ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ ЛУЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
НМК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ
ТВОРЧА ГРУПА СОЦІАЛЬНИХ ПЕДАГОГІВ

ІНФОРМАЦІЙНИЙ ДАЙДЖЕСТ соціального педагога

Листопад/2026



У ВИПУСКУ:

Смартфон керує вами, чи ви ним...

Невидимі кордони

Мовчання теж говорить

Вчимося цінувати кожну мить

Щодень турботи про своє ментальне здоров'я

СМАРТФОН КЕРУЄ ВАМИ, ЧИ ВИ НИМ…

Існує одна звичка, від якої на практиці дуже складно відмовитися, і щойно ви спробуєте, то зрозумієте чому. У сучасному світі багатьом людям здається, що вони чудово контролюють свої смартфони, доки не зіштовхнуться з вимушеною перервою у користуванні ними.



Сучасний смартфон перетворився на ***багатофункціональний гаджет,*** що виконує роль будильника, щоденника, карти, фотоапарата, банківського застосунку, розваги, засобу комунікації, публічного щоденника у соцмережах і ще безлічі функцій. Проблема полягає в тому, що щойно ми починаємо користуватися телефоном для чогось справді необхідного — на кшталт перевірити час чи список покупок, — ***нас миттєво відволікають сповіщення, повідомлення, миготливі іконки соцмереж.*** Ми зауважуємо, що замість запланованих 10 секунд на виконання конкретного завдання, непомітно минає 5–15–30 хвилин на гортання стрічок та читання непотрібних постів.



Ось декілька причин, чому телефон керує вами:

Дофамінові пастки: Додатки, стрічки новин і сповіщення створені розробниками так, щоб викликати короткі сплески дофаміну (гормону задоволення) і змушувати вас повертатися знову і знову.

Автоматичні реакції: Ви тягнетеся до екрана бездумно — щоразу під час паузи в роботі, нудьги чи черги.

Втрата часу: Нескінченно минають години «в телефоні», замість запланованих справ чи відпочинку.

Цифровий шум: Постійні звуки вібрації та червоні кружечки сповіщень тримають вашу нервову систему в стані фонової тривоги.



Маленька «пауза» або «міні-технічна перерва» перед тим, як розблокувати телефон, може змінити наш підхід.

Якщо ми хоча б на мить зупинимося й запитаємо себе: ***«Для чого я зараз беру телефон у руки?»,*** — іноді відповідь здатна відкрити нам очі.

Можливо, ми уникаємо складного завдання, шукаємо схвалення чи рятуємося від емоційної незручності? Або ж реально плануємо перевірити певні важливі повідомлення?

Запитання ***«Що станеться, якщо я не відкрию його наступні 10 хвилин?»*** теж може виявитися корисним.

Ще одна важлива ідея — визначити декілька простих, але чітких **ПРАВИЛ**, що дозволять звести відволікання до мінімуму та зберігати концентрацію уваги:



Не брати телефон до рук протягом першої години від моменту пробудження. Хай ваш ранок починається без віртуальних подразників.

Уникати перегляду повідомлень та соцмереж за столом, коли їсте. Нехай це буде час, коли ви уважні до смаку їжі та до людей, які можуть бути поруч.

Відкладати смартфон у певне місце й не тримати його постійно біля себе, щоб він не «притягував» погляд.



Намагатися не користуватися телефоном перед сном. За годину до того, як лягати спати, краще відкласти всі гаджети, адже синє світло екрана знижує вироблення мелатоніну й може погіршити засинання.

Немає нічого поганого в корисних застосунках, які спрощують повсякденне життя. ***Проблема виникає тоді, коли у нашому дні зовсім не лишається «тихих пауз» без екрану.*** Так ми втрачаємо можливість дійти певних висновків, помітити гарні миті у реальному світі, впорядкувати думки.

Усвідомлене використання телефону стає інструментом для збереження психічного здоров'я, упорядкування режиму дня та підвищення якості особистої взаємодії з людьми.



Отже, варто час від часу ставити собі запитання: ***«Хто справді керує — я чи мій смартфон?»***. Якщо чесно відповісти на нього, багато речей стане на свої місця. Головне — дотримуватися елементарних обмежень, помічати свої патерни поведінки та у потрібні моменти робити крок назад від екрана.

