

УДК 159.944:[37.016:811.111]

**І. Пантелеймонова-Плакса,**  
спеціалістка вищої категорії, учителька-методист  
англійської мови,  
Першотравенський ліцей  
Баранівської ТГ Звягельського району  
Житомирської області  
e-mail: panteleimonovairishka@gmail.com

### **Методи саморегуляції особистості та ефективні техніки для створення позитивного мікроклімату на уроках англійської мови**

**Анотація.** У статті теоретично досліджено суть таких термінів, як «стрес», «синдром вигорання», «емоційно-професійне вигорання», «депресія»; встановлений взаємозв'язок між цими поняттями та обґрунтовано їхній негативний вплив на самопочуття, здоров'я та життєдіяльність людини. Висвітлено необхідні способи профілактики, методи саморегуляції особистості та стратегії подолання й уникнення стресових ситуацій, емоційно-професійного вигорання та депресії. Практично доведено необхідність використання ефективних прийомів і вправ, які сприяють створенню комфортних умов на уроках англійської мови, виникненню позитивних емоцій у дітей і педагогів, а також підсиленню мотивації до навчального процесу.

**Ключові слова:** стрес, синдром вигорання, емоційно-професійне вигорання, депресія.

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** Життя нашого українського народу повністю змінилося з моменту повномасштабного вторгнення російських військ в Україну. Ми живемо, працюємо в умовах постійного стресу, впадаємо у відчай, переймаємося близькими та рідними людьми, вболіваємо за долю нашої України. Ми відчуваємо постійну перевтому та емоційне виснаження. Не дивлячись на складні обставини нашого життя, нам необхідно дбати про своє здоров'я та емоційно-психологічний стан. Ми – педагоги, вчителі за покликанням, не маємо права опускати руки, відступати від своїх обов'язків, адже ми є наставниками, опорою та прикладом для найціннішого скарбу нашого майбутнього – наших дітей. Нам важливо створити максимально комфортні умови для розвитку ключових компетентностей у здобувачів освіти, навчати їх пристосовуватися та виживати в складних і непередбачуваних ситуаціях. А для цього необхідно мати хороший настрій,

бажання жити, працювати, творити, розвивати в учнів важливі вміння, заряджати позитивом і створювати сприятливий мікроклімат для навчання дітей.

**Мета статті** полягає у теоретичному дослідженні чинників, які негативно впливають на самопочуття, здоров'я, життєдіяльність, та у практичному доведенні важливості використання ефективних технік для створення позитивного мікроклімату на уроках англійської мови.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Модернізація нашої освіти зосереджена на орієнтації на особистість учня з урахуванням сучасних вимог життя. Виклики сьогодення зумовлюють пристосування вчителів, учнів та батьків до нових умов. Кардинально змінюються підходи до роботи та навчання. Відбувається реформування освіти, яке зосереджене на збереженні цінностей дитини, важливості удосконалення, гуманізації і гармонізації освітнього процесу в Україні, розвитку здібностей здобувачів освіти, на створенні навчально-предметного середовища, що забезпечить психологічно комфортні умови для навчання і сприятиме вияву творчих здібностей учнів.

Спочатку розглянемо ключові поняття, які безпосередньо стосуються дослідженої теми. Уолтер Кеннон, видатний американський фізіолог Гарвардської медичної школи, першим виявив фізіологічну реакцію організму на стрес, яку він назвав «fight-or-flight», тобто реакція «бийся або біжи». За його словами, ця реакція є адаптивною, оскільки вона дозволяє внутрішньо та зовнішньо пристосовуватися до необхідних змін в оточенні для виживання [1]. Ендокринолог Ганс Сельє дав визначення поняттю «**стрес**» як «реакції організму на потреби, які спричинені створеними приємними або неприємними умовами» [2: 74]. Інакше кажучи, **стрес** – це неспецифічна реакція організму на будь-який фізичний або навколишній вплив. Слід зазначити, що Британська енциклопедія виділяє такі види стресу. Він може бути **гострим**, **хронічним** або **травматичним**. У людей **гострий стрес** характеризується безпосередньою небезпекою, яка виникає протягом короткого проміжку часу та активує реакцію «бийся або біжи» чутливої нервової системи. Прикладами гострого стресу є уникнення автомобільної аварії чи переслідування собаки. **Хронічний стрес** характеризується постійною наявністю джерел розчарування або тривоги, з якими людина стикається щодня. Неприємна ситуація на роботі, хронічна хвороба та жорстоке поводження, зазнане в дитинстві чи дорослому житті, є прикладами факторів, які можуть спричинити хронічний стрес. Цей тип стресу включає тривалу стимуляцію реакції «бийся або біжи». **Травматичний стрес** характеризується появою загрозливої для життя події, яка викликає страх і безпорадність. Торнадо, пожежі та війни є такими прикладами, які можуть спричинити травматичний стрес; ці події іноді призводять до розвитку посттравматичного стресового розладу [3]. Люди, які мають надмірне навантаження в роботі, занадто опікуються допомогою іншим людям, часто переймаються своїми невдачами, постійно перевтомлюються, повинні знати про синдром емоційного вигорання. **Синдром вигорання** – це стан хронічного стресу. Цей вид стресу призводить до виснаження і навіть почуття неповноцінності та неуспіху. На той час, коли синдром проявлятиметься переважно непомітно й повільно, людина вже не в змозі ефективно

