідження відношення практичних психологів до дистанційного формату своєї роботи з посиланням онлайн тест.

Метою дослідження було з'ясувати відношення практичних психологів до дистанційного формату своєї роботи. Висунуті питання, та отримані на них відповіді наведено у Додатку А. Одним із питань було наступне: «чи

реально, на вашу думку, проведення онлайн-занять з дітьми дошкільного віку?». Думки практичних психологів щодо цього дещо розбіглись. Одні вважають що реально, і позитивний результат такого спілкування буде значним. Інші дотримуються думки що це можливо, але значного позитивного результату не досягти. Є і ті, які вважають, що проведення роботи з дітьми, використовуючи інструменти дистанційних технологій, позитивного результату не надасть. Відсоткове відношення представлено у Додатку Б.

Як ми бачимо, значна частина практичних психологів вважає, що проведення онлайн-занять є не менш важливим напрямком роботи, та стоїть на ряду з просвітництвом, профілактикою та консультуванням батьків.

Отже пропоную переглянути деякі інструменти дистанційної роботи, використовуючи які, батьки вихованців та практичний психолог можуть організувати зв'язок між дітьми та практичним психологом. Враховуючи вік дошкільнят, перелік інструментів для дистанційного зв'язку значно скорчується, адже використання текстових повідомлень та телефонного зв'язку є зовсім недоречним. Тож необхідно переглянути лише платформи відеозв'язку. В попередньому розділі було наголошено, що спеціалісти рекомендують використовувати Viber, Skype, Zoom, Jitsi Meet.

*Viber.* Не дивлячись на те, що зараз доступні різні варіанти програм для відеозв'язку і комунікації, програма Вайбер має ряд своїх переваг, серед яких головними є наступні:

Якість звуку. Спілкування по Вайберу завжди принесе задоволення абонентам, так як для гарного з'єднання їй підходить будь-який сигнал Інтернет, будь-то слабкий вай-фай або будь-який мобільний Інтернет.

Економна витрата енергії. Вайбер, в порівнянні з популярною програмою Скайп або звичайними дзвінками мобільного зв'язку, споживає набагато менше заряду на будь-якому пристрої. Таким чином, спілкування через Вайбер значно економить заряд батареї смартфона або планшета.

Простота. Встановити і почати використовувати програму не складе

особливих труднощів навіть школяреві. Однак вручивши дитині гаджет для спілкування через Вайбер з однокласниками, варто не забувати про дотримання нею основних правил безпечного спілкування дітей з електронними пристроями. Після установки, всі контакти з телефонної книги смартфона автоматично переносяться в Вайбер. Крім того, в самому списку легко відстежити абонентів, які використовують дану програму – про це оповіщає спеціальний значок біля назви контакту. Про підключення нового абонента зі своєї телефонної книги до Вайберу також приходять додаткове повідомлення.

Універсальність. Користуватися Вайбером можна не тільки на смартфоні або планшеті, але також і на стаціонарному комп'ютері або ноутбучі. Єдиний нюанс, першу установку і реєстрацію в системі необхідно пройти все ж таки через мобільний телефон або планшет. Різноманіття спілкування. Вайбер дозволяє обмінюватися миттєвими повідомленнями, фотографіями, аудіо та відео файлами. При необхідності, можна провести онлайн конференцію або груповий дзвінок з абонентами в будь-якій точці світу, головне щоб у кожного було підключення до Інтернету. Урізноманітнити спілкування також допомагають веселі смайлики й тематичні стікери [19].

*Skype* – це телекомунікаційний інструмент Майкрософт, який дозволяє безлічі людей віддалено взаємодіяти в режимі реального часу. Спочатку додаток було розроблено для здійснення голосових дзвінків через Інтернет. Незважаючи на те, що це все ще залишається основною можливістю програми наразі вона також використовується для відеодзвінків та миттєвих повідомлень. Додаток сумісний із пристроями Windows, Mac OS, Linux, Android, iOS, Xbox та Amazon Alexa. Skype може підтримувати до 50 учасників в одній відеоконференції (той самий ліміт стосується голосових дзвінків) [76].

Є можливість ставити питання віч-на-віч, надсилати файли, переписуватися у чаті, показувати презентації, відтворювати аудіо і відео у



режимі демонстрації екрану, доступне проведення опитувань [77].

*Zoom* – це сервіс для організації онлайн-конференцій та відеозв'язку. Тут можна організовувати конференції та веб-семінари для різної кількості користувачів і спікерів (залежить від тарифного плану). Що можна робити:

- організовувати спільні чати для переписки і обміну матеріалами – як загальні, так і приватні;
- проводити онлайн-конференції з відео високої якості і запрошувати до 100 учасників (у безкоштовній версії, платна дозволяє збільшувати кількість учасників і спікерів);
- записувати як свої звернення, так і спільні розмови;
- під час конференцій та семінарів можна демонструвати матеріали на робочому столі свого ПК, смартфона чи планшета;
- можна проводити необмежену кількість конференцій, та в безкоштовній версії кожна з них може тривати не довше 40 хвилин;
- конференції можна планувати і заздалегідь запрошувати учасників.

Сервіс однаково добре працює як на ПК, так і на смартфоні чи планшеті. Потрібно завантажити програму на комп'ютер чи додаток на гаджет [71].

*Jitsi Meet*. Абсолютно безкоштовний сервіс. У порівнянні з *Zoom* та *FreeConferenceCall* має низку переваг, що спрощують проведення веб-зустрічей:

- відсутність необхідності реєструватися організаторам та учасникам заходу;
- кількість учасників конференції та її тривалість необмежені;
- для проведення зустрічі знадобиться лише браузер – жодне додаткове програмне забезпечення встановлювати не потрібно. Втім, щоб долучитися до зустрічі за допомогою телефону, доведеться завантажити мобільний додаток.

Стати учасником конференції можна також за посиланням, яке отримує та розсилає організатор. Щоб унеможливити участь у конференції третіх

осіб, можна встановити пароль – його доведеться вводити кожному учаснику конференції після переходу за посиланням.

Jitsi Meet не вміє записувати та зберігати відео конференцій, проте її можна транслювати на YouTube, якщо ви маєте власний канал. Має можливість створити спільний документ для запису нотаток в ході дискусії [55].

Єдиного висновку щодо того, який інструмент кращий, немає. У кожного свої плюси та мінуси, тож щоб зрозуміти який підходить кожному особисто, необхідно випробувати декілька.

Окрім проведення онлайн заняття окремо маємо розглянути варіант роботи з дітьми через батьків. Тобто надання рекомендацій батькам щодо розвивальної або коригуючої роботи, адже підтримувати зв'язок з дітьми, наприклад відеозв'язок, довго точно не вдасться, хоча б через те, що у дітей різного віку обмеження у часі щодо використання будь-яких екранів.

У цьому випадку можна звернутися до наступних інструментів зв'язку:

*Telegram*. Клауд-месенджер, програмне забезпечення для смартфонів, планшетів та ПК, яке дозволяє обмінюватися текстовими повідомленнями, графічними та відеофайлами, а також безкоштовно телефонувати іншим користувачам програми.

Підтримується обмін фотографіями, відеозаписами та файлами будь-якого типу. Для фотографій доступна функція пошуку в інтернеті. Програма використовує систему докачування файлів після обриву зв'язку. Є можливість організувати мультитчати до 200 учасників, починаючи з 14 березня 2016 – супергрупи до 5000 учасників. Підтримуються чати до 100 тисяч учасників. 30 вересня 2020 року вийшло оновлення офіційних клієнтів Telegram, де було змінено інтерфейс обговорення в каналах. Він нагадує систему коментування публікацій у блозі. У каналах, прив'язаних до групи, під кожною публікацією є кнопка для відображення гілки відповідей на її автоматичну копію в цій групі – коментарів до публікації.

Є можливість здійснення голосових викликів. Спочатку така функція

стала доступною користувачам із Західної Європи, а згодом і для всього світу. Для активації послуги необхідно було отримати дзвінок від користувача із активованими дзвінками. Дзвінки, за аналогією з листуванням, також захищені шифруванням.

Якість голосового виклику автоматично налаштовується залежно від якості зв'язку користувача. Так, під час користування мобільним інтернетом стиснення буде дещо вищим, ніж при з'єднанні через Wi-Fi. Відеодзвінки, як і голосові дзвінки, підтримують peer-to-peer [78].

*Facebook Messenger.* система обміну миттєвими повідомленнями, створена Facebook. Інтегрована з додатком на основному сайті Facebook і побудована на базі відкритого протоколу MQTT.

Facebook Messenger – це також безкоштовний мобільний додаток для обміну повідомленнями, який використовується для обміну миттєвими повідомленнями, обміну фотографіями, відео, аудіозаписами та для групових чатів. Додаток можна використовувати для спілкування зі своїми друзями у Facebook та з телефонними контактами [75].

*Електронна пошта.* Е-пошта – спосіб обміну цифровими повідомленнями між людьми з використанням цифрових пристроїв, таких як комп'ютери та мобільні телефони, що робить можливим пересилання даних будь-якого змісту.

Електронною поштою можна надсилати не лише текстові повідомлення, але й документи, графіку, аудіо, відеофайли, програми тощо. Через електронну пошту можна отримати послуги інших сервісних мереж. Це типовий сервіс відкладеного зчитування (offline). Після відправлення повідомлення, як правило, у вигляді звичайного тексту, адресат отримує його на свій комп'ютер через деякий період часу, і знайомиться з ним, коли йому буде зручно.

Електронна пошта повторює переваги (простоту, дешевизну, можливість пересилання нетекстової інформації, можливість підписати і зашифрувати лист) та недоліки (негарантований час пересилки, можливість

доступу для третіх осіб під час пересилки, неінтерактивність) звичайної пошти. Проте у них є і суттєві відмінності. Вартість пересилки звичайної пошти у значній мірі залежить від того, куди вона повинна бути доставлена, її розміру та типу. У електронної пошти такої залежності або немає, або вона досить невідчутна. Електронний лист можна шифрувати та підписувати надійніше та зручніше, ніж лист на папері – для останнього, власне, взагалі не існує загальноприйнятих засобів шифровки. Швидкість доставки електронних листів набагато вища, ніж паперових, та мінімальний час проходження незрівнянно менший. Загалом в залежності від розміру листа та швидкості каналу зв'язку доставка електронного листа триває в середньому від кількох секунд до кількох хвилин. Щоправда, можуть бути затримки через збої в поштових серверах [25].

Використовуючи один із проаналізованих вище інструментів, практичний психолог може з легкістю надавати поради та консультації батькам дітей щодо розвивальних занять з дітьми, ділитися розробками розвивальних занять, які він проводив з вихованцями до встановлення карантину: ігри, прикріпити відеоматеріал, або залишити посилання на розвиваючі мультфільми.

Окрім палнових розвивальних занять, у палані практичного психолога також є місце діагностичній роботі та корекції. У рекомендаціях стосовно організації діяльності практичного психолога на час карантину, про які шла мова в першому розділі, не представлені ці напрями роботи. І це не дивно, по-перше, проводити діагностику в присутності осіб (родичі, друзі батьків і т.д.), які можуть перебувати з дитиною в одній кімнаті під час спілкування через відеозв'язок – не професійно; по-друге, можлива погана якість звуку або зображення, відволікаючі фактори; по-третє, головне – відсутність живого спілкування. Провівши діагностику за однією методикою в різній обстановці можна отримати різні результати.

Час – окреме важливе питання, яке необхідно розглянути детально. Необхідно дотримуватись вимог Санітарного регламенту для дошкільних

навчальних закладів, затвердженого наказом Міністерства охорони здоров'я України 24.03.2016 № 234 та зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 14 квітня 2016 № 563/28693 з метою запобігання проблемам зору та серцево-судинним захворюванням. У розділі XII «Вимоги до розпорядку дня і навчання, організації життєдіяльності, рухової активності дітей» зазначено, що «перегляд розважальних телепередач, мультфільмів і діафільмів для дітей дошкільного віку допускається не частіше 1 разу на день. Тривалість перегляду розважальних телевізійних передач не повинна перевищувати 20 хвилин на день для дітей 3-4 років і 30 хвилин для дітей 5-6 років.

