

## Нейроперерви як інструмент профілактики емоційного вигорання в освітньому середовищі.



**Сніжанна Гриценюк,**  
практичний психолог  
Відокремленого  
структурного підрозділу  
«Технологічно-  
економічний фаховий  
коледж  
Білоцерківського НАУ»

к.т. 0977113053

[konfeti@gmail.com](mailto:konfeti@gmail.com)



**Тетяна Авдєєва,**  
викладач фізичного  
виховання  
Відокремленого  
структурного підрозділу  
«Технологічно-  
економічний фаховий  
коледж  
Білоцерківського НАУ»

к.т. 0678624950



**Юрій Пелипенко,**  
керівник фізичного  
виховання  
Відокремленого  
структурного підрозділу  
«Технологічно-  
економічний фаховий  
коледж  
Білоцерківського НАУ»

к.т. 0977221757

**Анотація.** У статті розглянуто теоретико-методологічні основи та практичні аспекти впровадження **нейрогімнастики** (у форматі «п'ятихвилинних нейроперерв») у роботу з підтримки ментального здоров'я, зняття психоемоційної напруги та профілактики синдрому емоційного вигорання в освітньому середовищі.

**Abstract:** The article examines the theoretical and methodological foundations and practical aspects of implementing neuro-gymnastics (in the format

of "five-minute neuro-breaks") to support mental health, relieve psycho-emotional tension, and prevent emotional burnout syndrome in the educational environment.



Проблема збереження психоемоційної стабільності та підтримки ментального здоров'я набула статусу стратегічного пріоритету в сучасній українській освітній системі. Синдром емоційного вигорання, що визначається як стан повного виснаження моральних, розумових і фізичних сил через тривалий хронічний стрес, надзвичайно гостро стоїть у педагогічному колективі та студентському середовищі. Викладачі працюють в умовах постійної емоційної напруги та високої відповідальності, що вимагає ефективної «розрядки». Студенти, у свою чергу, стикаються з тиском навчального навантаження, оцінок і, що найважливіше, з посиленням тривожності внаслідок повномасштабної війни.

У відповідь на ці виклики постає необхідність впровадження простих, але науково обґрунтованих методів саморегуляції, які не потребують спеціальних умов чи значних часових витрат. Одним із найбільш ефективних і доступних інструментів визнано **нейрогімнастику** — систему короткочасних фізичних та дихальних вправ, що отримала назву «**нейро-перерви**».

Нейрогімнастика є практичним втіленням принципів **кінезіології** (від грец. *kinesis* — рух та *logos* — наука). Це система спеціально розроблених рухів, спрямованих на активацію взаємодії між півкулями головного мозку, розвиток когнітивних функцій та покращення емоційного стану людини. Таким чином, фізична активність використовується як цілеспрямований інструмент для психічного та емоційного розвитку.



Механізм дії нейрогімнастики ґрунтується на активації та синхронізації роботи лівої (логічної) та правої (творчої) півкуль мозку. Це досягається завдяки тому, що рухи стимулюють обмін інформацією між півкулями через мозолисте тіло. Коли рухи виконуються з фокусом уваги, мозок має можливість:

- **Відновити увагу:** швидке

перемикання з напруженого стану на розслаблений підвищує точність роботи та концентрацію.

- **Увімкнути режим відпочинку:** мозок обробляє і запам'ятовує інформацію, коли він тимчасово не сфокусований на навчальному чи робочому завданні.

- **Регулювати емоції:** регулярне виконання таких вправ допомагає знижувати рівень тривожності та покращує здатність до емоційної регуляції — здатності керувати своїми емоціями та адекватно реагувати на стресові ситуації.

Проект «Нейро-пауза» пропонує систематично впроваджувати стандартизовані 5-хвилинні перерви з дихальними та фізичними вправами для стабілізації рівня стресу. Формат у **5 хвилин** є оптимальним, оскільки він мінімально впливає на розклад, але його достатньо для відновлення організму. Рекомендована частота виконання — кожні одну-дві години (або кожні 40–50 хвилин для студентів під час занять), що дозволяє підтримувати психічне здоров'я та уникати перенавантаження.

Стандартизований комплекс вправ включає п'ять ключових фаз, які забезпечують швидке фізичне та психоемоційне відновлення:

1. **Розминка для очей і шиї:** повільний перевід погляду вгору-вниз (5 разів) та вліво-вправо (5 разів) знімає напруження з очей. Кругові рухи

головою за та проти годинникової стрілки (по 5 разів) допомагають розслабити м'язи шиї та плечей після тривалого сидіння.

**2. Дихальна вправа (активація парасимпатичної системи):** глибокий вдих носом на чотири рахунки, затримка дихання на чотири рахунки та повільний видих ротом на шість рахунків. Цей цикл повторюється п'ять-шість разів. Дихальні техніки є найшвидшим способом активувати частину нервової системи, що відповідає за розслаблення, знижуючи внутрішнє напруження.