функціонувати на професійному та особистому рівні. Різниця між стресом і вигоранням полягає в ступені тяжкості, а це означає, що чим раніше розпізнати симптоми, тим вдаліше можна уникнути синдрому вигорання. До таких симптомів відносяться: хронічна втома, безсоння, забудькуватість, погіршення концентрації уваги, фізіологічні симптоми, частіші соматичні захворювання та втрата апетиту, тривога, депресія, гнів, втрата почуття радості, песимізм, ізоляція, розлука, почуття апатії та безнадії, підвищена дратівливість, недостатня продуктивність та погана працездатність [4]. Професійне здоров'я вчителя залежить від багатьох факторів, на які він не здатен вплинути або уникнути. До одного з таких відноситься феномен **емоційно-професійного вигорання** як результат невідповідності між особистістю та професійними обов'язками, синдром фізичного й емоційного виснаження, який бере початок зі стресу міжособистісної взаємодії й включає розвиток негативного відношення до всього, що прямо чи опосередковано стосується педагогічної діяльності. Часто у науковій літературі поняття «емоційне» та «професійне» вигорання або розділяють, або ототожнюють. Фактично – це синоніми, оскільки перший термін «емоційне» стосується безпосередньо професійної діяльності [5]. **Синдром емоційного вигорання** – це стан фізичного і емоційного виснаження, яке є результатом надмірної роботи, високих вимог до самого себе і постійного стресу. Виявляється як в формі фізичної втоми, так і в почутті психологічної та емоційної виснаженості. Чинників емоційного вигорання багато і, в основному, вони пов'язані з виконанням професійних обов'язків: занадто багато роботи без відпочинку і спілкування з оточуючими, проблеми у взаєминах з близькими людьми, велика кількість обов'язків, відсутність необхідної кількості сну. Крім того, сприяти розвитку емоційного вигорання можуть певні риси характеру. Наприклад, перфекціонізм, песимізм, прагнення контролювати кожен аспект роботи і свого життя, небажання делегувати обов'язки [6]. Термін «**професійне вигорання**» з'явився у літературі з психології у 1974 році для характеристики психічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються з пацієнтами, клієнтами і постійно перебувають в емоційно навантаженій атмосфері під час надання професійної допомоги [7].

Розглянемо, в чому полягає різниця між стресом та емоційним вигоранням. Емоційне вигорання частіше за все спричинене саме надмірним стресом, але це не одне й теж саме. Стрес завжди передбачає певний тиск, який ми відчуваємо ззовні. Але людина в стані стресу зазвичай не втрачає мотивацію. Вона має фізичні та розумові ресурси задля виконання завдання та розуміє, що при їх акумулюванні вона здатна впоратися. Емоційне вигорання – це повне виснаження з втратою фізичних та ментальних сил. Воно передбачає втрату віри у доцільність того, що ти робиш та занепад віри в те, що ситуацію в принципі можна покращити, доклавши зусиль. Саме глобальне відчуття виснаження є головною відмінністю між стресом та емоційним вигоранням. Для стресу характерна гіперактивність та втрата концентрації в той час, коли при емоційному вигоранні існує відчуття безпорадності. У стресовому стані відбувається емоційна реактивність, а для емоційного вигорання характерна притупленість емоцій. Під час стресу відчувається втрата енергії, а при

