

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.

І задача педагогів, в цей час, має бути зосереджена і спрямована на формування ментального здоров'я, на створення певних умов, підтримки і компетентного супроводу, щоб вчасно розрядити дитину, дати їй сили і можливості пережити кризові моменти в її житті.

Формувати, зберігати і розвивати ментальне здоров'я на етапі дошкільного віку є вкрай важливим аспектом благополуччя і щастя дитини. За визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, що в свою чергу формує платформу психічного благополуччя, яке впливатиме на весь життєвий шлях дитини згодом. Воно також є основою загального благополуччя та гармонійного розвитку дитини, що визначає її здатність адаптуватися до складних ситуацій. Ментальне здоров'я включає емоційне, психологічне та соціальне благополуччя дитини, включає її здатність ефективно взаємодіяти з іншими однолітками, та оточенням, і у побудові взаємовідносин. Ментальне здоров'я впливає на те, як дитина дошкільник думає, відчуває і діє в певних ситуаціях, в той же час, як він справляється зі стресом.

Для забезпечення і підтримки ментального здоров'я в закладі дошкільної освіти на нашу думку важливі такі аспекти:

1. В першу чергу, педагоги, вихователі і довірені особи мають подбати про себе, стежачи за своїм емоційним і психологічним станом, щоб мати внутрішні ресурси для підтримки у вихованні дитини її ментальної складової. Супровід педагогів спрямований на те, щоб навчити дитину розпізнавати різні емоції дитини. Бо управління своїми емоціями сприяє емоційному і ментальному здоров'ю дитини. Важливо відзначити, закарбувати дорослому в своїй свідомості, про те, що у дитини повинно бути дитинство не зважаючи ні на що. Тож, важливо залучати дошкільника до гри, до веселих, фізичних та спортивних активностей, до екскурсій і прогулянок тощо. І, в той же час, як важливо, дозволяти дитині проявляти свої позитивні і негативні емоції та програвати їх у ігровій формі, в сюжетно – рольовій грі та в творчих самодіяльних іграх.

2. Створення сприятливого, розвивального простору для формування ментального здоров'я, де діти можуть побігати, пострибати, пограти в активні ігри, покричати, потанцювати та простір для більш спокійних видів діяльності, це, так званий, простір – «куточок усамітнення», «куточок розвантаження», або створені власноруч «кімнати», де дитина відчуває себе у безпеці, де ніхто її не потурбує, а допоможе заспокоїтися та зосередитися, можливо навіть поплакати.

Загалом, можливість грати, програвати, моделюючи різні ситуації для дитини дошкільного віку, особливо у воєнний час, це надзвичайна можливість відновлювання сил і позитивних емоцій. Важливо зауважити, що психологічні ігри та вправи стимулюють розвиток

когнітивних здібностей, розвиток фізичної активності, ігрової активності дитини, покращують її ментальне здоров'я і розвивають соціальні навички, такі як співпраця, емпатія та спілкування. Крім того, важливо зазначити, що під час гри виникають умови для вправлення у різних видах навичок і морально-етичній поведінці, завдяки чому формуються базові якості особистості, зокрема: самостійність, активність, ініціативність, цілеспрямованість, завдяки яким формується ментальне здоров'я.

3. Організація, створення здорового способу життя. Дотримання режиму дня, регулярні фізичні вправи, збалансоване харчування та достатній сон, ігри та самодіяльна гра все це є важливими компонентами ментального здоров'я. Фізична активність особливо допомагає знизити рівень стресу та покращує настрій та ресурсну складову особистості дитини. Так, наприклад, щоб швидко заспокоїти дитину і зняти напруження в стресовій ситуації – разом з однолітками зіграти в гру «Іншопланетяни.» Де діти вітаються одне з одним незвичними способами – колінками, ліктями, мізинчиками й лише в кінці – потискають руки один одному. Така гра дозволяє відчутти кордони власного тіла і через рухові дії покращує і повертає відчуття контролю і спокою дитини.

4. Створення простору допомоги. За будь – яких часів і умов, педагоги повинні вчасно навчити дитину просити про допомогу. Вчасно озвучене прохання про допомогу посилює психологічну відновлюваність, що в свою чергу приводить дитину в ресурсний стан.

5. Створення простору комунікації та керування емоціями дозволить дитині краще і легше комунікувати з іншими однолітками, проявляти емпатію, розуміти себе й дбати про своє ментальне здоров'я. Звісна річ, спілкування потрібне кожному. Щоденне спілкування старших дошкільників на різні теми сприяє підтриманню їх емоційного і ментального зв'язку. Як важливо, саме сьогодні, в умовах війни розмовляти з дитиною, пояснюючи їй незрозумілі складні ситуації сьогодення, пропонуючи допомогу дитині, і, за будь – яких обставин, створювати ситуації успіху, вчити долати труднощі.

