Комунальний заклад дошкільної освіти (ясла-садок) № 8 «Журавлик»

Сокальської міської ради Львівської області

«Модель стійкості спільнот у ЗДО: від теорії до практики»



З досвіду роботи вихователя

Євуш Наталії Михайлівни

Сокаль - 2026

Модель стійкості спільнот у ЗДО: від теорії до практики. – Сокаль : Комунальний заклад дошкільної освіти (ясла-садок) № 8 «Журавлик» Сокальської міської ради Львівської області, 2026. – с. 45

Методичний посібник створено для педагогів закладів дошкільної освіти, вихователів, практичних психологів, соціальних педагогів, студентів педагогічних спеціальностей.

Посібник охоплює теоретичні та практичні засади формування стійкості освітньої спільноти закладу дошкільної освіти, розкриває особливості розвитку емоційної стабільності та навичок саморегуляції дітей дошкільного віку, висвітлює сучасні підходи до створення психологічно безпечного освітнього середовища, ефективної взаємодії педагогів між собою та партнерської співпраці з батьками.

Матеріали посібника спрямовані на підвищення професійної компетентності педагогічних працівників, розвиток емоційного інтелекту учасників освітнього процесу, зміцнення внутрішніх ресурсів дітей, педагогів та родин, а також впровадження практичних інструментів підтримки психологічної стійкості та благополуччя освітньої спільноти в умовах сучасних викликів.

Схвалено педагогічною радою КЗДО №8 «Журавлик» Сокальської міської ради

(протокол №3 від 26.02.2026 року)

Укладач: вихователь-методист КЗДО №8 «Журавлик» Залога Х.З.

Рецензент: директор КЗДО №8 «Журавлик» Свінціцька І.Р.

ЗМІСТ

Вступ……4

Теоретичні основи моделі стійкості спільнот у ЗДО……. 6

Скрипти для проведення практик у групах……. 10

Зона стійкості та саморегуляція…….... .16

Практичні інструменти для педагога……. 19

Робота з батьками у формуванні стійкості спільнот……... 22

Практичні вправи для дітей……. 25

Додатки……. 32

Висновки…… 43

Список використаних джерел……. 45

Вступ

Сучасні умови життя дітей в Україні супроводжуються підвищеним рівнем стресу, тривоги та психоемоційного навантаження.

Заклад дошкільної освіти є не лише освітнім середовищем для дітей раннього та дошкільного віку, але й соціальною спільнотою, що об'єднує педагогів, батьків, адміністрацію, партнерські організації та місцеву громаду. Саме тому питання стійкості ЗДО виходить за межі організації освітнього процесу та охоплює психологічні, соціальні, управлінські та комунікативні аспекти функціонування спільноти.

У сучасних умовах стійкість освітніх спільнот розглядається як здатність системи:

- адаптуватися до кризових викликів;
- зберігати функціональність у нестабільних умовах;
- підтримувати психоемоційний баланс учасників;
- ефективно взаємодіяти з зовнішнім середовищем;
- забезпечувати сталість освітнього процесу.

Дошкільна освіта є особливо чутливою до соціальних потрясінь, оскільки її учасниками є діти раннього віку, які потребують підвищеної емоційної підтримки, стабільності та безпечного середовища. Водночас педагоги та батьки також перебувають під впливом стресових факторів, що може ускладнювати освітню взаємодію.

Актуальність розроблення моделі стійкості спільнот у ЗДО обумовлена необхідністю:

- створення системи підтримки психоемоційного благополуччя учасників освітнього процесу;
- підвищення адаптивності педагогічних колективів;
- формування партнерської взаємодії між закладом освіти та громадою;
- забезпечення безперервності освітнього процесу в умовах криз.

Методичний підручник спрямований на поєднання науково-теоретичних підходів із практичними інструментами формування стійких освітніх спільнот. Запропонована

модель розглядає ЗДО як цілісну соціально-педагогічну систему, що функціонує на засадах партнерства, підтримки, взаємодовіри та розвитку адаптивних механізмів.

Метою підручника є надання педагогічним працівникам, керівникам ЗДО та фахівцям психолого-педагогічного супроводу науково обґрунтованих підходів та практичних рекомендацій щодо формування стійких спільнот у закладах дошкільної освіти.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ МОДЕЛІ СТІЙКОСТІ СПІЛЬНОТ У ЗДО

1. Поняття стійкості у сучасному науковому дискурсі

Поняття стійкості (резильєнтності) активно використовується у психології, соціології, педагогіці та менеджменті. У широкому розумінні стійкість визначається як здатність системи або особистості ефективно функціонувати в умовах стресу, адаптуватися до змін та відновлюватися після кризових подій.

У педагогічному контексті стійкість розглядається як інтегративна характеристика освітнього середовища, що включає:

- психологічну стійкість учасників освітнього процесу;
- організаційну стабільність освітньої установи;
- соціальну підтримку всередині спільноти;
- здатність до інноваційного розвитку.

Стійкість освітньої спільноти формується через взаємодію індивідуальних та колективних ресурсів. Вона включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти.

2. Освітня спільнота як соціально-педагогічна система

Освітня спільнота ЗДО є складною багаторівневою системою, що об’єднує різні групи учасників освітнього процесу. Її особливістю є постійна взаємодія між:

- дітьми;
- педагогами;
- адміністрацією закладу;
- батьками;
- соціальними партнерами;
- місцевою громадою.

З позиції системного підходу освітня спільнота функціонує як відкрита система, яка взаємодіє із зовнішнім середовищем та реагує на соціальні виклики. Стійкість такої системи залежить від рівня взаємодовіри, ефективності комунікації та наявності механізмів підтримки учасників освітнього процесу.

3. Психолого-педагогічні засади формування стійкості

Формування стійкості освітніх спільнот ґрунтується на низці психолого-педагогічних принципів.

3.1 Принцип безпечного освітнього середовища

Безпечне середовище передбачає створення умов, у яких дитина та дорослий відчувають фізичну, психологічну та емоційну захищеність. Воно включає:

- підтримку позитивного емоційного клімату;
- попередження булінгу та конфліктів;
- формування довірливих взаємин.

3.2 Принцип партнерської взаємодії

Стійкість спільноти значною мірою залежить від рівня співпраці між учасниками освітнього процесу. Партнерство передбачає:

- рівноправний діалог;
- спільне прийняття рішень;
- взаємну підтримку.

3.3 Принцип адаптивності

Освітня система повинна швидко реагувати на зміни соціального середовища. Адаптивність проявляється через:

- гнучкість освітніх програм;
- використання інноваційних методів навчання;
- розвиток професійної мобільності педагогів.

4. Соціально-екологічний підхід до стійкості

Соціально-екологічний підхід розглядає розвиток дитини та функціонування освітньої спільноти як результат взаємодії кількох рівнів середовища:

- індивідуального;
- сімейного;
- освітнього;
- громадського;

- соціокультурного.

