

РОЗДІЛ V

Актуальні проблеми освіти та технологій у середній, професійній та вищій школі

УДК 373.5.016:62:159.9

<https://doi.org/10.31652/3041-1017-PIATE-2025.5.30>**Соловей В. В.**

кандидат педагогічних наук, доцент
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
м. Вінниця, Україна
e-mail: victorsolovey79@gmail.com

Король Д. М.

здобувач вищої освіти
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
м. Вінниця, Україна

ТРУДОВЕ НАВЧАННЯ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ.

***Анотація:** досліджено роль трудового навчання у зміцненні ментального здоров'я учнів. Розглянуто, як практична діяльність, орієнтована на створення конкретних продуктів або вирішення прикладних задач, сприяє розвитку емоційної стійкості, підвищенню самооцінки та зниженню рівня стресу в учнів. У статті проаналізовано основні механізми впливу трудового навчання на психічний стан школярів, зокрема через формування почуття власної значимості, розвиток навичок планування та досягнення цілей. Запропоновано рекомендації щодо трудового навчання в освітній процес інтеграції для підтримки ментального благополуччя учнів.*

***Ключові слова:** трудове навчання, ручна праця, фізична активність, креативність, ментальне здоров'я.*

Ментальне здоров'я є ключовим елементом загального благополуччя людини, яке охоплює не лише відсутність психічних розладів, а й здатність успішно взаємодіяти з навколишнім світом, справлятися з стресом і реалізовувати свій потенціал. В умовах сучасного світу, де інформаційне перевантаження, швидкий темп життя та постійні стреси стали звичними, особливо під час війни, важливо знаходити способи підтримки емоційного балансу. Це стосується не лише окремих осіб, а й шкіл, освітян та всіх учасників навчального та реабілітаційного процесів. Забезпечення потреб у ментальному здоров'ї є критично важливим для ефективної роботи навчальних закладів, сприяючи соціальній інтеграції, розвитку емоційної стійкості та особистісного росту.

Школа є не тільки місцем для здобуття знань, а й середовищем для розвитку соціальних навичок та емоційного здоров'я дітей. Ментальне здоров'я учнів безпосередньо впливає на їхню здатність навчатися, взаємодіяти з

однокласниками, долати труднощі та досягати навчальних успіхів. Стрес, тривога, депресія чи соціальна ізоляція можуть значно уповільнити цей процес, тоді як підтримка емоційного благополуччя допомагає дітям розвиватися гармонійно і продуктивно. Одним із дієвих способів зменшення стресу є трудове навчання, яке поєднує творчість і фізичну активність.

Креативність є потужним інструментом для емоційного звільнення, адже дозволяє людині виражати свої переживання, почуття та думки через різні форми мистецтва, як-от живопис, письмо, музика, танці тощо. Творчість дає можливість випустити на поверхню емоції, які важко висловити словами. Наприклад, вишивка, ліплення або написання віршів допомагають перетворити внутрішні переживання на конкретні й зрозумілі образи. Це особливо корисно для тих, хто переживає тривогу, сум або гнів.

Занурення у творчий процес дає змогу сконцентруватися на самому процесі, а не на проблемах, що дозволяє відволіктися від негативних думок і знайти спокій. Наприклад, вишивання, різьблення або ліплення можуть стати формою медитації.

Творчість часто відображає наш внутрішній стан і через неї можна краще пізнати себе, свої емоції та потреби. Наприклад, створення колажу може допомогти зрозуміти й аналізувати власні почуття.

Крім того, креативність сприяє розвитку емпатії та розуміння інших, що допомагає краще контролювати свої емоції і знаходити рішення у складних ситуаціях.

Створення чогось нового дає відчуття досягнення та гордості за себе. Це може допомогти подолати почуття неповноцінності чи тривожності.

Спільна творчість (як-от участь у майстер-класах, мистецьких групах чи музичних колективах) створює відчуття підтримки та єднання з іншими людьми, що допомагає знижувати емоційне напруження. Творчі заняття, такі як шиття, різьблення по дереву, ліплення з глини чи вишивка, дають змогу відволіктися від щоденних турбот та поглибитися в процес створення. Це не тільки приносить радість, але й стимулює мозкову активність, покращуючи концентрацію та підвищуючи самооцінку. Дослідження показують, що творчість сприяє виробленню ендорфінів – «гормонів щастя», які знижують рівень стресу та покращують настрій. Крім того, ручна праця дозволяє виразити емоції через створені об'єкти, що може виконувати роль терапії. Вона також є потужною формою медитації, що підтримує ментальне здоров'я, поєднуючи фізичну активність, зосередженість і творчість, що заспокоює розум, зменшує стрес та покращує загальне самопочуття. Монотонні або ритмічні заняття (в'язання, ліплення, різьблення деревини) допомагають зануритися в процес і відволіктися від тривожних думок, створюючи ефект медитації, коли свідомість заспокоюється і зменшується рівень тривожності.

Фізична активність, поєднана з концентрацією, стимулює вироблення ендорфінів - гормонів радості. До найбільш поширених видів ручної праці, які мають позитивний вплив на ментальне здоров'я, відносяться: в'язання, вишивка, шиття, ліплення з глини (гончарство), деревообробка, художнє різьблення, кулінарія та випічка, садівництво тощо. Дії, як-от ліплення чи

в'язання, дозволяють емоційно виразитися і знижують рівень напруги, сприяючи зниженню стресу. Робота руками вимагає уважності та спокійності, що вчить нас бути присутніми в моменті, подібно до практики mindfulness. Повторювані рухи при шитті, в'язанні чи роботі з деревом можуть мати заспокійливий ефект, схожий на медитацію. Занурюючись у процес, ми заспокоюємо розум і досягаємо внутрішньої гармонії, відволікаючись від тривожних думок і зосереджуючись на теперішньому. Це сприяє розвитку терпіння та усвідомленості.

