

DOI 10.33930/ed.2019.5007.54(5-6)-11
УДК 378.018.43:159.913-021.464(045)

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ВМІННЯ САМОПІДТРИМКИ У ЗДОБУВАЧІВ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ У ХОДІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

І. М. Толмачова
А. П. Колісніченко

Анотація.

Актуальність теми дослідження. Відповідно до сучасних тенденцій здобувачі початкової освіти повинні мати сформовані життєві навички, які стануть своєрідним фундаментом для успішної самореалізації у дорослому житті. Одним із ключових понять забезпечення цих навичок виступає ментальне здоров'я, яке містить у собі й уміння самопідтримки.

Постановка проблеми. Проблема дослідження полягає в обґрунтуванні педагогічних умов формування вміння самопідтримки у молодших школярів у ході дистанційного навчання та в представленні результатів експериментальної перевірки їхньої ефективності.

Аналіз останніх досліджень. Педагогічний напрямок, хоча й має важливе значення в умовах сучасних викликів, наразі перебуває на початковій стадії теоретичного навчання, методичного опрацювання та практичного впровадження.

Постановка завдання. Метою дослідження є добір, розробка, системне та систематичне використання в освітньому процесі педагогічного інструментарію (комплексу методів, форм роботи, вправ та технік), який стимулює в учнів самосвідомість, позитивне ставлення до себе, розуміння власного емоційного та фізичного станів та знижує тривожність.

Виклад основного матеріалу. Розглянуто проблематику становлення та збереження ментального здоров'я молодших школярів у ході дистанційного навчання. Засвоєння складових умінь самопідтримки сприятиме тому, що здобувач початкової освіти формується як емоційно стійка та впевнена у собі особистість, здатна ефективно вирішувати життєві завдання.

Висновки. Одним із варіантів вирішення завдання формування вміння самопідтримки у молодших школярів виступає реалізація в освітньому процесі наступних педагогічних умов: комплексне формування всіх складових умінь самопідтримки у молодших школярів при вивченні різних навчальних предметів; використання можливостей різноманітних застосунків у ході дистанційного навчання. Проведене експериментальне дослідження сприяло вдосконаленню змісту роботи педагога у процесі формування вміння самопідтримки у молодших школярів та розширенню й деталізації відповідного педагогічного інструментарію. Констатація позитивних наслідків проведеного педагогічного експерименту засвідчила ефективність даних педагогічних умов та можливість використання вчителями початкових класів запропонованого нами педагогічного інструментарію. Перспективами подальших розвідок може бути теоретико-методичне забезпечення наступності та неперервності процесу підтримки і збереження ментального здоров'я здобувачів загальної середньої освіти на різних ступенях навчання.

Ключові слова: здобувачі початкової освіти, ментальне здоров'я, вміння самопідтримки, дистанційне навчання, педагогічні умови, педагогічний інструментарій.

PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE FORMATION OF SELF-SUPPORT SKILLS OF PRIMARY EDUCATION STUDENTS IN THE COURSE OF DISTANCE LEARNING

Iryna Tolmachova
Alina Kolisnichenko

Abstract.

Relevance of the research. According to modern trends, primary school students should have formed life skills that will become a kind of foundation for successful self-realization in adult life. One of the key concepts in ensuring these skills is mental health, which also includes the ability to support oneself.

Problem statement. The research problem is to substantiate the pedagogical conditions for the formation of self-support skills in younger schoolchildren during distance learning and to present the results of experimental testing of their effectiveness.

Analysis of recent research and publications. The pedagogical direction, although important in the face of modern challenges, is currently at the initial stage of theoretical training, methodological development, and practical implementation.

Research task. The purpose of the study is to select, develop, systematically and systematically use in the educational process pedagogical tools (a set of methods, forms of work, exercises and techniques), which stimulates students' self-awareness, a positive attitude towards themselves, an understanding of their own emotional and physical states and reduces anxiety.

Main material presentation. The issue of developing and maintaining the mental health of younger schoolchildren during distance learning is considered. Mastering the components of self-support skills will contribute to the formation of an elementary school student as an emotionally stable and self-confident person, capable of effectively solving life's problems.

