

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра дошкільної та початкової освіти

ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧЧЯ У ДІТЕЙ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Кваліфікаційна робота здобувача
освітнього ступеня магістра
спеціальності 013 Початкова освіта
освітньої програми:

Початкова освіта. Позашкільна освіта

Нефьодової Вікторії Вікторівни

Керівник : к.пед.н., доц. Іванова Д.Г.

Рецензент : д.пед.н., проф. Кічук А.В.

Анотація до кваліфікаційної роботи
Нефьодової Вікторії
Профілактика емоційного неблагополуччя у дітей молодшого
шкільного віку в умовах воєнного стану

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 013 Початкова освіта. Освітня програма: «Початкова освіта. Позашкільна освіта». Ізмаїльський державний гуманітарний університет. м. Ізмаїл, 2024.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню профілактики емоційного неблагополуччя у дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю розробки практичних рекомендацій та методик для профілактики емоційного неблагополуччя у дітей молодшого шкільного віку в умовах надзвичайних ситуацій.

Об'єктом дослідження є особливості психоемоційного розвитку дітей молодшого шкільного віку в освітньому процесі.

Предметом дослідження є методичні підходи та дієві практики профілактики емоційного неблагополуччя у дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану.

Метою кваліфікаційної роботи є розробка та апробація методичних підходів до профілактики емоційного стресу у дітей молодшого шкільного віку в кризових обставинах, а також визначення ефективності цих підходів для покращення психоемоційного благополуччя дітей.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні основи профілактики емоційного неблагополуччя у дітей молодшого шкільного віку.
2. Вивчити сучасні методичні підходи та практики, що використовуються для попередження емоційного неблагополуччя у дітей в умовах воєнного стану.

3. Розробити методичні рекомендації для педагогів та психологів щодо профілактики емоційного неблагополуччя у дітей молодшого шкільного віку в умовах надзвичайних ситуацій.

Кваліфікаційна робота складається з двох розділів. У першому розділі роботі розглядаються теоретичні основи емоційного розвитку дитини молодшого шкільного віку в освітньому процесі. Особлива увага приділена педагогічним умовам стимулювання розвитку емоційного інтелекту дитини з ООП в початковій школі (спостереження та діагностика). У змісті другого розділу роботи розкрито методичні засади організації інклюзивного навчання молодших школярів в умовах воєнного стану, визначено дієві інструменти та практики забезпечення емоційного благополуччя дітей в освітньому процесі.

Визначено сучасні методи, форми та засоби профілактики емоційного неблагополуччя дітей. Проаналізовано систему урочної та позаурочної роботи, розроблено систему вправ та методичні рекомендації, що спрямовані на профілактику емоційного неблагополуччя дітей молодшого шкільного віку в надзвичайних ситуаціях.

Висновки дослідження підтверджують, що розвиток емоційної сфери дитини є критичним аспектом її загального розвитку, що впливає на навчальні досягнення, соціальну адаптацію та психологічне благополуччя. Здійснення систематичного моніторингу та діагностика психоемоційного стану дітей, зворотний зв'язок від учнів, батьків та колег забезпечують своєчасне виявлення проблем та коригування профілактичних заходів. Створення сприятливого емоційного середовища є ключовим для забезпечення успішного навчання та розвитку дітей. Тільки через спільні зусилля всіх учасників освітнього процесу можливе досягнення мети – забезпечення емоційного благополуччя та успіху кожної дитини навіть в умовах воєнного стану.

Ключові слова: емоційне благополуччя, інклюзивна освіта, діти молодшого шкільного віку, профілактична педагогічна діяльність.

ANNOTATION

to the qualification work by Victoria Nefyodova

on the topic

Prevention of emotional distress in Primary School Children under Martial Law

Qualification work for obtaining the Master's degree in the specialty 013 Primary Education. Educational program: "Primary Education. Extracurricular Education". Izmail State University for Humanities. Izmail, 2024.

The qualification work is devoted to the study of the prevention of emotional distress in children of primary school age under martial law.

The relevance of the study is due to the need to develop practical recommendations and methods for the prevention of emotional distress in children of primary school age in emergency situations.

The object of the research is the features of psycho-emotional development of primary school children in the educational process.

The subject of the study is methodological approaches and effective practices for the prevention of emotional distress in primary school children under martial law.

The purpose of the qualification work is to develop and test methodological approaches to the prevention of emotional distress in primary school children in crisis circumstances, as well as determining the effectiveness of these approaches to improve children's psycho-emotional well-being.

Tasks of the research:

1. To analyze the theoretical foundations of the prevention of emotional distress in primary school children.
2. To study modern methodological approaches and practices used to prevent emotional distress in children under martial law.
3. To develop methodological recommendations for teachers and psychologists on the prevention of emotional distress in children of primary school age in emergency situations.

The work consists of two chapters. The first chapter discusses theoretical foundations of the emotional development of primary school children in the educational process. Special attention is paid to pedagogical conditions that stimulate the development of emotional intelligence in children with special educational needs (SEN) in primary school (observation and diagnostics). The content of the second section of the work reveals the methodological principles of organizing inclusive education of junior schoolchildren under martial law, identifies effective tools and practices for ensuring the emotional well-being of children in the educational process.

Modern methods, forms and means of prevention of emotional distress of children have been identified. The system of classroom and extracurricular work has been analyzed, a system of exercises and methodological recommendations aimed at preventing the emotional well-being of children of primary school age in emergency situations has been developed.

The findings of the study confirm that the development of the child's emotional sphere is a critical aspect of his overall development, which affects academic achievement, social adaptation and psychological well-being. Systematic monitoring and diagnosis of the psycho-emotional state of children, feedback from students, parents and colleagues ensure the timely identification of problems and adjustment of preventive measures. Creating a supportive emotional environment is key to ensuring successful learning and development of children. Only through the joint efforts of all participants in the educational process it is possible to achieve the goal of ensuring the emotional well-being and success of each child even under martial law.

Keywords: emotional well-being, inclusive education, primary school children, preventive pedagogical activity.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ.....	10
1.1. Розвиток емоційної сфери дитини у параметрах наукових досліджень	10
1.2. Емоційне благополуччя дитини як передумова успішного навчання	14
1.3. Педагогічні умови стимулювання розвитку емоційного інтелекту дитини з ООП в початковій школі (спостереження та діагностика).....	21
Висновки до розділу І	31
РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ: ДІЄВІ ІНСТРУМЕНТИ ТА ПРАКТИКИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	33
2.1. Благополуччя педагогів та батьків як чинник (запорука) комфортного навчання дітей	33
2.2. Профілактика емоційного неблагополуччя дітей в умовах інклюзії: методи, форми, засоби	42
2.3. Експериментальний підхід у профілактичній діяльності вчителя з попередження проявів емоційного неблагополуччя учнів	55
Висновки до розділу ІІ	71
ВИСНОВКИ.....	73
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	77

ВСТУП

Актуальність. Профілактика емоційного неблагополуччя у дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану є надзвичайно актуальною в сучасних умовах розвитку освіти. Сьогодні інклюзивне навчання стає невідомою частиною освітнього процесу, спрямованого на забезпечення рівних можливостей для всіх дітей, незалежно від їхніх особливостей та потреб. Включення дітей з особливими освітніми потребами в загальноосвітню школу ставить актуалізує нові виклики, одним з яких є профілактика емоційного неблагополуччя у дітей в умовах надзвичайних ситуацій.

З кожним роком збільшується кількість дітей, які потребують спеціальних умов навчання та підтримки. Це вимагає розробки ефективних методів та стратегій для попередження емоційного неблагополуччя. Психоемоційне благополуччя дітей молодшого шкільного віку є важливим чинником їхнього загального розвитку, успішності навчання та соціальної адаптації. Емоційне неблагополуччя може негативно впливати на академічні досягнення, поведінку та міжособистісні стосунки дітей.

Інклюзивне навчання в Україні є одним з пріоритетних напрямів розвитку освітньої системи. Впровадження інклюзивних практик потребує розробки нових методичних підходів, які сприятимуть створенню безпечного та сприятливого середовища для всіх учнів, що набуває виключного значення в умовах воєнного стану.

Більшість педагогів та шкільних психологів відчують труднощі організації роботи в умовах надзвичайних ситуацій. Це зумовлює потребу у розробці практичних рекомендацій та методик для профілактики емоційного неблагополуччя у дітей молодшого шкільного віку. Сучасні наукові дослідження вказують на важливість ранньої діагностики та профілактики емоційних розладів у дітей. Вивчення та впровадження новітніх психологічних методик та технологій є необхідним для забезпечення емоційного благополуччя дітей, зокрема в умовах воєнного стану.

Таким чином, дослідження з профілактики емоційного неблагополуччя у дітей молодшого шкільного віку в сучасних умовах є вкрай важливим і своєчасним. Воно сприятиме підвищенню ефективності початкової освіти, забезпеченню емоційного комфорту учнів та розвитку інклюзивного суспільства в цілому, підвищенню якості освітніх послуг в умовах надзвичайних ситуацій та раннього відновлення в Україні. Аналіз сучасної освітньої практики доводить необхідність розробки практичних рекомендацій та методик для профілактики емоційного неблагополуччя у дітей молодшого шкільного віку в умовах надзвичайних ситуацій.

Об'єктом дослідження є особливості психоемоційного розвитку дітей молодшого шкільного віку в освітньому процесі.

Предметом дослідження є методичні підходи та дієві практики профілактики емоційного неблагополуччя у дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану.

Метою кваліфікаційної роботи є розробка та апробація методичних підходів до профілактики емоційного стресу у дітей молодшого шкільного віку в кризових обставинах, а також визначення ефективності цих підходів для покращення психоемоційного благополуччя дітей.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні основи профілактики емоційного неблагополуччя у дітей молодшого шкільного віку.
2. Вивчити сучасні методичні підходи та практики, що використовуються для попередження емоційного неблагополуччя у дітей в умовах воєнного стану.
3. Розробити методичні рекомендації для педагогів та психологів щодо профілактики емоційного неблагополуччя у дітей молодшого шкільного віку в умовах надзвичайних ситуацій.

Методи дослідження:

1. Аналіз наукової літератури та нормативно-правових документів щодо інклюзивного навчання та профілактики емоційного неблагополуччя.

2. Створення програм, які включають заходи з профілактики емоційного неблагополуччя та їх інтеграція в навчальний процес.

3. Організація систематичної роботи шкільних психологів для надання індивідуальної та групової підтримки учням.

Практичне значення дослідження полягає у розробці методичних рекомендацій для педагогів і психологів, що дозволяють ефективно виявляти та попереджати емоційні проблеми у дітей, інтеграції профілактичних заходів у навчальний процес, підвищенні кваліфікації педагогічних працівників через тренінги та семінари, покращенні психоемоційного стану дітей, створенні сприятливого інклюзивного середовища, розробці навчально-методичних посібників та матеріалів, а також забезпеченні системної психологічної підтримки, що разом сприятиме вдосконаленню інклюзивної освіти та соціальної адаптації учнів.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і літератури та додатків. Загальний обсяг основного тексту кваліфікаційної роботи становить 80 сторінок.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

1.1. Розвиток емоційної сфери дитини у параметрах наукових досліджень

1.1.1. Етапи емоційного розвитку дітей.

Емоції – це комплексні психічні стани, які виникають у відповідь на різноманітні події, стимули чи ситуації і супроводжуються фізіологічними, психологічними та поведінковими змінами. Вони відображаються у відчуттях, емоційних реакціях, міміці, тілесних відчуттях, інтенсивності діяльності та відносинах з іншими людьми. Емоційна сфера дитини включає в себе всі аспекти її емоційного життя, від почуттів щастя та радості до страху, смутку та гніву. Ця сфера визначається індивідуальними особливостями дитини, її життєвими досвідом, стосунками з оточуючими та загальною психологічною стійкістю. Розвиток емоційної сфери включає в себе процеси сприйняття, розуміння та регулювання власних емоцій, а також взаємодії з емоціями інших людей.

Етапи емоційного розвитку у дітей молодшого шкільного віку можна умовно поділити на кілька основних стадій [4]:

1. Ранній дошкільний вік (3-5 років).

- Експресія базових емоцій: діти вивчають виразність своїх емоцій, включаючи радість, смуток, страх та гнів, і виявляють їх через міміку, жести та викрики.

- Соціальні взаємодії: діти починають вчитися взаємодіяти з однолітками та дорослими, що допомагає їм розуміти та реагувати на емоції інших.

2. Початкова шкільна вікова група (6-8 років):

- Розвиток емпатії: діти починають більше розуміти емоції інших і виявляти більшу емпатію до них.

- Становлення саморегуляції: здатність контролювати свої емоції та адаптувати свою поведінку до різних ситуацій поступово посилюється.

3. Середня шкільна вікова група (9-11 років):

- Глибше розуміння себе та інших: діти активно працюють над розвитком своєї емоційної інтелігенції, розуміючи причини своїх емоцій та їх вплив на їхню поведінку та взаємовідносини.

- Соціальна інтеграція: діти шукають своє місце в соціальних групах та вчаться вирішувати конфлікти з допомогою співпраці та уміння спілкуватися.

Кожен із цих етапів є важливим для формування емоційної стабільності та психосоціальної адаптації дитини в майбутньому. Вони відображають поступове зростання емоційної компетентності та розвиток соціальних навичок, необхідних для успішної взаємодії зі світом навколо.

Теорії емоційного розвитку розглядаються через призму різних психологічних підходів, включаючи психоаналітичний, психосоціальний та інші [12].

Наприклад, Фрейд вважав, що емоційний розвиток дитини визначається досвідом раннього дитинства та конфліктами між різними складовими особистості. Він виділяв роль непридатних емоційних станів, таких як страхи і неврози, у формуванні особистості.

Еріксон розглядав розвиток емоцій як процес формування особистості через різні стадії життя. Він вважав, що кожна стадія характеризується психосоціальним конфліктом, який впливає на емоційний розвиток дитини. Наприклад, на стадії "довіри проти недовіри" дитина формує позитивне чи негативне ставлення до світу, що впливає на її емоційну стабільність.

Грінспен розвинув теорію емоційного розвитку, зосереджуючись на когнітивних аспектах сприйняття та реакції на емоції. Він вважав, що емоції формуються як результат інтеракції між людиною та її оточенням і виникають у процесі сприйняття та оцінки подій.

Кожна з цих теорій вносить важливий внесок у розуміння процесів емоційного розвитку дитини, враховуючи різноманітні аспекти її особистісного зростання та соціальної адаптації.

1.1.2. Роль інклюзивного навчання в розвитку емоційної сфери дитини.

Умови інклюзивного навчання значно впливають на емоційний розвиток дітей молодшого шкільного віку, створюючи унікальне середовище, де кожна дитина має можливість розвивати свої емоційні та соціальні навички. Однією з ключових особливостей інклюзивного навчання є сприяння відчуттю приналежності та прийняття до загальної групи. У цьому середовищі діти навчаються бачити себе як частину колективу, де кожен учень, незалежно від своїх особливостей, відчуває себе важливим та цінним. Це сприяє позитивному емоційному самопочуттю та формуванню здорового самовідчуття.

Крім того, умови інклюзивного навчання сприяють розвитку емпатії та толерантності серед дітей. Взаємодія з різними однолітками з різними потребами та можливостями допомагає дітям краще розуміти інші точки зору та відчувати себе більш співчутливими до потреб інших. Це важливо для формування здатності співчувати та розуміти інших, що є важливою складовою емоційної інтелігенції [13].

Для дітей в інклюзивному середовищі важливо навчитися сприймати різноманітність та різницю як норму. Це допомагає їм розширити своє розуміння світу та приймати інших такими, які вони є. Здатність розуміти та поважати індивідуальність інших людей сприяє формуванню позитивного емоційного клімату в класі та взаємопідтримці.

Помітним аспектом емоційного розвитку дітей умовах інклюзивного навчання є розвиток соціальних навичок. Взаємодія з різними людьми зумовлює необхідність розвивати комунікативні навички, вміння слухати та висловлювати свої думки та почуття. Це сприяє формуванню ефективних способів спілкування та взаємодії, що є ключовими для побудови успішних взаємовідносин у майбутньому.

Не менш важливою є підтримка та взаємодопомога, які характеризуються умовами інклюзивного навчання. У такому середовищі діти навчаються бути взаємопідтримуючими та розуміти важливість підтримки одне одного. Це сприяє формуванню позитивного емоційного клімату, де кожен учень відчуває себе підтриманим та заохоченим у своєму розвитку [19].

Отже, умови інклюзивного навчання мають значний вплив на емоційний розвиток дітей молодшого шкільного віку, створюючи сприятливе середовище для їхнього зростання та розвитку. Це важливий крок у формуванні позитивного емоційного самопочуття, соціальних навичок та емпатії, які є важливими для успішної соціальної адаптації та досягнення успіху в майбутньому [8].

1.1.2. Вплив різних факторів на емоційний розвиток дитини.

Емоційний розвиток дитини є складним процесом, який залежить від багатьох факторів, включаючи вплив сім'ї, школи та соціального середовища. Сім'я, як перше середовище, у якому дитина знаходиться після народження, має величезний вплив на формування її емоційної сфери. Стиль виховання, який обирають батьки, рівень підтримки та тепла, які оточують дитину в сім'ї, важливі для становлення її емоційного світу. Позитивні взаємини з батьками сприяють відчуттю безпеки та підтримки, що формує в дитини позитивне емоційне самопочуття. З іншого боку, конфліктні відносини в родині або негативний стиль виховання можуть призвести до стресу та негативних емоцій у дитини [15].

У шкільному середовищі емоційний розвиток також відбувається під впливом спілкування з однолітками та педагогами. Класне керівництво, якісне навчальне середовище та позитивні взаємовідносини з однокласниками сприяють емоційному самопочуттю дитини та її соціальній адаптації. Успіхи в навчанні та підтримка з боку педагогів також мають величезне значення для емоційного розвитку дитини.

Соціальне середовище, в якому дитина виростає, впливає на її емоційний розвиток через взаємодію з різними людьми та культурними нормами.

Отримання підтримки та розуміння від рідних, друзів та інших членів суспільства сприяє формуванню позитивного емоційного клімату. З іншого боку, негативні взаємини, викликані конфліктами або відчуттям неприйнятності, можуть призвести до стресу та негативних емоцій [21].

