

РОЗДІЛ 4 АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ДОШКІЛЬНОЇ ТА ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

УДК 616.89-053.5:613.6

Лавріненко Лідія

ORCID 0000-0002-2666-3924

Кандидат історичних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки, корекційної освіти та менеджменту,
Чернігівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського
(м. Чернігів, Україна) E-mail: Lidlav@ukr.net

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У статті акцентується увага на особливостях збереження ментального здоров'я школярів України в умовах воєнного стану, критеріях оцінювання рівня психічного здоров'я здобувачів освіти, впровадженні вчителями технологій збереження здоров'я в освітній процес Новітньої української школи.

Метою статті є обґрунтування умов збереження психічного здоров'я школярів в умовах воєнного стану, необхідності імплементації інноваційних психотерапевтичних та психогімнастичних вправ та технік в освітній процес сучасної української школи.

Методологія дослідження полягає у здійсненні аналізу наукових джерел на теоретико-методологічному, організаційно-методичному рівнях пізнання ментального здоров'я. Методологічною основою дослідження є системний підхід до аналізу, педагогічних досліджень щодо необхідності й важливості збереження ментального здоров'я школярів в умовах воєнного стану. Методологія дослідження дозволила визначити й обґрунтувати особливості навчання школярів із застосуванням здоров'язберезувальних технологій як на уроках, так і в позаурочний час.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що обґрунтовано завдання, що ставляться перед педагогами щодо збереження психічного здоров'я в освітньому процесі в умовах воєнного стану; досліджено наслідки використання інноваційних психологічних інструментів підтримки дітей різного віку, створення позитивного психологічного клімату, розумного поєднання різноманітних видів діяльності, особистісно орієнтованого підходу, правильної організації активного відпочинку дітей.

Розглянуто окремі, доступні для педагогів, методи психологічної підтримки, практики, які допоможуть стабілізувати психологічний стан школярів в умовах стресових ситуацій, депресивних станів, що викликані наслідками війни.

Висновки. Здійснене дослідження дозволяє зробити висновки, що важлива роль та відповідальність в оздоровчій діяльності щодо збереження й відновлення психічного здоров'я школярів відводиться освітній системі, яка повинна й має всі можливості для того, щоб зробити валеологічним цей процес. Сучасний освітній процес має бути здоров'язберезувальним, здоров'яформувальним, здоров'язміцнюючим, спрямованим на позитивну мотивацію до здорового способу життя, забезпечення гармонійного розвитку особистості, навчання культури здоров'я на засадах розвитку життєвих навичок.

Ключові слова: ментальне здоров'я, учитель, школярі, психологічні техніки, освітній процес.

Постановка проблеми. Здоров'я – дорогоцінний дар, яким наділяє людину природа. Без нього життя не може бути повноцінним і щасливим. В умовах сьогодення особливо актуальним стало питання збереження ментального здоров'я, оскільки, за окремими джерелами інформації, кількість дітей, що мають нервово-психічні порушення зросла до 80%. Причиною цього є повномасштабне вторгнення росії на територію України, що спричинило страх, тривогу, невідомість майбутнього.

Одним із показників благополуччя держави, якості життя її народу та рівня здоров'я нації є високий рівень ментального (психічного) здоров'я населення, а особливо дітей. Аналізуючи визначення ментального здоров'я, яке пропонується Всесвітньою організацією охорони здоров'я, приходимо до висновку, що ментальне здоров'я – це не лише відсутність психічних розладів, а більшою мірою ступінь соціальної активності та життєвої компетентності особистості [2]. Трактуючи ментальне здоров'я, як стану благополуччя, при якому кожна людина може реалізувати свій потенціал, успішно долати стреси, працювати та робити внесок у життя своєї громади, свідчить про те, що ця проблема не є суто медичною, а набуває міждисциплінарного значення і має розглядатися на державному рівні як складова національного благополуччя.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Проблема формування психічного здоров'я в зростаючій особистості знайшла втілення в дослідженнях І. Беха, Л. Божович, Б. Братуся, О. Запорожця, І. Коцана, Г. Ложкіна, С. Максименка, М. Мушкевич, Л. Гуменюк, Г. Нікіфорова та інших. Так, за результатами дослідження Л. Гуменюк, надзвичайно актуальною є проблема психічного здоров'я дітей та підлітків. Всесвітня Організація Охорони Здоров'я наводить щодо цього доволі невтішні цифри та факти. Особливо гостро стоїть проблема щодо підліткових психічних розладів, які складають 16% від усіх хвороб дітей цієї вікової категорії. Кожен п'ятий підліток страждає від проблем поведінкового або психічного характеру. При цьому половина усіх психічних розладів мають початок до 14 років. Водночас 10 – 20% підлітків, які мають порушеннями психічного здоров'я, не проходять діагностику та лікування [2].

