A portrait of Zhanna Volodymyrivna Nakvatska, a woman with short reddish-brown hair, wearing a red jacket over a pink shirt. She is smiling slightly and looking towards the camera. The background shows an outdoor setting with trees and a fence.

Практичний психолог
Наквацька Жанна Володимирівна

Навчання в безпечному освітньому
середовищі може бути дуже хорошим
підтримуючим ресурсом!

Навчалася в Волинському держуніверситеті ім. Лесі Українки

Спеціальність – практична психологія в системі освіти

Кваліфікація – психолог-практик

Стаж роботи – 34 роки

Спеціаліст вищої категорії, практичний психолог - методист

З 01.10.1994 р. працюю в Мар'янівському ліцеї

Мар'янівської селищної ради Луцького району

Волинської області

Навчання у ВДУ ім. Лесі Українки



Два основні завдання психології:
- допомагати в особистісному зростанні та розвитку;
- полегшувати працю людини та її стосунки з іншими людьми.



Психологія - наука про внутрішній світ людини.

Працюю над проблемою:
“Використання ресурсного підходу
для формування
психологічної стійкості
учасників освітнього процесу”



Хмара слів для ресурсу
«Віра, переконання, цінності,
філософія життя»

Ресурс «Віра, переконання,
цінності, філософія життя»
Допомога у формуванні громадянських
компетентностей здобувачів освіти
через психологічні вправи для розвитку духовної
сфери особистості

Ранжування цінностей, обговорення
переконань, стосунків з батьками,
підвищення самооцінки

Луцький район
Мар'янівська селищна територіальна громада
Мар'янівський ліцей Мар'янівської селищної ради
Луцького району Волинської області

РЕСУРСНІ ГОДИНИ ПСИХОЛОГА
Методичні рекомендації

Наквашка Жанна Володимирівна

2023

Теми психологічних досліджень:

- ✓ Адаптація першокласників до шкільного життя.
- ✓ Діагностика пізнавальних процесів.
- ✓ “Адаптація п’ятикласників до навчання на новому ступені”.
- ✓ Дослідження мотивації навчальної діяльності
- ✓ Адаптація десятикласників до навчання у профільних класах
- ✓ Дослідження інтересів та нахилів учнів для допомоги у професійному самовизначенні та виборі профілю навчання.
- ✓ Вивчення громадської думки учнів, батьків, педагогів з різних питань шкільного життя по запити дирекції школи.



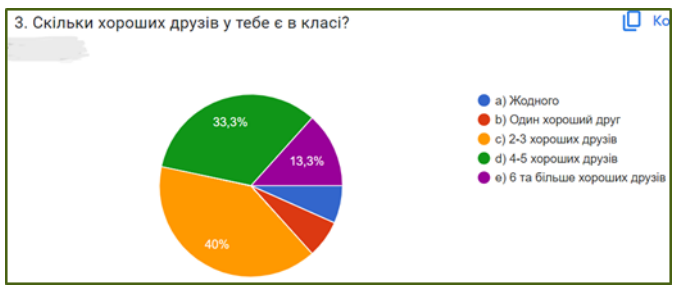
Результати дослідження за методикою "Я переживаю у школі"

5-А клас	%	5-Б клас	%
Спокій	61	Спокій	65
Втому	61	Втому	70
Нудьгу	28	Нудьгу	15
Радість	72	Радість	85
Впевненість у собі	67	Впевненість у собі	85
Задоволення	33	Задоволення	33
Незадоволення собою	39	Незадоволення собою	39
Роздратування	33	Роздратування	33
Сумніви	67	Сумніви	67
Образу	33	Образу	33
Почуття приниження	22	Почуття приниження	22
Страх	33	Страх	33
Тривогу за майбутнє	44	Тривогу за майбутнє	44
Вячність	67	Вячність	67
Симпатію до вчителя	39	Симпатію до вчителя	39

Інформація про результати анкетування здобувачів освіти 9-А та 9-Б класів Мар'янівського ліцею

В квітні-травні 2025 року в Мар'янівському ліцеї проводилося вивчення соціального замовлення щодо профільного навчання в старших класах. За результатами анкетування:

