

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»
УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ ДИТИНСТВА
КАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПВНЗ «МІЖНАРОДНИЙ ЕКОНОМІКО-ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ АКАДЕМІКА СТЕПАНА ДЕМ'ЯНЧУКА»
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

СУЧАСНІ ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

*ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ II Всеукраїнської
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
ДЛЯ НАУКОВЦІВ,
ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ,
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ,
АСПІРАНТІВ,
МОЛОДИХ УЧЕНИХ*

**24 ЖОВТНЯ 2025 Р,
М. ОДЕСА**

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»
УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ ДИТИНСТВА
КАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПВНЗ «МІЖНАРОДНИЙ ЕКОНОМІКО-ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ АКАДЕМІКА СТЕПАНА ДЕМ'ЯНЧУКА»
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

СУЧАСНІ ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Збірник матеріалів II Всеукраїнської науково-практичної конференції
для науковців, педагогічних працівників, здобувачів вищої освіти,
аспірантів, молодих учених

(24 жовтня 2025 р, м. Одеса)

Рекомендовано до друку вченою радою Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 5 від 30 жовтня 2025 року)

Рецензенти:

Ковтун О. В. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри іноземних мов і перекладу, ДНП «Державний університет «Київський авіаційний інститут» (м. Київ, Україна)

Княжева І. А. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» (м. Одеса, Україна)

Організаційний комітет:

Богущ Алла Михайлівна, дійсний член НАПН України, академік, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики дошкільної освіти ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Березовська Людмила Іванівна, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики дошкільної освіти ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Найда Руслана Григорівна, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії та методики дошкільної освіти;

Діхтяренко Станіслава Вадимівна, викладач-асистент кафедри теорії та методики дошкільної освіти.

Сучасні освітні технології у підготовці майбутніх фахівців дошкільної освіти: зб. наукових праць за матеріалами II Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Одеса, 24 жовтня 2025 р. / за ред. Л. Березовської. Івано-Франківськ : НАІР, 2025. 260 с. ISBN 978-617-8768-09-6

До збірника увійшли тези доповідей учасників II Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасні освітні технології у підготовці майбутніх фахівців дошкільної освіти». У представлених роботах висвітлено актуальні питання впровадження освітніх технологій у процес підготовки майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти в умовах сучасного інформаційного простору; розглянуто інноваційні підходи до професійного становлення фахівців; проаналізовано зарубіжний досвід розроблення та реалізації освітніх інновацій у системі дошкільної освіти.

Збірник призначено для науково-педагогічних, педагогічних працівників, здобувачів вищої освіти, аспірантів, молодих учених, а також усіх, хто цікавиться проблемами розвитку сучасної дошкільної освіти.

Матеріали розміщено в авторській редакції. Відповідальність за зміст матеріалів, їхню відповідність вимогам чинного правопису і достовірність фактів та статистичних даних несуть автори

Зайцева, І. В. Луценко, В. О. Луценко, Г. Г. Цветкова; за ред. О. Д. Рейпольської. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. 222 с.

4. Підготовка майбутніх педагогів до реалізації середовищного підходу до організації освітнього процесу в закладах дошкільної і початкової освіти в контексті впровадження європейського досвіду / Л. А. Присяжнюк, К. А. Колеснік, І. В. Карук, А. В. Король // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. 2022. Вип. 64. С. 161–173.

5. Миськова Н.М. Рубрика «Закордонний досвід» // Методична скарбничка вихователя. № 01–12, 2021.