На вирішення окреслених проблем у 2017 році Кабінетом Міністрів України було схвалено розроблену МОЗ Концепцію розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. У цьому документі особлива увага акцентується на збереженні психічного здоров'я дітей та підлітків. Зокрема окремими напрямками плану заходів визначаються такі: охорона психічного здоров'я дітей і підлітків із типовим та атиповим розвитком; охорона психічного здоров'я матері та дитини у перинатальному та постнатальному періодах; охорона психічного здоров'я у системі освіти [3, 25–27].

Метою статті є обґрунтування умов збереження психічного здоров'я школярів в умовах воєнного стану, необхідності імплементації інноваційних психотерапевтичних та психогімнастичних вправ та технік в освітній процес сучасної української школи.

Методологія дослідження полягає у здійсненні аналізу наукових джерел на теоретико-методологічному, організаційно-методичному рівнях пізнання ментального здоров'я. Методологічною основою дослідження є системний підхід до аналізу, педагогічних досліджень щодо необхідності й важливості збереження ментального здоров'я школярів в умовах воєнного стану. Методологія дослідження дозволила визначити й обґрунтувати особливості навчання школярів із застосуванням здоров'язбережувальних технологій як на уроках, так і в позаурочний час.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що обґрунтовано завдання, що ставляться перед педагогами щодо збереження психічного здоров'я в освітньому процесі в умовах воєнного стану; досліджено наслідки використання інноваційних психологічних інструментів підтримки дітей різного віку, створення позитивного психологічного клімату, розумного поєднання різноманітних видів діяльності, особистісно орієнтованого підходу, правильної організації активного відпочинку дітей.

Розглянуто окремі, доступні для педагогів, методи психологічної підтримки, практики, які допоможуть стабілізувати психологічний стан школярів в умовах стресових ситуацій, депресивних станів, що викликані наслідками війни.

Виклад основного матеріалу. У Державних стандартах початкової, загальної середньої освіти поряд з іншими визначено такі ціннісні орієнтири, як збереження здоров'я та добробуту, яких можливо досягти шляхом формування здорового способу життя і створення умов для гармонійного фізичного та психоемоційного розвитку. За сучасними науковими підходами структурними складовими здоров'я визначено: фізичне, соціальне, психічне і духовне здоров'я. Об'єктом наших досліджень стане саме ментальне (психічне) здоров'я школярів в умовах воєнного стану.

Психічне здоров'я – стан психічної сфери людини, який характеризується загальним душевним комфортом, забезпечує адекватну регуляцію поведінки й обумовлений потребами біологічного й соціального характеру. Реалізація психічної складової в закладах освіти здійснюється через: створення сприятливого психологічного клімату на уроці; дотримання позитивного мислення; демонстрацію ненасильницьких засобів навчання; навчання вміння керувати своїми емоціями, почуттями; навчання самовпевненості у своїх можливостях, задатках; здійснення самооцінки, самоконтролю; здатність аналізувати наслідки дій шкідливих звичок тощо; навчання вміння відмовлятися від пропозицій, які шкідливі для здоров'я; навчання вміння приймати самостійні рішення в різних ситуаціях; навчання підтримувати дружні стосунки з усіма учнями класу; музикотерапію; кольоротерапію та інші інноваційні психологічні інструменти [7, 35].

