3. Сухомлинський В. О. Розмова з молодим директором школи. Київ : Радянська школа, 1988. 284 с.

4. Сухомлинський В. О. Як виховати справжню людину. *Вибрані твори : в 5 т.* Київ : Радянська школа, 1976. Т. 2. С. 149–416.

5. Савченко О. Я. Ідеї В. О. Сухомлинського в контексті реформування сучасної початкової освіти. *Початкова школа*. 2018. № 9. С. 1–5.

Дата надходження до редакції: 17.09.2026

УДК 37.01(477):37.011.3-051:929:159.9

Лілія АНТОНЮК,
завідувач лабораторії
інноваційної діяльності
Рівненського обласного інституту
післядипломної педагогічної освіти,
м. Рівне, Україна

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЯК ОСНОВА ПЕДАГОГІКИ ВАСИЛЯ СУХОМЛИНСЬКОГО: ЯК ВЧИТЕЛЮ БУТИ ОПОРОЮ ДЛЯ ДІТЕЙ, НЕ ВТРАЧАЮЧИ СЕБЕ

Анотація. *У статті здійснено комплексний теоретико-педагогічний аналіз концепції резильєнтності (життєстійкості) крізь призму гуманістичної спадщини Василя Сухомлинського в контексті сучасних безпекових викликів та кризових умов в Україні. Осмислено інтеграцію класичної української педагогіки емпатії з новітніми міжнародними стандартами травмаінформованого навчання. Досліджено два фундаментальні аспекти освітньої взаємодії: забезпечення душевного комфорту й безпеки дитини як базової передумови когнітивного успіху та роль учителя як емоційного резонатора класу. Особливу увагу приділено руйнуванню радянського міфу про «залізну» людину-педагога, що працює на виснаження. Обґрунтовано модель психологічної гнучкості, доведено безкомпромісну важливість «правила кисневої маски»: турбота про психоемоційний стан учителя є його прямим професійним обов'язком, без якого неможливо побудувати безпечний простір та культуру взаємопідтримки для здобувачів освіти.*

© Антонюк Л., 2026

***Ключові слова**: травмаінформований підхід, резильєнтність, емпатія, життєстійкість, простір безпеки, культура взаємопідтримки.*

Abstract. *The article presents a theoretical and pedagogical analysis of resilience through the prism of Vasyl Sukhomlynsky's humanistic heritage amid contemporary security challenges in Ukraine. It conceptualizes integrating Ukrainian empathy-based pedagogy with international trauma-informed learning standards. Key aspects examined include ensuring child emotional comfort as a prerequisite for cognitive success and the teacher's role as an emotional resonator. The study deconstructs the Soviet myth of the «iron» educator and substantiates the «oxygen mask rule»: teacher self-care is a professional duty essential for creating a safe educational environment.*

Key words: *traumainformed approach, resilience, empathy, psychological resilience, safe space, culture of mutual support.*

Постановка проблеми. Дитина – це ніжна квітка, і щоб вона розквітла, їй потрібне тепло людського серця, – ці слова видатного українського педагога-гуманіста Василя Сухомлинського сьогодні, на початку третього тисячоліття, лунають не просто як класична педагогічна мудрість чи красива метафорична фраза з підручника. У сучасних українських реаліях, серед яких – щоденні повітряні тривоги, хронічна невизначеність, тривалий психологічний стрес та тотальна руйнація звичного безпечного способу життя – ця цитата перетворилася на гострий, майже болючий екзистенційний виклик для кожного, хто щодня переступає поріг шкільного класу чи заходить у віртуальний кабінет.

Сьогодні кожен український педагог, вихователь чи керівник закладу освіти щодня ставить собі чесне, але надзвичайно важке запитання: звідки брати це тепло, коли власне серце знесилене тривогами й виснажене втомою? Як залишатися надійною, непохитною опорою для покоління дітей, чиє дитинство розгортається на тлі випробувань, коли твій особистий внутрішній світ так само втрачає стійкість під тиском зовнішніх обставин?

У пошуках відповіді на ці виклики сучасна освіта дедалі частіше звертається до концепції резильєнтності *(з англ. resilience – життєстійкість, психологічна пружність)*. Резильєнтність визначається як здатність особистості успішно проходити крізь важкі життєві випробування, адаптуватися до кризових змін, відновлювати внутрішні сили та навіть розвиватися під впливом стресових факторів, не зазнаючи незворотних психічних руйнувань.