Завершення проекту - будь то випічка чи вишивка - приносить задоволення та гордість, допомагаючи підвищити самооцінку і відчуття досягнення. Для тих, хто схильний до тривожності або депресії, ручна праця є шляхом повернення до фізичного світу, відновлюючи зв'язок з тілом.

Ручна праця також допомагає розвивати терпіння та посидючість, що є важливими для подолання стресових ситуацій. Вона вчить нас долати труднощі, шукати рішення та насолоджуватися процесом, а не лише результатом. Таким чином, ручна праця стає не тільки способом створювати красиві та корисні речі, а й природною терапією для душі.

Заняття в групах з трудового навчання сприяють розвитку соціальних зв'язків, що є важливим чинником у зниженні стресу. Спілкування з однодумцями, обмін досвідом та взаємна підтримка допомагають відчуття себе частиною спільноти, зменшуючи почуття самотності та тривоги. Ці заняття не тільки розвивають практичні навички, а й сприяють соціалізації. Спільна діяльність дозволяє учасникам відчувати підтримку, формує почуття приналежності та знижує стрес. Спільна взаємодія допомагає покращити комунікативні навички, розвинути командний дух і навіть знайти нових друзів. Це особливо важливо в сучасному світі, де стрес став поширеним явищем.

Дослідження свідчать, що люди з активним соціальним життям менш схильні до стресу та депресії. Групові заняття з трудового навчання створюють можливості для співпраці, що сприяє розвитку комунікації, довіри та підтримки серед учасників. У таких умовах люди можуть обговорювати проблеми, спільно розв'язувати завдання та отримувати емоційну підтримку, що значно знижує рівень напруги.

Заняття з трудового навчання охоплюють різноманітні види діяльності, такі як робота з деревом, шиття, кулінарія, садівництво та інші. Усі ці процеси вимагають координації та взаємодії між учасниками, що сприяє розвитку командного духу та соціальної відповідальності. Крім того, спільна робота над проектами сприяє розвитку навичок розв'язування проблем та креативного мислення.

Здійснення завдань у групі формує відчуття належності, що є важливим чинником у боротьбі зі стресом. Учасники таких занять відчують більшу впевненість у собі завдяки позитивному зворотному зв'язку від інших, що допомагає підвищити самооцінку та знизити рівень тривожності.

Групові заняття з трудового навчання виконують не тільки освітню, але й значну соціально-психологічну роль. Вони сприяють налагодженню нових знайомств, розвитку соціальних навичок і боротьбі зі стресом через взаємодію

та співпрацю. Участь у таких заняттях може бути ефективним способом покращення емоційного стану та загального благополуччя.

Висновок. Трудове навчання є важливим інструментом для зміцнення ментального здоров'я учнів. Воно сприяє розвитку не лише практичних навичок, а й емоційної стабільності, формуванню самодисципліни, впевненості в собі та здатності до розв'язання різноманітних проблем. Завдяки поєднанню креативності та ручної праці в навчальному процесі дозволяє створити сприятливе середовище для особистісного зростання учнів, поліпшення їх емоційного фону та зниження рівня стресу. Залучення школярів до різноманітних практичних занять допомагає їм знайти сенс у повсякденній діяльності, що, в свою чергу, має позитивний вплив на їх психоемоційне здоров'я. Трудове навчання стає важливим елементом виховання гармонійної особистості, здатної досягати успіхів у навчанні та житті в цілому.

Список використаної літератури

1. Соловей В.В. Карпук А.Ю. Здоров'язбережувальні поради на уроках трудового навчання. Актуальні проблеми підготовки вчителя трудового навчання та технологій: теорія, досвід, проблеми: збірник наукових праць / О.В. Марущак (голова) та [ін.]. – Вінниця: ПП Балюк І. Б., 2019. – Вип. 2. – 176 с.
2. Штельмах С. Ю. Формування здоров'язбережувальних компетентностей на уроках трудового навчання та технології засобами проектної діяльності. https://naurok.com.ua/stattya-formuvannya-zdorov-yazberezhuvalnih-kompetentnostey-na-urokah-trudovogo-navchannya-ta-tehnologi-zasobami-proektno-diyalnosti-173675.html?utm_source=chatgpt.com
3. Сергієнко Валентина. Ментальне здоров'я учнів в умовах війни: психолого-педагогічний аспект.: Нова педагогічна думка. 2024. № 2 Том 118 <https://doi.org/10.37026/2520-6427-2024-118-2-30-35>
4. Бойчук Ю. Д «Ментальне здоров'я: виклики та перспективи сьогодення»
5. / за загальною редакцією проф. Бойчука Ю. Д.: збірник наукових праць.
6. Х.: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2024. – 119 с.
7. Кремень В. Г. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія / НАПН України; за заг. ред. В. Г. Кременя; [В. Г. Панок, С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський, Л. І. Прохоренко, Н. В. Чепелева, Т. І. Куліш, С. Л. Чуніхіна, І. Г. Губеладзе, І. І. 6. Ткачук, Н. А. Ярмола]. – [Електронне видання]. – Київ, 2024. – 188 с. <https://doi.org/10.32405/978-617-7118-51-9-2024-188>
8. Кравченко, О. (2023). Соціальнопсихологічна підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу в кризових ситуаціях (практичний досвід). *Social Work and Education*, Vol. 10, No. 1. pp. 35-46.