DOI 10.31392/ONP.2786-6890.8(1)/1.2025.04
UDC 373.3.015.31:[159.923.2+17.023.35:159.94]

PECULIARITIES OF FORMATION OF SELF-REGULATION SKILLS AND PSYCHO-EMOTIONAL WELL-BEING OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN BY MEANS OF MINDFULNESS TECHNOLOGY

Olena Matviienko
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Head of the Department of Primary Education and Innovative Pedagogy,
Dragomanov Ukrainian State University,
9 Pyrohova Str., Kyiv, Ukraine
https://orcid.org/0000-0002-5746-4864
e-mail: o.v.matviyenko@npu.edu.ua

Liudmyla Sebalo
Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Primary Education and Innovative Pedagogy,
Dragomanov Ukrainian State University,
9 Pyrohova Str., Kyiv, Ukraine
https://orcid.org/0000-0001-6088-8652
e-mail: l.i.sebalo@npu.edu.ua

Ivanna Peleh
Student of the First (Bachelor's) Level of Higher Education
Speciality A3 Primary Education,
Dragomanov Ukrainian State University,
9 Pyrohova Str., Kyiv, Ukraine
https://orcid.org/0009-0005-8692-5825
e-mail: ivannapelyh@gmail.com

Abstract. *The article explores the potential of mindfulness as an effective approach to the formation of psycho-emotional well-being and self-regulation in primary school students. Mindfulness, or mindfulness practice, involves the development of the ability to focus on the present moment without judgment, which helps to reduce stress and improve emotional well-being. The relevance of the study is emphasized by modern challenges, in particular, the growing level of anxiety, emotional burnout, and social maladjustment among children studying in conditions of rapid change and increased demands on cognitive and emotional stability.*

The authors substantiate the importance of mindfulness in the development of students' emotional intelligence. It is emphasized that mindfulness contributes to the ability of children to recognize and analyze their own emotions, respond adequately to stressful situations, establish empathetic relationships and work effectively in a team. The article discusses specific methods of implementing mindfulness in the educational process, including breathing exercises, visualization techniques, body-oriented practices, and concentration exercises. These techniques help to create inner balance, improve concentration, develop self-awareness, and harmonize students' behavior.

The study also emphasizes the key role of teachers in creating a favorable emotional environment for mindfulness. Teachers are not only leaders of these practices, but also active participants in the process, which requires special training, awareness of the importance of emotional support for students, and involvement of parents. The authors of the article propose an interdisciplinary approach

© Matviienko O., 2025
© Sebalo L., 2025
© Peleh I., 2025

to the integration of mindfulness, involving psychologists, educators, child development researchers, and educators.

The conclusions indicate that the use of mindfulness technology in primary school has significant potential to improve the quality of the educational environment. This contributes not only to improving academic performance but also to the overall psycho-emotional well-being of children. The development of self-regulation skills, emotional stability and adaptability to social challenges makes mindfulness an indispensable tool for modern education.

Key words: *mindfulness, psycho-emotional well-being, self-regulation, emotional state, primary school students, socio-emotional learning, educational environment.*

DOI 10.31392/ONP.2786-6890.8(1)/1.2025.04
УДК 373.3.015.31:[159.923.2+17.023.35:159.94]

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ І ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ДОБРОБУТУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ТЕХНОЛОГІЇ МАЙНДФУЛНЕС

Матвієнко О. В.
доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри початкової освіти
та інноваційної педагогіки,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова,
вул. Пирогова, 9, Київ, Україна
https://orcid.org/0000-0002-5746-4864
e-mail: o.v.matviyenko@npu.edu.ua

Себало Л. І.
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри початкової освіти
та інноваційної педагогіки,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова,
вул. Пирогова, 9, Київ, Україна
https://orcid.org/0000-0001-6088-8652
e-mail: l.i.sebalo@npu.edu.ua

Пелех І. Б.
студентка першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти
спеціальності А3 Початкова освіта,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова,
вул. Пирогова, 9, Київ, Україна
https://orcid.org/0009-0005-8692-5825
e-mail: ivannapelyh@gmail.com

Анотація. *У статті досліджується потенціал майндфулнес як ефективного підходу до формування психоемоційного добробуту та саморегуляції в учнів молодшого шкільного віку. Майндфулнес, або практика усвідомленості, передбачає розвиток здатності до зосередження уваги на теперішньому моменті без оцінок, що сприяє зниженню рівня стресу та поліпшенню емоційного*

© Матвієнко О. В., 2025
© Себало Л. І., 2025
© Пелех І. Б., 2025

стану. Актуальність дослідження підкреслюється сучасними викликами, зокрема зростанням рівня тривожності, емоційного вигорання та соціальної дезадаптації серед дітей, які навчаються в умовах стрімких змін і підвищених вимог до когнітивної та емоційної стійкості.

Автори обґрунтовують значення майндфулнес у розвитку емоційного інтелекту учнів. Підкреслюється, що усвідомленість сприяє здатності дітей розпізнавати й аналізувати власні емоції, адекватно реагувати на стресові ситуації, встановлювати емпатійні взаємини та ефективно працювати в колективі. У статті розглядаються конкретні методи впровадження майндфулнес у навчальний процес, включаючи дихальні вправи, техніки візуалізації, тілесно-орієнтовані практики та вправи на зосередження. Ці методики сприяють формуванню внутрішньої рівноваги, покращують концентрацію уваги, розвивають самосвідомість і гармонізують поведінку учнів.

