

Чому цей проєкт працює?

Зв'язок із життям – учні працюють не з абстрактними параграфами, а з предметами, які вони та їхні батьки купують щодня.

Розвиток критичного мислення – навичка ставити під сумнів яскраві написи та шукати докази.

Міжпредметність – поєднуються біологія (екологія), хімія (склад речовин) і основи економіки та маркетингу.

Узагальнюючи, акцентуємо: критичне мислення на уроках біології – це не лише про науку. Це про формування національної ідентичності свідомого громадянина, якого неможливо ввести в оману псевдонауковими теоріями. **Учитель біології сьогодні** – це куратор процесу мислення, який допомагає учневі побудувати власну «імунну систему» проти дезінформації.

Список використаних джерел

1. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа». К., 2016.
2. Про основні принципи та вимоги до органічного виробництва, обігу та маркування органічної продукції : Закон України від 10 лип. 2018 р. № 2496-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2496-19#Text> (дата звернення: 22.04.2026).
3. Біологія : підруч. для 8-го кл. закл. заг. серед. освіти. Павло Балан [та ін.]. Київ : Генеза, 2025. 304 с. : іл.
4. Критичне мислення: як навчити школярів розрізняти факти та фейки : посібник для вчителів. За ред. О. Волошенюк. Київ : АУП, 2023. 120 с.
5. Медіаграмотність на уроках природничого циклу : навч.-метод. посібник. За ред. В. Іванова. Київ : Центр вільної преси, 2022. 145 с.
6. Морзе Н. В. Формування інформаційно-цифрової компетентності учнів. К., 2020.
7. Пометун О. І. Критичне мислення як педагогічна проблема. К., 2019.
8. Тягло О. В. Критичне мислення: навчальний посіб Харків : Основа, 2018. 160 с.

Саморегуляція вчителя: практики збереження емоційного балансу та ефективної взаємодії з учнями

Олена Коваль,

*старший викладач секції «Нова українська школа»
кафедри методики дошкільної та початкової освіти
КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти
kovalolena368@gmail.com*

У статті розглядається емоційна саморегуляція педагогів як ключова складова професійної компетентності в сучасних умовах. Обґрунтовано значення емоційної саморегуляції для забезпечення психологічного благополуччя вчителя, створення безпечного освітнього середовища та якості освітнього процесу. Проаналізовано наукові підходи до розуміння саморегуляції в межах теорій емоційного інтелекту та когнітивної психології. Окреслено практичні стратегії розвитку саморегуляції всіх учасників освітнього процесу. Акцентовано увагу на необхідності педагогічної підтримки учнів у формуванні навичок саморегуляції як важливої умови особистісного розвитку й академічної успішності.

Ключові слова: емоційна саморегуляція, емоційна компетентність, соціально-емоційне навчання, психологічна підтримка, емоційно безпечне середовище.

Організація освітнього процесу в сучасних умовах вимагає від педагога опанування нових умінь, зокрема створення безпечного освітнього простору,

надання психологічної підтримки всім учасникам освітнього процесу та збереження їхнього психічного здоров'я. Водночас сам учитель у професійній діяльності часто стикається з емоційним напруженням, що негативно впливає на ефективність роботи, психічному й фізичному стані. Загалом педагогічну професію вважають однією з найбільш стресогенних. Це зумовлює потребу у формуванні психологічних компетентностей, які допоможуть ефективно долати стресові й емоційно напружені ситуації та забезпечувати належну організацію навчання в умовах надзвичайних обставин. Важливою складовою таких компетентностей є емоційна компетентність, основою якої виступає здатність до емоційної саморегуляції.

Розвинена емоційна *саморегуляція* дає змогу педагогу зменшувати силу й тривалість негативних переживань, конструктивно опрацьовувати емоції, посилювати позитивні та стримувати деструктивні реакції в реаліях сьогодення. Опанування цих навичок сприяє збереженню психічного здоров'я та забезпеченню емоційного благополуччя.

Питання емоційної саморегуляції активно досліджували як українські, так і зарубіжні науковці. Їхні праці охоплюють теоретичні підходи до саморегуляції, її роль у структурі емоційного інтелекту, моделі та стратегії регуляції, а також психодіагностичні інструменти її вивчення. У міжнародній науковій практиці розглядаються питання стратегій регуляції емоцій та їх порушень. Останнім часом особливої актуальності набули дослідження, присвячені розвитку емоційної саморегуляції педагогів у воєнних умовах.