Безперервна тривалість роботи з комп'ютером не повинна перевищувати 10 хвилин. Після занять з дітьми проводять зорову гімнастику. Для дітей з хронічними захворюваннями; дітей, що часто хворіють; після перенесених захворювань (протягом 2 тижнів); дітей з порушеннями зору тривалість занять з комп'ютером зменшується до 5-7 хвилин.

Для роботи з комп'ютером необхідно забезпечити раціональну організацію робочого місця: меблі повинні відповідати зросту дитини, верхня горизонталь екрана відеомонітора повинна знаходитися на рівні очей, відстань від очей до екрана – не менше 50 см.

Заняття з використанням електронних технічних засобів навчання (далі - ТЗН) з дітьми молодшого та середнього дошкільного віку проводяться у разі згоди батьків не більше 10 хвилин. Для дітей старшого дошкільного віку безперервна тривалість занять з використанням ТЗН (інтерактивні дошки, відеопроєктори тощо) не повинна перевищувати 15 хвилин» [21].

Наукові дослідження свідчать про те, що раннє долучення дитини до телевізора може призвести до таких негативних наслідків, як: дефіцит уваги; збіднений словниковий запас; затримка мовленнєвого розвитку; агресивність у грі та поведінці; малорухливість; надмірна вага тіла.

Таким чином, екран спотворює і навіть замінює дитячу гру, спілкування й активні практичні дії, унаслідок чого дитяча психіка піддається значному ризику деформації [22]. Тож необхідно серйозно

віднести до даного питання та контролювати час, використаний на такий формат зв'язку з вихованцями.

Робота дитини з вихователем та робота з психологом з «використанням екранів» має бути правильно спланована, дитина не має бути ними перенавантажена, проведений час за комп'ютером, планшетом, телефоном і т.п. не має виходити за встановлені норми. Для цього педагогам – практичному психологу та вихователю, необхідно разом коригувати розклад, за яким працювали до карантину, та внести корективи в час відведений для занять.

### **3.2. Організація роботи практичного психолога з педагогами ЗДО у разі встановлення карантину**

Психічний стан педагога нерідко відображається на його вихованцях, тому робота практичного психолога з педагогами є дуже важливою в освітньому процесі. Як було встановлено в попередньому розділі, де було вказано на основні напрямки роботи практичного психолога ЗДО під час карантину з педагогами, головним завданням, як і у роботі з дітьми, є робота над попередження виникнення стресу, подоланням, та зняттям напруги.

Одним із найважчих наслідків довготривалого професійного стресу є синдром професійного вигорання. Професійне вигорання – це синдром, що розвивається на фоні хронічного стресу що призводить до виснаження емоційно-енергетичних та особистісних ресурсів працюючої людини. синдром «професійного вигорання» – один із проявів стресу, з яким стикається людина у власній професійній діяльності. Цей термін – загальна назва наслідків тривалого робочого стресу і певних видів професійної кризи [68].

Отже, рівень стресостійкості педагогів – перше, що має з'ясувати практичний психолог. Стресостійкість педагога є однією з тих якостей, від якої залежить не лише успішність оволодіння професійною діяльністю,

посилення продуктивності освітнього процесу, а й самореалізація педагога як особистості. Провідна роль у системі протидії стресу у вчителів-майстрів своєї справи належить адаптації, яка полягає в ефективному вирішенні педагогічних проблемних ситуацій і завдань. В цілому ж можна говорити про те, що стресостійкість педагога проявляється в умінні долати емоційне напруження, придушувати негативні прояви в поведінці, викликані стресовими ситуаціями, проявляти витримку і такт [28, с. 118].

Утім, як показують численні дослідження з диференціальної психофізіології, здатність чинити опір стресу залежить від чинників, що є однаково значущими для всіх педагогів незалежно від рівня їх професіоналізму – сили нервової системи та рівня тривожності. Адже не секрет, що більш стійкими до стресу є особи з сильною нервовою системою й низьким рівнем тривожності [39].

Хронічний стрес може призвести до серйозних проблем – порушення нормального функціонування систем організму, зокрема імунної. Зі свого боку ослаблена імунна система означає, що людина частіше хворіє на застуду та інфекції. Згодом постійна напруга також може призвести до:

- серцевих захворювань;
- підвищеного артеріального тиску;
- цукрового діабету;
- тривожності та навіть депресії.

Ключ до того, як ми переживаємо стрес – наша здатність справлятися з вимогами, які нам висувають. Іншими словами – стресостійкість [74].

Для вивчення рівня стресостійкості людини створено немало тестів та опитувальників. Переглянемо ті, які використовуються психологами найчастіше.

*Тест на стресостійкість Холмса і Раге.* Пропонується згадати всі події, що сталися впродовж останнього року, і підрахувати загальну кількість «зароблених» балів. Спочатку необхідно уважно прочитати весь перелік, щоб

мати загальне уявлення про те, які ситуації, події та життєві обставини, що спричиняють стрес, у ньому наведено. Потім повторно прочитати кожен пункт, звертаючи увагу на кількість балів, якою оцінюється кожна ситуація. Далі спробувати вивести з тих подій і ситуацій, які за останні два роки відбувалися у житті, середнє арифметичне. Якщо яка-небудь ситуація виникала у більш ніж один раз, то отриманий результат слід помножити на кількість разів.

Остаточна сума визначає водночас і ступінь опірності стресу. Велика кількість балів – це сигнал тривоги, що попереджає про небезпеку. Отже, терміново слід вдатися до якихось заходів із метою ліквідувати стрес. Підрахована сума має ще одне значення – вона виражає (у цифрах) ступінь стресового навантаження [37].

*Перцептивна оцінка типу стресостійкості.* На кожне питання тесту можливі три варіанти відповіді: «так», «є», «не знаю». Пропонується не зловживати відповіддю «не знаю». Використовувати його стільки в тому випадку, якщо дійсно ускладнює однозначна відповідь «так» або «ні». На кожне питання відповіді «так» приписується 2 бали, відповіді «ні» – 0 балів; відповіді «не знаю» – 1 «бал».

Підрахувавши загальну кількість балів, набраних в тесті, можна отримати наступні результати: якщо набрано від 0 до 10 балів, то людина належить до типу Б, люди такого типу чітко визначають мету своєї діяльності і вибирають оптимальні шляхи їх досягнення; набрано від 10 до 20 балів – проявляється схильність до типу Б, але помірно виражена, часто проявляється стресостійкість, але не завжди; якщо від 30 до 40 балів – тип А, люди такого типу характеризуються прагненням до конкуренції, досягнення мети, зазвичай бувають не задоволені собою і обставинами і починають рватися до нової мети; якщо набрано від 20 до 30 балів, то проявляється схильність до типу А, але помірно виражена, нестійкість до стресів проявляється нерідко [33]. *Шкала професійного стресу.* Тест призначений для діагностики рівня стресу на роботі. Баллы, получаемые по шкале стресса,



нужно интерпретировать очень осторожно. Существует слишком большое число факторов, которые лежат за пределами этих шкал, но оказывают влияние на те способы, которые человек использует, сталкиваясь со стрессом и пытаясь с ним справиться. Число факторов столь велико, что два человека, имеющие один и тот же суммарный балл, могут реально переживать совершенно разный уровень напряжения. Шкалы следует использовать только в качестве общих ориентиров.

Интерпретується результати наступним чином. 0-15 балів – стрес не є проблемою в житті, проте зовсім не означає, що встановлений рівень не дозволяє зберігати стан зайнятості та задоволеності, дана шкала призначена тільки для того, щоб оцінити небажані відповіді на стрес; 16-30 балів – помірний рівень стресу для зайнятого і багато працює професіонала, проте слід проаналізувати ситуацію і подивитися, як можна розумно зменшити стрес; 31-45 балів – стрес являє безумовну проблему, очевидна необхідність корекційних дій, чим довше людина будете працювати при такому рівні стресу, тим важче що-небудь зробити з ним, це серйозний привід для ретельного аналізу професійної життя; 46-60 балів – на цьому рівні стрес являє собою головну проблему і щось повинно бути зроблено негайно [59].

*Тест на стресостійкість Манфред Кетс де Вріес.* В основі тесту – підтвержене дослідженнями твердження, що стресостійкі люди мають переваги в трьох аспектах: труднощі, контроль і зобов'язання. Для них норма – це зміни, а не стабільність; вони переконані, що самі керують своїм життям, і цікавляться навколишньою дійсністю. Тест допоможе проаналізувати свої сильні та слабкі сторони в цих трьох сферах і зрозуміти, як розвиватися далі [74]. *Діагностика стратегій поведінкової активності в стресових умовах.* Пропонується ряд питань, що стосуються особливостей життя, активності в справах і спілкуванні або поведінки в емоційно-напружених ситуаціях. На кожне питання (твердження) необхідно вибрати варіант відповіді, який найбільш відповідає поведінці людини. Кількість набраних балів відповідає певному типу поведінкової активності, характеристика якого, детально

описана [33].

У разі виявлення низького рівня стресостійкості, перед практичним психологом стає нове заведення: допомогти педагогу підняти цей рівень. Інформування педагогів про методи покращення рівня стресостійкості мають бути не тільки серед тих, хот має низький рівень, а і тих хто має високий, адже у разі його зниження педагог має знати, що з цим роботи.

Для того, щоб протидіяти стресам, педагог повинен переключити свою увагу чи енергію в іншу форму діяльності, зайнятись тим, що дасть можливість зняти емоційну напругу, оскільки основою стресостійкої життєвої стратегії педагога є пошукова активність, яка проявляється в соціально прийнятних формах.

Стресостійка людина, у будь-яких умовах, може виконувати поставлене завдання. Її не відволікають: шум, сторонні питання, заздрість колег, сімейні проблеми. Такий індивід завжди виділяється з маси – спокійний, упевнений в собі, самодостатній. З будь-якої, навіть, найекстремальнішої ситуації (пожежа, потоп, повінь і т.п.) вона знаходить вихід. Грубість, агресію, глузування, плітки, інтриги вона пропускає повз себе, просто не помічаючи.

Для впевненого протистояння стресу важливі кілька факторів:

- ефективно планування часу;
- схильність до оптимізму;
- уміння розслаблятися;
- розуміння своїх емоцій;
- самоконтроль і позитивний настрій.

Не варто ставитися до стресових ситуацій бездумно і несвідомо. Як тільки людина відчуває нервові напруження, необхідно проаналізувати свій стан і спробувати привести його в норму: сповільнити серцебиття, налагодити нормальне дихання, направити потік думок у раціональне русло. Такий тренінг зменшить стрес і навчить протистояти йому. Як можна рідше треба уявляти негативний розвиток подій у ситуації, які викликають тривогу.

Навпаки – уявляйти треба як вже все закінчилося з найкращим для людини результатом [66].

Різних технік і методів захисту від негативного стресу, та підвищення рівня стресостійкості існує безліч. Багато фахівців найбільш вдалими способами зміцнення стресостійкості вважають роботу з власним тілом. Адже фізіологічний і емоційний компоненти стресостійкості пов'язані один з одним дуже тісно. При обліку подібної особливості можна дати ще і такі поради щодо посилення адаптивних здібностей організму.

*Правильне харчування.* Як не дивно, починати краще за все з корекції раціону. Для захисту від стресу необхідно в першу чергу підтримувати на високому рівні вміст вітаміну D. Він важливий з тієї причини, що володіє властивостями найсильнішого антиоксиданту, що захищає від емоційного вигорання. Міститься цей компонент переважно в жирній рибі. Обов'язкове включення в меню таких сортів риби, як скумбрія, тунець, лосось [48].

*Повноцінний сон.* Не менше восьми годин нормального нічного відпочинку – запорука здорової психіки і стабільного емоційного стану. Звичайно, все строго індивідуально, однак менше шести годин спати не можна. Ті, хто не висипається з дня в день, ризикують заробити діагноз «хронічна втома» і їм доведеться деякий час дотримуватися постільного режиму. Також хронічне недосипання призводить до емоційної нестабільності і захворювань серцево-судинної системи. Дотримання режиму сну підвищить працездатність і покращить настрої [65].