Дослідження також акцентує увагу на ключовій ролі педагогів у створенні сприятливого емоційного середовища для впровадження майндфулнес. Вчителі виступають не лише провідниками цих практик, але й активними учасниками процесу, що потребує спеціальної підготовки, усвідомлення значення емоційної підтримки учнів та залучення до співпраці батьків. Автори статті пропонують міждисциплінарний підхід до інтеграції майндфулнес, залучаючи психологів, педагогів, дослідників дитячого розвитку та освітян.

У висновках зазначено, що застосування технології майндфулнес у початковій школі має значний потенціал для покращення якості освітнього середовища. Це сприяє не лише підвищенню рівня навчальної успішності, але й загальному психоемоційному благополуччю дітей. Розвиток навичок саморегуляції, емоційної стійкості та адаптивності до соціальних викликів робить майндфулнес незамінним інструментом для сучасної освіти.

Ключові слова: майндфулнес, психоемоційний добробут, саморегуляція, емоційний стан, молодші школярі, соціально-емоційне навчання, освітнє середовище.

Вступ та сучасний стан проблеми дослідження. Сучасний освітній простір дедалі більше усвідомлює необхідність забезпечення не лише академічного, а й емоційного та психологічного розвитку здобувачів освіти. Особливої актуальності це набуває в умовах війни, коли психоемоційний стан дитини зазнає значних навантажень, а традиційні підходи до навчання втрачають ефективність без врахування внутрішнього емоційного світу учня. Психоемоційне благополуччя, вміння справлятися з емоційними навантаженнями, зберігати внутрішню рівновагу, контролювати імпульсивність і негативні реакції є основою як психологічного, так і фізичного здоров'я школярів. У цьому контексті одним із ключових завдань початкової освіти стає формування навичок саморегуляції, що сприяє розвитку особистісної стійкості, соціальної адаптації та успішного навчання.

Зважаючи на вікові особливості молодших школярів – емоційну вразливість, недостатній рівень сформованості вольових процесів, потребу у психологічному комфорті – виникає потреба у впровадженні ефективних психолого-педагогічних технологій, що сприяють зниженню емоційної напруги та формуванню навичок саморегуляції. Однією з таких сучасних технологій є **майндфулнес**, що у педагогічному вимірі постає як інноваційна стратегія підтримки емоційного благополуччя учнів та розвитку їх здатності до усвідомленого проживання щоденних подій. Використання практик усвідомленості дозволяє сформувати в дитини навички фокусування уваги, усвідомлення власних емоцій, зниження рівня тривожності, розвиток співчуття до себе та інших, що є основою психоемоційного добробуту.

Проблема психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку останнім часом постає в центрі уваги як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Особливо гостро вона проявляється в умовах затяжної війни, що триває в Україні, коли учні пе-

ребувають у постійному психічному напруженні, що може мати наслідки у вигляді хронічної тривожності, емоційної нестабільності, порушення адаптації, зниження мотивації до навчання. Саме тому формування навичок саморегуляції, розвиток здатності розпізнавати і контролювати емоції, забезпечення внутрішньої стійкості дитини стають першочерговими завданнями педагогіки початкової школи.

Наукове обґрунтування важливості психоемоційного благополуччя як необхідної умови успішного розвитку особистості дитини знаходимо у працях С. Максименка, С. Болтівця, О. Безпалько, І. Дяченка, які підкреслюють, що формування психічного здоров'я школяра – це інтегрований процес, який має поєднувати освітню, виховну й психологічну компоненти. У світовій практиці дедалі більше педагогів звертаються до технології майндфулнес, яку активно досліджують Дж. Кабат-Зінн, Д. Сіґел, К. Берк, Р. Райан, визначаючи її як метод усвідомленої присутності, що дозволяє людині регулювати емоційний стан, підвищувати стресостійкість, покращувати якість життя [10].

В Україні майндфулнес лише починає входити в освітню практику, хоча вже існують успішні спроби адаптації цієї технології до потреб вітчизняної початкової школи (Т. Гера, О. Давидова, І. Ратинська, О. Христук). Ці дослідники наголошують, що регулярна практика усвідомленості навіть у мінімальному обсязі (5–10 хвилин на день) має позитивний вплив на емоційний стан дітей: знижує рівень тривожності, покращує здатність до концентрації, підвищує рівень позитивного ставлення до себе й інших.

Зважаючи на особливості розвитку дітей молодшого шкільного віку, їхню схильність до емоційного зараження, імпульсивність, нестійкість психіки та залежність від емоційного фону освітнього середовища, майндфулнес виступає як універсальний педагогічний інструмент, що дозволяє створити простір для розвитку саморефлексії, емоційної обізнаності, довіри до себе та оточення. Це особливо важливо в умовах, коли зовнішні обставини позбавляють дитину відчуття стабільності й безпеки, яке необхідне для гармонійного розвитку [2].

Таким чином, у сучасних умовах постає об'єктивна потреба у науковому дослідженні можливостей і особливостей впровадження технології майндфулнес у початкову школу як засобу формування навичок саморегуляції та психоемоційного добробуту учнів, а також у розробці ефективних методичних підходів до її інтеграції в освітній процес.

