



Danning ZHAO,
psychologist, international student counselor,
Associate Professor,
Saitama University (Japan)

Моріта терапія і психологічна підтримка у воєнний час.

Виклики для українських
учителів і як справлятися
з емоціями.

Стаття друга

УДК 159.98:355]:37.011.3-051(477)

<https://doi.org/10.33989/3083-6387.2026.1.354755>

Дорогі друзі, дякую вам за прочитання серії статей про Моріта терапію. Це традиційна японська психотерапія, заснована 100 років тому, яка використовується в усьому світі. У другій статті ми поговоримо про те, як справлятися з емоціями. Перш ніж досліджувати практичні ідеї, важливо чітко зрозуміти виклики, з якими стикаються українські вчителі в даний момент.

Спочатку я б хотіла коротко представити результати трьох проведених нами опитувань. Разом із професором Ольгою Ніколенко і доктором філософії Катериною Ніколенко наша команда провела два національні опитування у 2024 році, охопивши від 500 до 600 учителів з усіх регіонів України. Окрім цих національних досліджень, у 2025 році ми також провели менше, але змістовне опитування за участі 33 учителів м.Запоріжжя. Такі результати дають нам цінні уявлення про труднощі, з якими українські вчителі стикаються щодня, також забезпечують корисну основу для роздумів про емоційне подолання з поглядом Моріта терапії.

Однією з важливих тем є стан психічного здоров'я учителів у воєнних умовах. Ми використовували шка-

лу K10, широко визнаний показник психологічного дистресу. У другому національному опитуванні 57,3% вчителів мали понад 25 балів, що свідчить про можливе психічне захворювання. Це збільшення з 53,4% у першому опитуванні, що свідчить про те, що емоційне навантаження на вчителів може зростати в міру продовження війни. У Запоріжжі цей відсоток становив 54,5%, що близько до середнього показника по країні.

Ми також розглянули стійкість, яка стосується здатності адаптуватися та відновлюватися під час несприятливих обставин. У першому і другому національних опитуваннях середній бал не дуже змінився, що свідчить про те, що українські вчителі з часом підтримували відносно високий рівень стійкості.

Учителі Запоріжжя продемонстрували майже такий самий рівень стійкості та психологічного дистресу, як і в середньому по країні, що є обнадійливим сигналом. Навіть працюючи в місті, яке постійно переживає загрози та невизначеність, учителі зберігають свою здатність адаптуватися, витримувати та знаходити шляхи для професійного й особистісного розвитку.

Ми також дослідили, як психічне здоров'я учителів пов'язане з кількома психологічними темами, такими як невроз Моріти, стійкість, надія на кінець війни та ставлення до психологічної освіти. Національні опитування демонструють, що вчителі з кращим психічним здоров'ям зазвичай були більш стійкими, виявляли менше схильностей до неврозу Моріти та відчували сильнішу надію на те, що війна врешті-решт закінчиться. Однак їхнє психічне здоров'я не відрізнялося залежно від того, чи цінували вони внутрішні чи зовнішні підходи до психологічної підготовки, що свідчить про те, що обидва типи можуть бути корисними для учителів за різних обставин. Через невеликий розмір вибірки ми не проводили цей аналіз для запорізьких учителів.

В опитуваннях також ми розглядали повсякденне шкільне життя. Багато учителів повідомили про

успіхи в побудові гарної комунікації та стосунків зі своїми учнями. Велика кількість педагогів також зазначила, що обмін жартами та історіями з особистого життя допомагає створити тепло і безпеку в класі. За словами вчителів, учням подобаються спільні заняття, наприклад, перегляд фільмів, обговорення книжок або спільне відвідування театру тощо. Крім того, також було відзначено конкурси творчих робіт, що забезпечували змістовну взаємодію і мотивацію. Такі відповіді показують, що вчителі всієї України знаходять способи спілкування, заохочення творчості та підтримки змістовних стосунків з учнями навіть під час війни.

Водночас учителі описали певні сфери шкільного життя, якими їм особливо важко керувати. Найскладніші ситуації стосувалися дітей, які зазнали великих втрат через війну (втрата членів, друзів або своїх домівок). Учителі також почуваються невідповідними або напруженими, коли учні переживають панічні атаки. Деяким вчителям було важко з учнями, які мають пасивне або замкнуте ставлення до життя, що визнано проблемою.

