

2. Ігрова діяльність як освітня технологія навчання першокласників. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/0100c8s0-957b.docx.html>
3. Кирилюк К. В. Використання ігрових технологій в початковій школі. URL: <https://naurok.com.ua/vikoristannya-igrovih-tehnologiy-v-pochatkoviy-shkoli-59468.html>
4. Кирилюк Т. І. Методика організації ігрової діяльності у початковій школі. URL: https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/9607/educ_2024_139.pdf?sequence=1&isAllowed=y
5. Смотракова М. П. Гра як ключ до мотивації та успіху в навчанні учнів початкових класів. *Електронний журнал «Академічні візії»*, 2024. URL: <https://zenodo.org/records/10978918>
6. Сухомлинський. В. Серце віддаю дітям. *Вибрані твори. В 5-ти томах*. Т. 3. 1977. 670 с.
7. Цибульська С. В. Особливості ігрової діяльності у молодшому шкільному віці. URL: <http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/4983/%D0%A6%D0%B8%D0%B1%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%A1.%D0%92.%D0%A1%D0%BB%28%D1%83%D0%BA%D1%80%2903-21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Психоемоційна підтримка учасників освітнього процесу

Тамара ГАЛУШКА,
Тетяна КОМАНДІК -
 учителі початкових класів
 Комунального закладу «Медведівський ліцей»
 Кегичівської селищної ради

У статті проаналізовано теоретичні надбання учених-психологів щодо психоемоційної підтримки учасників освітнього процесу, розкрито поняття та основні аспекти соціально-емоційного навчання (СЕН). Наведено техніки психоемоційної підтримки в освітньому процесі та практичні вправи для розвитку емпатії у молодших школярів. Запропоновано досвід реалізації проєкту POSITIVE DAY. Зроблено висновки щодо впливу систематичного впровадження методик психоемоційної підтримки на психологічне благополуччя молодших школярів.

Ключові слова: психологічна компетентність, психоемоційна підтримка, здоров'я, соціально-емоційне навчання (СЕН), позитивний психологічний клімат, емпатія, проєкт POSITIVE DAY.

В умовах реалізації Концепції Нової української школи (НУШ) одним із ключових пріоритетів є особистісно орієнтоване навчання та виховання. Це підхід до освітнього процесу з акцентом на психологічну компетентність усіх його учасників: учнів, учителів і батьків. Психоемоційна підтримка стає невід'ємною складовою цього процесу, адже здоровий психологічний клімат у класі сприяє не лише успішному навчанню, а й всебічному розвитку дітей.

Психоемоційне здоров'я учнів у початковій школі має вирішальне значення для їхнього розвитку й успішності. Це охоплює вміння спілкуватися з однолітками та дорослими, а також ефективно управляти своїми емоціями. Компоненти соціально-емоційного здоров'я, такі як емпатія, співпраця та саморегуляція, формують основи для подальшого навчання та соціальної адаптації. Дослідження показують, що діти з розвиненою соціально-емоційною базою часто демонструють кращі результати в навчанні та мають більші можливості для успіху в майбутньому [4].

Державний стандарт початкової освіти в Україні визначає психоемоційне навчання як важливу складову освітнього процесу. Основні аспекти, які підкреслюються в стандарті, включають:

1. Соціально-емоційні компетентності

Стандарт акцентує увагу на розвитку вмінь, які дозволяють учням розпізнавати та виражати свої емоції, а також розуміти емоції інших людей. Це включає в себе вміння слухати, співпереживати й реагувати на емоційні вираження.

2. Співпраця та взаємодія

Психоемоційне навчання передбачає формування навичок співпраці, поваги до прав інших та уміння діяти в конфліктних ситуаціях. Діти мають навчитися працювати в команді, що сприяє розвитку соціальних зв'язків.

3. Управління емоціями

Важливим аспектом є вміння учнів управляти своїми емоціями, що допомагає їм ефективно справлятися зі стресом і негативними ситуаціями. Це включає в себе навички саморегуляції та стійкості.

4. Здоровий спосіб життя

Стандарт підкреслює важливість психоемоційного здоров'я як складової загального здорового способу життя. Учні мають усвідомлювати важливість дбайливого ставлення до власного психоемоційного стану та підтримки інших.

