

2. [Комунальний заклад «Кегичівський центр професійного розвитку педагогічних працівників» Кегичівської селищної ради](https://www.facebook.com/kegzentr) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.facebook.com/kegzentr>
3. [Національна освітня платформа «Дія.Освіта»](https://osvita.diia.gov.ua/) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://osvita.diia.gov.ua/>
4. Пономаренко Т. І. Медіаторчість сучасного психолога в соціальних мережах. *Матеріали Всеукраїнської наукової інтернет-конференції (з міжнародною участю)* (м. Київ, 25 червня 2021 року); за редакцією Л. А. Найдюкової; укладач Н. Л. Дятел]. Київ, 2021. URL: <http://mediaosvita.org.ua/book/iv-vseukrayinska-naukova-internet-konferentsiya-z-mizhnarodnoyu-uchastyu-mediatvorchist-v-suchasnyh-realiyah-protystoyannya-mediatravmi/>
5. Професійний стандарт «Практичний психолог закладу освіти»: наказ Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України № 2425 від 24.11.2020. URL: https://mon.gov.ua/staticobjects/mon/sites/1/rizne/2020/12/Standart_Praktychnyy_psykholoh.pdf

Робота з настроєм учасників освітнього процесу через зміцнення ментального здоров'я

Вялий Костянтин,
учитель фізики та інформатики, старший учитель
Комунального закладу «Слобожанський ліцей»
Кегичівської селищної ради
tvorecdobra1969@gmail.com

Стаття присвячена аналізу впливу ментального здоров'я на учасників освітнього процесу. Представлено результати опитування серед учнів 5-11 класів трьох областей України: Харківської, Сумської та Київської. Серед результатів: погіршення ментального здоров'я здобувачів освіти під час війни. Визначено основні причини погіршення їх успішності.

Автор акцентує увагу на важливості психологічного добробуту як здобувачів освіти, так і педагогів. Ментальне здоров'я школярів безпосередньо впливає на їхнє ставлення до навчання. Воно формує настрій, самопочуття, рівень оптимізму та здатність адаптуватися до викликів, зокрема – до умов війни. Учні з добрим психологічним станом демонструють кращу успішність і залученість. Ментальне здоров'я вчителів впливає на їхню продуктивність і мотивацію. Від нього залежить якість підготовки до уроків, міжособистісні стосунки в колективі та взаємодія з батьками.

Ключові слова: ментальне здоров'я, емоційна стійкість, соціальна компетентність, життєва спрямованість, психічне самопочуття, освітні тренди, компетентності здобувачів освіти.

Ментальне здоров'я формує наш світогляд.

Наша країна вже четвертий рік потерпає від повномасштабної війни – жорстокої, несправедливої, нещадної. І за цей час всі ми змінилися, та моє ставлення до роботи й дітей залишилося позитивним, як і завжди. Адже в такий тяжкий та складний час я відчуваю ще більшу відповідальність за учнів, за збереження їхнього ментального здоров'я.

Ще з більшою рішучістю та наполегливістю готуюся до уроків, до зустрічі з учнями, щоб їх заспокоїти, вислухати, за необхідності надати допомогу, підтримати, розвеселити та зміцнити їх упевненість у власні сили, щоб вони відчули значимість і важливість свого внеску в загальну справу. І тому моє педагогічне кредо впродовж багатьох років залишається незмінним: «Виховую і навчаю».

Зараз, як ніколи, говорять про різні освітні технології, тренди, платформи. Ключовий тренд моєї діяльності – «Робота з настроєм учня для більш ефективного навчання». Я звертаю більшу увагу на самопочуття учнів, їх ментальне та фізичне здоров'я, настрої, здатність дітей отримувати задоволення від власного життя. Адже учні, які на даний момент не мають чіткого запиту на результат навчання, активно реагуватимуть на позитивні моменти в процесі отримання знання. Психологічна безпека та довірливі стосунки між мною та учнями відіграють одну з визначальних ролей у формуванні позитивної мотивації школярів. У довгостроковій перспективі страх перед невдачами та їхніми наслідками призводить до повного зникнення інтересу до навчання. Аби цього уникнути, я створюю простір, де школярі будуть упевнені, що їх розуміють та цінують такими, якими вони є, заохочую їх вірити у власну здатність долати труднощі та намагатися досягати успіху.