З огляду на це, щоб дитина не почувалася ізольованою, знехтуваною, з нею треба говорити про речі, які стосуються саме її життя і обов'язково обійми, спільні ігри, співи, читання цікавих казок, все це роблять педагоги, які на сьогодні стали значимими людьми для дошкільника. Сьогодні, як ніколи важливі тілесні контакти, які допомагають дитині відновити психологічний зв'язок і відчутти себе в безпеці. Обов'язковим аспектом бути фізично поруч із нею, любити дитину і говорити їй про це.

Важливим аспектом у формуванні ментального здоров'я є гра. Саме через гру в дошкільному віці можна розвивати, навчати, коригувати і виховувати дитину. Саме гра може стати важливим аспектом

щасливого, життєрадісного дитинства, створювати і організовувати яке є одним із головних обов'язків дорослих. І, створений дорослими виховний, ігровий простір, як раз дає ті умови захисту, раціонального дозування позитивних і негативних переживань, які дають їй відчуття впевненості.

Цікавими і корисними для дошкільників можуть бути ігри для зняття емоційної напруги, і нормалізації емоційного стану дитини, наприклад, «Докричатися до місяця», використовуючи свій голос на повну силу, по черзі викрикувати різні послання веземним цивілізаціям. Можна передавати послання на Марс через створену трубу – гучномовець тощо.

Варто нагадати дорослим, що саме сюжетно – рольова гра допомагає сформувати ментально здорову, психологічно стійку особистість, завдячуючи якій відбувається заохочення, стимулювання і прояв до самостійності, створення дружньої атмосфери у групі, у грі та побутовій діяльності, надаючи один одному допомоги, долаючи разом з однолітками у грі певні труднощі тощо.

Звісна річ, дорослі не можуть заборонити дитині відчувати негативні емоції, однак можна й слід коригувати форму їх виявлення, спрямувати цей потік бурхливої енергії у безпечне русло. І в цьому допоможе педагогу, вихователю гра – вправа «Тух-тібі-дух», яка і допоможе виробити навички послаблення негативних емоцій. Гра вправа «Боулінг» – пропонує збивати будь-які предмети (дозволяючи дитині іноді порушати порядок).

Вербальну агресію, уразливість дитини допоможе зняти групова вправа «Обзивалки», «Борці сумо». Засунувши подушку під футболку діти в парі штовхаються. Подушка пом'якшує удари, що допомагає дітям виплескувати гнів у прийнятній формі. Гра «мішечок для крику», яка пропонує кричати в мішечок чи подушку. Розвиток навичок невербального спілкування, уміння відчувати настрій іншого і визначити способи поліпшення настрою, допоможе гра «Чарівний мішечок настрою».

Спільні рольові ігри дитини і дорослого можуть бути доповненими різними ігровими практиками для зняття емоційної напруги, і нормалізації емоційного стану дитини, наприклад, «Тільки разом», «Килимки від злості», «Струшуємо зайве», «Скляночка для сліз», «Ні звуку!», «Змотай клубочок», «Обійми», «Ласкаві дотики», «Крісло добрих спогадів» допоможе згадувати найкращі події в своєму житті. Поганого настрою допоможе позбутися казкові персонажі дитячих таємниць, а «Крісло добрих спогадів» допоможе згадувати найкращі події в своєму житті.

Висновок. Загалом, ментальне здоров'я є невід'ємною частиною життя кожної людини, і підтримка цього стану є обов'язковою для успішної адаптації до складних умов сучасності. У повсякденному

житті, увага до ментального здоров'я дозволяє покращити якість життя, підвищити ефективність навчання та сприяти розвитку особистості.

Зберегти ментальне здоров'я на етапі дошкільного віку вкрай важливо: це формує основи психічного і емоційного благополуччя, яке впливатиме на весь життєвий шлях дитини. Навички та стратегії, які формуються в дошкільному дитинстві, мають потенціал визначати ментальне, психічне і емоційне здоров'я дитини й надалі.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-113>

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ SOFT SKILLS У МАЙБУТНЬОГО ВИКЛАДАЧА ЗВО

Федорова Дар'я Олегівна

*здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Науковий керівник: Прокоф'єва Л.Б.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Українське суспільство сьогодні стикається з численними викликами, зумовленими воєнним станом, економічною нестабільністю та соціальними трансформаціями. Постійний стрес, невизначеність і високий рівень психологічного навантаження впливають на ментальне здоров'я людей. У таких реаліях важливо розвивати внутрішні ресурси особистості, зокрема *soft skills* – надпрофесійні навички, що забезпечують адаптивність, емоційну регуляцію та комунікаційну ефективність.

В умовах, коли Україна переживає складний етап свого розвитку, *soft skills* стають важливим ресурсом не лише для професійної самореалізації, а й для збереження психологічної рівноваги та побудови міцного, стійкого суспільства. Особливо критично це питання постає для викладачів, які повинні не лише передавати знання та зберігати власний ментальний стан, а й підтримувати психологічне благополуччя здобувачів освіти.

Варто зазначити, що тема важливості *soft skills* у сучасному світі є доволі актуальною серед українських дослідників, зокрема серед таких авторів, як Муравйова І.О., Наход С.А., Мітченко К.В., Кірдан О.,