9-А клас	9-Б клас
Ліцеїстів найбільше цікавлять такі навчальні предмети:	
Українська мова – 32%	Англійська мова – 38%
Біологія – 27%	Фізична культура – 24%
Українська література – 23%	Інформатика – 19%
	Математика – 19%
Найлегше вивчати:	
Українська мова – 27%	Англійська мова – 47%
Українська література – 23%	Українська література – 19%
Фізична культура – 18%	Правознавство – 19%
	Інформатика – 19%
Протягом останніх років ліцеїсти виявляють інтерес до вивчення:	
Української мови – 32%	Англійської мови – 43%
Фізичної культури – 23%	Інформатики – 29%
Математики – 18%	Фізичної культури – 19%
Для реалізації в обраній професії потрібними вважають такі предмети:	
Геометрія – 41%	Англійська мова – 48%
Алгебра – 32%	Інформатика – 29%
Англійська мова – 23%	Математика – 24%
Українська мова – 14%	Українська мова – 19%
Фізика – 14%	
Більш досконалим хотіли б вивчати предмети:	
Алгебра – 41%	Англійська мова – 52%
Геометрія – 36%	Інформатика – 24%
Англійська мова – 27%	Математика – 19%
Після закінчення ліцею хотіли б отримати освіту:	
Технічну – 27%	Технічну – 28%
Суспільно-гуманітарну – 23%	Природничу – 14%
Планиють продовжувати навчання в 10 класі Мар'янівського ліцею:	
12 чоловік - 55%	14 чоловік - 67%



ГОДИНИ ПСИХОЛОГА



Ресурс «Фізична активність, тілесні ресурси»

Тілесно-орієнтовані техніки



Кінезіологічні
вправи

Дихальні вправи

Вправи на зняття
напруження

Іграшка для розвитку
сенсомоторики «Панель»,
наочність для вправ щодо
фіксування тілесних
відчуттів

1кл. - Адаптація до шкільного навчання.

2кл. - Розвиток пізнавальних процесів.

3кл. - Розвиток мотивів навчання.

4 кл. - Підготовка до переходу в основну школу.

ГОДИНИ ПСИХОЛОГА

5 кл. - Адаптація в школі нового ступеня.

6 кл. - Мотивація навчальної діяльності, розвиток креативності.

7 кл. - Вивчення інтересів, нахилів.

8 кл. - Особливості підліткового віку.

«Пізнаю і створюю свою особистість».



Ресурс «Уява, мрії, спогади, творчість»

Допомога у розвитку культурної компетентності через вправи для розвитку творчості та креативності



Іграшка «Веселка»,
наочність для метафори
«Як можна зробити по-іншому»

Творчі завдання

Візуалізації

Малюнки

Нейрографіка

Моделювання майбутнього

з допомогою образів

Метафоричні асоціативні картинки



Скажи чесно, ти як?



Якщо тривожно, скануй QR-код і дізнавайся, як із цим справлятися

ТИ ЯК?



HowAreU.com



ГОДИНИ ПСИХОЛОГА

9 кл. - Профорієнтація.

10 кл. - Соціальна
адаптація.

11 кл. - Психологічна
готовність до НМТ.
Проектування власного
життєвого шляху.

Ресурс «Соціальні зв'язки, соціальна підтримка,
соціальна приналежність, спілкування»
Допомога у формуванні соціальних компетентностей через психологічні вправи
на розвиток комунікативних навичок.



Іграшка-пазл "Сім'я слоників",
наочність для метафори
"Моя група підтримки"



«Коло довіри»
Карта спілкування

Іграшка «Сир-балансир і мишенята,
які підтримують одне одного»,
метафора "Підтримка допомагає знайти точку
опори"



Всеукраїнська програма ментального здоров'я

В Мар'янівському ліцеї проведено тематичні години психолога, консультування дітей, педагогів та батьків, спрямовані на підвищення обізнаності щодо питань ментального здоров'я. Ліцеїсти із задоволенням використовували розмальовки «Ти як? Світи всередині», переглядали комікси «Ден і Рора проти корпорації С.», обговорювали питання різноманіття та взаємоповаги, виконували вправи для самопідтримки.





Вересень Уроки щастя
для молодших школярів

Жовтень: Уроки емпатії
для 1-6 класів

Січень - травень: Уроки
ментального здоров'я
в 7-11 класах



Ресурс «Вираження емоцій та почуттів»

Вправи для розвитку емоційного інтелекту



Ідентифікація
Висловлення
Малювання
емоцій

Хмара слів до ресурсу
«Вираження емоцій та почуттів»



Робота психолога з організації інклюзивного освітнього середовища

Спостереження за учнем під час освітнього процесу та оцінка його розвитку з метою визначення потреби в наданні підтримки першого рівня або надання інших рекомендацій.

Цілеспрямоване вивчення та моніторинг розвитку учня з особливими освітніми потребами, його психологічного стану.

Участь у розробленні індивідуальної програми розвитку.