Мета і завдання дослідження. Метою цього дослідження є з'ясування особливостей психоемоційного стану молодших школярів в умовах війни, виявлення основних психоемоційних змін, спричинених воєнними подіями, а також обґрунтування психолого-педагогічних умов підтримки емоційної стабільності та благополуччя дітей у шкільному середовищі.

У межах дослідження передбачається поєднання теоретичного аналізу наукових підходів із практичними спостереженнями, спрямованими на формування цілісного уявлення про стан емоційної сфери молодших школярів, які перебувають у кризових соціальних умовах, зокрема в умовах воєнного конфлікту [7].

Для досягнення поставленої мети необхідним є поступове розв'язання певних **завдань**, що аргументують дослідження:

1. Проаналізувати сучасну науково-педагогічну та психологічну літературу щодо впливу соціальних потрясінь на психоемоційний стан дітей молодшого шкільного віку.

2. Виявити основні тенденції та характерні зміни у психоемоційному стані молодших школярів в умовах війни з урахуванням вікових і соціальних особливостей.

3. Дослідити чинники, що впливають на емоційну стабільність, поведінкові реакції та рівень психологічної адаптації дітей у кризових ситуаціях.

4. Обґрунтувати ефективні психолого-педагогічні умови та шкільні практики, спрямовані на підтримку емоційного благополуччя учнів в освітньому процесі.

Реалізація зазначених завдань зумовила використання комплексу теоретичних та емпіричних **методів дослідження**, серед яких: аналіз психолого-педагогічної літератури; узагальнення сучасних наукових концепцій та підходів до вивчення психоемоційного стану дітей; спостереження за поведінкою учнів; аналіз випадків нестабільного психоемоційного стану учнів в шкільній практиці в умовах воєнного часу; опитування вчителів і батьків щодо проявів емоційного неблагополуччя та засобів його подолання.

Дослідження має прикладне значення і спрямоване на створення умов для забезпечення емоційної безпеки дітей, формування у них навичок емоційної саморегуляції, адаптації та стійкості до стресових впливів у шкільному середовищі.

Виклад основного матеріалу дослідження. У контексті сучасної початкової освіти все більшої актуальності набуває необхідність забезпечення не лише інтелектуального розвитку дитини, а й створення умов для її всебічного психоемоційного благополуччя. Сучасне освітнє середовище має сприяти формуванню у молодших школярів почуття емоційної безпеки, здатності розпізнавати, виражати й регулювати власні емоції, управляти стресовими станами, знаходити внутрішню рівновагу, адекватно реагувати на зовнішні виклики. Такий підхід відповідає парадигмі цілісного розвитку дитини, де гармонія між розумовим, емоційним, соціальним і фізичним становленням є основою для сталого особистісного зростання.

Емоційна безпека в умовах освітнього процесу є базовою передумовою активного включення дитини в навчальну діяльність. Діти, які відчувають себе емоційно захищеними, відкритими до нового досвіду, краще взаємодіють з ровесниками та педагогами, виявляють вищий рівень навчальної мотивації, що, у свою чергу, позитивно впливає на їхні академічні досягнення [4].

Згідно з численними дослідженнями у сфері нейропсихології та освіти (зокрема, працями Д. Зінса, М. Грінберга, К. Шонерта-Рейхля), емоційна компетентність визнається ключовим предиктором академічної успішності, соціальної адаптованості, психологічної резильєнтності та загального добробуту дитини. Особливої уваги заслуговує тісний зв'язок між емоційною саморегуляцією та розвитком префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за виконавчі функції: зосередження уваги, контроль імпульсів, планування, прийняття рішень. Таким чином, формування емоційних навичок сприяє активізації когнітивних процесів і навичок самоуправління, що є критично важливими для навчальної діяльності [11].

Ці процеси невід'ємно пов'язані з феноменом саморегуляції – здатністю людини свідомо керувати емоційними реакціями, поведінкою та мисленням відповідно до поставлених цілей і соціальних вимог. У молодшому шкільному віці ці механізми лише починають формуватись і мають велику залежність від соціального середовища, підтримки з боку дорослих, якісного педагогічного впливу. Особливо значущою є роль учителя як наставника, що здатний не лише навчати, а й моделювати емоційно врівноважену поведінку, створювати атмосферу довіри, співпереживання та психологічної підтримки.

Одним із сучасних науково обґрунтованих підходів до розвитку соціально-емоційних компетентностей, внутрішньої врівноваженості та зниження рівня стресу в дітей молодшого шкільного віку є майндфулнес (усвідомлена присутність) – здатність зосереджено й безоцінно фокусувати увагу на поточному досвіді, думках, емоціях та відчуттях. У межах шкільної освіти майндфулнес розглядається як ефективний інструмент для формування емоційної регуляції, зниження тривожності, розвитку емпатії та покращення навчальної мотивації.

У дослідженні R. J. Davidson et al. [6] підкреслюється, що регулярне включення усвідомлених практик у структуру навчального дня покращує психологічний клімат у класі та сприяє зниженню конфліктної поведінки. Такі практики допомагають дітям краще усвідомлювати свої емоційні реакції, розвивають навички самоспостереження та самоконтролю, що є особливо важливими у стресових ситуаціях.

Значні результати у сфері майндфулнес-освіти продемонструвала програма MindUP, розроблена під керівництвом K. Schonert-Reichl. У дослідженні 2015 року [9], проведеному в початкових школах Канади, було виявлено, що після 12-тижневої програми у дітей значно підвищився рівень емпатії, покращилися соціальні навички, а рівень кортизолу (стресового гормону) знизився. Крім того, учні показали кращі результати у завданнях, що вимагали когнітивної гнучкості, концентрації уваги та контролю імпульсів.