Conclusions. One of the options for solving the problem of developing self-support skills in primary school students is to implement the following pedagogical conditions in the educational process: comprehensive development of all components of self-support skills in primary school students while studying various academic subjects; use of various applications in the course of distance learning. The experimental study contributed to the improvement of the content of the teacher's work in the process of developing self-support skills in primary school students and the expansion and refinement of the relevant pedagogical tools. The positive results of the pedagogical experiment confirmed the effectiveness of these pedagogical conditions and the possibility of using the pedagogical tools we proposed by primary school teachers. Further research could focus on the theoretical and methodological support for the continuity and consistency of the process of supporting and maintaining the mental health of students in general secondary education at different levels of learning.

Keywords: primary education students, mental health, self-support skills, distance learning, pedagogical conditions, pedagogical tools.

Актуальність теми дослідження. Здобувачі початкової освіти з перших днів перебування у закладі освіти починають виконувати правила та дотримуватися норм поведінки у взаємовідносинах з учителями та однолітками. Часто це призводить до виникнення стресових ситуацій, невпевненості у власних силах тощо.

Тому, одним із пріоритетів початкової освіти має стати навчання молодших школярів свідомо дотримуватися правил спілкування з вчителем та однокласниками, долати емоційні труднощі, підтримувати мотивацію до навчання, самостійно організовувати свій час а також розвиток у них впевненості у власних силах та розуміння певних перешкод як можливості для особистісного зростання. Така робота виступає фундаментом формування вміння самопідтримки у молодших школярів.

Постановка проблеми. Цілеспрямоване формування у молодших школярів уміння самопідтримки має велике значення для зміцнення їхнього ментального здоров'я, забезпечення особистісного розвитку та успішного навчання. Це відповідає актуальним тенденціям початкової освіти, що спрямовані на всебічний розвиток здобувачів, підготовку до подальшого навчання та активної участі в житті

суспільства, а також на формування ключових життєвих навичок для успішної адаптації та самореалізації в сучасних умовах.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Дану проблематику висвітлено, в основному, з точки зору психології. О. Деркач, Л. Магдисюк, Л. Найдьонова наголошують на важливості формування даного вміння у молодших школярів. Педагогічний напрямок, незважаючи на його значення в умовах сучасних викликів, знаходиться на початковому етапі теоретичного аналізу, методичної розробки та практичної реалізації.

В умовах певних коливань організаційної складової освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти внаслідок дії воєнного стану в Україні особливої важливості набуває дистанційне навчання. Питання дистанційного навчання досліджено різними закордонними та вітчизняними науковцями: психологічні особливості побудови освітнього процесу із застосуванням дистанційних освітніх технологій (Є. Підчасовий); соціально-психологічні аспекти дистанційної освіти (А. Мінаков); психолого-педагогічні проблеми дистанційного навчання (С. Сисоєва) та ін.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Серед проблем збереження та подальшого формування ментального здоров'я у здобувачів початкової освіти та вміння самопідтримки як його складової, які вимагають комплексного розгляду та системного розв'язання, необхідно відзначити наступні: відсутність у частини молодших школярів передшкільної підготовки в означеному напрямку; істотне збільшення кількості здобувачів початкової освіти, що потребують тривалого психолого-педагогічного супроводу, зокрема, діти з особливими освітніми потребами; організація освітнього процесу з врахуванням психологічних травм, спричинених дітям російською агресією проти України [1]; забезпечення системної ефективної взаємодії учителя початкових класів, батьків та шкільного психолога в означеному напрямку.

У свою чергу, ступінь розробленості педагогічних аспектів проблематики формування вміння самопідтримки у молодших школярів у ході дистанційного навчання виявився недостатнім і таким, що частково відповідає викликам часу, а зміст, педагогічні умови та професійний інструментарій забезпечення вказаної характеристики залишаються предметом наукових пошуків і потребують подальшого обґрунтування та деталізації в умовах функціонування початкової освіти.

Постановка завдання. *Мета* - обґрунтувати педагогічні умови формування вміння самопідтримки у молодших школярів у ході дистанційного навчання та представити результати експериментальної перевірки їхньої ефективності.

Для реалізації мети визначено такі *завдання*: проаналізувати наукові розробки й схарактеризувати поняття "ментальне здоров'я", "вміння самопідтримки" та зв'язок між ними; обґрунтувати педагогічні умови формування вміння самопідтримки у молодших школярів у ході дистанційного навчання; висвітлити результати експериментальної роботи щодо перевірки ефективності відповідних педагогічних умов.