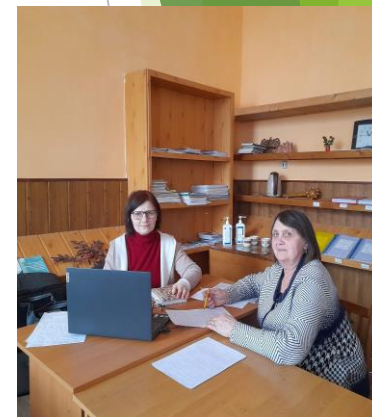
Психологічний супровід учня з особливими освітніми потребами.

Рекомендації, консультації та методична допомога педагогічним працівникам закладу загальної середньої освіти щодо організації навчання учня з особливими освітніми потребами.

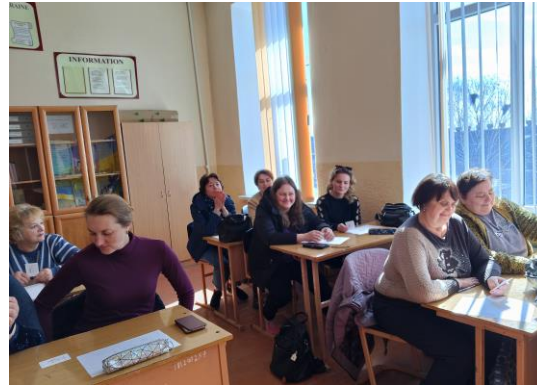
Участь у забезпеченні комфортного освітнього середовища та сприятливого психологічного клімату для навчання учня з особливими освітніми потребами.

Психологічна допомога учню з особливими освітніми потребами.

Консультування та психологічна підтримка батьків учня з особливими освітніми потребами.



Психологічні практикуми для педагогів



- «Мотивація як «серце» емоційного інтелекту. Навички турботи про себе та інших»
- «Ресурсний підхід як профілактика професійного вигорання»
- «Джерела ресурсів для відновлення»
- «Базові навички турботи про себе та інших» та ін.



Науково-дослідницька робота з учнями (секція “Психологія” МАН)

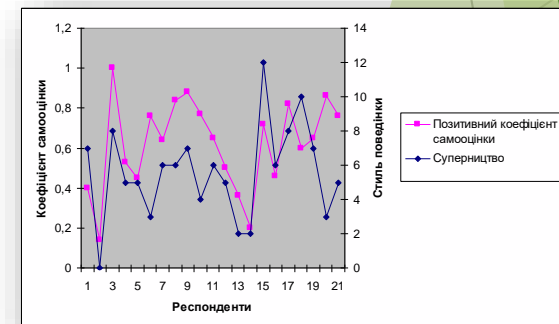
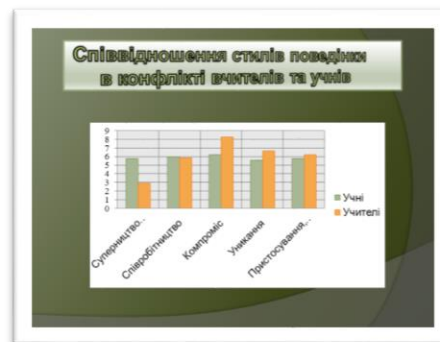
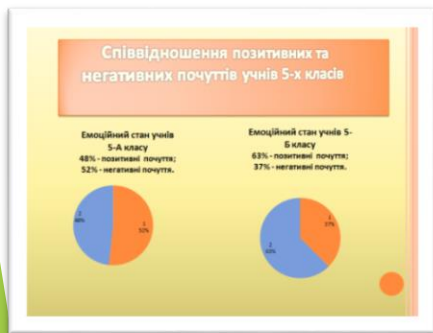
Теми учнівських психологічних досліджень:

«Використання психолінгвістичних та психосемантичних знань для формування усвідомленої навчальної мотивації школярів»

«Вивчення чинників формування переваги синдрому досягнення успіху над мотивом уникнення невдачі при досягненні мети у школярів юнацького віку»

«Вивчення взаємозв'язку креативності та емоційної сфери підлітків»

«Вивчення становлення позитивної Я-концепції підлітків»