*Сонячні ванни.* Підвищити концентрацію вітаміну D в організмі можна і за рахунок прийому так званих сонячних ванн. Потрібна достатня доза ультрафіолету, а для її отримання знаходження на сонці – кращий метод. Солярій теж підійде. Але він пов'язаний з неприємними побічними ефектами [48].

Підвищити стресостійкість, зберегти позитивний психологічний стан і зміцнити власне здоров'я можливо за допомогою релаксації (аутотренінг, медитація, сміхотерапія, кольоротерапія, ароматерапія, йога, творчі спроби

самовираження), рекреації (фізкультура, дихальні вправи); катарсису. Це три основні шляхи до психічного, фізичного та духовного здоров'я особистості [49].

Релаксація – це розслаблення. Термін походить від латинського «relaxatio», що позначає собою зменшення напруги, ослаблення, полегшення, розслаблення. У сучасній психології словом «релаксація» зазвичай позначають стан спокою, пов'язане з повним або частковим м'язовим розслабленням. Релаксація може бути довготривалою або короткочасною, мимовільною або випадковою. Мимовільна довгострокова релаксація виникає під час сну, при сп'янінні, під дією наркотиків або снодійних і т.д. Довільна короткочасна релаксація використовується для навчання розслабленню [57]. *Аутогенне тренування.* «Самопороджуюче тренування», у процесі якого людина сама собі надає необхідну допомогу. Джерела аутогенного тренування входять у багатовікове минуле різних систем самовдосконалення. Ці джерела: староіндійська система йогів, вчення про навіювання та самонавіювання, практика гіпнозу, дослідження активної регуляції тону м'язів.

Аутогенне тренування має складатися з двох ступенів – нижчого та вищого. Нижчий ступінь розрахований для зняття нервово-емоційного напруження, попередження виробничої втоми, яка розвивається в процесі діяльності, виховати стійкість до стресу, фрустрації в несприятливих умовах виробничого середовища, для заспокоєння, нормалізації функцій в організмі.

Воно має не тільки лікувальний, а й профілактичний ефект, тому що м'язова діяльність пов'язана з емоційною сферою людини. Розслаблення (релаксація) мускулатури – показник позитивних емоцій, стану спокою, урівноваженості, відпочинку, добре формуються і закріплюються нові, бажані умовні рефлекси. Розслаблення розцінюють як самостійний фактор, який зменшує емоційне напруження. Допоміжний фактор готує умови для перехідного стану, від стану неспанья до сну. Зміна напруження та релаксації – один із методів тренування рухливості основних нервових

процесів: гальмування та збудження [16].

*Медитація.* Медитація – це уміння на деякий час звільнити свою свідомість від проблем, планування, спогадів та зупинити нескінченний потік думок. Коли людина багато думає, планує, витрачається велика кількість енергії, яка не може відновитися тільки завдяки фізичному відпочинку. Під час медитації досягається максимальна енергетична рівновага, яка супроводжується глибокою фізичною та психічною релаксацією. В медитації створюються умови для саморегуляції організму, для відновлення душевного спокою, гармонії, для концентрації розуму та волі.

Досвід тисячоліть свідчить про медитацію як про ефективний засіб впливу на власну психіку та управління нею для вирішення багатьох задач, таких як : зміцнення нервової системи, покращення психічного та фізичного здоров'я; підвищення працездатності; установа рівноваги лівої та правої півкуль головного мозку і тим самим досягнення гармонічної взаємодії свідомості й підсвідомості; набуття впевненості в собі; розкриття прихованих можливостей; пробудження творчого натхнення; сприяння самоконтролю, самоорганізації, самопізнанню тощо [15].

*Кольоротерапія.* Колір якісно і комплексно впливає на психофізіологічний стан людини, включаючи зміну складу крові, динаміку загоєння тканин, тонус м'язових скорочень, функцію серцево-судинної системи.

Кольори впливають на організм за рахунок певної довжини хвилі. Емоційний вплив кольорів може бути підвищує настрій або заспокійливим. Різні кольори опосередковано діють на органи, проєкційно представлені в райдужці. Регулярне розглядання кольоро-терапевтичних композицій під кутом до горизонту 35-40 градусів дозволяє розслабити м'язи ока при спазмі акомодатії, що виникає при читанні, сидінні перед екраном комп'ютера або телевізора, зменшити або зняти головний біль [64].

*Сміхотерапія.* Дослідження зарубіжних учених показали, що сміх має величезний оздоровчий ефект, що поширюється як на фізичне тіло, так і на

психіку. Відомо, що мозок під час сміху виробляє ендорфіни – «гормони щастя», які потужно впливають на імунну систему, і не тільки на неї. Доведено, що поліпшується робота серцево-судинної і дихальної систем, органів травлення, виробляються антистресові гормони. Психологічне оздоровлення пов'язано зі звільненням глибоко репресированих емоцій. Сміх – один з процесів, який допомагає підійти до таких болісних відчуттів, як гнів, страх, сором.

Відомо, що наші комплекси – проблеми, страхи – осідають в тілі у вигляді напружень, блоків, затискачів, перетворюючи його в жорсткий панцир, відокремлюючи нашу свідомість від почуттів і тілесних переживань, що і робить нас менш живими і радісними. До тих пір, поки ми несемо в собі ці затискачі, до нас не можуть прийти інші почуття, ми стаємо як би «замороженими». Природний сміх знімає напруження в тілі, – воно розм'якшується, поступово звільняючись від затискачів і напруження. Коли усунуто м'язові затиски, з'являється контакт з тілом, і звільнюються емоції [70]. *Ароматерапія.* Ароматерапія – один з найдавніших методів впливу на свідомість, давній спосіб взаємодії зі світом. Практично у всіх стародавніх культурах, як то Єгипет, Греція, Рим, Китай, Індія ефірні масла і екстракти рослин широко використовувалися для впливу на психіку людини для досягнення і моделювання певних емоційних станів. Часто даний вплив супроводжувалося музикою, глибоким диханням.

Базовий принцип ароматерапії – принцип схвалення аромату. Інакше кажучи, нам подобається те, що більше за все необхідно нашому організму і психіці на даний момент. На цьому будуються різні діагностичні методи, які широко застосовуються у професійній ароматерапії. Наприклад, людина в стані стресу вважатиме найбільш приємним для себе ефірне масло, що володіє адаптогенні властивості, як то масла ялиці, лимона, бергамоту, материнки. Отже, що нам подобається, то і потрібно застосовувати в даний момент [14].

*Рекреація* – це відновлення, оздоровлення і простір, де здійснюються ці

види діяльності. Як було зазначено, в перекладі з латинської мови, рекреація – означає відновлення, відпочинок. Саме така точка зору була основною у радянській літературі. У сучасній літературі, виданій останніми роками, спостерігається перехід до нового бачення рекреації.

Рекреація – це розширене відтворення фізичних, інтелектуальних та емоційних сил людини; будь-яка гра, розваги, що використовуються для відновлення фізичних і розумових сил; найбільш швидко розвиваючийся сегмент індустрії дозвілля, пов'язаний з участю населення в активному відпочинку на відкритому повітрі, що припадає переважно на уїк-енди; перебудова організму і людських популяцій, що забезпечує можливість активної діяльності при різних умовах, характері та змінах навколишнього середовища; цивілізований відпочинок, що забезпечується різними видами профілактики захворювань в стаціонарних умовах, екскурсійно-туристськими заходами, а також в процесі занять фізичними вправами.

Рекреація відноситься до вибіркового виду діяльності, який стає необхідною умовою нормального людського життя, засобом компенсації напруження, відновлення працездатності. Основна її задача – відновлення і розвиток фізичних і психічних сил кожного члена суспільства, всебічний розвиток його духовного світу, при цьому його найвищою потребою є розвиток творчих особливостей [50].

*Фізична рекреація.* Фізична рекреація – процес використання засобів, методів і форм організації фізичної культури для задоволення потреб в активному відпочинку, відновленні сил, розвагах і вдосконаленні людської особистості у вільний спеціально визначений (за рахунок праці та навчання) час. До рекреативних форм відносять фізкультурно-спортивні розваги, туристичні походи з нефорсованими навантаженнями, заняття фізичними вправами, видами спорту тощо, що забезпечує здоров'я, повноцінний відпочинок, сприяють задоволенню потреб, пов'язаних із змістовними розвагами.

Виокремлюють багато ознак, що складають основний зміст фізичної

рекреації: базується на руховій активності; як головний засіб використовують фізичні вправи; здійснюється у вільний чи спеціально визначений час; включає культурно-ціннісні аспекти; вістить інтелектуальні, емоційні, фізичні компоненти; має переважно розважальний характер (гедоністичний); здійснюється на добровільних і самодіяльних началах; має оптимізуючий вплив на організм людини; наявні певні рекреаційні послуги; здійснюється переважно в природних умовах; має визначену науково-методичну базу.

Результат фізичної рекреації в психологічному значенні можна виразити як формування емоційного стану, що виникає під впливом відчуття свободи, радості і внутрішнього задоволення, звільнення від напруги, стресу [17].

*Дихальні вправи.* Дихання – не тільки найважливіша функція організму, але і ефективний засіб впливу на тонус м'язів і центри мозку. Повільне і глибоке дихання знижує збудливість нервових центрів і сприяє м'язовому розслабленню. Часте дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму. Уміння управляти тонусом скелетних м'язів дозволяє більш ефективно відновлювати сили в будь-яких умовах, знімати м'язові затиски, що виникли в процесі професійної діяльності [52, с. 136].

Дихальні вправи є невід'ємною частиною всіх занять фізичними вправами, прогулянок, теренкурів і умовно поділяються на дві групи: статичні (дихання без руху кінцівок і тулуба); динамічні (дихання у сполученні з рухами кінцівок і тулуба). Дихальні вправи повинні знаходити застосування при проведенні усіх форм занять. Основою дихальних вправ є правильна послідовність наповнення легенів повітрям при вдиханні і, головне, звільнення їх від повітря, при видиханні [23].

*Катарсис.* Поняття «катарсис» позначає процес очищення від негативних емоцій, яке було запропоновано Аристотелем, в його творі «Поетика». Головні герої перебували в стані внутрішнього очищення, яке спрямоване на досягнення гармонії душі і тіла. Завершення процесу катарсису передбачає вивільнення психічної енергії або витісненого афекту.



Процес катарсису складається з наступних етапів і, в залежності від ситуації, людина повинна вміти контролювати себе: накопичення негативних переживань; досягнення пікової точки емоцій; перетворення негативної енергії в позитивну.

Катарсис в психології особливий метод, що дозволяє виконати емоційну і чуттєву розрядку. Методика дозволяє досягти таких результатів, які нададуть впливове значення на людину: зменшення або повне усунення почуття тривоги; ослаблення стану фрустрації; краще розуміння внутрішнього світу і потреб; загальний сприятливий вплив на особистість.

Деякі психологи стверджують, що катарсис – це мистецтво, і що це підтверджується на практиці. Вважається, що термін в психології з'явився завдяки Зигмунду Фройдю, який запропонував катарсичний метод, який передбачає перенесення в свідомість спогадів і почуттів з негативною енергетикою, що в подальшому призводить до емоційної розрядки.

Досягнення катарсису вимагає наявності певних факторів. Людина повинна пройти кілька етапів, серед яких: визнання необхідності змін в житті; готовність подолати свої власні страхи; досягнення спокійного стану; сенсорна депривація; свідоме рішення подолання неприємних емоційних відчуттів; визнання невдач [30].

Планування часу – неодмінний складник профілактики стресів. Організована людина робить набагато більше, ніж та, яка діє хаотично і хапається відразу за кілька справ. Замість того щоб зайнятися всіма справами відразу, краще скласти список того, що хотілося б зробити, і поступово викреслювати те, що вже зроблено. Найважливіші і термінові справи зі списку потрібно виконувати в першу чергу [32].