Метааналіз, здійснений Zenner, Herrnleben-Kurz and Walach [17], який охоплював 24 рандомізовані контрольовані дослідження впливу шкільних майндфулнес-програм на дітей і підлітків, засвідчив статистично значуще покращення емоційного стану, зменшення симптомів тривоги та депресії, а також загального рівня стресу. Автори наголошують, що майндфулнес слід розглядати не як окрему практику, а як складову системної соціально-емоційної освіти.

Загалом, інтеграція майндфулнес у початкову освіту є перспективним напрямом, який відповідає вимогам цілісного розвитку особистості учня. В умовах соціальної нестабільності, яку переживають українські діти внаслідок війни, впровадження подібних програм набуває особливої актуальності. Усвідомлені практики можуть стати для дитини надійним ресурсом психологічного самозахисту, формування внутрішньої стійкості (резильєнтності) та покращення загального психоемоційного благополуччя.

Соціально-емоційні компетентності посідають важливе місце в міжнародних освітніх стандартах (зокрема, CASEL – Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning [5], OECD Education 2030 Framework [13]), де вони розглядаються як базові життєві навички, необхідні для успішного функціонування в суспільстві. У межах концепції Нової української школи також відзначається важливість інтеграції емоційного інтелекту в освітній процес, акцентується увага на цілісному розвитку особистості учня, з урахуванням його психоемоційного стану, потреб у підтримці та самореалізації.

Особливої гостроти це питання набуває в умовах воєнного стану, соціальної турбулентності, втрат і нестабільності, коли багато дітей щодня стикаються з високим рівнем стресу, почуттям тривоги, непередбачуваними змінами в родинному та навчальному середовищі. Хронічна емоційна напруга може проявлятися у формі деструктивної поведінки, труднощів з концентрацією, порушеннями сну, психосоматичними симптомами. У таких умовах школа виступає не лише як інституція знань, а й як ключове середовище соціально-психологічної підтримки, простір, у якому дитина має право бути почутою, зрозумілою та прийнятою [8].

Сучасний учитель – це не лише передавач знань, а й фасилітатор емоційної безпеки, творець мікроклімату, що сприяє емоційному добробуту учнів. Такий педагог вміє розпізнавати емоційні стани дитини, підтримувати її у кризових ситуаціях, розвивати вміння рефлексії, самоприйняття та конструктивного емоційного реагування. На практиці це вимагає інтеграції методик емоційного навчання в щоденну освітню взаємодію, впровадження спеціальних вправ, тренінгів, ритуалів для емоційного заземлення та самозаспокоєння.

Одним із дієвих сучасних підходів до розвитку навичок емоційної регуляції, що вже продемонстрував високу ефективність у шкільному середовищі в різних країнах світу, є технологія майндфулнес (усвідомленої присутності). Вона спрямована на розвиток здатності дитини зосереджуватись на теперішньому моменті, усвідомлювати свої думки, емоції, тілесні відчуття без осуду, тривоги чи надмірного емоційного залучення. Для молодших школярів, які часто ще не мають розвинених вербальних механізмів самовираження, майндфулнес слугує безпечним і м'яким способом входження у власний емоційний простір, вчить їх прислухатися до сигналів свого тіла, розпізнавати емоції, приймати їх як частину себе.

Практики усвідомленої присутності можуть бути інтегровані у щоденний розклад учнів: у формі коротких вправ на дихання, спостереження за емоціями, рухової медитації, візуалізацій чи обговорення відчуттів у колі довіри. Результати міжнародних досліджень свідчать про позитивний вплив таких методик на зниження рівня тривожності, поліпшення уваги, розвиток емпатії та підвищення загального рівня емоційного благополуччя.

У практичній площині для початкової школи ефективними є такі вправи:

1. «Дихання як хвилька» – учні повільно вдихають і видихають, уявляючи, що їхнє дихання схоже на рух морської хвилі: вдих – хвиля підіймається, видих – хвиля відступає. Така вправа заспокоює нервову систему та вчить фокусуватись на тілесних відчуттях.

2. «Емоційний барометр» – діти визначають свій емоційний стан за шкалою або за допомогою карток з емоціями (веселий, сумний, злий тощо). Обговорення у колі дозволяє кожному висловитись і розвиває емоційний словник.

3. «Доторк до теперішнього» – учні мають назвати по 5 предметів, які вони бачать, чують, відчувають на дотик у цей момент. Вправа спрямована на занурення в «тут і зараз», зменшення тривожності.

4. «Дерево стабільності» – діти стають у позицію дерева (ноги твердо на підлозі, руки вгору як гілки), заплющують очі й уявляють себе міцним деревом, яке не боїться вітру чи дощу. Така рухова медитація допомагає відчути внутрішню опору.

5. «Баночка спокою» – використовується баночка з водою та блискітками. Після струшування блискітки кружляють у воді, як думки в голові під час хвилювання. Діти спостерігають, як усе осідає, – аналогія до заспокоєння емоцій.

Використання подібних вправ у щоденній практиці дозволяє учням краще розуміти власний емоційний стан, знаходити способи самозаспокоєння, а вчителям – формувати атмосферу прийняття та довіри. Регулярна практика майндфулнес сприяє зниженню рівня конфліктності, покращує взаємодію в класі та зміцнює емоційний імунітет дитини в умовах зовнішньої нестабільності.

