

успіху.

Не один рік працюючи в школі, Максим Степанов, шліфуючи свій педагогічний талант, майстерність, виробляючи систему роботи з дітьми, дійшов розуміння, яке перетворилось на тверде переконання, що дати учням міцні, глибокі знання, зуміти зацікавити предметом, повірити учневі у власні сили, самоствердитись, пережити гордість за досягнені успіхи та повести за собою, спроможний лише учитель, який сам перебуває у постійному пошуку. Ці ідеї стали педагогічним кредо всього колективу Трепівського ліцею та Казарнянської філії, яке трансформується в досягнуті результати, в виховання майбутнього нашої держави.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>.
2. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 14 грудня 2016 р. №988-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-%D1%80#Text>.
3. Сухомлинський В.О. Вибрані твори: в 5-ти т. К.: Рад. шк. 1977. Т.5. 639 с.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА ПОВОЄННОГО ВІДНОВЛЕННЯ

ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ЕМОЦІЙНОЇ СТАБІЛІЗАЦІЇ З ДІТЬМИ ПІД ЧАС «ПСИХОЛОГІЧНИХ ХВИЛИНОК» НА УРОЦІ

Наталія ДЗЮБАС,

методист обласного навчально-методичного центру психологічної служби системи освіти комунального закладу «Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського»

Війна в Україні стала стресом для усіх учасників освітнього процесу. Все більше спостерігається серед здобувачів освіти підвищення фрустрації, емоційна напруга, депресивність, розлад в адекватності емоційного регулювання, темп соціальних змін сьогодення. Все це поставило перед працівниками психологічної служби та учасниками освітнього процесу в цілому актуальне і проблемне питання – збереження соціально-емоційного розвитку дітей та його стабілізація, що полягає у поступовому опануванні соціокультурних досягнень суспільства, у формуванні здатності усвідомлювати себе, суспільне докільля і взаємодіяти з його соціальними об'єктами.

Через збройну агресію росії, головним поточним пріоритетом діяльності закладів освіти є забезпечення психологічної стійкості та емоційної стабільності учасників освітнього процесу. За таких умов роль психологічної служби системи освіти істотно зростає. Листи МОН України від 02.08.2022 року № 1/8794-22 «Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти в 2022/2023 навчальному році» та від 29.03.2022 № 1/3737-22 «Про забезпечення

психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні» визначають загальне спрямування діяльності психологічної служби в закладах освіти щодо проблеми профілактики стресів, зокрема розв'язання освітніх та виховних завдань, що сприятиме збереженню психологічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу, формуванню моделі бажаної поведінки, усвідомленню основних рис відповідальної поведінки, повноцінному розвитку особистості, створенню умов для формування мотивації до самовиховання й саморозвитку [3].

Сьогодні, внаслідок повномасштабного вторгнення РФ на територію нашої незалежної держави, багатьом людям, рятуючи своє життя та своїх близьких, довелося залишити свої домівки. Дехто з них назавжди втратив рідних, дехто залишився на тимчасово окупованих територіях. В умовах війни особливої психологічної підтримки потребують діти, адже вони навчаються в складний період. Звісно, навчання в умовах воєнного стану – складний процес, проте вкрай необхідний, адже саме освітній процес повертає дітей в мирне життя, а отже і в період стабільності. Звичайно, не варто очікувати, що під час дистанційного навчання чи змішаного навчання у дітей не виникатиме труднощів, і вони матимуть великі навчальні успіхи, та це дасть змогу відволіктися від постійного стресу, вийти зі стану проблем, що лягли на їхні дитячі плечі, та жахів, які відбулися чи відбуваються з ними надалі.

Значна частина учнів переживає втому, спустошення, багато з них відчують тривогу та паніку. Як один з методів підтримки учасників освітнього процесу, Міністерство освіти і науки пропонує впроваджувати психологічні хвилинки. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://drive.google.com/file/d/1U9IDDq2MbBVRUEG1S_PEmS66omxXqwbq/view. Цей метод не передбачає значної професійної підготовки, достатньо педагогічних знань, отриманих в межах загальноосвітнього психологічного інформування, і природної здатності проявляти співчуття, людяність [3].