Переглянуті вище основні шляхи підвищення стресостійкості та збереження психічного стану практичний психолог має не тільки рекомендувати педагогам, а і сам використовувати у своєму житті: по-перше, практичний психолог закладу освіти також є педагогам, який також має бути стресостійким; по-друге, він має знати про що говорить, тобто запропоновані

ним шляхи доцільно практикувати і самому.

Виконання зазначених головних задач у роботі практичного психолога з педагогами на час карантину цілком можливо з використанням дистанційних технологій. Проведення діагностики, власне тестів, можливе з використанням конструктора онлайн тестів, як наприклад, Online Test Pad про який йшла мова в попередньому підрозділі. Організувати онлайн-тестування для педагогів досить просто: 1) використовуючи платформу для створення таких, тестів створити тест; 2) скопіювати посилання на нього; 3) поділитися посиланням з колегами (електронна пошта, Veber, Telegram і т.п). Після того, як педагог отримає повідомлення з посиланням на тест, перейде по ньому та пройде, практичний психолог одразу ж отримує відповідь на сторінці конструктора тесту. Проведення діагностики у такому форматі має значний плюс – не потребує багато часу, за умови правильного налаштування тестів.

Корекція, консультації, профілактика та просвіта також можуть проводитися дистанційно. Viber, Skype, Zoom, Jitsi Meet, Telegram, електронна пошта, мобільний зв'язок, і це не весь перелік інструментів, якими можна користуватися у роботі з педагогами. Проте, якщо йде мова про консультування, незважаючи на широкий вибір цих інструментів, основне питання, яке хвилює педагога, – конфіденційність. Погляди на те, що з перерахованого може зберегти більшу конфіденційність, звичайно будуть різні, тому право на вибір інструмента для спілкування має залишатися не за практичним психологом, а за педагогом, який до нього звернувся.

Після проведення тестування серед практичних психологів закладів дошкільної освіти, (Додаток А) було з'ясовано, що, на їх думку, значній частині педагогічного колективу закладу важко користуватися інформаційними технологіями. Це ще раз підтверджує право педагога на вибір засобу комунікації між ним та практичним психологом, тим паче якщо практичний психолог знається на багатьох інструментах, то питання взагалі не має виникати.

### **3.3. Сутність роботи практичного психолога з батьками або особами, які їх замінюють ЗДО у разі встановлення карантину**

Провівши тестування серед практичних психологів ЗДО, про яке йдеться в попередніх частинах розділу, було з'ясовано, що 65% (Додаток В) вважають, що під час дистанційної роботи найбільшої уваги потребують батьки дітей. Тобто, для досягнення поставленої мети (сприяння розвитку дитини в умовах карантину) консультації, просвіта, профілактика мають проводитися в першу чергу з батьками дітей. Під час перебування дитини вдома, більшу частину свого часу вона проводять з батьками, тому саме батьки мають найбільше на неї впливу.

Робота з батьками дітей, або особами, які їх замінюють, як було встановлено (Додаток Д) потребує найбільше часу. Отже для того, щоб у практичного психолога залишалось достатньо часу на роботу у других напрямках, у роботі з батьками вихованців необхідно знати її сутність та мати чіткий план.

Першим завданням, з цими учасниками освітнього процесу, як і з іншими, є вибір інструментів дистанційного спілкування. Слід нагадати, що у першій частині цього розділу було переглянуто наступні: Viber, Skype, Zoom, Jitsi Meet, Telegram, електронна пошта, мобільний зв'язок,

Під час дослідження серед практичних психологів ЗДО, про яке йде мова у даній роботі, одним з питань було наступне: «Який з перерахованих форматів поширення інформації серед батьків вихованців Ви вважаєте більш ефективним?». Думки з цього приводу були різними. Одні вважають, що спілкування з використанням відеозв'язку є найбільш ефективним, інші вважають, що надсилання відеоматеріалів є більш ефективним, а дехто вважає, що більш ефективним форматом поширення інформації серед батьків вихованців є текстові повідомлення (результати дослідження представлені в сегментограмі 3.4. Додатка Е). Тому для поширення інформації різного

формату будь-який з переглянутих інструментів може бути використаним для роботи з батьками дітей.

*Спілкування з використанням відеозв'язку.* Сюди ми можемо віднести онлайн-консультації, якщо такий формат задовольняє батьків. Цей вид надання психологічної допомоги створює можливості до дедалі більшого залучення осіб, які відчують труднощі різного характеру, до психологічної інформації. Інтернет-консультування характеризується низкою позитивних сторін. Зокрема, це відсутність особистісного психологічного тиску психолога на клієнта, можливості самостійно керувати часом початку і завершення консультації; географічна необмеженість, тобто консультування в мережі, доступне для усіх користувачів, де б вони не знаходилися; доступність; абсолютна конфіденційність особи.

Водночас існують і певні обмеження, які негативно позначаються на процедурі надання психологічної допомоги засобами Інтернет-консультування. Відсутність безпосереднього сприймання клієнта в психологічних онлайн-консультаціях значно ускладнює взаємодію (відсутня емоційно-чуттєва складова соціальної перцепції) [40].

Окрім консультування, просвіта та профілактика, також можуть проводитися в режимі онлайн. Важливим моментом є підготовка до планової онлайн комунікації – складання плану та аналіз літератури з теми. Під час виступу перед батьками практичний психолог має можливість користуватися складеним планом або помітками, які підготував заздалегідь, що буде малопомітним, а виступ більш інформаційним.

Таким чином проведення онлайн зустрічей з батьками вихованців має значну кількість плюсів, та навіть після завершення карантину може використовуватися практичним психологом у своїй професійній діяльності.

*Надсилання відеоматеріалів.* Працюючи над просвітою батьків та у напрямку профілактики поширеним способом представлення необхідної інформації є надсилання відеоматеріалів. Відеоматеріали можуть буди взяті з мережі Інтернет або створені практичним психолог. Такий спосіб є дуже

зручним для батьків, адже вони можуть переглянути надіслане відео у зручний для них час.

Проте для практичного психолога створення власних відео може викликати деякі труднощі. Підготовка, запис, можливо редагування, займають немало часу. А якщо він ще й не відчуває себе впевненим користувачем персонального комп'ютера чи іншої техніки, яку можна використати для запису відео, витратить значно більше часу. Виходячи з цього вважаємо за потрібне надати рекомендації щодо створення відеозаписів.

Один з успішних освітніх сайтів пропонує наступний алгоритм створення відео.

Крок 1. Визначте цільову аудиторію. Це можуть бути учні з певним рівнем знань з вашого предмету (відео для «слабких» чи «сильних» учнів, пояснення нового матеріалу для роботи за технологією переверненого класу тощо), батьки учнів (поради з виховання та ін.) чи колеги (пояснення методики викладання предмету, відеопрезентація власного досвіду, майстер-класи тощо).

Крок 2. Складіть сценарій майбутнього відео. Навіть якщо ви відмінно розбираєтеся в темі, розробити сценарій необхідно. Почніть з найцікавіших фактів або коротко розкажіть, про що буде урок. В середині максимально докладно розкрийте тему уроку. В кінці сценарію зробіть узагальнення і ще раз пройдіться по ключовим моментам. Складіть невеликий анонс наступного уроку – глядач завжди повинен чекати на продовження.

Крок 3. Підберіть мікрофон. Кращий мікрофон для відеозйомки – маленький і непомітний. Для запису підійдуть три типи мікрофонів: петличний мікрофон – маленький і легкий мікрофон, який кріпиться до одягу. Завдяки мініатюрності він майже непомітний і не заважає ведучому. Головний мікрофон – бюджетний варіант, являє собою звичайні навушники з гарнітурою. Головний мікрофон завжди тримається на одній відстані від рота і не торкається одягу під час руху, як це іноді буває з «петличками».

Накамерний мікрофон – пристрій, який кріпиться на відео- або фотокамеру. Такий мікрофон ловить звуки виключно перед собою, фільтруючи ті, що звучать з інших боків.

Крок 4. Виберіть місце зйомок. Популярність відео багато в чому залежить від картинки. Тут важливу роль відіграє фон. В ідеалі місце зйомки має на 100% підходити до теми відеоурока..

Крок 5. Виставите освітлення. Погане освітлення – лютий ворог хорошого кадру. Фахівці використовують термін «робоче освітлення» – це дуже яскраве світло. Щоб картинка була чіткою, знадобиться три світильника. Від того, як ви їх розташуєте, залежить якість зображення.

Крок 6. Продумайте образ ведучого. При виборі одягу головне, щоб він виглядав охайно і доповнював художній образ. Через неправильно підібране вбрання можуть виникнути складності чисто технічного характеру, а тому під час зйомок краще відмовитися від: речей в дрібну клітинку, смужку або горошок – будуть рябіти на екрані; строкатих костюмів – надто яскраві кольори ріжуть око; нарядів, колір яких збігається з кольором фону – ризикуєте розчинитися в кадрі; стильні аксесуари, такі як сонцезахисні окуляри, намисто або наручний годинник повинні скромно доповнювати образ, а не відволікати увагу глядача.

Крок 7. Пишіть відео частинами. Перед записом відео прочитайте текст вголос, виберіть оптимальну гучність і темп мови. Обов'язково протестуйте мікрофон. Не варто записувати відразу всю лекцію цілком. Поділіть виступ на короткі дублі. Між ними ви зможете перепочити, а оператор (якщо він у вас є) – поміняти ракурс камери. Зміна ракурсу істотно урізноманітнює відеоряд.

Варто звернути увагу, що запропонований алгоритм має на меті допомогти педагогам створювати відеозаписи не тільки для батьків дітей, а і для інших учасників освітнього процесу [43].

*Текстові повідомлення.* Оскільки більша частина практичних психологів ЗДО використовують текстові повідомлення як формат зв'язку

(результати дослідження представлені в сегментограмі 3.5 Додатка 3), вважаємо за необхідне надати рекомендації щодо їх якісної організації.

Щоб масово організувати психологічну просвіту батьків, можна запустити у месенджері (Viber, Telegram або щось інше цього типу), розсилку інформації від практичного психолога. Запланувати теми повідомлень із огляду на актуальні питання виховання та розвитку дітей. Запорука розсилок – регулярність. Необхідно визначити, як часто будуть надсилатися інформаційні повідомлення. Практичний психолог Інна Литвин рекомендує практичному психологу поставити нагадування на телефоні чи комп'ютері про те, що необхідно зробити розсилку [36, с. 13].

Для того, щоб інформація сприймалася краще, можна рекомендувати створення зображень, у яких буде подана вся необхідна текстова інформація. Правила якісної розсилки:

1) Скорочення тексту. Надсилати повідомлення обсягом близько 500 слів, як виняток – 1000 слів. Якщо необхідно, скоротити оригінальний текст. Залишати тільки основні тези та думки.

2) Структурування. Текст легше сприйматимуть, якщо в повідомленні буде смисловий поділ на підпункти.

3) Використання цифр. Заголовки із цифрами привертають увагу, створюють враження упорядкованості та відбору. Приміром, «5 слів, що допомагають дитині зростати».

4) Форматування. Основні моменти в тексті чи ключові слова необхідно виділяти напівжирним чи курсивом.

5) Додавання посилань. Наприкінці повідомлення треба розміщувати посилання на оригінал статті. Робити це зокрема тоді, коли текст перероблено і скорочено для зручності читання.

6) Додавання емодзі. Використання смайлів-емодзі, які підходять за змістом і дають змогу проілюструвати тему. Утім, не треба ними захоплюватися, адже усього має бути в міру [36, с. 16].

Піднімаючи тему стресу та стресостійкості варто додати, що

обов'язковим на сьогоднішній день є консультування батьків з приводу стресу у дітей. Тож необхідно надати поради з приводу того, як батьки можуть допомогти дитині впоратися зі стресом та тривожністю.

Батьки, можуть відчувати стрес, хвилювання, розчарування, розгубленість та втрату зв'язку зі звичними джерелами підтримки. Під час пандемії COVID-19 їхні діти, ймовірно, відчувають те ж саме, хоча ці почуття можуть проявлятися у них по-іншому. Важливо пам'ятати, що в реагуванні на стресові події діти дивляться на дорослих. Тому обговорення з дітьми їхніх страхів, спільні релаксаційні вправи, навчання їх корисним методам додання та створення відчуття комфорту можуть допомогти зменшити тривожність. Прості поради для батьків, а також конкретні активності й ігри можуть допомогти заспокоїти дитину, контролювати її емоції та посилити відчуття захищеності.