Роль педагогів та психологів у розвитку емоційної сфери дитини важлива. Педагоги мають можливість створити позитивне навчальне середовище, де діти можуть відчувати себе підтриманими та заохоченими. Вони також можуть використовувати спеціальні методи та техніки для розвитку емоційних навичок та саморегуляції. Психологи в свою чергу забезпечують психологічну підтримку та консультування для дітей, що може допомогти їм управляти своїми емоціями та подолати різні труднощі, що виникають на шляху розвитку.

Отже, фактори, що впливають на емоційний розвиток дитини, є різноманітними та включають в себе вплив сім'ї, школи та соціального середовища, а також роль педагогів та психологів у формуванні емоційної сфери дитини. Розуміння цих факторів дозволяє створити сприятливі умови для здорового емоційного розвитку молодших школярів [2].

1.2. Емоційне благополуччя дитини як передумова успішного навчання

1.2.1. Поняття емоційного благополуччя.

Емоційне благополуччя є важливою складовою загального розвитку дитини та відіграє ключову роль у її здатності до навчання та соціальної адаптації. Поняття емоційного благополуччя охоплює широкий спектр емоційних станів, відчуттів та процесів, що сприяють позитивному сприйняттю себе та оточуючого світу, а також здатності до ефективного подолання життєвих труднощів.

Емоційне благополуччя визначається як стан гармонії між внутрішніми емоційними переживаннями та зовнішніми умовами життя, що забезпечує

відчуття задоволеності, спокою та щастя. Це поняття включає в себе кілька ключових компонентів:

1. Позитивна самооцінка - один з важливих аспектів емоційного благополуччя. Діти з високою самооцінкою вірять у свої сили, відчують впевненість у своїх можливостях та адекватно оцінюють свої досягнення. Висока самооцінка допомагає дитині подолати труднощі та сприяє формуванню позитивних соціальних взаємин.

2. Емоційна стабільність - важливий показник емоційного благополуччя. Діти, які здатні ефективно регулювати свої емоції, легше адаптуються до змінних умов, краще взаємодіють з оточуючими та виявляють більшу стійкість до стресів. Емоційна стабільність дозволяє уникати екстремальних емоційних станів, таких як тривожність або депресія.

3. Соціальні навички - спосіб, за допомогою якого діти взаємодіють з іншими. Емоційне благополуччя включає в себе вміння налагоджувати контакти, встановлювати та підтримувати дружні взаємини, ефективно спілкуватися та вирішувати конфлікти. Розвинені соціальні навички сприяють створенню позитивного емоційного клімату навколо дитини [22].

4. Психологічна резиліентність - здатність дитини протистояти труднощам, стресам та життєвим викликам. Резиліентність включає в себе не тільки здатність відновлюватися після неприємних подій, але й використовувати ці події як можливості для особистісного зростання. Діти з високою резиліентністю зазвичай проявляють більшу адаптивність та стійкість у складних ситуаціях.

5. Почуття власної цінності - це усвідомлення дитиною своєї унікальності та значущості. Коли дитина відчуває, що її цінують та поважають, це сприяє формуванню позитивного самосприйняття та емоційного благополуччя. Відчуття власної цінності розвивається через позитивний досвід взаємодії з батьками, педагогами та однолітками [18].

Структура емоційного благополуччя багатовимірна і включає в себе взаємодію різних психологічних, соціальних та емоційних аспектів. Емоційне благополуччя можна розглядати через призму кількох рівнів:

- Індивідуальний рівень: Включає в себе особистісні характеристики, такі як темперамент, когнітивні стилі, особистісні ресурси та навички саморегуляції. На цьому рівні важливою є здатність дитини до самоаналізу та усвідомлення власних емоцій.

- Мікросоціальний рівень: Охоплює взаємодію дитини з найближчим соціальним оточенням – сім'єю, однокласниками, друзями та вчителями. На цьому рівні важливими є підтримка, довіра та взаєморозуміння, які дитина отримує від значущих людей у своєму житті.

- Макросоціальний рівень: Включає вплив ширшого соціального середовища, таких як культурні норми, соціально-економічні умови та освітня система. На цьому рівні формуються загальні установки та цінності, які впливають на емоційне благополуччя дитини.

Емоційне благополуччя дитини є комплексним і багатогранним поняттям, що охоплює різні аспекти її життя та взаємодії з оточуючим середовищем. Формування позитивного емоційного благополуччя залежить від гармонійної взаємодії між індивідуальними особливостями дитини, її соціальним оточенням та умовами, у яких вона зростає та навчається. Розуміння цих аспектів дозволяє створювати сприятливі умови для всебічного розвитку дитини та забезпечення її успішної адаптації до навчання та життя в суспільстві [5].

1.2.2. Вплив емоційного благополуччя на різні аспекти життя дитини.

Емоційне благополуччя дитини є важливою складовою її загального розвитку, впливаючи на різні аспекти життя, включаючи когнітивний, соціальний та фізичний розвиток. Дослідження показують, що діти, які відчують емоційне благополуччя, демонструють кращі результати в навчанні, мають вищу самооцінку, більш стійкі до стресу та краще взаємодіють з оточуючими. Важливо розуміти, як емоційне благополуччя

впливає на розвиток дитини, щоб створити умови, які сприятимуть її гармонійному зростанню.

1. Когнітивний розвиток. Емоційне благополуччя безпосередньо пов'язане з когнітивним розвитком дитини. Діти, які відчують емоційну стабільність, більш схильні до зосередженості та кращого засвоєння інформації. Вони менше схильні до тривожності та стресу, що може негативно впливати на процес навчання. Емоційно благополучні діти зазвичай мають вищу мотивацію до навчання, вони проявляють більшу наполегливість та зацікавленість у пізнавальній діяльності.

Емоційне благополуччя також сприяє розвитку креативного мислення. Діти, які відчують позитивні емоції, більш відкриті до нових ідей та здатні генерувати нестандартні рішення. Це пов'язано з тим, що позитивні емоції розширюють можливості когнітивної обробки інформації, стимулюють інтерес та підвищують рівень творчого мислення.

2. Соціальний розвиток. Емоційне благополуччя відіграє ключову роль у соціальному розвитку дитини. Воно сприяє розвитку емпатії, здатності розуміти та співчувати іншим. Емоційно благополучні діти легше встановлюють позитивні взаємини з однолітками, вони менш конфліктні та більш схильні до співпраці. Такі діти відчують себе більш впевнено у соціальних ситуаціях, що сприяє розвитку соціальних навичок та здатності до ефективної комунікації.

Позитивні емоції сприяють формуванню соціальних зв'язків та відчуття приналежності до групи. Діти, які відчують підтримку та прийняття з боку значущих дорослих та однолітків, мають краще емоційне самопочуття та більш позитивне самосприйняття. Це, у свою чергу, сприяє формуванню здорової самооцінки та соціальної адаптації.

3. Фізичний розвиток. Емоційне благополуччя впливає на фізичний розвиток дитини. Дослідження показують, що позитивні емоції сприяють зміцненню імунної системи, знижують рівень стресових гормонів та покращують загальний стан здоров'я. Діти, які відчують емоційне

благополуччя, менш схильні до захворювань, вони мають більше енергії та життєвої сили.

Стрес та негативні емоції можуть мати серйозний негативний вплив на фізичний розвиток. Хронічний стрес пов'язаний з підвищеним ризиком розвитку різних захворювань, таких як серцево-судинні хвороби, проблеми зі шлунково-кишковим трактом та порушення сну. Тому підтримка емоційного благополуччя є важливою складовою профілактики фізичних захворювань та забезпечення гармонійного розвитку дитини [11].

Взаємозв'язок між емоційним благополуччям та успішністю навчання є добре задокументованим. Емоційно благополучні діти мають вищу мотивацію до навчання, вони більш зосереджені та наполегливі. Позитивні емоції сприяють поліпшенню пам'яті, уваги та здатності до логічного мислення. Крім того, емоційно благополучні діти менше схильні до прокрастинації та більш організовані у своїй навчальній діяльності.

Негативні емоції, такі як тривога, страх або депресія, можуть значно погіршувати успішність навчання. Вони можуть викликати проблеми з концентрацією уваги, пам'яттю та здатністю до засвоєння нової інформації. Тривожні діти часто стикаються з проблемами у вирішенні навчальних завдань, вони можуть уникати складних ситуацій та відчувати себе невпевненими у своїх здібностях [3].

Сім'я відіграє центральну роль у формуванні емоційного благополуччя дитини. Підтримка, розуміння та любов з боку батьків сприяють формуванню у дитини позитивного емоційного фону. Діти, які відчують підтримку з боку родини, мають більше внутрішніх ресурсів для подолання труднощів та стресів. Крім того, стиль виховання, який обирають батьки, впливає на формування у дитини емоційних та соціальних навичок.

Негативний вплив сімейних конфліктів, нестабільність та відсутність підтримки можуть призводити до емоційного дисбалансу у дітей. Відчуття тривоги, страху та відчуженості можуть заважати нормальному розвитку та

успішності у навчанні. Тому важливо створювати в сім'ї сприятливий емоційний клімат, що сприятиме гармонійному розвитку дитини.

Школа та соціальне середовище також мають значний вплив на емоційне благополуччя дитини. Позитивне навчальне середовище, підтримка з боку вчителів та доброзичливі взаємини з однокласниками сприяють формуванню позитивного емоційного фону. Взаємодія з однолітками, участь у спільних заходах та навчальних проектах сприяють соціальній адаптації та розвитку соціальних навичок.

Соціальне середовище, включаючи друзів, сусідів та інших значущих дорослих, також відіграє важливу роль у формуванні емоційного благополуччя дитини. Підтримка та розуміння з боку соціального оточення допомагають дитині відчувати себе впевненою та захищеною, що сприяє її загальному розвитку.

Таким чином, емоційне благополуччя є важливим аспектом загального розвитку дитини, впливаючи на її когнітивний, соціальний та фізичний розвиток. Забезпечення емоційного благополуччя через підтримку з боку сім'ї, створення позитивного навчального середовища та сприятливих соціальних умов є ключем до успішного навчання та гармонійного розвитку дитини.

Емоційне благополуччя дітей є критично важливим для їхнього загального розвитку і успішності в навчанні. Профілактика та корекція емоційних проблем у дітей допомагають запобігти серйозним психологічним труднощам і сприяють створенню умов для гармонійного розвитку. У цьому розділі розглянемо методи профілактики емоційного неблагополуччя, роль психолога у підтримці емоційного благополуччя учнів, а також надамо практичні рекомендації для батьків та педагогів [14].

1.2.3. Методи профілактики емоційного неблагополуччя у дітей

Ефективна профілактика емоційного неблагополуччя у дітей вимагає систематичного підходу, що охоплює як індивідуальні, так і групові методи. Одним з основних завдань є створення підтримуючого середовища, яке сприятиме позитивному емоційному розвитку.

Важливим кроком у профілактиці емоційних проблем є навчання дітей розпізнавати, розуміти та виражати свої емоції. Це можна здійснювати через спеціальні заняття з емоційної грамотності, де діти навчаються ідентифікувати свої емоції та емоції інших, а також керувати ними.

Програми, спрямовані на розвиток соціальних навичок, допомагають дітям встановлювати позитивні взаємини з однолітками та дорослими. Такі програми включають навчання співпраці, вирішення конфліктів, ефективної комунікації та емпатії.

Вчителі та шкільний персонал можуть сприяти емоційному благополуччю, створюючи позитивний та безпечний клімат у класі. Важливою є підтримка індивідуальних потреб кожної дитини, а також заохочення до участі у групових заходах.

Також рофілактичні програми повинні включати співпрацю з батьками, оскільки сімейне середовище має значний вплив на емоційний стан дітей. Організація батьківських зустрічей та тренінгів з питань виховання може сприяти покращенню сімейних взаємин та підтримці емоційного благополуччя дітей [20].

Регулярна фізична активність та збалансоване харчування позитивно впливають на емоційний стан дітей. Програми, що заохочують до занять спортом та фізичною активністю, можуть допомогти зменшити рівень стресу та покращити загальне самопочуття.

Шкільний психолог відіграє важливу роль у забезпеченні емоційного благополуччя учнів. Його діяльність включає як профілактичні заходи, так і роботу з корекції вже існуючих емоційних проблем [9].

Для забезпечення емоційного благополуччя дітей важлива співпраця між батьками, педагогами та психологами. Нижче наведено кілька практичних рекомендацій для батьків та педагогів

1.3. Педагогічні умови стимулювання розвитку емоційного інтелекту дитини з ООП в початковій школі (спостереження та діагностика)

1.3.1. Особливості розвитку емоційного інтелекту у дітей з ООП:

Розвиток емоційного інтелекту у дітей з ООП є важливим аспектом їх загального розвитку та успішності в навчанні. Особливості розвитку ЕІ у таких дітей вимагають індивідуального підходу та врахування специфічних потреб і можливостей. Систематичний та комплексний підхід до розвитку емоційного інтелекту, що включає співпрацю педагогів, психологів та батьків, створює умови для гармонійного розвитку дітей з ООП та їх успішної соціальної інтеграції.

Емоційний інтелект включає здатність розпізнавати, розуміти та керувати своїми емоціями, а також емоціями інших людей. Для дітей з ООП розвиток емоційного інтелекту є ключовим аспектом, який сприяє їхній соціальній інтеграції, успішності в навчанні та загальному благополуччю. Розвиток ЕІ допомагає таким дітям краще адаптуватися до шкільного середовища, ефективніше спілкуватися з однолітками та дорослими, а також справлятися з викликами, які виникають у їхньому житті.

Особливості розвитку емоційного інтелекту у дітей з ООП:

1. Індивідуальні особливості та темпи розвитку. Діти з ООП можуть мати різні порушення, такі як аутизм, синдром Дауна, розлади уваги з гіперактивністю (СДУГ), порушення слуху або зору тощо. Кожне з цих порушень має свої особливості, які впливають на темпи та специфіку розвитку емоційного інтелекту. Наприклад, діти з аутизмом часто мають труднощі з розпізнаванням і розумінням емоцій інших людей, що ускладнює їхню соціальну взаємодію.

2. Обмежена емоційна виразність. Діти з ООП можуть мати обмежену здатність виражати свої емоції через мову або невербальні засоби, такі як жести чи міміка. Це може призводити до труднощів у спілкуванні та взаєморозумінні з іншими. Наприклад, діти з порушеннями слуху можуть не

мати можливості чути інтонації голосу, які передають емоційний стан співрозмовника.

3. Підвищена емоційна чутливість. Деякі діти з ООП можуть бути надзвичайно чутливими до зовнішніх стимулів, таких як шум, світло або інші сенсорні впливи. Це може викликати у них підвищену тривожність або агресивну поведінку. Такі діти потребують особливого підходу та умов, які зменшують вплив негативних чинників на їх емоційний стан.

4. Вплив медичних та біологічних факторів: Медичні умови та біологічні фактори, пов'язані з ООП, можуть впливати на емоційний розвиток. Наприклад, діти з епілепсією можуть мати емоційні проблеми через постійний стрес та занепокоєння, пов'язані з їх станом. Тому важливо враховувати ці фактори при плануванні педагогічної роботи.

Для розвитку емоційного інтелекту у дітей з ООП можна застосовувати наступні підходи:

- Індивідуалізований підхід. Кожна дитина з ООП потребує індивідуального підходу, який враховує її унікальні особливості та потреби. Важливо розробити індивідуальний план розвитку, який включатиме цілі та методи, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту.

- Розвиток емоційної грамотності. Навчання дітей розпізнавати та виражати свої емоції є ключовим аспектом. Використання різних методик, таких як малювання, ігрові техніки та рольові ігри, допомагає дітям краще зрозуміти свої емоції та емоції інших. Наприклад, для дітей з аутизмом можуть бути корисні спеціальні картки із зображеннями емоційних виразів облич.

- Соціальні навички та взаємодія: Важливо розвивати у дітей з ООП навички ефективної соціальної взаємодії. Це включає навчання основним соціальним правилам, таким як чергування у розмові, повага до особистого простору інших та вміння просити допомогу. Групові заняття та інтерактивні ігри сприяють формуванню цих навичок.

- Підтримка та взаємодія з сім'єю. Співпраця з батьками є важливою складовою успішного розвитку емоційного інтелекту у дітей з ООП. Батьки

можуть надавати цінну інформацію про особливості своєї дитини та брати активну участь у навчальному процесі. Регулярні консультації та тренінги для батьків допомагають їм краще розуміти потреби своїх дітей та ефективно підтримувати їх емоційний розвиток.

- Використання спеціалізованих методик та інструментів. Існують різні спеціалізовані методики та інструменти, розроблені для розвитку емоційного інтелекту у дітей з ООП. Наприклад, методика "Соціальні історії" для дітей з аутизмом допомагає їм розуміти соціальні ситуації та відповідну поведінку в них. Використання таких методик сприяє більш ефективному розвитку емоційних та соціальних навичок [17].

1.3.2. Педагогічні умови стимулювання розвитку емоційного інтелекту у дітей з ООП.

Педагогічні умови стимулювання розвитку емоційного інтелекту у дітей з ООП включають створення емоційно сприятливого середовища, використання спеціальних методик та технологій, а також індивідуальний підхід до кожної дитини. Ці аспекти взаємопов'язані та сприяють комплексному розвитку ЕІ, забезпечуючи гармонійний розвиток особистості та успішну інтеграцію дітей з ООП у соціум.

Розглянемо детальніше ці аспекти:

1. Створення емоційно сприятливого середовища. Емоційно сприятливе середовище є основою для розвитку емоційного інтелекту у дітей. Воно включає не лише фізичні умови навчання, але й психологічну атмосферу, яка забезпечує дітям відчуття безпеки, підтримки і розуміння.

- Фізичне середовище: Класні кімнати повинні бути організовані таким чином, щоб вони сприяли комфортному перебуванню дітей. Це включає зручні меблі, достатнє освітлення, наявність зон для відпочинку та активних занять. Також важливо враховувати сенсорні потреби дітей з ООП, наприклад, створюючи тихі куточки для тих, хто має підвищену чутливість до шуму.

- Психологічна атмосфера: Вчителі та інший шкільний персонал повинні створювати атмосферу довіри та взаємоповаги. Це передбачає використання

позитивного підкріплення, підтримку дітей у вираженні своїх почуттів та емоцій, а також надання їм можливості брати участь у прийнятті рішень щодо їх навчального процесу. Важливо, щоб діти відчували, що їхні емоції та переживання важливі і що вони можуть розраховувати на допомогу дорослих у будь-якій ситуації.