Тож забезпечення психоемоційного благополуччя дитини в умовах початкової школи має розглядатися як стратегічний пріоритет освітньої політики та педагогічної практики. Інтеграція методів розвитку емоційного інтелекту та саморегуляції, зокрема через технології майндфулнес, дозволяє створити передумови для

сталого гармонійного розвитку дитини, підвищення її навчального потенціалу та формування основ психологічної стійкості.

Формування навичок саморегуляції у молодших школярів засобами майндфулнес є багаторівневим і поетапним процесом, який вимагає системності, послідовності, емоційної делікатності й педагогічної чутливості. Розвиток цієї якості розпочинається з *усвідомлення* дитиною власного емоційного стану. Саме усвідомлення стає початковим і водночас фундаментальним кроком до саморегуляції. На цьому етапі важливо не лише звернути увагу дитини на те, що вона переживає, а й допомогти їй розпізнати, назвати, а згодом і охарактеризувати власні емоції. У молодшому шкільному віці це здійснюється здебільшого через ігрові форми діяльності, метафоричні образи, казкових персонажів. Діти вчаться розрізняти базові емоції – радість, страх, гнів, сум – і поступово формують внутрішній емоційний словник, з якого черпають для самоусвідомлення [1].

Важливо, що на цьому етапі не відбувається оцінювання емоцій як «хороших» чи «поганих». Натомість формується розуміння, що будь-який емоційний стан має право на існування. Такий підхід логічно переходить у другий етап – *прийняття емоцій*. Прийняття передбачає відсутність спротиву внутрішнім переживанням. Діти повинні навчитися визнавати наявність тривоги, злості чи роздратування, не витісняючи ці стани й не знецінюючи їх. Технологія майндфулнес якраз і сприяє розвитку цієї навички – «бачити» емоцію як частину досвіду, не ототожнюючи себе повністю з нею. У цьому процесі важливою є роль вчителя, який забезпечує безпечний простір для емоційного вираження й супроводжує дитину, допомагаючи їй не боятися власних почуттів.

Завдяки цьому стає можливим перехід до наступного рівня – *регуляції емоційного стану*. Цей етап передбачає залучення різноманітних технік майндфулнес-практик, що спрямовані на стабілізацію емоційної сфери. Зокрема, застосовуються вправи на дихання, сканування тіла, концентрацію уваги на теперішньому моменті, візуалізацію приємних образів. Такі практики дають змогу знизити рівень емоційного напруження, переключити увагу, запобігти імпульсивним реакціям. У дітей формується здатність до паузи між стимулом і реакцією, що є ключовою навичкою саморегуляції. Важливим завданням педагога на цьому етапі є повторюваність і послідовність: техніки мають бути простими, доступними, емоційно прийнятними для дітей.

Останній етап – це *інтеграція набутого досвіду у повсякденне життя*, тобто самостійне використання технік майндфулнес у різних життєвих ситуаціях. Діти вчаться розпізнавати, коли їм потрібне «заземлення» чи емоційна пауза, і обирають відповідні способи реагування. Вони можуть самостійно зупинитися й кілька разів глибоко вдихнути, доторкнутися до улюбленого предмету, звернутися до спогадів про позитивні моменти, щоб заспокоїтись. Така внутрішня автономія щодо власного емоційного стану є результатом поступового переходу від зовнішньої регуляції до внутрішньої.

Таким чином, усі етапи – усвідомлення, прийняття, регуляція й самостійне застосування – є взаємопов'язаними ланками єдиного процесу формування саморегуляції. Їх реалізація можлива лише за умови активної участі вчителя, створення емоційно безпечного середовища та використання інструментів майндфулнес як основи для розвитку емоційного інтелекту та ментального здоров'я учнів молодшого шкільного віку.

Таблиця 1

Етап	Сутність етапу	Психолого-педагогічна мета
Усвідомлення емоційного стану	Дитина вчиться спостерігати за своїми емоціями, тілесними відчуттями, думками. Використовуються прийоми: фокус уваги на диханні, тілу, «емоційний щоденник», рольова гра.	Розвиток здатності розпізнавати й називати власні емоції, формування емоційного словника.
Прийняття емоцій	Формується навичка приймати емоції без осуду. Практикується відкрите проговорення почуттів, вправа «емоції як хмари» (метафора), підтримка безпечного середовища.	Усвідомлення нормальності будь-якого емоційного стану, зниження внутрішнього конфлікту.
Регуляція емоційного стану	Застосування дихальних практик, сканування тіла, візуалізації, коротких медитацій, «заземлення». Спрямування уваги на теперішній момент.	Розвиток здатності знижувати рівень напруження, контролювати реакції, формувати паузу.
Інтеграція саморегуляції в поведінку	Самостійне застосування навичок у повсякденних ситуаціях: у конфліктах, перед контрольними, у моменті тривоги чи радості.	Формування внутрішньої емоційної автономії, свідомого вибору стратегій саморегуляції.

У практиці початкової школи технологія майндфулнес (усвідомленості) реалізується переважно через короткі, структуровані вправи, інтегровані в освітній процес [12]. Вони можуть бути частиною ранкових зустрічей, елементом психологічного розвантаження під час перерв або переходів між заняттями, інтегрованими в мовленнєві, образотворчі, фізкультурні й виховні активності. Згідно з дослідженнями, регулярне включення таких практик позитивно впливає на розвиток когнітивної гнучкості, саморегуляції, емоційної компетентності та поведінкової стабільності дітей молодшого шкільного віку [14].