*Спокійне, тихе місце.* Це не обов'язково має бути щось вишукане – достатньо зсунути пару стільців та накрити їх ковдрою. Це дозволить на деякий час сховатися від дратівних образів і звуків. Нехай дитина допомагає. Додати кілька зручних подушок та м'яких іграшок, улюблену книгу тощо – усе, що перетворить це місце на справжній «центр релаксації». Сюди також можна додати заспокійливу музику.

*Купання та водні ігри.* Бризкання, лежання у воді на спині, обливання різних іграшок, саме відчуття води, звук наповнення ванни і навіть запах піни для ванни чи кількох крапель ефірної олії (якщо в дитини немає алергії) можуть заспокоїти дитину! Іноді навіть ігри з плаваючими іграшками у великій ємності з теплою водою можуть мати заспокійливий ефект. А час історій та казок після ванни може стати відмінною повсякденною звичкою.

*Морські зірки та торнадо.* Намалювати зображення термометра. Внизу домалювати морську зірку (чи будь-яку іншу спокійну істоту, про яку знає дитина), а у верхній частині – торнадо. Запитати в дитини, на кого вона наразі схожа – на мирну морську зірку чи на шалене торнадо. Якщо дитина занадто збуджена, подумайте разом, як їй наблизитися до «стану» морської



зірки. Наприклад, від зайвої енергії можна позбутися, кидаючи м'яча одне одному. Протягом дня намагатися кілька разів пограти в цю гру, допомагаючи дитині описати рівень своєї енергії. Наприклад, вранці можна сказати: «Можливо, ти сядеш зручненько і подивишся мультики?», «Впевнена, що ти зможеш піднятися сходами і збігти вниз п'ять разів, поки я готую сніданок» або «Спробуй п'ять разів пострибати, поприсідати та доторкнутися до підвіконня у кожній кімнаті».

*Дихання животом разом з іграшками.* Дитина лягає на спину і кладе на живіт улюблену м'яку іграшку. Дитині запропонувати глибоко вдихнути так, щоб іграшка піднялася, а потім видихнути, щоб іграшка опустилася.

*Мильні бульбашки.* Пускання мильних бульбашок за допомогою власної руки у якості кільця для видування розвиває тактильні відчуття та заспокоює. Дитина може просто занурити руку у мильний розчин і видувати бульбашки крізь кулак або скласти вказівний та великий палець у формі літери «О».

*Гра «Замри».* Запустити на телефоні чи комп'ютері якусь жваву мелодію або пісню. Запропонувати дитині придумати під цю музику рухи чи танець (показавши приклад). Через кілька хвилин зупинити музику і сказати: «Замри!» Дитина завмирає у смішній позі. Знову запустити музику. Цю гру можна продовжувати доти, доки дитина отримує від неї задоволення.

*Квітка та свічка.* Повільне дихання особливо корисне дитині у моменти стресу, тривоги чи гніву. Щоб навчити дитину глибоко дихати, розказати (і показати), що вдихати потрібно так, наче нюхаєш квітку, а видихати – наче задуваєш свічки на святковому торті (можливо, наймолодшим дітям це буде незрозуміло – з ними варто спробувати інші вправи).

*Написання смішної історії.* Іноді дуже корисно всією родиною робити щось смішне та безглузде. До того ж, дітям буде особливо приємно контролювати процес та працювати разом із батьками та іншими членами сім'ї. Один із членів родини починає історію, інший продовжує, і так далі.

Наприклад, мама починає: «Одного дня Петрик пішов на прогулянку, і першим, кого він побачив, був...» Потім тато продовжує: «Рожевий жираф!» Для дитини ця діяльність проста, але водночас смішна і захоплююча. Згодом можна разом намалювати ілюстрації до історії або продовжити її з іншими за допомогою Zoom чи FaceTime.

*Релаксація з йогою.* Якщо дорослий знає прості пози йоги – нехай залучить до вправ дитину. Щоб вгамувати емоції потрібно починати з найпростіших вправ.

*Написання листа.* Залежно від віку дитини, запропонувати таке заняття: «Давай напишемо листа бабусі про те, чим ми займалися сьогодні вранці. Потім надішлемо його поштою (або прочитаємо по телефону)». Дитина може диктувати, а дорослий – записувати за нею. Що стосується старших дітей, які уже вміють писати, сказати: «Чому б тобі не написати оповідання про те, що відбувалося сьогодні?» (записувати за молодшими дітьми, а потім допомогти їм намалювати малюнки до історії).

*Фото та відео спогади.* Дітям буде легше пережити стрес, якщо разом згадувати інші часи та місця. Розслаблятися усією родиною, переглядаючи старі фотографії та відео. Поговорити про тих, хто зображений на фото, згадати, чим вони тоді займалися – будь-що, що може викликати у дітей посмішку. Навіть дворічні малюки можуть впізнавати когось на фото! За допомогою цифрових засобів (Viber, WhatsApp, Skype, Duo, Zoom тощо) до цього заняття можна долучити тих, кого наразі немає поряд із вами.

*Особистий зв'язок у телефонному режимі або за допомогою відеозв'язків.*

*Дзвінки дорослим.* Перед таким дзвінком заздалегідь обговорити із співрозмовником (наприклад, дідусем) те, про що дитина захоче поговорити. Наприклад, дуже маленькі діти ще не вміють говорити, але вони, можливо, захочуть щось показати або залюбки послухають казку. Старші діти можуть нормально відповідати на питання – розповідати, чим вони займалися, що їли, у що гралися, тощо.

*Дзвінки іншим дітям.* Спершу маленькій дитині буде складно спілкуватися через відеозв'язок. Батькам необхідно бути поряд (як і батькам іншої дитини), допомагати дитині з вибором теми для розмови або запропонувати їм показати свої нові іграшки. Що стосується старших дітей, домовитися з іншими батьками про одночасний перегляд дітьми одного й того ж фільму, а потім запропонувати дитині здзвонитися з друзями і обговорити його [56].

## Висновки до розділу

Для того, щоб надати якісні рекомендації щодо того, як організувати свою роботу практичному психологу закладу дошкільної освіти у разі карантину, однієї думки фахівця, який займається їх складанням, може бути недостатньо. Тому доцільно проведення опитування серед практичних психологів, які мають досвід роботи в особливих умовах – під час карантину. Саме їх точка зору лежить в основі запропонованих рекомендацій, з наступних тем: напрямок роботи, пріоритети в роботі з учасниками освітнього процесу, вміння користуватися інструментами дистанційних технологій, текстова розсилка батькам вихованців, формати поширення інформації, проведення онлайн-занять з дітьми дошкільного віку.

Запропоновані рекомендації можна розділити на три частини: робота з дітьми; робота з педагогами; робота з батьками дітей, або особами які їх замінюють.

Головне, що об'єднує всіх учасників освітнього процесу у професійній діяльності практичного психолога ЗДО, це робота з попередження виникнення стресу, тривоги, зняття напруги. Таким чином першим завданням є визначення рівня стресостійкості. Для визначення рівня стресостійкості серед педагогів запропоновано наступні діагностичні інструменти: «Тест на стресостійкість Холмса і Раге», «Перцептивна оцінка типу стресостійкості», «Шкала професійного стресу», «Діагностика стратегій поведінкової активності в стресових умовах», «Тест на стресостійкість Манфред Кетс де Врієс». Варто зазначити, що деякі з них можна використовувати і у діагностиці стресостійкості батьків дітей, якщо це буде необхідно. Для діагностики тривоги у дітей практичний психолог може використовувати методики діагностичного мінімуму, які повсякчас використовує у своїй роботі.

Підвищити стресостійкість, зберегти позитивний психологічний стан і зміцнити власне здоров'я можливо за допомогою релаксації (аутотренінг, медитація, сміхотерапія, кольоротерапія, ароматерапія, йога, творчі спроби

самовираження), рекреації (фізкультура, дихальні вправи); катарсису; правильного харчування, повноцінного сну, сонячних ван та планування часу. Познайомити з цими шляхами до збереження позитивного стану, практичний психолог має як педагогів, так і батьків дітей, які у свою чергу, мають навчати цього дітей (відповідно віку).

Працюючи в дистанційному режимі, практичний психолог може використовувати такі інструменти зв'язку з різними учасниками освітнього процесу: платформи з можливостями відеозв'язку (Viber, Skype, Zoom, Jitsi Meet інші); телефонне спілкування; листування (електронна пошта, Messenger, Viber, Telegram, Skype інші); розміщення інформації на сайті закладу. Коли мова йде про використання техніки, якою ми користуємося для дистанційної комунікації, необхідно пам'ятати про правила щодо правильного розподілу часу, проведеного за технікою. Виконання зорової гімнастики та раціональна організація робочого місця також мають відповідати нормам.

Важливим моментом, який потребує окремого вивчення, є формат поширення просвітницько-профілактичної інформації серед педагогів та батьків. З'ясовано, що найбільш якісним є спілкування з використанням відеозв'язку, надсилання відеоматеріалів та текстових повідомлень.

Також встановлено, що якість проведеної практичним психологом діагностики, та корекційної роботи залежить від використаної методики, тобто чи підходить вона для використання у дистанційному форматі.

Варто звернути увагу, що рекомендації, запропоновані у даному розділі, застосовуються у роботі під час суворого карантину, коли учасники освітнього процесу позбавлені можливості живого спілкування. Стосовно того, як відбувається робота під час адаптивного карантину, коли вихованці відвідують заклад, можна сказати, що перш за все необхідно дотримуватися встановлених обмежень (дистанція, допустима кількість осіб у приміщенні і таке інше) і слідкувати за оновленнями вимог та рекомендацій Міністерства освіти і науки України та Міністерства охорони здоров'я України.

## ВИСНОВКИ

1. Наразі умови роботи практичного психолога, як і інших педагогічних працівників, можна назвати особливими, адже вони значно відрізняються від звичних умов, які були встановлені до карантину спричиненого захворюванням COVID-19. Дистанційний формат навчання, соціальна дистанція, масковий режим та інше – ознаки особливих умов роботи працівників закладів освіти. Основою для вивчення особливостей організації психологічної служби в системі дошкільної освіти є Наказ МОН «Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України». Положення визначає мету, структуру психологічної служби, організацію управління нею, основні завдання, принципи, функції, зміст та порядок діяльності працівників психологічної служби установ освіти. У своїй діяльності практичний психолог закладу дошкільної освіти, перш за все, керується Державними нормативними документами, які підтверджують правомірність діяльності працівників психологічної служби системи освіти, серед них: Закони України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», «Про попередження насильства в сім'ї», Конвенція про права дитини, Етичний кодекс практичного психолога та методичні рекомендації Міністерства освіти і Науки України. Методом аналізу дійшли висновку, що на сьогоднішній день в організації роботи закладів дошкільної освіти в особливих умовах діяльності, найважливішим має бути використання засобів дистанційного спілкування.

2. У роботі було використано емпіричний та теоретичний методи дослідження. Використовуючи онлайн конструктор тестів було проведено тестування практичних психологів ЗДО, метою якого було долучити отримані результати до дослідження, та надати якісні рекомендації щодо того, як організувати роботу практичному психологу закладу дошкільної освіти у разі карантину. У звітах практичних психологів ЗДО, на кінець начального 2019-2020 року, зазначається, що робота з дітьми проводилася

через батьків, загалом це: проведення занять та психологічних розвиваючих ігор з дітьми за допомогою відео записів, які надсилалися у Viber групи та завдань, які подавалися у вигляді записів, фото-картинок. Проведений аналіз документів, це інформація зі звітів за період карантину до оздоровчого періоду в ЗДО, тобто до кінця травня. У планах роботи практичних психологів на новий навчальний рік, окрім використання типових діагностичних методик та проведення корекційних та розвивальних занять, також зазначаються нетипові заходи які необхідно провести з дітьми, а саме: ознайомлення дітей дошкільного віку з COVID-19 (перегляд та обговорення мультфільмів профілактичного характеру відповідно до даної теми, бесіди, та ін.). Акцент робиться також на роботу зі зниження рівня тривоги, страхів, паніки; підвищення рівня стресостійкості та підтримки емоційної рівноваги; адаптацію не тільки новоприбулих дітей, а і дітей які через карантин були вимушені тривалий час залишатися вдома.