У психологічних хвилинках немає тих, хто програв або виграв, тут виграють усі. Їх можна проводити на будь-якому етапі уроку, залежно від бачення вчителя. Організація психологічних хвилинки здійснюється педагогом, залежно від уроку та мети, яку перед собою ставить вчитель. Керуючи психологічними хвилинками, вчитель використовує різноманітні засоби впливу на дітей і сам виконує організаційну роль. Деколи він стає прямим учасником гри, але, зазвичай, спрямовує, підтримує ініціативу дітей, радіє їхнім досягненням. Необхідність дотримуватись правил в умовах колективної вправи спонукає кожну дитину співвідносити свої дії з діяльністю інших гравців, сприяє виникненню спільних інтересів, а тому є важливою умовою формування суспільних рис у поведінці дітей.

Дитина живе емоціями, керується ними при виборі способів поведінки. Емоції супроводжують дитячі відчуття, практичні дії, регулюють розумову діяльність, роблять навколишній світ різноманітним, прекрасним і значущим. Завдяки емоціям дитинство залишається незабутнім періодом життя [1].

За період розвитку особливості емоції (їх сила, протяжність, стійкість) змінюються в зв'язку зі змінами загального характеру провідної діяльності

дитини і її мотивів, а також в зв'язку з ускладненням стосунків дитини з довколишнім світом. Разом з переживанням задоволення чи незадоволення, пов'язаних із задоволенням безпосередніх бажань, у дитини виникають більш складні відчуття, викликані тим, наскільки добре вона виконала свої обов'язки, яке значення мають її дії для інших людей і в якій мірі дотримується вона норм і правил поведінки [4].

На думку психологів, більшість комплексів та травм з'являються через проблеми, що виникли ще у період дитинства, ось чому саме зараз цьому треба приділяти більше уваги, ніж будь коли. Реакції на кризову ситуацію у дітей різних вікових категорій є різними. Відповідно до таких ситуацій є різними й ризики, а також потреби виходу з них. Під час кризової ситуації здобувачі освіти можуть відчувати власну провину за події, що відбулися. У них виникають страхи, знижується рівень комунікації, або, навпаки, вони проявляють надмірну турботу про захист та порятунок людей.

На травмуючу ситуацію можуть виникати такі реакції:

- недовіра до оточення;
- перезбудження;
- тривожність;
- емоційний ступор;
- уникання місць, людей, предметів, що нагадують про травмуючу подію;
- емоційна байдужість – захисна реакція;
- негативізм, «спалахи» гніву, агресії;
- уникання спілкування;
- ризиковані вчинки;
- занепокоєність щодо своєї безпеки та можливості повторення травмуючих подій;
- зниження уваги та концентрації;
- підвищена активність;
- роздратованість;
- пропущення занять;
- скарги на самопочуття;
- постійне обговорення подій та фокусування уваги на окремих деталях того, що трапилося [2].

Фізичні та емоційні стани взаємопов'язані і тому здатні взаємовпливати один на одного. Під час напружених емоційних станів у дитини змінюється міміка, темп мовлення, з'являється метушливість, змінюється дихання, пульс, колір обличчя, можуть з'явитися сльози. Відтак цей складний період відбивається на житті кожного, особливо на дітях, адже їхня нервова система ще не сформована остаточно [2].

Впродовж тривалого часу цьому питанню не приділяли особливої уваги, однак завдяки дослідженням Жана Піаже – відомого швейцарського науковця – психіку дитини почали розрізняти з дорослою й вивчати як абсолютно окреме та унікальне явище.

До розвитку психіки дитини слід ставитись з особливою уважністю та обережністю, зважати не лише на генетичні особливості, а й соціальні аспекти.

На жаль, процес соціалізації особистості залишається прерогативою виховання, яке за умови традиційної освітньої моделі набуло характеру другорядності, поступившись першочерговістю процесу навчання. Як результат, більшість випускників шкіл мають слабо сформовані життєві компетенції, нерозвинуті соціальні здібності, через що важко адаптуються до сучасних суспільно-економічних умов, не здатні до самореалізації в соціумі, проявляють схильність до асоціальної поведінки. Спілкування з іншими людьми відіграють велику роль у формуванні світогляду дитини, її культурних навичок, цінностей та вибору напрямку для подальшого життєвого шляху.

Цілісний та гармонійний розвиток дитини як особистості – головна мета освіти на сучасному етапі. Соціалізація дитини – це час встановлення перших взаємин з однолітками, період бурхливого розвитку емоційної сфери, яка має величезний вплив на особистісний розвиток дитини, на оволодіння нею різноманітними видами діяльності. Соціальна психологія – це наука про закономірності становлення соціально-психологічної реальності, її структуру, механізми розвитку та функціонування [2].