Основна мета майндфулнес-підходу – не навчити дитину досягати абстрактного стану «спокою», а допомогти їй усвідомити свій внутрішній стан, відчути тіло, дихання, емоції, розпізнати думки, з якими вона живе у поточний момент. Дихальні практики активізують парасимпатичну нервову систему, що відповідає за стан розслаблення і відновлення, знижують рівень кортизолу (гормону стресу), нормалізують серцевий ритм. Вправи на уважне слухання чи споглядання тренують здатність фокусувати увагу, знижують рівень внутрішнього ментального «шуму», підвищують стійкість до зовнішніх подразників. Практики візуалізації, які активізують позитивні образи, сприяють емоційному розвантаженню та розвитку внутрішніх ресурсів.

Ці практики набувають особливої актуальності в умовах тривалого соціального стресу, спричиненого війною. Досвід вимушеного переміщення, часті переривання процесу навчання, постійна присутність тривоги у дорослих формують у дітей приховану хронічну напругу, яка, згідно з висновками дитячих психіатрів, є одним з чинників розвитку емоційної нестабільності, тривожних розладів та порушень адаптації [3]. У цьому контексті майндфулнес-практики стають не лише інструментом психологічної підтримки, а й механізмом відновлення базового відчуття безпеки, передбачуваності та контролю над середовищем. Рутинні короткі практики

сприяють стабілізації емоційного стану, формують у дітей «внутрішню опору» – здатність повернутися до себе у моменті, не втрачаючи контакту з реальністю.

Особливістю молодшого шкільного віку є висока нейропластичність мозку, емпатійна чутливість до емоційного стану дорослого, потреба в емоційно безпечному середовищі та моделюванні соціально прийнятної поведінки. Саме тому постать учителя в контексті технології майндфулнес є ключовою: педагог має бути не лише фасилітатором, а й прикладом присутності «тут і тепер». Атмосфера, яку створює вчитель – інтонації, погляд, здатність слухати, приймати без засудження – відіграє вирішальну роль у формуванні в дитини навичок емоційної регуляції. Згідно з дослідженнями, педагоги, які самі практикують майндфулнес, демонструють вищий рівень емпатії, здатності до рефлексії та стійкості до професійного вигорання [15].

Формування психоемоційного добробуту не означає уникнення труднощів, навпаки – воно передбачає здатність учнів долати фрустрації, проживати складні емоції, приймати невдачі як частину навчального процесу. Важливо, щоб дитина мала не лише зовнішні ресурси (допомога дорослого), а й внутрішні: здатність ідентифікувати свій стан, зробити паузу, «перевести подих», усвідомити, що емоція – це не загроза, а сигнал, який можна зрозуміти і трансформувати. Саме це є ключовою метою впровадження майндфулнес технології у початковій школі: не замінити психологічну допомогу, а створити середовище, де дитина вчиться бути уважною до себе і до інших, формує внутрішню стійкість і адаптивність.

Цінність майндфулнес як педагогічної технології полягає в її гнучкості, доступності та універсальності: вона не потребує спеціального обладнання, може адаптуватися до різних навчальних предметів і контекстів, включатися у повсякденну педагогічну практику без порушення навчального плану. Уже через 4–6 тижнів регулярної практики помітне зниження імпульсивності, підвищення концентрації уваги, покращення емоційного фону класу, зменшення конфліктів і тривожності [16]. Змінюється й сам освітній простір – він стає більш гуманним, підтримувальним, менш реактивним, орієнтованим на розвиток, а не контроль.

У довготривалій перспективі розвиток навичок саморегуляції через практики майндфулнес формує основи особистісної стійкості (resilience), яка вважається однією з ключових навичок XXI століття. Здатність бути уважним до себе, керувати емоційними станами, зберігати внутрішню рівновагу в умовах невизначеності є визначальними чинниками психологічного благополуччя, соціальної компетентності та професійної успішності. Саме тому формування таких навичок доцільно починати вже в молодшому шкільному віці – м'яко, ненав'язливо, поступово, через створення безпечного простору для особистісного розвитку. Технологія майндфулнес у цьому контексті не є модним трендом, а глибокою педагогічною стратегією, що відкриває нові горизонти гуманізації освіти й турботи про дитину як цілісну особистість.

Висновки і перспективи подальших досліджень. У сучасному контексті, позначеному війною, соціальною нестабільністю та численними викликами, що постають перед освітньою системою, питання психоемоційного благополуччя молодших школярів набуває особливого значення. Серед чинників, що визначають якість освіти сьогодні, усе більшої ваги набуває не лише академічна успішність, а й здатність дитини до саморегуляції, стійкість до стресу, навички емоційного самопізнання та взаємодії. Школа поступово перестає бути лише джерелом знань – вона дедалі більше розглядається як простір формування особистості, її внутрішньої цілісності, впевненості та психологічної стійкості.

Молодший шкільний вік, як сенситивний період розвитку, вимагає особливої педагогічної делікатності. Діти цього віку надзвичайно чутливі до психологічного клімату в класі, стилю взаємодії з дорослими, атмосфери безпеки й підтримки. Саме в цей період закладаються основи емоційної культури, довіри до світу, ставлення до себе. І в цих умовах майндфулнес-практики демонструють потужний потенціал як інструмент, що здатен не лише поліпшити емоційний стан дитини, а й запобігати формуванню тривожності, емоційного вигорання, труднощів у спілкуванні та навчанні.

