

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ І ЛІТЕРАТУРИ

MODERN TECHNOLOGIES FOR BUILDING STUDENT RESILIENCE IN UKRAINIAN LANGUAGE AND LITERATURE LESSONS

Статтю присвячено дослідженню нової освітньої парадигми – вихованню життєстійкої особистості. Підкреслено важливість розвитку резильєнтності для формування ключових компетентностей учнів, покращення їхніх навчальних досягнень та профілактики психічних розладів. Надано практичні поради щодо методів і прийомів підтримки ментального здоров'я школярів, створення сприятливої атмосфери спілкування, зокрема під час проведення уроків української мови і літератури.

Сьогодні стійкість до стресу є запорукою успіху й швидкої адаптації до змін. Сучасний педагог має не тільки володіти інструментами імплементації психологічних прийомів подолання стресу в освітній процес, уміти адекватно оцінювати ситуацію, що склалася на уроці, керувати своїми емоціями, але й навчити цьому здобувачів, виробити в них навички саморефлексії та рефлексії, мотивувати себе, здобуття досвіду з власних помилок, руху вперед після розчарувань і невдач.

Психологічна підтримка, розвиток комунікативних здібностей, популяризація здорового способу життя та виховні заходи створюють необхідні умови для формування певних й адаптивних особистостей, сприяють їхнім навчальним успіхам, соціальному та моральному благополуччю, готовності до майбутніх викликів.

Ефективними засобами вироблення навичок стресостійкості вважаємо творчі завдання, тести, ситуації успіху, рефлексивні практики, техніки релаксації, дихання, медитації, візуалізації, використання різноманітних електронних освітніх ресурсів, інтерактивних вправ тощо.

Отже, поняття резильєнтності є складним, інтегративним явищем, що передбачає створення комфортного підтримувального освітнього середовища та вимагає розробки психолого-педагогічних стратегій і тактик формування емоційно стійких, здатних до самоаналізу, критичного мислення, соціальної взаємодії особистостей. Завдання вчителя не лише організувати пізнавальну й творчу діяльність учнів, але й бути готовим до розв'язання питань становлення їхньої суб'єктності та прогнозування психологічної доцільності впровадження певних методів навчання й виховання.

Ключові слова: резильєнтність, психологічна стійкість, мотивація, життєстій-

кість, стресостійкість, методи, прийоми, компетентності, освітній процес.

The article is devoted to the study of a new educational paradigm – the education of a resilient personality. The importance of developing resilience for forming students' key competencies, improving their academic achievements, and preventing mental disorders is emphasized. Practical advice is given on methods and techniques for supporting students' mental health and creating a favourable atmosphere of communication, in particular during Ukrainian language and literature lessons.

Nowadays, a stress resistance is the key to success and rapid adaptation to change. A modern teacher should not only have the tools to implement psychological techniques for overcoming stress in the educational process, to be able to adequately assess the situation in the classroom, to manage their emotions, but also to teach students to do so, to develop their skills of self-reflection and reflection and motivating themselves, to teach them how to gain experience from their own mistakes, and move forward after disappointments and failures.

Psychological support, development of communication skills, promotion of healthy lifestyles and educational activities create the necessary conditions for forming confident and adaptable individuals, contributing to their academic success, social and moral well-being, and readiness for future challenges.

We believe that creative tasks, tests, success situations, reflective practices, relaxation, breathing and meditation techniques, visualization, use of various electronic educational resources, interactive exercises, etc. are effective ways to develop stress resistance skills. Thus, the concept of resilience is a complex, integrative phenomenon that involves establishing a comfortable, supportive educational environment and requires the development of psychological and pedagogical strategies and tactics for the formation of individuals who are emotionally stable and capable of self-analysis, critical thinking, and social interaction.

The teacher's task is not only to organize students' cognitive and creative activities but also to be prepared to address the issues of their subjectivity formation and to predict the psychological feasibility of introducing certain teaching and learning methods.

Key words: resilience, psychological stability, motivation, vitality, stress resistance, methods, techniques, competencies, educational process.

