
Психоемоційна підтримка учасників освітнього процесу в умовах дистанційного навчання

Ольга ВІТЧИНКА,

учитель початкових класів

Городнянської філії Козіївського ліцею Краснокутської селищної ради

Богодухівського району Харківської області

vitcinkao@gmail.com

У статті наголошено на актуальності надання психоемоційної підтримки здобувачам початкової освіти, ураховуючи сучасні умови, коли учні стикаються з новими викликами, пов'язаними з дистанційним навчанням, війною та загальною нестабільністю. Запропоновано власні підходи та прийоми, що допомагають налаштувати учнів до уроків. Схарактеризовано специфіку виконання та значення дихальних вправ. Розглянуто відновлювальні й освітні функції емоційних ігор.

Ключові слова: психоемоційна підтримка, дихальні вправи, емоційні ігри, психологічна спроможність, безпечне середовище, практичний позитив.

У складний період воєнного стану, викликаного збройною агресією росії, українські педагоги продовжують освітній процес. Професійний портрет педагога набуває нової якості – психологічної спроможності. Емоційна складова педагогічної діяльності все більше привертає до себе увагу; емоційна підтримка учнів потребує злагодженої роботи педагогів і батьків.

З початку війни кожна людина відчуває цілий спектр емоцій. Популярною є теорія американської психологині Елізабет Кюблер Росс про стадії прийняття втрат і життєвих змін: заперечення, злість, торг, депресія, прийняття. Стадії можуть чергуватися по-різному або проживатись “змішано”. Але важливо одне – пройти складний процес прийняття того, що трапилось, і адаптуватися до нового життя. У нормальних, безпечних умовах дитині 1 класу потрібно на це рік, дітям 5 класу пів року, дорослим – декілька місяців. Тому ми з вами можемо тільки уявити, що відбувається зараз із дитячою психікою. І завдання дорослих – допомогти школярам сформувати нову картину життя та подолати стрес. Крім того, може спостерігатися регресивна поведінка, тобто втрата набутих навичок. Наприклад, якщо раніше учень міг розв’язувати складні математичні задачі, то тепер для нього це неможливо. **Учитель і батьки мають звертати увагу на негативні зміни в поведінці дитини.**

У нинішній ситуації це можуть бути: виражене засмучення або хвилювання; невідвідування онлайн-заняття, небажання брати участь у житті класу; провокаційна поведінка: неслухняність, непокоря дорослим, агресія (довше одного місяця); часті спалахи роздратування; помітне погіршення шкільної успішності.

У сучасних умовах, коли учні стикаються з новими викликами, пов'язаними з дистанційним навчанням, війною та загальною нестабільністю, **психоемоційна підтримка набуває особливої актуальності**. Саме в цей період дуже важливо створити для дітей безпечне, підтримуюче середовище, яке сприятиме їхньому емоційному розвитку та навчанню. Велику роль відіграє психоемоційна підтримка в освітньому процесі. Позитивна атмосфера, регулярні емоційні практики, залучення батьків і вчителів – усе це формує здорове середовище для розвитку дитини.

Психоемоційна підтримка – це система заходів, спрямованих на підтримку психологічного благополуччя дитини. У початковій школі це має особливе значення, адже діти тільки формують навички саморегуляції, спілкування та адаптації до змін. Завдяки таким заходам учні легше справляються з емоціями, краще навчаються та будують доброзичливі стосунки з однолітками й дорослими.

Щоб налаштувати дитину (клас) до уроку, я кожен день починаю з практичного позитиву «Ранкове коло»: вибір «Настрою дня» за допомогою смайлика; теплі слова від учителя «Сьогодні буде гарний день!»; дихальні вправи «Задуй свічку». Дихання – один із найпростіших і найдієвіших інструментів для зменшення стресу, покращення концентрації, уваги та загального гарного самопочуття. Використання дихальних вправ на дистанційних уроках допоможе дітям зберігати спокій, підвищити їхню ефективність навчання та покращити емоційний стан у складних умовах. Я приділяю досить багато уваги диханню, практикую вдома та впроваджую на уроках. Наприклад: «Животики» (У будь-якому положенні. Руки кладемо на животик і робимо носиком вдих швидко на рахунок 1-2, видихаємо повільніше ротиком 1-2-3-4-5. Повторення 5 – 10 разів. Вправа «Кулька» з будь-якою іграшкою. Стоїмо та притискаємо до себе іграшку. Щокими надуваємо кульку – і дистанція між дитиною та іграшкою поступово збільшується. Здуваємо кульку різко – видихнути ротиком повітря та притиснути іграшку). Таким чином ми "продихаємо емоції", зменшуючи тривогу за допомогою усвідомлення теперішнього моменту. Не впадайте у відчай, якщо результати не з'являються негайно. Підлаштовуйтеся під свою атмосферу: якщо часу бракує, поєднайте дихальні практики зі своєю буденністю. Дихайте під час щоденної поїздки до бабусі або під час прогулянок. Зосередьтеся на довгострокових перевагах – вони є найкращим мотиватором. Дихальні вправи можуть бути корисними для розслаблення від надмірного [стресу](#); Глибокі та спокійні вдихи сприяють активації нервової системи, що може зменшувати стрес і розслабляти тіло. Велика кількість кисню покращує концентрацію, а зміна швидкості та стилю дихання також може впливати на фізичне й емоційне самопочуття. Виконання дихальних вправ перед сном допомагає дітям швидше заснути та покращує якість сну, що важливо в умовах нестабільності. Діти стають більш зосередженими й уважними під час дистанційного навчання. Регулярні дихальні практики сприяють покращенню роботи мозку, що допомагає засвоїти матеріал. Також доцільно використовувати регулярні руханки, казкотерапію, гімнастику для очей, безпечний простір для вираження емоцій (наприклад, «Скринька емоцій» або онлайн-анонімні форми). Для батьків – це інформування про способи підтримки дитини вдома, поради шкільного психолога, зустрічі для обговорення труднощів, консультації, вебінари.