Щодня дитина проводить у школі від 6 до 8 годин, а це майже третина всього її часу. Нерідко перевантаження в школі та проблеми в колективі стають причинами погіршення психоемоційного стану дитини. До цих проблем додалися ще й інші. Сьогодні в Україні немає дитини, яка тією чи іншою мірою не зазнала би впливу війни. Наведемо уривки із свідчень 14-річної Сніжани (ім'я змінено) із м. Чернігова. «24 лютого почалося для мене о 4 годині ранку, коли батьки бігали по квартирі та збирали речі. Коли я тільки звісила ноги з ліжка, мама крикнула мені, що почалася війна, і я одразу ж прокинулася. Батьки вирішили їхати до села, яке знаходилось неподалік від м. Чернігова, вважаючи, що там безпечніше. Та в селі теж було неспокійно. Одного разу я прокинулася від того, що мама трясє мене за плече, а на вулиці щось гуде. Після того, як у кімнату де спала я, мама і дядько збіглися вся родина, ми почули дуже гучний звук, схожий на шипіння, а потім вибух. Це впав літак.

Часто мені снилися кошмари: ніби я бігла до себе в квартиру, а в будинок потрапила ракета, після чого я прокидалася зі сльозами на очах і вся мокра від поту.

Село було окуповане ворожими солдатами, які розмовляли якоюсь мовою, але точно не російською. У них було скуйовжене волосся, наче вони 100 років не розчісувались. Я від мами не відходила ні на крок, бо боялася що її вб'ють і я залишусь сиротою. А мені тоді було лише 12 років.

До сьогодні мене мучать нічні кошмари, де той самий скуйовджений військовий ходить за мною «по п'ятах». Як би швидко я не бігала уві сні, він все одно наздоганяв мене. Щоразу, коли я згадую про це, у мене стискається серце, ніби обручем здавлюють, горять долоні, з'являється комок у горлі і мене гудить».

Пережитий стрес – якщо з ним не працювати – може також спричинити проблеми з фізичним і ментальним здоров'ям. Водночас діти мають високий потенціал до відновлення. Українці важливо вчасно розпізнати психічне захворювання у дитини на ранній стадії та запобігти його подальшому розвитку.

Мурті та Лакшмінараяна, проаналізувавши дослідження про психічне здоров'я дітей, що проводилися в зонах збройного конфлікту (Афганістан, Балкани, Камбоджа, Чечня, Ірак, Ізраїль, Ліван, Палестина тощо), дійшли висновку, що психологічні травми, зумовлені війною, мають довготривалі наслідки для дитячої психіки: чим довший конфлікт, тим серйозніші симптоми [8].

Для оцінки рівня психічного здоров'я школярів використовується класифікація, яку запропоновано Інститутом охорони здоров'я дітей та підлітків АМН України, що передбачає розподіл їх на п'ять груп:

1-ша група – здорові та оптимально адаптовані. Для цих дітей характерна активність, колективізм, упевненість у собі, ці діти наполегливі в досягненні цілі;

2-га група – ознаки напруження адаптаційних механізмів;

3-тя група – напруження і перенапруження адаптаційних механізмів, головним чином у формі астено-невротичних проявів, девіантної поведінки та інших стадій відносної компенсації;

4-та група – субкомпенсація, ознаки «зривів» адаптаційних механізмів. Для цих дітей характерна висока схильність до стресу, наростання емоційної збудженості, апатія з високим рівнем тривожності;

5-та група – хворі, які мають певні клінічні прояви, декомпенсація внаслідок «зламу» адаптаційних механізмів, необхідна активна терапія та госпіталізація [1, 28].

Які ж найбільш поширені психічні захворювання серед школярів? За дослідженнями лікарів-психіатрів до них відносяться: синдром дефіциту уваги та гіперактивності (6–8% дітей у віці від 3 до 17 років); тривожний невроз; депресія (2,1% дітей віком від 3 до 17 років); розлади аутичного спектра; посттравматичний стресовий розлад (далі – ПТСР); невроз нав'язливих станів; синдром Туретта; зухвалий опозиційний розлад; кондуктивний розлад; розлади харчування (анорексія, булемія) [4].