УДК 37.015.3:005.32

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/73.55>

Тітова О.Б.,

канд. філол. наук,
доцент кафедри української філології
Горлівського інституту іноземних мов
Державного вищого навчального
закладу «Донбаський державний
педагогічний університет»
(Слов'янськ, Україна)

Шевченко Ю.В.,

викладач кафедри української філології
Горлівського інституту іноземних мов
Державного вищого навчального
закладу «Донбаський державний
педагогічний університет»
(Слов'янськ, Україна)

Радіонова Т.М.,

канд. філол. наук,
доцент кафедри української філології
Горлівського інституту іноземних мов
Державного вищого навчального
закладу «Донбаський державний
педагогічний університет»
(Слов'янськ, Україна)

Муратова О.В.,

канд. іст. наук,
доцент кафедри української філології
Горлівського інституту іноземних мов
Державного вищого навчального
закладу «Донбаський державний
педагогічний університет»
(Слов'янськ, Україна)

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Система методів та прийомів викладання кожного шкільного предмета весь час потребує переосмислення й модернізації. Упровадження вебтехнологій в освітній процес передбачає взаємодію учнів, готовність кожного ділитися власним досвідом та докладати спільних зусиль для роботи над проєктами. У співпраці з педагогом та один

з одним здобувачі опановують ключові компетентності, зокрема вміння навчатися впродовж життя й осмислювати отриману інформацію, а також розвивають soft skills.

Так звані «гнучкі навички» (наприклад, вміння слухати й привертати до себе увагу співрозмовників, комунікабельність, доброзичливість, зорганізованість тощо) тісно пов'язані зі здатністю людини

до швидкої адаптації в складному середовищі. На уроках цьому сприяють підвищення емоційного інтелекту учнів, розвиток критичного мислення та креативності.

Ще одним важливим аспектом є розвиток психологічної стійкості українських школярів. Нині ця здібність як ніколи на часі. Не всі дорослі, а поготів діти можуть витримати стрес і зрозуміти свої емоції під час війни.

Перед початком 2022/2023 навчального року в додатку до листа МОН України від 19.08.2022 № 1/9530-22 «Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу та викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році» подано рекомендації щодо психологічних аспектів організації освітнього процесу в умовах воєнного / післявоєнного стану, де запропоновано різноманітні вправи для проведення «психологічних хвилинок», релаксації, зняття «психоемоційного напруження, стресу, тривоги», «м'язового напруження», арт- та ізотерапевтичні механізми подолання стресу [3].

Про особливості створення позитивної атмосфери та плекання стійкості педагогів та здобувачів йдеться в посібнику «Як вчити та навчатись в умовах війни» [16].

Синонімом «психологічної стійкості» є лексема «резильєнтність»: запозичений із фізики термін, де він позначає «властивість матерії набувати початкової форми після деформації, отриманої в результаті тиску» (іншими словами – опір матеріалів) [5, с. 26].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Питання розвитку резильєнтності особистості перебуває під пильною увагою переважно психологів. Теоретичну основу запропонованої статті становлять розвідки вітчизняних науковців Гелени Лазос, Едуарда Грішина, Тетяни Титаренко, Марини Дворник, Віктора Климчука, Анастасії Бровченко, Марини Хижняк, Олени Медянової, Лариси Дворніченко, Любові Любіної, Вероніки Шкраб'юк, Оксани Кононенко, Олени Мерзлякової, Олени Чиханцової, Віктора Федорчука, Людмили Комарніцької, Наталії Сторожук.

Визначаючи резильєнтність, учені використовують такі поняття: життєздатність, життєстійкість, здатність до відновлення, стресостійкість, позитивна адаптація тощо.

Історична динаміка вивчення резильєнтності (зокрема, чотири хвили розвитку досліджень), аналіз основних визначень цього терміна запропоновані в ґрунтовній розвідці Гелени Лазос [5].