Цей підхід підкреслює, що стійкість дитини формується не лише через педагогічний вплив, але й через взаємодію з родиною та соціальним оточенням.

5. Роль педагога у формуванні стійкості спільноти

Педагог виступає ключовою фігурою у формуванні стійкого освітнього середовища. Його професійна діяльність включає:

- створення емоційно підтримуючого середовища;
- розвиток соціально-емоційних компетентностей дітей;
- організацію взаємодії з батьками;
- моделювання конструктивних способів подолання труднощів.

Професійна стійкість педагога включає здатність ефективно управляти стресом, підтримувати професійну мотивацію та розвивати педагогічну рефлексію.

6. Компоненти моделі стійкості спільнот у ЗДО

Модель стійкості освітніх спільнот включає кілька взаємопов’язаних компонентів.

Організаційний компонент

Передбачає ефективне управління закладом, стратегічне планування та створення системи підтримки персоналу.

Психологічний компонент

Охоплює формування емоційної стабільності учасників освітнього процесу та розвиток навичок саморегуляції.

Соціальний компонент

Спрямований на розвиток партнерських відносин між закладом освіти та громадою.

Педагогічний компонент

Передбачає впровадження освітніх технологій, спрямованих на розвиток життєстійкості дітей.

7. Життєстійкість дитини дошкільного віку

Життєстійкість дітей дошкільного віку проявляється через:

- здатність адаптуватися до нових умов;

- розвиток емоційного інтелекту;
- формування соціальних навичок;
- розвиток самостійності.

Формування життєстійкості відбувається через ігрову діяльність, комунікацію, творчу діяльність та позитивний досвід взаємодії з дорослими.

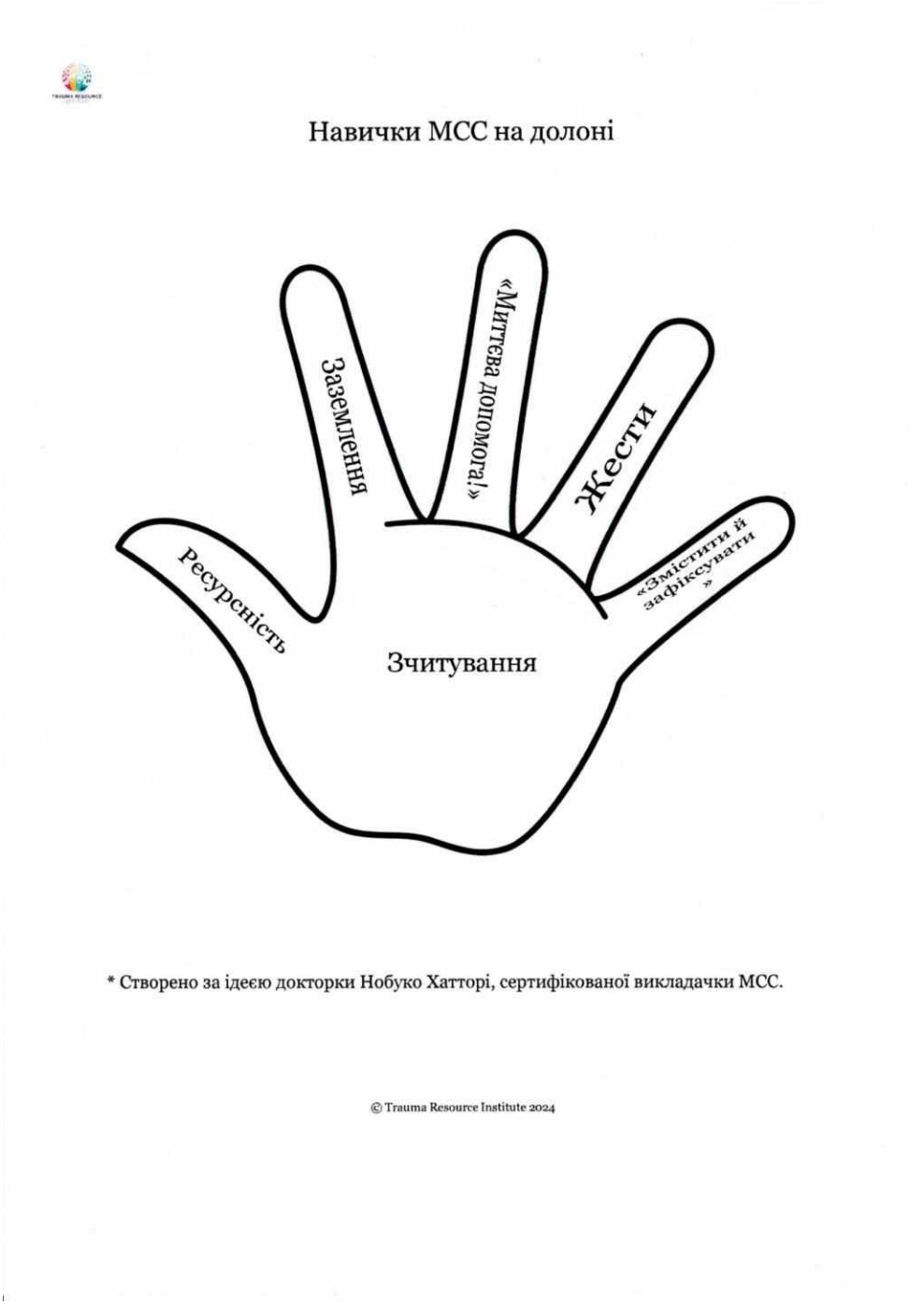
8. Управлінський аспект стійкості ЗДО

Керівник закладу дошкільної освіти відіграє стратегічну роль у формуванні стійкої спільноти. Управлінська діяльність включає:

- створення системи кризового реагування;
- розвиток корпоративної культури;
- підтримку професійного розвитку педагогів;
- налагодження взаємодії з громадою.

СКРИПТИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИК У ГРУПАХ

Як розповідати про навички МСС



Крок 1. Зацікавте людину: поясніть, чому ви хочете розповісти про навички благополуччя МСС.

«Я опанував / опанувала набір навичок благополуччя, що називається Модель стійкості спільнот. Якщо захочете, я і вас познайомлю з трьома базовими навичками цього підходу. Вони можуть допомогти, коли ви відчуватимете стрес або розхитаність, і сприятимуть поверненню в зону стійкості, або зону благополуччя. Вони допомогли і мені».

Крок 2. Запропонуйте новий погляд на стресові і травматичні реакції.

«Ці навички допомагають зрозуміти поширені реакції після стресових чи травматичних подій. Справа в тому, як ми влаштовані біологічно, а не в слабкості характеру».

Крок 3. Розкажіть про навички, що допомагають залишатися в зоні стійкості.