Водночас аналіз наукових джерел свідчить, що проблема стратегій емоційної саморегуляції вчителів саме в умовах надзвичайних ситуацій залишається недостатньо висвітленою.

Саморегуляція, вирішальний аспект психологічної та освітньої практики, є ключовим фактором для покращення благополуччя вчителів і учнів. Як учителям, так і учням подолання щоденних викликів часто може здаватися непосильним. Уміння керувати емоціями не лише допомагає вчителю в особистому емоційному контролі, але й створює сприятливіше освітнє середовище для учнів. Розуміння та впровадження практик саморегуляції може значно зменшити стрес у вчителів, покращити управління класом, підвищити залученість і успішність учнів.

Розвиваючи ці навички, учителі можуть підтримувати позитивний емоційний клімат, що має значення для благополуччя педагогів та їхніх учнів [5]. Сприяння розвитку саморегуляції в учнів допомагає їм розвивати важливі життєві навички, такі як постановка цілей, наполегливість і емоційний контроль, які є незамінними для академічного та особистого успіху. У цій статті ми заглиблюємося в науку, що лежить в основі саморегуляції, зокрема теорію Бандури, та досліджуємо практичне застосування в класі для створення гармонійного й ефективного навчального досвіду. З'ясуємо, як саморегулювання може змінити освітній досвід, створюючи сприятливе та продуктивне середовище для всіх.

Сучасні соціальні виклики, підвищений рівень тривожності в суспільстві, інформаційне перевантаження дітей зумовлюють необхідність цілеспрямованого розвитку емоційної саморегуляції. Емоційна саморегуляція, у межах теорії емоційного інтелекту, розглядається як складова здатності людини усвідомлювати, розуміти та керувати власними емоціями. У працях Деніела Гоулмана підкреслюється, що саморегуляція є однією з ключових компетентностей

емоційного інтелекту поряд із самоусвідомленням, емпатією та соціальними навичками [2].

Для учнів це означає формування базових умінь:

- усвідомлення власних емоцій;
- розпізнавання емоцій оточуючих;
- керування поведінковими реакціями відповідно до соціальних норм;
- відновлення внутрішньої рівноваги після стресових ситуацій.

Дослідження в галузі нейропсихології доводять, що в шкільному віці активно формуються механізми довільності, самоконтролю та емоційного гальмування. **Саме тому системна педагогічна підтримка в цей період має довготривалий ефект** [1].

Представники когнітивної психології (зокрема Джеймс Гросс) розглядають саморегуляцію як процес управління емоційними реакціями через зміну інтерпретації ситуації (когнітивна переоцінка) або контроль поведінкових проявів [3].

У контексті шкільної освіти це реалізується через:

- розпізнавання емоцій;
- навчання альтернативних моделей поведінки;
- сприяння формуванню навичок «пауза – подумай – дій».

Нейронаукові дослідження доводять, що здатність до саморегуляції пов'язана з розвитком префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за контроль імпульсів, планування та довільну поведінку.

Важливим доповненням до зазначених підходів є соціально-когнітивна теорія Альберта Бандури, відповідно до якої саморегуляція не обмежується лише контролем емоційних станів, а й сприяє збереженню зосередженості на поставлених цілях навіть у складних обставинах. Його дослідження свідчать, що люди з розвиненими навичками саморегуляції вирізняються вищою стресостійкістю та здатністю ефективніше долати труднощі на шляху до досягнення цілей. Завдяки цьому вони краще уникають імпульсивних реакцій, які можуть завадити реалізації запланованого та здатні підтримувати позитивний психологічний клімат у класі [4].

Практична реалізація стратегій емоційної саморегуляції в освітньому процесі передбачає впровадження комплексу методів і прийомів, спрямованих як на педагога, так і на учнів. Зокрема, ефективними є техніки усвідомленого дихання, короткі вправи на релаксацію, ведення емоційного щоденника, розвиток навичок рефлексії, а також використання методів когнітивної переоцінки ситуацій (рефреймінг). Важливу роль відіграє *формування культури відкритого обговорення емоцій у класі*, що сприяє зниженню рівня тривожності та розвитку довіри між учасниками освітнього процесу.

Окрему увагу слід приділити створенню безпечного освітнього середовища, яке передбачає не лише фізичну безпеку, але й психологічний комфорт. У цьому контексті педагог виступає фасилітатором емоційного розвитку учнів, здатним розпізнавати їхній емоційний стан і своєчасно надавати підтримку. Використання інтерактивних форм навчання, елементів соціально-емоційного навчання (SEL), групових обговорень і вправ на розвиток емпатії сприяє формуванню емоційної компетентності учнів.

