

конференцій тощо та під час самостійної роботи учнів;

4) деталізацію сприйняття навчальної інформації про дію небезпечних і шкідливих факторів навколишнього середовища через відсутність достатнього життєвого досвіду в учнів і тому вимагає максимальної візуалізації теоретичного матеріалу та практичної розробки правил поведінки;

5) особливості психолого-фізіологічного розвитку підлітків зумовлюють необхідність посилення ролі вчителя у формуванні знань учнів про безпеку життєдіяльності.

Враховання всіх вимог до організації процесу формування знань учнів з теми безпеки життєдіяльності дозволяє вчителю спланувати його та пов'язати з конкретним матеріалом з відповідних природничих наук [4].

Плануючи процес формування знань учнів з безпеки життєдіяльності на уроках природознавства, вчитель повинен враховувати такі вимоги:

1) інформація про безпеку життєдіяльності має бути систематичною та логічно пов'язаною зі змістом відповідного курсу;

2) матеріали безпеки життєдіяльності повинні відповідати принципу науковості, сприяти відповідальному ставленню до біосфери та її основної складової – людини, розуміти наслідки процесу їх взаємодії з навколишнім середовищем;

3) опрацьовані теми мають активізувати розумову діяльність учнів, сприяти розвитку їх логічного мислення та приймати оптимальні рішення щодо власної діяльності.

Аналіз освітнього процесу за природничими спеціальностями – фізикою, хімією, біологією, географією та професійною освітою – показує, що вивчення цих дисциплін є ефективним вихованням у студентів знань, умінь, навичок, переконань з безпеки життєдіяльності [2].

Результатом такого навчання в школі має стати гармонійно розвинена особистість, яка має сформовані навички та вміння щодо власної безпеки, почуття відповідальності за власні необережні вчинки та їх наслідки.

#### **Список використаних джерел**

1. Бойко Т. В. Здоров'язберігаючі технології і сучасна система освіти *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки.* – 2013. Вип. 108.1. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP\\_2013\\_1\\_108\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2013_1_108_12)
2. Горностай О. Б., Мірус О. Л. Високий рівень культури безпеки праці як фактор зменшення виробничого травматизму. *Вісник Львівського держ. ун-ту безпеки життєдіяльності.* 2010. № 4. С. 100–105.
3. Зоріна М. О. До проблеми визначення актуальності й особливостей формування культури безпеки життєдіяльності. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школі.* 2010. Вип. 8. С. 149–153.
4. Конвенція про права дитини. К.: Столиця, 1997. 32 с.
5. Немкова И. Н. Формирование культуры безопасности жизнедеятельности студентов в процессе профессиональной подготовки в ВУЗе: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. Тамбов, 2005. 238 с.
6. *Освітні технології* : навч. метод. посіб. / О. М. Пехота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська та ін. За ред. О. М. Пехоти. К.: Видавництво А. С. К., 2003. 255 с.

### **ФОРМУВАННЯ НЕОБХІДНИХ М'ЯКИХ НАВИЧОК ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ**

*Пуляк Ольга Василівна, Пуляк Анастасія Ігорівна*

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка*

*Анотація.* В роботі проаналізовано основні м'які навички, які, на думку авторів, необхідні людині для подолання стресових ситуацій в період воєнного стану. Ці навички умовно розділено на дві групи: м'які навички самодопомоги (стресостійкість, емоційний

інтелект, стрес-менеджмент, критичне мислення) та навички допомоги іншим (командотворення, активне слухання, ненасильницьке спілкування, креативні навички, екологічне мислення).

**Ключові слова:** стресові ситуації, *Soft skills* (м'які навичка), збереження здоров'я, самодопомога, допомога іншим, освітні технології, дистанційна освіта, комунікації, учасники освітнього процесу.

Останнім часом спільнота України була змушена радикально перебудувати майже всі звичні сфери життя: освітню, медичну, сферу послуг, логістичну тощо. Така ситуація зорієнтує учасників освітнього процесу на формування нових якостей, що можуть забезпечити збереження фізичного, психічного і ментального здоров'я й адаптацію до стресових ситуацій, засвоєння нових навичок комунікації. Сучасні умови процесу навчання – глобальний тест на перевірку соціально-психологічних *Soft skills* (м'яких навичок). В умовах військових дій і постійному стресовому стані формування навичок для подолання стресових ситуацій для викладачів та студентів є нагальною необхідністю.

Вивчення особливостей поведінки людини у стресових ситуаціях були у центрі уваги науковців. Дослідниками проведено численні емпіричні розвідки окремих аспектів стресу, стресових життєвих ситуацій, копінг-стратегії. Окремий напрямок: розробка програм стрес-менеджменту та постстресового відновлення [3].