Працюючи з учнями молодших і середніх класів, у рамках Концепції Нової української школи, я реалізую принцип дитиноцентризму – максимально наближаю виховання та навчання кожної дитини до її сутності, здібностей та особливостей. Але це все я зможу реалізувати лише в тому разі, коли учні матимуть стійке ментальне здоров'я. І моє завдання – зробити все можливе для цього. На початку уроку я під'єдную до відеоконференції кожную дитину особисто, вітаюся, запитую про настрої, справи налаштовую на позитивний лад, адже позитив у такий складний час відіграє дуже важливу роль. Дітей необхідно вислухати, підтримати, дати пораду та переконати в тому, що все буде добре. Емоційний стан кожного здобувача освіти є для мене вкрай цінним, бо тільки в душевній рівновазі дитина здатна краще засвоїти навчальний матеріал, відволіктися від сумних думок і отримати радість від процесу навчання та самих знань. Освітній тренд «Гейміфікація» дає мені можливість будувати освітній процес в ігровій формі, у формі гри проводити уроки.

Велику увагу приділяю дітям з особливими освітніми потребами, їхньому емоційному та фізичному стану, застосовуючи адаптивне навчання. Таким учням на уроці я приділяю окрему увагу, детальніше пояснюю навчальний матеріал у той час, коли асистент учителя контролює та працює з іншими учнями класу. Завдання підбираю такі, щоб сприяти когнітивному, фізичному, соціальному та емоційному розвитку дитини. Адже навіть невеликі успіхи у навчанні дають змогу підвищити дитині самооцінку й відчути себе частиною цілого.

Методична тема «Формування ключових компетентностей здобувачів освіти», над якою я працюю, залишається актуальною впродовж тривалого часу. Найкраще мені вдається формувати здоров'язбережувальну компетентність. Ця компетентність формує наскрізну змістовну лінію Нової української школи «Здоров'я і безпека». Основне завдання – сформувати розуміння важливості здорового способу життя та створення довкола себе безпечного середовища. На уроках постійно звертаю увагу учнів на перевагу здорового харчування, заняття спортом. Раніше я полюбляв грати на перервах чи після уроків з учнями в настільний теніс. І кожен намагався отримати задоволення, вигравши партію в учителя. Це було найкращою мотивацією займатися спортом

Для зменшення впливу гаджетів на дітей та залежності від них я веду гурток «Шашки». На заняттях вивчаємо історію гри, різні комбінації та вдосконалюємо ігрову практику; беремо участь у змаганнях різних рівнів і виборюємо призові місця. Ця гра дає можливість розвивати логічне мислення, просторову уяву, думати та передбачати кілька ходів наперед.

Формування екологічної компетентності відбувається на уроках і годинах спілкування щодо збереження та зменшення забруднення навколишнього середовища. Я встановив у ліцеї та в магазинах нашого селища контейнери для збору відпрацьованих гальванічних елементів. Разом з учнями проводили відкриті заходи з метою інформування про шкідливість викидання батарейок для природи, що мотивує дітей до збереження довкілля. За декілька років назбиралося близько 80 кілограмів елементів, які я відвіз і здав на утилізацію до національної мережі торгівельних центрів «Епіцентр».

Ця ключова компетентність передбачає формування наскрізної змістовної лінії НУШ – «Екологічна безпека та сталий розвиток». Основна мета – формування соціально активних особистостей, які розумітимуть екологічні проблеми та робитимуть усе можливе для збереження довкілля.

Ключові компетентності «Спілкування державною мовою», «Спілкування іноземними мовами», «Інформаційно-комунікаційні технології» формую в учнів на кожному уроці інформатики, при вивченні нового матеріалу, під час удосконалення навичок роботи з програмним забезпеченням і різними комп'ютерними програмами. Моє головне завдання – продемонструвати дітям, наскільки важливо (і цікаво) не просто отримувати знання, а вміти використовувати їх на практиці. Адже білінгвальне навчання надає відчуття комфорту в багатомовних середовищах, розвиває пам'ять і мотивує підготовку до майбутнього.

Щоб краще розуміти вплив нинішньої ситуації на фізичне та ментальне здоров'я здобувачів освіти, провів у лютому 2025 року опитування серед учнів 5-11 класів трьох областей України: Харківської, Сумської та Київської. В опитуванні взяло участь 310 респондентів: із Харківської – 136, Сумської – 105, Київської – 69 учнів. Я проаналізував зібрані дані та дійшов певних висновків.

Ментальне здоров'я опитаних учнів погіршилося за період війни на 35,18%, а фізичне – на 25,73%. Війна більше вплинула на ментальне здоров'я дітей, тому я на своїх уроках для більш ефективного навчання працюю з настроєм учнів. Адже саме ментальне здоров'я формує ставлення дітей до навчання та позитивне ставлення до себе й оточуючих.