Ці результати нагадують нам, що, хоча в шкільному житті є чимало світлих моментів, учителі справляються з емоційними обставинами, що виходять далеко за межі звичайних освітніх вимог, і часто роблять це з обмеженими ресурсами та в умовах великого тиску.

Зрештою, ми запитали вчителів, які види психологічної підготовки вони вважають найбільш корисними. Багато респондентів зазначили, що корисними були як зовнішньо орієнтовані, так і внутрішньо орієнтовані підходи, що свідчить про те, що вчителі отримують користь від практичних дій у зовнішньому світі, а також від роботи з власними думками та емоціями. На запитання, чи є для них корисною сама Моріта терапія, переважна більшість респондентів відповіли «так, вона є корисною».

Наша групова робота враховує зазначені труднощі й очікування. І разом з учителями ми створюємо «українську Моріта терапію». Тому що сьогодні Україна перебуває у центрі гібридної війни нового типу, і жодна психотерапія не може бути ефективною у такому стані, як вона є. Бажаю кожному з вас стати експертом у цій креативній «українській Моріта терапії». Бажаю вам мати більше сил, щоб жити краще самим, стати більш стійкими і допомагати іншим.

Моріта терапія та емоції

Моріта терапія наголошує на важливості звернення до емоцій. Це метод лікування, який працює на емоціях. Чому Моріта терапія акцентує на емоціях? Тому що багато психічних проблем виникають через віру в те, що певні відчуття та емоції є ненормальними, і люди здійснюють спроби їх усунути. Це означає обманювати свої емоції. Однак вам не потрібно робити таку нерозумну річ; ви можете просто зіткнутися з почуттями, яких ви боїтеся. Насправді, приймаючи емоції як природні, нам більше не потрібно потрапляти в їхню пастку.

Емоції — це природне явище, яке неможливо контролювати волею. Емоції, що виникають, такі як нервозність перед іншими, депресія, тривога тощо, є природною частиною людської природи і не можуть бути змінені, навіть якщо ми намагаємося їх змінити. Неможливо вибірково уникати емоцій, які вам не подобаються, таких як тривога, страх і сором. Так само ви не можете відчувати лише радість і задоволення.

Ми не можемо усунути власною волею неприємні емоції, наприклад, передчуття страху. Так само з власної волі ми не можемо відчувати приємні емоції, такі як радість і задоволення. Усі вони приходять до нас самі і зникають так само без нашої участі.



Парк мумі-тролів. Токіо (Японія)

Немає потреби оцінювати цінність будь-якої емоції як добру чи погану. Незалежно від того, що ви від-

Міжнародна підтримка

чуваєте, вам не потрібно звинувачувати себе за це. Емоції — це природне явище, як і погода, яка виникає в цей час, і у нас немає іншого вибору, окрім як прийняти їх такими, якими вони є. Так само, як ми не несемо відповідальності за погоду, немає потреби звинувачувати себе за ті чи інші емоції.

Процеси зміни емоцій

Якщо емоції залишити в спокої або дозволити їм текти природним чином, їхній хід утворюватиме криву, піднімаючись і опускаючись повільно, поки вони не зникнуть. Незалежно від того, наскільки ви щасливі чи сумні, емоції не триватимуть вічно; якщо ви дасте їм спокої, вони зрештою зникнуть самі по собі. Іншими словами, емоції, що виникають, — це природне явище, як і погода, тому єдине, що ви можете зробити, це якомога менше зважати на них.

Емоції стають притупленими та нечутливими, коли ми звикаємо до одного й того самого відчуття. Спочатку ви можете відчувати втому і біль, коли встаєте рано вранці, але якщо ви продовжуватимете, це стане звичкою і переживається менш болісно. Хоч якими болісними були випробування, якщо ви їх витримаєте і будете наполегливими, ви звикнете до них і більше не будете гостро реагувати.

Емоції стають сильнішими, коли наша увага зосереджена на них. Наприклад, коли ви відчуваєте сильну тривогу. Ваше серце б'ється швидше, ваш розум порожніє і ви можете відчувати дискомфорт, такий як оніміння в деяких частинах тіла. Чим більше ви зосереджуєтесь на цих фізичних відчуттях, тим інтенсивнішими вони стають.

