Департамент освіти і науки
виконавчого органу Київської міської ради
(Київської міської державної адміністрації)

Київський університет імені Бориса Грінченка

Інститут післядипломної освіти

ОРГАНІЗАЦІЯ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Порадник ІІІ. З досвіду роботи
освітян міста Києва



Київ — 2022

УДК 37.018.43:004
О-64

Рекомендовано до друку
Вченою радою Інституту післядипломної освіти
Київського університету імені Бориса Грінченка
(протокол № 3 від 30.06.2022 р.)

За загальною редакцією
О.Г. Фіданян, М.Ф. Войцехівського

Рецензенти:
Чернікова Л.А., кандидат педагогічних наук, доцент Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, заслужений працівник освіти України;
Богданець-Білоскаленко Н.І., доктор педагогічних наук, професор Інституту педагогіки НАПН України.

Організація діяльності закладів освіти в умовах воєнного стану.
О-64 Порадник ІІІ. З досвіду роботи освітян міста Києва : навч.-метод. посіб. / Упоряд.: Фіданян О.Г., Войцехівський М.Ф., Івашньова С.В. — К. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2022. — 600 с.
ISBN 978-617-658-039-3

У посібнику представлено досвід організації та впровадження дистанційного навчання в умовах воєнного стану закладів загальної середньої освіти, закладів дошкільної та позашкільної освіти м. Києва. Висвітлено досвід організації психологічної підтримки учасників освітнього процесу, подано методичні рекомендації для психологічної служби системи освіти, надано поради учням, вчителям, батькам.Представлено досвід організації роботи асистентів вчителів та організації інклюзивного навчання. Для вчителів, керівників закладів освіти, учнів, батьків, методистів та обласних інститутів післядипломної педагогічної освіти.

УДК 37.018.43:004

© Департамент освіти і науки виконавчого органу Київської міської ради (Київської міської державної адміністрації), 2022
© Київський університет імені Бориса Грінченка, 2022
© Фіданян О.Г., вступне слово, 2022
© Фіданян О.Г., Войцехівський М.Ф., Івашньова С.В., упорядкування, 2022

ISBN 978-617-658-039-3

ЗМІСТ

ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ
в закладах освіти міста Києва в умовах воєнного стану
в 2021–2022 навчальному році та у новому
2022–2023 навчальному році 9

РОЗДІЛ І
Психологічна підтримка учасників освітнього процесу

1.1. Організація психологічної підтримки в закладі
післядипломної педагогічної освіти: досвід ІПО 37

1.2. Поради та рекомендації психологів учасникам освітнього
процесу 40
1.2.1. Повернення до школи під час війни:
правила організації навчання від психолога 40
1.2.2. Поради педагогам щодо відновлення освітнього процесу 42
1.2.3. Як поводитись з дитиною під час війни? Поради батькам . . . . . .
1.2.4. Психологічна допомога дошкільникам
в кризових ситуаціях. Поради для батьків 49
1.2.5. Як говорити з дітьми про конфлікти та війни?
8 порад, як підтримати та втішити своїх дітей 52
1.2.6. Поради та рекомендації психологів учасникам
освітнього процесу 57
1.2.7. Поради та рекомендації психолога учасникам
освітнього процесу (батьки, діти, педагоги) 70
1.2.8. Рекомендації психологів учасникам освітнього процесу 76
1.2.9. Поради та рекомендації психологів учасникам
освітнього процесу 81
1.2.10. Поради та рекомендації психологів учасникам
освітнього процесу 94

1.3. Психологічний супровід педагогів, учнів та батьків
(досвід шкільної психологічної служби) 100
1.3.1. З досвіду роботи практичного психолога ЗДО № 320 100
1.3.2. Психологічний супровід учасників освітнього процесу
в умовах воєнного стану (досвід ЗЗСО № 163) 103

1.3.3. Психологічний супровід учасників навчального процесу під час війни (досвід роботи практичного психолога ЗЗСО № 199) 107
1.3.4. Психологічний супровід учнів (досвід психологічної служби СШ I–III ступенів з поглибленим вивченням англійської мови № 85 110
1.3.5. Особливості проведення реорганізаційних змін та психологічного супроводу в умовах надзвичайних подій 119
1.3.6. Підтримка психологічної рівноваги в умовах воєнного часу 123
1.3.7. Психологічний супровід педагогів, учнів та батьків (досвід шкільної психологічної служби СЗШ I–III ступенів № 274) 128
1.3.8. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану 133
1.3.9. Психологічна підтримка здобувачів освіти «Ми завжди поруч!» 136
1.3.10. Арт-терапія як засіб психологічної адаптації в умовах воєнного стану (з досвіду роботи сімейної арт-терапевтичної студії) 142
1.3.11. Психологічний супровід педагогів, учнів та батьків (досвід шкільної психологічної служби Авіакосмічного ліцею ім. І. Сікорського НАУ) 147
1.3.12. Психологічний супровід педагогів, учнів та батьків СШ I ступеня № 324 154
1.3.13. Психологічний супровід учасників освітнього процесу (з досвіду роботи психологічної служби ЗЗСО «Ліцей № 100 «Поділ») 161
1.3.14. З досвіду роботи практичного психолога початкової школи «Усмішка» 168
1.3.15. Дерево життя — посилання в майбутнє, світове дерево, дерево роду 175
1.3.16. Теоретико-практичні підходи збереження психічного стану батьків у взаємодії з дітьми під час війни 179
1.3.17. Перевтілення, що пройшли випробування війною. Психологічна служба закладів освіти Деснянського району в дії… 186
1.3.18. Організація діяльності закладів освіти в умовах воєнного стану та впровадження Державного стандарту базової середньої освіти 193
1.3.19. «Вікно проблеми» дошкільника 200

1.3.20. Практика психологічної допомоги фахівцями волонтерського центру Печерського району в умовах військових дій методом інтегративної арт-терапії 204
1.3.21. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану 210
1.3.22. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу ЗДО (ясла-садок) № 512 в умовах воєнного стану 213
1.3.23. Починаємо ЖИТИ зараз! 215
1.3.24. Психологічні рекомендації для батьків щодо зменшення напруги у дітей в умовах воєнного стану 231
1.3.25. Війна та Діти, Діти та Війна 237
1.3.26. Емоційна стабільність учасників освітнього процесу в умовах воєнних дій 243
1.3.27. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу під час воєнного стану у державі 253
1.3.28. Психологічне консультування учасників освітнього процесу в умовах війни 256
1.3.29. Як підтримати себе. Наш потенціал 261

РОЗДІЛ ІІ
Управління закладом освіти в умовах воєнного стану

2.1. Діяльність Інституту післядипломної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка в умовах воєнного стану 267
2.2. Досвід закладів, загальної середньої, позашкільної та дошкільної освіти: моделі організації освітнього процесу 271
2.2.1. Організація освітнього процесу: досвід школи № 85 271
2.2.2. Модель організації освітнього процесу в 2022–2023 навчальному році в умовах воєнного стану 276
2.2.3. Досвід спеціалізованої школи І–ІІІ ступенів з поглибленим вивченням французької мови № 110 імені К. Гапоненка міста Києва в організації освітнього процесу 282
2.2.4. Організації освітнього процесу в умовах воєнного стану: досвід 207 школи Деснянського району 286
2.2.5. Перспективна модель організації освітнього процесу в умовах воєнного стану 291
2.2.6. Тримаємо зв'язок: освітній процес в умовах воєнного часу. З досвіду роботи гімназії № 191 ім. П.Г. Тичини з поглибленим вивченням іноземних мов м. Києва 295
2.2.7. Модель організації освітнього процесу в умовах воєнного стану: з досвіду Печерської гімназії № 75 міста Києва 305

2.2.8. Відновлення та організація освітнього процесу в умовах воєнного стану в ліцеї інформаційних технологій № 79 Печерського району м. Києва 308
2.2.9. Модель організації освітнього процесу в ЗЗСО № 45 Подільського району м. Києва в 2022/2023 н. р. в умовах воєнного стану 311
2.2.10. Організація освітнього процесу гімназії № 136 м. Києва в умовах воєнного стану 322
2.2.11. Модель організації освітнього процесу в умовах воєнного стану в школі I–III ступенів № 101 Шевченківського району м. Києва. З досвіду роботи 101 школи Шевченківського району 329
2.2.12. Діяльність ліцею міжнародних відносин № 51 в умовах воєнного стану та рамкові пропозиції щодо моделі організації освітнього процесу на 2022/2023 навчальний рік 336
2.2.13. Заклад позашкільної освіти в умовах повномасштабного військового вторгнення: виклики та рішення (з досвіду роботи Центру технічної творчості та професійної орієнтації шкільної молоді Дарницького району міста Києва) 346
2.2.14. Разом до перемоги. Організація дистанційної роботи ЗДО № 447 м. Києва у воєнний час 359
2.2.15. Досвід діяльності Палацу дитячої та юнацької творчості Солом'янського району міста Києва в умовах воєнного стану та впровадження ДСБСО 367
2.2.16. Досвід закладу позашкільної освіти Центру дитячої та юнацької творчості Солом'янського району міста Києва: моделі організації освітнього процесу 374
2.2.17. Організація закладом дошкільної освіти № 32 м. Києва освітньої діяльності в умовах воєнного стану 379
2.2.18. Особливості комунікації педагогів з вихованцями та батьками під час дистанційної роботи в умовах воєнного часу (з досвіду роботи закладу дошкільної освіти № 61 м. Києва) 387
2.2.19. Організація діяльності закладу дошкільної освіти (ясла садок) № 758 Деснянського району міста Києва в умовах воєнного стану 393
2.2.20. Особливості організації дистанційної роботи закладу дошкільної освіти № 1 «Орлятко» м. Києва в умовах воєнного стану та створення безпечних умов перебування дітей в закладі під час освітнього процесу 397

2.2.21. Створення оптимального освітнього середовища в закладі дошкільної освіти № 731 м. Києва в умовах війни та забезпечення потреб дітей у безпеці 405
2.2.22. Моделі організації освітнього процесу в закладах дошкільної освіти Подільського району міста Києва в умовах воєнного стану 413
2.2.23. Організація діяльності закладу дошкільної освіти № 777 міста Києва в умовах воєнного стану 419
2.2.24. Досвід закладу дошкільної освіти № 168 Солом'янського району м. Києва: моделі організації освітнього процесу 424
2.2.25. Досвід закладу дошкільної освіти № 383 «Веселинка» міста Києва: моделі організації освітнього процесу 430

РОЗДІЛ ІІІ
Професійна діяльність вчителя в умовах воєнного стану
3.1.1. Особливості комунікації педагога із учнями та батьками 439
3.1.2. Особливості комунікації класного керівника з дітьми та батьками класу в умовах воєнного часу 447
3.1.3. Особливості комунікації вчителя початкових класів з учнями та батьками 453
3.1.4. Особливості комунікації педагога з учнями та батьками в умовах воєнного стану 457
3.2. Дистанційне навчання: мотивація, забезпечення якості, оцінювання навчальних досягнень 464
3.2.1. Особливості дистанційного навчання у гімназії «Київська Русь» 464
3.2.2. Дистанційне навчання: мотивація, забезпечення якості, оцінювання навчальних досягнень (з досвіду роботи школи) 469
3.2.3. Дистанційне навчання: мотивація, забезпечення якості оцінювання навчальних досягнень у ЗЗСО № 57 477
3.2.4. Індивідуальні тематичні кейси з історії як форма навчання та контролю умовах дистанційного навчання 486
3.2.5. Дистанційне навчання у Ліцеї міжнародних відносин № 51 в умовах воєнного стану 490
3.2.6. Організація дистанційного навчання математики Києво-Печерського ліцею № 171 «Лідер» в умовах воєнного стану 496
3.2.7. Опис досвіду дистанційного вивчення зарубіжної літератури в умовах воєнного стану 500

3.2.8. Дистанційне навчання: мотивація, забезпечення якості, оцінювання навчальних досягнень у Ліцеї 303 суспільно-природничого профілю 506
3.2.9. Дистанційне навчання: мотивація, забезпечення якості, оцінювання навчальних досягнень у Гімназії № 315 з поглибленим вивченням іноземних мов 513
3.2.10. Дистанційне навчання молодших школярів в умовах воєнного стану: мотивація, забезпечення якості, оцінювання навчальних досягнень молодших школярів 520
3.2.11. Дистанційне навчання: мотивація, забезпечення якості, оцінювання навчальних досягнень учнів на факультеті іноземних мов 524
3.2.12. Дистанційне навчання: мотивація, забезпечення якості, оцінювання навчальних досягнень. Досвід роботи вчителів спеціалізованої школи I–III ступенів з поглибленим вивченням англійської мови № 85 міста Києва 528
3.2.13. Дистанційне навчання: мотивація, забезпечення якості, оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти початкових класів гімназії біотехнологій № 177 536
3.2.14. Дистанційне навчання: мотивація, забезпечення якості, оцінювання навчальних досягнень у спеціалізованій школі № 149 Солом'янського району міста Києва 543
3.2.15. Дистанційне навчання в умовах воєнного стану: мотивація, забезпечення якості, оцінювання навчальних досягнень (з досвіду роботи) 551
3.2.16. Комунікація класного керівника з учасниками освітнього процесу в умовах воєнного стану 559
3.3. Організація інклюзивного навчання: діяльність асистента вчителя 562
3.3.1. Організація інклюзивного навчання: діяльність асистента вчителя школи I–III ступенів № 218 562
3.3.2. Інклюзивне навчання у мовах війни 568
3.3.3. Діяльність асистента вчителя в умовах воєнного стану 574
3.3.4. Підтримка дітей з особливими освітніми потребами у умовах війни 581
3.3.5. Організація діяльності асистентів вчителі: досвід в умовах війни 586
3.3.6. З досвіду роботи вчителів-логопедів Дніпровського району міста Києва у воєнний час 596

Організація освітнього процесу в закладах освіти міста Києва в умовах воєнного стану в 2021–2022 навчальному році та у новому 2022–2023 навчальному році

Фіданян Олена,
директор Департаменту освіти і науки виконавчого органу Київської міської ради (Київської міської державної адміністрації), кандидат наук з державного управління

Завершення 2021–2022 навчального року в закладах освіти міста Києва

Нормативна база воєнного періоду, призупинення освітнього процесу та прийняття управлінських рішень

З 24 лютого 2022 року (початок воєнної агресії росії проти України) освітній процес у закладах освіти Києва було призупинено. Відповідно до Указу Президента України від 24 лютого 2022 року № 64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні», листа Міністерства освіти і науки України від 25 лютого 2022 року 1/3276 «Про організацію освітнього процесу», рішення оперативного штабу для координації дій органів виконавчої влади, місцевого самоврядування, підприємств, установ та організацій із запровадження та здійснення заходів правового режиму надзвичайного стану на території міста Києва від 24 лютого 2022 року, у зв'язку з військовою агресією російської федерації проти України, перебуванням міста в умовах воєнного стану наказом Департаменту освіти і науки від 25.02.2022 № 31 «Про організацію освітнього процесу в закладах освіти міста Києва з 28 лютого 2022 року» було прийнято рішення про призупинення освітнього процесу в закладах освіти усіх типів з 28 лютого (https://don.kyivcity.gov.ua/files/2022/4/14/31.pdf).