Для вирішення поставленої мети було використано наступні методи роботи: теоретичні – з метою аналізу теоретичних аспектів процесу формування уміння самопідтримки у молодших школярів; емпіричні – для діагностики сформованості вміння самопідтримки у здобувачів, в тому числі, педагогічний експеримент – для перевірки ефективності визначених нами педагогічних умов; математичні – для кількісно-якісного аналізу отриманих результатів дослідження й доведення їх достовірності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психоемоційний розвиток здобувачів початкової освіти передбачає формування у них ментального здоров'я.

Проблематика становлення та збереження ментального здоров'я стала об'єктом досліджень медицини, соціології, психології та педагогіки.

Отже, ментальне здоров'я – багатовимірне поняття, що має велику кількість трактувань. Ментальне здоров'я розглядається як “стан психічного благополуччя, який дозволяє людям справлятися зі стресом, реалізовувати свої можливості, навчатися та працювати, а також робити внесок у життя своєї громади” [9].

Відзначимо, що переважна більшість науковців при описі ментального здоров'я тим або іншим чином представляє й характеристики вміння самопідтримки.

В ментальному здоров'ї уміння самопідтримки є ключовим елементом, оскільки воно включає розуміння власних емоцій, встановлення здорових стосунків та розвиток позитивного способу мислення [3].

Самопідтримка, з точки зору педагогіки, є вмінням. У “Словнику-довіднику з професійної педагогіки” вказано, що “уміння – здатність людини виконувати певні дії при здійсненні тієї чи іншої діяльності на основі відповідних знань” [7, с. 193]. Доеднуємося до наступного визначення: “Уміння самопідтримки - спосіб нормалізації психологічного стану, що полягає у формуванні стійкого сприйняття дійсності” [6, с. 548-549].

Аналіз структури вмінь дозволяє класифікувати їх на елементарні, прості та складні. Уміння самопідтримки відносимо до складних умінь. Єдиного погляду на структуру даного вміння поки не вироблено.

Вважаємо, що вміння самопідтримки містить такі елементи:

- Відчувати своє тіло.
- Просити про допомогу.
- Позитивно оцінювати себе в будь-якій ситуації.
- Контролювати емоції, аналізувати їх та керувати власним настроєм.
- Справлятися з проявами тривожності.

Оволодіння наведеними складовими вміння самопідтримки допоможе здобувачеві початкової освіти стати емоційно стійкою та впевненою у собі особистістю, здатною справлятися з життєвими задачами.

Формування вміння самопідтримки визначаємо як складний та багатofакторний процес, який ефективно впливає на розвиток особистості та її самосприйняття.

В основу нашого дослідження було покладено припущення про те, процес формування вміння самопідтримки у молодших школярів під час дистанційного навчання буде ефективним за реалізації наступних педагогічних умов: комплексне формування всіх складових уміння самопідтримки у молодших школярів при вивченні різних навчальних предметів; використання можливостей різноманітних застосунків у ході дистанційного навчання.

Вибір першої педагогічної умови зумовлений тим, що важливо всебічно проаналізувати складові процесу формування відповідного вміння у здобувачів та вибрати дотичний зміст у межах різних навчальних предметів, розробити педагогічний інструментарій для цілеспрямованого формування кожної складової вміння самопідтримки. Під педагогічним інструментарієм розуміємо методи, форми роботи, вправи та техніки, використання яких учителем в освітньому процесі початкової школи відбувається з врахуванням змісту певного навчального предмету та безпосередньо спрямоване на формування вищеописаних складових даного вміння.

На вибір другої педагогічної умови вплинуло те, що навчання молодших школярів у м. Харкові відбувається, переважно, у дистанційному форматі. Тут є певні недоліки: ризики, пов'язані з ізоляцією, стресом, тривожністю; відсутність повноцінних соціальних контактів із однолітками та дорослими. Тому, одним із

завдань початкової школи має бути подолання цих бар'єрів та формування в учнів знань щодо алгоритмів дій із самопідтримки в різноманітних ситуаціях та вмінь, пов'язаних із власною безпекою.

Під дистанційним навчанням розуміється “індивідуалізований процес набуття знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності людини, який відбувається в основному за опосередкованої взаємодії віддалених один від одного учасників навчального процесу у спеціалізованому середовищі, яке функціонує на базі сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій” [2].

Основні особливості дистанційного навчання та його переваги: гнучкість у часі, індивідуальний темп навчання, доступність навчальних матеріалів, інтерактивність та використання інноваційних технологій, розвиток самостійності та відповідальності [5].