В узагальненому вигляді відображає сучасні уявлення про соціальну психологію як одного з напрямів психологічної науки підручник «Соціальна психологія». ULR: <https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/27765/1/Social-psychology.pdf>.

Впродовж розвитку дитини емоції розвиваються, ускладнюються і набувають інтелектуалізованого характеру. Відомий вітчизняний психолог В.В. Зінківський писав: «Психічна організація дитинства виключно прекрасна, і цією красою і грацією своєї дитинства зобов'язана тієї безпосередності, коріння якої лежить у переважному розвитку емоційної сфери» [1].

Останнім часом психологам доводиться спостерігати, як важко дітям впоратись з емоціями, зі своїми емоційними сплесками, некерованістю. Від цього страждають не лише діти, але й близькі люди, які їх оточують. Адже емоції справляють вплив на усі сфери людського життя, в тому числі і на процес навчання у школі. Також сучасні діти стали менш схильними до проявів емпатії. Вони не завжди можуть зрозуміти та виявити свій внутрішній емоційний стан у соціально-адекватній формі. Це спричиняє виникнення труднощів у взаєминах з однолітками та дорослими. Низький розвиток емоційної сфери дітей зумовлює затримки розвитку їхньої інтелектуальної сфери. Діти менше цікавляться чимось новим, в їхніх іграх відсутня творча складова, а дехто взагалі не вміє спілкуватися під час ігрової діяльності. Вони часто перебувають у «полоні емоцій», оскільки ще діти не можуть керувати своїми почуттями, що й зумовлює імпульсивну поведінку, агресію, тривожність. Тому виховання емоцій та почуттів у дитини повинно служити передусім формуванню гармонійно розвинутої особистості, й одним з показників цієї гармонійності є певне співвідношення інтелектуального й емоційного розвитку [4].

Так, ще В. Сухомлинський у своїх працях звертав увагу педагогів на такі провідні аспекти у системі виховання дитячих емоцій:

- емоційну культуру неможливо сформувати без постійного духовного спілкування педагога і дитини, без взаємного проникнення у світ думок, почуттів та переживань один за одного;

- незамінним емоційним стимулом думки є процес різнобічного пізнання оточуючої дитину дійсності: «Важливо, щоб джерелом думки і почуттів було пізнання явищ природи, її краси»;

- істина, в якій узагальнюються предмети і явища навколишнього світу;

- стає особистісним переконанням дітей за умови, що вона одухотворена яскравими образами, які впливають на почуття.

Однією з умов виникнення у дітей складних емоцій є взаємозв'язок і взаємозалежність емоційних і пізнавальних процесів – двох найбільш важливих сфер їхнього психологічного розвитку. Існують переконливі дані, які свідчать про те, що емоції є найважливішим фактором регуляції процесів пізнання. Так, емоційна забарвленість – одна з умов, що визначає довільну увагу та здатність запам'ятовувати. Вона може суттєво забезпечити або ускладнити довільну регуляцію цих процесів [4].

Дитина живе у Світі в трьох основних вимірах – фізичному, емоційному і розумовому. Саме в них вона виявляє себе в житті: у фізичному – вчинками, діями; у почуттєвому – щиросердечними проявами, бажаннями; у розумовому – думками, судженнями. Таким чином, процеси виховання і навчання стосуються усіх виділених аспектів розвитку особистості одночасно. Як зазначали Л.С. Виготський, А. В. Запорожець, тільки погоджене функціонування емоційної і розумової систем, їхня єдність може забезпечити успішне виконання будь-яких форм діяльності.

Кожен із видів діяльності дитини в тій чи іншій мірі впливає на його розвиток. Всі діти люблять малювати, складати конструктор, співати, танцювати, читати, майструвати щось з дерева або картону тощо. Спеціалісти зазначають, що в залежності від того, яка діяльність подобається дитині найбільше, тобто яке з захоплень є основним, дитина буде формувати свою особистість та подальший стиль життя [2]. Підібрати тематику психологічних хвилинок і успішно їх використовувати ви можете у програмі переможця Всеукраїнського конкурсу авторських програм М. Сосновської «Психологічні хвилинки: мета, завдання, механізми дій».

ULR:

https://drive.google.com/file/d/1b0W8mkN1wFSJVSBAacQGYCzM4_qw5Nv7/view?usp=share_link.

Значний потенціал психологічної служби системи освіти в сучасній складній ситуації в країні має спрямовуватися і вже спрямовується на виклики і проблеми, які мають діти і суспільство. Тому саме зараз діти та їх родини потребують неабиякої підтримки, розуміння зі сторони держави, суспільства, педагогів та психологів [3].