- Соціальна взаємодія: Соціальна взаємодія з однолітками та дорослими є ключовим фактором у розвитку ЕІ. Вчителі можуть організовувати різні групові заходи, які сприяють формуванню соціальних навичок та взаємодії між дітьми. Це можуть бути спільні проекти, ігри, дискусії на теми, що цікавлять дітей. Важливо забезпечити, щоб усі діти, незалежно від їхніх можливостей, могли брати участь у таких заходах і відчували себе включеними до колективу.

2. Використання спеціальних методик та технологій для розвитку емоційного інтелекту

Для ефективного розвитку емоційного інтелекту у дітей з ООП необхідно використовувати спеціальні методики та технології, які враховують їхні індивідуальні особливості та потреби.

- Арт-терапія: Один з ефективних методів розвитку ЕІ є арт-терапія, яка дозволяє дітям виражати свої емоції через творчість. Малювання, ліплення, музика та танці допомагають дітям розкрити свої почуття, зменшити стрес і тривогу, а також розвивати здатність до емпатії та самовираження. Арт-терапія особливо корисна для дітей, які мають труднощі з вербальною комунікацією.

- Ігрова терапія: Ігри, які спеціально розроблені для розвитку емоційного інтелекту, можуть бути дуже корисними. Наприклад, рольові ігри допомагають дітям навчитися розпізнавати та розуміти емоції інших, відпрацьовувати навички співпереживання та вирішення конфліктів. Такі ігри також сприяють розвитку соціальних навичок та здатності до колективної діяльності.

- Методики соціальних історій: Соціальні історії, розроблені спеціально для дітей з аутизмом, пояснюють соціальні ситуації та відповідні поведінкові реакції у зрозумілій та структурованій формі. Ці історії допомагають дітям зрозуміти, що очікується від них у різних ситуаціях, і як вони можуть реагувати на емоції інших людей.

- Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): КПТ може бути ефективною для дітей з ООП у розвитку навичок самоконтролю та емоційного регулювання. Вона включає навчання дітей розпізнавати негативні думки та поведінкові патерни і замінювати їх на позитивні та конструктивні. КПТ може бути адаптована до потреб кожної дитини і використовуватися у групових або індивідуальних заняттях.

3. Індивідуальний підхід до кожної дитини. Індивідуальний підхід є ключовим принципом у стимулюванні розвитку емоційного інтелекту у дітей з ООП. Кожна дитина має унікальні потреби та можливості, тому важливо враховувати ці особливості при плануванні та реалізації педагогічних заходів [1].

- Оцінка індивідуальних потреб: Першим кроком у реалізації індивідуального підходу є детальна оцінка емоційних, соціальних та освітніх потреб дитини. Це може включати спостереження, опитування батьків, тестування та інші діагностичні методи. Важливо, щоб оцінка була всебічною і враховувала всі аспекти розвитку дитини.

- Розробка індивідуальних навчальних планів: На основі результатів оцінки розробляються індивідуальні навчальні плани, які включають цілі, методи та засоби розвитку емоційного інтелекту. Ці плани повинні бути гнучкими та адаптуватися до змін у потребах і можливостях дитини. Наприклад, для дитини з труднощами у вербальній комунікації можна використовувати альтернативні засоби спілкування, такі як картки з зображеннями або спеціальні додатки на планшетах.

- Залучення різних спеціалістів: Робота з дітьми з ООП часто потребує залучення різних спеціалістів, таких як психологи, логопеди, дефектологи,

соціальні працівники. Кожен з них може внести свій вклад у розвиток емоційного інтелекту дитини, надаючи необхідну підтримку та рекомендації. Координація зусиль усіх учасників процесу є важливою для досягнення максимальних результатів.

- Постійний моніторинг та корекція: Індивідуальний підхід передбачає постійний моніторинг прогресу дитини та корекцію навчальних планів у разі потреби. Важливо регулярно оцінювати досягнення дитини, аналізувати ефективність використовуваних методик та вносити зміни у педагогічний процес. Це дозволяє своєчасно реагувати на будь-які труднощі та забезпечувати безперервний розвиток емоційного інтелекту.

- Підтримка та мотивація: Важливим аспектом індивідуального підходу є надання підтримки та мотивації дитині. Це включає позитивне підкріплення, визнання досягнень, створення ситуацій успіху. Вчителі та батьки повинні постійно підкреслювати сильні сторони дитини, заохочувати її до нових викликів та допомагати долати труднощі [7].

1.3.3. Спостереження за розвитком емоційного інтелекту у дітей з ООП.

Розвиток емоційного інтелекту у дітей з особливими освітніми потребами (ООП) є складним і багатограним процесом, що вимагає систематичного і професійного підходу. Важливим аспектом цього процесу є спостереження за емоційним станом дітей, аналіз поведінкових проявів емоційного інтелекту та участь педагогів і психологів у цьому спостереженні.

Спостереження за емоційним станом дітей з ООП вимагає використання різноманітних методик, які дозволяють вчителям і психологам отримувати об'єктивні дані про емоційні реакції та рівень емоційного розвитку дитини. До найбільш ефективних методик спостереження належать:

1. Спостереження в природному середовищі: Цей метод передбачає систематичне спостереження за дитиною під час її звичайної діяльності у школі або вдома. Важливо, щоб спостереження проводилося без втручання у діяльність дитини, щоб вона поводитися природно. Фіксація емоційних

реакцій дитини на різні ситуації допомагає виявити її емоційні потреби та проблеми.

2. Інтерв'ю з батьками та педагогами: Опитування батьків і педагогів дозволяє отримати цінну інформацію про емоційний стан дитини у різних контекстах. Вони можуть надати відомості про типові емоційні реакції дитини, її взаємодію з однолітками, труднощі, які вона відчуває, та успіхи, яких досягає. Ця інформація є важливою для складання повного уявлення про емоційний розвиток дитини [6].

3. Стандартизовані опитувальники та анкети: Використання стандартизованих опитувальників та анкет дозволяє оцінити рівень емоційного інтелекту та емоційної компетентності дитини. До таких інструментів належать шкали емоційної регуляції, опитувальники на визначення рівня емпатії та соціальних навичок. Результати опитувальників дозволяють виявити сильні сторони та проблемні зони в емоційному розвитку дитини.

4. Методики самозвіту: Для старших дітей та підлітків можуть використовуватися методики самозвіту, де вони самостійно оцінюють свої емоційні реакції та поведінку. Це може бути у формі щоденників, де дитина записує свої емоції та події дня, або заповнення анкет. Методики самозвіту сприяють розвитку рефлексії та усвідомленості у дітей.

5. Аналіз малюнків та творчих робіт: Творчі роботи дітей, такі як малюнки, аплікації або ліплення, можуть багато розповісти про їхній емоційний стан. Аналізуючи ці роботи, фахівці можуть виявити емоційні переживання, страхи, надії та ставлення дитини до оточуючого світу. Цей метод особливо ефективний для дітей, які мають труднощі з вербальною комунікацією [10].

Також для розуміння, як дитина використовує свої емоційні навички в повсякденному житті вчителям і психологам допомагає аналіз поведінкових проявів емоційного інтелекту у дітей з ООП. До основних аспектів поведінкового аналізу належать:

1. Розпізнавання емоцій. Важливо спостерігати, як дитина розпізнає власні емоції та емоції інших людей. Це можна визначити за її реакціями на різні ситуації, здатністю ідентифікувати емоції на обличчях інших людей або в різних контекстах (наприклад, під час перегляду фільмів або читання книг).

2. Емоційна регуляція. Спостереження за тим, як дитина справляється зі своїми емоціями, є ключовим аспектом аналізу емоційного інтелекту. Це включає оцінку здатності дитини контролювати свої емоції, використовувати різні стратегії для зниження стресу та управління гнівом, тривогою або засмученням.

3. Емпатія. Важливим показником емоційного інтелекту є здатність до емпатії, тобто розуміння та співчуття до емоцій інших людей. Це можна визначити за реакціями дитини на емоційні ситуації інших, її готовністю допомогти, підтримати або вислухати інших.

4. Соціальна взаємодія. Оцінка соціальних навичок дитини, таких як вміння співпрацювати, вирішувати конфлікти, дотримуватися правил групової взаємодії, також є важливим аспектом аналізу поведінкових проявів емоційного інтелекту. Спостереження за ігровою діяльністю, участю в групових проектах та інших формах соціальної взаємодії дозволяє оцінити ці навички.

5. Самосвідомість і саморефлексія. Розвиток самосвідомості та здатності до рефлексії є важливими компонентами емоційного інтелекту. Це можна оцінити за тим, наскільки дитина усвідомлює свої емоції, може говорити про них та аналізувати свої вчинки і їхні наслідки. Здійснюючи аналіз поведінкових проявів, важливо враховувати індивідуальні особливості кожної дитини та адаптувати методики до її потреб [16].

Роль педагогів і психологів у спостереженні за розвитком емоційного інтелекту у дітей з ООП є надзвичайно важливою. Вони забезпечують професійну підтримку, допомагають виявити та подолати емоційні труднощі дітей, а також сприяють розвитку їхніх емоційних навичок.

Вчителі проводять щоденне спостереження за дітьми під час навчального процесу, фіксують їхні емоційні реакції та поведінку. Вони можуть виявляти ознаки емоційного дискомфорту, тривоги або інших емоційних проблем і своєчасно реагувати на них. Крім того, вчителі грають важливу роль у створенні емоційно сприятливого середовища в класі, використовуючи позитивне підкріплення, заохочуючи співпрацю та взаємодопомогу серед учнів [23].

Шкільні психологи проводять поглиблену діагностику емоційного стану дітей, використовуючи спеціальні методики та інструменти. Вони також надають консультації вчителям і батькам щодо підходів до розвитку емоційного інтелекту та надають психотерапевтичну допомогу дітям у разі потреби. Психологи можуть розробляти індивідуальні програми корекції емоційних проблем та проводити групові заняття з розвитку емоційних навичок.

Співпраця між вчителями і психологами: Ефективне спостереження за емоційним розвитком дітей з ООП можливе завдяки тісній співпраці між вчителями і психологами. Вони обмінюються інформацією про емоційний стан дітей, спільно розробляють і реалізують програми підтримки, проводять регулярні зустрічі для обговорення досягнень і труднощів. Така співпраця дозволяє забезпечити комплексний підхід до розвитку емоційного інтелекту у дітей.

Важливою складовою роботи педагогів і психологів є постійне підвищення кваліфікації у сфері розвитку емоційного інтелекту. Це включає участь у семінарах, тренінгах, обмін досвідом з колегами, а також самостійне вивчення нових методик і підходів. Підвищення професійного рівня дозволяє фахівцям ефективніше виконувати свої завдання та забезпечувати високий рівень підтримки дітей з ООП [8].

1.3.4. Діагностика емоційного інтелекту у дітей з ООП

Діагностика емоційного інтелекту у дітей з особливими освітніми потребами (ООП) є важливим етапом у процесі їхнього навчання та розвитку.

Вона дозволяє визначити рівень розвитку емоційних навичок, виявити проблемні зони та спланувати відповідні педагогічні заходи. Важливо, щоб діагностика була комплексною, враховувала індивідуальні особливості дітей та проводилася з використанням надійних і валідних інструментів.

У початковій школі важливо використовувати діагностичні інструменти, які враховують вікові особливості дітей і забезпечують легкість у розумінні завдань. Діагностика емоційного інтелекту може включати:

1. Ігрові методики. Використання ігрових методик дозволяє дітям проявляти свої емоції та навички у природному середовищі. Наприклад, рольові ігри або спеціальні настільні ігри на емоційну тематику допомагають оцінити здатність дитини розпізнавати і виражати емоції.

2. Малювання і творчі завдання. Ці методи дозволяють дітям виразити свої емоції через творчість. Завдання можуть включати малювання емоцій, створення колажів або скульптур з використанням різних матеріалів. Аналіз творчих робіт надає інформацію про емоційний стан і переживання дитини.

3. Спостереження. Вчителі та психологи можуть проводити систематичні спостереження за поведінкою дитини в різних ситуаціях: під час навчання, ігор, взаємодії з однолітками. Це дозволяє виявити типові емоційні реакції та патерни поведінки, що є важливими для оцінки емоційного інтелекту.

4. Інтерв'ю та бесіди. Проведення інтерв'ю та бесід з дитиною, а також з її батьками та вчителями, допомагає зібрати додаткову інформацію про емоційний розвиток. Важливо ставити питання у дружній і доступній формі, щоб дитина могла вільно виражати свої думки і почуття.

5. Мультимедійні інструменти: Використання мультимедійних інструментів, таких як відео або інтерактивні програми, може зробити діагностику більш цікавою і зрозумілою для дітей. Наприклад, перегляд відео з емоційними ситуаціями і подальше обговорення побаченого допомагає оцінити здатність дитини до розпізнавання емоцій.

Інтерпретація результатів діагностики емоційного інтелекту є критичним етапом, який дозволяє зрозуміти сильні сторони і проблемні зони дитини.

Результати діагностики повинні бути ретельно проаналізовані педагогами та психологами, після чого можуть бути розроблені індивідуальні програми розвитку емоційного інтелекту.

Результати діагностики використовуються для надання рекомендацій вчителям та батькам щодо підходів до виховання і навчання дітей з ООП. Це можуть бути поради щодо створення емоційно сприятливого середовища, використання спеціальних методик і технологій, а також рекомендації щодо взаємодії з дитиною у різних ситуаціях [13,18].

Висновки до розділу I

Розвиток емоційної сфери в дітей молодшого шкільного віку є складним та багатогранним процесом, який потребує уваги та підтримки з боку батьків, педагогів та інших учасників освітнього процесу. Емоційне благополуччя визначається як важлива передумова успішного навчання та соціальної адаптації дитини. З цієї причини важливо створити сприятливе середовище для розвитку емоційної сфери в умовах початкової школи, зокрема, за допомогою методів спостереження та діагностики, спрямованих на стимулювання розвитку емоційного інтелекту дітей з особливими освітніми потребами.

Розробка та впровадження педагогічних умов для стимулювання емоційного інтелекту має велике значення для покращення навчання та соціальної адаптації всіх дітей, забезпечуючи їхній успіх у школі та подальшому житті.

В контексті дітей з особливими освітніми потребами (ООП), розвиток їхньої емоційної сфери набуває ще більшого значення, оскільки вони можуть зазнавати додаткових викликів та перешкод у соціальній адаптації та навчанні. Однак, емоційний розвиток є ключовим компонентом їхнього успіху в освітньому середовищі. Діти з ООП можуть мати різні особливості в емоційному розвитку, що вимагає індивідуалізованого підходу та педагогічної підтримки.

Створення емоційно сприятливого середовища для дітей з ООП є ключовим аспектом їхнього навчання та розвитку. Це включає в себе не лише розуміння та підтримку їхніх емоційних потреб, але й створення безпечного, дружнього та підтримуючого клімату в класі та школі. Використання спеціальних методик та технологій для розвитку емоційного інтелекту дитини з ООП є необхідним для забезпечення їхнього успіху. Ці методики можуть бути адаптовані до конкретних потреб кожної дитини та сприяти їхньому емоційному зростанню та розвитку навичок саморегуляції.

Застосування індивідуального підходу до кожної дитини з ООП у сфері розвитку емоційного інтелекту є важливим елементом їхньої успішної соціалізації та навчання. Це передбачає врахування їхніх особливостей, потреб та можливостей у плануванні та проведенні педагогічних заходів. Розуміння та підтримка емоційного розвитку дітей з ООП є важливим кроком у створенні інклюзивного освітнього середовища, де кожна дитина має можливість досягти свого повного потенціалу та успішно інтегруватися в суспільство.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ: ДІЄВІ ІНСТРУМЕНТИ ТА ПРАКТИКИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

2.1. Благополуччя педагогів та батьків як чинник (запорука) комфортного навчання дітей

Інклюзивне навчання молодших школярів ставить перед освітньою системою особливі вимоги, що стосуються не лише організації навчального процесу, але й створення комфортного та безпечного середовища для всіх учасників освітнього процесу. Одним із ключових факторів у цьому контексті є емоційне та психологічне благополуччя педагогів та батьків. Взаємодія між педагогами, батьками та учнями є основою, на якій будується успішне інклюзивне навчання.

Педагоги, які працюють в інклюзивних класах, часто стикаються з підвищеним емоційним навантаженням та стресом. Відсутність підтримки може призвести до професійного вигорання, яке негативно впливає на якість навчання. Вигорання може проявлятися у вигляді емоційного виснаження, зниження ефективності роботи та деперсоналізації, що впливає на здатність вчителя ефективно взаємодіяти з учнями та колегами.

Психологічний стан педагога безпосередньо впливає на атмосферу у класі. Вчителі, які почуваються емоційно стабільними та підтриманими, створюють більш сприятливий та доброзичливий клімат, що сприяє відкритому спілкуванню та зменшенню рівня тривожності серед учнів. Це особливо важливо в інклюзивних класах, де діти можуть мати різні потреби та виклики.

Благополуччя педагогів також сприяє їхньому професійному зростанню та розвитку. Підтримка з боку адміністрації школи, можливості для підвищення кваліфікації та обмін досвідом з колегами допомагають вчителям вдосконалювати свої навички та методики роботи, що в свою чергу позитивно впливає на якість навчання.

Благополуччя батьків є не менш важливим чинником у побудові ефективної співпраці між школою та сім'єю. Емоційно стабільні батьки активніше беруть участь у навчальному процесі, відкриті до взаємодії з педагогами та готові підтримувати своїх дітей у навчанні. Це сприяє створенню єдиного освітнього простору, де всі учасники працюють на досягнення спільних цілей.

Емоційний стан батьків безпосередньо впливає на психологічний клімат у сім'ї, що в свою чергу впливає на емоційний стан дитини. Підтримуюче та гармонійне середовище вдома сприяє розвитку у дитини почуття безпеки та впевненості, що є важливими факторами для успішного навчання та соціалізації в школі.

Батьки дітей з особливими освітніми потребами часто стикаються з додатковими емоційними та психологічними викликами. Надання їм необхідної підтримки, інформації та ресурсів допомагає знизити рівень стресу та тривожності, що дозволяє їм більш ефективно підтримувати своїх дітей у навчанні.