Ураховуючи вищезазначене, одним з пріоритетів сучасної школи є формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів. В умовах сьогодення основною формою організації освітньої діяльності учнів залишається урок, тому основним напрямком цієї роботи є впровадження здоров'язбережувальних технологій на уроках. Здоров'язбережувальний урок повинен виховувати, стимулювати в дітей бажання жити, бути здоровими, учити їх відчувати радість від кожного прожитого дня, показувати їм, що життя чудове, викликати в них позитивну самооцінку. Упровадження здоров'язбережувальних технологій потребує від учителя не допускати перевантаження учнів, визначаючи оптимальний обсяг навчальної інформації й способи її надання, ураховувати інтелектуальні та фізіологічні особливості учнів, індивідуальні особливості кожного учня. Учителеві необхідно намагатися планувати такі види роботи, які сприяють зниженню втоми. Здоров'язбережувальні технології передбачають чергування інтелектуальної, емоційної, рухової видів діяльності; групової й парної форм роботи, які сприяють підвищенню рухової активності; вчать умінню поважати думки інших і висловлювати власні, правилам спілкування; передбачають проведення ігор та ігрових ситуацій, нестандартних та інтегрованих уроків [7, 1–6].

Щоб підтримувати емоційну активність учнів протягом уроку, важливо використовувати прийом контрасту: змінювати напружену колективну роботу – індивідуальними завданнями, емоційно насичений фрагмент уроку – спокійнішим епізодом тощо.

Чинниками зниження напруги, подолання перевтоми, активізації позитивних фізіологічних процесів в організмі школярів служить також наявність на уроці емоційних розрядок: жартів, посмішок, використання гумористичних картинок, приказок, афоризмів з коментарями, невеликих віршів, музично-ритмічних, емоційно-голосових вправ антистресової спрямованості. До змісту уроку обов'язково включаються елементи музикотерапії, ігротерапії, арт-терапії, казкотерапії тощо. Усі завдання мають

яскраво виражений емоційний ефект, інтелектуальне навантаження в інтерактивній формі. За таких умов освітній процес набуває творчого характеру. Включення учнів у творчий процес, пошук рішень сприяє їх розвитку, знижуючи при цьому стомлення.

Означене досягається використанням на уроках різних завдань: вирішення проблемних ситуацій; упровадження цікавих завдань, домашніх завдань творчого змісту (скласти задачу, тест, придумати загадку, гру, кросворд, лото, тощо); фантазування; методів, які підвищують активність і творче самовираження учнів; методу вільного вибору (вільна бесіда, вибір дії, способу дії, способу взаємодії, свобода творчості тощо); активних методів через вправління (учні в ролі учителя, навчання дією, обговорення в групах, рольова гра, дискусія, семінар, учень як дослідник); методів, спрямованих на самопізнання і розвиток інтелекту, емоцій, спілкування, уяви, самооцінки і взаємооцінки.

Одним з найважливіших аспектів здоров'язбережувального уроку виступає психологічний комфорт учнів і самого вчителя, атмосфера взаємодовіри, підтримки та успішності. В учнів розвинена інтуїтивна здатність відчувати емоційний стан учителя, а тому з перших хвилин уроку треба створити середовище доброзичливості, позитивного емоційного налаштування. Починаючи від привітання і до останньої хвилини уроку, педагог має так організувати навчання, щоб не втрачати особистісно стимулюючого контакту з класом. Тобто спілкування має бути вмотивоване не тільки процесом праці, а й умінням відчувати стан учня, його труднощі. Для школяра кожний урок має бути неповторним («урок краси», «урок несподіванок», «урок вільної творчості», «урок ділового співробітництва»), тобто цікавим і проходити «на одному подиху» [6]. Окрім того, стан комфорту несе й для педагога відчуття задоволення власною діяльністю, породжує позитивні мотиви до її продовження, призводить до індивідуального особистісного росту [9, 156–159].

На нашу думку, необхідно проводити роботу з профілактики стресів. Позитивні результати дає робота в парах, групах як на місцях, так і біля дошки, де більш «слабкий» учень відчуває підтримку товариша. Антистресовим моментом на уроці є стимулювання учнів до різноманітних способів розв'язання завдань, не боячись помилитися, отримати неправильну відповідь.

У сучасному світі повномасштабного вторгнення російської федерації на Україну, щоденного виття сирен, руйнації будівель, довготривалого перебування в укриттях, неможливості повноцінно здобувати освіту, постійного страху за життя своє і рідних людей дуже вплинули на здоров'я дітей, особливо психічну його складову. Мабуть, усі українські батьки й педагоги сьогодні замислюються, як усе те, що бачать, чують, переживають протягом цієї війни наші діти, відгукнеться на їх подальшому житті. З одного боку, стрес може бути дійсно руйнівним. У багатьох наукових публікаціях йдеться про серйозний вплив війни на дітей: підвищення ризику розвитку ПТСР, депресії, тривожних станів, вагомні наслідки для здоров'я в цілому. З іншого боку, психологи радять не впадати у відчай через «украдене» дитинство. Батьківська любов та педагогічна обізнаність здатні створити сприятливу атмосферу, яка буде сильнішою за всі жахи війни.