Не потрібно застосовувати до себе абсолютно радикальні методи. Однак спроба навіть короткої *«дієти» без смартфона* може виявитися дуже корисною, щоб поглянути з боку на свої звички та почати керувати власним цифровим життям.



Нехай телефон буде лише інструментом, а не центром нашої уваги!!!

НЕВИДИМІ КОРДОНИ: ЯК НАВЧИТИ ДИТИНУ ГОВОРИТИ «НІ» ТА ЗАХИЩАТИ ОСОБИСТИЙ ПРОСТІР

Особисті межі дитини – це внутрішні орієнтири, які формуються на основі життєвого



досвіду, ставлення дорослих та щоденної взаємодії з оточенням. Саме вони визначають психологічну зону комфорту, де проходить лінія між власними бажаннями та очікуваннями інших. Коли дитина бачить, що до неї ставляться з повагою, а її простір не порушують без дозволу, вона поступово засвоює важливе правило: кожен має право реагувати на свій розсуд – спокійно говорити «ні» й захищати власні кордони, не вдаючись до агресії та не замикаючись у собі.

З віком ці межі стають усвідомленими, охоплюючи ширше коло ситуацій, які потребують чіткої саморегуляції та готовності взаємодіяти з іншими без втрати особистісної автономії. Водночас саме дорослі моделюють для дитини еталон поваги до меж – через щоденні слова, жести й реакції.

Головне завдання батьків та педагогів – навчити дітей дбати про фізичну й психологічну безпеку. Це дієвий інструмент, який допоможе уникнути неприємних чи загрозливих ситуацій у майбутньому.

Практичні кроки, які допоможуть дитині подбати про свою безпеку.



Привчайте говорити про свої почуття. З раннього віку дозволяйте дитині відкрито розповідати про свій емоційний стан.

Обговоріть поняття «безпека». Дітям буває важко самостійно розпізнати приховану загрозу. Важливо, щоб вони навчилися чітко розуміти, коли ситуація стає небезпечною.

Поясніть сигнали тіла. Наш організм чутливо реагує на небезпеку. Розкажіть дитині, що пришвидшене серцебиття чи раптовий страх – це ранні симптоми тривоги. Якщо вона відчує хоча б один із них, потрібно негайно поділитися цим із дорослим.

Визначте «коло довіри». Допоможіть дитині визначити 3-5 дорослих, яким вона довіряє і до яких може звернутися у випадку небезпеки. Ці люди не обов'язково повинні бути членами вашої сім'ї.

Окресліть фізичний простір та право на відмову. Поясніть, що навколо кожного з нас є невидима захисна сфера. Ніхто не має права порушувати її без згоди. Дитина повинна знати: вона завжди має повне право сказати «ні», якщо хтось хоче її обійняти чи поцілувати проти її волі.

Навчіть поважати кордони інших. Повага має бути взаємною. Дитина повинна засвоїти, що перш ніж узяти когось за руку, обійняти чи запозичити чужу іграшку, необхідно обов'язково запитати дозволу.



Вивчіть «позу незгоди» та чіткі фрази. Покажіть дитині переконливий невербальний сигнал відмови: руки на поясі, ноги трохи розставлені, плечі підняті й відведені назад.

Поясніть правило «інтимної безпеки». Чітко розкажіть дитині, що до певних частин її тіла під одягом не має права торкатися ніхто, окрім неї самої (або лікаря у присутності батьків).

П'ять безпечних форм відмови
(за методикою психологині Світлани Ройз):

Категоричне «Ні»: «Ні, я цього не робитиму».

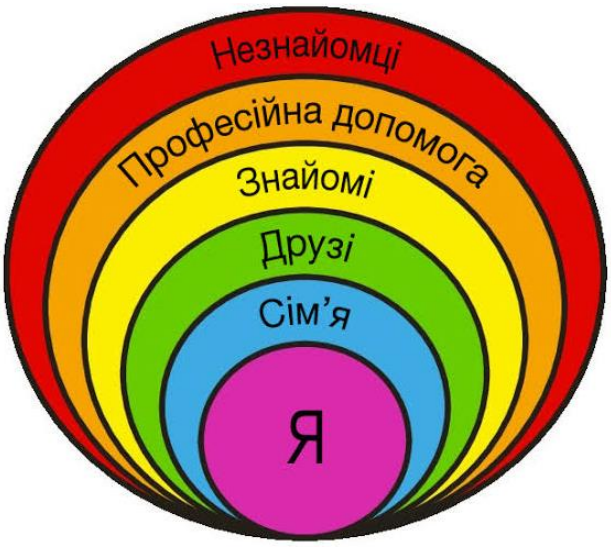
Обґрунтоване «Ні»: «Ні, бо мені це неприємно» або «Мені не подобається ця гра».

