



Наталія ЗАБЛУДА,
вчителька біології, інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут»
лицею №6 ім.Назара Макаренка м.Хмельницького

Волонтерські та командні практики як ресурс психоемоційної підтримки школярів

Сучасна українська школа перебуває у стані постійних викликів. Війна, соціальні зміни, цифровізація та зростаючі обсяги навчального навантаження безпосередньо впливають на психоемоційний стан дітей. Необхідним є створення безпечного середовища, що забезпечує не лише здобуття знань, а й розвиток навичок самопідтримки, взаємодії та емпатії. Одним із дієвих ресурсів для цього стають волонтерські та командні практики, що формують атмосферу довіри, співпраці й психологічної стійкості.

Залучення дітей до волонтерських ініціатив дає змогу:

- усвідомити власну значущість через допомогу іншим;
- зменшити рівень тривожності, адже активна участь у корисних справах створює відчуття контролю та впливу на події;

- розвивати емоційний інтелект, співчуття, здатність до співпереживання;

- формувати цінності солідарності та відповідальності.

У шкільному середовищі волонтерська діяльність реалізується у різних формах: підтримка молодших учнів, участь у благодійних акціях, допомога в організації шкільних заходів, екологічні ініціативи. Навіть невеликі справи формують у дитини відчуття значущості та корисності.

Командна робота визначається не лише як навчальний метод, а й ефективний інструмент психоемоційної підтримки.

Робота в групі сприяє:

- розвитку комунікативних навичок;
- створенню позитивної атмосфери співпраці, де кожен учасник відчуває себе частиною цілого;
- формуванню стратегій подолання стресу через взаємодію;
- підвищенню самооцінки завдяки визнанню внеску кожного.

Особливо важливими є ігрові та проєктні командні формати: квести, інтелектуальні ігри, соціальні проєкти, мистецькі або спортивні активності. Такі формати створюють умови для навчання домовленості, активного слухання та спільного пошуку рішень.

Волонтерство не обов'язково має бути масштабним, воно може починатися з маленьких кроків, що формують у дітей почуття значущості.

Практичне впровадження волонтерських ініціатив у школі може здійснюватися у різних форматах. Серед найбільш поширених прикладів варто виокремити:

- «Добрі справи щодня» – щоденне виконання невеликих корисних дій: допомога молодшим учням, збір вторинної сировини, підтримка однокласників у навчанні;

- «Листи підтримки» – написання теплих слів для військових, переселенців чи людей у лікарнях;

- Еко-волонтерство – прибирання пришкольньої території, висадка дерев, сортування сміття;

- «Шкільний наставник» – залучення старших учнів до допомоги молодшим у навчанні чи адаптації в школі.

Такі практики формують у шкільному середовищі атмосферу взаємної підтримки та соціальної відповідальності.

Наступним ресурсом є командні вправи, які допомагають учням відчути себе частиною групи, подолати стрес і навчитися взаємодіяти.

Практичне застосування командних практик у шкільному середовищі реалізується через різноманітні вправи та ігри, які сприяють розвитку комунікації, довіри та співпраці. Серед найефективніших форматів можна виокремити:

- «Коло підтримки» – організація кола, де кожен учасник висловлює позитивну характеристику іншого, що підвищує самооцінку та формує атмосферу довіри;

- Квест «Знайди рішення» – об'єднання класу в групи для виконання завдань, наприклад, створення плаката на тему «Що допомагає долати труднощі», з подальшою презентацією результатів;

- «Пазл-команда» – розподіл малюнка чи тексту на частини, які складаються у спільний виріб завдяки співпраці;

- Рухливі командні ігри (наприклад, «перенести предмет без рук» чи «побудувати вежу з підручних матеріалів») – вправи, що допомагають знімати напругу та формують навички кооперації.

Поєднання волонтерства і командної роботи відкриває додаткові можливості для формування психоемоційної стійкості школярів. Саме інтеграція цих двох форматів дозволяє одночасно розвивати навички співпраці та соціальної відповідальності. Найефективнішими вважаються ініціативи, що поєднують командний підхід із волонтерською діяльністю. Серед них виокремлюються такі приклади:

- «Класна еко-місія» – об'єднання учнів у команди для прибирання парку чи шкільного подвір'я;

- «Ярмарок добра» – командна підготовка виробів (малюнків, випічки), організація благодійного ярмарку та передача коштів на допомогу;

- «Книжкова скриня» – колективний збір книг для бібліотеки або дітей із родин переселенців.

Завдяки таким проєктам формується досвід співпраці, взаємопідтримки та соціальної активності, що підсилює психоемоційний ресурс школярів.