Згідно з трьохвимірною теорією емоцій В. Вундта, в емоціях присутні полярильність приємного і неприємного, протилежності напруження і розрядки, збудження і пригніченості. Поряд із збудженою радістю (радістю – тріумфом) існує радість спокійна (радість – умиротворення, радість – зворушення) і радість

напружена) радість палкої, жагучої події радість тремтливого очікування). Наші відчуття ніби створюють зв'язок, який базується між нашими уявленнями.

Немає правильних і неправильних почуттів і емоцій, усі вони відіграють важливу роль в житті дитини. І що не менш важливо – емоції дитини дають самим дітям і дорослим інформацію про їхній стан. Позитивні емоції, такі як радість, задоволення, довіра, дають дітям відчуття безпеки та надійності. Завдяки цим емоціям діти відчувають, що в їхньому світі все гаразд, вам допомагають набувати нового досвіду і повторювати набуте. Від інших емоцій їм погано, бо вони попереджують про небезпеку і незадоволеність. Вони попереджують про те, що щось не так. Гнів означає, що дитині трапилася перешкода. Сум призводить до зниження енергії і дає час для того, щоб адаптуватися до втрати чи розчарування. Страх спонукає дітей до захисту. Тепло і ласка свідчать дітям про те, що їх люблять і цінують.

З емоційним благополуччям дитини пов'язана її оцінка самої себе, своїх здібностей, моральних і інших якостей. З огляду на це, для створення сприятливої атмосфери, що дозволить здобувачам освіти, зняти емоційне напруження, відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту, емоційно налаштуватися на урок, пропонуємо відеоматеріали, які вчитель може застосовувати під час проведення «психологічної хвилинки» [4].

Для дітей молодшого шкільного віку:

- **дихальні відеовправи. ULR:**

- <https://www.youtube.com/watch?v=bmOPmkcOAT0>
- <https://youtu.be/0cXenn9nGwA>
- <https://www.youtube.com/watch?v=6xJhu6OTZy4>
- https://www.youtube.com/watch?v=P_OZ5X0YMfY
- <https://youtu.be/3Md8RJpWcs8>
- <https://youtu.be/Up357VIW2ns>
- https://drive.google.com/file/d/1N_jh3IPPuDvsUCUGDTGx4u8GnCO15UUj/view
- <https://www.youtube.com/shorts/qpxelscUJCg>

- **відеовправи на зняття психоемоційного напруження, стресу, тривоги. ULR:**

- https://youtu.be/1g6Izo9_Eks
- <https://www.youtube.com/watch?v=npjmTX3C1YU>
- <https://www.youtube.com/watch?v=O7jXI62xieo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=lxV4-3sneEA>
- <https://www.youtube.com/watch?v=01E06OVZ4hw>
- <https://youtu.be/4HSzUdEVaN8>
- <https://www.youtube.com/watch?v=gW6lhd8tj8Y>
- <https://youtu.be/CqUMukM-p>
- https://youtu.be/N_Mtl5jI7nM

Для дітей старшого шкільного віку:

- **дихальні відеовправи. ULR:**

- <https://youtu.be/m-FWUrLtlbA>
- <https://youtu.be/MYIfofIC0ho>
- <https://youtu.be/AmDGe62NvIk>

https://www.youtube.com/watch?v=tZjFBQTL_hM

<https://www.youtube.com/watch?v=w9Rlagnoi6Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=OKG6-Xzagxk>

– *тілесні відеотехніка. ULR:*

<https://www.youtube.com/watch?v=diEAyrdWIKI>

– *відеовправи на зняття психоемоційного напруження, стресу, тривоги.*

ULR:

<https://youtu.be/gnckiUaWwEI>

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=JEFNqavdkIo>

<https://www.youtube.com/watch?v=1Y8I2DqMmeA>

<https://www.youtube.com/watch?v=PKZG1Vx76YQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=XgyEyno6toA>