емоційному вигоранні втрачається ціль та віра в себе. У стані стресу починають формуватися тривожні розлади, водночас при емоційному вигоранні починається формування депресії. Якщо при стресі існує можливість успішно взаємодіяти з оточуючими, то для емоційного вигорання характерна деперсоналізація [8]. У перекладі з латинської мови термін «деперсоналізація» означає «втрата, відсутність особистості». Це такий стан, при якому відбувається розлад самосвідомості, що характеризується стійким або періодичним почуттям зміни і відчуження, роздвоєння власної особистості, тіла, розумових процесів [9]. Варто не плутати емоційне вигорання з депресією. **Депресія** – захворювання емоційної сфери, головним проявом якого є стійке зниження та пригнічення настрою, що супроводжується спадом загального рівня активності [10: 77]. Депресія визначається і як пригнічений стан, що характеризується тугою, знесиленням, край низькою самооцінкою, відчуттям провини або спорідненими симптомами, при якому життя здається похмурим, а його труднощі непереборними [10: 78]. У багатьох публікаціях зарубіжних психологів знайшла місце клінічна картина депресії, що характеризується не тільки поганим настроєм, але і безліччю інших симптомів, які часто підживлюють один одного. Ці симптоми охоплюють п'ять функціональних областей: емоційну, мотиваційну, поведінкову, когнітивну і фізичну, суть проявів кожного із яких зводиться до такого. **Емоційні симптоми:** пригніченість, туга, відчуття себе нещасним, спустошеним і приниженим, втрата відчуття гумору та радості, тривога, гнів або збудження, плаксивість. **Мотиваційні симптоми:** відсутність у себе спонукання, ініціативи й невимушеності; примушування себе ходити на роботу, розмовляти з друзями, приймати їжу, суїцидальні тенденції та схильності. **Поведінкові симптоми:** менша активність та продуктивність, бажання залишатись наодинці, не вставати з ліжка тривалий час, сповільненість рухів і навіть мови. **Когнітивні симптоми:** негативна оцінка самого себе як некомпетентної, небажаної, неповноцінної людини; звинувачення себе у причетності до майже всіх негативних подій, навіть до тих, які не мають до індивіда ніякого відношення; песимізм; схильність до суїцидальних думок; знецінення своїх успіхів і досягнень. **Фізичні симптоми:** головні болі, розлади травлення, запаморочення і загальне нездужання, слабкість, втрата апетиту та порушення сну [10: 80].

Підсумовуючи вищесказане, важливо вказати на зв'язок між такими поняттями, як «стрес», «емоційно-професійне вигорання» та «депресія». Проблеми і стреси виникають у всіх, і зазвичай вони долаються у процесі роботи. Але з професійним вигоранням справа йде складніше. Це тривалий затяжний процес, який назріває і накопичується довгий час, а потім виводить співробітника з робочого стану також на тривалий термін. Якщо хронічний стрес, пов'язаний з роботою, триває більше 3–6 місяців – це може вже говорити про емоційне вигорання. Спочатку симптом вигорання проявляється у підвищеній втомлюваності й сонливості, зниженні концентрації уваги, погіршенні пам'яті. У діяльності це призводить до дрібних помилок, неуважності, легкої напруженості. На другому етапі з'являються психосоматичні симптоми у вигляді безсоння, хронічного головного болю, гастриту, проблем

з тиском та інші. Людина майже завжди роздратована, стає замкнутою і нетовариською, може грубити людям і конфліктувати з колегами, у неї пропадає мотивація і зацікавленість у роботі, з'являється ухиляння від роботи. На третьому й останньому етапі людина стає апатичною, впадає в глибоку депресію, у неї повністю пропадає інтерес до роботи і життя загалом, немає цілей на майбутнє, вона не бачить сенсу й цінності життя [11: 3].

Проте завжди можна знайти вихід з будь-якої ситуації і вирішити проблеми на професійному рівні. Розглянемо методи саморегуляції особистості, які сприяють збереженню психологічного здоров'я.

1. Негативним емоціям потрібно давати вихід – регулярно «випускати пар» й скидати напругу після роботи. Наприклад, це можуть бути активні фізичні вправи чи заняття, такі як спорт, танці або прибирання у будинку. При регулярних фізичних навантаженнях організм буде відновлюватися емоційно та фізично.

2. Важливо знайти свій спосіб безпечно звільнитися від негативних думок й переживань. Наприклад, поділитися своїми проблемами з друзями або близькими людьми, обговорювати робочі ситуації з колегами або звернутися за консультацією до психолога. Це особливо важливо тим людям, кому потрібно відчувати зворотний зв'язок, отримати пораду або розібратися в питанні, стосовно якого не вистачає знань або особистого досвіду [11: 5].

