**Зміцнення стресостійкості особистості в умовах війни**

Мета методичних матеріялів: допомогти майбутнім класним керівникам і керівницям провести цикл занять зі здобувачами/здобувачками освіти в аспекті застосування аутогенного тренування та інших засобів укріплення різних видів здоров’я (духовного, морального, соціального, психічного, психологічного й тілесного складників).

У програмі: методика аутогенного тренування; корисні формули для самонавіювання; дидактична гра *Народна мудрість про різні види здоров’я.* Як провести КТС *Аукціон прислів’їв і приказок про здоров’я та його збереження*. Поради стосовно збереження стресостійкості.

Із часу повномасштабного вторгнення російських військ українці й українки чи не щодня переживають травмівні події та ситуації, які впливають на самопочуття й психологічне здоров’я, зокрема на порушення сну. Відповідно, актуалізується питання психологічної допомоги особам, у яких виникають нічні жахіття внаслідок впливу війни.

Нові виклики перед Україною, породжені подоланням наслідків військових дій на її теренах, потребують використання людьми різних засобів зміцнення здоров’я. Передовсім значущим, як міркуємо, є прагнення не захворіти, мати надійну витримку, уміння переносити всілякі життєві негаразди. Виняткову значимість при цьому має вдосконалення особистістю різними засобами своєї стресостійкості як основної запоруки доброго здоров’я, зокрема вміння переключати свою увагу, забутися, перевести думки на інше, відволіктися тощо.

Серед останніх вагомих узагальнюючих студій відносно складових здоров’я, його цілісного вивчення знаходимо монографію **Мирослава Савчина** *Здоров’я людини. Духовний, особистісний і тілесний виміри.* Корисним є методологічне мотивування доцільності виокремлення науковцем у структурі здоров’я кожного з нас **духовного, морального, соціального, психічного, психологічного й тілесного** складників, розкриття сутності цих понять, їхні критерії та емпіричні показники, окреслені зв’язки між ними, з’ясування стратегії ставлення до здоров'я, його типи й рівні, визначені принципи та завдання поліпшення

Кожний із видів здоров’я має свої засоби зміцнення, зокрема це стосується можливості музичного впливу на особистість з урахуванням її індивідуально-психологічних особливостей, осібно рівня освіченості.

Між технологій, що підвищують резервні духовно-фізіологічні можливості організму, виділяють музикотерапію. Вона – одна з найбільш багатозначних у психолого-педагогічному контексті видів естетотерапії, або арттерапії. Нині вже вивчено музикотерапію як інноваційну здоров’язбережувальну технологію. Означено її зміст, подано вимоги до застосування на практиці. Наслідком є позитивний вплив на становлення та розвиток гармонійної особистості дітей через дію на емоційно-почуттєву сферу, інтелектуальні й комунікативні здібності, психофізіологічний стан. Серед форм і видів музикотерапії є активна й рецептивна. Щоправда, у таких студіях, чомусь, не згадують про музику дзвінків і дзвонів, її лікувальне застосування.

У педагогічному досвіді автора практикуються творчі завдання майбутнім класним керівникам і керівницям. Із метою привернення уваги до звучання дзвоників, дзвінків і дзвонів, рекомендується розробити поради для здобувачів/здобувачок освіти основної школи стосовно пізнання краси звучання малих ідіофонів: *Маєте можливість узяти в руки дзвоник – задзеленчіть, вслухайтеся, оцініть феномен звучання, його містику, полюбуйтеся переливами, затуханням, накладанням обертона на обертон*; *Дайте оцінку звучання церковних дзвонів з їхнього набору на дзвіниці*; *Визначте різницю звучання годинникових дзвонів і церковного дзвоніння*; *Навчіться переводити увагу з власних душевних переживань на милозвучність звучання різних церковних дзвонінь*; *Спробуйте отримати втіху від майстерної оцінки українськими прозаїками й поетами місця церковних дзвонінь у житті народу, імітації їхніх звучань в музичних творах*; *У Великодні дні, коли протягом трьох днів дозволяється бажаючим бити в церковні дзвони, спробуйте це зробити, творіть ті ритми, які вам подобаються* та ін.

При підготовці здобувачів і здобувачок вищої освіти до педагогічної практики у навчальних закладах звертається увага на правильне інструктування їхніх вихованців/вихованок стосовно реагування на биття у дзвони на сполох. Адже в Україні 21 серпня 2022 року затвердили нові сигнали тривоги. Відповідно, їх почали запроваджувати в деяких громадах. Про це повідомив Центр протидії дезінформації при Рада національної безпеки і оборони України. Ось як звучать такі вістки: «сигнал хімічної небезпеки – звук церковних дзвонів; сигнал радіаційної небезпеки – дзвін у набат (правильніше – сполошне биття чи вдаряння в сполошний дзвін. – Б. К.); сигнал евакуації з міста – гудок потяга; безперервний 30-секундний сигнал сирени, як і раніше, означає повітряну тривогу». Звісно, вони повинні передбачати не тільки певні раціональні тілесні дії, а й, передовсім, реальну оцінку ситуації, мобілізацію психічних сил, налагодження внутрішнього порядку тощо.