**3. Розтяжка рук і плечей:** піднімання рук вгору з максимальною витяжкою спини, повільні обертання плечима вперед і назад. Витягування рук перед собою та їхнє схрещування покращує кровообіг і знімає відчуття скутості в плечовому поясі.

**4. Легка кардіо-активація:** ходьба на місці, піднімання колін вище або легкі підстрибування з махами руками. Це допомагає активізувати серцево-судинну систему, підвищує загальний тонус і заряджає енергією.

**5. Коротка релаксація та усвідомленість:** зручне сидіння, заплющення очей, кілька глибоких, повільних вдихів і видихів. Уявлення про те, що з тіла виходить уся напруга, тривога та втома, натомість приходить легкість і спокій. Ця фаза створює мікрорелаксацію та можливість переключитися на інші когнітивні стани.



Ефективність нейроперерв залежить від регулярності та усвідомленості їх виконання. Це не має бути формальністю; метою є реальне відновлення, надання відпочинку розуму та тілу.

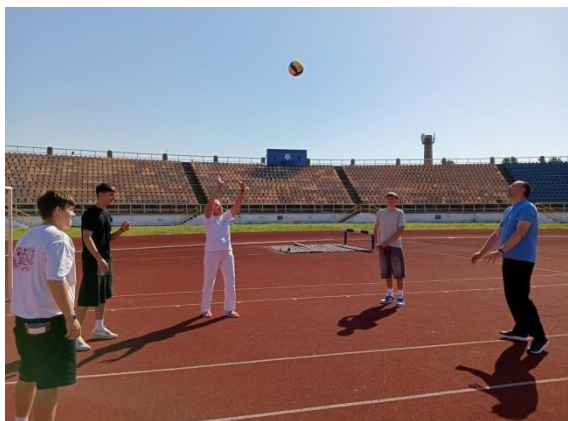
Впровадження

нейрогімнастики є потужним засобом профілактики емоційного вигорання як серед викладачів, так і серед студентів. Регулярні паузи підвищують

продуктивність і знижують рівень вигорання, оскільки допомагають уникнути перенавантаження та зберегти увагу на завданнях протягом тривалого часу. Це дозволяє організму відновити свої ресурси, що забезпечує більш ефективну роботу після кожної короткої активності. Зокрема, для педагогів нейроперерви слугують інструментом для зняття напруги, що накопичується внаслідок монотонної роботи чи стресових ситуацій, забезпечуючи необхідну емоційну «розрядку».

Наукові дані свідчать про прямий позитивний вплив кінезіологічних вправ на когнітивні функції. У контексті освітнього процесу, це виражається в наступному:

- **Покращення концентрації.** Швидке відновлення уваги після перерви підвищує її стійкість та точність виконання завдань.
- **Стимуляція пам'яті.** Мозок використовує короткі паузи (режим відпочинку) для обробки та запам'ятовування отриманої інформації.
- **Зниження тривожності.** Зменшення рівня тривожності та внутрішнього напруження за допомогою дихальних технік безпосередньо сприяє кращій здатності до навчання.



Однією з ключових переваг нейроперерв є їхня **універсальність** та **доступність**. Вони не потребують спеціальних умов, тренажерів чи великих зусиль і можуть бути виконані безпосередньо на робочому чи навчальному місці — у класі, аудиторії, бібліотеці. Цей низький бар'єр для початку робить їх ідеальним інструментом для масового впровадження в освітню рутину.

Крім того, нейроперерви можуть успішно поєднуватися з ментальними практиками, такими як коротка медитація або вправи на позитивне мислення. Наприклад, під час релаксації можна сфокусуватися на своїх позитивних досягненнях, що дозволяє не лише зняти фізичне напруження, а й привести в

порядок емоційний стан. Фізична активність стимулює вироблення ендорфінів (гормонів щастя), що природним чином покращує настрій і зменшує відчуття втоми чи напруження.

Регулярне впровадження нейроперерв у щоденну рутину викладачів та студентів є стратегічною інвестицією в людський капітал коледжу. Воно допомагає сформувати звичку постійного самовідновлення та підтримки внутрішнього балансу, що має прямий вплив на якість навчального процесу та загальне самопочуття в умовах сучасного динамічного життя.

### **Список використаних джерел**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=4o1iRDFm8Ww>
2. Андрущенко В.П. Психічне здоров'я та працездатність людини в умовах інтенсивної діяльності. — Київ: Либідь, 2020. — 248 с.
3. Білоножко О.М. Нейропластичність мозку та її вплив на ефективність навчальної діяльності. // Психологічні науки: проблеми і здобутки. — 2021. — №3. — С. 45–52.
4. Гаврилюк І.В. Профілактика емоційного вигорання засобами мікроперерв у роботі. // Педагогічна освіта: теорія і практика. — 2022. — №1. — С. 89–94.
5. Міністерство охорони здоров'я України. Рекомендації щодо збереження психічного здоров'я в умовах стресу. — Київ, 2023. — <https://moz.gov.ua/>
6. Черненко Л.В. Ментальні практики у щоденній діяльності: медитація, релаксація, усвідомленість. — Київ: Освіта України, 2021. — 112 с.