Дистанційне навчання є продуктивною формою навчання, при якій використовуються традиційні та специфічні методи, засоби і форми навчання, засновані на комп'ютерних та телекомунікаційних технологіях [2; 4].

Платформи, які використовуються для організації дистанційного навчання: Zoom, Moodle, GoogleClassroom, Kahoot. Учителеві початкових класів необхідно знати та використовувати різноманітні можливості даних платформ в освітньому процесі.

Експериментальне дослідження проводилося впродовж 2024–2025 навчального року у Комунальному закладі “Харківський ліцей № 99 Харківської міської ради”, м. Харків, Україна.

На констатувальному етапі педагогічного експерименту було розроблено програму експерименту, здійснено вибірку його учасників, виділено рівні та показники дослідження, розроблено та підібрано методики діагностування тощо.

На основі наукових розвідок та з врахуванням наведеної вище структури вміння самопідтримки нами запропоновано рівні та показники його сформованості у молодших школярів.

Високий рівень: здобувач відчуває своє тіло і об'єктивно озвучує свій фізичний стан; усвідомлено просить допомогу у дорослих під час стресових ситуацій; позитивно оцінює власні зусилля, спокійно сприймає невдачі та не загострює на них увагу; розрізняє власні емоції, аналізує їх, керує власним настроєм; виявляє низький рівень тривожності.

Середній рівень: здобувач відчуває певні прояви тіла і озвучує свій фізичний стан за допомогою дорослих; іноді просить допомогу у дорослих під час виникнення стресової ситуації; ставиться до себе ситуативно (від позитиву до негативу), загострює увагу на невдачах; розрізняє власні емоції за допомогою дорослих, має певні труднощі у керуванні власним настроєм; виявляє середній рівень тривожності.

Низький рівень: здобувач відчуває окремі прояви тіла і має труднощі в озвучуванні свого фізичного стану, навіть за допомогою дорослих; не звертається за допомогою до дорослих під час виникнення стресової ситуації; не сприймає себе та негативно відгукується про себе; не розрізняє власні емоції, переживає стресову ситуацію “в собі”, має постійні труднощі у керуванні власним настроєм; виявляє високий рівень тривожності.

Діагностику сформованості вміння самопідтримки було здійснено зі здобувачами початкової освіти 2-А класу та 2-Б класу (43 особи). Діагностичний інструментарій було запропоновано учням в індивідуальній роботі. В ході діагностики було використано методику “Визначення емоційного ставлення” (автор Н. Щербо) та розроблену нами анкету “Вміння самопідтримки у молодших школярів”.