Отже, забезпечення емоційного та психологічного благополуччя педагогів та батьків є ключовим чинником у створенні комфортного навчального середовища для учнів, особливо в умовах інклюзивного навчання. Підтримка та розвиток педагогів, а також активна співпраця з батьками сприяють формуванню гармонійного та безпечного освітнього простору, де кожна дитина може реалізувати свій потенціал та відчувати себе частиною дружньої шкільної спільноти.

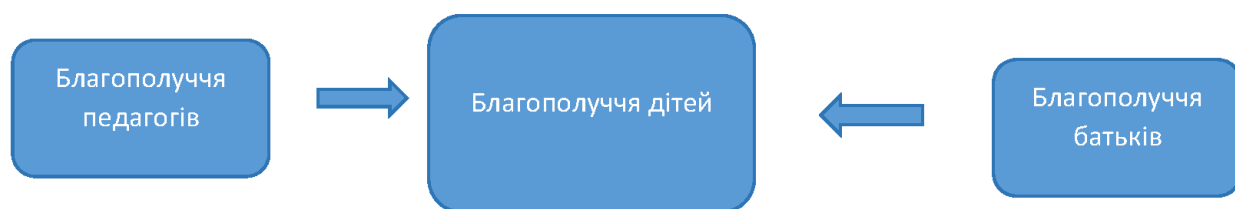


Рис. 2.1. Вплив благополуччя педагогів і батьків на благополуччя дітей

Тож, перейдемо до детальнішого розгляду кожного з аспектів благополуччя педагогів та батьків, їхнього впливу на створення комфортного навчального середовища та конкретних методів підтримки, які допомагають досягти цієї мети.

Як вже було вказано вище, педагоги часто стикаються з професійним вигоранням. До факторів, що сприяють цьому явищу, можна віднести наступні:

1. Підвищене емоційне навантаження:

- Інтенсивна взаємодія з учнями - вчителі інклюзивних класів часто працюють з дітьми, які мають різні освітні потреби та поведінкові особливості, що вимагає постійної уваги та емпатії.

- Емоційна підтримка учнів - необхідність постійно підтримувати та заспокоювати дітей, допомагаючи їм адаптуватися до навчального процесу, може викликати емоційне виснаження.

2. Недостатня підготовка та ресурси:

- Брак спеціалізованої підготовки - вчителі часто відчують, що їхня базова педагогічна підготовка не достатня для ефективної роботи з учнями з особливими освітніми потребами.

- Обмежені ресурси - відсутність необхідних матеріалів, обладнання та допоміжного персоналу може ускладнювати роботу та створювати додатковий стрес.

3. Високі вимоги та очікування:

- Очікування від батьків та адміністрації - вчителі часто стикаються з високими очікуваннями щодо результатів навчання та поведінки учнів, що додає тиску.

- Самоочікування - вчителі самі часто ставлять перед собою високі стандарти, прагнучи забезпечити найкращі умови для всіх учнів, що може призводити до почуття невдоволення своїми досягненнями.

4. Обмежений час на відпочинок та відновлення:

- Перевантаженість роботою - велика кількість уроків, підготовка до занять, перевірка робіт, заповнення документації та участь у шкільних заходах залишають мало часу на відпочинок.

- Відсутність підтримки - недостатня підтримка з боку колег та адміністрації може посилювати почуття ізоляції та стресу.

5. Недататня підтримка психологічного здоров'я:

- Відсутність програм підтримки: Відсутність програм психологічної підтримки для вчителів, таких як тренінги з управління стресом або консультації з психологом, може сприяти розвитку вигорання.

- Стигматизація пошуку допомоги: Стигматизація або страх бути сприйнятим як слабкий можуть перешкоджати вчителям звертатися за необхідною допомогою.

Розглянувши основні фактори, що сприяють професійному вигоранню педагогів, перейдемо до аналізу наслідків цього явища для навчального процесу та взаємодії з учнями:

1. Зниження якості викладання:

- Втрата мотивації - вчителі, які страждають від вигорання, можуть втратити інтерес та мотивацію до викладання, що негативно впливає на якість навчального процесу.

- Пасивний підхід до навчання - зниження енергії та ентузіазму може призводити до менш інтенсивного та менш творчого підходу до викладання.

2. Погіршення взаємодії з учнями:

- Зниження емпатії - емоційне виснаження може призводити до зниження здатності вчителя виявляти емпатію до учнів, що важливо в інклюзивному середовищі.

- Збільшення конфліктів - недостатнє терпіння та підвищена дратівливість можуть спричиняти частіші конфлікти з учнями, що негативно впливає на навчальну атмосферу.

3. Негативний вплив на емоційний стан учнів:

- Тривога та стрес учнів - учні можуть відчувати тривогу та стрес, спостерігаючи за вчителем у стані вигорання, що може впливати на їхнє емоційне благополуччя та успішність у навчанні.

- Зниження довіри та підтримки - відсутність емоційної підтримки від вчителя може призводити до зниження рівня довіри з боку учнів та їхнього відчуття підтримки.

4. Зниження професійного розвитку:

- Відсутність бажання навчатися - вчителі, які відчувають вигорання, можуть втратити інтерес до професійного розвитку та підвищення кваліфікації, що впливає на їхню здатність ефективно працювати в інклюзивному середовищі.

- Висока плінність кадрів - вигорання може спричиняти високу плінність кадрів, що створює додаткові труднощі для шкіл у забезпеченні стабільного та якісного навчального процесу.

Отже, дослідження показує, що професійне вигорання є серйозною проблемою, яка має значний вплив на якість навчального процесу та взаємодію вчителів з учнями. Визнання факторів, що сприяють вигоранню, та розробка заходів для його попередження є важливими кроками для створення підтримуючого та ефективного навчального середовища, особливо в умовах інклюзивної освіти.

Саме тому необхідно представити ефективні методи зниження стресу та підтримки педагогів, які допоможуть запобігти професійному вигоранню і забезпечити комфортне навчальне середовище для учнів. Для досягнення цієї мети можна використовувати наступні методи:

1. Психологічні тренінги та консультації. Проведення психологічних тренінгів та консультацій сприяє розвитку стратегій управління стресом та емоційним напруженням. Ці заходи допомагають педагогам розуміти власні емоції, впоратися з негативними думками та відчуттями, а також навчитися ефективно реагувати на виклики, з якими вони зіштовхуються у своїй роботі.

2. Створення професійних спільнот та груп підтримки. Формування професійних спільнот та груп підтримки надає педагогам можливість обмінюватися досвідом, висловлювати свої турботи та отримувати підтримку від колег. В таких спільнотах вчителі можуть знаходити взаєморозуміння, спільні рішення та відчувати себе менш самотніми у своїй професійній діяльності.

3. Тайм-менеджмент та баланс між роботою та особистим життям. Важливо навчити педагогів ефективно управляти своїм часом та створювати баланс між роботою та особистим життям. Використання методів тайм-менеджменту допомагає педагогам планувати свою робочу діяльність, розподіляти час між різними завданнями та виділяти час для відпочинку та відновлення.

Використання цих методів зниження стресу та підтримки педагогів може значно полегшити їхню професійну діяльність та забезпечити ефективніше навчання в інклюзивних класах. Важливо надавати педагогам не лише матеріальну, але й психологічну підтримку, щоб вони могли продовжувати працювати на благо всіх учнів та досягати успіху у своїй професійній діяльності.



Рис. 2.2. Зв'язок емоційного стану педагогів і дітей

Інструменти для підтримки педагогів в інклюзивних класах є важливою складовою успішної освітньої практики. Вони допомагають вчителям подолати стрес, зберігати емоційний баланс та забезпечувати якісну освіту для

всіх учнів. Застосування цих інструментів сприяє підвищенню ефективності роботи педагогів та забезпеченню комфортного та підтримуючого навчального середовища для всіх учасників навчального процесу. Розглянемо детальніше такі інструменти:

1. Техніки релаксації та медитації. Використання технік релаксації та медитації може допомогти педагогам зняти напругу, стрес та втому, які накопичуються під час навчального процесу. Регулярне застосування таких технік дозволяє вчителям знайти внутрішній спокій, покращити концентрацію та підвищити рівень енергії.

2. Використання цифрових ресурсів та інструментів для полегшення навчального процесу. Цифрові ресурси та інструменти можуть стати важливою підтримкою для педагогів в організації та проведенні уроків в інклюзивних класах. Вони дозволяють індивідуалізувати навчальний процес, створювати доступні для всіх учнів матеріали та ресурси, а також спрощувати адміністративні завдання.

3. Розвиток навичок самоопіки та саморегуляції. Важливим інструментом для підтримки педагогів є розвиток навичок самоопіки та саморегуляції. Вчителям важливо вміти виявляти свої емоції та потреби, а також ефективно реагувати на стресові ситуації. Розвиток цих навичок допомагає педагогам краще керувати своїм емоційним станом та зберігати емоційний баланс.

Завершивши обговорення інструментів для підтримки педагогів, розглянемо ще один важливий аспект - залучення та підтримка батьків. Це є ключовим елементом створення сприятливого та ефективного навчального середовища, особливо в контексті інклюзивної освіти.

Залучення батьків у навчальний процес в інклюзивному середовищі є ключовим елементом успішної освіти. Розглянемо детальніше роль батьків у цьому контексті:

1. Співпраця між школою та сім'єю для підтримки дітей. Батьки є невід'ємною частиною команди, що працює над успіхом кожного учня. Співпраця між школою та сім'єю є основою для створення сприятливого

навчального середовища. Батьки можуть бути важливими партнерами для вчителів у виявленні потреб та можливостей кожного учня, а також у пошуку індивідуальних підходів до навчання.

2. Психологічний клімат у сім'ї як фактор емоційного благополуччя дітей. Психологічний клімат у сім'ї має велике значення для емоційного благополуччя дітей, особливо тих, хто навчається в інклюзивних класах. Підтримка, розуміння та позитивне ставлення батьків створюють надійне емоційне тло для успішного навчання. Батьки можуть бути активними учасниками в розвитку позитивного психологічного клімату вдома, що сприяє відчуттю дітьми підтримки та впевненості.

Отже, ми бачимо, що роль батьків у інклюзивному навчанні неоціненна. Співпраця між школою та сім'єю, а також підтримка позитивного психологічного клімату вдома є важливими факторами успішної адаптації та навчання дітей в інклюзивних середовищах. Залучення батьків у навчальний процес дозволяє створити оптимальні умови для розвитку та самореалізації кожного учня. І для підтримки батьків потрібно застосовувати наступні методи:

1. Проведення регулярних консультацій та тренінгів для батьків. Регулярні консультації та тренінги для батьків допомагають їм краще розуміти потреби своїх дітей, особливості їх навчання та розвитку в інклюзивному середовищі. Під час таких заходів батьки отримують корисну інформацію, практичні поради та підтримку від фахівців, що дозволяє їм більш ефективно сприяти успіху своїх дітей у навчанні. Тренінги можуть охоплювати теми, пов'язані з психологічною підтримкою дітей, методами корекційної роботи, а також стратегіями створення сприятливого домашнього середовища для навчання.

2. Створення батьківських спільнот для обміну досвідом та підтримки. Формування батьківських спільнот є важливим методом підтримки, що дозволяє батькам ділитися своїм досвідом, отримувати моральну підтримку та корисні поради від інших сімей, що стикаються з подібними викликами. Такі

спільноти створюють простір для відкритого спілкування, взаємної підтримки та співпраці, що сприяє зміцненню зв'язків між батьками та підвищенню їхньої обізнаності про інклюзивне навчання. Організація регулярних зустрічей, семінарів та групових заходів допомагає зміцнити відчуття спільноти та сприяє більш тісній співпраці між школою та сім'ями.

Ці заходи допомагають батькам отримувати необхідну інформацію, підтримку та мотивацію для ефективної взаємодії зі школою та активної участі у навчальному процесі своїх дітей.

Залучення батьків до навчального процесу вимагає використання ефективних інструментів комунікації та організації спільних заходів. Розглянемо детальніше ці інструменти:

1. Використання інформаційних технологій для комунікації з батьками.

Сучасні інформаційні технології надають широкі можливості для ефективної комунікації між школою та батьками. До таких технологій належать:

- Електронна пошта та месенджери: Використання електронної пошти та популярних месенджерів (Viber, WhatsApp, Telegram) дозволяє швидко та зручно передавати важливу інформацію, організовувати оперативний зворотний зв'язок і підтримувати постійний контакт з батьками.

- Шкільні портали та платформи для дистанційного навчання. Використання спеціалізованих платформ (наприклад, Google Classroom, Microsoft Teams, Moodle) дозволяє батькам бути в курсі навчального процесу, переглядати домашні завдання, оцінки та коментарі вчителів. Це сприяє більш активній участі батьків у навчанні їхніх дітей.

- Онлайн-зустрічі та вебіари. Організація онлайн-зустрічей та вебінарів за допомогою платформ для відеоконференцій (Zoom, Google Meet) дозволяє батькам брати участь у батьківських зборах, консультаціях та тренінгах, не виходячи з дому. Це забезпечує більшу гнучкість та доступність для всіх сімей.

2. Проведення спільних заходів та проектів. Організація спільних заходів та проектів сприяє залученню батьків до шкільного життя та створює

можливості для тіснішої взаємодії між школою, учнями та їхніми сім'ями. До таких заходів належать:

- Шкільні свята та тематичні вечори: Проведення святкових заходів, таких як День відкритих дверей, тематичні вечори, вистави та концерти, дозволяє батькам активно брати участь у житті школи, спостерігати за успіхами своїх дітей та спілкуватися з іншими батьками та вчителями.
- Проекти та ініціативи з участю батьків. Реалізація різноманітних проектів, де батьки можуть брати активну участь разом зі своїми дітьми, сприяє зміцненню зв'язків між сім'єю та школою. Це можуть бути волонтерські проекти, екологічні акції, спортивні заходи, майстер-класи та інші ініціативи.
- Батьківські комітети та ради. Створення батьківських комітетів та рад дозволяє залучати батьків до прийняття рішень щодо шкільного життя, організації заходів та вирішення актуальних проблем. Це сприяє підвищенню відповідальності батьків за освітній процес та покращенню співпраці зі школою.

Таким чином, інструменти для залучення батьків, такі як використання інформаційних технологій та проведення спільних заходів, є ключовими елементами ефективної взаємодії між школою та сім'ями. Ці інструменти допомагають створити підтримуюче середовище, де батьки активно беруть участь у навчальному процесі, підтримують своїх дітей та сприяють їхньому успіху в інклюзивному навчанні.

2.2. Профілактика емоційного неблагополуччя дітей в умовах інклюзії: методи, форми, засоби

Емоційне неблагополуччя – це стан, при якому дитина відчуває негативні емоції, такі як тривога, стрес, депресія або роздратування, що можуть негативно впливати на її загальний стан і здатність до навчання.

В інклюзивних класах цей стан може бути спричинений різними чинниками, такими як соціальна ізоляція, труднощі у спілкуванні з однолітками, високі вимоги навчальної програми та недостатня підтримка з боку дорослих.



Рис. 2.3 Вплив емоційного неблагополуччя на різні аспекти життя дітей

Емоційне неблагополуччя може мати суттєвий вплив на навчання дітей. Діти, які перебувають у стані емоційного дискомфорту, можуть відчувати такі проблеми:

1. Зниження концентрації та уваги. Діти, які перебувають у стані стресу чи тривоги, часто мають труднощі з концентрацією на навчальних завданнях, що призводить до зниження їхньої продуктивності.
2. Зниження мотивації. Емоційне неблагополуччя може призводити до втрати інтересу до навчання та зниження мотивації до досягнення успіхів у навчанні.
3. Труднощі у спілкуванні та взаємодії. Діти, які відчувають емоційний дискомфорт, можуть мати проблеми з встановленням та підтримкою соціальних контактів з однолітками та вчителями, що може призводити до соціальної ізоляції та подальшого поглиблення проблем.

4. Низька самооцінка та впевненість у собі. Емоційні проблеми можуть призводити до зниження самооцінки та впевненості у власних силах, що ускладнює процес навчання та адаптації до шкільного середовища.

Профілактика емоційного неблагополуччя є надзвичайно важливою складовою забезпечення успішного навчання дітей в інклюзивних класах. Вчасне виявлення та усунення чинників, що спричиняють емоційний дискомфорт, дозволяє створити сприятливе навчальне середовище, де всі учні можуть розвиватися та досягати успіхів.

Таблиця 2.1.

Методи профілактики емоційного неблагополуччя дітей в умовах інклюзії

Створення позитивного середовища	Важливо забезпечити позитивну та підтримуючу атмосферу в класі. Це можна зробити за допомогою взаєморозуміння, співпраці та підтримки між учнями, вчителями та батьками.
Розвиток соціальних навичок	Учням потрібно навчитися ефективно взаємодіяти один з одним, розуміти та виражати свої емоції, вміти вирішувати конфлікти та вести здоровий спосіб життя. Такі навички допомагають уникнути конфліктів та підвищують емоційну стійкість.
Індивідуальний підхід до кожного учня	Важливо враховувати особливості кожного учня, його потреби та можливості. Індивідуалізовані підходи сприяють створенню сприятливого середовища для кожного учасника навчального процесу.
Психологічна підтримка	Забезпечення доступу до психологічної підтримки для учнів, які потребують додаткової підтримки у вирішенні проблем та адаптації до навчання. Це можуть бути індивідуальні консультації, тренінги з розвитку емоційної грамотності або групові сесії психологічного розвантаження.
Співпраця з батьками та іншими фахівцями	Залучення батьків до процесу виховання та навчання, спільна робота з іншими спеціалістами (психологами, соціальними працівниками тощо) допомагає створити ефективну систему підтримки для дітей.
Медіа-освіта та здоровий спосіб життя	Включення у навчальний процес медіа-освіти, розваг та робота над формуванням здорового способу життя допомагає учням розуміти та керувати своїми емоціями, а також розвивати соціальну компетентність.

До основних аспектів профілактики емоційного неблагополуччя можна віднести:

1. Створення підтримуючого та безпечного навчального середовища. Важливо створити у класі атмосферу довіри та підтримки, де кожен учень відчуває себе прийнятим і захищеним. Це включає розробку та впровадження правил поведінки, що сприяють повазі та взаєморозумінню.

2. Підтримка з боку вчителів та спеціалістів - вчителі та шкільні психологи повинні бути готовими надавати емоційну підтримку учням, вчасно виявляти ознаки емоційного неблагополуччя та реагувати на них відповідним чином. Це може включати проведення індивідуальних консультацій, організацію групової роботи та залучення спеціалістів.