3. Для відновлення енергетичних ресурсів потрібно обов'язково висипатися, проводити достатньо часу на свіжому повітрі.

4. Брати паузи в роботі та планувати відпустки. У проміжках між відпустками хоча б раз на місяць присвячувати один або два вихідних дні своєму відновленню та максимальному відпочинку від поточних справ й роботи.

5. Ставити цілі на перспективу і найближче майбутнє. Це дає мотивацію до роботи й розуміння її необхідності. А регулярне відстеження своїх досягнень і прогресу допомагає підтримувати впевненість в собі, сприяє оптимізму та бажанню діяти.

6. Уміння радіти. Це одна з найважливіших навичок мати свої способи наповнюватися позитивними емоціями кожний день. Робити те, що приносить радість та задоволення, помічати хороше в своєму житті, радіти всьому, що приносить позитив [11: 6].

Щодо способів профілактики професійного вигорання, слід виділити такі, як самовдосконалення та професійний розвиток, до яких відносяться курси підвищення кваліфікації, тренінги, конференції, обмін досвідом із колегами. Ці всі способи розширюють кругозір, генерують нові думки та ідеї, дають відчуття більшої причетності й потрібності, підвищують самооцінку та професіоналізм, відкривають нові горизонти й цілі. Знаходячись у потоці постійного розвитку, людина ніколи не буде фіксуватися на стресі, її світ стає набагато ширшим та цікавішим [11: 7]. Щоб запобігти виникненню синдрому емоційного вигорання необхідно:

1. Навчитися розпізнавати стрес, аналізувати ситуацію, яка склалася, виявити стрес-фактори та намагатися знизити їх вплив.

2. Навчитися керувати своїм часом для того, щоб визначити основні цілі й завдання та співвіднести результати виконання з можливостями їх реалізації.

3. Вміти знімати емоційну напругу, тобто навчитися керувати своїми емоціями. Прикладами можуть бути аутотренінг та медитація.

4. Вміти планувати і заздалегідь розглядати різні варіанти поведінки.

5. Навчитися визнавати та приймати обмеження, тобто ставити перед собою лише реальні для виконання цілі.

6. Вміти бути позитивним, зосереджувати увагу на позитивних якостях оточуючих.

Отже, адекватне відношення до роботи і відведення їй належного місця у житті – найкраща профілактика професійного вигорання [12].

Для подолання депресивних розладів необхідно працювати в трьох напрямках:

1. Тактика, стратегія власного життя. Це організація правильного харчування, сну, відпочинку та роботи, яка повинна приносити задоволення.

2. Психотерапія. Це робота з психологом, медичним психологом, психотерапевтом.

3. Медикаментозна терапія. Це препарати з різних груп антидепресантів та інші лікарські засоби, які призначені лікарем [13].

Від стресу, емоційного вигорання, постійної перевтоми та депресії страждають не лише педагоги, а й учні, особливо зараз, у період війни. Пропоную розглянути використання прийомів і вправ, які сприяють створенню позитивного мікроклімату на уроках англійської мови та мотивують учнів до активної навчальної діяльності. Хочу поділитися досвідом своєї роботи з учнями початкової школи з даної теми, яка є досить актуальною і невід’ємною частиною нашого сучасного педагогічного життя.

Кожен свій урок у початкових класах розпочинаю з позитивних привітальних пісень, які виконуємо з відповідними рухами та посмішкою на обличчі. Для цього використовую відповідні матеріали з популярного відеохостингу YouTube. Пропоную наступний перелік пісень: “Hello! Hello! Hello! How Are You?” [14], “Hello! Hello! How Are You?” [15], “Hello! Hello! Hello, My Friends!” [16], “Hello! Hello! Can You Clap Your Hands?” [17], “Hello Song for Kids” (“Now It’s Time to Say Hello!”) [18], “Hello! Nice to See You Everyone!” [19], “Hello! Hello! Nice to Meet You!” [20], “Greeting Song for Kids” (“Hello! Hello! How Are You?”) [21], “Hello Song for Kids” (“Hello! How Are You?”) [22], “The Feeling Song” (“Hello! How Are You?”) [23], “Hello! What’s Your Name?” [24], “Good Morning Song for Kids” (“Good Morning! How Are You Today?”) [25], “Good Morning Song for Kids” (with lyrics) [26], “The Good Morning Song” [27], “Greeting Song” (“Good Morning! How Are You?”) [28]. Щоб учням було цікаво необхідно змінювати пісні через певну кількість уроків. Коли діти вивчили пісню і вміло виконують рухи по змісту тексту, я використовую іншу. І це працює в системі.