Компромісне «Ні»: «Ні, я не хочу грати в піжмурки, але давай краще помалюємо».

Відкладене «Ні»: «Зараз я не готовий відповісти, мені треба подумати/порадитись».
Альтернативне «Ні»: «Я б із радістю, але зараз маю робити інше».

Методика **«Кола мого спілкування»** демонструє дитині безпечну дистанцію у взаємодії з різними людьми:

***Центральне коло* (Я)**: *Моє тіло.* Тільки я вирішую, хто може торкатися мене.
***Друге коло* (Сім'я)**: *Батьки, брати, сестри.* Ті, кого я люблю і кому довіряю. Обійми та поцілунки тут природні, але теж за згодою.



***Третє коло* (Друзі):** *Однокласники, друзі.* Ми граємо разом, ділимося секретами, але взаємно поважаємо особистий простір.

Четверте та п'яте коло (Знайомі, професійна допомога). *Вчителі, лікарі, продавці, сусіди.* Спілкування з ними ввічливе, на безпечній відстані.

***Шосте коло* (Незнайомці):** *Люди, яких дитина не знає.* Головне правило тут – сувора дистанція: жодних спільних прогулянок, таємниць, подарунків чи допомоги без відома батьків.

Слово "НІ" — це не грубість, а право захищати себе, свої почуття та особистий простір!!!

МОВЧАННЯ ТЕЖ ГОВОРИТЬ:

як почути дитину, яка не просить про допомогу

У світі дитячих переживань не всі історії розповідають уголос. Іноді за тихою усмішкою ховається смуток, за байдужістю – образа, за замкнутістю – страх, а за словами «У мене все добре» – невимовне прохання про допомогу. Щоб почути дитину, важливо помічати не лише її слова, а й тишу між ними.

Чому діти мовчать?

Діти часто не говорять про свої проблеми не тому, що їм усе одно. Вони можуть мовчати, тому що:

- бояться осуду або покарання;
- не хочуть бути тягарем для дорослих;
- не вміють висловлювати свої почуття;
- вважають, що «так і повинно бути»;
- не довіряють, що їх справді зрозуміють.



Мовчання – це не байдужість, а сигнал

Коли дитина мовчить, це може бути її способом захистити себе. Вона може переживати стрес, тривогу, насильство, булінг, проблеми в сім'ї, труднощі в навчанні або просто відчувати самотність.

На що варто звернути увагу?

- ✓ Зміни в поведінці (замкненість, відсутність інтересу до улюблених справ, агресія або надмірна тиша).
- ✓ Емоційні сигнали (часті сльози, тривожність, дратівливість).
- ✓ Фізичні прояви (скарги на головний біль, втому, порушення сну чи апетиту).
- ✓ Соціальна ізоляція (уникає спілкування з однолітками, не бере участі в заходах).

Пам'ятайте:

кожна дитина має право бути почутою,
навіть якщо вона мовчить.



Як почути дитину, яка мовчить?

Іноді тиша – це крик про допомогу...

1 Будьте уважними

Помічайте дрібниці: зміни в настрої, поведінці, зовнішньому вигляді. Дослухайтеся до невербальних сигналів – погляду, жестів, мови тіла.

2 Створіть безпечний простір

Говоріть спокійно, без осуду. Дайте дитині відчуття, що вона може бути собою, що її приймають і підтримують.

3 Використовуйте відкриті запитання

Наприклад: «Як ти себе почуваєш?», «Що тебе турбує?», «Чи є щось, про що тобі хочеться поговорити?».

4 Будьте поруч

Іноді дитині просто потрібна ваша присутність. Прогулянка, спільна справа, тепла розмова можуть відкрити її серце.

5 Залучайте спеціалістів

Якщо ви відчуваєте, що дитина потребує допомоги – не відкладайте. Зверніться до практичного психолога, соціального педагога, медичних фахівців чи інших спеціалістів.