Проте життєстійкість у контексті сучасної української школи не є продуктом виключно сучасних західних психологічних досліджень.

Дивовижним чином новітні міжнародні стандарти травмаінформованого навчання неабияк перегукуються з класичною спадщиною української педагогіки емпатії. Отож ми сьогодні стоїмо перед необхідністю не просто транслювати знання, а вибудувати нову філософію освітнього простору – філософію стійкості, де турбота про емоційний стан педагога стає головною передумовою ментального здоров'я та успішного майбутнього його учнів.

Мета статті – переосмислити гуманістичну спадщину Василя Сухомлинського крізь призму сучасної травмаінформованої педагогіки та обґрунтувати концептуальні засади формування резильєнтності вчителя як ключового чинника створення безпечного освітнього простору й підтримки ментального здоров'я учнів в умовах кризи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для того, щоб зрозуміти архітектуру сучасної життєстійкості в освіті, нам не обов'язково шукати відповіді лише в іноземних джерелах. Усі відповіді вже закладені в генетичному коді української школи, зокрема у працях Василя Сухомлинського «Серце віддаю дітям» та «Як виховати справжню людину». У зв'язку з цим можемо помітити ключову, але часто ігноровану в минулому деталь: видатний педагог ніколи не розглядав навчання та дидактику окремо від емоційного стану дитини й самого вчителя. Він інтуїтивно відчував те, що сьогодні світова наука доводить у лабораторіях за допомогою томографів. Із погляду сучасної травмаінформованої педагогіки та нейробіології ці класичні ідеї мають два фундаментальні, взаємопов'язані аспекти:

1. **Душевний комфорт дитини.** Коли учень переживає тривогу, страх, паніку або глибоке відчуття небезпеки, його мозок на чисто фізіологічному рівні блокує будь-які пізнавальні процеси. Активується мигдалеподібне тіло (амигдала) і всі ресурси організму миттєво спрямовуються на виживання, захист або втечу, а не на засвоєння складних математичних теорем, історичних дат чи граматичних правил. Психіка дитини просто не має вільної місткості для когнітивної діяльності, поки її базові потреби в безпеці розбиті вщент. Щоб дитина взагалі була здатна вчитися, вона насамперед має почуватися захищеною, прийнятою, безумовно цінною та почутою дорослими.

2. **Учитель як емоційний резонатор класу.** Педагогічна взаємодія – це завжди двосторонній процес, де особистість дорослого відіграє першорядну роль. Діти на підсвідомому рівні, завдяки системі дзеркальних нейронів, миттєво зчитують реальний внутрішній стан дорослого: через найменші коливання тембру голосу, мікроміміку обличчя, темп мовлення та мову тіла (позу, жести, напругу плечей). Тривожний, виснажений або внутрішньо дезорієнтований учитель, навіть промовляючи правильні й заспокійливі слова,

несвідомо транслює свою тривогу в простір класу, заражаючи нею учнів. Тому глибока та регулярна турбота про власний емоційний стан – це зовсім не примха чи прояв егоїзму педагога, а прямий професійний обов'язок, без виконання якого неможливо створити безпечне освітнє середовище.

Розуміння того, що емоції є фундаментом когнітивного успіху, вимагає від нас сміливості поглянути в очі реальності. Сучасна українська школа вже давно переросла рамки закладу, який обмежується виключно трансляцією знань, перевіркою домашніх завдань та виставленням оцінок. Сьогодні школа перетворилася на гуманітарний хаб емоційної підтримки та соціалізації.

У наших класах – як фізичних, так і віртуальних – сидять діти, які у своєму юному віці вже пізнали надто багато дорослого болю: втрати рідних чи домівок, жах вимушеного переміщення, болючу розлуку з батьками, які перебувають на передовій або за кордоном, а також щоденний, виснажливий хронічний стрес. За таких екстремальних умов класична (директивна) педагогіка вимог та покарань не просто втрачає свою ефективність – вона стає ретравматизуючою. Саме тому кожному педагогові сьогодні життєво необхідно бути поінформованими про ***травмаінформований підхід***.

Упровадження такого підходу не означає, що вчитель має перебрати на себе роль дипломованого психотерапевта чи клінічного психолога. Його суть полягає у докорінній, революційній зміні внутрішнього фокуса та кута зору на поведінку дитини.