Наказом Департаменту освіти і науки виконавчого органу Київради (Київської міської державної адміністрації) від 03.03.2022 № 33 «Про внесення змін до наказу від 25.02.2022 року № 31 «Про організацію освітнього процесу в закладах освіти міста Києва з 28 лютого 2022 року» документ було доповнено пунктом 2: «Начальникам управлінь освіти районних у місті Києві державних адміністрацій, керівникам закладів освіти організувати роботу закладів освіти в умовах воєнного стану» (https://don.kyivcity.gov.ua/files/2022/4/14/33.pdf).

У період з 25 лютого до 28 березня 2022 року колективи закладів освіти міста (ЗДО, ЗЗСО, заклади фахової передвищої та професійної освіти, Київський університет імені Бориса Грінченка) виконували мобілізаційні заходи в умовах воєнного стану, серед яких: організація перебування міського населення в укриттях під час бомбардувань та обстрілів; психологічна підтримка дітей та їх батьків; приготування їжі та випікання хліба для підтримки соціально незахищених верств населення; пошив окремих елементів одягу та маскувальних сіток для військових; прийом гуманітарної допомоги та видача продуктів харчування і засобів гігієни населенню (робота гуманітарних штабів); прийом та організація проживання переселенців; евакуація дітей та інше.

У період, коли Київ був в оточенні ворожих військ, усі начальники районних управлінь освіти були на робочих місцях та повністю забезпечували роботу освітніх установ у співпраці з керівниками закладів освіти. Щотижня Департаментом освіти і науки проводилися координуючі робочі наради з визначенням конкретних завдань та напрацьовувалися протоколи доручень.

Під час повітряної атаки російськими військами Києва 25 лютого в столиці було пошкоджено 2 заклади дошкільної освіти.

За період воєнних дій станом на 12.08.2022 в Україні постраждали від бомбардувань та обстрілів 2328 закладів освіти, 289 з них зруйновано повністю. У місті Києві за цей період

пошкоджено 81 заклад освіти: 47 закладів загальної середньої освіти, 30 закладів дошкільної освіти, 1 міжшкільний навчально-виховний комплекс, 2 заклади професійної (професійно-технічної) освіти та 1 коледж. З 25 лютого узагальнена інформація про виявлені пошкодження і руйнування щоденно надається до Міністерства освіти і науки України.

З 24 лютого (від початку повномасштабної війни з Росією) до 28 березня (до відновлення освітнього процесу) освітяни столиці не тільки допомагали киянам: дітям і дорослим, створюючи належні санітарно-побутові та безпечні умови в шкільних укриттях, а й здійснювали заходи для відновлення освітнього процесу — проводили моніторинг кількості дітей/учнів та педагогічних працівників, які перебували у межах Києва та за межами України, забезпечували психологічну підтримку.

Департамент освіти і науки 10 березня звернувся до керівників й працівників закладів освіти та батьків учнів із роз'ясненням щодо подальшої організації освітнього процесу та навчання дітей та учнів (лист від 10.03.2022 № 063-1145).

11 березня під час онлайн зустрічі з керівниками закладів загальної середньої освіти — членами ГО «Асоціація керівників шкіл міста Києва» обговорювались питання роботи закладів освіти, стану виконання мобілізаційних заходів, організації психологічної підтримки педагогів, учнів та їх батьків, проведення навчальних/предметних консультацій та відновлення освітнього процесу.

Починаючи з 14 березня освітянами Києва, незалежно від їх місця перебування, розпочато проведення предметних, навчальних та психологічних консультацій для учнів та їх батьків у дистанційному форматі.

Упродовж березня 2022 року внесено зміни до деяких законів України щодо державних гарантій в умовах воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану (Закон України від 15 березня 2022 року № 2126-IX) та до деяких законів України у сфері освіти (Закон України від 24 березня 2022 року

№ 2157-IX), Міністерством освіти і науки України було видано низку наказів та ряд рекомендаційних листів щодо організації освітнього процесу в умовах воєнного часу. А саме:

1. Наказ Міністерства освіти і науки України від 28 лютого 2022 року № 232 «Про звільнення від проходження державної підсумкової атестації учнів, які завершують здобуття початкової та базової загальної середньої освіти, у 2021/2022 навчальному році», (зареєстрований в Міністерстві юстиції України 03 березня 2022 року за № 283/37619).
2. Лист Міністерства освіти і науки України від 17 березня 2022 року № 1/3475-22 «Про зарахування до закладів дошкільної освіти дітей із числа внутрішньо переміщених осіб».
3. Наказ Міністерства освіти і науки України від 28 березня 2022 року № 274 «Про деякі питання організації здобуття загальної середньої освіти та освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні».
4. Лист Міністерства освіти і науки України від 29 березня 2022 року № 1/3737-22 «Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні».
5. Лист Міністерства освіти і науки України від 29 березня 2022 року № 1/3725-22 «Про організацію освітнього процесу в початковій школі в умовах воєнного часу».

Відновлення освітнього процесу

З 28 березня у закладах освіти міста було відновлено освітній процес у дистанційному форматі (наказ Департаменту освіти і науки від 23.03.2022 року № 37 «Про організацію освітнього процесу в закладах освіти міста Києва в умовах воєнного стану» https://don.kyivcity.gov.ua/files/2022/4/14/37.pdf).

Виданню наказу передувала велика організаційна робота управлінського корпусу освітян міста Києва, що здійснювалася в умовах ведення активних бойових дій навколо столиці:

— моніторинг можливостей усіх членів педагогічних колективів, до відновлення освітнього процесу в умовах дистанційного навчання;
— організація психологічної підтримки учасників освітнього процесу для відновлення навчання у дистанційному форматі;
— налагодження роботи електронних платформ з метою допомоги вчителеві готуватися до проведення уроків;
— моніторинг можливостей та потреби в організації дистанційного навчання учнів/вихованців закладів освіти міста.

Наказом № 37 було надано такі доручення:

— начальникам районних управлінь освіти: організувати з 28 березня 2022 року освітній процес у дистанційній формі або у будь-якій іншій формі, що є найбільш безпечною для учасників освітнього процесу;
— керівникам закладів освіти: організувати комунікацію між учасниками освітнього процесу за допомогою наявних засобів зв'язку; інформувати здобувачів освіти, їх батьків про організацію освітнього процесу та особливості навчання в умовах воєнного стану;
— Інституту післядипломної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка та Центру професійного розвитку педагогічних працівників міста Києва: організувати онлайн-уроки, вебінари, консультації, розробити рекомендації для учнів, педагогів щодо організації навчання, викладання предметів, надання психологічної підтримки та розмістити їх на власних сайтах в соціальних мережах.

Саме напередодні відновлення освітнього процесу було оновлено роботу електронної сторінки Інституту післядипломної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка, роботу якої, з метою захисту, було заблоковано у перші дні російської воєнної агресії (https://ippo.kubg.edu.ua/).

За два тижні до офіційного відновлення дистанційного навчання було оголошено про організацію психологічних зустрічей з педагогічними колективами та учнями. У цей період так звані уроки було спрямовано на збирання класних колективів, їхнього згуртування та надання психологічної підтримки. Саме у цей час величезну підтримку суспільству було надано окремими закладами освіти приватної форми власності, які на безоплатній основі надали підтримку дітям не тільки міста Києва, а й усієї України, відкривши свої електронні платформи, та безмежно розширили дистанційні класи. Зокрема: дистанційна школа «Оптіма» відкрила безоплатний доступ до річних матеріалів для 1–11 класів, дистанційна школа «Атмосферна школа» надала безкоштовний доступ до пакету «Слухач», Академія сучасної освіти «А+» створила онлайн-проєкт для всіх дітей України, які можуть доєднатися до занять у Zoom; дистанційна школа «Liko Education Online» для всіх охочих відкриває безплатний доступ до навчання на платформі «Liko Education Online». У цей період активно використовувалася методика «перевернутого класу».

Для зручності освітян, учнів та їх батьків нормативно-правові документи, освітні ресурси, корисні посилання та інші матеріали розміщено на сайті Департаменту освіти і науки (https://don.kyivcity.gov.ua/content/osvitnproces.html) у розділі «Освітній процес в умовах воєнного стану».

Заклади загальної середньої освіти

За даними управлінь освіти районних в місті Києві державних адміністрацій станом на 31 березня в закладах загальної середньої освіти з 306,9 тис. учнів (що обліковувалися за статистичними даними до початку воєнної агресії) до дистанційного навчання приступили 266,4 тис. учнів (майже 87 %). З них перебували:

— 63,5 тис. учнів — в Києві (23,8 %);
— 61,4 тис. учнів —за кордоном (23 %);
— 141,5 тис. учнів — в інших містах та селищах України (53 %).

Інформація про 9 тис. учнів була відсутня (3,4 %).

30 тис учнів, на той момент, вже приступили до навчання в інших закладах освіти України та за її межами (11,3 %).

Завершили навчання 297,6 тис. учнів, з них 709 школярів з числа ВПО. За результатами навчання свідоцтво про здобуття базової середньої освіти отримали 28,9 тис. випускників 9-х класів та свідоцтва про здобуття повної загальної середньої освіти — 20,6 тис. випускників 11-х класів, з них 78 випускників з числа ВПО. Міністерством освіти і науки було застосовано гнучку систему видачі документів (спільний наказ Міністерства освіти і науки України та Міністерства закордонних справ України від 09 червня 2022 № 538/192 «Про затвердження Порядку міжвідомчої взаємодії з питань вручення здобувачам освіти, які перебувають за межами України, документів про базову середню освіту та повну загальну середню освіту, виданих в умовах воєнного стану в Україні» та лист Міністерства освіти і науки України від 14 червня 2022 року № 4/1267-22 «Про вручення здобувачам освіти, які перебувають за межами України, документів про базову середню та повну загальну середню освіту»).

Заклади дошкільної освіти

Очний формат роботи закладів дошкільної освіти було відновлено з 1 червня 2022 року на виконання рішення Ради оборони міста Києва (протокол № 11 від 30.05.2022, https://don.kyivcity.gov.ua/content/vidnovlennya-osvitnoo-procesu-zdo.html) за наявності у закладах або поруч з ними укриття з достатньою кількістю місць та обладнаними системами життєзабезпечення, за умови дотримання санітарно-гігієнічних та протиепідемічних вимог і відповідного кадрового забезпечення.

Однієї з умов відвідування вихованцями ЗДО м. Києва під час воєнного стану є зайнятість обох батьків на підприємствах, установах та організаціях столиці. Мережа ЗДО, що працюють у звичайному режимі, розширюватиметься за результатами створення в них безпечних умов.

Вивчення думки учасників освітнього процесу п
про дистанційну форму навчання в умовах воєнного стану

З метою удосконалення освітнього процесу відділом аналітики та прогнозування КНП «Освітньої агенції міста Києва» було проведено моніторингове дослідження щодо вивчення думки учасників освітнього процесу щодо навчання за дистанційною формою в умовах воєнного стану.

Дослідження проведені у період з 8 по 14 квітня 2022 року «Навчання в умовах воєнного стану» та з 18 по 22 квітня 2022 року «Вивчення думки батьків щодо організації роботи закладів дошкільної освіти в умовах воєнного стану».

У першому дослідженні взяли участь 134 тисячі респондентів: учні 2–11 класів (64 571), їх батьки (56 188) та вчителі (13 443). У другому — 33 997 батьків вихованців закладів дошкільної освіти м. Києва.

Через запровадження в Україні воєнного стану у 2022 році скасовано проведення зовнішнього незалежного оцінювання, як вступних випробувань до закладів вищої освіти. Замість ЗНО випускники закладів освіти, що здобули повну загальну середню освіту, складатимуть національний мультипредметний тест (НМТ). Під час основної сесії результати отримали 187,3 тис. учасників.

За результатами НМТ в Україні 200 балів отримали з одного предмета: 1855 учасників, з них 1145 — у місті Києві, з двох предметів: в Україні — 1855, з них у Києві — 310, з трьох предметів: 510, з них у Києві — 107.