За результатами світових досліджень можна з упевненістю сказати: далеко не всі діти з досвідом війни матимуть ознаки значного стресу чи ПТСР. Орієнтовно 7 з 10 дітей впораються зі стресом самотужки. Опірність дітей часто значно вища, ніж може здаватися. Тому не будемо поспішати з висновками, мовляв, дитину «поламала» війна. На стресостійкість, а відтак фізичне та ментальне здоров'я дитини впливає низка факторів. Частина з них зовнішні: інтенсивність та тривалість травмувальної події, можливість відновлювати свій ресурс (сон, їжа, відпочинок, гра), психосоціальне оточення, вміння дорослих підтримати дитину тощо. Також є внутрішні чинники: особливості характеру дитини, сформовані психологічні стратегії протидії стресу, стан психічного здоров'я до травматичної ситуації та інші. На деякі з цих факторів батьки та вчителі вплинути не можуть, та багато що й вони можуть зробити. У пригоді можуть стати методи психологічної підтримки. Практик, які допоможуть стабілізувати психологічний стан дуже багато.

Розглянемо деякі з них.

Точка екстреної допомоги під час паніки. Знайдіть точку між безіменним пальцем та мізинцем і надавіть на неї. Це точка, на яку ми впливаємо, коли стає страшно. Це допомагає заспокоїтися.

Психотерапевтична практика. Простукуйте грудну клітину, з'єднуючи руки, наче пташки, з періодичністю один удар у секунду, чергуючи руки. А тепер проговоріть про себе чи вголос: «Я впораюся, ситуація справді складна, але я зроблю це». Ця вправа допомагає повернути серцебиття в нормальний ритм. Тому важливо, щоби був саме один удар на секунду. Якщо робити це частіше, серцебиття пришвидшиться. Якщо дитина самотійно не може це робити, ритмічно постукайте по її колінах чи плечах зі словами: «Ми впораємося, справді страшно й важко, але подивися, які ми молодці».

Обов'язкова вправа. Навіть якщо ви забудете про все інше, пам'ятайте про цю вправу. Як тільки з'являється можливість, зробіть «потягушки», потягніться вверх. До того ж запропонуйте дітям потягуватися. Якщо ви вмієте займатися йогою чи стретчингом, загадайте про це саме зараз.

Пам'ятайте, що неврологи розповідають про понижений та підвищений тонути. Коли ми в стані стресу, м'язи в спазмі. Нам треба повернути їхній нормальний тонути – саме так ми виходимо зі стану стресу. Якщо важко, ви перебуваєте в закритому просторі й не можете потягнутися, принаймні потягніть пальці рук, ніг, шию. Це допоможе повернути активність префронтальної кори, щоби думати і швидко реагувати.

Гримаси. Скорчіть гримасу. Уявіть, що ви хочете когось налякати, а ще постарайтеся видати дивний звук. Ця вправа значно серйозніша, ніж здається. Вона не тільки для того, щоби ви розсміялися. У той момент, коли ми рухаємо очима чи залучаємо міміку, впливаємо на черепно-мозкові нерви, які допомагають повернути спокій. Ми охолоджуємо напруженість нашої симпатичної системи [5]. Я впевнена, ця вправа дуже сподобається дітям.

Психологи дають поради батькам, педагогам щодо збереження дитячого ментального здоров'я. Серед них такі:

1. Подбайте про себе та свій емоційний стан (спокійні дорослі – спокійна дитина). Можна читати казки, книги, обговорювати сюжети, аналізувати повчальні притчі – це найкраща терапія та заспокоїливе для дитини.

2. Озвучуйте плани дій для збереження життя та здоров'я в умовах війни. Наприклад, коли тривога, то ми йдемо у підвал, бо там безпечно і тому подібне. При цьому використовуйте слова «безпека» та «безпечно», так у дитини в голові будуються нові асоціації з цими словами.