З'ясовано, що основним напрямком у роботі практичного психолога в період карантину з педагогами, є надання психологічної підтримки. Педагог, який відчуває невпевненість або знаходиться у стані паніки, не тільки не зможе допомогти, а ще й буде «токсичним» для дитини, поширюючи «вірус» емоційної нестабільності та вражаючи імунітет на рівні психіки.

Консультування – один із найзатребуваніших напрямів роботи практичного психолога, яке має відбуватися як під час адаптивного карантину, так і за умов дистанційного формату роботи.

У своїй роботі практичний психолог ЗДО окрім консультування також має проводити тренінги з педагогами. І, знову ж таки, формат роботи можна поділити на дві частини: суворий карантин – використання дистанційних технологій, та адаптивний – дотримання встановлених обмежень (кількість учасників, соціальна дистанція та інше).

Групове та індивідуальне консультування, профілактика та просвітницька робота батьків вихованців, усе це проводиться з використання дистанційних технологій, як при суворому карантині, так і при адаптивному,

під час якого батькам заборонено знаходитися в приміщенні закладу освіти. Основними напрямками роботи, як і у роботі з педагогами, є падання психологічної підтримки, підвищення рівня стресостійкості, консультування з питань виховання та розвитку дітей. Використовуються платформи з можливостями відеозв'язку (Viber, Skype, Zoom, інші); телефонне спілкування; листування (електронна пошта, Messenger, Viber, Skype, інші); розміщення інформації для батьків на сайті закладу.

Для того, щоб надати якісні рекомендації щодо того, як організувати свою роботу практичному психологу закладу дошкільної освіти у разі карантину, однієї думки фахівця, який займається їх складанням, недостатньо. Тому доцільним було проведення опитування серед практичних психологів, які мають досвід роботи в особливих умовах – під час карантину. Саме їх точка зору лежить в основі запропонованих рекомендацій.

Головне, що об'єднує всіх учасників освітнього процесу у професійній діяльності практичного психолога ЗДО на час карантину, це робота з попередження виникнення стресу, тривоги, зняття напруги. Підвищити стресостійкість, зберегти позитивний психологічний стан і зміцнити власне здоров'я можливо за допомогою релаксації, рекреації; катарсису; правильного харчування, повноцінного сну, сонячних ван та планування часу.

Працюючи в дистанційному режимі, практичний психолог може використовувати такі інструменти зв'язку з різними учасниками освітнього процесу: платформи з можливостями відеозв'язку (Viber, Skype, Zoom, Jitsi Meet інші); телефонне спілкування; листування (електронна пошта, Messenger, Viber, Telegram, Skype інші); розміщення інформації на сайті закладу. Коли мова йде про використання техніки, якою ми користуємося для дистанційної комунікації, необхідно пам'ятати про правила щодо правильного розподілу часу, проведеного за технікою. Виконання зорової гімнастики та раціональна організація робочого місця також мають відповідати нормам. Важливим моментом, який потребує



окремого вивчення, є формат поширення просвітницько-профілактичної інформації серед педагогів та батьків. З'ясовано, що найбільш якісним є спілкування з використанням відеозв'язку, надсилання відеоматеріалів та текстових повідомлень.

Отже, практичний психолог закладу освіти має відповідати усім вимогам сьогодення: вміти користуватися інформаційними технологіями, плідно займатися самоосвітою, бути творчою особистістю з великим багажем знань та високою стресостійкістю.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Про дошкільну освіту : Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14#Text> (дата звернення: 17.09.2020).
2. Про освіту : Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 17.09.2020).
3. Про попередження насильства в сім'ї : Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2789-14#Text> (дата звернення: 17.09.2020).
4. Про затвердження Методичних рекомендацій щодо виявлення реагування на випадки домашнього насильства і взаємодії педагогічних працівників із іншими органами та службами : Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-metodichnih-rekomendacij-shodo-viyavlennya-reaguvannya-na-vipadki-domashnogo-nasilstva-i-vzayemodiyi-pedagogichnih-pracivnikiv-iz-inshimi-organami-ta-sluzhbami> (дата звернення: 17.09.2020).
5. Про затвердження Положення про психологічний кабінет дошкільних, загальноосвітніх та інших навчальних закладів : Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0691290-01#Text> (дата звернення: 18.09.2020).
6. Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України : Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18#Text> (дата звернення: 17.09.2020).
7. Про забезпечення виконання профілактичних і протиепідемічних заходів: Освіта.ua. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/pravodiyalnosti/2020/March/13.03.20/111.pdf> (дата звернення 19.09.2020).
8. Про перелік діагностичних методик щодо виявлення та протидії домашньому насильству відносно дітей : Інститут модернізації змісту

- освіти. URL: <https://imzo.gov.ua/2018/10/31/lyst-imzo-vid-30-10-2018-1-9-656-pro-perelik-diahnostychnykh-metodyk-shchodo-vyiavlennia-ta-protydii-domashn-omu-nasyl-stvu-vidnosno-ditey/>
9. Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти на 2020/2021 н.р. : Інститут модернізації змісту освіти. URL: <https://imzo.gov.ua/2020/07/27/lyst-imzo-vid-27-07-2020-22-1-0-1495-pro-priorytetni-napriamy-roboty-psykholohichnoi-sluzhby-u-systemi-osvity-na-2020-2021-n-r/> (дата звернення: 25.09.2020).
10. Про тимчасове призупинення навчального процесу у навчальних закладах та установах освіти : Профспілка працівників освіти і науки України. URL: <https://pon.org.ua/309-pro-timchasove-prizupinennja-navchalnogo-procesu.html> (дата звернення 19.09.2020)
11. Про типову документацію працівників психологічної служби у системі освіти України : Інститут модернізації змісту освіти. URL: <https://imzo.gov.ua/2019/07/25/lyst-mon-vid-24-07-2019-1-9-477-pro-typovu-dokumentatsiiu-pratsivnykiv-psykholohichnoi-sluzhby-u-systemi-osvity-ukrainy/> (дата звернення: 18.09.2020).
12. Щодо організації роботи закладів дошкільної освіти під час карантину : Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/shodo-organizaciyi-roboti-zakladiv-doshkilnoyi-osviti-pid-chas-karantinu> (дата звернення 19.09.2020).
13. Щодо відновлення діяльності закладів дошкільної освіти : Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/shodo-vidnovlennya-diyalnosti-zakladiv-doshkilnoyi-osviti> (дата звернення: 22.09.2020).
14. Ароматерапія в роботі практичного психолога. Інститут сучасних психологічних технологій : веб-сайт. URL: <https://www.paracels.ru/populjarnaja-psihiologija/aromaterapija-v-psihiologicheskom-konsultirovanii.html> (дата звернення: 03.10.2020).
15. Аутогенне тренування, релаксація, медитація, йоги та їх характеристика. Файловий архив студентів : веб-сайт. URL:

- <https://studfile.net/preview/7418160/page:36/> (дата звернення: 03.10.2020).
16. Баклицький І.О. Психологія праці: Підручник для студентів ВНЗ. Київ 2-ге вид., перероб. і доп. Затверджено МОН, 2008. 655 с.
  17. Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Умань, 2010. 49 с.
  18. В Україні офіційно оголосили епідемію грипу. Патріоти України : веб-сайт. URL: <http://patrioty.org.ua/society/v-ukraini-ofitsiino-oholosyly-epidemiu-hrypu-106793.html> (дата звернення 19.09.2020).
  19. Вайбер: головні переваги та особливості установки на телефон та ПК. : веб-сайт. URL: <http://gsm-ka.com.ua/ua/vayber-glavnoe-preimushchestva-i-osobennosti-ustanovke-na-telefon-i-pk/> (дата звернення: 27.09.2020).
  20. Громашевский Л.В. Общая эпидемиология / Лев Васильевич Громашевский. 4-е изд. Москва : Медицина, 1965. 290 с.
  21. Дистанційна освіта для дошкільнят. : веб-сайт. URL: [http://moskovskiy-ruo.edu.kh.ua/doshkiljna\\_osvita/rekomendacii\\_pedagogam/distancijna\\_osvita\\_dlya\\_doshkiljnyat/](http://moskovskiy-ruo.edu.kh.ua/doshkiljna_osvita/rekomendacii_pedagogam/distancijna_osvita_dlya_doshkiljnyat/) (дата звернення: 28.09.2020).
  22. Діти і телеекран: екологічність життєвого простору. Національна академія педагогічних наук України : веб-сайт. URL: <http://naps.gov.ua/ua/press/method/1646/> (дата звернення: 28.09.2020).
  23. Долиніна М.М., Дорошенко І.В., Назарова І.І., Дорошенко І.В., Харченко В.Г., Воліваха П.О., Данилюк В.М., Фізичне виховання: Методичні вказівки: Дихання в оздоровчій фізичній культурі. Київ : НУХТ, 2010. 94 с.
  24. Дуткевич Т. В. Вступ до спеціальності : Практична психологія : Курс лекцій і практикум (навчальний посібник) / Т. В. Дуткевич, О. В. Савицька. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2005. 208 с.
  25. Електронна пошта. Вікіпедія : веб-сайт. URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Електронна\\_пошта](https://uk.wikipedia.org/wiki/Електронна_пошта) (дата звернення: 27.09.2020).
  26. Закомолдина Т. О. Социальное исключение как фактор социального

- конфликта : Ученые записки РГСУ, 2011. № 2. С. 9-11.
27. Звіт практичного психолога ДНЗ за період карантину з 12.03.2020 по 22.05.2020. Всеосвіта : веб-сайт. URL: [https://vseosvita.ua/library/zvit-practicnogo-psihologa-dnz-za-period-karantinu-z-12032020-po-22052020-nr-285089.html](https://vseosvita.ua/library/zvit-prakticnogo-psihologa-dnz-za-period-karantinu-z-12032020-po-22052020-nr-285089.html) (дата звернення: 22.09.2020).
28. Калошин В.Ф. Стрес у педагогічній діяльності. Конфлікти: сутність і подолання. Х., 2008. С. 107-220.
29. Каньоса Н. Г., Теорія та технології розвитку дитячої художньої творчості дошкільників : навч.-метод. посіб / Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський : Зволейко Д. Г., 2015. 187 с.
30. Карандашев В.Н. Психология: Введение в профессию / Виктор Николаевич Карандашев. Москва : Смысл, 2000. 288 с.
31. Катарсис в философии и психологии. Журнал Амром : веб-сайт. URL: <https://amrom.ru/katarsis/> (дата звернення: 06.10.2020).
32. Керування стресами. Мультимедійний навчальний курс: веб-сайт. URL: <http://lt.multycourse.com.ua/ua/page/22/97> (дата звернення: 23.10.2020).
33. Козлов В.В., Мануйлов Г.М., Фетискин Н.П. Диагностика стратегий поведенческой активности в стрессовых условиях. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Москва, Изд-во Института Психотерапии, 2002. С.452-461
34. Коронавирус. Всемирная организация здравоохранения : веб-сайт. URL: <https://www.who.int/ru/health-topics/coronavirus/coronavirus> (дата звернення: 21.09.2020).
35. Кузнецова Е.В., Петровская В.Г., Рязанцева С.А. Психология стресса и эмоционального выгорания : учеб. пособ. для студ. факультета психологии : Куйбышев, 2012. 96 с.
36. Литвин І. Як підтримувати зв'язок із батьками онлайн. Практичний психолог: дитячий садок. 2020. № 6. С. 13-16.
37. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Рее. Все профессиональные психологические тесты : веб-сайт.