Педагог має не лише керувати власними емоціями, але й бути готовим до роботи з дітьми, які пережили травматичний досвід, використовувати елементи

першої психологічної допомоги, техніки стабілізації емоційного стану, а також співпрацювати з психологами та соціальними педагогами.

Розглянемо основні практичні напрями розвитку емоційної саморегуляції педагогів, їх впровадження в освітній процес, з урахуванням теоретичних положень.

По-перше, це розвиток індивідуальних навичок емоційної саморегуляції вчителя, що передбачає систематичне використання технік самоспостереження та рефлексії (аналіз власних емоційних станів після уроків), опанування технік глибокого дихання («Метелик», «Свічка», «Колосок»). Доцільним є ведення «емоційного щоденника/ щоденника вражень», який допомагає усвідомити тригери стресу й ефективні стратегії реагування.

По-друге – формування емоційно безпечного освітнього середовища. Учитель має цілеспрямовано впроваджувати практики, що сприяють зниженню тривожності учнів: встановлення зрозумілих правил взаємодії, використання «емоційних чеклістів» на початку уроку, проведення коротких перерв відновлення (2-3 хвилини релаксації або рухової активності). Важливим є створення атмосфери довіри та поваги, коли учні можуть відкрито висловлювати свої почуття без страху осуду.

По-третє – сприяння розвитку емоційної саморегуляції в учнів. Це може реалізовуватися через інтеграцію елементів соціально-емоційного навчання у зміст уроків: активності на розпізнавання емоцій (робота з картками емоцій), рольові ігри, обговорення життєвих ситуацій, навчання технік самозаспокоєння та простих алгоритмів саморегуляції («зупинись – подихай – подумай – дій»).

Четвертий напрям – взаємодія в групах із використанням інтерактивних методів. До них належать колективні обговорення, робота в малих групах (сесійних залах), вправи на розвиток емпатії та взаємопідтримки. Такі форми роботи сприяють формуванню соціальних навичок і знижують рівень емоційного напруження в учнівському колективі.

П'ятий напрям – психологічна підтримка в сучасних умовах. Володіння базовими навичками стабілізації емоційного стану: техніками «заземлення», вправами на відновлення відчуття безпеки.

Шостий напрям – підтримка та професійний розвиток учителів, що передбачає участь у тренінгах із соціально-емоційного навчання, групах професійної підтримки. Формування культури турботи про себе та створення умов для відновлення ресурсів в освітніх закладах важливе для профілактики емоційного вигорання.

Отже, можна акцентувати, що впровадження зазначених практичних напрямів сприятиме підвищенню рівня емоційної саморегуляції педагогів і учнів, зміцненню психічного здоров'я та забезпеченню ефективного функціонування освітнього процесу в умовах дистресу й невизначеності.

Методичний кейс «Емоційна рівновага на уроці»

Вправа «Морська зірка»

Мета: заспокоєння, концентрація уваги.

Учні кладуть долоньку на парту, пальчиком ведуть по контуру руки «морської зірки», синхронізуючи рух із диханням: вгору – вдих, вниз – видих [6].

Вправа «Кольори»

Мета: розвиток емоційної усвідомленості.

Пропонуємо учням знайти в приміщенні шість предметів різного кольору. Вправу можна модифікувати: знайти три білих предмети, сім зелених, або назвати

п'ять (три, сім) ознак пори року, тварин, птахів. Поміркуємо разом, що відбувається в цей момент. Використання такого органу чуття як зір допомагає фокусуватися на моменті «тут і зараз», усвідомлюємо, що все гаразд.

Гра «Вгадаймо емоцію».

Мета: розвиток емпатії та розпізнавання емоцій.

Педагог може запропонувати дітям показувати базові емоції (наприклад, радість, сум, злість, здивування, хвилювання тощо). Далі педагог може зосередити увагу дітей на одній емоції та обговорити з дітьми, як можна цю емоцію розпізнати в повсякденному житті.

Ідея для адаптації: педагог може запропонувати дітям під час взаємодії виражати емоції лише словами та тоном голосу, не використовуючи міміку, рухи тіла [7].

Гра «Емоційний мікрофон»

Мета: формує навички самовираження.