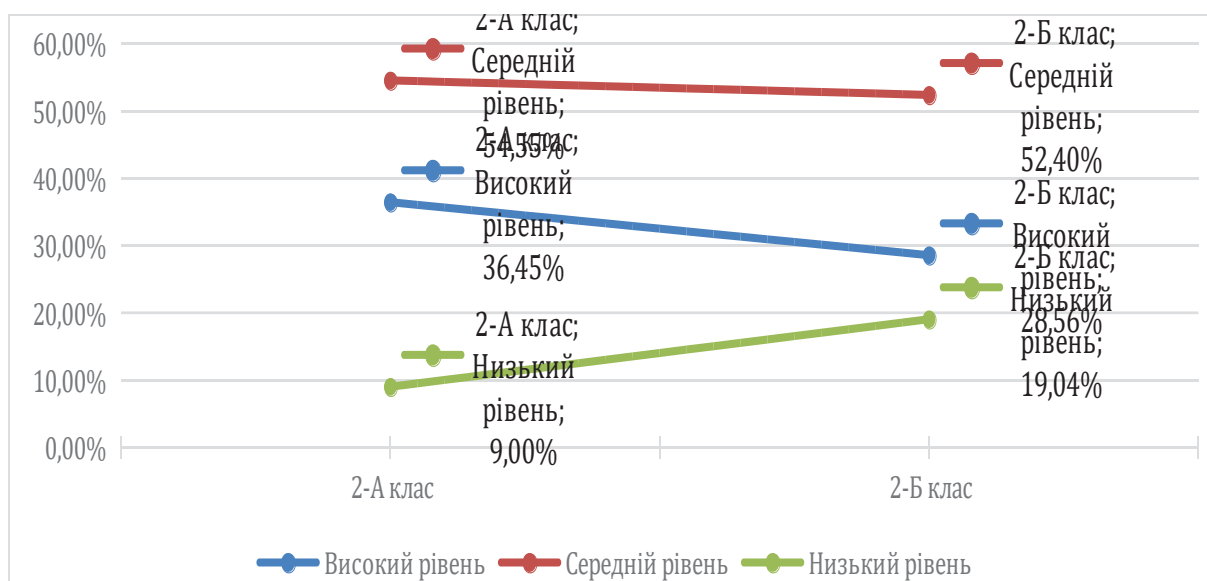


Рисунок 1. Узагальнені показники сформованості вміння самопідтримки у здобувачів на констатувальному етапі педагогічного експерименту (джерело: авторська розробка)

Зафіксовано відносно невисокі прояви даного вміння в обох класах. Припущено, що нижчі результати сформованості вміння самопідтримки в учнів 2-Б класу були пов'язані з тим, що значна частина здобувачів даного класу знаходиться за кордоном і навчається одночасно в двох закладах освіти. Відповідно, було визначено як експериментальну групу (ЕГ), а колектив здобувачів 2-А класу було визначено як контрольну групу (КГ).

Формувальний етап педагогічного експерименту проходив у природних умовах, із дотриманням логіки та основних вимог до організації освітнього процесу у закладі загальної середньої освіти, а також із урахуванням вікових особливостей молодших школярів. Експериментальна робота проводилася у процесі викладання навчальних дисциплін. Підходи до роботи визначалися на основі аналізу мети, змісту, форм, методів роботи з формування вміння самопідтримки та були скеровані на цілеспрямоване формування у здобувачів початкової освіти всіх його елементів. Дані умови було реалізовано системно та систематично під час викладання всіх навчальних предметів із цілеспрямованим задіянням технічних можливостей навчальної платформи Zoom.

Для реалізації першої педагогічної умови задля формування кожного елементу вміння самопідтримки нами було дібрано низку вправ й технік та організовано їх цілеспрямоване виконання молодшими школярами в межах різних навчальних предметів із врахуванням тем, що вивчалися у відповідності до навчальної програми (“Заземлення”, “Релаксація на контроль”, “Скринька рішень”, “Дошка добрих слів”, “Каляки-маляки” тощо [8]). Для забезпечення другої педагогічної умови було реалізовано низку методів та форм роботи, у ході яких молодші школярі вдосконалювали вміння користуватися різноманітними можливостями навчальних застосунків (проведення групових занять; демонстрація презентацій та наочності; інтерактивна дошка; сесійні зали для групової роботи тощо)..

Таблиця 1

Реалізація педагогічних умов в ЕГ

№	Складові вміння самопідтримки	Навчальний предмет/навчальна ситуація	Педагогічний інструментарій	Мета використання педагогічного інструментарію
1	Відчувати своє тіло	Я досліджую світ	Вправа “Заземлення”	відновлення контакту тіла з навколишнім середовищем

		Фізична культура	Вправа “Релаксація на контрасті”	зняття м'язового напруження через його посилення
		Фізкульт хвилинка	Вправа “Розслабляємося та концентруємося”	навичка швидко справлятися з психоемоційним та м'язовим напруженням
2	Просити про допомогу	Колективна робота в сесійних залах	“Проблемне питання”	аналіз завдання, його обговорення та прийняття рішення; за потреби за допомогою вчителя
		Літературне читання	Читання й обговорення казок	важливість допомагати один одному й вміння приймати допомогу
		Ранкова зустріч	Вправа “Скринька рішень”	формування навички співпраці та обміну ідеями.
3	Позитивно оцінювати себе	Колективна робота в сесійних залах	Метод “Рефлексія”	оцінка своєї роботи на уроці і своїх однокласників
		Ранкова зустріч	“Комплімент дня”	навичка помічати хороше в інших та сформуванню звичку говорити приємні слова
		Українська мова	“Дошка добрих слів”	написання приємних повідомлень однокласникам
4	Контролювати емоції та керувати своїм настроєм	Ранкова зустріч	“Моя емоція”	навичка за допомогою смайликів краще зрозуміти свій психоемоційний стан
		Я досліджую світ	“Чарівний мішечок”	позбуття негативних емоцій
		Українська мова	Гра “Настрій”	навичка називати протилежні емоції
5	Справлятися з проявами тривожності	Я досліджую світ	Гра “Цікава історія”	активізація візуального ресурсного каналу і вихід зі стану зацікленості на своїх думках.
		Ранкова зустріч	Вправа “Я для себе”	ставлення до власного комфорту, як першочергового
		Фізкультхвилинка	Вправа “Каляки-маляки”	зняття дискомфорту чи напруги в тілі