У розрізі предметів по Україні склали тести у 200 балів з математики — 5965 учасників, з них 18 % у місті Києві; з української мови — 2852 учасники, з них 16 % у місті Києві; з історії України — 3885 учасників, з них у Києві 15 %.

Відділом аналітики та прогнозування КНП «Освітньої агенції міста Києва» з 15 по 22 липня 2022 року проведено дослідження «Готовність випускників закладів загальної середньої

освіти м. Києва до складання національного мультипредметного тестування».

Пропонуємо ознайомитися з експрес-аналізом результатів соціологічного дослідження.

Підготовка закладів освіти Києва до нового 2022/ 2023 навчального року в умовах воєнного стану

Нормативно-правове забезпечення та організаційні заходи

Підготовка закладів освіти Києва до нового 2022/2023 навчального року під час воєнного стану спрямована на створення безпечних умов в закладах освіти столиці для учасників освітнього процесу з урахуванням:

- Закону України від 15.03.2022 № 2126-IX «Про внесення змін до деяких законів України щодо державних гарантій в умовах воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану» в частині доповнення Закону України «Про освіту» статтею 57-1;
- доручень Прем'єр-міністра України від 10.06.2022 № 14529/0/1-22 за результатами наради, проведеної під головуванням Прем'єр-міністра України 07.2022 р. щодо підготовки закладів освіти до 2022/2023 навчального року, забезпечення проходження ними осінньо-зимового періоду 2022/2023 року, створення безпечних умов перебування у закладах освіти дітей, учнів, студентів і працівників з урахуванням збройної агресії російської федерації;
- протоколу Ради оборони міста Києва від 30.05.2022 № 11;
- рішення Київської міської ради від 23.06.2022 «Про забезпечення умов створення найпростіших укриттів у закладах дошкільної та загальної середньої освіти комунальної власності» (08/231-694/ПР від 07.06.2022, із доповненнями, проголосованими 23.06.2022 на засіданні Київської міської ради);

— наказів Департаменту освіти і науки від 21.02.2022 № 30 «Про підготовку закладів освіти міста Києва до початку 2022–2023 навчального року» та від 21.06.2022 № 69 «Про внесення змін до наказу Департаменту освіти і науки від 21.02.2022 № 30 «Про підготовку закладів освіти міста Києва до початку 2022–2023 навчального року» з урахуванням введення воєнного стану;
— наказу Департаменту освіти і науки від 20.06.2022 № 67 «Про проведення моніторингу стану готовності закладів освіти міста Києва до нового 2022–2023 навчального року та їх готовності до роботи в умовах воєнного стану»;
— протоколу Постійної комісії з питань техногенно-екологічної безпеки та надзвичайних ситуацій виконавчого органу Київської міської ради (Київської міської державної адміністрації) від 21.06.2022 № 27 «Про підготовку закладів освіти міста Києва до нового 2022–2023 навчального року в умовах воєнного стану);
— листа Міністерства освіти і науки України від 27.06.2022 № 1/7035-22 «Про підготовку до початку та особливості організації освітнього процесу в 2022/23 навчальному році»;
— відповідних розпорядчих документів управлінь освіти районних в місті Києві державних адміністрацій щодо підготовки до нового 2022–2023 навчального року.

Департаментом освіти і науки проведено низку нарад за участю начальників управлінь освіти районних в місті Києві державних адміністрацій, як загальних, так і у форматі співбесід та робочих зустрічей, з питань підготовки до нового 2022–2023 навчального року в умовах збройної агресії російської федерації, а також засідання Колегії Департаменту освіти і науки міста Києва за участю голови Комітету Верховної Ради України з питань освіти, науки та інновацій (29.06.2022).

Мережа закладів освіти

Мережа закладів освіти м. Києва становить — 1515 освітніх установ різних типів та форм власності, охоплено освітою понад 425 тис. дітей та молоді різної вікової категорії, а саме:

— 845 закладів дошкільної освіти, з них — 542 комунальної форми власності, в яких обліковується 96,7 тис. дітей віком від 1 до 6 (7) років;
— 577 закладів загальної середньої освіти (335,3 тис. учнів), з них закладів комунальної форми власності — 422 (300,8 тис. учнів);
— 42 заклади позашкільної освіти та 18 дитячо-юнацьких спортивних шкіл (відвідують 89 тис. вихованців ЗДО, учнів ЗЗСО та ЗП(ПТ)О);
— 22 заклади професійної та професійно-технічної освіти (11,1 тис. учнів): 12 вищих професійних училищ; 5 центрів професійно-технічної освіти; 4 ліцеї; 1 коледж;
— 12 закладів фахової передвищої та вищої освіти (10,9 тис. студентів);
— Київський університет імені Бориса Грінченка (9,1 тис. студентів).

Фінансування галузі «Освіта» в умовах воєнного часу та у період підготовки до нового 2022–2023 навчального року

В умовах воєнного часу бюджет галузі «Освіта», як і в цілому бюджет в Україні та Києві, зазнали суттєвих змін.

У статті Рея Сальватора Дженнінгса (вченого-практика, який спеціалізується на нестабільності та конфліктах, з 25-річним досвідом реалізації польових програм для Організації Об'єднаних Націй, Світового банку та Агентства США з міжнародного розвитку (USAID) у більш ніж 50 країнах) зазначено, що «збитки війни виражаються через оцінку втрат, стертого економічного потенціалу та пошкодження найважливішої інфраструктури країни».

За інформацією Міністерства фінансів України (станом на кінець травня 2022 року) покривається лише 62 % державного бюджету, і це без урахування військових видатків. Інфляція у травні досягла 18 %. Державний бюджет за січень-травень 2022 року виконано з дефіцитом у сумі 263,2 млрд гривень. Загалом збитки становлять близько 103,9 млрд доларів США. Наприклад, тільки руйнування житлових будинків завдало Україні збитків розміром 39 млрд доларів США. Також ми очікуємо скорочення ВВП через руйнування інфраструктури та втрачені надходження від бізнесу. Україна отримала фінансову підтримку від ЄС на початку повномасштабного вторгнення, але цього недостатньо. Війна коштує нам 5 млрд доларів США на місяць. Країна живе та працює за правилами воєнної економіки.

У зв'язку з цим зазнали змін і розмір заробітних плат у галузі освіти. Починаючи з березня 2022 року застосовано уніфікований підхід до оплати праці працівникам закладів освіти столиці, враховуючи диференціацію щодо вкладу кожного працівника у виконання мобілізаційних, освітніх та інших заходів в умовах воєнного стану.

Так, наприклад, у квітні 2022 року педагогічні працівники міста Києва працювали у таких режимах:

— перебуваючи на робочому місці — 7 % (ЗДО — 8 %, ЗЗСО — 6 %, ЗПО — 10 %);
— дистанційно — 67 % (ЗДО — 37 %, ЗЗСО — 80 %, ЗПО — 65);
— у режимі «простою» — 14 % (ЗДО — 30 %, ЗЗСО — 7 %, ЗПО — 13 %);
— перебуваючи у відпустках (щорічна та без збереження заробітної плати) — 5 % (ЗДО — 13 %, ЗЗСО — 1 %, ЗПО — 4 %);
— мобілізовані до лав ЗСУ — 0,3 % (ЗДО — 0,1 %, ЗЗСО — 0,4 %, ЗПО — 1,2 %);
— вакансії — 5,7 % (ЗДО — (9,9 %, ЗЗСО — 4,6 %, ЗПО — 5,8 %).

Інформація про 1 % працівників закладів освіти (ЗДО — 2 %, ЗЗСО — 1 %, ЗПО — 1 %) була невідома через відсутність зв'язку з ними.

Станом на 07.04.2022 були відсутні на робочому місці 176 керівників закладів освіти, з них перебувало за межами України — 47 (27 %).

Виплата заробітної плати працівникам по галузі «Освіта» у квітні, як і у березні, 2022 року відбувалась в межах розрахунку 60 % до помісячного розпису асигнувань, затверджених у бюджеті міста Києва на 2022 рік (про що зазначено у доповідній записці Департаменту фінансів виконавчого органу Київської міської ради (Київської міської державної адміністрації) від 19.04.2022).

З 1 червня 2022 року скорочено **на 10 %** (0,6 млрд грн) обсяг освітньої субвенції з державного бюджету місцевим бюджетам на оплату праці педагогічним працівникам закладів загальної середньої освіти (постанова Кабінету Міністрів України від 01.04.2022 № 401 «Про спрямування коштів до резервного фонду державного бюджету»).

Виплата у червні заробітної плати здійснювалась в межах розрахунку 80 % до помісячного розпису асигнувань, затверджених у бюджеті міста Києва на 2022 рік. Таким чином міська влада компенсує скорочення видатків державного бюджету на оплату праці.

З березня 2022 року майже половину державних службовців Департаменту освіти і науки та чверть державних службовців РУО було виведено на простій з оплатою головному спеціалісту заробітної плати у розмірі 3074 грн (без нарахувань).

Загальноміські програми по галузі «Освіта»

На початку 2022 року в місті Києві було запроваджено 10 загальноміських програм по галузі «Освіта» на загальну суму 1580,3 млн грн. Через запровадження воєнного стану та з урахуванням вимог воєнної економіки виконуватимуться 5 програм

на суму — 458,5 млн грн, що у 3 рази менше, ніж передбачалося рішенням Київської міської ради від 09.12.2021 № 3704/3745 «Про бюджет міста Києва на 2022 рік». Усі програми спрямовані на створення безпеки в закладах освіти столиці:

- «Безпечне освітнє середовище» (ремонт та облаштування укриттів) — 177 млн грн;
- «Протипожежні заходи» — 112 млн грн;
- «Підготовка до осінньо-зимового періоду» — 72,8 млн грн;
- «Дріб'язок на побутові потреби» — 67,4 млн грн.
- «Підготовка до нового 2022/2023 навчального року» — 29,3 млн грн.

Відновлення пошкоджених закладів освіти

За період воєнних дій в Україні пошкоджено 2211 закладів освіти. У місті Києві пошкоджено 81 заклад освіти (ЗЗСО — 47, ЗДО — 30, МНВК — 1, ПТНЗ — 2, коледж — 1). Складено дашборд (інтерактивний звіт) щодо пошкоджених закладів освіти.

Управліннями освіти районних в місті Києві державних адміністрацій першочергово здійснюються роботи щодо відновлення закладів освіти, які постраждали внаслідок збройної агресії росії.

Станом на 10.08.2022 відремонтовано 10 закладів освіти. Проведення ремонтних робіт триває. Орієнтовна вартість робіт — 203,2 млн грн.

Створення безпечних умов навчання учасників освітнього процесу (захисні споруди цивільного захисту, укриття, споруди подвійного призначення)

Для створення в закладах освіти столиці території безпеки та захисту здобувачів освіти і працівників закладів у період військових дій запроваджено загальноміську програму «Безпечне освітнє середовище» (ремонт та облаштування укриттів).

Відповідно до наказу Департаменту освіти і науки від 20.06.2022 № 67 «Про проведення моніторингу стану готовно-

сті закладів освіти міста Києва до нового 2022–2023 навчального року та їх готовності до роботи в умовах воєнного стану» за участю представників районних в місті Києві державних адміністрацій, ГУ ДСНС, Департаменту муніципальної безпеки, ГУ Держпродспоживслужби в м. Києві проведено моніторинг укриттів та приміщень 1011 закладів освіти щодо можливості їх використання як простіших укриттів із складанням актів оцінки об'єктів.

Станом на 08.08.2022 обстежено 100 % закладів освіти.

Отримали акти 62 % укриттів закладів освіти (ЗДО — 51 %, ЗЗСО — 78 %), не рекомендовано для використання 23 % укриттів (ЗДО — 31 %, ЗЗСО — 15 %), відсутні укриття в 15 % закладах освіти (ЗДО — 18 %, ЗЗСО — 7 %).

Ремонт та облаштування укриттів тривають.

Організація освітнього процесу в новому 2022–2023 навчальному році

24 червня 2022 року під час засідання Уряду було ухвалено постанову Кабінету Міністрів України «Про початок навчального року під час дії воєнного стану в Україні». Традиційно навчання в закладах загальної середньої освіти розпочнеться в День знань — 1 вересня. Освітній процес у школах триватиме до 30 червня 2023 року. Пропонуємо перший урок провести за темою: «Ми Українці! Честь і слава Незламним!».

Серпнева конференція в Києві запланована на 19 серпня 2022 року.

У 2022/2023 навчальному році у місті Києві планується гнучкий формат організації освітнього процесу (очний, дистанційний, змішаний) за різними формами здобуття освіти (інституційною та індивідуальною), який залежатиме, у тому числі, від воєнної ситуації в Україні та столиці, рішення Ради оборони міста Києва, наявності та місткості укриттів, рішень батьків учнів та рішень педагогічних рад закладів освіти.

Дошкільна освіта

Станом на 10.08.2022 працюють у звичайному режимі 116 закладів дошкільної освіти, а саме: 39 ЗДО комунальної форми власності (відкрито 150 груп, відвідують 2202 дитини) та 77 приватних закладів (1103 дитини).

Окрім того, в літній період організовано роботу в дистанційному форматі у 134 закладах дошкільної освіти, що становить 25 % від їх загальної кількості (охоплено 3,3 тис. дітей).

У ЗДО Києва здобувають дошкільну освіту 384 дитини з числа ВПО.

Чи усі садки та школи відкриються в умовах воєнних дій в Україні та Києві в новому навчальному році, залежить від багатьох факторів.

Фактор І. Від кількості людських та інфраструктурних втрат громади. Чи є кому та куди повертатися?