Фрази, які варто говорити дітям

- «Я поруч і готовий тебе вислухати».
- «Твої почуття важливі для мене».
- «Ти можеш розповісти стільки, скільки зараз хочеш».
- «Якщо важко сказати – можеш написати або намалювати».
- «Як я можу тебе підтримати зараз?»
- «Дякую, що поділився зі мною. Ми разом подумаємо, що робити далі».



Говоріть щиро, без поспіху й тиску. Давайте дитині час відповісти та уважно слухайте.

Пам’ятайте:

Дитина не завжди може попросити про допомогу словами. Вона може мовчати, бо не знає, як це зробити, або боїться, що її не зрозуміють. Ваша уважність, доброта і готовність слухати можуть стати для неї тим, що врятує.

Почути дитину – значить дати їй відчуття, що вона важлива!!!

ВЧИМОСЯ ЦІНУВАТИ КОЖНУ МИТЬ…

У сучасному світі, сповненому турбот, щоденних справ і постійного поспіху, ми нерідко забуваємо про найважливіше — цінувати життя в його простих, звичайних моментах. Ми чекаємо на великі події, особливі дати, здійснення мрій, відкладаючи радість на потім. А тим часом життя відбувається саме зараз: у теплому сонячному промінчику, щирій усмішці, приємній розмові, ароматі ранкової кави чи чаю, обіймах рідних і хвилинах спокою.



Уміння цінувати кожну мить — це мистецтво помічати хороше навіть у звичайному дні. Воно допомагає нам краще розуміти власні почуття, підтримувати емоційну рівновагу, знаходити внутрішні ресурси та відчувати більше задоволення від життя.



Часто ми вважаємо, що для щастя потрібні вагомі причини: успіх, досягнення, подорожі чи здійснення заповітних бажань. ***Проте позитивні емоції народжуються не лише завдяки великим подіям. Вони живуть у повсякденності, яку ми часом сприймаємо як щось звичне й непомітне.***

Це може бути улюблена пісня, яка покращила настрій дорогою до роботи; повідомлення від людини, про яку давно не чули; щира подяка за виконану справу; цікава книжка, спілкування з друзями або можливість побути наодинці зі своїми думками.

Щоб помічати хороше, не потрібно змінювати все навколо. ***Іноді достатньо трохи сповільнитися, озирнутися й запитати себе: «Що приємного сталося зі мною сьогодні? Що викликало усмішку? Який момент я хотів би запам'ятати?»***

Щастя у простих речах

Усі шукають щастя свого у житті:
Хтось у здоров'ї, спокої, надії,
А хтось в бурхливім морі почуттів,
Незвіданих речах, у нездійсненній мрії.

Але ж, насправді, щастя у простих речах:
У погляді одному, в усмішці дитини,
І у взаємності, що у закоханих очах,
У всьому, де є частка серця й щирості людини!



Кожна людина має власні джерела радості, натхнення та відновлення. Для когось це прогулянки на природі, для когось — творчість, музика, спорт, спілкування або

допомога іншим. Важливо навчитися розпізнавати те, що насправді приносить задоволення саме тобі.



Пропонуємо прості поради, які допоможуть наповнити кожен день позитивними емоціями:

1. Починайте день із позитивного налаштування. Замість того щоб одразу занурюватися в турботи, знайдіть кілька хвилин для себе. Подумайте про те, чого очікуєте від нового дня, або згадайте щось приємне.

2. Помічайте красу навколо. Звертайте увагу на осіннє листя, небо, шелест дерев, кольори природи, затишок власної оселі. Такі прості спостереження допомагають повернутися до моменту «тут і зараз».

3. Створюйте власні маленькі радощі. Послухайте улюблену музику, прочитайте кілька сторінок книжки, приготуйте щось смачне, приділіть час хобі або поспілкуйтеся з людиною, поруч із якою вам добре.

4. Діліться добром. Щире слово, усмішка, допомога чи підтримка можуть покращити настрій не лише іншій людині, а й вам. Добрі вчинки роблять наше оточення теплішим і сприяють зміцненню соціальних зв'язків.

5. Навчіться помічати власні досягнення. Не знецінюйте свої зусилля через те, що результат не ідеальний. Кожен крок уперед має значення. Хваліть себе за старання, терпіння та готовність рухатися далі.