Практика майндфулнес допомагає дитині зосереджуватися на теперішньому моменті, усвідомлювати свої думки й емоції без автоматичної реакції на них, а також сприяє розвитку співчуття як до себе, так і до оточення. Ці навички є ключовими для психоемоційної саморегуляції. Зарубіжний досвід свідчить про значні успіхи впровадження майндфулнес у шкільну освіту: зниження рівня стресу, покращення соціальної взаємодії, підвищення концентрації уваги, зростання навчальної мотивації. Вітчизняна практика лише починає свій шлях у цьому напрямі, але вже нині можна стверджувати, що майндфулнес як педагогічна технологія має широкий спектр позитивного впливу на особистість дитини.

Разом із тим, ефективність впровадження усвідомлених практик потребує не лише окремих вправ або програм, а комплексного підходу: підготовки педагогів, методичного супроводу, поступової інтеграції таких практик у структуру навчального дня. Освітній простір має трансформуватися у напрямі емоційної безпеки, що передбачає створення середовища, в якому дитина може вільно проявляти свої емоції, рефлексувати, отримувати підтримку й навчатися справлятися зі складними почуттями.

Враховуючи складні умови сьогодення, особливо воєнний контекст, освітня система України потребує стратегічного підходу до формування навичок емоційної стійкості вже з перших років шкільного життя. Це дозволить не лише підтримати дітей у теперішній ситуації, а й закласти основу для майбутнього суспільства, в якому важливою цінністю є психічне здоров'я, емпатія, усвідомлене співіснування. У цьому сенсі технологія майндфулнес має всі підстави стати не тимчасовим інструментом, а важливою частиною освітньої стратегії, спрямованої на виховання гармонійної, емоційно зрілої, відкритої до світу особистості.

Подальші дослідження у цьому напрямі можуть зосередитися на вивченні довгострокового впливу практик усвідомленості на психоемоційний розвиток учнів, ефективності різних технік залежно від індивідуальних особливостей дітей, а також на створенні адаптованих до українського контексту програм з урахуванням культурних і соціальних реалій. Важливим та перспективним є також вивчення впливу майндфулнес-практик на педагогів – їхню емоційну стійкість, професійне вигорання та здатність до створення безпечного освітнього середовища. Важливо звертати увагу на міждисциплінарний підхід до дослідження цього явища – на його вивчення крізь призму педагогіки, психології, нейронаук і соціології. Такий цілісний підхід відкриває можливість повною мірою розкрити потенціал технології майндфулнес у рамках Нової української школи та ефективно реагувати на актуальні виклики, з якими стикається сучасне дитинство.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Ґоулман Д. Емоційний інтелект: чому він може бути важливішим за IQ / Д. Ґоулман ; пер. з англ. Т. Родіонова. Харків : Віват, 2018. 352 с.

2. Лесик А., Попова О., Коваль К. Організація безпечного освітнього простору в початковій школі в умовах воєнного стану: тенденції та перспективи розвитку. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 6 (40). С. 245-253.

3. Матвієнко О., Ведмеденко Н., Химич М. Особливості прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку в умовах війни. *Освітньо-науковий простір*. 2024. № 6 (1). С. 76-85. URL: https://doi.org/10.31392/onp.2786-6890.6(1).2024.08

4. Матвієнко О., Химич М. Соціально-емоційне навчання як засіб створення безпечного освітнього простору. *Освітньо-науковий простір*. 2024. Т. 1. № 7 (2). С. 75-84. URL: https://doi.org/10.31392/onp.2786-6890.7(2)/1.2024.08

5. CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning). (2020). Core SEL Competencies. URL: https://casel.org/core-competencies/

6. Contemplative practices and mental training : prospects for american education / R. J. Davidson et al. *Child development perspectives*. 2012. Vol. 6. No. 2. P. 146-153. URL: https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00240.x

7. Denham S. A., Burton R. Social and emotional prevention and intervention programming for preschoolers. Boston, MA : Springer US, 2003. URL: https://doi.org/10.1007/978-1-4615-0055-1

8. Elkin O. Socio-emotional learning as an essential mechanism of developing soft skills in students: modern challenges and ukrainian experience. *Social work and social education*. 2023. No. 1 (10). P. 42-56. URL: https://doi.org/10.31499/2618-0715.1(10).2023.281654

9. Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children : a randomized controlled trial. / K. A. Schonert-Reichl et al. *Developmental psychology*. 2015. Vol. 51. No. 1. P. 52-66. URL: https://doi.org/10.1037/a0038454

10. Hasanova L., Kravchenko O. Formation of social-emotional skills in the student youth. *Scientific bulletin of Uzhhorod university. Series : «pedagogy. social work»*. 2023. No. 2 (53). P. 40-43. URL: https://doi.org/10.24144/2524-0609.2023.53.40-43

11. Hughes J. C. Neuroethics : defining the issues in theory, practice, and policy. *Journal of neurology, neurosurgery & psychiatry*. 2006. Vol. 77. No. 4. P. 568. URL: https://doi.org/10.1136/jnnp.2005.083881

12. Integrating mindfulness training into K-12 education : fostering the resilience of teachers and students / J. Meiklejohn et al. *Mindfulness*. 2012. Vol. 3. No. 4. P. 291–307. URL: https://doi.org/10.1007/s12671-012-0094-5