3. Розвиток емоційної грамотності - навчання дітей розпізнавати та керувати своїми емоціями є важливим аспектом профілактики емоційного неблагополуччя. Це може включати заняття з емоційного інтелекту, обговорення емоційних станів та розвиток навичок саморегуляції.

4. Співпраця з батьками - залучення батьків до процесу профілактики емоційного неблагополуччя є надзвичайно важливим. Важливо забезпечити регулярну комунікацію між школою та сім'єю, організовувати консультації та тренінги для батьків, де вони можуть отримувати корисні поради та підтримку.

Профілактика емоційного неблагополуччя в інклюзивних класах є ключовим фактором успішного навчання та розвитку дітей. Вчасне виявлення та усунення чинників, що спричиняють емоційний дискомфорт, дозволяє створити сприятливе навчальне середовище, де всі учні можуть розвиватися та досягати успіхів. Залучення педагогів, спеціалістів та батьків до цього процесу забезпечує комплексний підхід до підтримки емоційного благополуччя дітей.

Ефективна профілактика емоційного неблагополуччя в інклюзивних класах базується на використанні різноманітних психологічних методів, що сприяють розвитку емоційної стабільності та позитивного психологічного клімату. До основних методів належать:

1. Індивідуальні та групові консультації з психологом. Консультації з психологом є важливим інструментом для підтримки емоційного благополуччя учнів. Ці консультації можуть проводитись як в індивідуальному форматі, так і в груповому, залежно від потреб дітей.

- Індивідуальні консультації. Психолог працює з кожним учнем окремо, допомагаючи йому розпізнавати та керувати своїми емоціями, розв'язувати особисті проблеми та подолати стресові ситуації. Індивідуальні консультації надають можливість детально розглянути особисті переживання учня та розробити індивідуальний план підтримки.

- - Групові консультації. Групові сесії сприяють розвитку соціальних навичок та емоційної взаємодії між учнями. Учасники групових консультацій можуть обговорювати спільні проблеми, ділитися своїми переживаннями та знаходити підтримку серед однолітків. Це створює атмосферу довіри та взаєморозуміння, що є важливим для емоційного благополуччя.

2. Розвиток емоційної компетентності учнів через спеціальні заняття. Розвиток емоційної компетентності є ключовим аспектом профілактики емоційного неблагополуччя. Спеціальні заняття, спрямовані на розвиток цієї компетентності, можуть включати:

- Заняття з емоційного інтелекту: Під час таких занять учні вчаться розпізнавати свої емоції та емоції інших людей, керувати своїми емоційними реакціями та розвивати емпатію. Це допомагає учням краще розуміти свої почуття та почуття інших, що сприяє покращенню взаємодії у класі.

- Тренінги з саморегуляції. Учні вчаться технікам саморегуляції, таким як релаксація, медитація, глибоке дихання та візуалізація. Ці техніки допомагають знижувати рівень стресу, підвищувати концентрацію та контролювати емоційні реакції.

- Рольові ігри та драматерапія. Використання рольових ігор та драматерапії допомагає учням пропрацьовувати складні емоційні ситуації, моделювати можливі рішення та розвивати навички соціальної взаємодії.

- Групові дискусії та обговорення. Організація групових дискусій на теми, пов'язані з емоціями та взаємовідносинами, дозволяє учням відкрито обговорювати свої почуття, ділитися досвідом та отримувати підтримку від однолітків та вчителів.

Психологічні методи профілактики емоційного неблагополуччя є надзвичайно важливими для забезпечення емоційного благополуччя учнів в інклюзивних класах. Індивідуальні та групові консультації з психологом, а також заняття з розвитку емоційної компетентності, сприяють створенню сприятливого психологічного клімату та покращують загальний рівень емоційного благополуччя учнів. Застосування цих методів дозволяє своєчасно виявляти та усувати проблеми, пов'язані з емоційним неблагополуччям, забезпечуючи таким чином успішне навчання та розвиток кожної дитини.

Важливо також звернути увагу на соціально-емоційне навчання (СЕН), яке теж відіграє ключову роль у створенні сприятливого навчального середовища.

Соціально-емоційне навчання (СЕН) – це процес, що сприяє розвитку емоційних та соціальних навичок у дітей, які є необхідними для успішного навчання та гармонійного розвитку. СЕН допомагає учням краще розуміти свої емоції, ефективно взаємодіяти з іншими, приймати відповідальні рішення та справлятися зі стресом.

Навчальні програми СЕН спрямовані на систематичний розвиток емоційних та соціальних компетентностей у дітей. До основних компонентів таких програм належать:

- Розпізнавання та управління емоціями. Учні вчаться розпізнавати свої емоції та емоції інших людей, а також ефективно ними управляти. Це включає техніки саморегуляції, методи зниження стресу та розвиток емоційного інтелекту.

- Розвиток емпатії та співчуття. Програми СЕН сприяють розвитку емпатії, що дозволяє учням краще розуміти почуття та переживання інших людей, формувати співчуття та підтримку.

- Комунікативні навички. Учні вчаться ефективно спілкуватися, слухати та висловлювати свої думки і почуття, що є важливими навичками для успішної соціальної взаємодії.

- Вирішення конфліктів. Програми СЕН включають методи вирішення конфліктів, що допомагає учням знаходити конструктивні шляхи для вирішення суперечок та підтримання позитивних взаємовідносин.

- Соціальна відповідальність. Учні вчаться приймати відповідальні рішення та діяти на благо спільноти, що сприяє розвитку почуття відповідальності та громадянської свідомості.

Інтерактивні методи навчання є ефективним інструментом для реалізації програм СЕН, оскільки вони сприяють активній участі учнів та забезпечують практичний досвід застосування отриманих знань. До основних інтерактивних методів належать:

- Рольові ігри. Використання рольових ігор дозволяє учням моделювати різні соціальні ситуації, вивчати емоційні реакції та відпрацьовувати навички взаємодії. Рольові ігри допомагають учням краще розуміти свої почуття та почуття інших, а також знаходити шляхи вирішення конфліктів.

- Вправи на співпрацю. Завдання, що вимагають співпраці та командної роботи, сприяють розвитку навичок комунікації, довіри та взаємодії. Вправи на співпрацю допомагають учням навчитися працювати разом, підтримувати один одного та досягати спільних цілей.

- Групові дискусії та обговорення. Організація групових дискусій та обговорень дозволяє учням обмінюватися думками, досвідом та почуттями, що сприяє розвитку комунікативних навичок та емпатії. Такі заходи також допомагають учням навчитися висловлювати свої думки та слухати інших.

- Практичні заняття. Інтерактивні вправи, що включають практичні завдання на розвиток емоційних та соціальних навичок, сприяють закріпленню отриманих знань та їхньому застосуванню у реальних життєвих ситуаціях.

Соціально-емоційне навчання є невід'ємною частиною профілактики емоційного неблагополуччя в інклюзивних класах. Використання навчальних програм для розвитку емоційних та соціальних навичок, а також інтерактивних методів навчання, дозволяє створити сприятливе навчальне середовище, де учні можуть гармонійно розвиватися, успішно навчатися та ефективно взаємодіяти з однолітками та дорослими. Це забезпечує комплексний підхід до підтримки емоційного благополуччя та сприяє загальному успіху кожного учня в інклюзивному класі.

Ефективна профілактична робота в інклюзивних класах передбачає використання різноманітних форм взаємодії з учнями, зокрема індивідуальну роботу. Індивідуальний підхід дозволяє враховувати унікальні потреби кожної дитини та забезпечувати належну підтримку.

Індивідуальна робота з учнями є ключовим елементом профілактичної роботи, особливо коли йдеться про дітей з особливими освітніми потребами. Ця робота передбачає розробку індивідуальних планів підтримки та використання діагностичних інструментів для виявлення проблем.

Індивідуальні плани підтримки (ІПП) розробляються для кожного учня з особливими освітніми потребами з урахуванням його унікальних можливостей, потреб та обмежень. Основні етапи розробки та реалізації ІПП включають:

- Оцінку потреб та можливостей. На початковому етапі здійснюється комплексна оцінка потреб учня, його сильних та слабких сторін, а також факторів, що впливають на його навчання та розвиток. Це дозволяє визначити ключові області, які потребують особливої уваги та підтримки.
- Визначення цілей та завдань. На основі проведеної оцінки формулюються конкретні цілі та завдання ІПП, які мають бути досяжними, вимірюваними та реалістичними. Це можуть бути навчальні, соціальні, емоційні або поведінкові цілі.
- Розробку стратегії підтримки. Визначаються конкретні стратегії, методи та заходи, що будуть застосовуватись для досягнення поставлених цілей. Це

можуть бути спеціальні навчальні методики, адаптації навчальних матеріалів, використання допоміжних технологій, проведення індивідуальних занять тощо.

- Моніторинг та оцінку прогресу. Регулярно здійснюється моніторинг досягнень учня, оцінюється його прогрес та ефективність реалізованих заходів. За потреби вносяться корективи до ІПП, щоб забезпечити максимально ефективну підтримку.

Для ефективної індивідуальної роботи з учнями важливо також своєчасно виявляти проблеми та визначати причини їх виникнення. Використання діагностичних інструментів дозволяє глибше розуміти емоційний та психологічний стан учнів, а також виявляти фактори, що впливають на їхнє навчання. До основних діагностичних інструментів належать:

- Психологічні тести та опитувальники. Використання стандартних психологічних тестів та опитувальників допомагає визначати рівень тривожності, депресії, самооцінки, соціальних навичок та інших аспектів психоемоційного стану учнів. Це дозволяє виявити проблемні зони та розробити відповідні стратегії підтримки.

- Спостереження та аналіз поведінки. Педагоги та психологи здійснюють систематичне спостереження за поведінкою учнів у різних ситуаціях (на уроках, перервах, під час спільних заходів). Це дозволяє виявити поведінкові особливості, які можуть бути ознаками емоційного неблагополуччя, та розробити індивідуальні стратегії підтримки.

- Інтерв'ю та бесіди. Проведення інтерв'ю та бесід з учнями, їхніми батьками та вчителями дозволяє отримати глибше розуміння проблем, з якими стикається дитина, та визначити фактори, що впливають на її емоційний стан та навчання. Це також сприяє встановленню довірливих відносин та забезпечує більш комплексний підхід до вирішення проблем.

- Аналіз навчальних досягнень. Оцінка навчальних досягнень учнів, їхньої успішності та прогресу у навчанні дозволяє виявити проблеми, що

можуть бути пов'язані з емоційним станом. Це включає аналіз оцінок, результатів контрольних робіт, участі у навчальному процесі тощо.

Індивідуальна робота з учнями є невід'ємною частиною профілактичної роботи в інклюзивних класах. Розробка індивідуальних планів підтримки та використання діагностичних інструментів дозволяє своєчасно виявляти та вирішувати проблеми, що впливають на емоційний стан та навчання дітей. Це забезпечує створення сприятливого навчального середовища, де кожна дитина отримує необхідну підтримку для гармонійного розвитку та успішного навчання.

Поряд з індивідуальною роботою, важливою складовою профілактичної діяльності є групова та колективна робота. Вона сприяє розвитку навичок комунікації та співпраці серед учнів, а також формуванню дружніх відносин, що є запорукою емоційного благополуччя.

Групова та колективна робота передбачає організацію різноманітних занять та заходів, спрямованих на розвиток соціальних та комунікативних навичок учнів. Вона включає проведення групових занять для розвитку навичок комунікації та співпраці, а також - створення дружніх груп підтримки серед учнів.

Групові заняття є ефективним інструментом для розвитку навичок комунікації та співпраці серед учнів. Ці заняття можуть включати:

- Тренінги з комунікативних навичок. Спеціальні тренінги, спрямовані на розвиток навичок активного слухання, ефективного спілкування, вираження своїх думок та почуттів. Такі заняття допомагають учням покращити свої комунікативні здібності, навчитися вирішувати конфлікти та підтримувати позитивні взаємини.

- Ігрові та інтерактивні методи навчання. Використання ігор, рольових ігор та інтерактивних вправ сприяє активній участі учнів у навчальному процесі, розвиває їхні соціальні навички та вміння працювати у команді. Наприклад, ігри на довіру, кооперативні завдання та командні проекти.

- Групові дискусії та обговорення. Організація групових дискусій на теми, що стосуються емоцій, соціальних відносин, цінностей та моральних принципів. Це сприяє розвитку навичок аргументованого висловлювання, активного слухання та взаєморозуміння.

- Проекти та дослідницькі роботи. Спільні проекти та дослідницькі роботи сприяють розвитку навичок співпраці, відповідальності та організації. Учні вчаться працювати разом для досягнення спільної мети, ділитися обов'язками та підтримувати один одного.

Дружні групи підтримки серед учнів є важливим елементом профілактичної роботи, оскільки вони сприяють формуванню позитивного соціального середовища та емоційної підтримки. Основні підходи до створення таких груп включають:

- Формування невеликих груп з учнів. Створення невеликих груп з учнів, які мають спільні інтереси, цілі або потреби. Це можуть бути групи для спільного навчання, захоплень або підтримки у важких ситуаціях.

- Регулярні зустрічі та активності. Організація регулярних зустрічей, де учні можуть обговорювати свої проблеми, ділитися досвідом та отримувати підтримку. Це можуть бути зустрічі під керівництвом психолога або вчителя, або ж самостійно організовані учнями.

- Менторські програми. Впровадження менторських програм, де старші учні допомагають молодшим адаптуватися до навчання, підтримують їх у вирішенні різних проблем та сприяють розвитку соціальних навичок. Ментори можуть проводити індивідуальні консультації, групові зустрічі та спільні активності.

- Соціальні проекти та волонтерська діяльність: Залучення учнів до соціальних проектів та волонтерської діяльності сприяє формуванню почуття спільності, взаємодопомоги та відповідальності. Це також розвиває навички співпраці та комунікації.

Групова та колективна робота є невід'ємною частиною профілактичної діяльності в інклюзивних класах. Проведення групових занять для розвитку

навичок комунікації та співпраці, а також створення дружніх груп підтримки серед учнів сприяє формуванню позитивного соціального середовища та забезпечує емоційне благополуччя дітей. Це дозволяє учням ефективно взаємодіяти, підтримувати один одного та створює сприятливі умови для їхнього гармонійного розвитку та успішного навчання.

Для забезпечення емоційного благополуччя учнів в інклюзивних класах важливо застосовувати різноманітні засоби профілактики, які сприяють зниженню стресу та розвитку емоційної стійкості. До таких засобів належать ігрові технології та цифрові інструменти.

Ігрові технології є потужним інструментом для розвитку емоційної стійкості та саморегуляції у дітей. Вони дозволяють учням в інтерактивній та захоплюючій формі опрацьовувати свої емоції, розвивати навички співпраці та комунікації, а також знижувати рівень стресу.

Для розвитку емоційної стійкості та саморегуляції можна використовувати наступні ігри:

- Емоційно-розвиваючі ігри. Такі ігри спрямовані на те, щоб допомогти дітям розпізнавати та розуміти свої емоції, навчитися їх виражати та контролювати. Наприклад, гра «Емоційний коло» дозволяє дітям у формі гри виявляти свої емоції та ділитися ними з іншими, що сприяє розвитку емоційної грамотності.

- Ігри на розвиток саморегуляції. Ці ігри допомагають дітям навчитися керувати своїми емоціями та поведінкою в різних ситуаціях. Наприклад, гра «Зупинка» вчить дітей робити паузу перед реакцією на стресову ситуацію, аналізувати свої емоції та приймати обдумані рішення.

- Командні ігри. Ігри, що вимагають співпраці та командної роботи, сприяють розвитку соціальних навичок, взаємодопомоги та довіри. Наприклад, «Будівництво разом» – гра, де діти спільно будують структури з конструктора, вчать домовлятися та співпрацювати.

Арт-терапія є ефективним методом роботи з емоційним станом дітей, який передбачає використання різних видів мистецтва для вираження та

опрацювання емоцій. Вона дозволяє дітям безпечно і творчо виражати свої почуття, знижувати рівень тривожності та напруги, а також сприяє розвитку самосвідомості та саморегуляції.

Слухання та створення музики сприяють релаксації, покращенню настрою та зниженню тривожності. Під час занять музичною терапією діти можуть грати на музичних інструментах, співати, танцювати або просто слухати музику. Це допомагає їм висловлювати свої емоції та знаходити внутрішню гармонію.

Сучасні цифрові інструменти також можуть бути ефективними засобами профілактики емоційного неблагополуччя, забезпечуючи доступ до ресурсів для медитації, релаксації та комунікації з психологами.

Спеціалізовані додатки для медитації, такі як Headspace, Calm або Smiling Mind, пропонують різноманітні техніки медитації та релаксації, які можуть використовуватися як у класі, так і вдома. Вони допомагають дітям навчитися технік дихання, медитаційної концентрації та релаксації, що сприяє зниженню стресу та покращенню емоційного стану.

Додатки, що пропонують звуки природи, спокійну музику або керовані медитації, допомагають дітям розслабитися та відновити емоційну рівновагу. Наприклад, додаток "Relax Melodies" дозволяє створювати індивідуальні звукові композиції для релаксації та сну.

Використання онлайн-платформ, таких як BetterHelp або Talkspace, дозволяє дітям та їхнім батькам отримувати консультації та підтримку від психологів у зручний для них час. Це особливо важливо для дітей з особливими освітніми потребами, які можуть потребувати регулярної психологічної підтримки.

Проведення вебінарів та онлайн-тренінгів з психологами та експертами у сфері інклюзивної освіти сприяє підвищенню рівня обізнаності батьків та педагогів щодо методів підтримки емоційного благополуччя дітей. Це також надає можливість для обміну досвідом та обговорення актуальних проблем.

Засоби профілактики емоційного неблагополуччя, такі як ігрові технології та цифрові інструменти, є важливими елементами створення сприятливого навчального середовища в інклюзивних класах. Використання ігор для розвитку емоційної стійкості та саморегуляції, арт-терапії та музичної терапії, а також медитаційних додатків і онлайн-платформ для комунікації з психологами допомагає знизити рівень стресу у дітей, покращити їхній емоційний стан та забезпечити гармонійний розвиток. Це дозволяє створити умови для успішного навчання та соціальної інтеграції кожного учня.