«Навички МСС допоможуть вам частіше перебувати в зоні стійкості — її ще називають зоною благополуччя або зоною "все гаразд". У зоні стійкості ми відчуваємо себе найкращою версією себе. Нам легше давати раду життєвим труднощам. Ми здатні приймати рішення і контролювати свої емоції».

Крок 4. Покажіть ілюстрації до цих концепцій.

«Схема про високу й низьку зони показує, що відбувається після травматичних або стресових подій. Іноді ми застрягаємо у високій або низькій зоні, а іноді — коливаємося між ними. Більшість людей стикалися з цими станами. Це може бути складно, особливо якщо ми довго не можемо вийти з однієї з цих зон».

Крок 5. Почніть із навичок зчитування й ресурсності.

«Зчитування — це навичка, що сприяє благополуччю. Вона полягає у тому, щоб звертати увагу на тілесні відчуття в теперішньому моменті. Це навичка, яка допомагає вам усвідомлювати ті самовідчуття, що свідчать про ваше благополуччя. Наприклад, коли ви помічаєте, що вам холодно чи тепло — це зчитування температури. Тобто ви вже знайомі з тілесними відчуттями. Найкращий спосіб навчитися цілеспрямовано їх зчитувати — це визначити свій особистий ресурс.

Я ставитиму вам запитання про ваші самовідчуття в тілі. Також я допомагатиму вам навчитися зчитувати сигнали вашої нервової системи, запрошуючи звертати увагу на зміни в диханні, напруженості м'язів і температурі. Спочатку це може бути незвично, але з часом, як і будь-яка навичка, даватиметься легше. Чи згодні ви, щоб я ставила / ставив запитання про ваші тілесні відчуття?

Ресурсом може бути певна позитивна риса, гарний спогад, людина, місце, тварина, духовний провідник, віра або щось інше, що дає вам відчуття спокою, радості чи сили».

[Запитання для виявлення і підсилення ресурсу:]

- *«Що приносить вам спокій, радість, силу? Що вас підтримує? Опишіть людину, місце, тварину, спогад або духовне переконання, яке вас підтримує. Це може бути щось реальне або уявне. Оберіть один ресурс».*

- *«Ви могли би описати свій ресурс? Чи є в ньому звуки, запахи? Намалюйте словесну картину, ніби робите це на полотні».*

- *«Описуючи свій ресурс, спробуйте усвідомити приємні або нейтральні відчуття в тілі, які він викликає... завважте своє тіло* ***тут і тепер****... Не поспішайте...»*

- *«Завважте, що відбувається у вашому тілі, коли ви думаєте про ресурс… як ви дихаєте… як б'ється серце… розслабляються м'язи».*

«Перше зчитування самовідчуттів у тілі або коли хтось допомагає вам їх відстежувати може бути незвичним досвідом. З практикою ставатиме легше. Іноді, коли ми думаємо про свій ресурс, виникають емоції — навіть сльози. Це нормально. Це частина людського досвіду».

[Дайте час людині побути зі своїм ресурсом, а опісля делікатно запитайте, чи вони готові переходити до третьої навички.]

«Чи зараз вдалий момент, щоб перейти до наступної навички?»

Крок 6. Знайомство з навичкою заземлення

«Заземлення — це фізичний контакт тіла з опорою або землею. Ви можете заземлятися, сидячи на стільці, стоячи біля стіни, йдучи, відчуваючи контакт ступень з підлогою, лежачи на підлозі чи в ліжку. Також можна заземлятися через руки або стопи.

Заземлення допомагає залишатися в теперішньому моменті».

[Скрипт практики заземлення]

- «Займіть зручне положення, не поспішайте.

- *Відчуйте, як ваша спина торкається опори — стільця, дивана, стіни, підлоги, ліжка, землі тощо.*

- *Якщо ви сидите, зверніть увагу на те, як ви сидите, як ваше тіло контактує з поверхнею.*

- *А тепер зверніть увагу на ноги… а потім на стопи. Завважте як стопи контактують із землею чи підлогою.*

- *Зверніть увагу на приємні або нейтральні самовідчуття у тілі.*

- *Якщо зауважуєте неприємні самовідчуття — переведіть увагу на нейтральні або комфортні місця в тілі.*

- *На завершення повільно пройдіться увагою тілом і зверніть увагу на всі приємні чи нейтральні самовідчуття в ньому».*

[Підтримайте людину]

«Тут немає правильного чи неправильного способу. Ми маємо стільки часу, скільки потрібно. Якщо щось не підходить, можемо сповільнитися або зупинитися».

Людина може називати різні самовідчуття — наприклад, «мені стало спокійніше». Запросіть її звернути увагу на ті тілесні відчуття, пов'язані зі спокоєм у теперішньому моменті. Якщо людина говорить про неприємні самовідчуття — запропонуйте їй перевести увагу на частини тіла, що почуваються приємно або нейтрально. Якщо це не допомагає — можна повернутися до ресурсу або скористатися стратегією «Миттєвої допомоги!».

Крок 7. Завершення знайомства з МСС і трьома базовими навичками: ресурсністю, зчитуванням і заземленням.

[Можете запитати:]

«Чи є щось, чим ви хотіли би поділитися на завершення? Якісь думки, почуття, ідеї? Іноді після практик МСС виникають нові думки, почуття або ідеї».

Залежно від відповіді, запросіть людину завважити приємні або нейтральні самовідчуття, пов'язані з її думками, почуттями чи переконаннями. Наприклад:

«Коли ви кажете, що почуваєтесь спокійніше, зверніть увагу, де саме у вашому тілі відчувається спокій. Відчуйте все своє тіло і завважте зміни. Пам'ятайте: коли відчуватимете стрес, ви можете практикувати ці навички самостійно».

Ігри для проведення практик у групах

1. Гра «Детектив відчуттів» (Навичка «Зчитування» / Tracking)

Мета: навчитися розрізняти та усвідомлювати тілесні відчуття.

Вихователі в парах описують фізичні відчуття без оціночних суджень.

Наприклад: не «мені страшно», а «Я відчуваю стискання в грудях» «У мене тепло в долонях»

2. Вправа «Сканування стійкості» (Навичка «Зчитування» / Tracking)

Мета: повернення в «Зону стійкості» (ОК-зону).

Швидка перевірка:

Запитати себе — де в тілі зараз найбільше спокою?

3. Гра «Мій ресурсний острів» (Навичка «Ресурсування» / Resourcing)

Мета: формування внутрішньої «скарбнички» ресурсів

Кожен учасник малює або описує місце, людину чи спогад, що дарує силу.

Важливо «інтенсифікувати» ресурс: згадати запахи, звуки, тілесні відчуття, які виникають при згадці.

4. Вправа «Ланцюжок єднання» (Навичка «Ресурсування» / Resourcing)

Мета: стабілізація через тілесну опору.

Спільне створення візуального ряду ресурсів колективу.

5. Вправа «Відчуй опору» (Навичка «Заземлення» / Grounding)

Мета: посилення відчуття підтримки та єдності спільноти.