<https://www.youtube.com/watch?v=sxVmmAemk-U>

<https://www.youtube.com/watch?v=-2qwM9jmkGU&t=1s>

<https://www.youtube.com/watch?v=y-Gblnos27E>

<https://www.youtube.com/watch?v=UyRoBuCYDsA>

<https://www.youtube.com/watch?v=XgyEyno6toA>

<https://www.youtube.com/watch?v=uljUYTjIVtA>

– *відеовправи на зняття м'язового напруження. ULR:*

<https://www.youtube.com/watch?v=Womj0IffC6o>

<https://www.youtube.com/watch?v=skDIOUuGXFE>

<https://www.youtube.com/watch?v=01E06OVZ4hw>

<https://youtu.be/2kvZogkb-fs>

<https://youtube.com/shorts/aCJjPWqWx1Q?feature=share>

<https://www.youtube.com/watch?v=xM8D4LDvKlw>

<https://www.youtube.com/watch?v=Yq18upMFTcs>

<https://www.youtube.com/watch?v=Lf0YdjKvGHM>

<https://www.youtube.com/watch?v=qxNtumJPBOg>

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=iQF01hfh0dA>

https://www.youtube.com/watch?time_continue=21&v=aMGQtiQUdKA&feature=emb_logo

<https://www.youtube.com/watch?v=6po0yvsvy0xQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=asDUmTIY984>

<https://www.youtube.com/watch?v=hTvXyVxKmqE>

<https://www.youtube.com/watch?v=ogZNpsJLBN4>

Для дітей старшого шкільного віку:

– *відеовправи на зняття м'язового напруження. ULR:*

<https://www.youtube.com/watch?v=xsERo72LJu8>

<https://www.youtube.com/watch?v=tF2v6NGQZSQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=XzKn6rF9RSM>

<https://fb.watch/cdgGSpJEOC/>

<https://www.youtube.com/watch?v=s8VVrIWKDP4>

<https://www.youtube.com/watch?v=kXV4QoxFzlk>

<https://www.youtube.com/watch?v=4Uk4LXz2Vvc>

<https://www.youtube.com/watch?v=I4Svt11o3-I>

За умови відсутності у закладі спеціаліста психологічної служби можна скористатися відеороликами, розробленими практичними психологами закладів освіти області. Відеоролики розміщено на сайті обласного навчально-методичного центру психологічної служби системи освіти КЗ «КОШПО імені Василя Сухомлинського» <http://surl.li/honcg> та добіркою вправ і порад, як стабілізуватися під час війни «Долаємо паніку» <https://nus.org.ua/articles/dolayemo-paniku-46-vprav-i-porad-yak-stabilizuvatysya-pid-chas-vijny/>.

Опираючись на думку Г.С. Костюка, що процес становлення людської особистості здійснюється як «саморух», якому властива єдність зовнішніх і внутрішніх умов, загальна гіпотеза базується на припущенні про те, що подальше розроблення і впровадження системи психолого-педагогічних методів в навчально-виховний процес створить умови для гуманізації навчання, забезпечить більш сприятливі умови для саморозвитку особистості учня, допоможе учням в пізнанні себе, своїх здібностей, нахилів, інтересів, у реалізації своїх можливостей [2].

Отже, психологічні хвилини є важливим інструментом підтримки учасників освітнього процесу. Основною умовою проведення таких хвилин є дотримання основних правил:

- не нашкодьте;
- не примушуйте до співпраці під час психологічних хвилин;
- не обговорюйте ситуацію учня в публічному просторі;
- не жалійте;
- дотримуйтеся психологічних кордонів.

Отже, застосування психологічних хвилин позитивно вплине на активізацію пізнавальних процесів та, як результат: забезпечить високий рівень психолого-педагогічної підготовки; оптимізує зміст навчального матеріалу з погляду вікових та індивідуальних можливостей учнів; гуманізує освітній процес на всіх його етапах; покращить якість знань учнів.

Адже освіта ХХІ століття – це освіта для особистості, її стрижень – розвиваюча, культуротворча домінанта, виховання відповідальної особистості, яка здатна до самоосвіти і саморозвитку, вміє критично мислити, опрацьовувати різноманітну інформацію, використовувати набуті знання і вміння для творчого розв’язання проблем, прагне змінити на краще своє життя і життя своєї країни [3].

Список використаних джерел

1. Зеньковський В. В. Психологія дитинства. Київ, 1998. 378 с.
2. Костюк Г.С. Здібності та їх розвиток у дітей. Київ: Знання, 1963. 80 с.
3. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей учнів та студентів: Методичні рекомендації. Київ: Міленіум, 2004. 54 с. (електронна версія: <http://lib.iitta.gov.ua/1713/>)
4. Мельничук І. В. Генеза емоційних особливостей у сучасних дітей. *Наука і освіта*. Одеса, 2002. № 5. С. 42-44.