Психологічна підтримка ліцеїстів

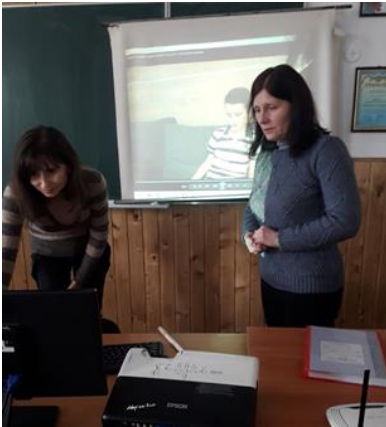
27 березня 2024 року в Мар'янівському ліцеї проводився семінар для педагогів «Психологічна підтримка ліцеїстів». Ділилися роздумами, досвідом, знаннями, як підтримати дітей та підлітків вразливих категорій, щоб стабілізувати емоційний стан в умовах війни та повернути до освітньої діяльності. Практичний психолог Наквацька Ж.В. ознайомила з новим психологічним інструментарієм, який використовує в роботі: методикою «Подолання іграшкою», «Моніторинг стресового стану дитини» (укладач О.М. Байер), надала рекомендації вчителькам щодо використання посібника «Психологічні хвилинки», збагаченого спілкування та взаємодії з учнями.



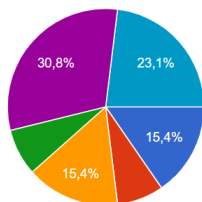
Протидія булінгу

- ❖ «Самооцінка та самоцінність».
- ❖ «Стрес і стресостійкість».
- ❖ «Взаємодія в команді: конфлікти».
- ❖ «Інакшість іншого та толерантність».
- ❖ «Особисті межі».
- ❖ «Емоційний інтелект».
- ❖ «Основи самопідтримки та самодопомоги в складних ситуаціях».

Використання навчально-методичного посібника для педагогів і психологів «Як ти?» Уроки з психології для школярів 10-14 років» (Антибулінгова програма «Дружній простір»)



36. Чи вважаєш ти, що можеш приєднатися до знущання над учнем, який тобі не подобається?



- а) Так
- б) Так, можливо
- в) Я не знаю
- г) Ні, напевно, не стану
- е) Ні
- ф) Точно ні



Робота з батьками

❖ Індивідуальні консультації.

❖ Групові консультації для батьків дошкільнят, першокласників, п'ятикласників, дев'ятикласників, випускників.

❖ Тренінг батьківської ефективності.

❖ Виступи на батьківських зборах.



Психологічні поради педагогам і батькам

Якщо:

- ✓ дитину постійно критикують, вона вчиться ненавидіти;
- ✓ дитину висміюють, вона стає замкнутою;
- ✓ дитину хвалять, вона вчиться бути шляхетною;
- ✓ дитину підтримують, вона вчиться цінувати себе;
- ✓ дитина росте в докорах, вона вчиться жити з почуттям провини;
- ✓ дитина росте в терпимості, вона вчиться розуміти інших;
- ✓ дитина росте в чесності, вона вчиться бути справедливою;
- ✓ дитина росте в безпеці, вона вчиться вірити в людей;
- ✓ дитина живе у ворожнечі, вона вчиться бути агресивною;
- ✓ дитина живе у розумінні і дружельюбності, вона вчиться знаходити любов у цьому світі.



Жанна Наквацька

padlet.com/nakvatskazanna/padlet-z97b3opjys9orehh

Моя інформаційна... Антиплагиат наукова • nakvatsk... Входящие (100) - n... Усі закладки

Padlet

nakvatskazanna + 3 • 5 місяців

*** Жанна Наквацька**
Практичний психолог Мар'янівського ліцею

Слайдшоу Поділитися Підпишіться на Padlet

Дітям **Батькам** **ЯК ПРОТИДІЯТИ СТРЕСУ** **Випускникам**

Місяць обізнаності про ментальне здоров'я
9 місяців тому
В Мар'янівському ліцеї проведено тематичні години психолога, консультування дітей, педагогів та батьків, спрямовані на підвищення обізнаності щодо питань ментального здоров'я. Дізнайтеся

Батькам так важливо підтримувати своїх дітей!
9 місяців тому
ТИ ЯК?
howareu.com
Підлітки: інструкція зі спілкування для батьків
Берегти дитину, турбуватися про неї - це місточок для теплого відчуття захищеності та спокою в дорослому віці.

Ресурсна зустріч для педагогів
11 місяців тому
Новий Документ Microsoft Word
23 квітня 2025 року в Мар'янівському ліцеї проводилася ресурсна зустріч педагогів з нагоди Дня психолога із використанням матеріалів Всеукраїнської

Протестуй себе для визначення найсучасніших професій, до яких ти схильний!
2 роки тому
Всеукраїнський проєкт з профорієнтації та побудови кар'єри "Обери професію своєї мрії"
hryoutest.in.ua
Всесвітній проєкт з профорієнтації та побудови кар'єри

18°C Sunny 15:28 12.03.2026

<https://padlet.com/nakvatskazanna/padlet-z97b3opjys9orehh>

Інтервізійні зустрічі з колегами