Учасники звертають увагу:

- як стопи торкаються підлоги
- як спина торкається стільця

Можна пройтися по кімнаті, концентруючись на кожному кроці.

6. Гра «Предмети-якорі» (Навичка «Заземлення» / Grounding або «Допомога зараз!»)

Мета: переключення уваги з внутрішнього тривожного стану на зовнішній світ.

Знайти в кімнаті три предмети певного кольору або текстури.

7. Вправа «Погляд навколо» (Навичка «Допомога зараз!» / Help Now!)

Мета: заспокоєння нервової системи.

Повільно повернути голову вправо, потім вліво, називаючи предмети, які бачите.

8. Вправа «Стискання–розслаблення» (Навичка «Допомога зараз!» / Help Now!)

Мета: зниження напруги через м’язове розвантаження.

Міцно стиснути кулаки або впертися руками в стіну на кілька секунд,
потім різко відпустити.

9. Гра «Дзеркало спокою» (Навичка «Жестикуляція» / Gesturing)

Мета: самозаспокоєння через тілесний рух.

Один учасник показує жест, який асоціюється у нього зі стійкістю
(наприклад, рука на серці).

Інші повторюють, відстежуючи зміни у своїх відчуттях.



ЗОНА СТІЙКОСТІ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЯ

1.1. Поняття зони стійкості

Зона стійкості (інколи визначається як «вікно толерантності») — це психоемоційний стан людини, у якому вона здатна ефективно функціонувати, адекватно реагувати на зовнішні подразники, навчатися, спілкуватися та приймати рішення.

Для педагогів та дітей дошкільного віку зона стійкості є оптимальним станом, у якому забезпечується:

- емоційна врівноваженість;
- здатність концентрувати увагу;
- ефективна соціальна взаємодія;
- готовність до навчальної діяльності;
- контроль поведінки.

Коли людина перебуває у межах зони стійкості, вона може регулювати свої емоції, адекватно оцінювати ситуацію та використовувати конструктивні стратегії поведінки.

1.2. Порушення зони стійкості

В умовах стресу людина може виходити за межі зони стійкості. Виділяють два основні стани:

Стан гіперзбудження

Характеризується:

- підвищеною тривожністю;
- агресивною або імпульсивною поведінкою;
- емоційною нестабільністю;
- труднощами концентрації уваги.

У дітей цей стан може проявлятися через надмірну рухливість, конфліктність, плач або істеричні реакції.

Стан гіпозбудження

Проявляється через:

- пасивність;

- емоційну відстороненість;
- втрату інтересу до діяльності;
- уповільнення реакцій.

У дітей дошкільного віку це може виглядати як замкнутість, апатія або небажання брати участь у групових активностях.

1.3. Саморегуляція як основа стійкості

Саморегуляція — це здатність людини усвідомлювати власні емоції, контролювати поведінку та адаптуватися до змін середовища.

Саморегуляція включає:

- емоційний контроль;
- поведінкову організацію;
- когнітивне управління увагою;
- тілесну стабілізацію.

Для дітей дошкільного віку саморегуляція формується поступово та значною мірою залежить від підтримки дорослих.

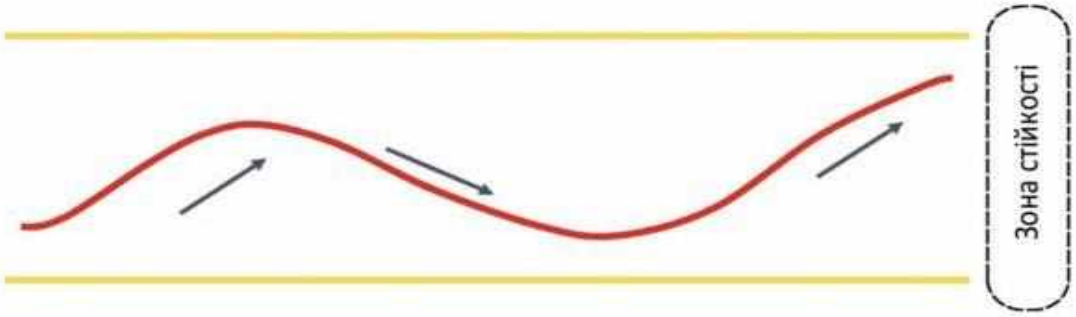
1.4. Роль педагога у формуванні саморегуляції

Педагог виступає моделлю емоційної стабільності для дитини. Його завдання полягає у:

- створенні передбачуваного середовища;
- навчанні дітей розпізнавати власні емоції;
- розвитку навичок заспокоєння;
- підтримці безпечного спілкування.

Педагогічна саморегуляція також є ключовим чинником формування стійкої освітньої спільноти.

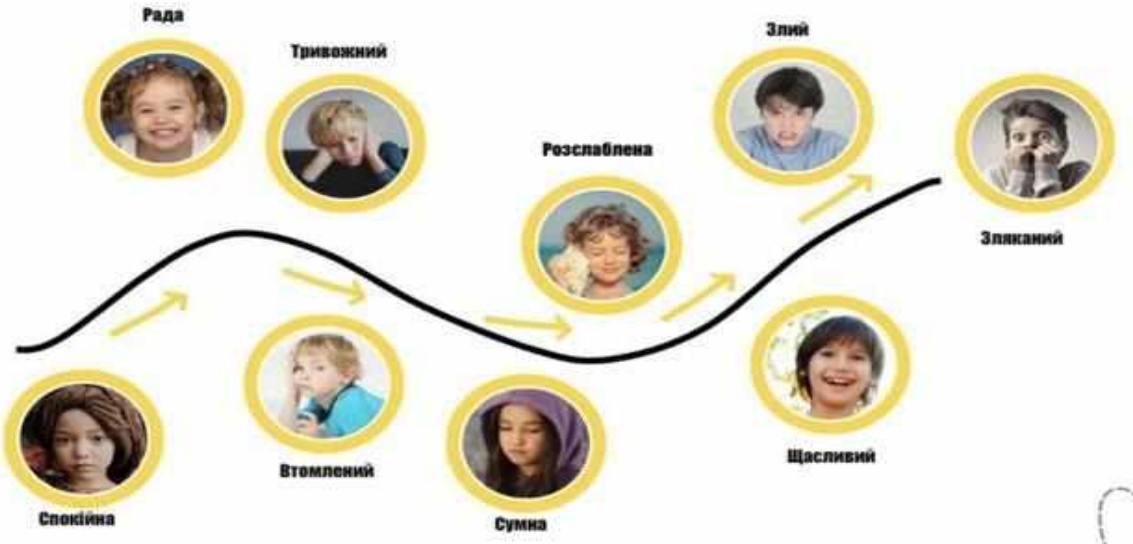
Зона стійкості – зона «все гаразд»