Коли учень зриває урок, демонструє спалахи агресії, тотальну апатію, некерованість або раптом повністю замикається в собі, традиційна система реагує роздратованим запитанням: *«Що з тобою не так?»* або *«Як тебе змусити підкорятися?»*. Натомість травмаінформований педагог ставить собі принципово інше, емпатичне запитання*: «Що з цією дитиною сталося і яка саме підтримка чи безпечний простір потрібні їй прямо зараз?»*. І це не просто зміна слів у нашій голові – це кардинальна зміна траєкторії взаємодії: від автоматичного засудження, розвішування ярликів та покарання до глибокого співпереживання, дослідження та захисту.

Проте, щоб мати внутрішню можливість витримувати дитячий біль, педагог сам повинен володіти високим рівнем резильєнтності. На жаль, у нашому суспільстві навколо цього поняття існує небезпечний міф, який змушує вчителів працювати на самознищення.

Зважаючи на це, нам потрібно чітко розділити хибні уявлення та психологічну реальність *(див. табл.)*.

Таблиця

Порівняльний аналіз життєстійкості в педагогічній практиці

Що НЕ є резильєнтністю (міф про «залізну» людину)	**Що ТАКЕ справжня резильєнтність (модель психологічної гнучкості)**
– намагання бути «залізним» і невтомним; – прагнення довести всім, що ти надлюдина, яка не має права на втому, помилку чи хвилювання	– здатність помічати свій стан і чесно приймати його; – усвідомлення своїх реальних емоцій і здатність сказати собі: «Я жива людина, мені зараз важко»
– заборона собі плакати, боятися, сумувати чи гніватися; – тотальне витіснення й блокування «негативних» емоцій під маскою штучного оптимізму	– уміння вчасно зупинитися і відновити внутрішні сили; – надання собі легального права на сльози, сум, емоційне перезавантаження
– робота на повне виснаження без права на відпочинок; ігнорування сигналів власного тіла, праця 24/7 у стані хронічного вигорання	– здатність адаптуватися до «штормів життя», деформацій, але зберігати коріння та цілісність

Для підтримки та розвитку життєстійкості в сучасній педагогіці має безкомпромісно діяти «правило кисневої маски в літаку»: *спочатку забезпеч життєдайним ресурсом себе, і лише врятувавши власне дихання, допомагай іншому*.

Десятиліттями в освіті культивувався образ учителя-жертовника, який повинен «згоріти сам, щоб світити іншим». Але в часи довготривалої кризи цей підхід стає своєрідним професійним самогубством. Вигорілий, емоційно спустошений та дестабілізований вчитель вже нездатний нікому світити – він може лише своєю втомою та прихованим роздратуванням несвідомо травмувати своїх учнів, які шукають у ньому порятунку.

Турбота про власне ментальне та фізичне здоров'я сьогодні – це не егоїзм, не слабкість і не забаганка, а, по суті, **єдина, безальтернативна умова нашого професійного виживання, стійкості та збереження людської гідності** в освітньому просторі.

Усвідомлення важливості травмаінформованого підходу та прийняття «правила кисневої маски» – це лише половина шляху. Резильєнтність не з’являється автоматично після прочитання сухого визначення у психологічному

словнику чи відвідування теоретичної лекції. Вона не є вродженим фіксованим даром.

Життєстійкість – це динамічна навичка, яка викристалізовується, тренується та зміцнюється завдяки щоденним, простим і системним мікроритуалам. Якщо ми хочемо перетворити школу на простір стійкості, ми маємо зробити три конкретні та важливі кроки:

Крок 1. Створення простору психологічної та фізичної безпеки. Сучасна безпека в закладі освіти має два невіддільні виміри: фізичний (надійне й обладнане укриття) та психологічний. Психологічна безпека – це не відсутність конфліктів чи ідеальна тиша, а особлива екосистема взаємодії, потрапляючи в яку дитина на внутрішньому рівні чітко розуміє, що: «мене тут не засудять за мої почуття, сльози чи походження»; «я можу відкрито і без страху сказати дорослому про свою втому, розгубленість чи переляк»; «я маю право допустити помилку під час відповіді й не стати об’єктом для насмішок і глузування»; «я знаю, що отримаю підтримку та захист, що б не відбувалося навколо».