6. Дозволяйте собі відпочивати. Позитивні емоції не виникають за наказом. Іноді найкраще, що можна зробити для себе, — це зменшити темп, відновити сили та дати собі можливість побути в тиші.



Спробуйте наприкінці кожного дня пригадати три речі, за які ви вдячні сьогодні. Це не обов'язково мають бути визначні події. Навпаки, найціннішими часто виявляються прості моменти.

Я вдячний за теплу розмову з близькою людиною.
Я радію, що сьогодні знайшов час для прогулянки.
Я дякую собі за те, що впорався зі складним завданням.

Можна записувати ці думки в щоденник, нотатки в телефоні або просто подумки повертатися до них перед сном. Головне — не перетворювати це на обов'язок, а щиро прислухатися до себе й помічати те, що має значення.

Цінувати кожну мить — не означає постійно бути щасливими, усміхатися за будь-яких обставин або забороняти собі сумувати. У житті є місце для різних почуттів: радості, тривоги, розчарування, смутку, надії та спокою. Кожне з них заслуговує на увагу й розуміння.

Справжнє вміння цінувати життя починається з прийняття себе, уважності до своїх почуттів і здатності помічати хороше без примусу!!!

ЩОДЕНЬ ТУРБОТИ ПРО СВОЄ МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

Продовжуємо нашу подорож до внутрішньої гармонії. Нехай наступні дні стануть нагадуванням про те, що турбота про себе починається з маленьких кроків, добрих думок і уважного ставлення до власних потреб.



День 1. *Новий початок.* «Я можу почати спочатку. Кожен день дає мені нову можливість». *Моє налаштування:* не вимагати від себе досконалості.

День 2. *Віра в себе.* «Я вже багато подолав. У мені більше сили, ніж іноді здається». *Моє налаштування:* згадати одну власну перемогу.

День 3. *Право на відпочинок.* «Я не машина. Мені можна зупинитися, перепочити й відновити сили». *Моє налаштування:* подарувати собі п'ять хвилин спокою.

День 4. *Маленькі кроки.* «Мені не потрібно зробити все одразу. Достатньо одного кроку». *Моє налаштування:* обрати одну посильну справу.



День 5. *Любов до себе.* «Я заслуговую на повагу й турботу не за досягнення, а тому, що я є». *Моє налаштування:* сказати собі щось добре.

День 6. *Прийняття емоцій.* «Я можу сумувати, хвилюватися чи сердитися. Мої почуття заслуговують на увагу». *Моє налаштування:* назвати свою емоцію без осуду.



День 7. *Підтримка.* «Я не мушу впоратися з усім самостійно. Просити про допомогу — нормально». *Моє налаштування:* дозволити собі прийняти підтримку.

День 8. *Моя цінність.* «Я цінний, навіть коли помиляюся». *Моє налаштування:* пригадати три свої якості, за які я себе ціную.

День 9. *Вдячність.* «Сьогодні я помічу хоча б одну маленьку радість». *Моє налаштування:* записати три речі, за які я сьогодні вдячний.

День 10. *Власний шлях.* «Мені не потрібно порівнювати себе з іншими». *Моє налаштування:* зосередитися на власних успіхах і пригадати, чого я вже досяг.

День 11. *Внутрішній спокій.* «Я можу зробити паузу, перш ніж реагувати». *Моє налаштування:* зробити кілька повільних вдихів і видихів, дозволивши собі трохи заспокоїтися.



День 12. *Сміливість.* «Я можу боятися й водночас робити важливі кроки». *Моє налаштування:* зробити один невеликий крок назустріч тому, що давно хотілося спробувати.

День 13. *Особисті межі.* «Моє «ні» може бути проявом турботи про себе». *Моє налаштування:* прислухатися до власних потреб і дозволити собі відмовитися від того, що мені не підходить.

День 14. *Відновлення.* «Відпочинок — частина мого шляху, а не винагорода за втому». *Моє налаштування:* запланувати невелику перерву й присвятити її відновленню сил.



День 15. *Помилки.* «Я можу вчитися, працювати без приниження та самокритики». *Моє налаштування:* пригадати одну помилку й подумати, якого досвіду вона мене навчила.