Фактор ІІ. Скільки мешканців громади тимчасово покинули свої місця проживання? Як далеко вони переїхали та як надовго? Коли планують повернутися?

Отримати такі достовірні дані сьогодні вкрай важко. Війна ще триває й більшість громадян, які тимчасово виїхали зі своїх домівок, ще не визначилися. Проте освітяни, як правило, в червні вже знають своє навантаження, а відповідно й заробітну плату на увесь майбутній навчальний рік. У період воєнного часу керівникам закладів вкрай важко прогнозувати тижневе навантаження педагогів. Воно напряму залежить від того, скільки дітей повернеться до садків та шкіл. До війни ми навчали та виховували 434 тис. дітей (108 тис. у ЗДО, 307 тис. у школах, 19 тис. у ПТУ). На завершення навчального року в місті фізично були присутніми від 25 % (березень), до 35 % (травень) школярів. Після відновлення роботи частини дитячих садків у червні до них прийшли станом на 06.06.2022 лише 389 дітей.

Перед тим як відновити роботу дитячих садків ми провели онлайн опитування «Вивчення думки батьків щодо організа-

ції роботи закладів дошкільної освіти в умовах воєнного стану». Майже 34 тис. респондентів (батьки третини вихованців) з 18 по 22 квітня 2022 року відповіли на онлайн анкету, щодо організації роботи в дитсадках у воєнний час.

Питання, що вивчалися під час анкетування, умовно можна розділити на три блоки: робота садків у дистанційному форматі; режим роботи дитячого садка та організація харчування.

Серед наших респондентів (традиційно) більшість (94,5 %) були жінки. Дві третини опитаних належать до вікової категорії від 30 до 40 років.

То про що розказали нам батьки? Найбільш актуальним серед батьків виявилося питання про режим перебування дитини в закладі дошкільної освіти. Це питання напряму пов'язане з організацією харчування.

На час опитування (18–22.04.22) кожна друга з опитаних родин мала потребу в послугах закладу дошкільної освіти, незважаючи на воєнний стан. Третина з цих батьків зазначила, що готова возити дитину навіть до інших закладів дошкільної освіти у межах району. Серед причин, які їх до цього спонукають: потреба у соціалізації дитини; отримання компетентностей; батьки мають працювати. На думку 37 % батьків діти самі дуже хочуть повернутися до садка.

Цікавими виявилися думки батьків щодо режиму роботи дитячих садків. На запитання: «Який режим перебування дитини в закладі дошкільної освіти для вас зараз актуальний?» — отримали різноманітні відповіді.

Батьки, котрі зараз мають потребу в навчанні дитини в закладі дошкільної освіти, назвали різні, найбільш актуальні для них режими перебування. Основні з них:

- з 9:00 до 17:00;
- з 9:30 до 17:30;
- зранку до 15:00;
- зранку до 16:00;
- з 11.00 до 15:00;

- повний день декілька разів на тиждень;
- зранку до обіду або з обіду до 18:00;
- повний/неповний день залежно від завантаженості на роботі;
- три дні до обіду, два дні — цілий день;
- за бажанням дитини;
- якщо перебування дитини в садочку протягом повного дня не є можливим, то хоча б надати змогу забирати дитину одразу після сну;
- кілька годин на день для спілкування з вихователями та іншими дітьми.

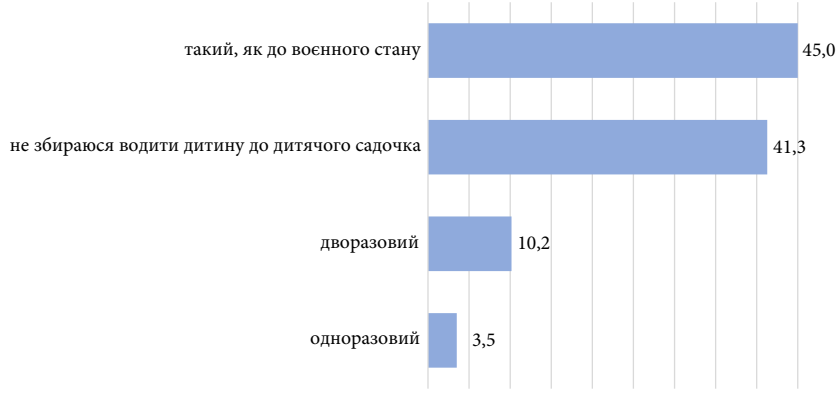


Рис. Який режим харчування влаштовує батьків, %

Щодо пропозицій батьків, яким має бути режим перебування дитини в закладі, то більшість має намір залишати дитину на повний день, з 9 до 17 години. Також актуальним є режим зранку до 15 чи 16 години. Якщо перебування дитини в садочку кожного дня неможливе, то батьки запропонували графік повного дня, але декілька разів на тиждень.

Зважаючи на те, що більшість батьків хоче залишати дитину в закладі на повний день, закономірним є їхнє бажання харчувати дітей в повному обсязі, як до війни. Про це висловилися майже всі респонденти (котрі збираються водити дитину).

Очевидно, тут відіграють роль і інфляційні процеси, що погіршують купівельну спроможність громадян.

Отже, половина батьків зацікавлена в роботі закладів дошкільної освіти з повним днем і повноцінним харчуванням, як до війни.

Пропозиції щодо організації освітнього процесу в закладах дошкільної освіти в умовах воєнного стану зазначені у *Додатку 1*.

Загальна середня освіта

За даними керівників закладів загальної середньої освіти станом на 1 червня 2022 року в місті Києві фізично перебували кожен другий школяр (50 %), знаходилися за межами України 29 % (85,6 тис. учнів), а за межами Києва — 21 % (61,3 тис. учнів). У період активних воєнних дій навколо Києва (лютий-березень 2022 року) у столиці фізично перебувало лише 18 % учнів.

За даними керівників закладів загальної середньої освіти, на початок серпня 2022 року в місті Києві перебувало 60 % учнів закладів загальної середньої освіти, знаходяться за межами України — 20 % школярів, перебувають в інших регіонах України — 20 % учнів. Отже, за 2 літні місяці кількість школярів, фізично присутніх у Києві збільшилася вдвічі.

До закладів загальної середньої освіти комунальної форми власності станом на 05.08.2022 зараховано 2556 учнів з числа ВПО.

До 1-х класів закладів загальної середньої освіти комунальної форми власності зараховано 24,8 тис. дітей, з них 731 дитина з числа ВПО. Зарахування до 1-х класів триває.

Для планування та ефективної організації освітнього процесу й формування мережі класів на 2022/2023 навчальний рік освітяни Києва здійснюють постійний моніторинг контингенту учнів, їх наміри щодо обрання форм навчання та працюють над розробкою власних алгоритмів організації освітнього процесу.

Пропозиції щодо можливих форматів організації освітнього процесу в умовах воєнного стану додаються (*Додаток 2, слайд*).

Інклюзивно-ресурсні центри

У зв'язку з дією воєнного стану розширено коло завдань інклюзивно-ресурсних центрів. Основними з них є проведення комплексної оцінки та здійснення системного кваліфікованого супроводу осіб з особливими освітніми потребами, які змінили місце проживання у період воєнних стану та зараховані в інклюзивні класи (групи); психологічна підтримка дітей, які переживають психологічну травму; надання додаткових корекційно-розвиткових послуг всім дітям з особливими освітніми потребами, у тому числі й дистанційно.

Забезпечують супровід навчання осіб з особливими освітніми потребами в місті Києві 14 інклюзивно-ресурсних центрів Києва.

Протягом травня-серпня 2022 року інклюзивно-ресурсними центрами (далі ІРЦ) з дотриманням правил безпеки проведено 2,5 тис. комплексних психолого-педагогічних оцінок розвитку осіб з особливими освітніми потребами (в більшості це діти — майбутні першокласники) та проведено з 497 дітьми з особливими освітніми потребами індивідуальні психолого-педагогічні й корекційно-розвиткові заняття. Заняття відвідували як діти, які не зараховані до закладів освіти, так і вихованці/учні закладів дошкільної та загальної середньої освіти.

Робота з дітьми, батьками та педагогами — фахівцями (спеціалістами) ІРЦ проводитися у приміщеннях з наявним укриттям (або поряд — знаходиться укриття), а також по місцю навчання осіб з особливими освітніми потребами у закладах дошкільної, загальної середньої та професійної (професійно-технічної) освіти, які мають власні укриття.

Позашкільна освіта, організація роботи закладів позашкільної освіти в умовах воєнного стану

У період воєнних дій заклади позашкільної освіти міського підпорядкування не припиняли своєї роботи.

Заняття гуртків та секцій проводиться в змішаному форматі (онлайн та офлайн). До занять долучаються не тільки вихованці та учні закладів освіти Києва, а й учні з інших регіонів України. На деяких заняттях одночасно були присутні понад 1 тис. школярів з усієї України.

Київською Малою академією наук учнівської молоді започатковано нові проєкти, зокрема: «Україна і я», «Мріємо, працюємо, перемагаємо», «Наукова перекличка», «Наука на варті», «Як виЖИТИ під час війни» та інші. Організовано проведення 6 літніх наукових шкіл, дві з яких — «Музейна педагогіка» та «Київ-Роттердам» стали Міжнародними літніми науковими школами.

Київським Палацом дітей та юнацтва упродовж червня-серпня організовано роботу таборів відпочинку мистецького та наукового спрямувань.

Київським центром дитячо-юнацького туризму, краєзнавства та військово-патріотичного виховання проведено ІІ (міський) етап Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура»), в якому взяли участь 25 роїв, та міський онлайн-марафон учнівської молоді Києва «Моя Україна — 2027».

Психологи *Київського міського будинку вчителя* приєдналися до волонтерського благодійного проєкту «PIDTRIMKA».

Особливістю організації освітнього процесу в закладах позашкільної освіти в умовах воєнного стану є наближення роботи гуртків і секцій до дітей/учнів.

У разі відсутності укриття або малої кількості місць в них роботу гуртків та секцій закладів позашкільної освіти планується організувати на базі закладів дошкільної та загальної середньої освіти.

Підготовка закладів професійної (професійно-технічної) освіти до нового 2022/2023 навчального року та опалювального сезону в умовах воєнного часу

Підготовка кваліфікованих робітників здійснюється з одночасним отриманням повної загальної середньої освіти та на базі повної загальної середньої освіти у 22 закладах професійної (професійно-технічної) освіти за 95 професіями, з яких 70 % інтегровані та технологічно складні.

Орієнтовний перехідний контингент — 7 166 осіб. За результатами опитування у червні здобувачів освіти та їх батьків щодо форми навчання у новому навчальному році респонденти визначились наступним чином:

- 77,1 % — очна (денна) форма навчання (офлайн);
- 14,5 % — не визначились;
- 8,4 % — дистанційна (онлайн).

Освітній процес за змішаною формою навчання забезпечує 1281 педагогічний працівник.

Станом на 10.08.2022 року прийнято на 1 курс 68 % учнів від затвердженого обсягу, у тому числі діти з населених пунктів (Буча, Ірпінь, Бородянка, Запорізька, Херсонська, Миколаївська області та інші), які постраждали в наслідок військової агресії російської федерації.

86 % закладів професійної (професійно-технічної) освіти мають найпростіші укриття та отримали відповідні акти.

Стан забезпечення закладів освіти педагогічними працівниками

Керівні кадри

Із запровадженням в Україні воєнного стану окремі керівники закладів освіти Києва залишили свої колективи та з різних причин були відсутні на робочих місцях.

Зокрема, станом на 14.03.2022 р. на робочому місці були відсутні 236 керівників, на 07.04.2022 р. — 176 керівників (у тому числі 47 — за кордоном), на 11.04.2022 р. — 76 керівників (з них 40 — за кордоном, 36 — у різних регіонах України).

У зв'язку з неможливістю виконання посадових обов'язків керівника закладу освіти під час військової агресії російської федерації проти України Департаментом освіти і науки видано накази про призупинення трудових договорів з 26 керівниками закладів дошкільної та загальної середньої освіти, які перебували певний час за межами України без поважних причин у період з 24 березня 2022 року.

Станом на 27 червня 2022 року за кордоном залишалися 3 керівники закладів дошкільної освіти.

Педагогічні працівники

У закладах дошкільної, загальної середньої та позашкільної освіти міста Києва працюють 70,6 тис. працівників, у тому числі 40,6 тис. — педагогічних.

Призвані на військову службу 195 працівників закладів освіти.

Тимчасово залишили своє місце проживання у зв'язку з військовою агресією російської федерації 16,6 % педагогічних працівників закладів освіти Києва. За межами Києва перебувають 9,2 %, за межами України — 7,4 % педагогів.

Станом на 10.08.2022 у закладах освіти наявні 1855 вакантних посад педагогічних працівників, що становить 4,6 % від їх загальної кількості.

До закладів освіти міста Києва прийнято 41 працівника з числа ВПО. З них: 19 працівників — до закладів дошкільної та загальної середньої освіти та 22 — до закладів професійної (професійно-технічної) освіти. Під час влаштування працівників виникають проблемні питання, які потребують вирішення на державному рівні: відсутність оригіналів та копій документів, зокрема: атестаційних листів — у 23-х педагогів, трудових книжок — у 16 працівників.