Надважливим практичним інструментом реалізації такої безпеки є створення в кожному навчальному класі або безпосередньо в шкільному укритті «Куточка заспокоєння / тиші / усамітнення» – спеціально організованого простору в груповій кімнаті, який дає змогу дитині тимчасово побути наодинці, заспокоїтися, відновити емоційний баланс та повернути відчуття безпеки. Тут вона може усамітнитися, скористатися тактильними матеріалами (антистрес-іграшками, кінетичним піском, текстурними тканинами), висловити свій біль чи страх через малювання в скетчбуку або просто посидіти на м’якому кріслі-мішку наодинці зі своїми думками, щоб заспокоїтися і повернути самоконтроль.

Крок 2. Щоденні експрес-діагностики («чекіни») та технології саморегуляції. Для того, щоб зрозуміти, з яким емоційним та енергетичним ресурсом прийшли сьогодні на урок учні, педагогові зовсім не обов’язково проводити тривалі й складні психологічні тестування чи анкетування. Для цього буде достатньо витратити перші дві хвилини на початку заняття для короткого емоційного «чекіну» *(з англ. check-in – зупинка*) – коротка психологічна вправа, спрямована на усвідомлення, розпізнавання та перевірку свого поточного емоційного стану.

Учитель може запропонувати класу кілька швидких ігрових форматів:

– ***«Кольоровий індикатор»*** – оцінити свій настрій за допомогою кольорових карток (або емодзі в чаті під час дистанційного навчання), де кожен

колір символізує певний стан (наприклад: червоний – тривога, синій – втома, зелений – спокій);

– ***«Внутрішня батарейка»*** **–** попросити учнів показати на пальцях рук свій рівень «заряду» від 1 до 5. Якщо більшість класу показує 1 чи 2 бали, це прямий сигнал вчителю: когнітивний ресурс дітей вичерпано, матеріал зараз не засвоїться, потрібно знизити навантаження;

– ***Слово-маркер*** **–** запропонувати кожному учневі описати свій стан тут і зараз лише одним лаконічним словом (наприклад: «хвилювання», «очікування», «сонливість» тощо).

Подібна мікропрактика дає кожному учневі надважливий психологічний сигнал: *мене помічають, мій реальний стан має значення для цього дорослого.*

Якщо під час чекіну або впродовж уроку вчитель фіксує високий рівень колективної напруги чи помічає ознаки паніки, необхідно негайно застосувати експрес-техніки саморегуляції. Це можуть бути дихальні вправи («дихання за квадратом» або подовжений видих «через трубочку»), техніка заземлення «5-4-3-2-1» (коли діти по черзі знаходять очима і називають об’єкти, звуки та тактильні відчуття навколо себе) або коротка фізична рухова активність (нейроігри, потягування, струшування напруги з кистей рук). Так, ми не в змозі змінити важкі зовнішні обставини війни, але ми абсолютно спроможні допомогти дитині змінити її внутрішній стан у цих обставинах.

Крок 3. Формування культури взаємопідтримки в педагогічному колективі. Найбільша ілюзія – думати, що виснажений, внутрішньо спустошений вчитель може транслювати дітям спокій та впевненість. Резильєнтність сучасної школи – це виключно командна робота та колективна відповідальність. Неможливо побудувати простір безпеки для учнів, якщо весь педагогічний колектив перебуває на глибокій стадії професійного вигорання та хронічного стресу. Саме тому третім і найважливішим кроком є розбудова внутрішньої шкільної *культури взаємопідтримки* Вона не потребує фінансових витрат чи написання складних паперових програм і тримається на простих, але регулярних корпоративних ритуалах, серед яких:

– ***«Чашка кави з колегами»*** **– з**апровадження коротких неформальних зустрічей на перервах чи після уроків, під час яких діє суворе табу на обговорення звітів, навчальних планів, перевірок, дедлайнів чи проблемних учнів. Єдина мета такої зустрічі – щиро, «без масок» запитати одне в одного: *«Як ти насправді почуваєшся? Чи потрібна тобі якась допомога?»*.

– ***Спільні мікропаузи для розвантаження*** **– о**рганізація коротких трихвилинних пауз для спільного дихання, легких фізичних вправ або

перебування в абсолютній тиші в учительській між уроками, щоб «скинути» накопичену напругу.