5. Індивідуальний підхід

Державний стандарт наголошує на необхідності індивідуального підходу до кожного учня, ураховуючи його емоційні потреби й особливості розвитку.

Таким чином, психоемоційне навчання, згідно з державним стандартом, є комплексним процесом, який охоплює різні аспекти емоційного та соціального розвитку учнів, сприяючи їх успішності в навчанні та соціалізації [2].

Останніми роками соціально-емоційне навчання (СЕН) привертає увагу дослідників в Україні та за кордоном. Н. Дужик, К. Колін та інші вчені вивчають основні принципи СЕН, його завдання та вплив на сучасну педагогіку. Зокрема, дослідження підкреслюють важливість формування соціально-емоційних компетентностей, які передбачають уміння розпізнавати емоції, адекватно їх виражати і взаємодіяти з іншими [5].

Створення позитивного психологічного клімату в класі є важливим резервом для підвищення ефективності навчально-виховної роботи. Класний керівник може впливати на цей клімат через підтримку здорового мікроклімату на уроці, визнання та повагу до особистості кожного учня, створення ситуацій успіху та підтримка самоповаги, адекватне реагування на різні ситуації. Разом із батьками організовувати спільні заходи, колективні свята та спільні поїздки, висловлювати підтримку у важкі моменти. Важливо дотримуватися доброзичливого ставлення та індивідуального підходу при взаємодії з учнями, слухати їх і враховувати емоційні потреби, підтримувати. Якщо критика, то має бути конструктивна.

Психоемоційна підтримка учасників освітнього процесу в рамках НУШ є основою для успішного навчання та розвитку дітей. Налагодження здорової психологічної взаємодії між учнями, учителями й батьками сприяє створенню позитивного психологічного клімату, що, у свою чергу, веде до покращення навчальних результатів і особистісного розвитку дітей.

Розвивати емпатію в молодших школярів допоможуть практичні вправи:

Історії з життя

Опис. Запропонуйте учням поділитися особистими історіями про щасливі чи сумні моменти в їхньому житті.

Мета: розвивати вміння слухати інших і розуміти їхні емоції.

Емоційні карточки

Опис. Створіть картки з різними емоціями (радість, сум, страх тощо). Запропонуйте дітям вибрати картку та показати цю емоцію, використовуючи міміку й жести.

Мета: допомогти учням розпізнавати емоції в інших.

Розмова на "ситуаційні" теми

Опис. Обговоріть з учнями вигадані ситуації (наприклад, хтось не запросив їх на свято). Запитайте, як вони б почувалися в цій ситуації.

Мета: розвивати здатність ставити себе на місце інших.

Групова творчість

Опис. Проведіть заняття, де учні разом створюють малюнок або виставу про дружбу та підтримку.

Мета: підвищити рівень співпраці та розуміння одне одного.

Гра "Передай емоцію"

Опис. Один учень зображує певну емоцію, а інші повинні вгадати, яка це емоція, і пояснити, чому вона виникла.

Мета: розвивати вміння виражати та розуміти емоції.

Доброчинні вчинки

Опис. Запропонуйте учням виконати добрі вчинки для однокласників або членів родини, а потім обговоріть, як це вплинуло на їхні почуття.

Мета: формувати свідомість про важливість підтримки інших.

Емпатійні листи

Опис. Учні пишуть листи своєму другу або однокласнику, висловлюючи підтримку та добрі побажання.

Мета: розвивати навички висловлювання емоцій через письмове спілкування.

Ці вправи не тільки сприяють розвитку емпатії, але й допомагають формувати позитивну атмосферу в класі [6].

З початком повномасштабної війни в Україні психоемоційний стан учасників освітнього процесу зазнав значних випробувань. Протягом перших місяців склалося хибне уявлення про неприпустимість позитивних емоцій у такий складний час. Однак з часом цей стереотип поступово втратив свою силу, адже суспільство усвідомило необхідність підтримки емоційного ресурсу для ефективного функціонування під час і після війни. Особливо гостро це питання постало в освітньому середовищі, де забезпечення психоемоційного благополуччя дітей є одним із ключових завдань педагогів.