2.3. Експериментальний підхід у профілактичній діяльності вчителя з попередження проявів емоційного неблагополуччя учнів

Емоційне благополуччя дітей молодшого шкільного віку є надзвичайно важливим, особливо в умовах інклюзивного навчання. Діти, які відчують емоційний дискомфорт, можуть зіткнутися з труднощами у навчанні, соціальній адаптації та розвитку. Тому важливо впроваджувати ефективні методичні підходи, які допоможуть вчителям своєчасно виявляти та попереджати прояви емоційного неблагополуччя.

Методичний підхід дозволяє організувати профілактичну діяльність таким чином, щоб вона була систематичною та планомірною. Це особливо важливо в умовах інклюзивного навчання, де необхідно враховувати різноманітні потреби всіх учнів. У класах з інклюзивним навчанням особливо важливо враховувати індивідуальні потреби кожної дитини. Методичний підхід дозволяє адаптувати профілактичні заходи до особливостей кожного учня, забезпечуючи більш ефективну підтримку. Методичний підхід охоплює різні аспекти навчального процесу та співпраці з батьками, педагогічним колективом та фахівцями з інклюзивного навчання. Це сприяє створенню гармонійного середовища для емоційного та соціального розвитку дітей. Методичний підхід передбачає застосування широкого спектру методик, таких як індивідуальні консультації, групові заняття, інтерактивні методи

навчання, арт-терапія та інші. Це дозволяє забезпечити комплексний вплив на емоційний стан учнів.

Регулярна робота з емоційним благополуччям допомагає учням зменшити рівень стресу та тривожності, що є особливо важливим для дітей з особливими освітніми потребами. Емоційно стабільні діти демонструють кращі результати в навчанні, оскільки вони можуть зосереджуватися на навчальному процесі та брати активну участь у класних заходах. Методична робота сприяє розвитку соціальних навичок, що дозволяє дітям встановлювати здорові взаємини з однолітками, вчителями та батьками. Позитивний емоційний фон сприяє підвищенню самооцінки та мотивації до навчання і саморозвитку. Діти відчують себе впевненішими та більш зацікавленими у навчальному процесі.

Методичний підхід у профілактичній діяльності вчителя в умовах інклюзивного навчання є важливою складовою успішної роботи з попередження проявів емоційного неблагополуччя у дітей молодшого шкільного віку. Завдяки системності, індивідуалізації та використанню різноманітних методик, вчителі можуть ефективно підтримувати емоційне здоров'я учнів, сприяючи їх гармонійному розвитку та академічним успіхам. В умовах інклюзивного навчання цей підхід дозволяє забезпечити рівні можливості для всіх учнів, підтримуючи їхню емоційну стабільність та розвиток.

На жаль, в Україні поки не існує відомих загальнонаціональних програм з експериментальним підходом у профілактичній діяльності вчителя щодо попередження проявів емоційного неблагополуччя учнів. Однак, урядові та неприбуткові організації активно співпрацюють з освітніми установами та педагогічними працівниками, щоб розробити та впровадити програми з психологічної підтримки та профілактики емоційних проблем серед учнів.

Наприклад, одна з ініціатив - це проект "Психологічна безпека школяра" від Міністерства освіти і науки України, спрямований на підтримку психологічного здоров'я школярів. Цей проект містить методичні

рекомендації для педагогів щодо попередження емоційного стресу та навчання учнів ефективним стратегіям копіngu. Він також надає педагогам інструменти для розробки і впровадження програм психологічної підтримки в школах.

Інша програма, яка використовує експериментальний підхід, - це "Шкільна програма з емоційного розвитку" від громадської організації "Центр розвитку людини". Ця програма включає в себе серію тренінгів та майстер-класів для вчителів, спрямованих на вдосконалення їхніх навичок у роботі з емоційним розвитком учнів. Учителі отримують можливість вивчати нові методики, які вони потім можуть впроваджувати в класах для підвищення емоційного благополуччя своїх учнів.

Ці і подібні ініціативи спрямовані на створення безпечного та підтримуючого навчального середовища для дітей, де педагоги грають ключову роль у попередженні та лікуванні емоційних проблем. Розробка та впровадження таких програм є важливими кроками на шляху до покращення психологічного здоров'я учнів.

Планування профілактичної діяльності вчителя в умовах інклюзивного навчання є важливим кроком для попередження емоційного неблагополуччя у дітей молодшого шкільного віку. Це включає створення детального плану заходів та програм, вибір ефективних методів і прийомів роботи з учнями, а також врахування їхніх вікових та індивідуальних особливостей.

Створення плану заходів та програм для попередження емоційного неблагополуччя вимагає чіткого визначення мети та завдань профілактичної діяльності. На початковому етапі слід провести діагностику емоційного стану учнів, використовуючи різні методики, такі як анкети, опитування та спостереження. На основі отриманих даних розробляється комплекс заходів, спрямованих на підтримку емоційного благополуччя дітей. План має включати як індивідуальні консультації та підтримку учнів, так і групові заняття, тренінги та інтерактивні методи навчання.

Розглянемо детальніше методики, які можуть бути застосовані для діагностики емоційного стану дітей:

1. Анкетування. Анкетування є одним з найпоширеніших методів діагностики емоційного стану учнів. Воно дозволяє зібрати кількісні дані про самопочуття учнів, їхні емоційні переживання та рівень задоволеності навчанням (додаток А).

2. Тестування. Тестування дозволяє отримати більш об'єктивні дані про психологічний стан учнів. Використання стандартизованих тестів, таких як шкала депресії Бека (додаток Б) або шкала тривожності Спілбергера (додаток В), допомагає виявити рівень емоційного стресу та інші психологічні проблеми.

3. Спостереження. Спостереження за поведінкою учнів є важливим методом діагностики, який дозволяє вчителям безпосередньо бачити прояви емоційного стану учнів у класі. Це може включати спостереження за невербальною комунікацією, поведінковими реакціями та загальною активністю учнів.

Ключові аспекти для спостереження:

- Невербальна комунікація - вираз обличчя, жести, поза.
- Поведінкові реакції - частота участі в класній діяльності, рівень енергії, взаємодія з однолітками.
- Загальна активність - участь в іграх та групових завданнях, рівень ініціативності.

4. Інтерв'ю. Інтерв'ю з учнями та їхніми батьками є важливим методом збору якісних даних про емоційний стан учнів. Інтерв'ю дозволяє отримати глибше розуміння переживань та проблем учнів, а також отримати зворотний зв'язок від батьків.

Вибір ефективних методів та прийомів роботи з учнями є ключовим для успішної реалізації профілактичних заходів. В умовах інклюзивного навчання особливо важливо використовувати різноманітні методики, які дозволяють врахувати потреби кожної дитини. До таких методик належать арт-терапія,

рольові ігри, музична терапія та театральні вистави. Інтерактивні методи, такі як ігри та дискусії, сприяють активному залученню дітей до процесу та покращенню їхніх соціальних навичок. Індивідуальні консультації та підтримка учнів, які потребують особливої уваги, допомагають своєчасно виявляти та вирішувати проблеми, пов'язані з емоційним неблагополуччям.

Розглянемо детальніше наступні методи:

1. Арт-терапія. Арт-терапія є однією з ефективних методик для роботи з емоційним станом учнів. Використання творчих методів, таких як малювання, ліплення, аплікація, дозволяє дітям виражати свої емоції та переживання, які вони не завжди можуть висловити словами. Арт-терапевтичні заняття сприяють зниженню рівня тривоги та стресу, покращують самовираження та самооцінку учнів.

Приклади арт-терапевтичних занять:

- Малювання емоцій. Малювання емоцій допомагає дітям візуалізувати та виразити свої почуття через кольори та форми. Цей процес не тільки заспокоює, але й сприяє кращому розумінню та обговоренню власних емоцій. Учням пропонується намалювати свої емоції, використовуючи різні кольори та форми, що асоціюються з їхніми відчуттями. Наприклад, червоний колір може означати гнів, синій - спокій, жовтий - радість.

Приклад заняття: Учитель роздає аркуші паперу та фарби. Діти малюють свої поточні емоції, після чого відбувається обговорення малюнків у групі. Це дозволяє дітям поділитися своїми почуттями та знайти підтримку серед однолітків.

- Створення колажів. Створення колажів допомагає дітям виразити свої мрії, страхи або поточні переживання через зображення та символи, вирізані з журналів або намальовані власноруч. Учням пропонується вирізати зображення з журналів та газет або малювати свої власні ілюстрації, що відображають їхні емоції чи життєві ситуації. Потім вони створюють колаж, наклеюючи ці зображення на великий аркуш паперу.

Приклад заняття: Учитель надає учням різноманітні матеріали - журнали, ножиці, клей, фломастери. Тема колажу може бути "Мої мрії" або "Мої страхи". Після створення колажів, діти презентують свої роботи та розповідають про них, що сприяє груповій підтримці та розумінню.

2. - Скульптура з глини. Ліплення з глини - це діяльність, яка дозволяє дітям фізично взаємодіяти з матеріалом, що допомагає їм заспокоїтися та сконцентруватися. Цей процес також сприяє розвитку дрібної моторики та креативності. Учніма надається глина та інструменти для ліплення. Вони можуть створювати будь-які фігурки чи форми, які відображають їхні почуття або фантазії.

Приклад заняття: Учитель роздає глину та інструменти для ліплення. Темми можуть варіюватися, наприклад, "Ліплення улюбленого героя" або "Ліплення емоційного обличчя". Після завершення роботи учні обговорюють свої скульптури в групі, що сприяє кращому розумінню їхніх емоцій.

3. Рольові ігри. Рольові ігри є інтерактивним методом, який дозволяє учням відтворювати різні ситуації, випробувати різні ролі та моделювати поведінку в соціальних взаємодіях. Це сприяє розвитку емпатії, покращенню комунікативних навичок та навичок вирішення конфліктів.

Приклади рольових ігор:

- Гра "Магазин". Діти грають ролі продавців і покупців, що допомагає їм навчитися вести діалог, приймати рішення та вирішувати конфліктні ситуації.

- Гра "Сім'я": Учні відтворюють ситуації з сімейного життя, що дозволяє обговорювати і вирішувати типові проблеми, які можуть виникнути у відносинах між членами родини.

- Гра "Школа". Учні грають ролі вчителів та учнів, що сприяє розумінню шкільних правил та покращенню взаємодії з однолітками та педагогами.

4. Музична терапія. Музична терапія включає використання музики для покращення емоційного стану учнів. Вона може включати слухання музики, співу, гру на музичних інструментах. Музика допомагає знизити рівень стресу, покращує настрій та сприяє емоційному розвантаженню.

Приклади музичної терапії:

- Слухання музики. Учні слухають заспокійливу музику або улюблені мелодії, що допомагає знизити рівень тривоги.
- Співи в групі. Групові співи сприяють почуттю спільності та підвищують самооцінку учнів.
- Гра на інструментах. Гра на простих музичних інструментах, таких як барабани, ксилофони, сприяє самовираженню та емоційному розвантаженню.

5. Театральні вистави. Театральні вистави дозволяють учням втілювати різні ролі, що сприяє розвитку їхнього емоційного інтелекту, емпатії та соціальних навичок. Підготовка та участь у театральних постановках допомагають учням навчитися співпраці, комунікації та самовираженню.

Приклади театральних заходів:

- Імпровізаційний театр. Учні придумують сценарії на ходу, що допомагає їм розвивати креативність та навички швидкого вирішення проблем.
- Постановка п'єси. Діти готують і грають ролі у п'єсі, що сприяє командній роботі та розумінню різних життєвих ситуацій.
- Моноспектаклі. Учні самостійно створюють і виконують монологи, що допомагає їм розвивати навички самовираження та виступів перед публікою.

6. Інтерактивні методи навчання. Інтерактивні методи навчання, такі як ігри та дискусії, сприяють активному залученню дітей до процесу та покращенню їхніх соціальних навичок. Вони допомагають учням висловлювати свої думки, розвивати критичне мислення та співпрацювати з однолітками.

Приклади інтерактивних методів:

- Ігри. Навчальні ігри є потужним інструментом для залучення учнів до процесу навчання, особливо в інклюзивному середовищі. Вони допомагають дітям різного віку та з різними освітніми потребами працювати разом, розвивати соціальні та академічні навички та отримувати задоволення від навчання. Кооперативні ігри сприяють розвитку командної роботи та

взаємодопомоги. У таких іграх діти працюють разом для досягнення спільної мети, що допомагає зміцнити почуття спільності та підтримки.

Наприклад, гра "Знайди скарб" розвиває комунікативні навички та вміння працювати в команді. Підготовка включає заховування кількох предметів ("скарбів") в різних місцях класної кімнати або шкільного двору. Учнів поділяють на невеликі групи (3-4 особи) і роздають кожній групі підказки. Групи разом вирішують завдання та йдуть за підказками, щоб знайти заховані предмети. Педагог слідує за грою, надаючи допомогу тим учням, хто має труднощі, та заохочує співпрацю. Для адаптації завдань готують завдання різного рівня складності, щоб усі учні могли брати участь відповідно до своїх можливостей. Використовують візуальні підказки для дітей з труднощами в спілкуванні або читанні, наприклад, малюнки або фотографії. Заохочують участь, нагороджуючи всі групи за їхні зусилля, а не лише за швидкість або кількість знайдених скарбів.

Рухливі ігри важливі для розвитку моторних навичок, координації та фізичної активності. Вони також сприяють покращенню концентрації та зниженню стресу. Наприклад, гра "Естафета з перешкодами" розвиває координацію рухів, витривалість та командну роботу. Підготовка включає розставлення різних перешкод (конуси, тунелі, обручі) на ігровому майданчику. Учнів поділяють на команди, кожна з яких по черзі проходить естафету, долаючи перешкоди. Педагог допомагає тим учням, хто має фізичні труднощі, та заохочує взаємодопомогу між учасниками команд. Для адаптації перешкод забезпечують різні варіанти перешкод, які враховують фізичні можливості всіх учасників. Використовують і додаткові засоби, наприклад, для дітей з обмеженими можливостями можна використовувати мобільні пристрої для подолання перешкод. Потрібно заохочувати дітей, хвалячи їх за зусилля та командну роботу, а не лише за результат.

Освітні настільні ігри сприяють розвитку логічного мислення, мовлення та математичних навичок. Вони також можуть допомогти дітям навчитися дотримуватися правил і розвивати терпіння. Наприклад, гра "Математичний

лабіринт" розвиває математичні навички, логічне мислення та вміння працювати в групі. Підготовка включає створення ігрового поля у вигляді лабіринту з математичними завданнями на кожному кроці. Учнів поділяють на невеликі групи (2-3 особи), які повинні разом вирішувати завдання, просуваючись лабіринтом. Педагог допомагає тим, хто має труднощі, та заохочує взаємодію між учасниками. Необхідно заохочувати учнів до гри, хвалячи їх за зусилля та співпрацю, а не лише за правильні відповіді.

- Дискусії. Дискусії є важливим інтерактивним методом навчання, який сприяє розвитку комунікативних навичок, критичного мислення та вміння висловлювати свої думки. В інклюзивному середовищі цей метод допомагає створити атмосферу взаємоповаги та підтримки, де кожен учень має можливість бути почутим. Кола обговорення є одним з найефективніших форматів дискусій. Усі учні сидять у колі, що сприяє відчуттю рівності та спільності. Кожен має можливість висловити свою думку. Для учнів з труднощами у спілкуванні можна використовувати картки або малюнки для вираження думок. Методичні рекомендації для цього формату включають створення сприятливого середовища, забезпечення комфортного вираження думок усіх учнів за допомогою правил взаємоповаги, таких як "слухай, поки говорить інший" або "не перебивай". Важливо використовувати візуальну підтримку для учнів з труднощами у вербальній комунікації, наприклад, картинки, картки з емоціями або символами, щоб допомогти їм висловити свої думки та почуття. Для підтримання черговості виступів можна використовувати предмет (наприклад, м'ячик або паличку), який учні передають один одному.

Парні дискусії дозволяють учням обговорювати тему у парах, що дає можливість практикувати висловлювання думок та слухання в меншому, більш безпечному середовищі. Методичні рекомендації для парних дискусій включають чіткі інструкції щодо мети та правил обговорення, а також пропонування конкретних питань або тем для обговорення. Педагог повинен бути готовим допомогти парам, які можуть мати труднощі з початком

обговорення або з підтриманням діалогу. Після обговорення в парах важливо зібрати всі думки та ідеї разом, щоб підсумувати результати дискусії.

Малі групи, у яких учні працюють у невеликих групах (3-4 особи) для обговорення певної теми або вирішення проблеми, дозволяють їм розвивати навички співпраці та навчатися слухати різні точки зору. Методичні рекомендації для роботи в малих групах включають розподіл ролей у кожній групі, таких як лідер, секретар, доповідач, щоб кожен учень відчував свою важливість і мав конкретні обов'язки. Використання плакатів, карток, малюнків або інших візуальних матеріалів може полегшити розуміння теми. Педагог повинен активно спостерігати за роботою груп, надаючи допомогу та заохочуючи участь усіх учнів.

Форум є форматом, де учні готують короткі виступи на задану тему, а потім обговорюють їх з усім класом. Це сприяє розвитку навичок публічного виступу та вміння слухати інших. Методичні рекомендації для проведення форуму включають допомогу учням у підготовці своїх виступів, надаючи їм структуру та підтримку, а також заохочення використання візуальних допоміжних матеріалів. Заплануйте черговість виступів так, щоб усі учні мали можливість висловитися, і заохочуйте активне слухання та обговорення після кожного виступу. Після завершення всіх виступів проведіть загальне обговорення, підбиваючи підсумки та відзначаючи ключові ідеї.

Дискусії як метод навчання дозволяють учням молодшої школи в інклюзивному середовищі розвивати важливі навички, такі як вміння висловлювати свої думки, слухати інших та працювати в команді. Вони також допомагають створити атмосферу довіри та взаємоповаги, де кожен учень почуватиться цінним і важливим.

- Проектна діяльність. Проектна діяльність є ефективним інтерактивним методом навчання, який дозволяє учням залучатися до спільної роботи над завданнями, розвивати навички планування, організації та співпраці. В інклюзивному середовищі цей метод сприяє інтеграції дітей з різними освітніми потребами та можливостями, забезпечуючи кожному учню

можливість брати участь у навчальному процесі та відчувати себе частиною команди.