Детальну характеристику зазначеному феномену подає Едуард Грішин: «резильєнтність – це психологічний ресурс особистості з подолання стресу та адаптації після травмуючої ситуації до нових обставин життя, що забезпечує її повноцінне

функціонування та обумовлений регулятивними (здатність до саморегуляції, життєстійкості, самоконтроль, мотивація успіху, активні копінгі), когнітивними (оптимістичний атрибутивний стиль, когнітивна гнучкість, осмисленість життя, його націленість на досягнення певної мети, розвинутий духовний інтелект), емоційними (перевага позитивних емоцій, доброї настрою, здатність регулювати емоції) та соціально-поведінковими (ефективний холдинг у дитинстві, добре виховання, добрі стосунки із дорослими у дитинстві, наявність партнерів та друзів, наявність соціальної підтримки та спроможність звертатись за підтримкою до інших) якостями та здатностями» [2, с. 77].

Дидактичні основи резильєнтності, її роль в освітньому процесі, вплив на академічну успішність є об'єктом вивчення як психологічної науки, так і педагогіки. Скажімо, розвідка Павла Полюховича та Богдани Боєцької-Пономаренко «Резильєнтність: сутність, різновиди, сучасні виклики, фактори та тенденції розвитку компетентностей формування резильєнтності в освітній парадигмі» присвячена педагогічній параметризації цього міждисциплінарного явища [10].

Олена Мерзлякова в інформаційно-практичному poradnikу «Як навчати та навчатись під час війни» визначає головні «постулати» резильєнтності та пропонує з метою підтримки психологічної стійкості учнів використовувати різноманітні «ресурсні активності» [17].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Серед наукових та методичних праць відсутні роботи, у яких були б досліджені засоби розвитку резильєнтності школярів, зокрема на уроках української мови і літератури. Необхідністю системного опису резильєнтності як важливого механізму сучасного освітнього процесу зумовлена актуальність дослідження.

Мета статті. Розглянути можливі стратегії та підходи до формування резильєнтності учнів ЗЗСО на уроках української мови і літератури.

Виклад основного матеріалу. У психології під поняттям резильєнтності розуміють властивість індивіда відновлюватися після несприятливих подій.

Пошук ефективних технологій психологічної підтримки школярів є для українських освітян нагальною потребою. У 2023 році Міністерством освіти і науки України запроваджено нову програму підвищення кваліфікації для педагогічних працівників «Плекання резильєнтності в освітніх закладах» [7]. Адже саме зазначена компетентність дозволяє людині швидко й успішно адаптуватися до емоційних викликів, без негативних наслідків відновити рівновагу, навіть стимулює до посттравматичного зростання.

Психологічну підтримку учням може надавати не лише практичний психолог, але

й учитель-предметник, що володіє різноманітними техніками подолання емоційного напруження.

При цьому слід пам'ятати, що вибір певного засобу психологічної допомоги залежатиме від вікових особливостей дитини, її реакції на кризову ситуацію. Зокрема, можуть виникати такі реакції: тривожність, підозрілість, упередженість, нездатність критично мислити, агресивність, імпульсивність, невпевненість, недоцільні ризиковані дії, неадекватна реакція на зауваження, нечутливість / гіперактивність, дезорієнтація, неорганізованість, хронічний страх, постійне очікування загрози, панічні атаки, самоізолюваність, погіршення пам'яті та концентрації, фізичний біль, підвищена втомлюваність, пропуск занять, сфокусованість на певній події чи негативних емоціях тощо.

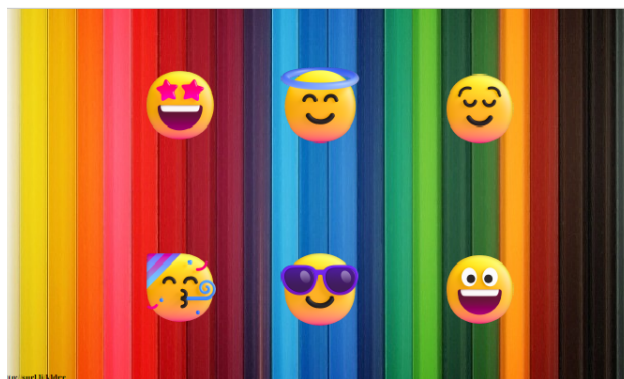
Розглянемо прийоми, які сприятимуть створенню комфортної атмосфери на уроці.