13. OECD. (2018). The Future of Education and Skills : Education 2030 – The OECD Learning Compass. URL: https://www.oecd.org/education/2030-project/

14. Schonert-Reichl K. A., Lawlor M. S. The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*. 2010. Vol. 1, No. 3. P. 137-151. URL: https://doi.org/10.1007/s12671-010-0011-8

15. Semple R. J., Lee J., Miller L. F. Mindfulness-based cognitive therapy for children. *Mindfulness-Based treatment approaches*. 2006. P. 143-166. URL: https://doi.org/10.1016/b978-012088519-0/50008-3

16. The impact of enhancing students' social and emotional learning : a meta-analysis of school-based universal interventions / J. A. Durlak et al. *Child development*. 2011. Vol. 82, No. 1. P. 405-432. URL: https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x

17. Zenner C., Herrnleben-Kurz S., Walach H. Mindfulness-based interventions in schools – a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*. 2014. Vol. 5. URL: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603

REFERENCES:

1. Goulman, D. (2018). Emotsiinyi intellekt : chomu vin mozhe buty vazhlyvishym za IQ [Emotional intelligence : Why it can matter more than IQ] (T. Rodionova, Trans). Kharkiv : Vivat [in Ukrainian].

2. Lesyk, A., Popova, O., & Koval, K. (2024). Orhanizatsiia bezpechnoho osvitnoho prostoru v pochatkovii shkoli v umovakh voiennoho stanu : tendentsii ta perspektyvy rozvytku [Organization of a safe educational space in primary schools under martial law: Trends and development prospects]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky – Perspectives and Innovations of Science, 6 (40), 245-253*. Retrieved from: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-6(40)-245-253 [in Ukrainian].

3. Matviienko, O., Vedmedenko, N., & Khymych, M. (2024). Osoblyvosti proiavu tryvozhnosti u ditei molodshoho shkilnoho viku v umovakh viiny [Features of anxiety in younger school-age children during war]. *Osvitno-naukovyi prostir – Educational and Scientific Space, 6 (1), 76-85*. Retrieved from: https://doi.org/10.31392/onp.2786-6890.6(1).2024.08 [in Ukrainian].

4. Matviienko, O., & Khymych, M. (2024). Sotsialno-emotsiine navchannia yak zasib stvorennia bezpechnoho osvitnoho prostoru [Social-emotional learning as a means of creating a safe educational space]. *Osvitno-naukovyi prostir – Educational and Scientific Space, 7 (2), 75-84*. Retrieved from: https://doi.org/10.31392/onp.2786-6890.7(2)/1.2024.08 [in Ukrainian].

5. CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning). (2020). *Core SEL Competencies*. Retrieved from: https://casel.org/core-competencies/ [in English].

6. Contemplative practices and mental training : prospects for american education / Davidson, R. J., et al. (2012). *Child Development Perspectives, 6 (2), 146-153*. Retrieved from: https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00240.x [in English].

7. Denham, S. A., & Burton, R. (2003). Social and emotional prevention and intervention programming for preschoolers. Boston, MA : Springer US. Retrieved from: https://doi.org/10.1007/978-1-4615-0055-1 [in English].

8. Elkin, O. (2023). Socio-emotional learning as an essential mechanism of developing soft skills in students : Modern challenges and Ukrainian experience. *Social Work and Social Education, 1 (10), 42-56*. Retrieved from: https://doi.org/10.31499/2618-0715.1(10).2023.281654 [in English].

9. Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children : a randomized controlled trial / Schonert-Reichl, K. A., et al. (2015). *Developmental Psychology, 51 (1), 52-66*. Retrieved from: https://doi.org/10.1037/a0038454 [in English].

10. Hasanova, L., & Kravchenko, O. (2023). Formation of social-emotional skills in the student youth. *Scientific Bulletin of Uzhhorod University. Series : Pedagogy. Social Work, 2 (53), 40-43*. Retrieved from: https://doi.org/10.24144/2524-0609.2023.53.40-43 [in English].

11. Hughes, J. C. (2006). Neuroethics : Defining the issues in theory, practice, and policy. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry, 77 (4), 568*. Retrieved from: https://doi.org/10.1136/jnnp.2005.083881 [in English].

12. Integrating mindfulness training into K–12 education: Fostering the resilience of teachers and students / Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., ... & Saltzman, A. (2012). *Mindfulness, 3 (4), 291-307*. Retrieved from: https://doi.org/10.1007/s12671-012-0094-5 [in English].

13. OECD. (2018). The Future of Education and Skills : Education 2030 – The OECD Learning Compass. Retrieved from: https://www.oecd.org/education/2030-project/ [in English].

14. Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness, 1 (3), 137-151*. Retrieved from: https://doi.org/10.1007/s12671-010-0011-8 [in English].

15. Semple, R. J., Lee, J., & Miller, L. F. (2006). Mindfulness-based cognitive therapy for children / In R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness-based treatment approaches* (pp. 143-166). Elsevier. Retrieved from: https://doi.org/10.1016/b978-012088519-0/50008-3 [in English].

16. The impact of enhancing students' social and emotional learning : A meta-analysis of school-based universal interventions / Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). *Child Development, 82 (1), 405-432*. Retrieved from: https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x [in English].

17. Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools – a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 5*. Retrieved from: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603 [in English].