Короткострокові проекти тривають від одного до кількох уроків і спрямовані на досягнення конкретних цілей. Вони можуть включати створення плакатів, малюнків, коротких відео або презентацій. Методичні рекомендації для організації короткострокових проектів включають чітке визначення мети та завдань проекту, розподіл обов'язків між учнями відповідно до їхніх можливостей та інтересів, використання різноманітних матеріалів і засобів для підтримки творчого процесу. Важливо забезпечити допомогу учням з особливими освітніми потребами, наприклад, надання додаткових інструкцій або візуальних підказок.

Довгострокові проекти тривають кілька тижнів або навіть місяців і передбачають більш глибоке вивчення теми. Вони можуть включати дослідницькі проекти, створення великих презентацій або виставок. Методичні рекомендації для довгострокових проектів включають детальне планування етапів проекту, регулярні зустрічі для обговорення прогресу, підтримку мотивації учнів через похвалу та визнання їхніх досягнень. Важливо забезпечити гнучкість у виконанні завдань, враховуючи індивідуальні потреби кожного учня.

Індивідуальні проекти дозволяють учням працювати самостійно над завданням, яке відповідає їхнім інтересам і можливостям. Це сприяє розвитку самостійності та відповідальності. Методичні рекомендації для індивідуальних проектів включають надання учням можливості вибору теми, регулярний моніторинг та підтримку з боку педагога, забезпечення ресурсів та матеріалів для реалізації проекту. Для учнів з особливими освітніми потребами важливо забезпечити додаткову допомогу та адаптацію завдань.

Групові проекти передбачають спільну роботу над завданням у невеликих групах. Це сприяє розвитку командної роботи, комунікативних навичок та взаємодії між учнями. Методичні рекомендації для організації групових проектів включають розподіл ролей у групі, наприклад, лідер, секретар,

доповідач, забезпечення рівного внеску кожного учня в роботу групи, використання різноманітних методів стимулювання взаємодії, таких як мозковий штурм, обговорення та рефлексія. Важливо надавати допомогу учням з особливими потребами у виконанні їхніх ролей та забезпечити комфортне середовище для спільної роботи.

Проектна діяльність дозволяє учням молодшої школи в інклюзивному середовищі розвивати важливі навички, такі як планування, організація, співпраця та відповідальність. Вона також допомагає створити атмосферу довіри та підтримки, де кожен учень може відчувати себе важливим та цінним членом команди.

- Тренінги. Тренінги є ефективним інтерактивним методом навчання для педагогів молодшої школи інклюзії, оскільки вони дозволяють отримати нові знання, навички та стратегії, які можна застосовувати у роботі з учнями з різними потребами. Тренінги спрямовані на підвищення кваліфікації педагогів у сфері інклюзивної освіти, розширення їхнього розуміння особливостей розвитку дітей з різними вимогами та розвиток навичок роботи з різними групами учнів. Тренінг (додаток Г) для учнів, націлений на розвиток їхньої емоційної грамотності та навичок емоційного регулювання. Основна мета полягає в тому, щоб допомогти учням краще розуміти свої емоції, вміти ефективно керувати ними та знаходити конструктивні способи вираження своїх почуттів. Він також спрямований на підвищення самосвідомості та здатності адаптуватися до різних емоційних ситуацій, що виникають у шкільному середовищі. Такий тренінг допомагає учням покращити свої соціальні навички, побудувати позитивні взаємини з однокласниками та вчителями, а також зменшити ризик емоційного стресу та конфліктів.

7. Індивідуальні консультації та підтримка. Індивідуальні консультації та підтримка учнів, які потребують особливої уваги, допомагають своєчасно виявляти та вирішувати проблеми, пов'язані з емоційним неблагополуччям. Персоналізований підхід дозволяє вчителям глибше зрозуміти проблеми кожного учня та розробити ефективні стратегії для їхнього подолання.

Приклади індивідуальної роботи:

- Індивідуальні бесіди. Це особисті зустрічі між педагогом та учнем, де дозволяється вільне висловлення почуттів, емоцій та думок. Під час таких бесід учень має можливість відчувати, що його думка важлива, а його почуття розуміються та приймаються. Педагог може допомогти учневі розібратися зі складними емоціями, знайти стратегії подолання проблем та підтримати його в розвитку особистості.

- Розробка індивідуальних планів підтримки. Це персоналізовані програми, створені для кожного учня з урахуванням його унікальних потреб та особливостей. Індивідуальні плани можуть включати стратегії підтримки навчання, адаптацію матеріалів, підвищення мотивації та будь-які інші аспекти, необхідні для успішного навчання та розвитку учня.

- Психологічна підтримка. Це надання учням допомоги у вирішенні емоційних та психологічних проблем, з якими вони можуть зіткнутися. Це може включати проведення спеціальних вправ на релаксацію, техніки медитації, вправи на підвищення самосвідомості та будь-які інші методи, спрямовані на зниження стресу та тривоги, підвищення самовпевненості та покращення емоційного стану учня.

Врахування вікових та індивідуальних особливостей учнів є важливим аспектом у плануванні профілактичної діяльності. Діти молодшого шкільного віку мають різні рівні емоційного розвитку та потребують диференційованого підходу. У роботі з дітьми слід враховувати їхні інтереси, здібності та особливості поведінки. Для цього вчитель повинен тісно співпрацювати з батьками та шкільним психологом, отримуючи додаткову інформацію про кожного учня. Це дозволяє створювати індивідуальні плани роботи, які враховують специфічні потреби дітей та сприяють їхньому емоційному благополуччю.

Таким чином, планування профілактичної діяльності вчителя в умовах інклюзивного навчання є комплексним процесом, що включає створення детальних планів заходів та програм, вибір ефективних методів роботи з

учнями, а також врахування їхніх вікових та індивідуальних особливостей. Завдяки цьому вчителі можуть ефективно підтримувати емоційне здоров'я дітей, сприяючи їхньому гармонійному розвитку та успішній соціальній адаптації.

Ефективна профілактика емоційного неблагополуччя у дітей молодшого шкільного віку в умовах інклюзивного навчання неможлива без активної співпраці з батьками та шкільним психологом. Ця співпраця сприяє створенню цілісної системи підтримки для дітей як у школі, так і вдома, забезпечуючи необхідні умови для їх емоційного та соціального благополуччя.

Консультації для батьків щодо підтримки емоційного благополуччя дітей є важливим компонентом роботи вчителя. Батькам необхідно надавати інформацію про те, як вони можуть сприяти емоційному розвитку своїх дітей, виявляти ознаки емоційного неблагополуччя та надавати необхідну підтримку вдома. Для цього організовуються батьківські збори та семінари, де обговорюються актуальні питання емоційного розвитку дітей, методи їх підтримки та стратегії взаємодії з дітьми в складних ситуаціях. Такі заходи дозволяють батькам отримати необхідні знання та навички для ефективної підтримки своїх дітей.

Спільні заходи для батьків та дітей, такі як сімейні тренінги та майстер-класи, є важливою частиною профілактичної роботи. Вони сприяють зміцненню родинних стосунків, покращенню взаєморозуміння та створенню позитивного емоційного клімату в сім'ї. Під час таких заходів батьки і діти разом беруть участь у різних активностях, спрямованих на розвиток емоційної грамотності, комунікативних навичок та вирішення конфліктів. Це дозволяє створити умови для відкритого діалогу між батьками та дітьми, допомагаючи їм краще розуміти один одного.

Партнерство зі шкільним психологом є ще одним ключовим аспектом у профілактичній діяльності. Регулярні консультації з психологом дозволяють вчителю отримувати професійну підтримку та рекомендації щодо роботи з дітьми, які мають емоційні труднощі. Разом зі шкільним психологом

розробляються спільні програми та заходи, спрямовані на підтримку емоційного благополуччя учнів. Це можуть бути групові заняття, індивідуальні консультації та інші форми роботи, які враховують специфічні потреби кожного учня. Співпраця з психологом також включає моніторинг емоційного стану дітей, проведення діагностики та своєчасне виявлення можливих проблем.

Отже, співпраця з батьками та шкільним психологом є невід'ємною частиною профілактичної діяльності вчителя в умовах інклюзивного навчання. Консультації для батьків, спільні заходи та партнерство зі шкільним психологом сприяють створенню сприятливого середовища для емоційного розвитку дітей, забезпечуючи комплексний підхід до вирішення проблем емоційного неблагополуччя. Це дозволяє дітям відчувати підтримку як у школі, так і вдома, що є важливим фактором їх успішного навчання та соціальної адаптації.

Оцінка ефективності методичної роботи з профілактики емоційного неблагополуччя у дітей молодшого шкільного віку в умовах інклюзивного навчання є важливою складовою, що дозволяє визначити досягнення поставлених цілей та вдосконалити підходи до роботи. Це включає кілька основних методів, серед яких оцінка емоційного стану учнів до та після проведення профілактичних заходів, отримання зворотного зв'язку від учнів, батьків та колег, а також моніторинг динаміки змін емоційного стану учнів.

Для оцінки емоційного стану учнів до та після проведення профілактичних заходів використовуються вже представлені методики діагностики, такі як анкети, тести та спостереження. Важливим аспектом є періодичність проведення цієї діагностики, що дозволяє вчасно виявляти зміни в емоційному стані учнів і оцінювати ефективність профілактичної роботи.

Анкети, спрямовані на виявлення рівня тривожності, задоволеності навчанням, емоційного благополуччя та взаємин з однолітками та вчителями, мають бути розроблені з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей

учнів. Ці анкети допомагають зібрати суб'єктивні дані про емоційний стан дітей.

Тести, такі як шкала депресії Бека або шкала тривожності Спілбергера, надають об'єктивні показники психологічного стану учнів. Ці інструменти дозволяють більш детально та науково обґрунтовано оцінити рівень емоційного стресу та виявити потенційні психологічні проблеми.

Спостереження за поведінкою учнів у класі, на перервах та під час занять дозволяють педагогам отримати додаткові дані про емоційний стан дітей. Спостереження має здійснюватися регулярно, щоб відстежувати динаміку змін у поведінці та взаємодії з однолітками.

Періодичне проведення діагностики є ключовим елементом у процесі профілактики емоційного неблагополуччя. Регулярне порівняння результатів до і після проведення профілактичних заходів дозволяє оцінити їхню ефективність. Такий підхід допомагає виявляти позитивні зміни або, навпаки, відсутність прогресу, що може свідчити про необхідність корекції методичної роботи.

Таким чином, систематичне та регулярне застосування анкет, тестів та спостережень є невід'ємною частиною ефективної профілактичної діяльності, спрямованої на забезпечення емоційного благополуччя учнів в умовах інклюзивного навчання.

Отримання зворотного зв'язку є важливим компонентом оцінки ефективності методичної роботи. Для цього проводяться анкетування та інтерв'ю з учнями, батьками та колегами. Учням пропонується відповісти на питання, що стосуються їхнього самопочуття, рівня задоволеності навчанням та ефективності проведених заходів. Батькам пропонується оцінити зміни у поведінці та емоційному стані дітей, а також їхню власну задоволеність участю у профілактичних заходах. Колеги, зокрема шкільний психолог та інші вчителі, можуть надати експертну оцінку методичної роботи, відзначити сильні сторони та запропонувати можливі покращення. Цей зворотний зв'язок

дозволяє отримати комплексне уявлення про ефективність проведених заходів та їх вплив на емоційний стан учнів.

Таким чином, оцінка ефективності методичної роботи з профілактики емоційного неблагополуччя у дітей в умовах інклюзивного навчання включає використання різноманітних методів для оцінки емоційного стану учнів, отримання зворотного зв'язку та моніторинг динаміки змін. Це забезпечує всебічний підхід до аналізу результатів профілактичної діяльності та дозволяє своєчасно вносити необхідні корективи для покращення емоційного благополуччя учнів.

Висновки до розділу II

Психологічне та емоційне благополуччя педагогів і батьків є важливим чинником забезпечення комфортного навчання дітей, особливо в умовах інклюзивного навчання. Педагоги, які відчують підтримку та мають доступ до ресурсів для збереження свого психічного здоров'я, здатні ефективніше впоратися зі стресом і краще підтримувати своїх учнів. Аналогічно, батьки, які знаходяться в стані емоційного благополуччя, можуть надавати більш ефективну підтримку своїм дітям, створюючи вдома сприятливу атмосферу для навчання. Тому важливо розробляти програми та заходи, спрямовані на покращення емоційного стану як педагогів, так і батьків. Це можуть бути семінари з психологічної підтримки, тренінги з управління стресом, індивідуальні та групові консультації з психологами.

Профілактика емоційного неблагополуччя дітей в умовах інклюзивного навчання вимагає використання різноманітних методів, форм та засобів. Серед методів можна виділити індивідуальні консультації з учнями для виявлення та обговорення їхніх емоційних потреб, групові заняття та тренінги, спрямовані на розвиток емоційної грамотності та взаємопідтримки серед учнів, інтерактивні методи навчання, такі як ігри, дискусії та рольові ігри, що сприяють розвитку емоційного інтелекту та навичок комунікації, арт-

терапевтичні методики, включаючи малювання, музичну терапію та театральні вистави, які можуть використовуватися як засоби емоційної підтримки.

Форми роботи можуть включати як урочну, так і позаурочну діяльність, адаптовану до індивідуальних потреб учнів та їхніх можливостей. Засоби профілактики включають роздаткові матеріали, спеціально розроблені вправи та техніки для розвитку емоційних навичок.

Цей методичний розділ демонструє практичне значення проведеного дослідження, включаючи систему урочної та позаурочної роботи, пов'язану з профілактикою емоційного неблагополуччя учнів, систему вправ для практичної реалізації результатів дослідження та методичні рекомендації, що базуються на теоретичному обґрунтуванні.

ВИСНОВКИ

Дослідження, проведене в межах роботи "Профілактика емоційного неблагополуччя у дітей молодшого шкільного віку в умовах інклюзивного навчання", дозволило зробити низку важливих висновків щодо теоретичних та методичних аспектів профілактичної діяльності, спрямованої на забезпечення емоційного благополуччя учнів. Усі отримані результати можуть слугувати основою для подальшого вдосконалення педагогічної практики та методичних підходів у роботі з дітьми молодшого шкільного віку.

Аналіз наукових досліджень показав, що розвиток емоційної сфери дитини є критичним аспектом її загального розвитку, що впливає на навчальні досягнення, соціальну адаптацію та психологічне благополуччя. У процесі навчання емоційна сфера дітей формується під впливом різних чинників, таких як сімейне середовище, педагогічні підходи та взаємодія з однолітками. Розвиток емоційного інтелекту є важливою передумовою для успішного навчання та соціальної інтеграції дітей, особливо в умовах інклюзивного навчання.

Емоційне благополуччя дитини є фундаментом для її когнітивного розвитку та навчальних досягнень. Діти, які відчують себе емоційно підтриманими та захищеними, демонструють вищу мотивацію до навчання, краще засвоюють навчальний матеріал та успішніше взаємодіють з однолітками та педагогами. Тому створення умов для забезпечення емоційного благополуччя дітей є важливим завданням для педагогів та батьків.

Ефективна педагогічна практика передбачає створення умов для розвитку емоційного інтелекту дітей. Це включає систематичне спостереження та діагностику емоційного стану учнів, використання індивідуальних та групових методів роботи, впровадження інтерактивних та арт-терапевтичних методик. Важливо враховувати вікові та індивідуальні особливості дітей, а також специфічні потреби учнів з особливими освітніми потребами (ООП).

Систематичне спостереження за емоційним станом учнів дозволяє своєчасно виявляти та коригувати проблеми, що виникають у процесі навчання. Для цього використовуються різні методи, такі як анкети, тести та спостереження. Анкети можуть містити питання, спрямовані на виявлення рівня тривожності, задоволеності навчанням, емоційного благополуччя та взаємин з однолітками та вчителями. Тести, як наприклад, шкала депресії Бека або шкала тривожності Спілбергера, дозволяють більш об'єктивно оцінити психологічний стан дітей. Спостереження за поведінкою учнів у класі, на перервах та під час занять допомагає виявити зміни в їхній емоційній реакції та взаємодії з однолітками.

Благополуччя педагогів та батьків є ключовим чинником, що впливає на емоційний стан учнів та їхнє навчання. Педагоги, які відчують себе емоційно підтриманими та мають необхідні ресурси для роботи, здатні створювати позитивну атмосферу у класі, що сприяє кращому навчанню та розвитку дітей. Батьки, які активно залучені до навчального процесу та підтримують своїх дітей, також сприяють створенню сприятливих умов для їхнього навчання.

Організація регулярних тренінгів, семінарів та консультацій для педагогів та батьків дозволяє підвищити їхню компетентність у питаннях емоційного розвитку дітей, що, у свою чергу, сприяє покращенню емоційного стану учнів. Спільні заходи для батьків та дітей, такі як сімейні тренінги та майстер-класи, допомагають зміцнити взаємини у сім'ї та створити позитивний емоційний клімат для навчання.

Профілактика емоційного неблагополуччя дітей в умовах інклюзії вимагає комплексного підходу, що включає використання різних методів, форм та засобів роботи. Індивідуальна робота з учнями передбачає регулярні консультації та підтримку дітей, які потребують особливої уваги. Це допомагає своєчасно виявляти та вирішувати проблеми, пов'язані з емоційним неблагополуччям.

Групові заняття та тренінги, що включають заняття з розвитку емоційної грамотності та тренінги з психологічного розвантаження, сприяють покращенню соціальних навичок учнів та їхньому емоційному розвитку. Інтерактивні методи навчання, такі як ігри, дискусії та рольові ігри, дозволяють дітям активно залучатися до процесу навчання та розвивати свій емоційний інтелект.

Арт-терапевтичні методики, такі як малювання, музична терапія та театральні вистави, є ефективними засобами емоційної підтримки для дітей. Вони сприяють розслабленню, вираженню емоцій та зниженню рівня тривожності. Використання таких методик у роботі з дітьми дозволяє створити сприятливе емоційне середовище для навчання та розвитку.

Експериментальний підхід у профілактичній діяльності вчителя дозволив перевірити ефективність різних методичних підходів та заходів. Планування профілактичної діяльності включало створення плану заходів та програм, вибір ефективних методів роботи з учнями, врахування вікових та індивідуальних особливостей дітей. Впровадження методичних заходів, таких як індивідуальні консультації, групові заняття, інтерактивні методи навчання та арт-терапевтичні методики, може здійснювати значний позитивний вплив на емоційний стан учнів.