Джерело: авторська розробка

За нашими спостереженнями, системне та систематичне використання комплексу запропонованих вправ, технік, методів та форм роботи щодо формування вміння самопідтримки у молодших школярів ЕГ у ході дистанційного навчання сприяло засвоєнню ними відповідної системи теоретичних знань, покращило їхні практичні дії (підвищення зацікавленості до пізнання власного емоційного та фізичного станів, базова турбота про себе та задоволення потреб, своєчасне звернення до близьких за допомогою тощо). Зафіксовано й більш усвідомлене ставлення учнів до емоційного стану однокласників у ході формалізованого та неформального спілкування.

Одним із викликів, що постав перед працівниками закладів освіти через російську агресію проти України, є “недостатня обізнаність батьків стосовно особливостей психічного здоров'я дітей та можливості надання їм психологічної підтримки” [1, с. 4]. Враховуючи це, роботу з учнями було доповнено індивідуальною просвітницькою роботою з проблематики забезпечення самопідтримки з їхніми батьками (за запитом рідних або за нашими спостереженнями емоційного стану здобувача). Такий підхід виступає варіантом реалізації педагогіки партнерства з батьками як учасниками освітнього процесу.

Таблиця 2

Приріст рівня сформованості вміння самопідтримки у молодших школярів експериментальної та контрольної груп на контрольному етапі педагогічного експерименту (у відсотках)

№ з/п	Рівні	Групи					
		ЕГ			КГ		
		До експ.	Після експ.	Δ	До експ.	Після експ.	Δ
1	Високий	33,36	52,40	+19,04	36,45	40,95	+4,55
2	Середній	47,60	42,84	-4,76	54,55	54,55	0
3	Низький	19,04	4,76	-14,28	9,00	4,55	-4,55

Джерело: авторська розробка.

Отже, молодші школярі ЕГ продемонстрували кращі показники рівня сформованості вміння самопідтримки, ніж у КГ. Зокрема, високий рівень уміння самопідтримки в ЕГ виявили 52,4% учнів та 40,95% молодших школярів КГ. Середній рівень виявили в ЕГ – 42,84% учнів та 54,55% здобувачів КГ. Низький рівень виявили 4,76% здобувачів ЕГ та 4,55% школярів КГ. Такі позитивні зміни в ЕГ відбулися за рахунок того, що частина перейшла у високий рівень, а кількість із низьким рівнем – навпаки, зменшилась на 14,28% (3 особи), тому що частина учнів продемонструвала середній рівень. Динаміка рівнів у КГ не була такою активною.

Шляхом зіставлення рівнів сформованості вміння самопідтримки у молодших школярів ЕГ, в освітній процес яких було реалізовано запропоновані нами педагогічні умови, та рівнів сформованості відповідної характеристики у здобувачів КГ, де освітній процес було організовано традиційно, зафіксовано суттєве покращення показників усіх рівнів сформованості вміння самопідтримки в учнів ЕГ.

Висновки. Одним із варіантів вирішення завдання формування вміння самопідтримки у молодших школярів виступає реалізація в освітньому процесі наступних педагогічних умов: комплексне формування всіх складових уміння самопідтримки у молодших школярів при вивченні різних навчальних предметів; використання можливостей різноманітних застосунків у ході дистанційного навчання.

Проведене експериментальне дослідження сприяло вдосконаленню змісту роботи педагога в процесі формування вміння самопідтримки у молодших школярів та розширенню й деталізації відповідного педагогічного інструментарію.

Констатація позитивних наслідків проведеного педагогічного експерименту засвідчила ефективність даних педагогічних умов та можливість використання вчителями початкових класів запропонованого нами педагогічного інструментарію.

Перспективами подальших розвідок може бути теоретико-методичне забезпечення наступності та неперервності процесу підтримки і збереження ментального здоров'я здобувачів загальної середньої освіти на різних ступенях навчання.