По-перше, варто встановити емоційний зв'язок з учнями. На початку уроку доцільно перевірити їхній настрій, тим самим з'ясувавши, чи готові вони до засвоєння нових знань. Для цього можна використати вправу, яка передбачає роботу з колесом емоцій Роберта Плутчика. За допомогою простих запитань: «Що зараз зі мною відбувається?», «Що відчуває моє тіло?», «Що я хочу робити?», «Як називається це переживання?» – учні можуть навчитися краще розрізняти свої емоції.



Ще один варіант проведення подібної «психологічної хвилини» – вправи з кольором. Учитель пропонує обрати колір чи картинку, яка найбільше відображає настрій учня, та пояснити вибір. Завдання з тією самою метою – попросити здобувачів відзвітуватися про свій стан у чаті, використавши емодзі, що якнайкраще відтворюють внутрішній стан. Подібне опитування можна провести й за допомогою онлайн-інструментів, наприклад, Mentimeter або Kahoot!

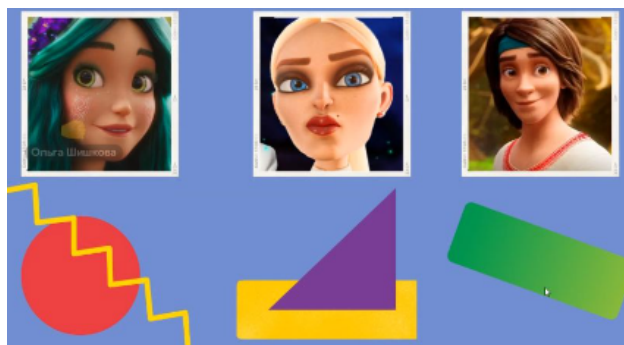
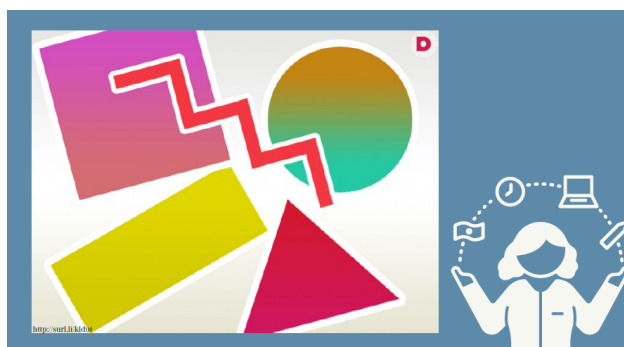
Слід зазначити, що використання психологічних прийомів можливе не лише на початку уроку. Це тісно пов'язано з мотивацією до навчання, яка є надзвичайно важливою. Якщо учні усвідомлюють важливість виконання тих чи інших завдань, мету вивчення теми, у них з'являється бажання працювати.



Візуалізація емоцій за допомогою веб-сервісу Mentimeter

Психоемоційні тригери для підвищення внутрішньої мотивації дітей можна використовувати впродовж усього заняття. У зв'язку з цим не менш важливим є свідоме формування довіри між учнями: обговорення власного досвіду, пошук спільного, чесність і відкритість у роботі. Тому варто впроваджувати в перебіг уроків психологічні тести на розвиток перцепції учнів. Сприйняття себе допомагає орієнтуватися у своєму внутрішньому світі, а також сприяє формуванню унікального розуміння ситуацій. Цікавим засобом аналізу рис характеру людини, її моделі поведінки та стилю життя є психогіометричний тест Сьюзан Деллінгер [12, с. 144].

На уроці розвитку мовлення або української літератури можна запропонувати школярам використати психогіометрію під час аналізу тексту або



Зразок використання психогіометрії на уроці за драмою-феєрією Лесі Українки «Лісова пісня»

характеристики дійових осіб твору. У такий спосіб учні можуть звернути увагу на свій тип особистості, а потім перенести здобуті знання на персонажів та більш глибоко зрозуміти їхні вчинки.