Дослідження у сфері психології стресу доводять, що тривале перебування в стані емоційного напруження негативно впливає на когнітивні функції, знижує здатність до навчання та соціальної адаптації. Особливо вразливими до таких впливів є діти шкільного віку, чия психіка ще формується. Важливо навчити дитину бути щасливою, успішною, знайти своє місце в цьому світі. Тому, на нашу думку, важливо ставити акцент на психоемоційному навчанні. Адже соціально-емоційне здоров'я, особливо в початковій школі, відіграє важливу роль у розвитку дитини та її успішності в навчанні. Це включає в себе вміння спілкуватися з однолітками, учителями та іншими дорослими, а також уміння керувати емоціями, робити власні висновки та приймати рішення. Важливою частиною психоемоційного здоров'я є

розвиток емпатії, співпраці та саморегуляції. Діти, які мають сильну соціально-емоційну базу, зазвичай показують кращі результати у навчанні, мають більше можливостей для успіху в майбутньому [1].

Ігрова діяльність у цьому контексті виступає не лише як розвага, але і як потужний інструмент розвитку емоційного інтелекту та збереження ментального здоров'я.

Техніки психоемоційної підтримки в освітньому процесі

"Мій настрій, який я відчуваю сьогодні"

Методика полягає в щоденному виборі дитиною зображення, яке відповідає її емоційному стану. Практика може реалізовуватись як у класі, так і під час дистанційного навчання. Вербалізація через формулу «Сьогодні я відчував радість/смуток/злість/..., коли...» сприяє розвитку навичок усвідомленого сприйняття емоцій та їх конструктивного проживання.

"Фотоальбом емоцій"

Ця техніка передбачає документування різноманітних емоційних станів під час проведення екскурсій та інших позакласних заходів. Фотографії, на яких зафіксовані природні емоційні реакції дітей (радість, здивування, страх, щастя), використовуються пізніше як дидактичний матеріал під час проведенні занять з емоційного інтелекту.

Інтеграція емоційного компонента в навчальні предмети

"Розпізнай емоцію героя"

Методика застосовується на уроках читання та полягає в аналізі емоційних станів літературних персонажів. Такі вправи розвивають навички емоційної перцепції, що є важливим компонентом соціальної компетентності.

"Лінії емоцій"

На уроках інформатики учням пропонується графічно відобразити різні емоційні стани через лінії. Це сприяє розвитку абстрактного мислення та надає можливість візуалізувати внутрішні стани, які складно вербалізувати.

"Намалюй, що чуєш"

Методика інтегрує музичне сприйняття та образотворче мистецтво. Учні слухають музичні композиції та передають свої враження через малюнок, самостійно обираючи форми й кольори. Презентація та аналіз робіт сприяє розвитку емоційного інтелекту та творчих здібностей.

Техніки регуляції емоційних станів

"Малюємо настрої"

Систематична практика візуалізації емоційних станів за допомогою фарб дозволяє відстежувати динаміку емоційного фону й розвиває навички саморефлексії.

"Сердита торбинка"

Методика спрямована на конструктивне вивільнення негативних емоцій. Використання символічного об'єкта (торбинки) для "зберігання" негативних емоцій допомагає дітям освоїти механізми саморегуляції без пригнічення природних емоційних реакцій.

"Мавпочка"

Гра базується на імітації емоційних проявів і сприяє розширенню емоційного словника дітей, розвитку слухової пам'яті та навичок самоконтролю. (Додаток 1)

Практичний досвід реалізації проєкту POSITIVE DAY

Особливо ефективним виявився досвід участі в міжнародному проєкті POSITIVE DAY, спрямованому на формування позитивної освітньої культури. У рамках проєкту було реалізовано комплекс заходів:



творення комфортного робочого середовища з використанням елементів, що асоціюються з безпекою та затишком (м'які іграшки, ковдри). озробка креативних привітань із використанням символіки позитивних емоцій.

практика "надування кульки радості" з візуалізацією бажань і сподівань.

Вправа "Капелюх", що розвиває навички автономності через можливість самостійного вибору завдань і партнерів для роботи.

аписання творів на тему «Що мене радує і що мене засмучує» під супровід класичної музики.



проведення елементів взаємооцінювання з позитивним підкріпленням.

Нестандартні домашні завдання, спрямовані на зміцнення емоційного зв'язку з близькими ("послухати мамине серце").