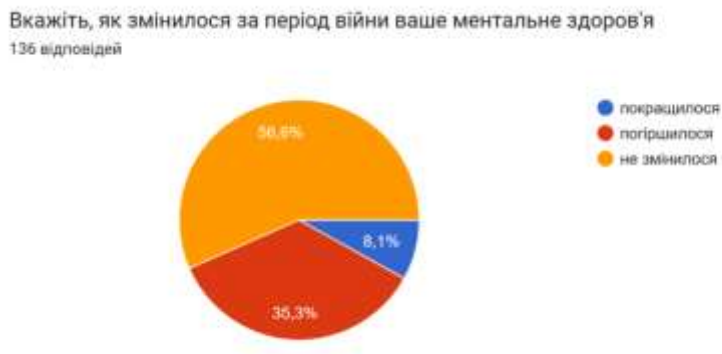


Рис. 1. Відповіді здобувачів освіти Харківської області:
як змінилося ментальне здоров'я за період війни

Вкажіть, як змінилося за період війни ваше ментальне здоров'я
105 відповідей

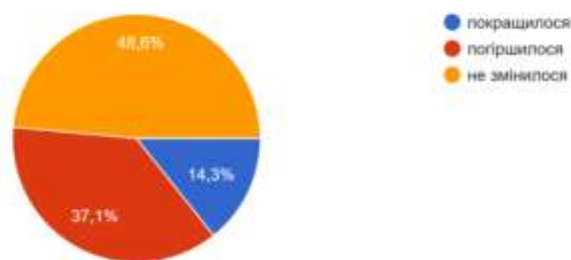


Рис. 2. Відповіді здобувачів освіти Сумської області:
як змінилося ментальне здоров'я за період війни

Вкажіть, як змінилося за період війни ваше ментальне здоров'я
69 відповідей

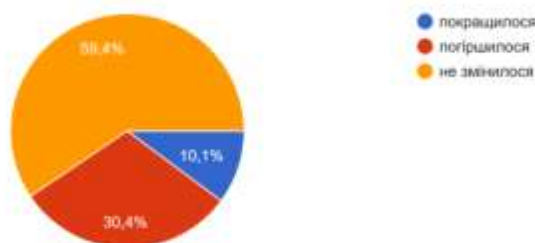


Рис. 3. Відповіді здобувачів освіти Київської області:
як змінилося ментальне здоров'я за період війни

Позитивним в опитуванні є те, що фізичне здоров'я 58,63% опитаних не змінилось і в 15,64% покращилося.

Вкажіть, як змінилося за період війни ваше фізичне здоров'я
136 відповідей

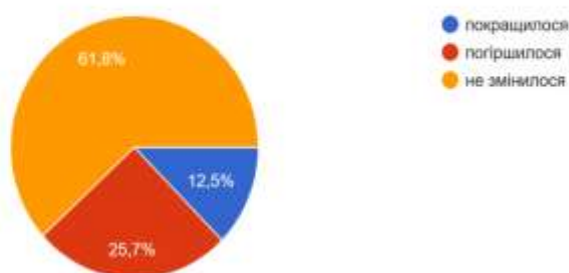


Рис. 4. Відповіді здобувачів освіти Харківської області:
як змінилося фізичне здоров'я за період війни

Вкажіть, як змінилося за період війни ваше фізичне здоров'я
105 відповідей

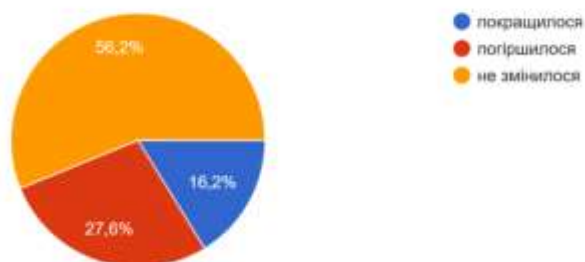


Рис. 5. Відповіді здобувачів освіти Сумської області:
як змінилося фізичне здоров'я за період війни

Вкажіть, як змінилося за період війни ваше фізичне здоров'я
69 відповідей

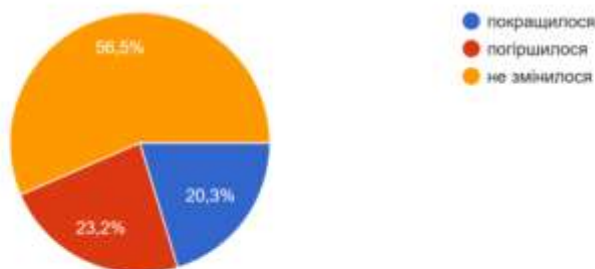


Рис. 6. Відповіді здобувачів освіти Київської області:
як змінилося фізичне здоров'я за період війни.