День 16. *Доброта.* «Одне добре слово може зробити день світлішим». *Моє налаштування:* сказати комусь щось приємне або зробити маленьку добру справу.

День 17. *Надія.* «Навіть коли важко, я можу шукати наступний маленький крок». *Моє налаштування:* визначити одну невелику дію, яка допоможе мені наблизитися до бажаного.

День 18. *Прийняття себе.* «Я не повинен бути ідеальним, щоб бути достатнім». *Моє налаштування:* поставитися до себе з розумінням і підтримкою, як до близької людини.



День 19. *Сила.* «Моя сила — не лише в тому, щоб витримувати, а й у тому, щоб вчасно зупинятися». *Моє налаштування:* оцінити свій стан і визначити, що сьогодні допоможе мені відновити сили.

День 20. *Радість.* «Я маю право радіти навіть тоді, коли не все ідеально». *Моє налаштування:* зробити щось приємне для себе — послухати улюблену музику, прогулятися або присвятити час хобі.

День 21. *Турбота про себе.* «Сьогодні я буду до себе трохи добрішим». *Моє налаштування:* зробити для себе одну добру справу й подякувати собі за те, що дбаю про власне благополуччя.

День 22. *Мої потреби.* «Я маю право прислухатися до себе й дбати про те, що мені справді потрібно». *Моє налаштування:* запитати себе: «Чого я сьогодні потребую найбільше?»

День 23. *Радість у простому.* «Щастя часто живе в маленьких миттєвостях, які я можу помітити просто сьогодні». *Моє налаштування:* знайти три приємні моменти у своєму дні.



День 24. *Відпускаю зайве.* «Я не можу контролювати все, але можу обирати, на що спрямовувати свої сили». *Моє налаштування:* відпустити хоча б одне зайве хвилювання, яке зараз не можу змінити.

День 25. *Час для себе.* «Час, присвячений собі, — це не егоїзм, а важлива частина турботи про власне благополуччя». *Моє налаштування:* знайти 10–15 хвилин для улюбленої справи.

День 26. *Сила вдячності.* «Навіть у непрості дні в моєму житті є щось добре, що заслуговує на мою увагу». *Моє налаштування:* подумки подякувати собі, близьким або життю за щось важливе.

День 27. *Дозволяю собі бути справжнім.* «Мені не потрібно приховувати свої почуття чи завжди здаватися сильним. Я маю право бути собою». *Моє налаштування:* дозволити собі щиро відчути й назвати те, що відбувається всередині.

День 28. *Тепло людських стосунків.* «Щире спілкування, підтримка й добрі слова допомагають нам відчувати, що ми не самі». *Моє налаштування:* зателефонувати близькій людині або сказати комусь слова вдячності.



День 29. *Довіра до життя.* «Я не зобов'язаний знати всі відповіді сьогодні. Деяким речам потрібні час і терпіння». *Моє налаштування:* зосередитися на тому, що можу зробити саме зараз, не вимагаючи від себе знати все наперед.

День 30. *Я помічаю свій шлях.* «Я змінююся, навчаюся й зростаю. Навіть маленькі кроки мають значення». *Моє налаштування:* згадати, чого я навчився за цей місяць і за що можу себе похвалити.

День 31. *Я обираю турботу про себе.* «Ментальне здоров'я — це не мета, якої потрібно раз і назавжди досягти, а щоденна увага до себе, своїх почуттів і потреб». *Моє налаштування:* обрати одну корисну звичку, яку я хочу зберегти й надалі.

Пам'ятайте: ***турбота про себе не вимагає великих змін. Іноді вона починається з глибокого вдиху, теплої розмови, короткої прогулянки або дозволу собі трохи відпочити. Не потрібно виконувати всі поради ідеально — важливо знаходити те, що підтримує саме вас.***

Над випуском працювали: **Валентина Стасюк,** методист НМК психологічної служби департаменту освіти Луцької міської ради; **Тетяна Тарасюк,** соціальний педагог ЗЗСО №1; **Юлія Грабарчук,** соціальний педагог ЗЗСО №3; **Оксана Свенцицька,** соціальний педагог ЗЗСО №8; **Ольга Щурук,** соціальний педагог ЗЗСО №10; **Олена Заєць,** соціальний педагог, ЗЗСО №15; **Світлана Шевчук,** соціальний педагог ЗЗСО №16.