- URL: <https://vsetesti.ru/237/> (дата звернення: 02.10.2020).
38. Методичні рекомендації щодо запобігання та протидії насильству : Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v5480729-18#Text> (дата звернення: 18.09.2020).
39. Митина Л.М. Психологія професійного розвитку учителя. Москва: Флінта, 2008. 200 с.
40. Мицько В.М. Специфіка дистанційного психологічного консультування в мережі Інтернет. Науковий васник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2011. № 1 : веб-сайт. URL: [http://www.lvduvs.edu.ua/documents\\_pdf/visnyku/nvsp/01\\_2011/11mvmvmi.pdf](http://www.lvduvs.edu.ua/documents_pdf/visnyku/nvsp/01_2011/11mvmvmi.pdf) (дата звернення: 16.10.2020).
41. МО практичних психологів ЗДО «Дистанційна робота практичного психолога в умовах карантину» ч I. : веб-сайт. URL: [https://psycholog-dnz.at.ua/publ/mo\\_praktichnikh\\_psikhologiv\\_zdo\\_distancijna\\_robota\\_praktichnogo\\_psikhologa\\_v\\_umovakh\\_karantynu/1-1-0-172](https://psycholog-dnz.at.ua/publ/mo_praktichnikh_psikhologiv_zdo_distancijna_robota_praktichnogo_psikhologa_v_umovakh_karantynu/1-1-0-172) (дата звернення: 22.09.2020).
42. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
43. Незалежна освітня корпорація: веб-сайт. URL: <http://teach-hub.com/#main-slider> (дата звернення: 16.10.2020).
44. Новини: коронавірус. Українські національні новини : веб-сайт. URL: <https://www.unn.com.ua/uk/news/tag/koronavirus> (дата звернення: 21.09.2020).
45. Нормативно-правова база діяльності психолога URL: [http://school-9.at.ua/psycholog/norm-pravov\\_baza.pdf](http://school-9.at.ua/psycholog/norm-pravov_baza.pdf) (дата звернення: 18.09.2020).
46. Нормативно-правові документи України, що регламентують працю психолога у різних сферах практичної діяльності : навчально-методичний посібник / К. А. Андроннікова, О. Л. Луценко. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2015. 68 с.
47. Організація просвітницької роботи з батьками дошкільників: Збірка. /

- За ред. Гурець М.М., Скрипа А.В. Глухів: відділ освіти Глухівської міської ради, 2015. 62 с.
48. Основні засоби і методи підвищення стійкості до стресу. Як підвищити стресостійкість: корисні поради психологів і лікарів. Методи підвищення стресостійкості : веб-сайт. URL: <https://bolcheknig.ru/uk/istoriya/osnovnyue-sredstva-i-metody-povysheniya-stressoustoichivosti-kak-povysit/> (дата звернення: 20.10.2020).
  49. Основні напрямки формування стресостійкості у майбутніх соціальних педагогів. Основи педагогіки і виховання: веб-сайт. URL: <http://www.startpedahohika.com/sotems-1373-1.html> (дата звернення: 03.10.2020).
  50. Основні функції рекреації. Вся допомога студенту и школьнику : веб-сайт. URL: <https://studall.org/all3-137428.html> (дата звернення: 03.10.2020).
  51. Особливості педагогічного карантину – як подолати стрес. Учитель початкової школи : веб-сайт. URL: <https://upsh.com.ua/stress-management> (дата звернення: 25.09.2020).
  52. Прохода Д.І. Соморегуляція як засіб профілактики емоційного вигорання працівників ДСНС України. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2017. № 21 : веб-сайт. URL: [https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol21/sergienko\\_prokhoda.pdf](https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol21/sergienko_prokhoda.pdf) (дата звернення: 03.10.2020).
  53. Психічні стани особистості в екстремальних умовах діяльності. Studme.com.ua. : веб-сайт. URL: [https://studme.com.ua/167904225452/psihologiya/psihicheskie\\_sostoyaniya\\_lichnosti\\_ekstremalnyh\\_usloviyah\\_deyatelnosti.htm](https://studme.com.ua/167904225452/psihologiya/psihicheskie_sostoyaniya_lichnosti_ekstremalnyh_usloviyah_deyatelnosti.htm) (дата звернення 18.09.2020).
  54. Психологічна служба в системі освіти: Курс лекцій. / Укладач: І.С. Загурська. Житомир: ЖДУ ім. І.Франка, 2015. 166 с.
  55. Пять сервисів для організації дистанційних застрічей. UPLAN : веб-сайт. URL: <https://uplan.org.ua/analytics/2121/> (дата звернення: 27.09.2020).
  56. Релаксація для батьків та дітей удома. Unisef : веб-сайт. URL:

- <https://www.unicef.org/ukraine/documents/релаксація-для-батьків-та-дітей-удома> (дата звернення: 23.10.2020).
57. Релаксиция. Просто о психологии : веб-сайт. URL: <http://psylist.net/sport/2.htm#:~:text=Релаксация%20–%20это%20расслабление.,полным%20или%20частичным%20мышечным%20расслаблением.> (дата звернення: 03.10.2020).
58. Работа психолога з батьками. Студопедия : веб-сайт. URL: [https://studopedia.su/5\\_15245\\_robota-psihologa-z-batkami.html](https://studopedia.su/5_15245_robota-psihologa-z-batkami.html) (дата звернення: 26.09.2020).
59. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. 2-е изд., перераб. и доп. Москва: Владос. 1999.
60. Сім поширених питань про новий коронавірус. Міністерство охорони здоров'я України : веб-сайт. URL: <https://moz.gov.ua/article/news/7-poshirenih-pitan-pro-novij-koronavirus> (дата звернення: 21.09.2020).
61. Сім способів підвищити стресостійкість в умовах нестабільності. : веб-сайт. URL: <https://thepoint.rabota.ua/sim-sposobiv-pidvyschyty-stresostiykist-v-umovah-nestabilnosti/> (дата звернення: 25.09.2020).
62. Словник української мови: в 11 тт. / АН УРСР. Інститут мовознавства; за ред. І. К. Білодіда. Київ : Наукова думка, 1970 – 1980. 101 с.
63. Специфіка роботи психолога в дошкільних установах URL: [http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/1337/1/O\\_Kayris\\_APPP\\_1\\_IPSP.pdf](http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/1337/1/O_Kayris_APPP_1_IPSP.pdf) (дата звернення: 17.09.2020).
64. Способ управления или уменьшения стрессового состояния детей за счет использования цветотерапии. Патентный поиск, поиск патентов на изобретения : веб-сайт. URL: <https://findpatent.ru/patent/259/2593225.html> (дата звернення: 03.10.2020).
65. Стресостійкість, як одна з основних характеристик успішності особистості : веб-сайт. URL: <http://rohatyn.if.gov.ua/index/show/name/stresostiikist'--yak-odna-z-osnovnih-harakteristik--uspishnosti-osobistosti> (дата звернення: 20.10.2020).



66. Стресостійкість. Як і для чого її використовувати в життєвих ситуаціях? : веб-сайт. URL: <https://ns-plus.com.ua/2018/03/14/stresostijkist-yak-i-dlya-chogo-yiyi-vykorystovuvaty-v-zhyttyevyh-sytuatsiyah/> (дата звернення: 20.10.2020).
67. Стресс на работе. : веб-сайт. URL: <https://www.tooelu.ee/ru/Rabotniku/rabochaja-sreda/Faktori-opasnosti-rabochei-sredi/Psihologicheskie-faktori-opasnosti/Stress-na-rabote> (дата звернення: 25.09.2020).
68. Технологія профілактики та подолання синдрому «професійного вигорання» в організаціях. Сдам Сам : веб-сайт. URL: <https://zdamsam.ru/c22158.html> (дата звернення: 02.10.2020).
69. Туркот Т. І. Педагогіка вищої школи : навч. посібн. Київ : Кондор, 2011. 628 с.
70. Умярова Р.С. Смехотерапия. Консультативная психология и психотерапия. 2008. Том 16. № 1.
71. Чотири сервіси, які допоможуть організувати дистанційне навчання. Нова українська школа : веб-сайт. URL: <https://nus.org.ua/articles/chotyry-servisy-yaki-dopomozhut-organizuvaty-dystantsijne-navchannya/> (дата звернення: 27.09.2020).
72. Щодо організації навчального процесу : Освіта.ua. URL: [http://ru.osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/49948/](http://ru.osvita.ua/legislation/Ser_osv/49948/) (дата звернення 19.09.2020).
73. Як організувати ефективну роботу працівників психологічної служби у закладах освіти під час карантину. : веб-сайт. URL: <http://oipopp.ed-sp.net/?q=node/48602> (дата звернення: 25.09.2020).
74. Як перевірити себе на стресостійкість та 6 способів її підвищити: веб-сайт. URL: <https://happy monday.ua/6-sposobiv-pidvyshhyty-stresostijkist> (дата звернення: 02.10.2020).
75. Facebook Messenger. Вікіпедія : веб-сайт. URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Facebook\\_Messenger](https://uk.wikipedia.org/wiki/Facebook_Messenger) (дата звернення: 27.09.2020).

76. Skype vs. Zoom: чим користуватися вдома?  
World.Newspaperlands.com. : веб-сайт. URL:  
<https://newspaperlandst.com/2020/04/08/skype-vs-zoom-chim-koristuvatisya-pracyuyuchi-vdoma/> (дата звернення: 27.09.2020).
77. Skype, Zoom, Cisco WebEx, Microsoft Team чи Google+ Hangouts?  
Обираємо найкращий сервіс для віддаленої освіти. Українська правда :  
веб-сайт. URL:<https://life.pravda.com.ua/columns/2020/05/12/240947/> (дата  
звернення: 27.09.2020).
78. Telegram. Вікіпедія : веб-сайт. URL:  
<https://uk.wikipedia.org/wiki/Telegram> (дата звернення: 27.09.2020).

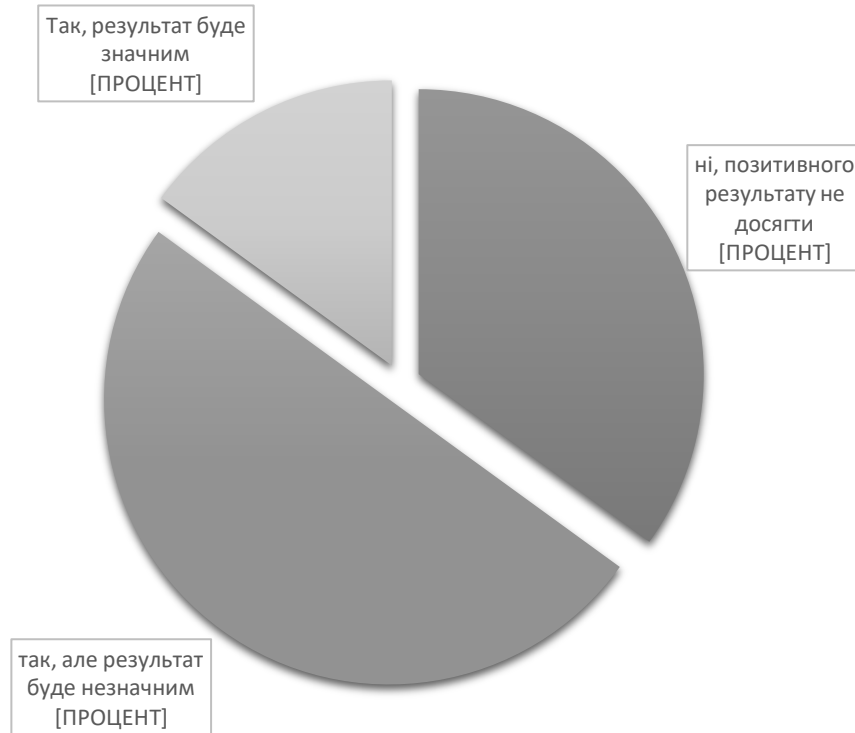
## ДОДАТКИ

### Додаток А

1. Якщо Вам доведеться працювати вдома, з використанням дистанційних технологій, роботі з якими учасниками освітнього процесу Ви будете приділяти більше уваги?
  - 1) Батьки дітей (консультації, просвіта, профілактика)
  - 2) Діти (зв'язок з дітьми через батьків, робота за планом)
  - 3) Педагоги (консультації, просвіта, профілактика)
  