Гарний настрій учителя та учнів під час навчального процесу є однією з важливих умов для досягнення успішної результативності. Тому я приділяю належну увагу настрою своїх дітей на кожному етапі уроку. На мою думку, коли

учні мають хороший настрій, вони здатні сприймати нову інформацію, отримувати знання та підтримувати постійний зворотний зв'язок з учителем. Так, у своїй роботі з учнями 2–4 класів я використовую прийом **“My Feelings”**. На дошці розміщую великі смайлики (емограми), які виражають різні емоції (радість, захоплення, сум, сонливість, задумливість, здивування, втому, нервовість, спраглисть, голод, самотність, нудність). Учні мають свої стікери, на яких вони пишуть своє ім'я або прізвище. Я ставлю запитання дітям: **“How do you feel today?”**, **“How are you?”** або **“What’s your mood?”**. Учні по черзі підходять до дошки і прикріплюють свої стікери навколо смайликів, які відповідають їхньому настрою. Я спостерігаю за розміщенням стікерів та аналізую емоційний стан дітей наступним чином: учні розповідають про свої почуття, відповідаючи на запитання типу: **“Why are you sad/ surprised/ tired/ nervous/ bored today?”**, **“What’s happened?”**. Поки відбувається обговорення проблемних ситуацій та способи їх вирішення, діти, які не мають бажання розповісти про причини свого настрою, зображають (схематично) свою проблему на аркуші паперу кольоровими олівцями або маркерами і показують свої роботи, а я даю поради щодо покращення їхнього настрою. У такому прийомі все залежить від учителя, наскільки оперативно він зможе покращити емоційний стан учнів (об'єднати подібні ситуації, обговорити, порадити, підбадьорити), щоб це не займало багато часу на уроці. Головне – не стояти осторонь, коли діти довіряють. Якщо учень виявить бажання індивідуально поспілкуватися, то важливо не відмовити, а поговорити про це з ним під час перерви. Адже довіра – понад усе! Впродовж уроку на різних його етапах діти змінюють розміщення своїх стікерів біля смайликів залежно від зміни їхнього настрою. Для мене особливо важливим є те, щоб до кінця уроку було якнайбільше стікерів біля емограм, що відображають радість або захоплення.

Пропоную розглянути прийом **“Changeable Weather”**, який використовую у 2–4 класах. На дошці розміщую картинку із зображенням природних явищ із кольорового паперу: сонце, сіру хмарку, краплі дощу, вітер. На початку уроку пропоную учням розмістити свої (заздалегідь приготовлені) стікери біля картинок, які відповідають їхнім емоціям. Потім обговорюємо причини негативних почуттів дітей та працюємо над поліпшенням настрою завдяки використанню корисних вправ, порад та індивідуальному підходу. До кінця уроку учні змінюють розміщення своїх стікерів відповідно до зміни їхнього настрою. Намагаюся заряджати позитивною енергією своїх учнів на уроках, урізноманітнюючи завдання, подаючи навчальний матеріал ненав'язливо, невимушено та легко у піднесеному настрої.

Для створення комфортних умов на уроках англійської мови обов'язковим елементом є використання прийому **“Positive Rules”**. Розробляємо разом з учнями 3–4 класів позитивні правила даного уроку. Для кожного уроку вони є свої. Діти по черзі висловлюють свої пропозиції позитивних правил уроку (роботу можна виконувати індивідуально, в парі або у групі), і я записую їх маркерами на фліпчарті. Наприклад:

### **Positive Rules**

1. Let's smile at each other.

2. Let's be polite.
3. Let's be well-bred.
4. Let's support each other.
5. Let's respect each other.
6. Let's give compliments (good, super, great, brilliant etc.).

Якщо учні не знають чи забули слово англійською мовою, то я їм допомагаю з перекладом. Коли учень порушує одне з правил, то я працюю наступним чином. Приклад:

– Bohdan, look through the third rule! Read it, please! (Учень зачитує правило, яке він порушив.)

– I'm sorry. I was wrong.

– Okay. Don't worry! Everything is good.

Вдало виходить використання на уроках прийому **“Fairy Positive Box”**. Роздаю кожному учню заздалегідь приготовлені смужки кольорового паперу. Учні пишуть на них свої короткі хороші побажання. Беру скриньку, у якій є отвір, підходжу до учнів і збираю побажання. Потім перемішую їх у скриньці та відкриваю її. Діти по черзі дістають побажання та зачитують його з усмішкою на обличчі. Це є обов'язкова умова. Приклади побажань учнів 4-х класів:

- Be healthy!
- Be happy!
- Be cheerful!
- Have a nice day!
- Have a nice toy!
- Have good friends!
- I love you!
- Get an excellent mark!
- You are super!

