

**Гостьова лекція Коляденко Світлани Миколаївни на тему:
«Психоедукація основам турботи про себе майбутніх фахівців
допомагаючих професій»**

6 березня 2026 року викладачі циклової комісії педагогіки, психології та методик навчання мали можливість бути присутніми на гостьовій лекції: «Психоедукація основам турботи про себе майбутніх фахівців допомагаючих професій», яку прочитала кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри соціальних технологій, директор Студентської соціальної служби та Телефону Довіри Житомирського державного університету імені Івана Франка Коляденко Світлана Миколаївна.

У центрі уваги лекції було питання формування відповідального ставлення до власного здоров'я як необхідної складової професійної підготовки майбутніх фахівців допомагаючих професій. Особливий акцент зроблено на тому, що ефективна допомога іншим неможлива без уміння піклуватися про себе.

Під час заходу було розглянуто сучасні підходи до психоедукації, методи розвитку емоційної стійкості, навички саморегуляції та профілактики професійного вигорання. Лекторка підкреслила, що ігнорування власних потреб, хронічний стрес і емоційне виснаження знижують якість професійної діяльності та можуть призводити до втрати мотивації й ресурсності.

Учасники лекції обговорили, чому саме турбота про власне здоров'я є не особистою розкішшю, а професійною необхідністю. Адже фахівець, який не має внутрішнього ресурсу, не може повною мірою підтримувати інших. Натомість сформовані навички самопомоги, усвідомлення власних меж і регулярна психологічна гігієна сприяють збереженню професійної ефективності, емоційного балансу та довготривалої працездатності.

Значущість проведеної лекції полягає у переосмисленні ролі викладача у формуванні культури турботи про себе серед здобувачів. Отримані знання та практичні інструменти сприятимуть підготовці майбутніх фахівців, які будуть здатні не лише якісно допомагати іншим, а й відповідально ставитися до власного здоров'я та благополуччя.

КРЕМЕНЕЦЬКА ОБЛАСНА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА
АКАДЕМІЯ ІМ. ТАРАСА ШЕВЧЕНКА
ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

КАФЕДРА ДОШКІЛЬНОЇ ТА ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ



06.03.2026 року
платформа Zoom
об 11 год.

Гостьова лекція
на тему:

**«Психоедукація основам
турботи про себе майбутніх
фахівців допомагаючих
професій»**

для здобувачів вищої освіти спеціальностей:
А 2 Дошкільна освіта;
А 3 Початкова освіта.

**КОЛЯДЕНКО СВІТЛАНА
МИКОЛАІВНА**
Кандидат педагогічних наук,
доцент,
доцент кафедри соціальних
технологій,
Директор Студентської соціальної
служби та Телефону Довіри
Житомирського державного
університету імені Івана Франка

Ідентифікатор конференції: 735 6976 4445
Код доступу: 25-26

The screenshot shows a Zoom meeting interface. On the left, a PowerPoint slide is displayed with the following text:

**«Психоедукація основам
турботи про себе майбутніх
фахівців допомагаючих
професій»**

кандидатка педагогічних наук, доцент кафедри соціальних технологій Житомирського державного університету імені Івана Франка
Світлана КОЛЯДЕНКО

On the right side of the Zoom window, a vertical list of participants is visible:

- Світлана Коляденко
- Оксана Доманюк
- Валентина Бенера
- Марія Боднар (проректо...
- Nadija Sabran
- Тетяна Фокіна Кременець...

Українців можна назвати нацією страждань

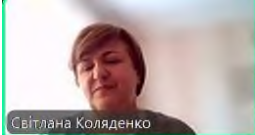
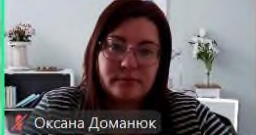
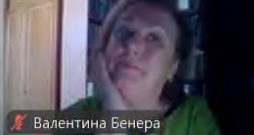
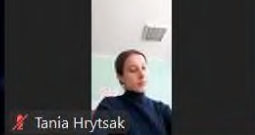