Для організації освітнього процесу в очному форматі у режимі повного дня під час воєнного стану, освітянами Києва напрацьовано пропозиції щодо внесення змін:

- до Санітарного регламенту для дошкільних навчальних закладів, затвердженого наказом МОЗ від 24.03.2016 № 234 та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку, затвердженого Постановою КМУ від 24.03.2021 № 305, щодо заміни «денного сну» на «відпочинок» та можливості організації харчування в закладах дошкільної освіти у формі кейтерингу (листи до Комітету Верховної Ради України з питань освіти, науки та інновацій від 01.07.2022 № 063-2619, Міністерства освіти і науки України від 24.06.2022 № 063-2513, Міністерства охорони здоров'я України від 24.06.2022 № 063-2512, Головного управління Держпродспоживслужби в м. Києві від14.06.2022 № 063-2330);
- до Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти, затвердженого наказом МОЗ від 25.09.2020 № 2205 та Положення про дистанційну форму здобуття повної загальної середньої освіти, затвердженого наказом МОН від 08.09.2020 № 1115, щодо організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти за дистанційною формою (листи до Комітету Верховної Ради України з питань освіти, науки та інновацій від 19.07.2022 № 063-2865, Міністерства освіти і науки України від 26.07.2022 № 063-3037);
- фінансування медичних оглядів працівників закладів освіти (орієнтовна вартість 28,2 млн грн).

Вищезазначені пропозиції підтримано Комітетом Верховної Ради України з питань освіти, науки та інновацій і Міністерством освіти і науки України.

Впевнені, що напрацьовані освітянами Києва пропозиції та матеріали з досвіду роботи допоможуть колективам закладів освіти столиці організувати освітній процес в умовах воєнного стану з дотриманням вимог безпеки та забезпечить надання якісних освітніх послуг.

Тримаємо освітній стрій!

Разом до Перемоги!

Додаток 1

ПРОПОЗИЦІЇ до ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ в закладах ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ у 2022/2023 навчальному році

Очна (денна) форма освітнього процесу	Змішана форма освітнього процесу (очно-дистанційна)	Дистанційна форма освітнього процесу
Відповідно до кількості місць в укритті організовується: • робота короткотривалих груп для дітей раннього віку в І та/або ІІ половину дня без харчування від до 2 до 4 год за принципом роботи центру розвитку дитини, групи вихідного дня, із залученням батьків (групи «Разом з мамами»); • робота короткотривалих груп для дітей дошкільного віку в І та/або ІІ половину дня без харчування від до 2 до 4 год; • робота груп повного дня з організацією харчування та денного відпочинку; • робота «груп чередування» в певні дні тижня з різними режимами роботи та можливістю організації харчування (за бажанням батьків).	Відповідно до кількості місць в укритті організовується освітній процес з дітьми в очній формі з можливістю приєднання до занять вихованців дистанційно.	Освітній процес в окремих закладах дошкільної освіти/групах переводиться у дистанційну форму. Робота з дітьми проводиться: • синхронно в онлайн-режимі (групами, підгрупами, індивідуально); • асинхронно шляхом розміщення на веб-ресурсах модулів розвивальних ігор та вправ з різних напрямів виховання та розвитку. Синхронно в онлайн-режимі для дітей раннього віку та дітей з особливими освітніми потребами — заняття тривалістю не більше 10 хвилин, для дітей дошкільного віку — до 15 хвилин; відеоролики тривалістю до 5 хвилин. Вихователі здійснюють освітній процес у дистанційному форматі протягом робочого часу.

Очна (денна) форма освітнього процесу	Змішана форма освітнього процесу (очно-дистанційна)	Дистанційна форма освітнього процесу
План роботи закладу та груп складається у відповідності до вимог Базового компоненту дошкільної освіти та вікових особливостей і розвитку дітей. Коригується режим роботи та графік проведення освітньої діяльності. Встановлюється окремий графік прогулянок та визначається місце їх проведення. Об'єднуються теми та освітні компетентності, над якими працюють діти в «групах чередування» шляхом організації комплексних та комбінованих занять.	Проводиться моніторинг наявних технічних можливостей для здійснення зазначеної форми освіти. Проводиться опитування батьків про наявні технічні можливості. Визначаються вебплатформи для організації дистанційної роботи та умови звітування педагогів. Вносяться зміни в режим роботи та організацію освітньої діяльності групи. Інформація про зміни в роботі ЗДО розміщується на сайті та доступних веб-ресурсах закладу.	Рішення про організацію дистанційного освітнього процесу приймається педагогічною радою закладу. Освітній процес організовується із застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій у зручний для батьків та вихованців спосіб. Інформація щодо організації освітнього процесу систематично оновлюється на сайті закладу та у соціальних мережах. У закладі створюються умови для роботи педагогічних працівників, які не мають вдома технічних можливостей. В районі може бути створений опорний заклад дошкільної освіти, який надає освітню послугу у формі дистанційної освіти для вихованців різних закладів.
В укриттях організовується місце для проведення освітньої діяльності.		
Зміни в організації діяльності закладу затверджуються наказом та доводяться до відома працівників.		
У закладах дошкільної освіти можуть бути організовані усі форми освітньої діяльності.		

Додаток 2

ПРОПОЗИЦІЇ
до форматів організації освітнього процесу
у 2022/2023 навчальному році

ФОРМАТ 1

для учнів, які перебувають в місті Києві

1. Очна форма (однозмінне, двозмінне) навчання з урахуванням місткості укриття.
2. Комбінований формат:
   - очне — за кількістю місць в укриттях + навчання з використанням технологій дистанційного навчання (*далі* — ВТДН) — для окремих класів (понад місткості укриттів) з можливістю чергування очного навчання та навчання з ВТДН;
   - змішане навчання — долучення до очного навчання трансляції уроків для окремих учнів класу (за хвороби, за заявою батьків, у т.ч. дітей з ООП).
3. ВТДН у разі відсутності укриття (за розкладом уроків закладу).
4. Сімейна форма.
5. Екстернатна форма.

ФОРМАТ 2

для учнів, які перебувають за межами Києва,
однак залишилися навчатися в у ЗЗСО Києва

1. Долучення до трансляції уроків учнів класу ЗЗСО, в якому навчалися.
2. Сімейна форма в ЗЗСО в якому навчалися, дистанційне оцінювання.
3. Екстернатна форма.
4. Дистанційна форма, як окрема форма здобуття освіти в осередку дистанційного навчання або у ЗЗСО, в якому навчались (створення класів, повне навантаження, перша половина дня за розкладом).

ФОРМАТ 3

для учнів, які перебувають за межами України та відвідують заклад освіти закордоном

1. Сімейна форма, дистанційне оцінювання.
2. Екстернат, дистанційне оцінювання.
3. Дистанційна форма в умовах воєнного стану (потребує внесення змін до Положення про дистанційну форму здобуття повної загальної середньої освіти, затвердженого наказом МОН від 08.09.2020 № 1115, щодо організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти за дистанційною формою (Департаментом освіти і науки направлено листи до Комітету Верховної Ради України з питань освіти, науки та інновацій від 19.07.2022 № 063-2865, Міністерства освіти і науки України від 26.07.2022 № 063-3037).

Слайд



РОЗДІЛ 1
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

1.1. Організація психологічної підтримки в закладі післядипломної педагогічної освіти: досвід ІПО

Хмелєва-Токарєва Ольга Василівна,
завідувач науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи Інституту післядипломної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка

24 лютого 2022 року психологічна служба у системі освіти м. Києва отримала виклик на професійність, а кожен психолог — на здатність підтримувати себе та надавати психологічну допомогу учасникам освітнього процесу. Адже під час війни мета та завдання навчання не в засвоєнні нових знань, а в реалізації базових потреб людини у безпеці, спілкуванні, психологічній підтримці. Резильєнтність сьогодні не про те, щоб не відчувати біль, а про те, щоб навчитися справлятися із цим болем.

З лютого 2022 року працівники науково-методичного центру практичної психології ІПО активно використовують сторінку «НМЦ практичної психології і соціальної роботи ІПО Університету Грінченка» у Фейсбук https://www.facebook.com/

groups/124176988169440, де розміщуються методичні матеріали з питань психологічної едукації, рекомендації, література, анонси заходів психологічної служби у системі освіти міста Києва.

Було створено закриту групу «Психологічна підтримка у кризовій ситуації» (у Фейсбук). Мета її створення: проведення інтервізійних груп для фахівців, пошук нових методів, методик для вирішення конкретних запитів до психолога. Це група взаємопідтримки для спеціалістів, які надають психологічну допомогу.

Сьогодні всі учасники освітнього процесу більш, ніж будь-коли раніше, потребують психологічної підтримки і допомоги. Тому психологи, які працюють на кафедрах та у інших структурних підрозділах Інституту післядипломної освіти, об'єднались у єдину групу підтримки освітян.

За 5 місяців, з початку повномасштабного вторгнення, проведено більше 200 вебінарів для педагогів, батьків, дітей. А саме:

— Групи психологічної підтримки освітян (вівторок, середа, четвер)

— «Практики швидкої стабілізації»

— «Перша психологічна допомога для дорослих» (проведено разом із Міжнародним медичним корпусом)

— «Перша психологічна допомога для дітей» (проведено разом із Міжнародним медичним корпусом)

— «Екстрена психологічна допомога» (проводила кризовий психолог Кора Воронков, Ізраїль)

— «Психологічний супровід освітян. Практики швидкої стабілізації психологічного стану»

— «Мої ресурси та підтримка себе та інших у час війни»

— «Організація психологічного та соціально-педагогічного супроводу освітнього процесу в умовах дистанційного навчання у період війни» (для психологів і соціальних педагогів)

— Онлайн-тренінг «Психологічний супровід освітян та батьків: різні обличчя стресу. Пошук персонального шляху самодопомоги»

— «Профілактика агресивної поведінки дошкільників»

— «Можливості поповнення власних життєвих ресурсів в умовах війни» та інші.

Інформація про заходи (вебінари), запис на отримання консультації та рекомендації доступні на сайті Інституту післядипломної освіти https://ippo.kubg.edu.ua/.

За п'ять місяців, з 24 лютого 2022 року, психологами, які працюють в ІПО, надано більше 300 індивідуальних консультацій за запитом. З них, 186 — педагогічні працівники, 96 — батьки з дітьми підлітками, 9 — батьки дитини дошкільного віку тощо.

Тематика звернень:

1. Стан тривоги, панічні атаки
2. Як відновити впевненість у своїх силах?
3. Тривожність, страх смерті, страх майбутнього
4. Нав'язливі думки, безсоння, порушення концентрації уваги
5. Нові цінності та пріоритети у час війни
6. Конфлікти у родині
7. Агресивна поведінка дитини
8. Протестна поведінка підлітка
9. Стресовий стан дитини з особливими потребами
10. Організація навчального процесу під час війни. Проблема мотивації навчання
11. Загибель дитини під час бомбардувань
12. Адаптація після евакуації за кордон
13. Почуття провини того, хто вижив
14. Психологічна підтримка мами та дитини. Страх перед майбутнім у дитини
15. Тривожність за чоловіка — військового
16. Адаптація внутрішньо переміщених осіб до нових умов життя та ін.

Психологи, психотерапевти — викладачі Інституту післядипломної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка консультують безоплатно.

Для запису на консультацію, потрібно заповнити реєстраційну форму:

Анкета для надання психологічної допомоги (google.com)

На сайті НМЦ практичної психології і соціальної роботи Інституту післядипломної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка https://pp.ippo.kubg.edu.ua/ та у групі «Психологічна підтримка від ІПО» https://t.me/+6r8_saa8QK1lNTky у Телеграмі можна отримати інформацію про заходи, записатись на індивідуальну консультацію, знайти корисні відео та текстові матеріали.

Захист прав та інтересів дітей, надання психологічної та соціально — педагогічної підтримки всім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань системи освіти у воєнний час — мета, заради якої об'єднано зусилля психологів, що працюють в Інституті післядипломної освіти,

1.2. Поради та рекомендації психологів учасникам освітнього процесу

1.2.1. Повернення до школи під час війни: правила організації навчання від психолога.

Науково-методичний центр
практичної психології і соціальної роботи
Інституту післядипломної освіти
Київського університету
імені Бориса Грінченка

Усе більше школярів повертаються до навчання в дистанційному форматі. Думки батьків розділилися: одні вважають, що ніякого навчання під час війни бути не може, інші —

що діти мають навчатися, незважаючи ні на що. Психологи ж підтримують відновлення навчального процесу, але мають деякі зауваження та рекомендації до його організації.

Мета дистанційного навчання під час війни — не лише засвоєння нових знань, а й психологічна підтримка, спілкування, перемикання уваги дітей…

- Жодних негативних оцінок, об'ємних домашніх завдань тощо — навчання повинно стати допомогою дитині, а не черговим стресом та хвилюваннями.
- Зараз не час фокусуватися тільки на вивченні нового матеріалу. Заняття мають бути орієнтованими і на повторювання — це буде ефективніше.
- Не забувайте про загальні правила дистанційного навчання та гігієну користування гаджетами.
- Ставтеся з розумінням до дитячої розсіяності, неуважності й інертності під час онлайн-уроків.
- Учителі мають підбадьорювати дітей, а не залякувати негативом на уроках. А відволікатися варто лише на підтримку та турботу, а не на актуальні новини. Будьте емоційно стабільними! Стан дитини дуже залежить від стану дорослих.
- Навчання в такий складний час — це новий виклик для педагогів, але знайте, що безумовна любов до дітей та підтримка допоможе стабілізувати психологічний стан дитини.
- Хваліть дитину! Підкреслюйте її унікальність.
- Пам'ятайте, якщо ви зауважили, що ваш учень надто тривожний, плаксивий або агресивний, одразу зверніться до психолога школи для подальшої психологічної підтримки дитини.