Ефективним інструментом у роботі з дітьми є емоційні ігри: «Як ти відчуваєшся?» (на розпізнавання емоцій), «Кольорові емоції» (асоціації кольору та емоцій), «Мініказкотерапія» (історія з моральним змістом).

Дітям дуже подобається вправа «Криголам» (Icebreaker) – «Покажи предмет настрою». Який настрій у мене? Чому? (виявлення настрою, обговорення, позиція сприймання інформації), «Емодзі-стан» (учень показує емоцію за допомогою емодзі), «Селфі дня» (показати малюнок, фото, чим хочеться поділитися). Це коротке завдання або гра на початку заняття, яка допомагає «розтопити лід» між учасниками, налаштуватися на роботу, зняти напругу й активізувати увагу. Під час дистанційного навчання така вправа має особливе значення. Вона допомагає учням

перейти від домашніх справ до навчального середовища; створює позитивну атмосферу й емоційний комфорт, що сприяє кращому сприйняттю матеріалу. Завдяки активації уваги та залучення після «Криголаму» учні стають більш включеними в урок, краще слухають і взаємодіють; стимулюється інтерес до теми, навіть якщо вона складна або нова. Також покращується комунікація. У дистанційному форматі діти часто відчують ізоляцію. «Криголам» сприяє знайомству, обміну думками та встановленню контактів. Розвивається довіра між учнями та вчителем. ***Ігрові, творчі вправи допомагають зняти напруження перед відповідальним завданням або новою темою.*** Учні почуваються більш упевнено та розкуто. Формується мотивація. Коли урок розпочинається з чогось приємного та неформального, діти з більшим ентузіазмом включаються в роботу. Вправи «Криголам» – це не просто розвага. Вони є важливим інструментом для підтримки психоемоційного здоров'я, створення згуртованості в онлайн-класі та ефективного старту уроку. Регулярне використання їх робить навчання приємнішим і результативнішим.

Підсумовуючи викладене, зазначимо, що психоемоційна підтримка учнів у 1-4 класі є ефективним способом формування емоційної стійкості, розвитку емпатії та створення безпечного середовища. Регулярне впровадження простих вправ допоможе знизити рівень тривожності, покращити увагу учнів і зробити навчальний процес більш гармонійним і людським (з досвіду роботи).

Освіта як фактор стійкості: роль інклюзивного навчання в умовах бойових дій

Анастасія ВІТЮК,
методист Ресурсного центру підтримки інклюзивної освіти
КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти»
levatskaya53b@gmail.com

У статті висвітлюються ключові виклики, що постають перед системою інклюзивної освіти в Україні під час воєнного стану. Особливу увагу приділено проблемам, пов'язаним із нестачею матеріально-технічної бази, кадрового потенціалу та цифрової інфраструктури, які унеможливають повноцінне включення дітей з особливими освітніми потребами (ООП) в освітній процес. Поряд із цим розглядається вплив соціальних упереджень, зростання психоемоційного навантаження на учнів, педагогів і батьків, що зумовлює нові виклики для інклюзивного середовища. Проаналізовано доступність інклюзивних послуг у зонах активних бойових дій і в місцях тимчасового переміщення, наведено практичні приклади адаптації освітнього процесу в кризових умовах, які формують бачення перспектив подальшого розвитку інклюзії як чинника суспільної стійкості. Матеріал побудовано на основі аналізу нормативної бази, сучасних освітніх досліджень і регіональних кейсів

Ключові слова: інклюзивне навчання, соціалізація, адаптація, індивідуальні освітні траєкторії, дистанційні технології, психологічний супровід.

У сучасних умовах, коли освітній процес зазнає серйозних викликів через бойові дії, інклюзивне навчання набуває ще більшої ваги. **Освіта стає ключовим фактором стійкості суспільства**, забезпечуючи дітям не лише знання, а й психологічну підтримку, соціалізацію та можливість адаптації до складних життєвих обставин.