Хочу відмітити, що навіть якщо учні пишуть з помилками, то не варто на цьому загострювати увагу, адже вони висловлюють свої позитивні думки та побажання, тому у даному випадку не перевіряю знання орфографії слів (спелінгу) та граматичної будови речення. Важливо, щоб донесена інформація в побажаннях була зрозумілою дітям.

На кожному уроці обов'язково дбаю про стан здоров'я своїх учнів. Для учнів 2–4 класів я використовую фізкультхвилинки (руханки) з відеохостингу YouTube, які сприяють позитивному настрою, підтриманню фізичного здоров'я дітей. Пропоную перелік відеоматеріалів, які використовую у своїй роботі: “I Am Banana” [29], “Clap Your Hands” [30], “Baby Shark Dance” [31], “Head, Shoulders, Knees and Toes” [32], “Clap Your Hands” (Nursery Rhyme) [33], “Shake it Out Body Parts” (Song with Matt) [34], “What Can You Do?” (Fun Action – Verbs Song for Kids) [35], “Wheels on the Bus” (Children's Song) [36], “If You're Happy” (Super Simple Songs – Kinds Songs) [37], “Open, Close!” (Open Shut Them Song) [38], “What's in the Box?” (Toy Song – Educational Children Song – Learning English for Kids) [39], “The Sun Comes Up!” (Weather Song for Kids) [40], “Can You Run?” (Action Song for Children) [41]. У своїй практичній діяльності обираю руханки згідно з темами,



які вивчаємо. Наприклад, у 2-му класі при вивченні теми “Time for Fun” (toys) використовуємо руханку “What’s in the Box?”. Коли опрацьовуємо тему “This Is Me” (body parts), виконуємо з дітьми фізкультхвилинки: “Head, Shoulders, Knees and Toes”, “Shake it Out Body Parts”. У 3-му класі при вивченні теми “Our Magic Planet” (weather) використовуємо руханку “The Sun Comes Up!”. У 4-му класі, опрацьовуючи тему “We Like Travelling”, виконуємо фізкультхвилинку “Wheels on the Bus”. Для мене важливо, щоб руханки відповідали вивченим темам, адже, виконуючи їх, учні невимушено запам’ятовують і закріплюють лексичний матеріал та практикують вживати його у модельних фразах. Закінчую свої уроки, підтримуючи позитивний настрій учнів. Для цього використовуємо прощальні пісні з відеохостингу YouTube: “Goodbye. Goodbye. See You My Friends” [42], “Goodbye Song” [43], “Goodbye. So Long” [44], “Goodbye! Goodbye! See You My Friends” (Dream English Kids) [45], “Goodbye to You!” (Super Fun and Fast Goodbye Song) [46], “Good Job! Good Job Today!” (Goodbye Song for Kids) [47].

Варто зазначити, що не лише учні початкових класів потребують підтримання емоційно-психологічного стану, а також учні базової та старшої школи. Щоб навчальний процес був продуктивним, цікавим та успішним, учителю потрібно добре продумувати та розробляти кожен етап уроку, знаходити розумний вихід із непередбачуваних ситуацій, сприяти створенню позитивного мікроклімату в класі. Для оцінки стану настрою учнів базової та старшої школи обираю ситуативні картинки, які зображають почуття радості, гніву, здивування, смутку, розчарування, втоми, захоплення. Важливо, щоб стан емоцій, що відображений на картинках, був зрозумілим для здобувачів освіти. Учні прикріплюють свої стікери біля обраних картинок. Використовую інтерактивну вправу “**Circle of Ideas**”. Обговорюємо проблеми настрою, учні діляться своїми порадами, як можна покращити емоційний стан, що для цього потрібно зробити. Я даю свої рекомендації, як навчитися керувати своїми емоціями. Наприклад, учням, які розгнівані чи сердиті, рекомендую і демонструю:

1. Cover your ears with your hands.
2. Close your eyes.
3. Take a deep breath.
4. Hold it for a second.
5. Breath out slowly.
6. Open your eyes.
7. Put your hands down.
8. Give a smile.