1.2.2. Поради педагогам щодо відновлення освітнього процесу

Сокол Олена Миколаївна,
практичний психолог
науково-методичного центру
практичної психології і соціальної роботи
Інституту післядипломної освіти
Київського університету
імені Бориса Грінченка

Нині перед нами постають несподівані життєві і професійні виклики. Нам доводиться жити і працювати в надзвичайно складних умовах. Всім нам: і педагогам, і батькам, і дітям зараз потрібна психологічна підтримка і допомога, щоб вистояти і зберегти своє емоційне і психічне здоров'я, вберегти себе і близьких, продуктивно працювати на благо нашої країни й задля перемоги.

У ситуаціях небезпеки та стресу дорослі є для дітей опорою, їх емоційний стан — орієнтиром, індикатором безпеки. За цих умов учитель може бути не лише передавачем інформації, а й джерелом психологічної підтримки і зцілення. Учитель може зробити досить багато для того, щоб заспокоїти учнів, переключити їх увагу, дати відчуття захищеності, зменшити напругу та стрес. Зрештою, вже саме повернення до навчання (звичної діяльності), постійний контакт з педагогами та однокласниками допоможе дітям відчути стабільність та відновити відчуття безпеки. А це зараз найважливіше…

Переконані, що ваша професійність, емпатійність, людяність і любов до дітей допоможуть гідно подолати всі робочі проблеми і складнощі. А щоб результати вашої діяльності якнайбільше сприяли збереженню та відновленню психологічного та психічного благополуччя дітей, психологи радять дещо

переглянути і відкоригувати звичні підходи до організації навчання, з урахуванням розгортання бойових дій на нашій території.

Поради педагогам:

- Сплануйте всі етапи і моменти дистанційного навчання в нових умовах. Спираючись на минулий досвід дистанційної роботи, спробуйте «прорахувати» та уникнути ймовірних проблем та помилок.
- Перед тим, як розпочати роботу з дітьми — попіклуйтеся про себе: свою безпеку, своє самопочуття, свій фізичний і психологічний комфорт (наскільки це можливо), задоволення базових фізіологічних потреб. Щоб плідно, а головне, бережно і турботливо взаємодіяти з дітьми, Ви маєте бути у силі й у ресурсі.
- Подбайте про безпеку. Обговоріть з дітьми план дій у випадку небезпеки, повітряної тривоги тощо. У разі потреби, дійте чітко за цим планом.
- Демонструйте дітям спокій і впевненість. Пам'ятайте, що діти більше реагують на те, як ми поводимось і розмовляємо, а не на те, що ми говоримо.
- Намагайтеся створити безпечний, добре організований простір спілкування, з чіткими і зрозумілими дітям правилами. Учні мають відчувати Вашу впевненість, щирість, відкритість і небайдужість.
- Пам'ятайте, що мета дистанційного навчання під час війни — це не тільки і не стільки набуття і засвоєння предметних знань, а й психологічна підтримка, просте спілкування. Дайте дітям відчуття єднання, близькості, згуртованої спільноти. Виділіть трішки часу для щирого неформального спілкування з учнями не за темою уроку, наприклад, на початку зустрічі й наприкінці. Особливо варто це робити, якщо Ваш урок перший, чи останній за розкладом. Такі відступи не заберуть багато часу, проте, продемонструють дітям вашу підтримку і розуміння ситуації, допомагатимуть

їм справлятися з цими непростими обставинами, гуртуватимуть клас.

- Як би це не звучало, але надолуження знань зараз не найважливіше. Не форсуйте навчання, починайте з простого (наприклад, повторення вивченого), щоб відновити здатність мозку сприймати розумове навантаження. Дайте дітям відчуття впевненості — «я можу», це підвищить концентрацію уваги, продуктивність, покращить загальний стан. Не забувайте створювати ситуації успіху!
- Для більш ефективного засвоєння учнями матеріалу, подавайте його невеликими частинами, більше включайте дітей у практичну діяльність, що матиме наочний результат. Відзначайте й підтримуйте навіть невеликі успіхи у навчанні.
- Будьте поблажливі до учнів. Важливо пам'ятати, що через дію стресу розумові процеси уповільнюються. Механізм стресу такий, що раціональне сприйняття інформації вимикається. У таких умовах інформація сприймається повільніше і гірше. Тому треба розуміти, що, найімовірніше, Ви деякий час помічатимете зниження знань у своїх учнів. Окрім того, травматичний досвід провокує загальний регрес у розвитку дитини і чим дитина менша, тим помітніше це буде.
- Вибираючи навчальний, стимулювальний матеріал, намагайтеся оминати той, що може викликати у дітей асоціації, пов'язані з подіями війни.
- Запобігайте негативних оцінок, оцінюйте діяльність, а не особистість.
- Уникайте об'ємних домашніх завдань. З психологічного погляду було б добре, якби якомога більше завдань були пов'язані із роботою руками.
- Не тисніть на дітей розмовами про відставання від програми і неможливістю опрацювати та засвоїти весь навчальний матеріал. Це у нинішніх умовах неважливо і несуттєво, лише призводить до збільшення тривоги та стресу.

- З розумінням і терпінням ставтеся до дитячої неуважності й інертності на заняттях.
- Будьте чуйними до самопочуття та емоційного стану дітей. За потреби, акцентуйте на цьому увагу: допоможіть, підтримайте. При найменших підозрах на емоційне неблагополуччя дитини, зверніться до шкільного психолога, поговоріть з батьками (за обставинами). Також потрібно попередити психолога і про появу у класі негативних групових явищ психологічного характеру.
- Підбадьорюйте своїх учнів. Використовуйте цілющі властивості гумору. Не будьте надто серйозними і занепокоєними. Жартуйте, відповідайте на жарти дітей, якщо це доречно, адже гумор і сміх знижують стрес та напругу.
- Дайте змогу дітям виявляти емоції. На їх прояви реагуйте обережно, розповідайте про прийнятні форми виявлення негативних емоцій, не соромте за прояви страху і тривоги.
- Під час занять, за потреби, використовуйте вправи для саморегуляції та емоційної стабілізації, прості тілесні практики.
- Не «навантажуйте» дітей своїми переживаннями та проблемами, не розповідайте про Ваш трагічний досвід. Розмовляючи з дітьми, відповідаючи на їх запитання будьте щирими, але фільтруйте інформацію, зважаючи на вік, рівень розвитку і травматичний досвід своїх учнів, не діліться песимістичними роздумами і чутками. Надлишок інформації може налякати дитину, викликати страх та почуття беззахисності.
- Будьте готові до того, що на занятті можуть бути присутні діти, які перенесли травмуючу подію або втрату, проявляйте розуміння, тактовність і чуйність.
- Не обговорюйте і не ставте під сумнів правильність рішень і дій батьків щодо безпеки дітей, адже саме батьки несуть за них відповідальність.
- Пам'ятайте про загальні правила дистанційного навчання та гігієну користування ґаджетами.

- Підтримуйте в учнів оптимізм, впевненість у ЗСУ і нашій перемозі. За можливості, дайте змогу дітям ділитися «суперсилою» — тим, що допомагає їм справлятися з нинішніми жахливим подіями і обставинами. За будь-якої нагоди робіть акцент на силі і стійкості дитини.
- Було б добре, якби у правильності вибору форм і методів спілкування та емоційної підтримки дітей різного віку та травматичного досвіду педагог звірявся з практичним психологом закладу освіти.
- Піклуйтеся про своє емоційне та фізичне здоров'я. Чи Ви «у нормі»? Чи знаєте як поліпшити свій стан? Чи потрібна Вам допомога? Чи знаєте до кого звернутись у разі потреби? Підготуйте «аптечку психологічної самодопомоги» та список корисних контактів. Не бійтесь і не соромтесь звертатися за допомогою, якщо вона потрібна.
- Дбайте про самовідновлення! Обов'язково знаходьте час для відпочинку, саморегуляції і задоволення нагальних потреб (вода, їжа, зручний одяг, ліки, фізичні вправи тощо), щоб поновити сили, зберегти здоров'я і не допустити вигорання. Знайте, що діти, які бачать довкола сильних, спокійних, впевнених і бадьорих дорослих, швидше повертаються до норми.
- Якщо Ви відчуваєте потребу у додаткових знаннях з психології, психологічній підтримці чи допомозі — зверніться до фахівця, якому довіряєте, або відкритих до взаємодії психологічних спільнот.
- Вірте! Віра — потужний внутрішній ресурс, вона підтримує і допомагає у складні моменти життя. Вірте, що все буде добре. Ми впораємось! Ми вистоїмо! Ми переможемо! Допомогою іншим і сумлінною чесною працею кожен із нас наближає цю перемогу. Україну чекає щасливе майбутнє!

1.2.3. Як поводитись з дитиною під час війни? Поради батькам

Падалко Ірина Валентинівна,
соціальний педагог
СЗШ № 296
Дарницького району

1. Говоріть про ваші почуття, зрозумілою дитині мовою, і заохочуйте дитину ділитися власними почуттями.

2. Визнавайте почуття занепокоєння та страху дитини, дайте зрозуміти, що ви також поділяєте ці почуття, але разом — ви справитеся.

3. Захистіть дитину від тривожних нагадувань та спогадів, не залишайте без уваги дитину, якщо якесь заняття викликає в неї занепокоєння чи страх, наприклад, вимкніть телевізор, або обмежте тривожні розмови, якщо програма чи тема розмови нагадує про пережиті травми, або посилює тривогу чи страх.

4. Спробуйте надати своїй дитині відчуття безпеки так, як це прийнятно для неї, навіть якщо інші будуть думати, що ви робите щось ненормальне. Дуже важливо, щоб дитина змогла повернути контроль над ситуацією, звісно в тих можливостях, які в неї є.

5. Будьте терплячими та стриманими. Завжди пам'ятайте, що будь-яка реакція на ненормальні події — нормальна.

6. Дуже важливо батькам дбати про себе, тому що дитина завжди віддзеркалення вашого стану та ваших почуттів. Якщо ви бачите, що дитина знервована, варто, перш за все, стабілізувати власний емоційний стан.

7. Важливо організувати дитині рутину, яка існувала за мирних часів. Починати варто з елементарного догляду за собою, за домашніми улюбленцями, приготування їжі, прибирання, онлайн зустрічей з вчителями і друзями. Сьогодення показує, що діти дуже активно включаються за можливості, на

онлайн уроки, і, що дивно, дякують опісля, що вчителі не говорять із ними про війну, а проводять цікаві, тематичні уроки. Це демонструє, що дітям зараз дуже важливо мати відчуття звичного життя, норми, рутини. Діти разом співпрацюють, здобувають навчальну інформацію, спілкуються і відволікаються.

8. Дуже важливо встановлювати ліміти і дисципліну у поведінці, як і в довоєнний час. Нагадувати дитині, особливо підлітку, що кожні дії передбачають наслідки, навіть в умовах війни.

9. Намагайтеся бути відвертим з дитиною. Розповідайте їй про своє дитинство, подумайте, як би ви могли справитися в той час із такою ситуацією.

10 Варто пам'ятати, що діти нікому нічого не винні. Не винні батькам за витрачені на них моральні або матеріальні зусилля, за те, що батьки пішли на фронт і т.д. Почуття провини не має бути рушієм розвитку, дії мають базуватися на довірі, емпатії, взаєморозумінні. З дитиною треба розмовляти, домовлятися, всіляко залучати до активної спільної діяльності, як у навчанні, так і в побутових справах. Не забувати про спільні ігри, настільні, комп'ютерні, фізичні, бо ігри здатні і розважити, і заспокоїти, і допомогти знайти з дитиною спільну мову. А потім спробувати разом поринути в навчальну діяльність.

Пам'ятайте про фрази, які необхідно чути кожній дитині щодня:

— Я радію, що ти в мене є!

— Мені подобається, яка (ий) ти!

— Я щаслива/щасливий, що в мене саме така донька/син!

— Ти можеш бути різним, сумним, веселим, сердитим, вередливим — я всеодно любитиму тебе!

— Тобі все вдасться!

— Я вірю в тебе!

— Ти обов'язково даси собі раду!

— Я впевнена (ний), що ти все зробиш чудово!

— Ти зможеш!

1.2.4. Психологічна допомога дошкільникам в кризових ситуаціях. Поради для батьків

Олексенко Світлана Валер'янівна,
старший викладач кафедри історичної та громадянської освіти Інституту післядипломної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка

Діти різних вікових категорій відрізняються за своєю реакцією на травмуючу кризову ситуацію, мають різні ризики в таких ситуаціях і різні потреби для виходу з них.

Так, діти *раннього віку* особливо беззахисні оскільки не можуть самостійно задовольнити свої потреби та захистити себе, не можуть зрозуміти що відбувається тому, потребують особливої підтримки дорослих.

У дітей *дошкільного віку* може бути:

— регрес в соціально-емоційному розвитку (смоктання пальця, нетримання сечі);

— надмірна «прив'язаність» до батьків;

— не бажання гратися або ж програвання однієї і тієї ж гри, пов'язаної з тривожними подіями;

— проблеми зі сном та апетитом;

— часті скарги на самопочуття;

— зміни в поведінці;

— надмірна або недостатня реакція на фізичний контакт, яскраве світло, гучні звуки;

— підвищене виснаження (плаксивість, роздратованість, зміни настрою);

— тривога, страх, занепокоєність своєю безпекою;

— нові страхи (темряви, монстрів);

— висловлювання та питання щодо смерті.

ВООЗ дає такі рекомендації для дорослих по підтримці дітей різного віку та рівня розвитку:

Немовлята.

— Тримайте їх в теплі та безпеці, подалі від голосного шуму та хаосу;

— Частіше обнімайте та притуляйте їх до себе;

— Дотримуйтесь графіку годування та сну;

— Говоріть спокійним і ласкавим голосом.

Діти раннього та дошкільного віку.