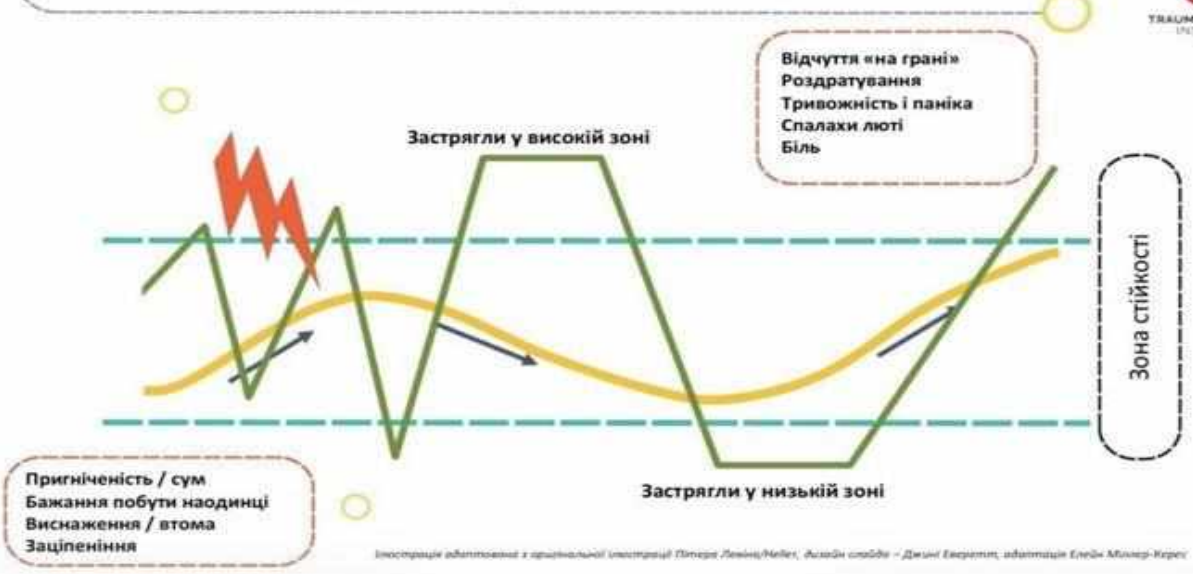
Ціль: РОЗШИРИТИ СВОЮ ЗОНУ СТІЙКОСТІ

(c) Trauma Resource Institute

У житті щось відбувається, і наші думки, почуття й реакції рухаються зоною стійкості



Зона стійкості, висока і низька зони



Ілюстрація адаптована з оригінальної ілюстрації Пітера Левіна/Heller, дизайн слайду – Джині Еверетт, адаптація Елейн Міллер-Керес

ПРАКТИЧНІ ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. ***Інструменти стабілізації емоційного стану дітей***

Дихальні практики

Дихальні вправи допомагають стабілізувати нервову систему та знизити рівень тривожності.

Приклади вправ:

«Повільна кулька»
Дитина уявляє, що надуває кульку:

- повільний вдих через ніс;
- повільний видих через рот.

«Свічка»
Діти уявляють, що задувають свічку:

- глибокий вдих;
- плавний видих.

Сенсорні вправи

Сенсорні вправи допомагають дітям повернутися до стану стабільності.

Приклади:

- використання антистрес-іграшок;
- маніпуляції з піском або водою;
- вправи з тактильними матеріалами.

Вправи на усвідомлення тіла

Такі вправи допомагають дітям відчути контроль над власним тілом.

«Дерево»
Діти стоять нерухомо, уявляючи себе деревом, що має міцне коріння.

«Черепаха»
Дитина уявляє, що ховається у панцир, поступово розслабляючи тіло.

2. ***Організаційні інструменти підтримки стійкості***

Ритуали стабільності

Регулярні повторювані дії створюють відчуття безпеки.

Приклади:

- ранкове коло;
- ритуали прощання;
- стабільний розклад дня.

Безпечний куточок у групі

Це спеціально організований простір, де дитина може відновити емоційну рівновагу.

Куточок може включати:

- м’які подушки;
- сенсорні матеріали;
- книжки;
- заспокійливі іграшки.

3. ***Інструменти підтримки педагога***

Техніки швидкої саморегуляції

Техніка «5-4-3-2-1»
Педагог фіксує:

- 5 предметів, які бачить;
- 4 звуки, які чує;
- 3 речі, яких торкається;
- 2 запахи;
- 1 смак.

Техніка паузи

Перед реакцією педагог робить:

1. Зупинку
2. Глибокий вдих
3. Усвідомлення ситуації
4. Конструктивну відповідь

Рефлексивні практики

Включають:

- ведення професійного щоденника;
- супервізійні зустрічі;
- взаємну підтримку колективу.

РОБОТА З БАТЬКАМИ У ФОРМУВАННІ СТІЙКОСТІ СПІЛЬНОТИ

1. Значення партнерства з родиною

Стійкість дитини формується через узгодженість педагогічного та сімейного впливу. Батьки виступають ключовими агентами емоційної підтримки дитини.

Ефективна взаємодія між ЗДО та родиною сприяє:

- стабілізації емоційного стану дитини;
- формуванню безпечного середовища;
- зменшенню тривожності;
- розвитку довіри до освітнього закладу.

2. Форми роботи з батьками

Просвітницька діяльність

Включає:

- батьківські зустрічі;
- лекції;
- інформаційні буклети;
- консультації.

Тематика може охоплювати:

- розвиток емоційного інтелекту дітей;
- підтримку дитини у стресових ситуаціях;
- формування навичок саморегуляції.

Практичні тренінги для батьків

Тренінги спрямовані на формування навичок підтримки дитини.

Можливі теми:

- ефективна комунікація з дитиною;
- методи заспокоєння;

- управління батьківським стресом.



Спільні заходи

Включають:

- сімейні майстер-класи;
- ігрові заняття;
- творчі проєкти;
- сімейні свята.

Такі заходи зміцнюють емоційний зв’язок між дитиною, батьками та педагогами.

3. Консультативна підтримка родин

Педагог може надавати рекомендації щодо:

- формування стабільного режиму дня;
- організації безпечного домашнього середовища;
- розвитку емоційної підтримки дитини.



4. Побудова довірливих відносин з батьками

Основними принципами взаємодії є:

- відкритість;
- повага до сімейних цінностей;
- конфіденційність;
- партнерство.

Формування стійкості освітньої спільноти у закладі дошкільної освіти передбачає комплексну роботу з педагогами, дітьми та батьками. Зона стійкості та саморегуляція є базовими механізмами забезпечення психоемоційного благополуччя учасників освітнього процесу. Використання практичних інструментів педагогічної діяльності та розвиток партнерства з родинами створюють умови для формування стабільного та безпечного освітнього середовища.

ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ ДІТЕЙ

Розвиток життєстійкості, емоційного інтелекту та саморегуляції

1. ВПРАВИ НА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ

Вправа «Емоційний барометр»

Мета: Навчити дітей розпізнавати власні емоції та регулювати їх.

