



Наталія БАЖАН,
заступник директора з виховної роботи,
вчителька інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут»
гімназії №25 імені Вадима Ангела м.Хмельницького

Робота з емоціями у підлітковому віці: вправи для розвитку саморефлексії

Підлітковий вік є періодом інтенсивних фізіологічних і психологічних змін, які супроводжуються підвищеною емоційною чутливістю, нестабільністю настрою та пошуком власної ідентичності. У цей час здатність усвідомлювати й опрацьовувати власні емоції має особливе значення, оскільки впливає на формування навичок саморегуляції, стосунків з однолітками, рівень тривожності й здатність до відповідального прийняття рішень. Розвиток базових психологічних компетентностей у закладах загальної середньої освіти, зокрема під час вивчення курсу «Здоров'я, безпека та добробут», сприяє формуванню емоційної грамотності підлітків на системній основі.

Психологи зазначають, що здатність підлітка до саморефлексії прямо пов'язана з рівнем його емоційної регуляції, умінням керувати імпульсивними реакціями та усвідомлювати наслідки власних дій. Емоційна компетентність включає кілька ключових складових:

- розпізнавання емоцій - уміння називати власні переживання;
- розуміння причин - усвідомлення факторів, що їх викликають;
- аналіз поведінки - відстеження зв'язку між думками й діями;
- конструктивне реагування - вибір здорових способів дії.

Дослідження останніх років свідчать, що підлітки, які володіють розвиненими навичками емоційної саморегуляції, проявляють вищий рівень соціальної адаптації, краще справляються зі стресом і демонструють здоровіші моделі поведінки у взаємодії з однолітками.

Нижче наведено комплекс вправ, які ефективно інтегруються у заняття курсу «Здоров'я, безпека та добробут» та сприяють формуванню навичок саморефлексії.

1. «Емоційний термометр»

Мета: навчити підлітків визначати інтенсивність власних емоцій.

Опис виконання:

1. Пропонується шкала від 1 до 10, де кожне число позначає силу прояву емоції.
2. Пропонується обрати емоцію та визначити її інтенсивність.

3. Після виконання здійснюється коротке обговорення, що саме вплинуло на рівень емоцій та як він змінюється залежно від ситуації.

Метод дозволяє підліткам усвідомити коливання емоційного стану та їх зв'язок з подіями дня.

2. «Стоп-кадр»

Мета: розвиток здатності зупинити імпульсивну реакцію та аналізувати свої емоційні відповіді.

Опис виконання:

1. Пропонується пригадати ситуацію, що викликала сильну емоційну реакцію.
2. Необхідно уявно «зупинити кадр» на піку переживання.
3. Далі визначаються думки, відчуття та дії у цей момент.

Вправа допомагає краще усвідомити взаємозв'язок між думками, емоціями та поведінкою, що відповідає когнітивно-поведінковому підходу.



3. «Емоційний щоденник»

Мета: формувати регулярну практику самоспостереження.

Опис виконання: щоденно здійснюється запис інформації у вигляді коротких нотаток, символів чи малюнків про ключові емоції дня, ситуації їх виникнення та способи реагування. Щотижневе обговорення підсумків дає змогу виявляти закономірності, типові «емоційні тригери» та оцінювати власний прогрес.

Регулярне ведення емоційного щоденника сприяє формуванню стабільної навички саморефлексії.

4. «Діалог із емоцією»

Мета: навчання прийняттю емоцій та розумінню їхніх функцій у психічному житті.

Опис виконання: пропонується уявити певну емоцію як персонажа та провести з нею діалог. Пропонується

дати відповіді на запитання: «Чому ти прийшла?», «Чого хочеш?», «Як можеш допомогти мені?».

Така форма дозволяє знизити внутрішній опір і сформувати толерантне ставлення до власних переживань.



5. «Коло підтримки»

Мета: усвідомлення власних ресурсів та формування навичок звернення по допомогу.

Опис виконання: створюється схема з позначенням людей, діяльностей або місць, що допомагають справлятися з емоційним дискомфортом. Після обговорення окреслюються способи використання цих ресурсів у складних ситуаціях.

Дослідження доводять, що усвідомлення власної системи підтримки є важливим чинником психологічної стійкості.

Формування навичок саморефлексії у підлітків є ключовим елементом розвитку їх емоційної компетентності. Запропоновані вправи можуть інтегруватися у навчальні заняття курсу «Здоров'я, безпека та добробут» і застосовуватися як інструменти формування психологічної стійкості підлітків у щоденному освітньому процесі. Регулярна практика описаних технік підвищує рівень емоційної зрілості та психологічного благополуччя, що є важливою складовою розвитку успішної особистості.

Використані джерела

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Чому він може значити більше, ніж IQ. Київ: Наш Формат, 2019. 512 с.
2. Даниленко Л. Психологія підліткового віку. Харків: Ранок, 2018. 212 с.
3. Іваненко С. Методи розвитку емоційної компетентності. Тернопіль: Навчальна книга, 2017. 148 с.
4. Карпенко З. Основи емоційної саморегуляції особистості. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2020. 204 с.
5. Назаренко А. Психологічна підтримка учнів у сучасній школі. Педагогічний вісник Поділля. 2022. № 3. С. 45–52.
6. Петрова О. Емоційний розвиток підлітків. Київ: Освіта, 2019. 156 с.
7. Савчук О. Практики саморефлексії в освіті. Львів: Світ, 2021. 132 с.



Світлана ЗАХАРЕЦ,
заступник директора з виховної роботи гімназії №3 м.Шепетівки

СЕН «Зерна» як інструмент формування культури психологічного здоров'я

У сучасній школі все більшого значення набуває не лише передача знань, а й формування в учнів умінь і навичок необхідних для усвідомленого вибору психологічно безпечного та здорового життя. Курс «Здоров'я, безпека та добробут», який впроваджується в межах Нової української школи, спрямований на комплексний розвиток особистості. Він забезпечує поєднання теоретичних знань і практичних навчальних занять, які сприятимуть формуванню в дітей соціально-емоційних навичок (далі - СЕН).

На основі багаторічних спостережень зроблено висновки, що лише синтез знань, практичних навичок і ціннісного ставлення до власного здоров'я та безпечного життя дозволяє сформувати у дітей внутрішню опору, що допоможе їм ефективно діяти, швидко і самостійно приймати рішення в будь-яких життєвих ситуаціях.

Важливо не лише ознайомлювати дітей з правилами безпеки, а й формувати в них уміння розуміти себе, навчити керувати своїми емоціями і діяти впевнено та

свідомо у нестандартних ситуаціях. Це реалізується під час викладання інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут».

Цей курс не лише про те, як поводитися у надзвичайних ситуаціях. Це про внутрішню опору, про довіру до себе та інших. Один із учнів зазначив: «Я думав, що курс «Здоров'я, безпека та добробут» – це просто правила. Але тепер я зрозумів: це ще й про те, як не втратити себе, коли страшно».

Ці слова стали ключем до глибшого усвідомлення педагогічної місії: формувати не лише знання, а й силу духу, емоційну стійкість, відповідальність за власні вчинки і турботу про тих, хто знаходиться поруч. І саме тут набуває особливої ваги розвиток емоційної компетентності, як-от: вираження, розпізнавання та розуміння емоцій і почуттів, налагодження і підтримка позитивних взаємин, керування власною поведінкою, зосередженість, впевненість у собі, цілепокладання тощо.