Едіта ТОМЧИК,

студентка 5 курсу спеціальності Психологія
Державна академія прикладних наук імені проф. Станіслава
Тарновського в Тарнобжегу, м. Тарнобжег (Польща)

Марія ОЛІЙНИК,

професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри
педагогіки і психології дошкільної та спеціальної освіти,
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,
м. Чернівці (Україна)
e-mail: m.oliynyk@chnu.edu.ua

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ: ПРИЧИНИ, НАСЛІДКИ ТА ІННОВАЦІЙНІ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПРОФІЛАКТИКИ (ДОСВІД ПОЛЬЩІ)

Актуальність проблеми. У польському освітньому просторі ключовими орієнтирами добробуту та розвитку дошкільнят є *Podstawa programowa wychowania przedszkolnego* (2017), що наголошує на формуванні соціально-емоційних компетентностей і створенні безпечного, ритмізованого середовища в закладах дошкільної освіти [1], та *Narodowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego* (2023–2030), який визначає міжсекторальні пріоритети ранньої профілактики, підтримки дітей і сімей, розвитку послуг психічного здоров'я [2]. На тлі інтенсифікації освітніх вимог, зростання екранного навантаження та дефіциту вільної гри проблема емоційного вигорання у дітей

3–6 років потребує доказових, але «низькопорогових» стратегій профілактики, інтегрованих у щоденні рутини ЗДО.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Класична модель вигорання – емоційне виснаження, дистанціювання (цинізм), зниження ефективності – використовується як евристика для дитячого віку, де доречніше говорити про «докласне/шкільне» вигорання, тобто стрес-індуковану дисрегуляцію уваги, емоцій і поведінки [3]. Польські емпіричні студії фіксують, що стресові події та навчальне перевантаження пов'язані зі зниженням якості життя дітей на старті освітньої траєкторії [4]; адаптація шкали ESSBS підтверджує чутливість до кумуляції стресорів (дефіцит руху та гри, складні взаємини з ровесниками, цифрові відволікання) і зміни мотивації/втоми [5; 6]. До інтервенцій із наявною емпіричною підтримкою в польському контексті належать: бібліо/казкотерапія для опрацювання страхів і розвитку саморегуляції [7]; короткі рутинні практики управління стресом (дихальні/сенсорні паузи) і мікроритми дня, узгоджені з міжнародними рекомендаціями WHO [8]; середовищні рішення, що поєднують «екологію групи», сенсорну інтеграцію та підтримувальну комунікацію дорослого [1; 9].

Мета роботи. Теоретично обґрунтувати та практично окреслити інноваційні психолого-педагогічні стратегії профілактики емоційного вигорання у дошкільників, адаптовані до польської нормативної бази й обмежень ресурсів типового ЗДО.

Методологічні орієнтири. Комплексний, діяльнісний та інклюзивний підходи; розвиток саморегуляції через гру; партнерство «педагог – психолог – родина»; узгодженість із *Podstawa programowa* (2017) та NPOZP 2023–2030 [1; 2].

Виклад основного матеріалу. На основі комплексного аналізу польських і міжнародних наукових джерел, а також чинних нормативних документів (зокрема *Podstawa programowa wychowania przedszkolnego* та NPOZP 2023–2030) нами розроблено модель профілактики емоційного вигорання у закладах дошкільної освіти. Запропонована модель інтегрує

середовищі, сенсорно-рухові та SEL-інтервенції у щоденний розклад групи, забезпечуючи узгодженість практик «садок – дім» і можливість моніторингу результатів за чіткими індикаторами. Вона спрямована на зменшення кумуляції стресу через ритмізацію дня, розвиток саморегуляції та партнерську взаємодію дорослих, які супроводжують дитину.

Екологія середовища (well-being by design). Базою профілактики емоційного виснаження дошкільнят є екологія освітнього простору, що забезпечує передбачуваність, ритм і можливості для саморегуляції. Практична реалізація включає чіткі мікроритми дня з чергуванням сфокусованих і вільних активностей приблизно кожні 20–30 хвилин; це знижує когнітивне перевантаження й підтримує стійку залученість. Додатково впроваджуються «вікна регенерації» тривалістю 2–5 хвилин (дихальні, сенсорні чи рухові паузи), які відновлюють увагу й тонізують емоційний стан. Просторово-середовищні рішення охоплюють «кути тиші» та сенсорні станції (тактильні поверхні, матеріали для ліплення, контейнери з крупами), де дитина може безпечно знизити рівень збудження. Важливо дотримуватися світло- та звукогігієни: дифузне освітлення, обмеження фонового шуму, м'які сигнали переходів. Така модель узгоджується з вимогами безпечного середовища та розвитку соціально-емоційних компетентностей, визначених *Podstawa programowa wychowania przedszkolnego* [1].