3. Говоріть з дитиною про її емоції та переживання. Дайте зрозуміти, що її емоції – це нормальна реакція на ці обставини. Наприклад, боятися – це нормально, страх – відповідає за наш інстинкт самозбереження. Рекомендуємо залучити дітей до малювання малюнків на підтримку України та Збройних Сил України – це допоможе їм побачити та відчути, що вони теж роблять щось важливе.

4. Зробіть з дитиною вправу на візуалізацію «Безпечне місце», інструкцію можна знайти в інтернеті. Можна намалювати безпечне місце, а потім уявити себе там.

5. Спостерігайте за дитиною та змінами в її емоційному стані, або поведінці. Особливо, якщо дитина стала свідком вибуху, або іншої травмуючої події. Якщо дитина змінилась, стала більш активною та неслухняною, або навпаки – незвично тихою, стала хвилюватися за здоров'я своє або батьків, погано спить, бачить часті кошмари, відмовляється від їжі, або навпаки – переїдає, то в такій ситуації краще звернутися за допомогою до кваліфікованого психолога.

6. Пам'ятайте, що в дитини повинно бути дитинство незважаючи на війну, тож намагайтесь проводити час з позитивом. Ходіть у парки, гойдайтесь, шуткуйте та смійтеся разом, ходіть до кінотеатрів та долучайте дитину до веселих активностей Фізичні ігри, дихальні вправи, навчання за планом, вивчення іноземної мови, написи дітей англійською, китайською, французькою, польською тощо мовами: українські діти проти війни, нам потрібен мир, ми хочемо мирного життя – це допоможе стабілізувати організму психічну систему після дезорганізації воєнним станом [5].

Висновки і перспективи подальших наукових розвідок. Здійснене дослідження дозволяє зробити висновки, що важлива роль та відповідальність в оздоровчій діяльності щодо збереження й відновлення психічного здоров'я школярів відводиться освітній системі, яка повинна й має всі можливості для того, щоб зробити валеологічним цей процес. Сучасний освітній процес має бути здоров'язбережувальним, здоров'яформувальним, здоров'язміцнюючим, спрямованим на позитивну мотивацію до здорового способу життя, забезпечення гармонійного розвитку особистості, навчання культури здоров'я на засадах розвитку життєвих навичок.

Ураховуючи реалії сьогодення, актуальною стає потреба вивчення питання збереження ментального здоров'я дітей з особливими освітніми потребами в сучасній школі.

References

1. Валецька Р. О. Основи валеології: підручник. Луцьк: Волинська книга, 2007. 122 с. Valetska, R. O. (2007). *Osnovy valeolohii: pidruchnyk* [Fundamentals of valeology: a textbook]. Lutsk, Ukraine: Volynsk book. 122. [in Ukrainian].
2. Всесвітня організація охорони здоров'я. URL: <https://www.who.int> (дата звернення: 14.03.2024). Vsesvitnia orhanizatsiia okhorony zdorovia [World Health Organization]. Retrieved from: <https://www.who.int> [in Ukrainian].
3. Гуменюк Л. Н. Проблемы формирования феномена ограниченной способности к интеграции в сообщество у психически больных. *Український вісник психоневрології*. 2008. Том 16, вип. 4 (57). С.25–27. Humeniuk, L. N. (2008). Problemy formirovaniya fenomen ohranichennoi spsoobnosty k intehratsii v soobshchestvo u psykhychesky bol'nykh [Problems of the formation of the limited ability phenomenon to integrate into mental disability society]. *Ukrainskyi visnyk psykhonevrolohii – Ukrainian Herald of Psychoneurology*. Volume 16. 4(57). P. 25–27.
4. Green A. 10 Common Mental Health Problems Students Face. URL: <http://www.edudemic.com/student-mental-health> (дата звернення 03.03.2024). Green, A. 10 Common Mental Health Problems Students Face [Electronic resource]. Retrieved from: <http://www.edudemic.com/student-mental-health> [in English].
5. Долаємо паніку. 46 вправ і порад, як стабілізуватися під ... Веб-ресурс НУШ. URL: <https://nus.org.ua/articles> (дата звернення: 12.03.2024). Dolaiemo paniku. 46 vprav i porad, yak stabilizuvatysia pid ... [We overcome panic. 46 exercises and tips on how to stabilize under ...] NUSH web resource. Retrieved from: <https://nus.org.ua/articles> [in Ukrainian].