Список використаних джерел:

1. Андрєєнкова, ВЛ et al. 2023, *Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу*. Навчально-методичний посібник, Київ, 149 с.
2. Воротникова, ІК (упор.) 2020, *Дистанційне та змішане навчання в школі*. Путівник, Київ, Ун-т ім. Б. Грінченка, 48 с.
3. Колісниченко, АП 2025, 'Формування вміння самопідтримки у молодших школярів у Новій українській школі', *Мозаїка початкової освіти: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції "Початкова освіта: історія, проблеми, перспективи"*, 26.02.25, м. Ніжин, Випуск 1, за заг. ред. Білоусової, НВ, Філоненко, ОС, Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, с. 121-124.

4. Концепція розвитку дистанційної в Україні (n. d.). Доступно : <https://vnmue.edu.ua/downloads/other/konc_rov_dystan_osv.pdf>. [2 Червень 2025].
5. Миронов, ЮБ & Міронова, МІ (n. d.), *Переваги та недоліки дистанційного навчання*. Доступно : <<https://kerivnyk.info/perevahy-ta-nedoliky-dystantsijnoho-navchannya>>. [2 Червень 2025].
6. Михайлишин, У 2002, 'Методи психічної саморегуляції особистості', *Психологічні науки*, Вип. 1, с. 548-549.
7. Семенова, А (ред.) 2006, *Словник-довідник з професійної педагогіки*, Одеса : Пальміра, 221 с.
8. *Правила внутрішнього руху. Путівник з емоційної регуляції* (n. d.). Доступно : <<https://howareu.com/materials/putivnyk-z-emotsiinoi-rehuliacii-pravyla-dorozhnoho-rukhu>>. [2 Червень 2025].
9. *Ти як? Всеукраїнська програма ментального здоров'я* (n. d.). Доступно : <<https://howareu.com>>. [2 Червень 2025].

References:

1. Andrieienkova, VL et al. 2023, *Psykhosotsialna pidtrymka uchasnykiv osvitnoho protsesu* (Psychosocial support for participants in the educational process). Navchalno-metodychnyi posibnyk, Kyiv, 149 s.
2. Vorotnykova, IK (upor.) 2020, *Dystantsiine ta zmishane navchannia v shkoli* (Distance and blended learning in schools). Putivnyk, Kyiv, Un-t im. B. Hrinchenka, 48 s.
3. Kolisnichenko, AP 2025, 'Formuvannia vminnia samopidtrymky u molodshykh shkoliariv u Novii ukrainskii shkoli (Forming self-support skills in younger schoolchildren in the New Ukrainian School)', *Mozaika pochatkovoï osvity: zbirnyk naukovykh prats za materialamy Vseukrainskoï naukovo-praktychnoi konferentsii "Pochatkova osvita: istoriia, problemy, perspektyvy"*, 26.02.25, m. Nizhyn, Vypusk 1, za zah. red. Bilousovoi, NV, Filonenko, OS, Nizhyn : NDU im. M. Hoholia, c. 121-124.
4. *Kontseptsiiia rozvytku dystantsiinoi v Ukraini* (Concept of distance learning development in Ukraine) (n. d.). Dostupno : <https://vnmue.edu.ua/downloads/other/konc_rov_dystan_osv.pdf>. [2 Cherven 2025].
5. Myronov, YuB & Mironova, MI (n. d.), *Perevahy ta nedoliky dystantsiinoho navchannia* (Advantages and disadvantages of distance learning). Dostupno : <<https://kerivnyk.info/perevahy-ta-nedoliky-dystantsijnoho-navchannya>>. [2 Cherven 2025].
6. Mykhailyshyn, U 2002, 'Metody psykhičnoï samorehuliacii osobystosti (Methods of mental self-regulation of the personality)', *Psykhologichni nauky*, Vyp. 1, c. 548-549.
7. Semenova, A (red.) 2006, *Slovnyk-dovidnyk z profesiinoï pedahohiky* (Dictionary-Reference Book on Professional Pedagogy), Odessa : Palmira, 221 s.
8. *Pravyla vnutrishnoho rukhu. Putivnyk z emotsiinoi rehuliacii* (Rules of Internal Movement. A Guide to Emotional Regulation) (n. d.). Dostupno : <<https://howareu.com/materials/putivnyk-z-emotsiinoi-rehuliacii-pravyla-dorozhnoho-rukhu>>. [2 Cherven 2025].
9. *Ty yak? Vseukrainska prohrama mentalnoho zdorovia* (How are you? All-Ukrainian Mental Health Program) (n. d.). Dostupno : <<https://howareu.com>>. [2 Cherven 2025].