Емоції набувають через новий досвід і далі розвиваються через повторення. Наприклад, людина з тривожним неврозом, яка не може їздити на транспортному засобі, все ще може дістатися до місця призначення, сівши на потяг, навіть якщо відчуває очікуваний страх і серцебиття. Якщо ви повторите досвід можливості їздити на потязі та визнаєте досягнення (факт) прийняття рішення та досягнення своєї мети, ви набудете впевненості. З іншого боку, якщо ви зосередитесь лише на очікуваному страху і болю, ваш страх перед транспортними засобами стане ще сильнішим.

Зв'язок емоцій та дій

Емоції не можна контролювати волею, але дії — можна. Наприклад, коли вас паралізують страх і тривога, добре зробити прості дії. Протерти стіл, помити підлогу шваброю або трохи розім'яти тіло. Прості дії напрочуд ефективні.

Коли ви виконуєте необхідні дії, відчуваючи неприємні емоції, такі як страх і тривога, виникає нове відчуття досягнення. Водночас факт виконання дії та її результати залишаються, тоді як неприємні емоції зникнуть.

Емоції часто змінюються через дії. Але дії не можна використовувати для зміни емоцій. Коли ми думаємо



Японці люблять робити зелений паркан у формі ведмедиків або інших веселих персонажів. Токіо

«Якщо я вживу заходів, мій страх зникне», ми зрештою думаємо про дії як про спосіб позбутися страху, тривоги тощо, іншими словами, як про спосіб змінити наші емоції. Це як ставити віз попереду коня.

Поміркуймо разом

1. Як ви плануєте застосувати це навчання на практиці? Чи маєте ви інші ідеї?
2. Що ви думаєте про результати опитування?
3. Які найскладніші проблеми ви відчували під час війни?

Українські способи подолання емоцій

Коли виникають страх і тривога, сприйміть їх як природні та зачекайте, поки вони вщухнуть (хвилини, години...). Однак у разі дуже сильного страху / тривоги або якщо ви дуже виснажені, добре «заморозити» свої емоції на деякий час (нетривалий).

Учителі не повинні соромитися відчувати страх і тривогу та висловлювати їх перед учнями, залишаючись такими, якими є (*аругамама* японською). Це дає педагогам змогу співпереживати учням та мати гарне спілкування.

Робіть те, що можете, незважаючи на страх і тривогу. Наприклад, занурюйтесь у роботу чи інші завдання. Важливо не думати, що «зробивши це, ви позбавитеся страху».

Дякую за увагу й до зустрічі наступного разу!



Свіже повітря — свіжі ідеї Пленерний урок-експромт

УДК 373.5.016:821.09(100)

<https://doi.org/10.33989/3083-6387.2026.1.354756>

«Ми на пленері», «виїжджаємо на пленер», «робота на пленері», «пленерний живопис» — коли чуєш такі вислови, в уяві одразу виникає картинка, на якій художник на лоні природи малює те, що бачить перед собою: ліс, річку, поле або міський пейзаж.

Французька фраза «en plein air» перекладається «на свіжому повітрі». Ще у XIV—XV ст., коли зображення природи стало не тлом, а повноцінним жанром пейзажу, і виникла ідея пленеру.

© Тамара Гревцева, 2026



Ікебана — японське мистецтво квітів

Тамара Гревцева,

учитель зарубіжної літератури, учитель-методист,
Політехнічний ліцей НТУУ «КПІ» м. Києва

Як же метод пленера може стати у пригоді для шкільної освіти? Згадаймо відомого українського педагога Василя Сухомлинського:

«...шкільне навчання має один дуже серйозний недолік, а саме: з тієї хвилини, як дитина сіла за парту, ми класними стінами, дошкою, книгою, зошитом відгороджуємо її від того середовища, в якому відкрилось її перше джерело живої думки і живого слова, — від природи, від лісу і саду, від тихої діброви і зеленого луку, від синього неба і вогняної квітки соняшника, від дзвінкого дзвіночка жайворонка і дзюрчання перших весняних струмочків...». Стосувалося це передусім учнів початкових класів і називалося уроки розвитку мислення на природі. А «Школа радості» Василя Олександровича, призначена для дошкільнят, була покликана забезпечити м'який перехід до комфортного шкільного навчання.