Фізичний та емоційний стан людини тісно пов'язані між собою та здатні впливати один на одного. Тому, окрім керування емоціями, важливо також навчити здобувачів підтримувати зв'язок із власним тілом. Скажімо, за допомогою психологічних вправ на заземлення під час стресу, панічних атак, флешбеків варто спрямувати увагу на відчуття тіла, а отже, відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту.

Нижче подаємо приклад вправи Світлани Ройз [15], що була адаптована до уроку української літератури за творчістю Лесі Українки та використана

як елемент вебквесту, створеного на платформі Classcraft.

Ще одним потужним інструментом захисту для нашої психіки, зокрема у воєнні часи, є гумор. Саме тому варто запропонувати учням самостійно підготувати меми, комікси або жартівливі ілюстрації чи відео за темою заняття, скориставшись, наприклад, сервісами Storyboard або Canva.


Підвищенню мотивації та позитивній атмосфері на уроці сприяє використання ментальних мап та інтерактивних дошок, створених, наприклад, за допомогою таких застосунків, як Canva або Padlet. Вони не лише дозволяють краще зорієнтуватися у великій кількості інформації, але й усвідомити зв'язки між різними явищами та процесами, що, звісно, активізує пізнавальний інтерес дітей,

Перед тим, як увійти до таємничого лісу, пропонуємо виконати вправу на зняття тривоги.

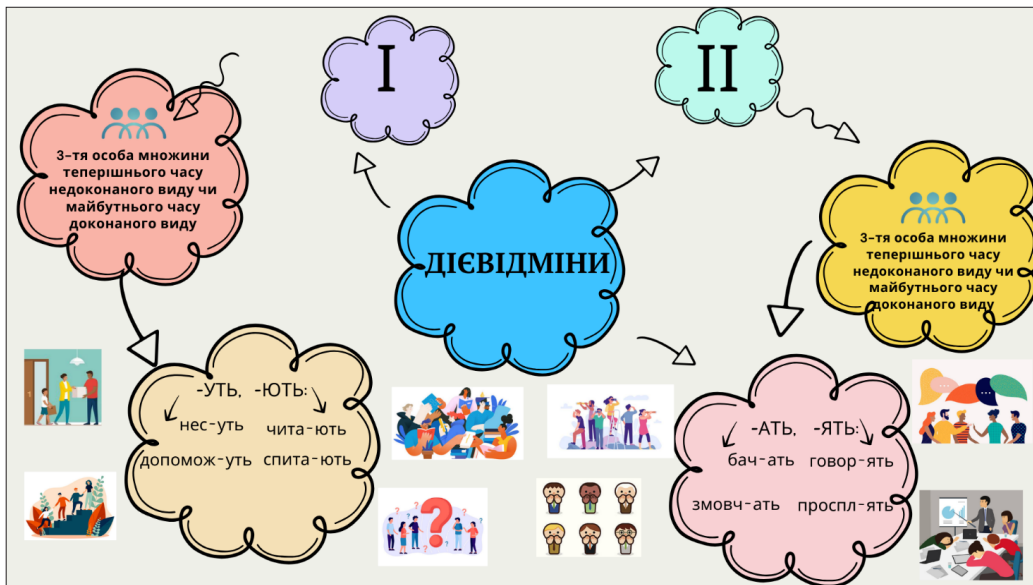
Сядьте так, щоб опертися спиною на щось, відчуйте свої стопи, а на кожній стопі всі точки опори: 5 пальців, подушечки та п'ятки; зробіть перекати стопами, подивіться на свої ноги, натягніть пальці, хтось може навіть тупнути спочатку лівою ногою, потім правою або обома відразу.

Усміхнулися? Чудово! Рухаємося далі!

(За С. Ройз).



Вправа на зняття тривоги



Ментальна мапа «Поділ дієслів на дієвідміни»

стимулює логічне й критичне мислення, а також розвиває когнітивну гнучкість та стресостійкість.