**Висновки.** Ознайомившись з чинниками, які негативно впливають на стан здоров’я вчителів та учнів, розглянувши методи саморегуляції особистості, способи профілактики емоційно-професійного вигорання і напрямки подолання депресивних розладів у дітей та вчителів, опрацювавши ефективні прийоми, вправи для створення позитивного мікроклімату на уроках англійської мови, необхідно підвести підсумки проведеного дослідження. Кожен учитель є майстром своєї справи. Можна знайти і обрати безліч різноманітних технік, прийомів та засобів для створення позитивної атмосфери під час навчальної діяльності. Проте необхідно вміло організувати роботу з учнями, вдало поєднати

форми, методи для досягнення позитивного результату. І саме тут працює унікальність, майстерність, професіоналізм учителя та його співпраця з учнями. Бажання взаємодіяти з дітьми на одному диханні, заходити і виходити з класу з хорошим настроєм, розпочинати і закінчувати уроки з усмішкою – це запорука здоров'я, успіху, хорошої вдачі. Тому емоційно-психологічний учитель й учнів відіграє важливу роль у навчальній діяльності. Необхідно про це завжди пам'ятати.

### Список використаних джерел та літератури

1. Canon W. B. *The Wisdom of the Body*. New York : W.W. Norton & Company, 1932. 312 с.
2. Selye Hans M. D. *The Stress of Life*. Mc Graw-Hill, 1976. 515 с.
3. Britannica, The Editors of Encyclopedia. Stress. *Encyclopedia Britannica*, 29 Oct. 2020. URL: <https://www.britannica.com/science/stress-psychology-and-biology> (дата звернення: 22.07.2024).
4. Стрес та емоційне вигорання. URL: <https://www.samopomi.ch/psikhichne-zdorovja/stress-ta-emociine-vigorannja> (дата звернення: 22.07.2024).
5. Бабій М. Ф. Психологічні детермінанти професійного вигорання у сучасній школі. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/22/66/494> (дата звернення: 22.07.2024).
6. Чайковська О. М. Синдром емоційного вигорання. URL: <https://scptodcz.lviv.ua/news/14-33-35-07-05-2019/> (дата звернення: 25. 07.2024).
7. Громова Т. В. Синдром вигорання. URL: <https://crupp.org/uk/sindrom-vigorannya> (дата звернення: 31.07.2024).
8. Емоційне вигорання: симптоми, фази та як подолати. URL: <https://advice.telegazeta.com.ua/emocijne-vygorannya-symptomu-fazy-tayak-podolaty/> (дата звернення: 27.07.2024).
9. Деперсоналізація. URL: <https://sutura.org.ua/unsorted/depersonalizatsiia-2/> (дата звернення: 27.07.2024).
10. Зубцов Д. Е. Депресія: визначення та симптоматика. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2016. № 1. С. 77–81. URL: [https://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups\\_2016\\_1\\_15](https://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2016_1_15) (дата звернення: 27. 07.2024).
11. Чеканська Л. М. Емоційне вигорання під час війни та методи самореалізації особистості. URL: <https://www.soippo.edu.ua/images/Новини/2022/04/27> (дата звернення: 28.07.2024).
12. Нискогуз Ж. І. Профілактика та подолання синдрому «професійного вигорання». URL: <https://mykolaivpl.org/metodrozrobka/171-profilaktyka-ta-podolannia-syndromu-profesiinoho-vyhorannia.html> (дата звернення: 02.08.2024).
13. Чабан О. С. Подолання депресії: стратегії та техніки для покращення психічного стану. URL: <https://mozok.ua/depressiya/video/4051-podolannya-depres-strateg-ta-tehnki-dlya-pokrashennya-psihchnogo-stanu> (дата звернення: 02. 08.2024).