Волонтерські та командні практики визначаються як простий, але потужний інструмент психоемоційної підтримки школярів. Їхнє систематичне застосування сприяє:

- розвитку навичок співпереживання та взаємодії;

- зниженню рівня тривожності завдяки активним діям;
- формуванню відчуття приналежності до спільноти;
- пошуку внутрішніх ресурсів для подолання труднощів.

Систематичне впровадження таких практик у школі робить навчальний процес не лише освітнім, а й життєво підтримувальним для кожної дитини

Для практичного впровадження волонтерських та командних практик у шкільному середовищі пропонується добірка конкретних вправ і форматів. Вони можуть бути використані під час виховних годин, у позакласній діяльності чи в старшій школі. Кожна вправа адаптується відповідно до вікових особливостей учнів та рівня довіри в класі, що забезпечує їхню ефективність і безпеку.

Таблиця «Практичні вправи, модулі та сценарії»

Назва вправи / формату	Мета	Сценарій / інструкція	Примітки / «на що звернути увагу»
Коло підтримки / «Похвала сусіду»	Розвивати довіру, підвищити самооцінку	Передбачено організацію кола, де кожен учасник висловлює одну позитивну рису або вдячність учневі зліва чи справа	Рекомендується уникати повторів та формальних висловлювань; бажано, щоб висловлювання були щирими
Пазл-команда (спільний малюнок або текст)	Сприяти взаємодії, усвідомленню, що результат - спільна робота	Малюнок чи текст розділяється на частини. Кожна група складає власний фрагмент, після чого здійснюється об'єднання у спільний виріб	Під час об'єднання доцільно обговорити труднощі та способи взаємодії між групами
Квест «Знайдіть ресурс»	Активізувати діалог про ресурси подолання стресу	Передбачено поділ класу на групи. Кожна група отримує картки із завданнями, після чого здійснюється презентація результатів	Доцільно додавати на картках підказки (наприклад: «поговорити з другом», «здійснити волонтерську дію»)
Волонтерське міні-завдання + рефлексія	Дати дітям досвід корисної дії + обговорення почуттів	Передбачено виконання невеликих волонтерських завдань (збір тканин для пошиття масок, написання листів підтримки тощо). Після завершення організовується рефлексія з обговоренням почуттів, труднощів та позитивних моментів	У процесі рефлексії рекомендується акцентувати увагу на емоціях, мотивах та труднощах
Рухлива гра «Передай емоцію»	Зняти напругу, вчитися невербальній комунікації	Кожному учаснику надається картка з емоцією. Завдання полягає у невербальній передачі емоції іншому, після чого організовується спільне обговорення	Ступінь складності вправи може варіюватися залежно від рівня підготовки учасників
Написання листів підтримки / «Скринька доброти»	Висловити турботу, соціальну взаємність	У класі встановлюється «скринька добрих слів». Протягом тижня здійснюється написання анонімних слів підтримки, які згодом обмінюються або читаються вдома	Рекомендується наголосити, що участь є добровільною та здійснюється лише за бажанням
Рефлексійна «третя особа»	Вчитися усвідомлювати внутрішні ресурси та стратегії	Після виконання групового завдання пропонується аналіз із позиції «третьої особи» – які стратегії могли б бути застосовані та які альтернативи дій можливі	Метод сприяє відстороненому аналізу та усвідомленню можливих альтернативних стратегій дій

Примітка: перед будь-якою групою активністю бажано встановити «угоду групи» - правила взаємодії, поваги, конфіденційності, права «пропустити» вправу, якщо комусь важко.

Комбінування волонтерських ініціатив із командними практиками – це потужний спосіб підтримки психоемоційного стану школярів. Завдяки таким практикам формується соціальна значущість, довірливі стосунки, досвід конструктивної взаємодії та емоційні ресурси для подолання стресу.

Використані джерела

1. Головатюк, О. (2022). Особливості психоемоційної сфери волонтерів в умовах війни. Електронний архів Хмельницького національного університету. Режим доступу: <https://lnk.ua/pVJdyXv4P>

2. Концептуальні засади соціальної та здоров'я-збережувальної освітньої галузі.

Режим доступу: <https://lnk.ua/1V9ozR04g>

3. Компетентнісний потенціал соціальної та здоров'я-збережувальної освітньої галузі та базові знання (додаток 15 Державного стандарту базової середньої освіти, затвердженого Постановою КМУ від 30 вересня 2020 р. № 898).

Режим доступу: <https://lnk.ua/MenojzdVg>