оціальна ініціатива "Банка добрих справ", що сприяє розвитку емпатії та соціальної відповідальності.



алучення батьків до проєкту через написання "листів приємностей" та спільну підготовку символічних страв. (Додаток 2)

Аналіз проведеної роботи свідчить, що систематичне впровадження методик психоемоційної підтримки в освітній процес має значний позитивний вплив на психологічне благополуччя учнів.

Основні результати:

окращення навичок комунікації та розвиток емпатії.

ідвищення рівня самоповаги та емоційної грамотності.

ормування навичок управління емоціями.

ниження ризику виникнення психологічних проблем і конфліктів.

окращення соціальної інтеграції та загального рівня задоволення життям.

ажливо відзначити, що ефективність окремих методик варіюється залежно від індивідуальних особливостей дітей. Деяким учням легше нормалізувати психологічний стан через творчість, іншим – через фізичну активність або соціальну взаємодію.

Використання інтерактивних технологій у психоемоційній підтримці сприяє формуванню ключових компетентностей учнів, підвищує їхню інтелектуальну активність, зміцнює віру у власні здібності та стимулює творчість. Особливо цінним аспектом є те, що з часом мозок запам'ятовує механізми дії цих технік, і вони починають автоматично запускати процеси саморегуляції.

Узагальнюючи, можемо зробити висновок, що в складний воєнний час упровадження методик психоемоційної підтримки в освітній процес є не просто бажаним, а необхідним елементом забезпечення психологічного благополуччя дітей та педагогів. Досвід участі в проєкті POSITIVE DAY доводить, що створення позитивного освітнього середовища можливе навіть у найскладніших обставинах.

Список використаних джерел

1. Аналітичний огляд «Можливості для реалізації соціально-емоційного навчання в рамках реформи «Нова українська школа» (Feasibility Study on Opportunities for SEL within New Ukrainian School Reform) / Гриневич Л., Дрожина Т., Глоба О. та інші; за заг. ред. Л. Гриневич, С. К

К

а

л

а

ш

н

і

к

Державний стандарт початкової школи. URL: <https://nus.org.ua/2018/02/21/uryad-zatverdyyv-novyj->

Концепція Нової української школи. URL: <http://mon.gov.ua/activity/education>.

П
а
н
ч
е
н
к

5.Формування та розвиток позитивного психологічного клімату в учнівському колективі.

Додаток 1



Фото 1. Дихальні вправи



Фото 2. Упізнай емоцію



Фото 3. Вправа «Мавпочка»



Фото 4. Передай емоцію

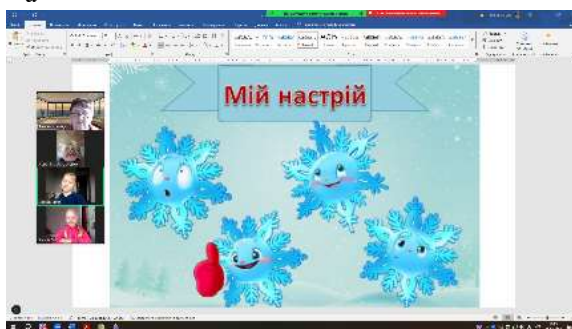


Фото 5. Мій настрій



Фото 6. Назви емоцію

с
у
ч
а
с
н
а

п
е
д
а
г
о
г
і
ч
н
а

Додаток 2



Фото 1. Затишне робоче місце



Фото 2. Банка добрих справ



Фото 3. Позитивний автопортрет



Фото 4. Відкрите серце



Фото 5. Веселі смайлики

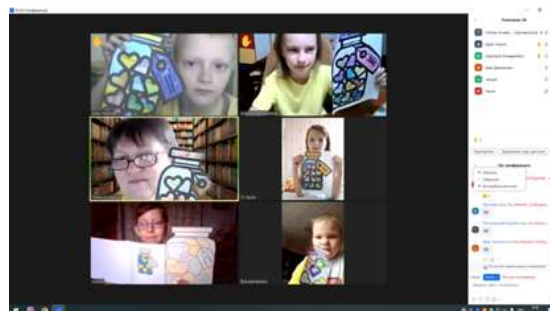


Фото 6. Креативне привітання