Ментальне здоров'я не змінилось у 54,40% респондентів і покращилося в 10,42%.

Ці всі фактори вплинули на рівень успішності здобувачів освіти. Серед опитаних 34,20% вказали на погіршення успішності, 24,43% на покращення, 41,37% учнів відмітили, що їхня успішність залишилася без змін.

Вкажіть, як змінився ваш рівень успішності
136 відповідей

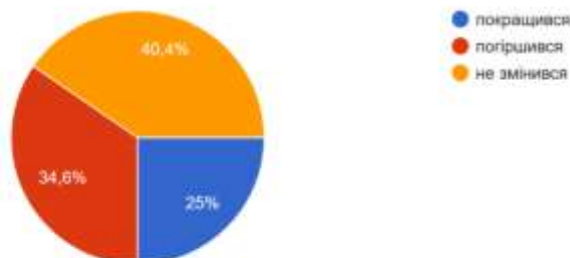


Рис. 7. Відповіді здобувачів освіти Харківської області:
як змінився рівень успішності за період війни

Вкажіть, як змінився ваш рівень успішності
105 відповідей

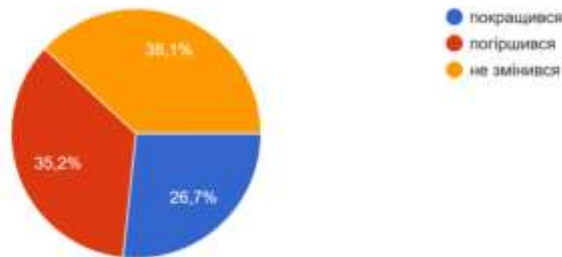


Рис. 8. Відповіді здобувачів освіти Сумської області:
як змінився рівень успішності за період війни

Вкажіть, як змінився ваш рівень успішності
69 відповідей

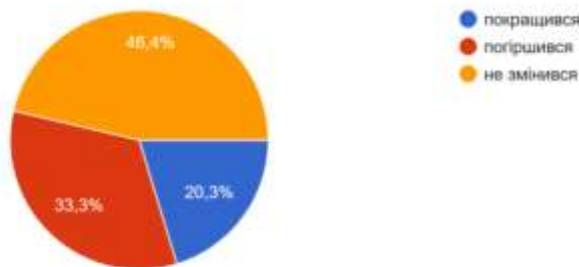


Рис. 9. Відповіді здобувачів освіти Київської області:
як змінився рівень успішності за період війни

Основними причинами погіршення успішності учні вказали такі: «Низька мотивація навчання», «Відсутність перспектив реалізації отриманих знань», «Поганий психоемоційний стан».

Здобувачі освіти, у яких покращився рівень успішності, указали такі фактори: «Більш старанно почав навчатися», «Настав відповідальний час для майбутнього».

Також учні вказали інші причини, що вплинули на зміну їхньої успішності: «Війна лякає», «Вступ до військового училища», «Знизився рівень тривожності, що можливо пов'язано з підлітковим віком», «Навчаємося вдома і не вистачає живого спілкування з учителями».

Опитування, проведене серед учителів ліцею, показало, що відповіді значно відрізняються від відповідей здобувачів освіти. З відповідей респондентів зробив висновок, що в дорослих фізичне та ментальне здоров'я змінилося в бік погіршення. Це пов'язано з більшим колом відповідальностей дорослих за когось (діти, сім'я, батьки, друзі, учні). А діти-учні мають менший спектр відповідальностей (батьки поряд, ситуація в місці проживання більш-менш стабільна).

Як змінилося ваше фізичне здоров'я за період війни
37 відповідей

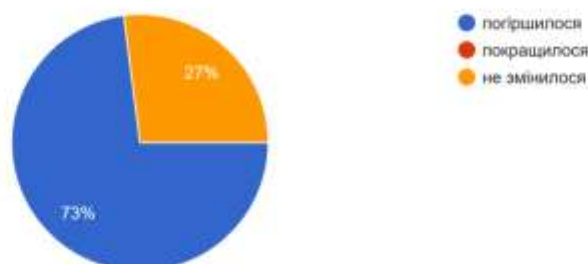


Рис. 10. Відповіді вчителів ліцею: як змінилося фізичне здоров'я за період війни

Вкажіть, як змінилося ваше ментальне здоров'я за період війни
37 відповідей

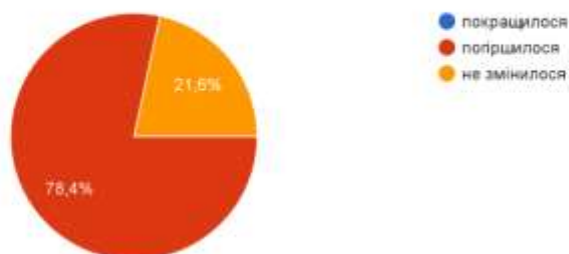


Рис. 11. Відповіді вчителів ліцею: як змінилося ментальне здоров'я за період війни