Учні по черзі завершують фразу: «Сьогодні я відчуваю...», «Мені допомагає заспокоїтись...».

Активність «Кроки до спокою»

Навички, що розвиваються: вміння керувати емоціями.

Педагог схематично зображує на дошці/ аркуші А3/ інтерактивній онлайн-дошці кроки до заспокоєння:

1. Зупиніться.
2. Визначте почуття. Зараз я ____ (злий, роздратований, знервований, розчарований тощо).
3. Оберіть те, що може допомогти вам заспокоїтись. Наприклад, п'ять глибоких вдихів і видихів, розминка ший, малювання, стиснення м'яча чи іншої іграшки тощо).
4. Рухайтесь далі.

Варто пояснити дітям, що може відбуватися на кожному кроці, та фасилітувати обговорення кроків.

Завдання «Щоденник емоцій» / «Щоденник вдячності»

Мета: сформувані навички рефлексії.

Пропонуємо учням протягом дня/тижня записувати:

- ситуацію,
- емоцію,
- свою реакцію.

Вправа «Коло підтримки»

Мета: розвиває довіру та взаємопідтримку.

Пропонуємо учням поділитися, що допомагає їм у складні моменти, та отримати поради від однокласників.

«Смайл-рефлексія»

Учні вибирають уподобайку, що відповідає їхньому стану після уроку.

Поради для педагога:

- використання 1-2 активностей на уроках систематично;
- чергування активних і заспокійливих технік;
- урахування вікових особливостей та емоційних станів учнів;
- створення позитивної атмосфери.

Корисні ресурси:

- «Ти як?» – онлайн-простір для рефлексії та підтримки (<https://howareu.com/>).
- Simple Gratitude Journal – застосунок для ведення щоденника вдячності.
- Calm – застосунок для відстеження настрою, дихальних вправ.

Висновок. Методичний кейс дозволяє інтегрувати розвиток емоційної саморегуляції в освітній процес без перевантаження навчальної програми та сприяє формуванню психологічної стійкої особистості учнів.

Таким чином, розвиток емоційної саморегуляції учасників освітнього процесу сприяє підвищенню його ефективності, збереженню психічного здоров'я вчителя та учнів і формуванню безпечного освітнього середовища.

Список використаних джерел

1. CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning). *Social and Emotional Learning Framework*. 2020. URL: <https://casel.org> (дата звернення: 10.01.2026).
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Пер. з англ. С. Лозинської. Київ: Vivat, 2019. 512 с.
3. Mayer J. D., Salovey P. Emotional intelligence // *Psychological Inquiry*. 1993. Vol. 4, No. 3. P. 197–215. URL: https://doi.org/10.1207/s15327965pli0403_1
4. Бандура А. 2019. Теорія саморегуляції: застосування до освіти та особистісного розвитку. *Журнал освітньої психології*. Т. 111. № 3. С. 368–378.
5. The elusive links between teachers' teaching-related emotions, motivations, and self-regulation and students' educational outcomes. 2021. URL: https://www.researchgate.net/publication/356640741_The_elusive_links_between_teachers'_teaching-related_emotions_motivations_and_self-regulation_and_students'_educational_outcomes (дата звернення: 12.04.2026).
6. URL: <https://osvitoria.media/experience/dyhaj-ruhajsya-vidpochyvaj-14-vprav-dlya-uchniv-shhob-perezavantazhyty-mozok/>
7. URL: <https://selkernels.gse.harvard.edu/uk-UA/student-kernels/feelings-charades>

Предметно-методична компетентність учителя початкових класів як основа формування вільного володіння державною мовою в молодших школярів

Надія Сосницька,
старший викладач секції «Нова українська школа»
Харківської академії неперервної освіти
roznav@ukr.net

У статті порушено питання готовності педагогів початкових класів до формування вільного володіння державною мовою в молодших школярів. Актуалізовано проблему володіння методикою формування фонетичних, морфемних і лексичних умінь молодших школярів, а також усним українським мовленням педагогами. Висвітлено результати аналізу робіт конкурсантів, учнів 3-х і 4-х класів, обласного етапу конкурсу з української мови імені Петра Яцика. Окреслено потенційні можливості вдосконалення предметно-методичної та мовно-комунікативної компетентності вчителя початкових класів на курсах підвищення кваліфікації.

Ключові слова: предметно-методична компетентність, мовно-комунікативна компетентність, професійний стандарт, вільне володіння державною мовою; фонетичні, морфемні, лексичні вміння.