— Приділяйте їм більше часу та уваги;

— Постійно нагадуйте їм, що вони знаходяться в безпеці;

— Поясніть, що вони не винні в тому, що сталось;

— Намагайтесь не розлучати дітей з тими, хто турбується про них, з братами, сестрами, близькими;

— Виконуйте звичні процедури та дотримуйтесь режиму;

— Простими словами відповідайте на питання про події, що відбулися, без лякаючих подробиць;

— Дозволяйте дітям триматися поряд з вами, якщо їм страшно і вони чіпляються за вас;

— Будьте терплячі з дітьми, які повертаються до поведінки, характерної для молодшого віку;

— Створюйте умови для ігор та відпочинку.

Крім того, можна створити загальні умови для того, щоб допомогти дітям пережити травмуючу кризову ситуацію:

— Заохочуйте виконання дитиною щоденних справ. Повернення до щоденної рутини буде показником того, що дитина почувається в безпеці. Будьте спокійні і зважені, повернутися до «нормальності» допоможуть звичайні розмови про щоденні клопоти, але при цьому уникайте додаткового тиску на дітей;

— Давайте дитині можливість вибору. Часто травматичні події передбачають втрату контролю, тому можливість вибору або контролювання (коли це можливо) дасть дитині відчуття безпеки;

— Будьте готові до непростих запитань: «Чому все зруйновано?» (покажіть, що ви це також не приймаєте), «Чи все буде добре?» (не давайте неправдивих обіцянок і марних надій, але розкажіть, що рятувальники, волонтери, військові та поліція роблять усе можливе для відновлення миру та порядку);

— Встановіть ясні, чіткі межі для неадекватної поведінки і розробіть логічні — а не каральні — наслідки. Усвідомлюйте, що проблеми з поведінкою можуть бути тимчасовими, пов'язаними з травмою, і що найбільш деструктивна поведінка може бути спричинена хвилюваннями, пов'язаними з травмою;

— Створюйте можливості для того, щоб діти могли грати разом з іншими, адже взаємна підтримка ровесників дуже важлива;

— Підтримуйте дітей у формуванні позитивних методів подолання стресу та страху, допоможіть обрати найкращі стратегії для тієї чи іншої ситуації;

— Будьте чутливими до сигналів оточуючого середовища, що можуть викликати певну реакцію у травмованої дитини (погіршення погоди, гучні звуки). Передбачайте кризу і надавайте додаткову підтримку в ситуаціях, які можуть бути нагадуванням. Розпізнавши такі нагадування ви можете допомогти дитині підготуватися до ситуації. Попереджайте дітей якщо збираєтесь робити щось незвичне (увімкнути світло, зробити раптовий голосний звук);

— Не забувайте піклуватися про себе — бережіть власне емоційне та фізичне здоров'я. Діти, які бачать навколо себе впевнених, спокійних та бадьорих дорослих, швидше повертаються у норму.

1.2.5. Як говорити з дітьми про конфлікти та війни? 8 порад, як підтримати та втішити своїх дітей

Бакіна Анастасія Михайлівна,
Школа I–III ступенів № 284
Дарницького району

Коли конфлікт чи війна потрапляють на перші сторінки новин, це може викликати такі почуття, як страх, смуток, гнів та занепокоєння, де б ви не жили.

Діти завжди звертаються до своїх батьків за почуттям безпеки та захищеності, особливо за часів кризи.

Ось кілька порад про те, як підходити до розмови з дитиною і надавати їй підтримку та втіху.

1. Проговорюйте емоції

Виберіть час і місце, коли ви можете поговорити, і ваша дитина, почуватиметься комфортно. Намагайтеся уникати розмов на цю тему безпосередньо перед сном. Під час розмови намагайтесь відповідати на питання дитини чесно та впевнено.

Хорошою відправною точкою буде запитати дитину, що вона знає і що відчуває. Деякі діти можуть мало знати про те, що відбувається, і не зацікавлені в тому, щоб говорити про це, але інші можуть хвилюватися мовчки. З дітьми молодшого віку допоможуть розпочати дискусію такі заняття як оповідання або малювання.

Діти можуть дізнаватись новини різними способами, тому важливо перевіряти та контролювати, що вони бачать і чують. Це дасть можливість вчасно заспокоїти їх і, можливо, виправити будь-яку неправильну інформацію, яку вони можуть отримати в Інтернеті, по телевізору, в школі або від друзів.

Постійний потік негативних зображень та заголовків може створювати відчуття, що криза оточує нас всюди. Молодші діти

можуть не розрізняти зображення на екрані та свою особисту реальність і можуть вважати, що їм загрожує безпосередня небезпека, навіть якщо конфлікт відбувається далеко. Діти старшого віку могли знайти тривожну інформацію у соціальних мережах та боятися можливої ескалації подій.

Важливо не применшувати та не ігнорувати їх страхи. Якщо вони ставлять запитання, яке може здатися вам екстремальним, наприклад: «Ми всі помремо?», запевніть їх, що цього не станеться, але також спробуйте з'ясувати, що вони чули і чому вони турбуються про це. Якщо зможете зрозуміти, звідки виходить занепокоєння, ви, швидше за все, зможете їх заспокоїти.

Обов'язково визнайте їхні почуття та запевніть їх, що все, що вони відчувають, природно. Покажіть, що ви слухаєте, приділивши їм усю свою увагу, і нагадайте їм, що вони можуть поговорити з вами чи іншим дорослим, якому довіряють, коли захочуть.

Якщо ваша дитина переживає чи відчуває злість через те, що відбувається навколо, слова «не переживай» чи «тобі не варто злитись» не заспокоять дитину. Скажіть: «Я бачу/мені здається, що ти налякана/сердишся». Дитина буде розуміти, що вона не залишилась наодинці зі своїми переживаннями.

Транслюйте дитині відчуття безпеки. Кажіть їй, що захистите її у будь-якому випадку. Пояснюйте, що саме ви робите для її та вашої безпеки.

2. Зберігайте спокій та відповідність віку

Діти мають право знати, що відбувається у світі, але дорослі зобов'язані оберігати їх від бід та надмірний стресів. Ви найкраще знаєте свою дитину. Використовуйте мову, що відповідає віку, спостерігайте за їхньою реакцією і будьте уважні до рівня їхнього занепокоєння.

Це нормально, якщо і ви відчуваєте смуток чи занепокоєння з приводу того, що відбувається. Але майте на увазі, що діти отримують емоційні сигнали від дорослих, тому намагайтеся не

ділитися своїми страхами зі своєю дитиною. Говоріть спокійно і пам'ятайте про мову тіла, наприклад, про вираз обличчя.

Наскільки це можливо, запевняйте своїх дітей у тому, що вони у безпеці. Нагадайте їм, що багато людей по всьому світу старанно працюють, щоб зупинити конфлікт і здобути мир.

3. Поширюйте співчуття

Конфлікт часто може принести із собою забобони та дискримінацію стосовно окремого народу чи країни. Розмовляючи зі своїми дітьми, уникайте ярликів, натомість використовуйте це як можливість заохочення співчуття, наприклад, до сімей, які змушені залишити свої будинки. Переконайтеся, що ваші діти не зазнають знущань і не сприяють їм.

Нагадайте своїм дітям, що кожен заслуговує на безпеку в школі та в суспільстві. Залякування і дискримінація — це завжди погано, і кожен з нас повинен зробити свій внесок у розповсюдження доброти і підтримку один одного.

4. Зосередьте увагу на допомозі

Дітям важливо знати, що зараз люди дуже активно допомагають один одному. Знайдіть позитивні історії, наприклад, про те, як допомагають людям рятувальники та волонтери. Можливо і ваша дитина захоче брати участь у якій-небудь суспільно корисній ініціативі. Вона могли б намалювати плакат чи написати вірш, чимось допомогти сусідам, взяти участь у місцевому зборі коштів або допомогти місцевим волонтерам. Відчуття того, що ви робите щось, навіть незначне, на ваш погляд, часто може принести велику втіху.

5. Обережно завершуйте розмову.

Завершуючи розмову, важливо переконатися, що ви не залишаєте свою дитину у стані стресу. Спробуйте оцінити рівень її занепокоєння, спостерігаючи за мовою тіла. Зважайте на те, чи використовує дитина свій звичайний тон голосу, спостерігай-

те за диханням. Нагадайте, що ви дбаєте про неї і завжди готові вислухати та підтримати.

6. Спостерігайте за станом дитини та реагуйте на її потреби.

Важливо вести спостереження за емоціями дітей. У міру надходження новин про воєнний конфлікт вам варто відслідковувати психологічний стан своєї дитини, цікавитись, як у неї справи. Як вона почувається? Чи не хоче вона обговорити з вами якісь проблемні питання? Якщо дитина здається стурбованою тим, що відбувається, стежте за будь-якими змінами в її поведінці або самопочутті, такими як біль у животі, головний біль, нічні кошмари або проблеми зі сном. Діти по-різному реагують на несприятливі події, і деякі ознаки дистресу можуть бути не настільки очевидними. Маленькі діти можуть стати нав'язливішими, ніж зазвичай, тоді як підлітки можуть виявляти сильне горе чи гнів. Багато цих реакцій тривають недовго і є нормальними реакціями на стресові події. Якщо такі реакції продовжуються протягом тривалого часу, дитині може знадобитися допомога фахівця.

Ви можете допомогти дитині знизити вплив стресу, виконуючи разом такі дії, як дихання животом: зробіть 5 глибоких вдихів, витрачаючи 5 секунд на вдих і 5 секунд на видих, вдихаючи через ніс і видихаючи через рот.

Будьте готові поговорити з дитиною, якщо вона цього потребує. Якщо це незадовго до сну, завершіть розмову чимось позитивним, наприклад, прочитайте улюблену казку, щоб вона добре заснула.

7. Обмежте потік новин

Пам'ятайте про те, наскільки діти схильні до впливу новин, коли ті сповнені тривожних заголовків і зображень. Подумайте про те, щоб відключити новини для молодших дітей. З дітьми старшого віку ви можете використовувати це як можливість обговорити, скільки часу вони витрачають на отримання новин

та яким інформаційним джерелам вони довіряють. Поясніть, що деяка інформація в Інтернеті не є точною, а також розкажіть про важливість надійних джерел інформації. Також подумайте, як ви говорите про війну із іншими дорослими, якщо ваші діти перебувають у межах чутності. Наскільки це можливо, намагайтеся створювати позитивні фактори, що відволікають, наприклад, грайте в ігри або вирушайте на спільну прогулянку. Дитина має знати, що життя змінилось не назавжди, кажіть їй, що війна закінчиться.

8. Подбайте про себе

У стані стресу дуже непросто бути уважними до потреб дитини, але причиною цьому може бути власний нестабільний емоційний стан. Тому намагайтеся зберегти максимально можливу емоційну рівновагу, аби підтримати дитину. Дитина бачить, як ви реагуєте на новини, та копіює вас. Для неї важливо розуміти, що ви зберігаєте спокій і маєте план дій. Якщо ви занепокоєні або засмучені, знайдіть час для себе, за можливості, спілкуйтесь з друзями та рідними. Важливо почути голос інших — це надасть відчуття зв'язку з людьми та зі світом.

Перелік літератури

1. How to talk to your children about conflict and war. URL: https://www.unicef.org/parenting/how-talk-your-children-about-conflict-and-war?gclid=Cj0KCQjw2_OWBhDqARIsAAUNTTE3lnVf5CLRU-VvqU5xxVr0aYXkzRpwVLmImrAa1zcnzdA4-CdFoyIaAusTEALw_wcB (дата звернення 24.07.2022).
2. American psychological association. Resilience in a time of war: Tips for parents and teachers of teens. URL: https://www.apa.org/topics/resilience/teen-war

1.2.6. Поради та рекомендації психологів учасникам освітнього процесу

Гриценко Наталія Олександрівна,
Почупайло Віктор Миколайович,
головні спеціалісти управління освіти Шевченківської районної в місті Києві державної адміністрації,
практичні психологи,

Зниження емоційної напруженості у дітей

Зараз всім людям тяжко переживати події, що відбуваються в Україні. І особливо вразливою категорією є діти. Саме підтримка, яку надають дитині під час і після неприємних, болісних подій батьки, родичі чи знайомі родини, є вирішальним чинником у подоланні деструктивних наслідків травматичного стресу у дітей. Для того,щоб знизити емоційну напруженість, важливо врахувати наступні рекомендації:

Спілкування

Будь-яка, навіть маленька дитина, потребує пояснення того, що відбувається. Розмовляйте з дитиною про важливі події стільки, скільки їй потрібно. Старайтеся, щоб ваші слова були зрозумілими і не лякали дитину.

Разом шукайте відповіді на питання, вивчайте та дізнавайтеся про той чи інший факт/явище.

Емоції

Заохочуйте дитину говорити про її емоції та почуття. Ви можете сказати, що багато людей відчували тривогу, страх, гнів, безпорадність. І що ці почуття — нормальні. Розмову про почуття можна супроводжувати малюванням на вільну тему або ліпленням. А потім обговорити — що намальовано, що це означає, яким буде розвиток сюжету, як далі житиме персонаж, як

йому допомогти. Переведіть розмову про подію з опису деталей на почуття.

Рухова активність та гра

Нині для дитини важливо активно гратися, оскільки це знизить психоемоційне напруження. Важливими є ігри на відреагування агресії. Дитина може «озброюватися», нападати або захищатися, бути пораненою або «убитою» у грі. Усе це є нормальним способом дитини впоратися зі стресом. Можна запропонувати дитині «битву» подушками, повітряними кульками тощо. Добре м'яти тісто, глину, пластилін і ліпити фігурки. Головне — супроводжуйте дитину в ході гри, будьте поруч.