Ігрові SEL-практики. Цілеспрямоване формування навичок соціально-емоційного навчання інтегрується у щоденні рутини групи через прості ігрові формати. Піктограми емоцій і «емоційні термометри» допомагають дітям ідентифікувати та вербалізувати власні стани як передумову саморегуляції. Сюжетно-рольові вправи (прохання про допомогу, домовленість, вибачення) моделюють просоціальну поведінку та забезпечують перенесення навичок у реальні взаємодії. Короткі майндфулнес-рутини на 2–3 хвилини («слухаємо кімнату», «лічимо кроки», «дихає їжачок») виконують функцію мікрорегуляції: вирівнюють рівень збудження, сповільнюють темп і готують

до наступної активності. Сукупно ці інтервенції зменшують конфліктність і полегшують переходи між режимами діяльності [8].

Сенсорно-рухова профілактика перевантаження. Регулярні сенсорно-рухові «дієти» запобігають кумуляції напруження, особливо у дітей із підвищеною сенсорною чутливістю. Баланс статичних і динамічних ігор попереджує як гіперстимуляцію, так і «енергетичний застій». Пропріоцептивні вправи – перекочування м'ячів по тілу, «черепашка» (самообійми/легкий тиск), робота з м'якими валами – посилюють глибинне тіло-відчуття та сприяють заспокоєнню. Вправи на глибокий тиск, інтегровані у гру, підсилюють відчуття безпеки й тілесної цілісності. Польські практики сенсорної інтеграції демонструють поліпшення регуляції збудження та уваги й зменшення частоти поведінкових зривів за систематичного впровадження таких модулів [7].

Гігієна сну та екранів. Стабільні ритуали відпочинку є захисним чинником щодо емоційної виснажуваності: передбачувана послідовність заспокійливих дій (читання, тихе освітлення, повільне дихання) знижує фізіологічне збудження. Рекомендована «екранна пауза» щонайменше 60 хвилин перед денним або нічним сном мінімізує вплив інтенсивних сенсорних стимулів на засинання та якість відновлення; за потреби доречні короткі аудіосупроводи з природними звуками чи «білим шумом». Ці підходи узгоджуються з міжнародними засадами підтримки психосоціального благополуччя дітей і підсилюють ефекти інших профілактичних модулів [8].

Підтримувальна комунікація педагога. Комунікація дорослого задає нормативний «емоційний тон» групи. «Емоційні зустрічі» на початку дня (2–3 хвилини) виконують функцію первинного скринінгу стану дітей і створюють простір для валідазації почуттів. Використання І-повідомлень («Я бачу...», «Мені важливо...») знижує частоту оціночних суджень і конфронтацій, підтримуючи співпрацю. «Щоденник успіхів групи» – короткі, конкретні фіксації досягнень – зміщує фокус на помітні позитивні зміни, посилюючи

мотивацію та автономію. Така комунікація працює як соціальний «буфер», що запобігає ескалації стресу та сприяє відновленню після напружених епізодів.

Партнерство з родиною. Ефективність профілактики значною мірою залежить від узгодженості практик «садок – дім». Місячні пам'ятки для батьків із трьома фіксованими векторами («сон – екрани – рух») забезпечують спільне розуміння базових регуляційних стратегій і спрощують їхнє щоденне застосування. Спільні «ігри спокою» для дому (2–5 хвилин) вирівнюють ритм вечора й підтримують емоційний контакт у сім'ї. Індивідуальні маршрути підтримки, погоджені між педагогами й батьками, дозволяють враховувати тригери конкретної дитини та забезпечувати перенос працюючих стратегій між середовищами. У результаті зменшується кумуляція стресу, а профілактичні ефекти закріплюються у довшій часовій перспективі

