

## **Ментальне здоров'я та психологічна допомога в умовах сучасних викликів**

*Надія Савчук, канд. психол., н., доцент,  
доцент кафедри соціогуманітарних технологій,  
Анна Мацелик, здобувач  
першого (бакалаврського) вищої освіти  
спеціальності 053 Психологія ПС-32,  
Луцький національний технічний університет,  
м. Луцьк*

### **ЕМОЦІЙНА ГОТОВНІСТЬ ДИТИНИ ДО ШКОЛИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗІЇ**

У сучасному світі, де інформаційні навантаження зростають, а вимоги до дітей посилюються, проблема емоційної підготовки до школи набуває особливої актуальності. Батьки, педагоги та психологи все більше уваги приділяють не лише знанням, які дитина має на момент вступу до школи, а й її емоційному стану, здатності взаємодіяти та адаптуватися.

Емоційна готовність дитини до школи є ключовим фактором її успішної адаптації та навчання, особливо в умовах інклюзивного навчання. Останні дослідження в цій галузі підкреслюють важливість розвитку емоційних та соціальних навичок у дошкільнят з різними нозологіями. Зокрема, В. Погребняк [3], аналізуючи рівні емоційного розвитку дітей дошкільного віку з порушеннями мовлення в інклюзивному середовищі, доходить висновку, що такі діти потребують спеціальних корекційно-освітніх заходів для досягнення високого рівня емоційної готовності до школи. О. Белова [1] розглядає емоційну готовність як вміння керувати своїми емоціями, співпереживати та адаптуватися до нових соціальних умов. Розвиток цих навичок сприяє формуванню емоційної стійкості та моральної компетентності у дітей, що є основою їхньої готовності до навчання в школі. Вчителі-практики також значну увагу приділяють розвитку емоційно-вольової готовності до навчання в школі. Так, Т. Єпіфанова-Кожевнікова [2] наголошує на важливості своєчасного включення дітей з порушеннями слухової функції у систему корекційно-педагогічного впливу з метою забезпечення їхньої успішної адаптації та навчання в школі.

Підготовка дитини до школи є важливим етапом у її житті, що визначає подальший успіх у навчанні та соціалізації. Емоційна готовність до школи передбачає здатність дитини регулювати власні емоції, адаптуватися до нових соціальних умов та вимог освітнього процесу. Вона включає вміння керувати поведінкою, долати труднощі, встановлювати позитивні взаємини з оточуючими та підтримувати мотивацію до навчання.

Серед численних факторів, що впливають на емоційну готовність дитини до шкільного навчання в умовах інклюзії виділяють насамперед сімейне середовище. Адже саме родинне коло є першим і найважливішим

місцем, де формується емоційна сфера дитини. Підтримка, розуміння та стабільність у сім'ї сприяють розвитку впевненості в собі та позитивного ставлення до навчання. Натомість конфлікти, нестабільність або надмірна опіка можуть призвести до підвищеної тривожності та невпевненості дитини.

Індивідуальні особливості дитини, її особистісні характеристики: темперамент, самооцінка, рівень тривожності та ін. є важливим показником її емоційної готовності навчатися у школі. Діти з високим рівнем тривожності можуть відчувати страх перед новими ситуаціями, тоді як діти з низькою самооцінкою можуть сумніватися у своїх здібностях.

Досвід спілкування дітей з порушеннями психофізичного розвитку з однолітками та дорослими поза сім'єю дозволяє легше пристосовуватися до шкільного середовища. Розвитку соціальних навичок сприяє відвідування дошкільних закладів, участь у групових заходах та іграх, екскурсії тощо.

Вступ до школи передбачає для дитини нове емоційне життя, насичене новими враженнями, спілкуванням з вчителями та дітьми, вміння адекватно реагувати на різні виклики в умовах шкільного середовища. Існує чимало способів підтримки емоційної готовності. В першу чергу батьки мають створювати вдома атмосферу підтримки та довіри, заохочуючи самостійність; вчити дитину висловлювати свої почуття; обговорювати очікування від школи. Спільне читання книг про школу, відвідування майбутнього навчального закладу та знайомство з учителем можуть знизити рівень тривожності. Сприятливий емоційний клімат в класі, підтримка, індивідуальний підхід та позитивне підкріплення допомагають дітям відчувати себе комфортно та впевнено. Організація групових заходів та ігор сприятиме розвитку соціальних навичок та згуртованості колективу. Також активна залученість психолога для проведення тренінгів з розвитку емоційного інтелекту, навичок саморегуляції допоможе у подоланні тривожності дітей, формуванню вмінь виражати та розуміти свої емоції та вчитися справлятися зі стресом.

Загалом, емоційна готовність дитини до школи є комплексним показником, що залежить від багатьох чинників, включаючи сімейне середовище, індивідуальні особливості та досвід соціалізації. Підтримка з боку батьків, педагогів та психологів сприяє формуванню позитивного ставлення до навчання, розвитку впевненості в собі та успішній адаптації до шкільного життя.

### **Список використаних джерел**

1. Белова О.Б. Детермінанти емоційної готовності дошкільників з порушеннями мовлення до шкільного навчання. *Актуальні питання корекційної освіти (Педагогічні науки)*. Випуск №16. Том 1 (2020)\ URL: <https://aqce.com.ua/vipusk-n16-tom12020/> (дата звернення 07.04.2025)

2. Єпіфанова-Кожевнікова Т.В. Розвиток емоційно-вольової готовності дітей з порушеннями слухової функції до навчання в школі. URL: [https://vseosvita.ua/library/embed/0100gck6-9cf4.rtf.html?utm\\_source=chatgpt.com](https://vseosvita.ua/library/embed/0100gck6-9cf4.rtf.html?utm_source=chatgpt.com) (дата звернення 07.04.2025)

3. Погребняк В. Стан емоційного розвитку дітей з порушеннями мовлення в умовах інклюзії. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2023. № 111(3). С.50-69.