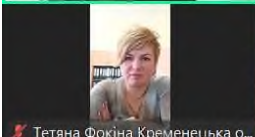
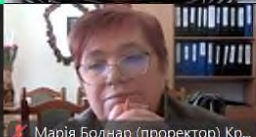
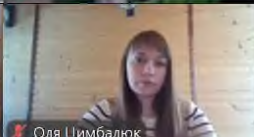
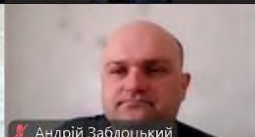
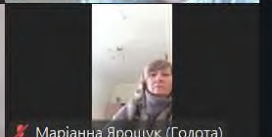
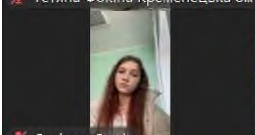
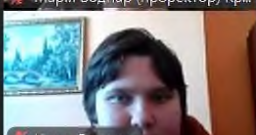
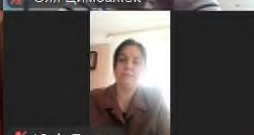

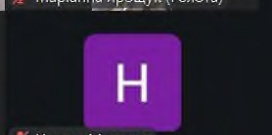
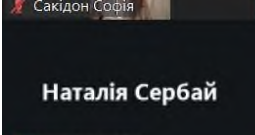
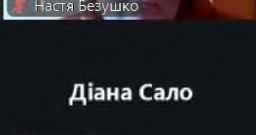
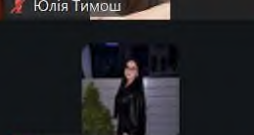
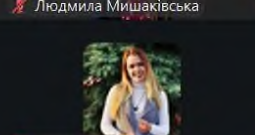
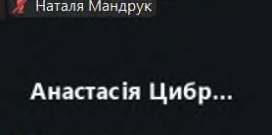
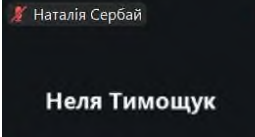
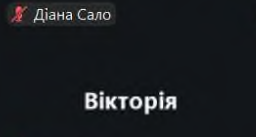
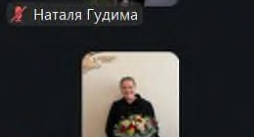
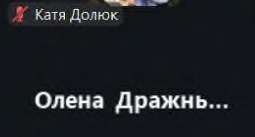
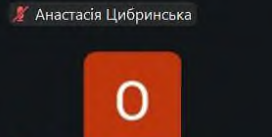
- Немає нікого, кого б не торкнулося повномасштабне вторгнення Росії в Україну.
- Загалом військові дії призводять нині до багатьох соціальних наслідків, порушень прав людей.
- Із соціологічних досліджень відомо, що переживання буде тривати впродовж усього життя людей, які зараз страждають від цих травматичних подій, і навіть передаватися наступним поколінням українців

Participants in the Zoom meeting include: Світлана Коляденко, Оксана Доманюк, Валентина Бенера, Тетяна Нгузак, Nadija Sabran, Тетяна Фокіна Кременець, Марія Боднар (проректор), Оля Цимбалюк, Андрій Заблоцький, Маріанна Ярошук (Голов...), Сакідон Софія, and Настя Безушко.

Мандала спокою

Створітьте мандали. Малювання повторюваних елементів всередині кола - це давній і сакральний спосіб гармонізації свого внутрішнього "я" та оточення

Participants in the Zoom meeting include: Валентина Залеска, Світлана Коляденко, Тетяна Нгузак, Марія Боднар (проректор), Nadija Sabran, and Оля Цимбалюк.

 Світлана Коляденко	 Оксана Доманюк	 Валентина Бенера	 Tania Hrytsak	 Nadija Sabran
 Тетяна Фокіна Кременецька о...	 Марія Боднар (проректор) Кр...	 Оля Цимбалюк	 Андрій Заблоцький	 Маріанна Ярошук (Голота)
 Сакідон Софія	 Настя Безушко	 Юлія Тимош	 Людмила Мишаківська	 Наталія Мандрук
Наталія Сербай  Наталія Сербай	Діана Сало  Діана Сало	 Наталія Гудима	 Катя Долюк	Анастасія Цибр...  Анастасія Цибринська
Неля Тимошук  Неля Тимошук	Вікторія  Вікторія	 Софія Фаберська	Олена Дразнь...  Олена Дразньовська	 Оксана Кравець