

ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Тищенко Валерія Олексіївна

*доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,
академік НАН ВО України,
професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту,
Запорізький національний університет
м. Запоріжжя, Україна*

Бірюкова Ірина Валентинівна

*директор,
Запорізька гімназія № 8 Запорізької міської ради
м. Запоріжжя, Україна*

У сучасному освітньому середовищі ментальне здоров'я учасників освітнього процесу – учнів, учителів та батьків – набуває статусу критично важливого фактора успішного навчання та загального добробуту. В умовах глобальних викликів, діджиталізації освіти та зростаючого рівня стресу школа перестає бути лише місцем передачі знань і трансформується у простір психологічної підтримки, соціалізації та гармонійного розвитку особистості.

Психоемоційний стан школярів, педагогів та батьків дедалі частіше стає предметом наукових дискусій та практичних досліджень. Згідно зі світовими трендами, стрес, тривожність, депресивні стани та синдром емоційного вигорання стали невід'ємними супутниками освітнього процесу. Для учнів – перевантаження навчальною програмою, соціальний тиск, очікування суспільства, а також цифрова залежність стають основними причинами емоційного дискомфорту. Для вчителів – необхідність постійного оновлення знань, адаптація до нових методик навчання та високі вимоги до педагогічної діяльності часто призводять до професійного вигорання. Для батьків – балансування між підтримкою дітей у навчанні, власним робочим навантаженням та сімейними обов'язками створює додатковий рівень стресу. Таким чином, збереження ментального здоров'я – це не просто рекомендація, а стратегічний напрям розвитку сучасної школи.

Для ефективного забезпечення психологічного благополуччя учасників освітнього процесу необхідно впроваджувати комплексні програми, які включають профілактику, своєчасну діагностику та

корекцію психоемоційного стану. Сучасна школа має виконувати не лише навчальну, а й психосоціальну функцію, забезпечуючи гармонійний розвиток особистості. Для цього необхідно впроваджувати комплексні міждисциплінарні підходи, що поєднують психофізіологічні, педагогічні та соціально-психологічні механізми.

Когнітивно-біхевіоральна модель навчання, що сприяє розвитку емоційного інтелекту та саморегуляції. Психодидактика стресостійкості, яка враховує когнітивні навантаження та індивідуальні особливості учнів. Адаптивний освітній дизайн, що передбачає персоналізацію навчального процесу відповідно до психологічного типу дитини. Емоційно-орієнтоване навчання, яке акцентує увагу на мотиваційних аспектах та афективному компоненті взаємодії у школі.

Так для психологічно комфортного навчального середовища необхідно гнучкий розклад, що передбачає чергування інтелектуальних та фізичних навантажень, спеціально обладнані зони релаксації в школі – «тихі кімнати», сенсорні куточки, музичні капсули, перерви активного відпочинку, які включають фізичну активність, майндфулнес-практики, дихальні вправи.

Формування культури психологічного добробуту здійснюється веденням предмета або факультативу «Емоційний інтелект та стресостійкість»; інтерактивними заняттями з психології, де учні можуть навчитися управляти емоціями, комунікувати без конфліктів; лекціями та тренінгами для вчителів і батьків щодо методів профілактики емоційного вигорання.

Психологічна підтримка як частина освітнього процесу відбувається завдяки регулярним проведення анонімного моніторингу емоційного стану учнів і вчителів; функціонуванням шкільного психологічного хабу – простору, де кожен може отримати професійну консультацію; запуском програм «психологічного наставництва», де старші учні допомагають молодшим адаптуватися в шкільному середовищі.

Також можуть застосовуватися впровадження цифрових інструментів психологічної підтримки, таких як використання мобільних застосунків для моніторингу рівня стресу та психологічного благополуччя учнів (Headspace, Calm); віртуальними групами підтримки, де учні та вчителі можуть обговорювати емоційні виклики; впровадженням технології «Штучний інтелект у психології» для виявлення ранніх ознак стресу та депресії.

Розвиток соціальної згуртованості в шкільному середовищі відбувається створенням ініціативних груп підтримки учнів, де кожен відчуватиме свою значущість у спільноті; організацією шкільних заходів, спрямованих на згуртування колективу: психологічні квести, флешмоби, арт-терапевтичні марафони; відкритими розмовами про

ментальне здоров'я, які допоможуть подолати стигму навколо теми психологічного благополуччя.

Заклади середньої освіти вже давно перестали бути лише джерелом академічних знань – вони є ключовим осередком формування гармонійної особистості. Інтеграція програм збереження ментального здоров'я у навчальний процес дозволяє створити систему підтримки, що працює на випередження, а не лише реагує на проблеми. Ментальне здоров'я – це не розкіш, а необхідність у сучасному світі. Освіта, що ґрунтується на балансі інтелектуального, фізичного та емоційного розвитку, здатна виховати покоління, готове до викликів майбутнього.

Сучасний освітній простір є не лише платформою для академічного зростання, а й осередком формування психоемоційної стійкості майбутніх поколінь. Інтеграція нейронаукових підходів, біоадаптивних технологій та емоційно-орієнтованих стратегій навчання дозволяє не лише покращити освітній процес, а й зробити його комфортним та безпечним для кожного учасника. Реформа освіти починається з розуміння: щасливий учень – це мотивований учень. Щасливий учитель – це натхненний учитель. Школа, яка піклується про ментальне здоров'я, – це школа майбутнього!

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-112>

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

Токарева Людмила Дмитрівна

*науковий співробітник лабораторії психології дошкільника,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
м. Київ, Україна*

На жаль, кризові ситуації і трагічні воєнні події стали частиною нашого буденного життя, що поставило під загрозу гармонійний розвиток, ментальне здоров'я та виховання наших дітей, ставлячи хрест на їх добробуті і щасливому дитинстві. В умовах воєнного стану потрібна особлива, надзвичайна підтримка ментального здоров'я дітей, що стало надзвичайно важливим завданням для педагогів, батьків та суспільства в цілому. І саме від цих дорослих буде залежати, наскільки ментально здоровою, внутрішньо захищеною і врівноваженою буде почувати себе дитина дошкільного віку в закладах дошкільної освіти.