Матеріали: картки з емоціями**,** плакат із кольоровою шкалою.

Хід вправи:

Педагог пропонує дітям визначити свій емоційний стан за допомогою кольору:

- зелений — спокій
- жовтий — хвилювання
- червоний — сильні емоції

Діти прикріплюють свою картку на барометр.

Обговорення:

Педагог запитує:

- Що допомагає тобі почуватися краще?
- Що ти можеш зробити, якщо засмутився?





Вправа «Мій супернастрій»

Мета: Формування позитивного мислення.

Хід вправи:

Діти створюють власний «рецепт гарного настрою». Вони малюють або розповідають:

- що їх радує;
- що допомагає заспокоїтися;
- що дає відчуття сили.

Вправа «Емоційні окуляри»

Мета: Розвиток емпатії.

Хід вправи:

Педагог пропонує дітям уявити, що вони одягають чарівні окуляри, які допомагають бачити емоції інших людей.

Діти розглядають ситуації:

- друг засмутився;
- хтось злякався;
- дитина радіє.

Обговорюють, як можна підтримати людину.

2. ВПРАВИ НА САМОРЕГУЛЯЦІЮ

Вправа «Дихання дракона»

Мета: Зниження напруження.

Хід вправи:

Діти уявляють, що вони дракони, які повільно видихають теплий пар.

Алгоритм:

1. Глибокий вдих
2. Повільний сильний видих

3. Повторення 5 разів

Вправа «Чарівна кнопка паузи»

Мета: Формування контролю поведінки.

Хід вправи:

Педагог пояснює, що у кожної людини є уявна кнопка паузи.

Коли дитина хвилюється:

- торкається долонею грудей;
- робить глибокий вдих;
- рахує до трьох.

Вправа «Хмаринка спокою»

Мета: Розвиток уяви та релаксації.

Хід вправи:

Діти заплющують очі та уявляють, що лежать на м’якій хмаринці. Педагог спокійно описує подорож хмаринки.

3. ВПРАВИ НА ФОРМУВАННЯ ВПЕВНЕНОСТІ

Вправа «Я можу!»

Мета: Розвиток віри у власні можливості.

Хід вправи:

Діти по черзі називають або малюють:

- що вони вже вміють;
- чого хочуть навчитися;
- що у них добре виходить.

Вправа «Скринька сили»

Мета: Формування внутрішніх ресурсів.

Хід вправи:

Діти створюють скриньку (можна символічну), у яку складають:

- малюнки своїх досягнень;
- слова підтримки;
- символи радості.

Вправа «Супергерой всередині мене»

Мета: Розвиток самооцінки.

Хід вправи:

Діти вигадують власного супергероя, який має сили:

- хоробрості;
- доброти;
- терпіння.

Вони малюють героя та розповідають про його здібності.

4. ВПРАВИ НА СОЦІАЛЬНУ ВЗАЄМОДІЮ

Вправа «Міст дружби»

Мета: Розвиток навичок співпраці.

Хід вправи:

Діти працюють у парах і будують міст із конструктора. Умовою є взаємодія та домовленість.

Вправа «Комплімент по колу»

Мета: Формування позитивного соціального клімату.

Хід вправи:

Діти передають м’яч та говорять комплімент сусіду.

Вправа «Команда супер-друзів»

Мета: Розвиток групової взаємодії.

Хід вправи:

Діти разом виконують завдання:

- скласти спільний малюнок;
- побудувати місто;
- придумати історію.

5. КРЕАТИВНІ СУЧАСНІ ВПРАВИ

Вправа «Емоційний аватар»

Мета: Розвиток самовираження.

Хід вправи:

Діти створюють власний аватар настрою:

- обирають кольори;
- придумують символи;
- описують свій стан.

Вправа «Капсула спокою»

Мета: Формування навичок самодопомоги.

Хід вправи:

Діти створюють власну «капсулу спокою» — коробку з предметами, які допомагають заспокоїтися.

Вправа «Подорож у країну настроїв»

Мета: Розвиток емоційного інтелекту.

Хід вправи:

Педагог створює уявну карту з різними «країнами»:

- країна Радості
- країна Страху
- країна Спокою

- країна Здивування



Діти виконують завдання у кожній країні.

Вправа «Мультстудія почуттів»

Мета: Сучасний розвиток емоційного самовираження.

Хід вправи:

Діти створюють короткі історії або комікси про персонажів, які переживають різні емоції.

6. РУХОВІ ТА ТІЛЕСНІ ПРАКТИКИ

Вправа «Танок настрою»

Діти передають емоції через рухи.

Вправа «Струм сили»

Діти уявляють, що через їх тіло проходить струм енергії, який допомагає стати сильними.

Вправа «Тварини настрою»

Діти показують різні емоції через рухи тварин.

7. ВПРАВИ ДЛЯ ПІДТРИМКИ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Вправа «Безпечне місце»

Діти уявляють місце, де вони почуваються захищено.

Вправа «Ліхтарик надії»

Діти малюють або створюють символ надії.

Вправа «Дерево підтримки»

Діти створюють спільне дерево, де кожен листочок — слова підтримки.

Практичні вправи сприяють формуванню життєстійкості дітей, розвитку емоційного інтелекту, саморегуляції та соціальних компетентностей. Використання ігрових, творчих та рухових методів забезпечує природне та ефективне засвоєння дітьми навичок подолання труднощів.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК 1.

Діагностична карта визначення рівня життєстійкості дітей дошкільного віку

Мета: Визначення сформованості емоційної стабільності, адаптивності та соціальної взаємодії дитини.

Критерії оцінювання:

1. Емоційна регуляція

Показник	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Реакція на труднощі	Часто плаче, панікує	Потребує підтримки дорослого	Самостійно заспокоюється
Вираження емоцій	Не може пояснити емоції	Називає окремі емоції	Усвідомлено описує почуття

2. Соціальна взаємодія

Показник	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Співпраця з дітьми	Уникає контактів	Взаємодіє за підтримки дорослого	Активно співпрацює
Вирішення конфліктів	Проявляє агресію або пасивність	Потребує допомоги дорослого	Використовує слова та компроміси

3. Адаптивність

Показник	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Реакція на зміни	Відчуває сильний стрес	Поступово адаптується	Легко приймає зміни

Підсумкова оцінка:

3–5 балів — потребує підтримки

6–8 балів — середній рівень

9–12 балів — сформована життєстійкість

ДОДАТОК 2.

Карта педагогічного спостереження

Дані про дитину:

ПІБ _____
Вік _____
Дата спостереження _____

Поведінкові прояви

Ознака	**Часто**	**Інколи**	**Рідко**
Контролює емоції	□	□	□
Просить допомогу	□	□	□
Проявляє ініціативу	□	□	□
Дотримується правил	□	□	□

Емоційні прояви

Ознака	**Так**	**Ні**
Вміє називати емоції	□	□
Проявляє емпатію	□	□
Швидко відновлюється після стресу	□	□

Висновки педагога

_____
_____
_____
_____

ДОДАТОК 3.