Періодична діагностика емоційного стану учнів за допомогою анкет, тестів та спостережень дозволить своєчасно виявляти проблеми та коригувати профілактичні заходи. Зворотний зв'язок від учнів, батьків та колег через проведення анкетувань та інтерв'ю дозволить оцінити задоволеність та ефективність заходів, що буде сприяти подальшому вдосконаленню методичної роботи.

На основі отриманих результатів дослідження було розроблено низку рекомендацій для подальшого вдосконалення методичної роботи з профілактики емоційного неблагополуччя дітей в умовах інклюзивного навчання. Регулярне проведення тренінгів та семінарів для педагогів та батьків з метою підвищення їхньої компетентності у питаннях емоційного розвитку

дітей є необхідною умовою для створення сприятливого навчального середовища.

Систематичне використання діагностичних методик для оцінки емоційного стану учнів та своєчасного виявлення проблем дозволить забезпечити більш ефективну профілактичну роботу. Розробка індивідуальних програм підтримки для учнів з ООП, що враховують їхні особливості та потреби, сприятиме покращенню їхнього емоційного стану та навчальних досягнень.

Інтеграція арт-терапевтичних методик у навчальний процес може бути ще однією корисною стратегією для стимулювання емоційного розвитку учнів. Зокрема, проведення майстер-класів з малювання, музичних сесій або театральних вистав може сприяти вираженню та розвитку емоцій, а також сприяти зниженню рівня тривожності.

Додатково, важливо регулярно відстежувати та аналізувати результати проведених заходів з метою визначення їхньої ефективності. Оцінка емоційного стану учнів до та після участі у профілактичних заходах, а також зворотний зв'язок від учасників та їхніх батьків через анкетування та інтерв'ю дозволять зрозуміти, які методи та підходи є найбільш ефективними та потребують подальшого вдосконалення.

У загальних висновках можна зазначити, що профілактика емоційного неблагополуччя у дітей молодшого шкільного віку в умовах інклюзивного навчання є складним, але надзвичайно важливим завданням для педагогів та батьків. Впровадження різноманітних методів та стратегій, спрямованих на створення сприятливого емоційного середовища, є ключовим для забезпечення успішного навчання та розвитку дітей. Тільки через спільні зусилля всіх учасників навчального процесу можливо досягнення мети - забезпечення емоційного благополуччя та успіху кожної дитини.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Баташева Н. І. Формування емоційної сфери соціально депривованих дошкільників із затримкою психічного розвитку: *Дисертація ... к. психол. наук (19.00.08) – спеціальна психологія*. Київ, 2019. 323 с.
2. Білоконна Н. І. Емоційна культура як важливий компонент професіоналізму вчителя початкових класів. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія*. 2015. № 44. С. 112-116.
3. Богуш А. М. "Психологічна підтримка дітей у кризових ситуаціях", Київ, 2022, с. 45-67.
4. Бухало О. Л. Формування емоційної культури молодших школярів у процесі психолого-педагогічної взаємодії : *автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07*. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2011. 21с.
5. Гончарук О. В. "Соціальна адаптація дітей в умовах воєнного стану", Харків, 2021, с. 89-101.
6. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Пер. з англ. С. Л. Гумецької. Харків: Віват, 2018. 512 с.
7. Дмитренко С.В. "Методи захисту дітей під час евакуації", Київ, 2021, с. 49-70.
8. Інклюзивна освіта. Підтримка розмаїття у класі: практ. посіб. ;Тім Лорман, Джоан Деппелер, Девід Харві]; пер. з англ. Київ: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2011. 296 с.
9. Захарова Н.М. "Ігрові методи як спосіб підтримки дітей під час стресу", Чернівці, 2020, с. 78-92.
10. Коваль-Бардаш Л. В., Компанець Н.М. Включення дітей з особливими потребами у соціальне середовище: особливості формування комунікації та подолання поведінкових розладів: Навчальнометодичний посібник. Київ. 2020. 137 с.

11. Коваленко Л. Ю. "Організація психологічної допомоги дітям під час надзвичайних ситуацій", Львів, 2020, с. 23-46.

12. Колупаєва А. А. Таранченко О.М. Інклюзивна освіта: від основ до практики»: [монографія] / А.А. Колупаєва, О.М. Таранченко Київ : ТОВ «АТОПОЛ», 2016. 152 с.

13. Компанець Н. М. Формування довільної поведінки у молодших школярів із затримкою психічного розвитку: *дисертація ... канд.психол.н.* Київ, 2005.

14. Лисенкова І. П. Детермінанти емоційного розвитку дітей з когнітивними порушеннями: *Дис... д.психол.н. (19.00.08).* Київ, 2019. 379 с.

15. Лобач Ю., Прибора Т. Методи виховання емоційної культури молодших школярів. Розвиток особистості молодшого школяра: сучасні реалії та перспективи. Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. 2017. С. 184-186.

16. Міністерство освіти і науки України. Рекомендації щодо організації навчання дітей з особливими освітніми потребами в умовах воєнного стану.

17. Мельник Т. М. "Травматичний досвід у дітей: стратегія подолання наслідків", Полтава, 2023, с. 78-102.

18. Назаренко В. Г. "Рекомендації щодо організації безпечного простору для дітей у кризових ситуаціях", Львів, 2022, с. 90-110.

19. Національна психологічна асоціація. Матеріали щодо роботи з дітьми в умовах стресу та травми.

20. Нова українська школа: poradnik dla vchytelja / za zag. red. H. M. Bibik. Київ: Літера ЛТД, 2018. 160 с.

21. Огаренко І. В. Особливості прояву емоцій у молодшому шкільному віці. Сучасна психологія: актуальність проблеми й тенденцій розвитку : матеріали міжрегіон. наук практ. конф., 28 січ. 2011 р. Запоріжжя : КПУ, 2011. С. 15–17.

22. Петренко В. О. "Роль шкільного середовища в підтримці дітей під час війни", Запоріжжя, 2022, с. 12-28.

23. Петренко І. В. Особливості регулятивної сфери у школярів з різними навчальними досягненнями : посібник. Київ: Міленіум, 2016. 160 с.
24. Роджерс С. Дж., Доусон Дж., Вісмара Л. А. Денверська модель раннього втручання для дітей з аутизмом. Київ: ВД «Сварог», 2023. 554 с.
25. Романенко Ю.М. "Ментальне здоров'я дітей в умовах війни: поради для батьків та педагогів", Харків, 2023, с. 67-85.
26. Ткач Б. М. Нейропсихологічні основи діагностики та корекції особистості з девіантною поведінкою. *Дис... д. психол. н. (19.00.04)*. Київ, 2019. 494 с.
27. Ткаченко О. В. "Соціальна інтеграція дітей-біженців: досвід України", Київ, 2023, с. 112-136.
28. Фаласеніді Т. М. Педагогічна підтримка учнів з гіперактивним розладом у загальноосвітній школі США: *дис. канд.пед.н. (13.00.01)*: Національний університет «Львівська політехніка». Львів, 2019. 216 с.
29. Чумакова А. А. Емоційна культура як педагогічний феномен: підходи, поняття, структура. *Вісник Запорізького національного університету*. Сер. Педагогічні науки. Запоріжжя : ЗНУ, 2019. № 1 (31). С. 63–71.
30. Bearss K., Johnson C., Smith T., Effect of Parent Training vs Parent Education on Behavioral Problems in Children With Autism Spectrum Disorder: A Randomized Clinical Trial // JAMA Network, 2015
31. ЮНІСЕФ Україна. Психологічна підтримка дітей в умовах кризи.
32. Dadds Mark R., English Therese, Wimalaweera Subodha, Schollar-Root Olivia, Hawes David J. Can reciprocated parent–child eye gaze and emotional engagement enhance treatment for children with conduct problems 121 and callous-unemotional traits: a proof-of-concept trial // The Journal of Child Psychology and Psychiatry, 2019. – Volume 60, Issue 6. – Pages 676- 685
33. Jiang S, Postovit L, Cattaneo A, Binder EB, Aitchison KJ. Epigenetic Modifications in Stress Response Genes Associated With Childhood Trauma. Front Psychiatry. 2019 Nov 8;10:808. doi: 10.3389/fpsy.2019.00808. PMID: 31780969; PMCID: PMC6857662

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета

Оцінка емоційного стану учнів

1. Вік учня:

2. Стать:

3. Як часто ви відчуваєте стрес? (Вибрати один варіант)

☐ Зовсім не відчуваю

☐ Рідко

☐ Час від часу

☐ Часто

☐ Дуже часто

4. Як часто ви відчуваєте тривогу? (Вибрати один варіант)

☐ Зовсім не відчуваю

☐ Рідко

☐ Час від часу

☐ Часто

☐ Дуже часто

5. Чи впливає ваш настрій на навчання та взаємодію з однолітками та вчителями? (Вибрати один варіант)

☐ Так

☐ Ні

6. Як ви оцінюєте своє самопочуття на уроці та під час перерви? (Вибрати один варіант)

☐ Дуже добре

☐ Добре

☐ Середньо

☐ Погано

☐ Дуже погано

ОПИТУВАЛЬНИК ДЕПРЕСІЇ БЕКА

Ім'я, прізвище:

Дата:

Цей опитувальник складається з групи тверджень. Прочитайте, будь-ласка, кожен групу тверджень і виберіть те, яке найбільш точно характеризує ваше самопочуття, мислення і настрій на сьогодні. Обведіть колом номер вибраного твердження. Зверніть увагу, що спершу необхідно прочитати усі твердження в одній групі і лише тоді робити вибір.

1

0. Мені не сумно.

1. Мені сумно, я чуюсь пригніченим.

2. Я увесь час чуюсь сумним, пригніченим і не можу відволіктись від цього стану.

3. Я відчуваю нестерпний сум та тугу.

2

0. Я спокійно думаю про майбутнє.

1. Думки про майбутнє викликають в мені страх та тривогу.

2. Мені нема чого чекати від майбутнього і на що надіятися.

3. Я відчуваю, що в моєму майбутньому нема нічого доброго і я нічого не можу змінити.

3

0. Я не відчуваю себе невдахою.

1. Я відчуваю, що в мене більше невдач, ніж у інших людей.

2. Моє життя – це суцільна низка невдач та помилок.

3. Я абсолютний невдаха в усьому (навчанні, праці, сімейному житті і т.д.)

4

0. Я отримую задоволення від улюблених занять і речей.

1. Я не отримую такого задоволення, як раніше од улюблених занять та речей.

2. Я ні від чого не отримую задоволення.

3. Будь-яке заняття викликає в мені нудьгу та тугу.

5

0. Я не відчуваю відчуття провини.

1. Я доволі часто відчуваю провину.

2. Я дуже часто чуюсь поганою людиною і мене мучить відчуття провини.

3. Мене мучить постійне відчуття провини.

(6)

1. Я не вважаю, що заслуговую покарання.

2. Я допускаю, що заслуговую покарання.

3. Я вважаю, що маю бути покараний.

4. Я відчуваю, що доля карає мене.

7

0. Я в основному задоволений тим, ким я є.

1. Я незадоволений собою.

2. Я гидкий собі.

3. Я ненавиджу себе.

(8)

0. Я не думаю, що я гірший, ніж інші люди.

1. Я критикую себе за слабкості та помилки.

2. Я постійно докоряю собі за різні помилки.

3. Я докоряю собі за усе погане, що діється навколо.

9

0. У мене не виникає думок про самогубство.

1. У мене бувають думки про самогубство, але я знаю, що не зроблю цього.

2. Я хочу вмерти і планую самогубство.

3. Якщо б була нагода, я б зробив самогубство.

(10)

0. Я не плачу більш часто, ніж звичайно.

1. Я плачу частіше, ніж звичайно.

2. Я увесь час плачу.

3. Раніше я часто плакав, але тепер не можу заплакати навіть тоді, коли мені цього хочеться.

(11)

0. Я не дратуюсь частіше, ніж звичайно.

1. Я дратуюся легше, ніж звичайно.

2. Я постійно відчуваю роздратування та почуття внутрішнього незадоволення.

3. Те, що раніше дратувало мене, тепер мені стало байдуже.

12

0. Я не втратив цікавості до людей.

1. Люди цікавлять мене менше, ніж раніше.

2. Я майже повністю втратив інтерес до людей.

3. Люди мені глибоко байдужі.

13

0. Мені не є важче, ніж звичайно приймати рішення.

1. Тепер частіше, ніж раніше я зволікаю з прийняттям рішень.

2. Мені дуже важко прийняти будь-яке рішення.

3. Я не в стані приймати жодних рішень.

14

0. Я не вважаю, що виглядаю гірше, ніж звичайно.

1. Мене турбує, що я виглядаю дещо гірше ніж звичайно і старшим, ніж на свій вік.

2. Я відчуваю, що з кожним днем виглядаю усе гірше.

3. Я переконаний, що виглядаю жахливо.

15

0. Мені працюється так, як і раніше.

1. Тепер мені часто доводиться змушувати себе братися до праці.

2. Я з великою трудністю змушую себе взятися до праці.

3. Я не в стані працювати.

(16)

0. Я сплю не менше і не гірше, ніж раніше.

1. Я сплю гірше, ніж раніше.

2. Я пробуджуюся на 1-2 години раніше, ніж звичайно і мені важко знову заснути.

3. Я пробуджуюся на декілька годин раніше, ніж звичайно і вже не можу заснути.

17

0. Я не втомлююся більше, ніж звичайно.

1. Я втомлююся значно легше, ніж раніше.

2. Я втомлююся від будь-якого заняття.

3. Я чуюся настільки втомленим, що не в стані будь-чим займатися.

18

0. У мене нормальний апетит.

1. У мене погіршився апетит.

2. У мене майже відсутній апетит.

3. У мене зовсім нема апетиту.

(19)

1. Моя вага залишається незмінною.

2. За останній час я схуд більше ніж на 3 кг.

3. За останній час я схуд більше ніж на 5 кг.

4. За останній час я схуд більше ніж на 7 кг.

Я намагаюся схуднути, свідомо обмежуючи себе в їжі: так / ні

(20)

0. Моє тілесне здоров'я є добре.

1. Мене турбують наявні у мене фізичні симптоми (наприклад, болі в животі, запори та ін.).

2. Я дуже занепокоєний наявними в мене фізичними симптомами.

3. Я настільки занепокоєний станом свого тілесного здоров'я, що практично не можу думати ні про що інше.

(21)

0. Мій інтерес до статевого життя за останній час не зменшився.

1. Статеве життя мене цікавить зараз менше, ніж звичайно.

2. Мій інтерес до статевого життя значно зменшився.

3. Я повністю втратив інтерес до статевого життя.

Примітки:

ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ: _____

Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory - STAI)

Методика, розроблена Ч. Д. Спілбергером і адаптована Ю. Л. Ханіним, є інформативним способом самооцінки рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Інформація буде корисною як для оцінки реакції особистості на хворобу і майбутнє лікування, так і для визначення вираженості тривожності як стійкої особистісної риси, допоможе визначитися з методами психоемоційної підтримки.

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Інструкція

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4

10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я відчуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4

29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка результатів

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

$$1. РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де $\Sigma 1$ —сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ —сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. ОТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де $\Sigma 1$ — сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ —сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів — низький рівень тривожності;

31-45 балів — помірний рівень тривожності;

вище 45 балів — високий рівень тривожності.

План проведення тренінгу РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ ГРАМОТНОСТІ

Вступ

Цей тренінг спрямований на розвиток емоційної грамотності учнів молодшого шкільного віку в умовах інклюзивного навчання. Мета тренінгу - навчити дітей розпізнавати, виражати та керувати своїми емоціями, а також розуміти емоції інших.

Цілі тренінгу

1. Підвищення рівня емоційної обізнаності учнів.
2. Розвиток навичок саморегуляції.
3. Підвищення здатності до емпатії та розуміння емоцій інших.
4. Створення позитивного та підтримуючого середовища в класі.

Загальна тривалість тренінгу: 90 хвилин. Тренінг складається з чотирьох сесій по 20 хвилин кожна з 10-хвилинною перервою між сесіями.

Матеріали:

1. Папір та олівці.
2. Картки з емоціями.
3. Маркери та фліпчарт.
4. Музичні інструменти або аудіозаписи.
5. Набір для рольових ігор.

Програма тренінгу

Сесія 1: Вступ та знайомство (20 хвилин)

Привітання та представлення тренера.

Огляд цілей та структури тренінгу.

Ігрове знайомство: "Коло емоцій"

Учні сідають у коло.

Кожен по черзі називає своє ім'я та називає одну емоцію, яку відчуває в цей момент.

Всі учасники повторюють ім'я та емоцію кожного учня.

Сесія 2: Розпізнавання та вираження емоцій (20 хвилин)

Вступне пояснення про різні емоції та їхню важливість.

Гра "Емоційні картки"

Картки з різними емоціями роздаються учням.

Учні показують міміку та жести, що відповідають емоції на картці, інші намагаються вгадати емоцію.

Обговорення: Як ми можемо виражати свої емоції словами і діями.

Перерва (10 хвилин)

Сесія 3: Навички саморегуляції (20 хвилин)

Пояснення важливості саморегуляції.

Дихальні вправи:

Вправа "Повільне дихання": вчитель демонструє, як повільно вдихати і видихати, учні повторюють.

Техніка "Безпечне місце":

Учні закривають очі і уявляють себе в місці, де вони почуваються спокійно та безпечно.

Вправа "Емоційний щоденник":

Учні малюють або пишуть про свої емоції в спеціальному щоденнику.

Сесія 4: Емпатія та розуміння інших (20 хвилин)

Обговорення важливості розуміння емоцій інших людей.

Рольові ігри:

Розігрування ситуацій, де один учень грає роль, а інші намагаються зрозуміти його емоції.

Гра "Зміни ролі":

Учні змінюються ролями, щоб відчувати, як це бути на місці іншого.

Вправа "Компліменти":

Учні по черзі кажуть одне одному компліменти, що сприяє розвитку позитивного сприйняття та взаєморозуміння.

Завершення тренінгу (10 хвилин)

Підведення підсумків тренінгу:

Обговорення, що нового учні дізналися про емоції та як вони можуть використовувати ці знання в повсякденному житті.

Зворотній зв'язок:

Кожен учень ділиться своїми враженнями про тренінг.

Заключне слово тренера та подяка за участь.

Результати тренінгу

Учні навчаться краще розпізнавати та виражати свої емоції.

Поліпшення навичок саморегуляції серед учнів.

Підвищення рівня емпатії та розуміння емоцій інших людей.

Створення позитивного та підтримуючого середовища в класі.