6. Коваль Л. Здоров'язберігаюча організація навчально-виховного процесу як пріоритет нового педагогічного мислення майбутнього вчителя початкової школи. URL: http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/Shps/ (дата звернення 09. 03. 2024).
Koval, L. Zdorov'yazberihayucha orhanizatsiya navchal'no-vykhovnoho protsesu yak priorytet novoho pedahohichnoho myslennya maybutn'oho vchytelya pochatkovoyi shkoly [Healthcare-saving organization of the educational process as a priority of the new pedagogical thinking of the future teacher of elementary school]. Retrieved from: http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/shps/2007_22-23/Koval_2007.pdf. [in Ukrainian].
7. Лаврінченко Л. І. Здоров'язбережувальні технології в початковій школі: навчально-метод. посібник. Чернігів: Чернігівський національний технологічний університет, 2015. 144 с.
Lavrinenko, L. I. (2015). Zdorov'iazbereshuvalni tekhnolohii v pochatkovii shkoli: navchalno-metod. posibnyk [Health-saving technologies in primary school: a study guide.]. Chernihiv, Ukraine: Chernihivskiyi natsionalnyi tekhnolohichnyi utsniversytet. 144. [in Ukrainian].
8. Murthy, SS and R. Lakshminarayana (2006) Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*. 5(1). 25–30.
9. Омельченко Л. П., Омельченко О. В. Здоров'ятворча педагогіка. Харків. Вид. група «Основа». 2008. 205 с.
Omelchenko, L. P., Omelchenko, O. V. (2008). Zdorov'yatvorcha pedahohika [Health Creative pedagogy]. Kharkiv, Ukraine: Basis. 205. [in Ukrainian].

Lavrinenko L.

ORCID 0000-0002-2666-3924

*PhD in History, Associate Professor,
Associate Professor Department of Pedagogy,
Correctional Education and Management,
Chernihiv regional institute of postgraduate
pedagogical education named after K .D. Ushinsky
(Chernihiv, Ukraine), E-mail: Lidlav@ukr.net*

MENTAL HEALTH OF SCHOOL STUDENTS IN THE WAR TIME CONDITIONS

The article focuses on such issues as preserving the mental health of Ukrainian schoolchildren in the conditions of martial law, the criteria for assessing the level of mental health of schoolchildren, the technologies of health preservation in the educational process of the new ukrainian school.

The purpose of the article is to substantiate the importance of maintaining the mental health of schoolchildren in the war conditions, the need to implement innovative psychotherapeutic and psychogymnastic exercises and techniques in the educational process of the modern ukrainian school.

The research methodology consists in the analysis of scientific sources at the methodological, organizational and methodical levels of knowledge of mental health. The methodological basis of the research is a systematic approach to analysis of the pedagogical research on the necessity and importance of preserving the mental health of schoolchildren. Such a research methodology made it possible to determine and substantiate the peculiarities of schoolchildren's education with the use of health-saving technologies both in classrooms and outside.

The scientific novelty of the obtained results are such that the tasks regarding the preservation of mental health of schoolchildren in the conditions of martial law are substantiated and the outcomes of innovative psychological tools for supporting children of different ages are proved. Also defined as highly important are the creation of a positive psychological climate, a reasonable combination of various types of activities, a personality oriented approach and a proper organization of children's active recreation.

Also considered are the different methods of psychological support available to teachers, practices that will help stabilize the psychological state of schoolchildren in stressful situations, depressive states caused by the consequences of war.

Resume. The conducted research allows us to draw conclusions that an important role and responsibility in health-related activities regarding the preservation and restoration of the mental health of schoolchildren is assigned to the educational system, which should and has all the facilities to make this process valueological. The modern educational process should be health-preserving, health-forming, health-enhancing, aimed at positive motivation for a healthy lifestyle, ensuring harmonious personality development, teaching habits of healthy life.

Keywords: *mental health, teacher, schoolchildren, psychological techniques, educational process.*

Стаття надійшла до редакції 26.03.2024 р.

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор Пономаревський С. Б.