Анкета для педагогів «Рівень професійної стійкості»

Інструкція:

Оцініть твердження за шкалою від 1 до 5.

1. Я вмію контролювати власні емоції ___
2. Я швидко адаптуюсь до змін ____
3. Я відчуваю підтримку колег ____
4. Я використовую техніки саморегуляції ____
5. Я відчуваю професійне задоволення _____

Інтерпретація:

- 5–10 балів — високий ризик емоційного виснаження
- 11–18 балів — середній рівень
- 19–25 балів — високий рівень стійкості

ДОДАТОК 4.

Тренінгова програма для педагогів «Формування стійкої освітньої спільноти»

Мета тренінгу: Підвищити емоційну та професійну стійкість педагогів, сформувати навички підтримуючого спілкування та профілактики професійного вигорання.

Тривалість: приблизно 1,5–2 години

Матеріали: аркуші паперу, ручки / маркери, фліпчарт або дошка, стікери

Вступ

- Доброго дня, колеги! Сьогодні ми працюватимемо над темою стійкості педагога. Щоденна робота з дітьми, батьками та колегами потребує великого внутрішнього ресурсу.

Тому сьогодні ми будемо шукати відповіді на запитання:

- Де брати сили?
- Як підтримувати одне одного?
- Як зберігати професійний баланс?

Наш тренінг складається з трьох модулів.

Модуль 1. Емоційна стійкість педагога

Вправа «Мій ресурс»

- Кожна людина має власні ресурси — це те, що допомагає нам справлятися зі складними ситуаціями.
- Зараз ми спробуємо їх визначити. Будь ласка, візьміть аркуш паперу і намалюйте коло. Усередині напишіть «Мій ресурс».
- Тепер поділіть аркуш на три частини.

Завдання 1

Напишіть відповіді на запитання:

- Хто або що мене підтримує?

Приклади, які можна озвучити: родина, колеги, друзі, хобі, віра у себе.

Завдання 2

- Які мої особисті сильні сторони допомагають мені працювати?

Можна підказати: терпіння, відповідальність, креативність, почуття гумору, вміння слухати

Завдання 3

- Що допомагає мені відновлювати сили?

Приклади: відпочинок, прогулянки, музика, творчість, спілкування

Обговорення (групове)

- Хто бажає поділитися своїми ресурсами? (Дати слово 2–3 учасникам)

Підсумок:
Ресурси — це наш внутрішній захист. Чим краще ми їх знаємо, тим легше долаємо труднощі.

Модуль 2. Комунікативна стійкість

Вправа «Активне слухання»

- Підтримка в колективі починається зі вміння слухати. Дуже часто людям потрібно не порада, а розуміння.

Зараз ми потренуємо навички активного слухання.

Інструкція: Об’єднайтесь у пари.

Один учасник — «Оповідач».
Другий — «Слухач».

Завдання для оповідача:

- Розкажіть ситуацію зі своєї роботи, яка викликала труднощі або сильні емоції.

Завдання для слухача:

Ваше завдання:

✔ уважно слухати
✔ не перебивати
✔ не оцінювати
✔ підтримувати невербально (кивок голови, контакт очима)
✔ можна використовувати фрази підтримки: «Я тебе розумію», «Це було складно», «Я поруч»

Після завершення — учасники міняються ролями.

Обговорення

Поділіться своїми відчуттями:

- Чи легко було слухати без порад?
-Що ви відчували, коли вас уважно слухали?

Підсумок:
Активне слухання допомагає створювати довіру і підтримку в колективі.

Модуль 3. Профілактика професійного вигорання

Вправа «Баланс енергії»

- Професійне вигорання виникає тоді, коли ми більше віддаємо, ніж відновлюємо.

Зараз ми спробуємо оцінити власний баланс енергії.

Інструкція: Намалюйте аркуш і поділіть його на дві частини.

Ліва частина: Що забирає мої сили?

Приклади: перевантаження, конфлікти, велика кількість документації, брак відпочинку

Права частина: Що відновлює мою енергію?

Приклади: підтримка колег, вдячність дітей, відпочинок, фізична активність, творчість.

Рефлексія

- Подивіться на свої записи.
- Чи є баланс між тим, що забирає сили, і тим, що їх відновлює?
- Що можна додати у своє життя для відновлення?

(Коротке обговорення)

Вправа «Слово підтримки»

- Давайте станемо у коло. По черзі скажіть коротке побажання або слово підтримки колегам. (Кожен учасник говорить 1 фразу)

Завершальне слово тренера:

- Стійкість освітньої спільноти починається зі стійкості кожного педагога. Пам’ятайте — турбота про себе не є слабкістю, це професійна необхідність.
- Дякую вам за відкритість і роботу!

ДОДАТОК 5.

Анкета зворотного зв'язку після тренінгу «Формування стійкої освітньої спільноти»

Шановні колеги!
Просимо вас відповісти на кілька запитань. Ваші відповіді допоможуть покращити подальші тренінги.

(Анкетування анонімне)

1. Наскільки тренінг був для вас корисним?

□ Дуже корисний
□ Скоріше корисний
□ Частково корисний
□ Малокорисний
□ Не корисний

2. Чи була інформація зрозумілою та доступною?

□ Повністю зрозумілою
□ Загалом зрозумілою
□ Частково зрозумілою
□ Складною для сприйняття

3. Який модуль був для вас найбільш цінним?

□ Емоційна стійкість педагога
□ Комунікативна стійкість
□ Профілактика професійного вигорання

4. Які вправи вам найбільше запам'яталися?

□ «Мій ресурс»
□ «Активне слухання»
□ «Баланс енергії»

5. Чи плануєте ви використовувати отримані знання у своїй роботі?

□ Так
□ Скоріше так
□ Поки не знаю
□ Скоріше ні
□ Ні

6. Чи відчули ви емоційну підтримку під час тренінгу?

□ Так
□ Частково
□ Ні

7. Що нового ви для себе відкрили?

_____
_____
_____

8. Що було найбільш корисним під час тренінгу?

_____
_____
_____

9. Що варто покращити або змінити?

_____
_____
_____

10. Які теми тренінгів були б для вас цікавими надалі?

_____
_____
_____

11. Оцініть загальну організацію тренінгу

(за шкалою від 1 до 5)

1 □ 2□ 3□ 4 □ 5□

ДОДАТОК 6.

Сценарій інтегрованого заняття для дітей старшого дошкільного віку : «Подорож у країну стійкості»

Мета: Розвивати емоційну стабільність дітей, навчати розпізнавати власні емоції, підтримувати впевненість у собі та формувати навички самозаспокоєння.