– ***Легалізація права на втому та взаємовиручку*** **–** формування здорової атмосфери, де попросити колегу про допомогу, підстраховку чи заміну у зв'язку з поганим самопочуттям або емоційним виснаженням є ознакою зрілості та професіоналізму, а не приводом для адміністративного осуду чи недобрих поглядів. Колектив має стати надійним тилом для кожного вчителя.

Отож, проходячи сьогодні крізь горнило історичних та особистісних випробувань, ми знову й знову повертаємося до класичних джерел нашої педагогіки. І в цих умовах слова видатного педагога про тепло людського серця отримують абсолютно нове, набагато глибше, реалістичніше та зріле прочитання: для того, щоб безперервно віддавати життєдайне тепло дітям, учитель повинен свідомо, системно й без краплі внутрішнього почуття провини дбати про джерело вогню у власному серці.

Висновки. У часи довготривалої кризи та невизначеності ми виховуємо підростаюче покоління не стільки словами, скільки власним життєвим прикладом і своєю моделлю поведінки. Саме через власну практику резильєнтності ми маємо наочно показати дітям фундаментальні правила збереження ментального здоров'я, допомогти їм зрозуміти, що: бути втомленим, виснаженим або розгубленим – абсолютно нормально, природно і по-людськи; відкрито визнавати свої обмеження та сміливо просити про допомогу в складний момент – це ознака внутрішньої сили та зрілості, а не слабкості чи сорому; після найважчих криз, ударів долі та падінь можна і потрібно крок за кроком відновлюватися, збирати себе по шматочках й адаптуватися до нового життя.

Василь Сухомлинський наголошував, що «людина народжується на світ не для того, щоб зникнути безвісною пилинкою, а щоб лишити по собі слід вічний». Очевидно, що в наші дні – у часи великих потрясінь та боротьби – найважливіший слід професійної діяльності педагога вимірюється далеко не сухими статистичними звітами, не стовідсотковими показниками академічної успішності й не кількістю відмінно складених іспитів.

Наш головний, безцінний та справді вічний слід – це дитина, яка через багато років, уже в дорослому віці, згадає своє воєнне дитинство і з глибокою вдячністю скаже: «Поруч зі мною у ті найтемніші й найважчі часи був дорослий, з яким я завжди почувався в абсолютній безпеці». Саме цей захищений внутрішній світ дитини і є найвищим, найважливішим результатом усієї нашої педагогічної праці. Отже, збережімо себе як джерело світла,

підтримуймо своїх колег та всупереч усім штормам тримаймо безпечне небо й світло в очах наших дітей!

Перспективи подальших досліджень в означеному напрямі плануємо спрямувати на обґрунтування та розробку цілісної системи психологічної підтримки і профілактики професійного вигорання вчителів, яка б інтегрувала методики розвитку особистісної резильєнтності в повсякденну практику сучасного закладу освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям. *Вибрані твори: в 5 т.* Київ : Радянська школа, 1977.

2. Мешко Г., Мешко О. Розвиток резильєнтності майбутніх педагогів як способу подолання життєвих і професійних труднощів в умовах воєнного стану. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції.* Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2025. С. 32–34. URL: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/48529/2/MCTD-HPC_2025_Meshko_H-Development_of_resilience_32-34.pdf (дата звернення: 12.08.2026).

3. Сеновська Н., Нестайко І. Травмоінформований підхід в контексті підготовки вчителя. *Психолого-педагогічні аспекти розвитку особистості.* 2026. С. 246–248. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/41742/1/56_Senovska_Nestaiko.pdf (дата звернення: 10.08.2026).

4. Онлайн-курс «Основи психопідтримки: як вчителям працювати з дітьми, які пережили травматичні події». *EdEra.* URL: https://study.ed-era.com/uk/courses/course/6788?utm_source=mon&utm_medium=release&utm_campaign=promo&utm_content=site&utm_term=release16 (дата звернення: 10.08.2026).

5. Навчально-методичний комплекс «Травмаінформований підхід у роботі вчителя НУШ». *Український інститут розвитку освіти. Портал «Вектор».* 2024. URL: https://vector.uied.gov.ua (дата звернення: 09.08.2026).

6. Що таке травмаінформоване навчання: принципи та поради. *Громадська спілка «Освіторія».* 2025. URL: https://osvitoria.media (дата звернення: 09.08.2026).

Дата надходження до редакції: 12.09.2026