Висновки і перспективи. Емоційне вигорання у дошкільнят – багатофакторне явище, що потребує системних, але простих у впровадженні рішень, інтегрованих у повсякденну рутину ЗДО. Польський досвід поєднує регулятивну рамку (*Podstawa programowa*, NPOZP) із доказовими психолого-педагогічними інтервенціями: середовищна ритмізація, ігрові SEL-модулі, сенсорно-рухові «дієти», гігієна сну/екранів, підтримувальне спілкування й партнерство з родиною [1–9]. Перспективи: (а) рандомізовані оцінки ефективності мікрорутин (2–5 хв) саме у віці 3–6 років; (б) стандартизація індикаторів «часу залученості» та «якісних переходів»; (в) інструменти координації «садок – дім» для запобігання кумуляції стресу.

Література

1. **Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego.** *Dziennik Ustaw Rzeczypospolitej Polskiej*, 2017, poz. 356. URL: <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20170000356/O/D20170356.pdf>

2. **Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 30 października 2023 r. w sprawie Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023–2030.** *Dziennik Ustaw RP*, 2023, poz. 2480. URL: <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20230002480>

3. **Maslach C., Leiter M. P.** Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 2016, 15(2), 103–111. DOI: 10.1002/wps.20311.

4. **Kaczmarek M., Małkowska-Szkućnik A., Mazur J., et al.** Health-related quality of life impact of stressful life events in children beginning school: a Polish perspective. *Health and Quality of Life Outcomes*, 2016, 14:96. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5243889/>

5. **Tomaszek K., Muchacka-Cymerman A.** Polish adaptation of the ESSBS School-Burnout Scale: pilot study results. *Hacettepe University Journal of Education*, 2019, 34(2), 418–433. DOI: 10.16986/HUJE.2018043462. URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/702412>

6. **Tomaszek K.** Examining the relationship between student school burnout and problematic smartphone/social media use. *Psychology Research and Behavior Management*, 2020, 13, 1015–1027. URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1251490.pdf>

7. **Molicka M.** *Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii.* Poznań: Media Rodzina, 2002 (оновл. вид. 2011/2017).

8. **World Health Organization.** *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak.* Geneva: WHO, 2020. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-MentalHealth-2020.1>

Eurydice / EACEA. Poland – Early Childhood Education: curriculum and guidelines (огляд). 31.03.2025. URL: <https://eurydice.eacea.ec.europa.eu/>

Литвин І., Л. Онофрійчук.

Використання LEGO-конструкторів як інструменту розвитку мовлення в Данії 223

Палагнюк О., І. Перепелюк.

Зарубіжні інноваційні практики в дошкільній освіті: європейські тенденції та можливості для України (Фінляндія – Італія – Польща) 230

Рудницька-Юрійчук І.

Впровадження елементів Реджіо-підходу (Reggio Emilia Approach) у дошкільну освіту України: роль третього вчителя та документування освітнього процесу 235

Сас О., Н. Ішук.

Зарубіжний досвід реалізації середовищного підходу у роботі з дітьми дошкільного віку 240

Томчик Е., М. Олійник

Емоційне вигорання у дітей дошкільного віку: причини, наслідки та інноваційні психолого-педагогічні стратегії профілактики (досвід Польщі) 245

Янюк Н., О. Гончар.

Зарубіжний досвід формування комунікативної компетентності у дітей середнього дошкільного віку в умовах інклюзивного освітнього середовища 251

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**«СУЧАСНІ ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПІДГОТОВЦІ
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ»**

**Збірник наукових праць
II Всеукраїнської науково-практичної конференції
для науковців, педагогічних працівників, здобувачів вищої
освіти,
аспірантів, молодих учених**

24 жовтня 2025 р.

За загальною редакцією Л. Березовської

ISBN 978-617-8768-09-6

Формат 60х84 1/16. Папір офсетний.
Друк цифровий.
Гарнітура Times New Roman.
Умовн. друк. арк. 15,11
Наклад 50 прим.

**ВИДАВНИЦТВО
“НАІР”**

Івано-Франківськ, вул. Височана, 18,
Тел. (050) 433-67-93
email: fedorynrr@ukr.net

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
№4191 від 12.11.2011р.