2. Що потребуватиме більше часу (працюючи вдома з використанням дистанційних технологій)?
  - 1) Робота з дітьми
  - 2) Робота з педагогами
  - 3) Робота з батьками дітей
  
3. Чи відчуваєте Ви себе впевненим користувачем персонального комп'ютера?
  - 1) Так
  - 2) Ні
  
4. Чи важко, на вашу думку, користуватися дистанційними технологіями Вашим колегам?
  - 1) Так, більшості
  - 2) Так, але меншості
  - 3) Ні
  
5. Чи робите Ви текстову розсилку батькам вихованців?
  - 1) Так
  - 2) Ні

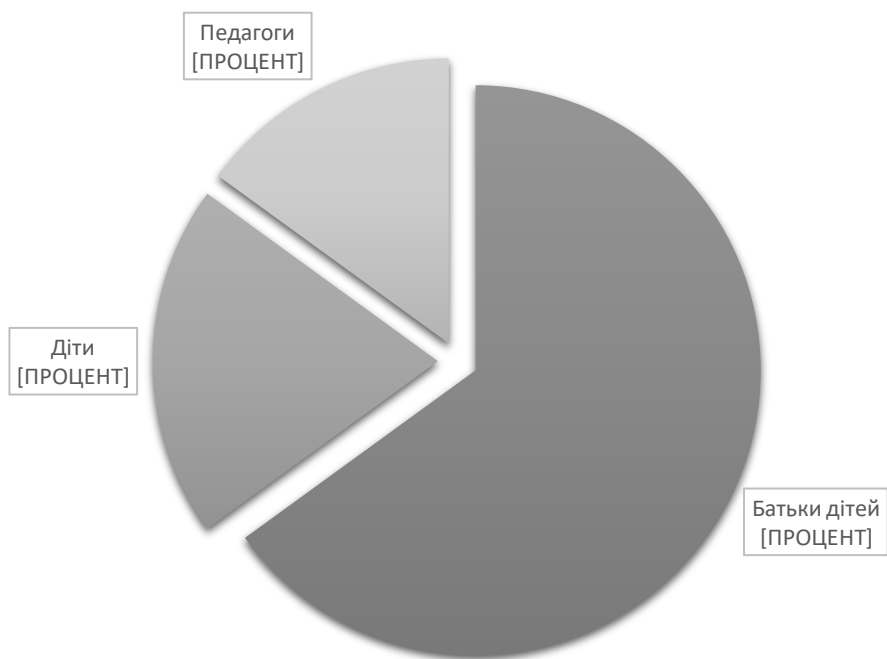
6. Який з перерахованих форматів поширення інформації серед батьків вихованців Ви вважаєте більш ефективним?
- 1) Спілкування з використанням відеозв'язку
  - 2) Надсилання відеоматеріалів
  - 3) Надсилання текстових повідомлень
7. Чи реально, на вашу думку, проведення онлайн-занять з дітьми дошкільного віку?
- 1) Так
  - 2) Можливо, але позитивний результат буде незначним
  - 3) Ні, позитивного результату не досягти

## Додаток Б



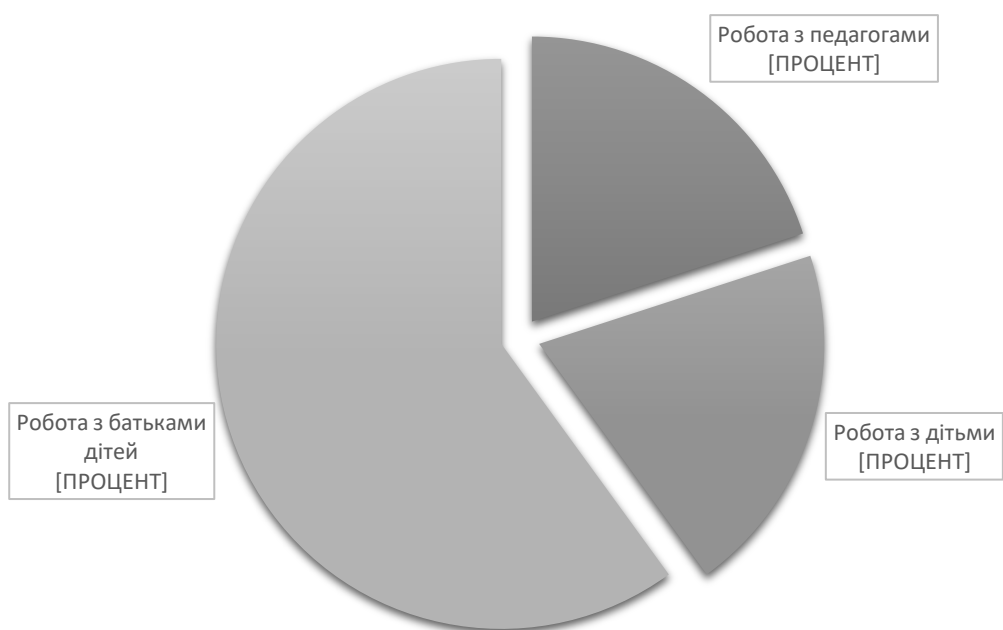
**Рис. Б.1. Сегментограма відношення практичних психологів ЗДО до результату проведення з дітьми онлайн-занять**

## Додаток В



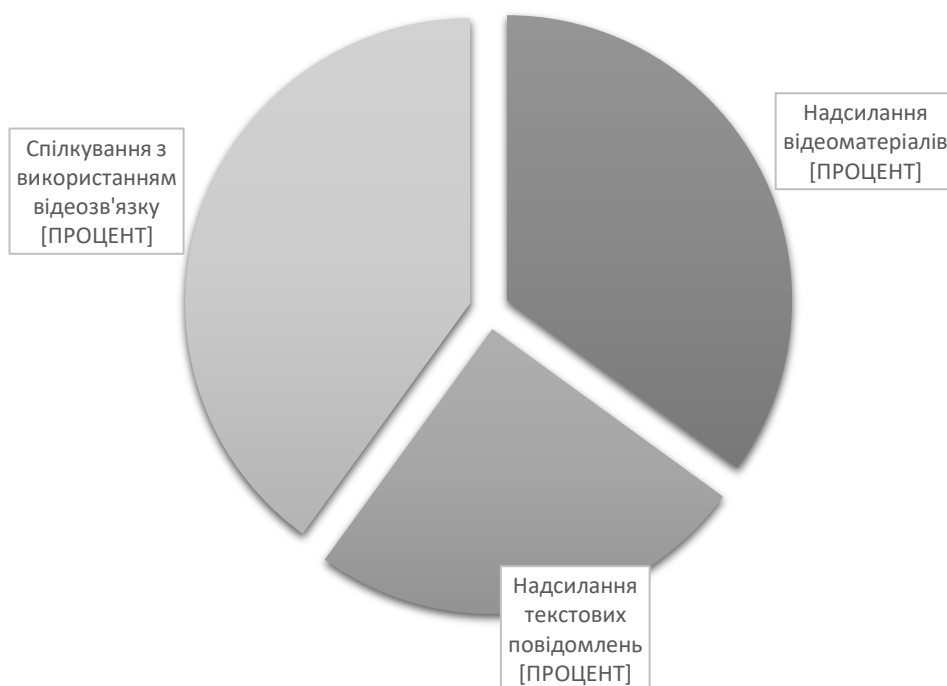
**Рис. В.1. Сегментограма роботи практичного психолога ЗДО з учасниками освітнього процесу з використанням дистанційних технологій**

## Додаток Д



**Рис. Д.1. Сегментограма витраченого часу на різних учасників освітнього процесу у ЗДО**

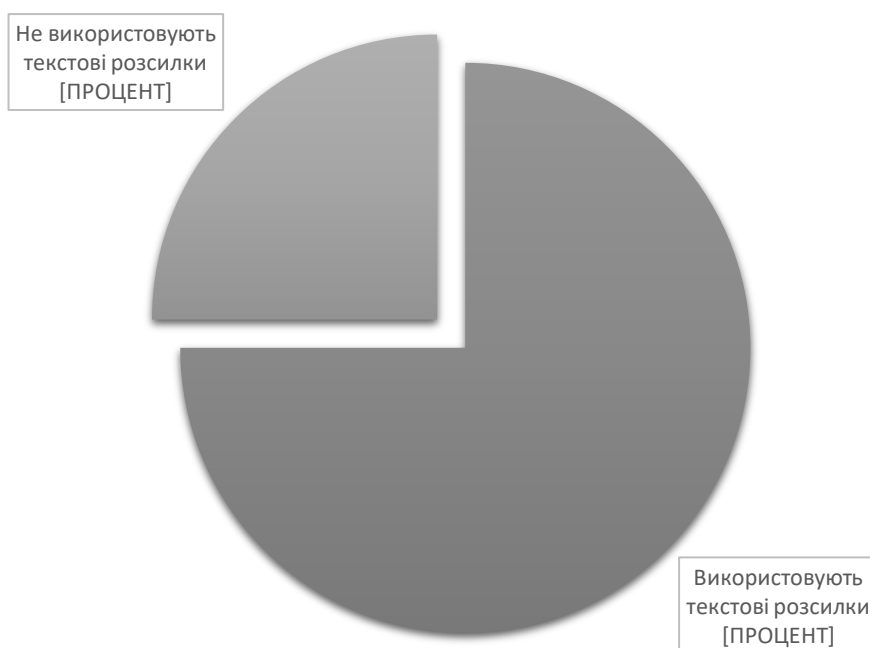
## Додаток Е



**Рис. Е.1. Сегментограма найбільш ефективних форматів поширення інформації серед батьків вихованців**

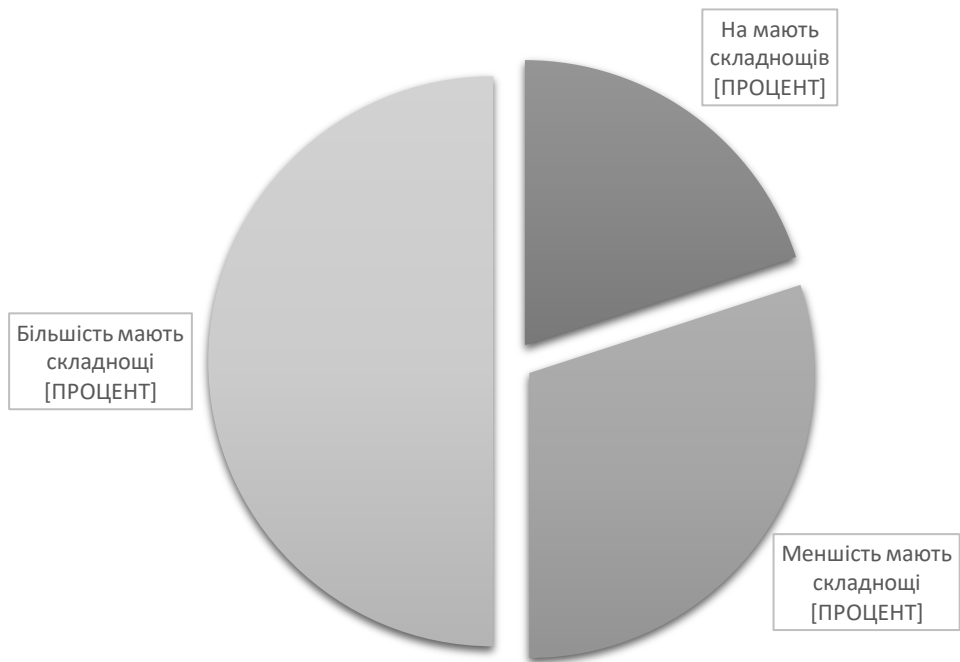


## Додаток Ж



**Рис. Ж.1. Сегментограма текстові розсилки батькам вихованців у роботі практичного психолога**

## Додаток К



**Рис. К.1. Сегментограма складнощі у роботі з дистанційними технологіями колег практичних психологів, за їх власною думкою**