14. Hello! Hello! Hello! How Are You? URL: [https://www.youtube.com/watch?v=xEnVLZ\\_t748](https://www.youtube.com/watch?v=xEnVLZ_t748) (дата звернення: 03. 08.2024).
15. Hello! Hello! How Are You? URL: [https://www.youtube.com/watch?v=B\\_iIPraqOsY](https://www.youtube.com/watch?v=B_iIPraqOsY) (дата звернення: 03. 08. 2024).
16. Hello! Hello! Hello, My Friends! URL: <https://www.youtube.com/watch?v=8eFfbShoSk4> (дата звернення: 03. 08.2024).
17. Hello! Hello! Can You Clap Your Hands? URL: <https://www.youtube.com/watch?v=qrhB3Kge62A> (дата звернення: 03. 08.2024).
18. Hello Song for Kids. Now It's Time to Say Hello. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=gdeB9kDT6uI> (дата звернення: 03. 08.2024).
19. Hello! Nice to See You Everyone! URL: [https://www.youtube.com/watch?v=dy\\_BWXT6Fjc](https://www.youtube.com/watch?v=dy_BWXT6Fjc) (дата звернення: 03. 08.2024).
20. Hello! Hello! Nice to Meet You! URL: <https://www.youtube.com/watch?v=ANrSdZq8sCk> (дата звернення: 03. 08.2024).
21. Greeting Song for Kids. Hello! Hello! How Are You? URL: <https://www.youtube.com/watch?v=gghDRJVxFxU> (дата звернення: 03. 08.2024).
22. Hello Song for Kids. Hello! How Are You? URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Kci9QYQAbWA> (дата звернення: 03.08.2024).
23. The Feeling Song. Hello! How Are You? URL: <https://www.youtube.com/watch?v=vNne1kn4-fc> (дата звернення: 03. 08. 2024).
24. Hello! What's Your Name? URL: <https://www.youtube.com/watch?v=S4XxDfAbtao> (дата звернення: 03.08.2024).
25. Good Morning Song for Kids. Good morning! How Are You Today? URL: <https://www.youtube.com/watch?v=-0o79IMmAYE> (дата звернення: 03.08.2024).
26. Good Morning Song for Kids (with lyrics). URL: [https://www.youtube.com/watch?v=CuI\\_p7a9VGs](https://www.youtube.com/watch?v=CuI_p7a9VGs) (дата звернення: 03. 08.2024).
27. The Good Morning Song. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=U9Q7Y3t4m3g> (дата звернення: 03. 08.2024).
28. Greeting Song. Good Morning! How Are You? URL: <https://www.youtube.com/watch?v=03XgdWozJOw> (дата звернення: 03.08.2024).
29. I Am Banana. Руханка англійською мовою. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=r0E3mUSSXaI> (дата звернення: 14.08. 2024).
30. Clap Your Hands. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=2p\\_x8DDQSEY](https://www.youtube.com/watch?v=2p_x8DDQSEY) (дата звернення: 14.08.2024).
31. Baby Shark Dance. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=jJEQG4xX5EM> (дата звернення: 14.08.2024).
32. Head, Shoulders, Knees and Toes. Song for Kids. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=SgYHyE1YOqw> (дата звернення: 14.08.2024).
33. Clap Your Hands. Nursery Rhyme. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=6XyRIpP1Qkw> (дата звернення: 14.08.2024).
34. Shake it Out Body Parts. Song with Matt. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=1cqLp1RqHI8> (дата звернення: 14.08.2024).
35. What Can You Do? Fun Action –Verbs Song for Kids. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=7MKmbyfhkkE> (дата звернення: 14.08.2024).

36. Wheel on the Bus. Children's Song. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=pUCMk-RFmK0> (дата звернення: 14.08.2024).
37. If You Happy. Super Simple Songs – Kids Songs. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=l4WNRvVjiTw> (дата звернення: 17.08.2024).
38. Open, Close! Open Shut Them Song. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=E\\_VcSQn73do](https://www.youtube.com/watch?v=E_VcSQn73do) (дата звернення: 17.08.2024).
39. What's in the Box? Toy Song – Educational Children Song – Learning English for Kids. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=eb53\\_Kdc1XI](https://www.youtube.com/watch?v=eb53_Kdc1XI) (дата звернення: 17.08.2024).
40. The Sun Comes Up! Weather Song for Kids. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=XcW9Ct000yY> (дата звернення: 17.08.2024).
41. Can You Run? Actions Song for Children. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Z0x95qiDKeg> (дата звернення: 03.08.2024).
42. Goodbye. Goodbye. See You My Friends. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=kAIWQ7GrRC8> (дата звернення: 03.08.2024).
43. Goodbye Song. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=rCr2t34vkIE> (дата звернення: 03.08. 2024).
44. Goodbye. So Long. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=2IX8YI0q6R0> (дата звернення: 03.08.2024).
45. Goodbye! Goodbye! See You My Friends! The Goodbye Song for Children. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Xcws7UWWDEs> (дата звернення: 17.08.2024).
46. Goodbye to You! Super Fun and Fast Goodbye Song. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=STMl4yjPpoM> (дата звернення: 17.08.2024).
47. Good Job! Good Job Today! Goodbye Song for Kids. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=CYy4UTlm2KM> (дата звернення: 17.08.2024).