В основу сучасних підходів до діагностики та корекції психологічних наслідків військових дій покладена концепція відстрочених реакцій на травматичний стрес. Відповідно до цієї концепції посттравматичний стресовий розлад виникає як запізнена та/або затяжна реакція на стресову подію або ситуацію (короткочасну або тривалу) виключно загрозливого або катастрофічного характеру. Вони, в свою чергу можуть викликати загальний дистрес майже у будь-якої людини. Посттравматичний стресовий розлад розвивається у 20-25% людей, що піддалися стресовій дії, але ще зберегли своє фізичне здоров'я; серед поранених поширеність цих порушень – близько 40% [3].

Як зазначають більшість психологів та педагогів, саме психологічна підтримка дуже необхідна під час стресових ситуацій. Вже з перших днів повноштабного вторгнення психологами та іншими викладачами закладів освіти України проводилися консультації з питань подолання дистресу, надавалися конкретні рекомендації, проводилися тренінги та аналізувалися психологічні стани.

Також в цей період в нагоді став посібник «Важливі навички в періоди стресу» який у березні 2021 року ВООЗ видав українською мовою [2]. Ця книга має п'ять розділів, кожен з яких містить нову ідею та техніку. Як зазначають автори, цей посібник спирається на наявні фактичні дані та результати широкомасштабних польових випробувань і містить інформацію та опис практичних навичок, які допоможуть людям справитися з стресовими обставинами та підтримувати психічне здоров'я.

4 квітня 2022 року МОН опублікував Методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» [4]. Ці методичні рекомендації містять такі розділи:

- перша психологічна допомога: загальна характеристика об'єкту, етапів і психологічних заходів;
- порушення психічних процесів і ознаки, надання першої психологічної допомоги;
- протоколи надання першої психологічної допомоги під час переживання негативних психічних реакцій і станів;
- алгоритм телефонного консультування;
- корисні матеріали щодо надання першої психологічної допомоги;
- інформація про психологічну допомогу в умовах війни обласних центрів психологічної служби;
- техніки емоційної регуляції.

М'які навички, які необхідні людині для подолання стресових ситуацій в період воєнного, на нашу думку, умовно поділяються на дві групи: м'які навички самодопомоги та

допомоги іншим (рис 1.).

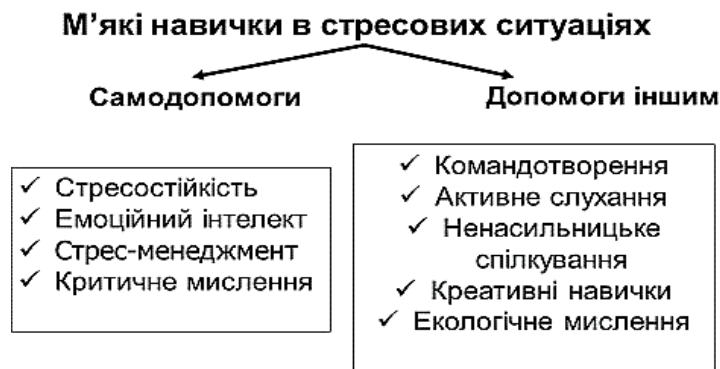


Рис. 1. М'які навички стресових ситуацій.

М'які навички самопомоги.

– Стресостійкість – це сукупність якостей, що дозволяють організму спокійно переносити дію стресорів, без шкідливих сплесків емоцій, які впливають на діяльність і на оточуючих, а також здатних викликати психічні розлади. Висока стресостійкість характеризується низьким рівнем емоційності.

*Стресостійкість можна розвивати (підвищувати) тренуванням (психотренінг).* Ключовими аспектами стресостійкості є наступні.

*Контроль.* Стресостійкі люди характеризуються високим самоконтролем, вони впевнені у тому, що можуть самостійно подолати більшість проблем.

*Атитюди.* Стресостійкість завжди передбачає атитюд надії та віру у краще майбутнє. Надія тісно пов'язана із оптимізмом і спрямовує зусилля на прояви активності при подоланні проблем.

*Зобов'язання* – перед родиною, суспільством, роботою, впевненість у тому, що є найбільш значущим у житті.

*Перспективи* – орієнтація на майбутнє, досягнення успіху і отримання задоволення від життя [3].

– Емоційний інтелект – група ментальних навичок, які забезпечують усвідомлення власних емоцій та емоцій оточуючих., наскільки легко нам справлятися з особистим кризами. А також вміння будувати стосунки з іншими людьми, бути емпатичним і відчувати емоції інших, вміння мотивувати себе в стресових ситуаціях.