Висновки. Сьогодні критично необхідно озброїти дітей та підлітків навичками ефективного подолання стресу, адже в сучасних реаліях викликів стає дедалі більше. Запропоновані рекомендації з формування психологічної стійкості школярів, а саме: створення позитивного освітнього середовища, різноманітні мотиваційні вправи, індивідуальний підхід, психологічна підтримка, – сприятимуть їхній емоційній рівновазі, успіхам у навчанні й у майбутньому дорослому житті. Саме тому видається доцільним впровадження для здобувачів спеціальності 014.01 Середня освіта (Українська мова і література) дисциплін вільного вибору з методики розвитку резильєнтності учнів ЗЗСО за допомогою використання новітніх педагогічних та цифрових технологій.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Бровченко А. К., Хижняк М. В. Фактори розвитку резильєнтності у дітей з порушеннями психофізичного розвитку, що постраждали внаслідок воєнних дій. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. С. 9–104. URL: <http://surl.li/naqdxl> (дата звернення: 01.06.2024).
2. Грішин Е. О. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. Випуск 64*. С. 62–81. URL: <http://surl.li/hnhsgo> (дата звернення: 01.06.2024).
3. Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу та викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році. Психологічні аспекти організації освітнього процесу в умовах воєнного / післявоєнного стану. URL: <http://surl.li/hxndaq> (дата звернення: 01.06.2024).
4. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 125 с. URL: <http://surl.li/noikt1> (дата звернення: 01.06.2024).
5. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26–64. URL: <http://surl.li/fviht> (дата звернення: 01.06.2024).
6. Медянова О. В., Дворніченко Л. Л., Любіна Л. А., Шкраб'юк В. С., Кононенко О. І. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина») № 10(28)* 2023. С. 601–611. URL: <http://surl.li/umdtze> (дата звернення: 01.06.2024).
7. Наказ Міністерства освіти і науки України від 05.06.2023 № 672 «Про затвердження Типової програми підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти «Плекання резильєнтності в освітніх закладах». URL: <http://surl.li/zruktt> (дата звернення: 01.06.2024).
8. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с. (дата звернення: 01.06.2024).
9. Освіта і наука в умовах війни. Віртуальний читальний зал освітянина ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського [офіц. сайт] / упоряд. О. Мерзлякова. Київ, 2023. 19 с <http://surl.li/fp9ine> (дата звернення: 01.06.2024).
10. Полюхович П. О., Боєцька-Пономаренко Б. Т. Резильєнтність: сутність, різновиди, сучасні виклики, фактори та тенденції розвитку компетентностей формування резильєнтності в освітній парадигмі. URL: <http://surl.li/vhxslq> (дата звернення: 01.06.2024).
11. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник / Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с. <http://surl.li/ucysqs> (дата звернення: 01.06.2024).
12. Тренінги з популяризації робітничих професій, Луцьк, Навчально-методичний центр професійно-технічної освіти у Волинській області, 2020. 147 с. URL: <http://surl.li/kmcfb> (дата звернення: 26.08. 2024).
13. Чиханцова О.А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Загальна психологія. Історія психології*. Том 34(73) № 1 2023. С. 35–40. URL: <http://surl.li/bgajcv> (дата звернення: 01.06.2024).
14. Федорчук В. М., Комарницька Л. М., Сторожук Н. Р. Резильєнтність особистості в умовах військового стану. URL: <http://surl.li/uficya>.
15. Як учителям розпочати навчальний процес. 42 практики та 18 відповідей на запитання від Світлани Ройз. *НУШ*. URL: <http://surl.li/brmsx> (дата звернення: 26.05.2024).
16. Як вчити та навчатись в умовах війни / Т. П. Цюман, З. М. Адамська, О. Л. Нагула, К. В. Пуха. Інформаційно-методичні матеріали для дорослих (учителів, викладачів, психологів) зі створення сприятливих умов для навчання та розвитку в умовах воєнного часу. 2022. URL: <http://surl.li/bcvtlq1> (дата звернення: 01.06.2024).
17. Як навчати та навчатись під час війни: інформаційно-практичний poradnik. Освіта і наука в умовах війни. Віртуальний читальний зал освітянина ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського [офіц. сайт] / упоряд. О. Мерзлякова. Київ, 2023. 19 с. URL: <http://surl.li/hzqqe> (дата звернення: 01.06.2024).