Матеріали: картки емоцій, музика для руханки, папір А4, олівці, фломастери, заспокійлива музика для релаксації

Хід заняття

Вступна гра «Емоційний компас» (Діти стають у коло)

- Діти, сьогодні ми вирушимо у незвичайну подорож — у країну стійкості.

У цій країні живуть люди, які вміють керувати своїми емоціями та знаходити спокій навіть у складних ситуаціях. А допоможе нам чарівний Емоційний компас. Він показує, який у нас зараз настрій.

- Подумайте уважно — як ви себе зараз почуваєте?

Якщо ви відчуваєте радість або спокій — підніміть руки вгору.

Якщо ви трохи хвилюєтесь — покладіть руки на плечі.

Якщо ви засмучені або сердиті — покладіть руки на серце.

(Пауза 5–10 секунд)

Емоції бувають різні, і це нормально. Важливо навчитися їх розуміти.

Рухлива гра «Тварини настрою»

- У країні стійкості живуть чарівні тварини настрою. Кожна тваринка показує певну емоцію. Зараз ми будемо перетворюватися на них.



Веселий зайчик

Зайчик радісний та енергійний. Він стрибає та усміхається.

Покажіть, як стрибає веселий зайчик! (Діти стрибають)



Спокійна черепаха

Черепаха рухається повільно і спокійно. Вона глибоко дихає.

Покажіть, як рухається спокійна черепаха. (Діти повільно рухаються)



Сердитий тигр

Тигр може злитися, але він вміє заспокоюватися.

Покажіть сердитого тигра — тихенько поричіть.

Тепер тигр заспокоюється — зробіть глибокий вдих і повільний видих.

(Повторити 2 рази)

Підсумок: Бачите, емоції можуть змінюватися, і ми можемо допомагати собі заспокоїтися.

Творче завдання «Мій захисний символ» (Діти сідають за столи)

- У країні стійкості кожна дитина має свій захисний символ.

Це може бути будь-що, що допомагає відчувати себе сильним та спокійним.

Це може бути: тваринка, чарівний предмет, супергерой, вигаданий друг

Зараз намалюйте свій захисний символ. Подумайте, як він допомагає вам, коли вам сумно або страшно. (Час виконання 7–10 хв)

Обговорення:

- Хто хоче розповісти про свій символ? (Дати можливість кільком дітям поділитися)

Релаксаційна вправа «Хмаринка спокою» (Діти сідають або лягають зручно)

Можна увімкнути тиху музику.

Слова педагога (читати повільно):

Заплющте очі.

Зробіть повільний вдих…

І повільний видих…

Уявіть, що ви лежите на м’якій пухнастій хмаринці.

Хмаринка ніжно вас гойдає.

Вам тепло, легко і спокійно.

Вітерець повільно несе вашу хмаринку над зеленими лісами…

Над річками…

Над квітучими полями…

Ви почуваєтесь впевнено та спокійно.

Зробіть ще один глибокий вдих…

І повільний видих…

А тепер хмаринка обережно повертає вас назад.

Повільно відкрийте очі.

Завершення заняття

- Сьогодні ви чудово подорожували країною стійкості.

Пам’ятайте — кожен із вас сильний і може керувати своїми емоціями.

Дякую вам за подорож!

Висновки

Сучасний розвиток дошкільної освіти відбувається в умовах постійних соціальних трансформацій, що вимагає від освітніх інституцій здатності адаптуватися до змін, забезпечувати психологічну безпеку учасників освітнього процесу та підтримувати стабільність освітнього середовища. У цьому контексті проблема формування стійких освітніх спільнот у закладах дошкільної освіти набуває особливої актуальності.

Методичний підручник «Модель стійкості спільнот у ЗДО: від теорії до практики» спрямований на комплексне висвітлення теоретичних засад, методичних підходів та практичних інструментів формування стійкого освітнього середовища. У процесі розроблення матеріалів було здійснено системний аналіз психолого-педагогічних, соціальних та управлінських аспектів функціонування освітніх спільнот.

У підручнику обґрунтовано, що стійкість освітньої спільноти є інтегративною характеристикою, яка формується через взаємодію особистісних ресурсів дітей, професійної компетентності педагогів та соціального партнерства між закладом освіти, родинами та громадою. Розроблена авторська модель інтегрованої стійкості дозволяє розглядати заклад дошкільної освіти як відкриту соціально-педагогічну систему, здатну ефективно реагувати на виклики сучасного середовища.

Особливу увагу у підручнику приділено формуванню життєстійкості дітей дошкільного віку. Визначено, що розвиток емоційного інтелекту, саморегуляції, соціальних навичок та адаптивної поведінки є базовими умовами психоемоційного благополуччя дитини. Запропоновані практичні вправи, ігрові методики та арт-терапевтичні техніки сприяють формуванню у дітей здатності долати труднощі та конструктивно реагувати на стресові ситуації.

Важливим складником моделі є розвиток професійної стійкості педагогів. У підручнику визначено ключові напрями формування емоційної компетентності педагогічних працівників, профілактики професійного вигорання та розвитку рефлексивної культури. Запропоновані тренінгові програми та методичні рекомендації сприяють підвищенню ефективності педагогічної діяльності та створенню підтримуючого професійного середовища.

Значну увагу приділено партнерській взаємодії з родинами вихованців. У підручнику обґрунтовано, що узгодженість педагогічного та сімейного впливу є важливою умовою формування життєстійкості дітей. Запропоновані форми співпраці з батьками спрямовані на розвиток педагогічної культури родини, формування навичок підтримки дитини та зміцнення довіри між учасниками освітнього процесу.

Практична цінність підручника полягає у наданні педагогічним працівникам системи діагностичних інструментів, сценаріїв занять, тренінгових програм та методичних матеріалів, які можуть бути безпосередньо використані у діяльності закладів дошкільної освіти.

У контексті закладу дошкільної освіти (ЗДО) стійкість спільноти — це інтегрована здатність дітей, педагогів і батьків:

- підтримувати емоційну рівновагу,
- взаємодіяти на засадах довіри,
- конструктивно розв’язувати конфлікти,
- зберігати відчуття безпеки й приналежності,
- розвиватися навіть в умовах невизначеності.

Стійка спільнота в ЗДО — це не лише організаційна система, а живий соціальний організм, що ґрунтується на взаємопідтримці, демократичних цінностях та культурі партнерства.

Таким чином, реалізація запропонованої моделі створює умови для забезпечення стабільного функціонування закладів дошкільної освіти та сприяє гармонійному розвитку всіх учасників освітньої спільноти.

Список використаних джерел:

1. Базовий компонент дошкільної освіти України. – Київ, 2021.

2. Пометун О. І. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання. – Київ, 2019.

3. Максименко С. Д. Загальна психологія. – Київ, 2016.

4. Концепція освіти дітей раннього та дошкільного віку. – Київ, 2020.

5. https://tri.litmos.com

6. www.traumaresourceinstitute.com/research