– Стрес-менеджмент – це управління станом психіки, уміння запобігти появі стресу або хоча б мінімізувати його вплив на здоров'я. За допомогою стрес-менеджменту можна боротися з сильною фізичною та психологічною напругою.

– Критичне мислення – це система суджень, яка дозволяє аналізувати інформацію таким чином, щоб на її підставі ухвалювати раціональні рішення. Це здатність відрізнити брехню від істини, що надзвичайно важливо в так звану епоху постправди, в яку ми зараз живемо.

М'які навички допомоги іншим.

– Командотворення. Так, саме під час воєнного стану вміння відчувати людей і об'єднувати їх для спільної цілі стає надважливим. Людська потреба в соціалізації зараз сягає піка, тож саме час запропонувати потенційним партнерам участь у нових проєктах, формувати нові команди.

– Активне слухання, яке дозволяє створити атмосферу довіри та розуміння, зможе краще зрозуміти співрозмовника за рахунок застосування низки вербальних та невербальних засобів комунікації.

– Ненасильницьке спілкування – навичка чіткого та точного повідомлення співрозмовникові спостереження, що підкріплюється фактом, а далі висловлюєте власну

потребу та формулює прохання. Таким чином, ви не заподієте шкоди вашому співрозмовникові, задовольните власні потреби, зможете виявити насильницьку комунікацію щодо вас, а також знешкодите її.

– Креативні навички – здатність нестандартно мислити. Під екстремальних ситуацій можуть виникати нестандартні завдання, котрі потребують оригінального й креативного підходу, зокрема знаходження засобів першої допомоги, пожежогасіння, нош, тощо.

– Екологічне мислення – здатність усвідомлено сприймати події, не шкодити собі та оточенню. Екологічне мислення передбачає відповідальність за свої дії та позитивне ставлення до світу.

Отже, аналіз освітнього процесу в період дії військового стану щодо формування у майбутніх учителів навичок подолання стресових ситуацій показав, що заклади мають можливості та умови для формування необхідних м'яких навичок (Soft skills) у майбутніх фахівців. Для успішного формування таких Soft skills у студентів, на нашу думку, необхідно активно запроваджувати в освітній процес новітні освітні технології та засоби дистанційного зв'язку; підключати до освітнього процесу психологів; залучати студентів до командних проєктів, стартапів, розв'язування кейсів; активно розвивати емоційний інтелект працюючи в різних командах. Формування та розвиток Soft skills у студентів та викладачів є об'єктивною вимогою сьогодення.

#### Список використаних джерел

1. Абрамова О. В., Пуляк О. В., Терещук А. І. Формування м'яких навичок у здобувачів освіти через застосування тренінгових технологій. *Вісник післядипломної освіти : збірник наукових праць* Серія «Педагогічні науки». Випуск 18(47) 2021. С. 10–28. URL: [https://doi.org/10.32405/2218-7650-2021-18\(47\)-10-28](https://doi.org/10.32405/2218-7650-2021-18(47)-10-28)
2. Важливі навички в період стресу: ілюстроване видавництво: Копенгаген: Європейський регіональний офіс Всесвітньої організації охорони здоров'я; 2020. 128 с. URL: <https://platforma-msb.org/posibnyk-vazhlyvi-navychky-v-periody-stresu/> (дата звернення 3.03 2022)
3. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ, 2016. 219 с.
4. Лист МОН № 1/3872-22 від 04.04.22 року Методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій». URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/metodichni-rekomendaciyi-persha-psiologichna-dopomoga-algoritm-dij>, [https://osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/86227/](https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/86227/) (дата звернення 5.04 2022)

### ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ ЗНАНЬ З ТЕХНОЛОГІЇ МАЛЯРНИХ РОБІТ ТА ПРАВИЛ БЕЗПЕКИ ПРИ ЇХ ВИКОНАННІ

*Рись Оксана Олександрівна*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Анотація.** У статті розглядаються особливості формування в учнів знань з технології малярних робіт. Аналізуються змістове наповнення даної теми, Визначається навчальна, виховна і розвиваюча мета уроку з теми «Основи технології малярних робіт», очікувані результати навчання. Розглядаються особливості навчання учнів дотриманню правил безпеки праці під час виконання малярних робіт.

**Ключові слова:** трудове навчання, технологія побутової діяльності та самообслуговування, процес навчання, технологія малярних робіт, правила безпеки праці.

Підготовка учнів до майбутнього життя та формування у шкільної молоді навичок