Ментальне здоров'я та академічна успішність є нерозривно пов'язаними компонентами розвитку особистості, аналогічно до єдності ядра та оболонки атома. Забезпечуючи психологічний добробут учнів, педагог опосередковано підтримує стабільність їхнього навчального прогресу, внутрішню мотивацію та здатність до самореалізації в освітньому процесі. Стан емоційного здоров'я здобувачів освіти безпосередньо впливає на рівень їхньої когнітивної активності, здатність до зосередження, взаємодії з однолітками та сприйняття навчального матеріалу. Разом із тим не менш важливим є психоемоційний стан педагогічних працівників. Від ментального благополуччя вчителя залежить його ставлення до професійної діяльності, рівень підготовки до занять, організація освітнього процесу, емоційне тло уроку, а також якість комунікації з учнями. Діти надзвичайно чутливі до невербальних сигналів: міміки, жестів, інтонацій, які супроводжують мовлення дорослого. Тому педагог повинен підтримувати власну емоційну стабільність, бути зібраним, організованим та впевненим у своїх діях, аби виступати для учнів орієнтиром у складних соціальних і психологічних умовах.

У сучасних реаліях війни я розглядаю свою педагогічну місію як цілеспрямовану підтримку та зміцнення ментального здоров'я школярів. Саме цей стан психічного добробуту, за якого особа усвідомлює себе, адекватно реагує на життєві виклики, уміє ефективно навчатися та взаємодіяти із соціумом, забезпечує емоційну стійкість дитини. Від того, наскільки ефективно ми,

педагоги, зможемо виховати впевнену, освічену, патріотично налаштовану молодь, залежить майбутнє нашої держави – сильної, вільної та квітучої України. Діти – це не лише учасники освітнього процесу, а й майбутні будівничі суспільства, у якому домінуватимуть принципи гуманізму, психічного здоров'я та соціальної відповідальності. Турбота про їхнє ментальне благополуччя – не лише педагогічна задача, а й загальнонаціональний обов'язок, що визначає перспективи сталого розвитку країни в післявоєнний період. Адже наші діти – це майбутнє нашої України!

Список використаних джерел:

1. Конституція України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.president.gov.ua/documents/constitution>
2. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://osvita.ua/legislation/law/2231/>
3. Методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу в школах у 2024/2025 навчальному році [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/npa/shchodo-orhanizatsii-osvitnoho-protsesu-v-20242025-navchalnomu-rotsi-u-zakladakh-doshkilnoi-osvity>
4. Концепція НУШ [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
5. Про організацію освітнього процесу осіб з особливими освітніми потребами у 2024/2025 навчальному році [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/npa/pro-orhanizatsiiu-osvitnoho-protsesu-osib-z-osoblyvymy-osvitnimy-potrebamy-u-20242025-navchalnomu-rotsi>
6. Нові освітні тренди [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://znayshov.com/News/Details/novi_osvitni_trendy_Yaki_mozhut_pidvyshchyty_interes_ta_vkliuch_enist_uchniv_u_navchalnyi_protse

Робота інтерв'язійної групи як умова збереження психологічного здоров'я практичних психологів

Дрогваленко Олена,
методист відділу освітнього менеджменту
Управління освіти адміністрації
Холодногірського району Харківської міської ради
drogvalenko.elena@gmail.com

Формування та підтримка особистісних структур працівника психологічної служби щодо збереження власного здоров'я є вкрай важливим аспектом професійної діяльності. У статті розглядається важливість організації та здійснення роботи інтерв'язійної групи як умови підтримки психологічного, психічного здоров'я фахівця через здатність робити предметом аналізу зовнішні та внутрішні чинники.

Ключові слова: інтерв'язійна група, рефлексивність, організація роботи практичного психолога, професійна діяльність практичного психолога закладу освіти, психологічне здоров'я.

Мета статті – розгляд форми, виду роботи з практичними психологами щодо підвищення компетентності у професійному зростанні.

Виклад основного матеріалу. Основними характеристиками внутрішнього потенціалу особистості професіонала багато дослідників вважають адекватну