Обійми

Створіть атмосферу безпеки: обіймайте дитину якомога частіше, розмовляйте з нею, приймайте участь в її іграх.

Книги та мультфільми

Читайте книжки (оповідання і казки), переглядайте мультфільми з сюжетами подолання героями страху та перешкод. За необхідності обговорюйте прочитане та переглянуте.

Фотографії

Подивіться разом з дитиною фотографії, на яких зображені позитивні події із вашого життя. Це дозволить звернутися до приємних образів з минулого, послабить неприємні спогади.

Не забувайте робити нові фотознімки за участі всієї родини.

Підтримка

У будь-якій розмові про події, що відбулися, необхідно час від часу нагадувати дитині, що зараз ситуація більш стабільна, що дорослі знають (або вирішують), що робити, що дитині є на кого покластися, поруч є дорослі турботливі люди. Також можна сказати, що зараз багато фахівців можуть допомогти у переживанні складних подій. Зазначити, що якщо дитині складно і потрібна допомога, то потрібно обов'язково повідомити про це батькам. І отримати допомогу від фахівців.

Приклад того, як діти різного віку реагують на стрес, та коротенькі поради для дорослих.

Діти від 0 до 3 років

У такому віці діти проявляють дратівливість. Вони можуть плакати, виявляти агресивну поведінку.

Малеча боїться невідомих звуків, крику та потребує фізичної близькості своїх батьків.

Порада.

Щоб допомогти їм почуватися краще, будьте з дитиною у тактильному контакті.

Діти від 4 до 6 років

Багато хто з дітей відчуває безсилля та безпорадність. У дітей з'являється страх розлуки. Тому у своїх іграх вони можуть відображати те, що відчувають.

Діти такого віку можуть відмовлятися визнавати ситуацію війни, заглиблюватися в себе й не бажати спілкуватися з однолітками та дорослими.

Порада.

Щоб допомогти дитині, ви можете заспокоювати її та говорити, що ви всі у безпеці.

Діти від 7 до 10 років

Діти такого віку можуть відчувати провину, безсилля, фантазії та злість. Вони у своїй уяві можуть бути «рятувальниками» або бути «зациклениими» на тяжких подіях. У дітей від 7 до 10 років є страх втрати: батьків, дому, іграшок тощо.

Порада.

Щоб заспокоїти дитину, обговорюйте з нею те, що її тривожить, та розповідайте про способи убезпечити себе і близьких.

Не забувайте і про старших дітей. Вони потребують уваги та допомоги у стресових ситуаціях не менше ніж малеча.

Діти від 11 до 13 років

У такому віці діти відчувають депресію, дратівливість і страх. Вони можуть поводитись агресивно та відмовлятися сприймати все навколо.

Це тому, що діти бояться втратити те, що їм дороге і цінне.

Порада.

Говоріть з дитиною відверто та допомагайте їй відновлювати соціальні зв'язки.

Діти від 14 до 18 років

У дітей у віці від 14 до 18 років може проявлятись небезпечна поведінка з суїцидальними думками. Прояви аутоагресії та реакції, схожі на дорослі, також можуть мати місце.

Адже вони теж бояться втратити все, що в них є: життя, родина, домівка, друзі. Діти такого віку можуть гостро сприймати те, що відбувається навколо.

Порада.

Діліться з ними своїм досвідом, говоріть та знижуйте емоційне напруження.



Рис. 1

Щоби дитині легше було пережити стрес, можна виконати серію вправ.

Вони не тільки допоможуть зняти напругу, а й посилять зв'язок між вами.

Вправи для психологічної допомоги дітям. *Рис. 2–5.* Матеріали проєкту «Термінова підтримка ЄС для громадського суспільства».

(Зміст є виключною відповідальністю студії онлайн-освіти EdEra. Telegram).

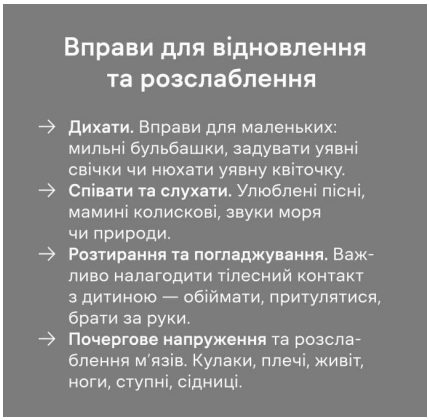


Рис. 2

Дія (для дітей 3–6 років)	Дія (для дітей 7 років — підлітків)
Обтруситися, як песик	Назвати 5 речей, які я бачу
Потягнутися, як котик	Назвати 4 речі, які я відчуваю
Пострибати, як зайчик	Назвати 2 запахи, які є поруч
Пальчикова гра	Назвати 1 смак, який мені подобається

Рис. 3

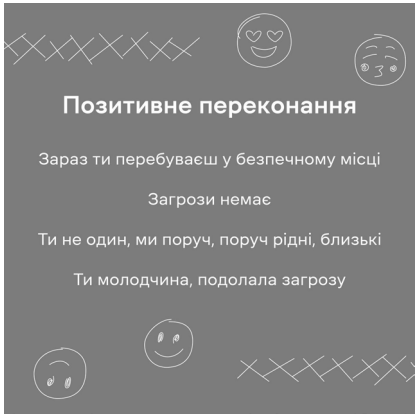


Рис. 4



Рис. 5

Тривога, паніка, страх. Кроки самодопомоги

Воєнні події викликають у людини відчуття тривоги, паніки та страху. І це є нормальна реакція організму, оскільки наша психіка звикає до нової реальності. Але при цьому дуже важливо уберегти себе від надмірної тривожності та паніки, які можуть призвести до повного виснаження нервової системи.

Для цього потрібно дотримуватися наступних кроків :

- Задайте собі запитання: «Що залежить від мене, а що ні?» — це поділ речей на підконтрольні нам і ті, на які ми не можемо вплинути. Слід продумати кілька алгоритмів дій для різних варіантів розвитку ситуації — це допоможе позбутися панічної поведінки. Тобто мати план реагування.
- Проговорюйте свої переживання.

Те, що ви зараз відчуваєте — це нормально. Дуже важливо не тримати в собі всі переживання та думки, а проговорювати їх, ділитися ними.

- Не забувайте їсти (хоча б трішки).

Коли ми жуємо, знижується стан паніки. Якщо їсти зовсім не хочеться, то хоча б пожуйте жуйку чи цукерку. Бажано також з'їсти щось із вираженим смаком, щоб привести себе в стан осмислення чи спокою.

- Пийте теплу воду або теплі чаї.

Коли організм перебуває в кризовому стані, активно виділяються гормони стресу, які потрібно виводити з організму за допомогою рідини. Пити потрібно часто маленькими ковточками.

- Намагайтеся поспати (коли це можливо).

Під час сну відновлюється нервова система і знижується рівень стресу.

- Намагайтеся рухатися чи зробити невеличку розминку.

Фізичні навантаження чи навіть прості рухові дії допомагають справлятися із надмірним напруженням та переживанням.

- Займайтеся дихальними вправами.

Потрібно зробити декілька глибоких вдихів, а потім спробувати дихати «на чотири» в розміреному темпі: 1-2-3-4 — вдих; 1-2-3-4 — видих. Або на 1-2-3-4 — вдих, на 1-2-3-4 — затримайте дихання, на 1-2-3-4 — видих, на 1-2-3-4 — затримайте дихання. Таких циклів має бути декілька.

- **Дозуйте отриману інформацію.**

Оберіть кілька офіційних джерел та ЗМІ, яким ви довіряєте, критично оцінюйте отриману інформацію і робіть паузи у процесі читання та перегляду новин.

- **Не позбавляйте себе речей, які приносять радість та задоволення.**

Нехай це навіть якась маленька дрібничка — малювання, читання, смаколик чи розмова із рідною людиною. (Приклад: Як управляти відчуттям тривожності, *рис. 6;* Прості практики, які допоможуть знизити тривожність, *рис. 7*).



Рис. 6



Рис. 7

Техніки психологічної самодопомоги

Техніки заземлення — це такі собі стратегії виживання, які допомагають відновити зв'язок з сьогоденням і вивести з панічної атаки, стресових переживань, небажаних спогадів, тривожних емоцій.

Техніки заземлення — це інструменти, які використовуються для саморегуляції в моменти стресу і тривоги. Техніка заземлення дозволяє тілу заспокоїтися і подати сигнал про відсутність реальної загрози.

Методи фізичного заземлення

Намагаючись заземлити себе, перше, що потрібно зробити, — це спробувати «повернутися» у своє тіло. При виборі техніки корисно починати з тіла і «просуватися» вгору до мозку.

1. Дихання

Спробуйте те, що називається «дихання по квадрату», при якому ви будете вдихати протягом 4 секунд, затримувати дихання протягом 4 секунд, видихати протягом 4 секунд, затримувати дихання протягом 4 секунд і так доти, доки не відчуєте себе тут і зараз. Ви також можете напружити м'язи та розслабити їх під час дихання, зосереджуючись на диханні й практикуючи усвідомленість протягом усієї вправи.

2. Розтяжка

Ви можете спробувати трішки розтягнути м'язи тіла. В цей час варто слідкувати за диханням та фізичними відчуттями.

3. Вправи

Фізичні вправи, — це ефективний спосіб повернутися у своє тіло. Присідання, стрибки на місці або коротка пробіжка можуть «вирвати» вас зі стану паніки.

Когнітивні методи заземлення

Розумові техніки допоможуть перефокусувати та структурувати свої думки.

- ***5-4-3-2-1***

Техніка полягає у тому, що потрібно назвати певну кількість предметів, спираючись на свої відчуття: п'ять речей, які можна побачити; чотири речі, яких можна торкнутись; три речі, які можна почути; дві речі, які можна відчути; одну річ, яку можна скуштувати.

- ***Гра «Абетка»***

Обери категорію (наприклад, їжа) і згадай предмет для кожної літери в алфавіті (наприклад: ананас, банан, виноград тощо).

- ***Розумові завдання***

Виконай складне розумове завдання або обчислення. Наприклад: Повтори таблицю множення (3 х 2 =…, 3 х 3 =…). Розкажи алфавіт навпаки тощо.

- ***Відновлення зв'язку з реальністю***

Назви: — своє ім'я, — скільки тобі років, — сьогоднішню дату, — котра зараз година, — де ти зараз знаходишся?

Наприклад: мене звати Анна, мені 16 років. Сьогодні понеділок, 9 травня, 10 ранку, я сиджу за кухонним столом.

Можна продовжувати додавати фактичну інформацію, допоки самопочуття не покращиться.

Декілька варіантів для практики заземлення (шпаргалочка) :

- вирішуйте кросворди та головоломки;
- рахуйте меблі навколо вас;
- зіграйте у гру на телефоні або комп'ютері;
- подивіться улюблений серіал, фільм чи шоу;
- почитайте книгу або журнал;
- проведіть уявну інвентаризацію всього, що вас оточує, наприклад, всіх кольорів і візерунків, які ви бачите, звуків, які ви чуєте, і запахів, які ви відчуваєте;
- зателефонуйте другу;
- читайте вголос (улюблена книга, стаття у блозі, роман модної письменниці… — будь-що);
- послухайте улюблену пісню;
- з насолодою з'їжте те, що вам подобається (наприклад, шоколадку);
- посмокчіть льодяник;
- пожуйте гумку;
- погладьте домашнього улюбленця;
- візьміть кубик льоду і дайте йому розтанути в руці;
- промасажуйте скроні;
- потримайте руки під проточною водою;
- прийміть гарячий або прохолодний душ;
- потанцюйте;
- зробіть пробіжку;
- зробіть потягнення рук, шиї і ніг;
- зробіть 10 повільних глибоких вдихів і видихів;
- занапишіть в щоденнику, як ви себе почуваєте.

Як розвивати резильєнтність?

Психологічна стійкість (резильєнтність) — це здатність людини зберігати стійкість під впливом зовнішніх і внутрішніх загроз, не втрачаючи темпів свого розвитку. Резильєнтність — це про уміння людини сприймати ситуацію якою вона є, управляти своїм власним станом у момент стресу чи проблемної ситуації, а також відсутність докорів сумлінь за ухвалені рішення. Це уміння людини змінюватися, розвиватися і робити при цьому висновки та аналізувати свою поведінку. Для того, щоб бути психологічно стійкою особистістю, потрібно докласти певних зусиль задля зміни своїх звичних механізмів реагування на проблеми та труднощі.

Ознаки психологічно стійкої особистості:

- Готовність і бажання постійно вчитися і розвиватися;
- Прийняття труднощів і готовність навчатися їх долатии;
- Уміння змінювати спосіб сприйняття — бути спонтанним та гнучким;
- Уміння адаптуватися відповідно до ситуації;
- Володіння навичками саморегуляції та відновлення;
- Конструктивна взаємодія та комунікація з оточуючими.

Розвиток резильєнтності є дуже необхідним для кожного, а особливо для батьків та працівників освіти, оскільки саме ми є прикладом для наслідування підростаючого покоління. Тому починати потрібно із себе самого — стати прикладом для наслідування.

Як розвивати психологічну стійкість:

- Визнавайте, що проблеми та труднощі — це важлива частина нашого розвитку. Ви не можете змінити той факт, що відбувається стресова подія, але спробуйте подивитися за межі теперішнього і побачити, як в майбутньому обставини зміняться на краще;
- Знижуйте рівень психологічного навантаження за допомогою методів саморегуляції та відновлення. Практикуйте дані методи щоденно, і зробіть для своєї родини шпаргалочку чи

лист-нагадування, які будуть помічниками у момент стресу чи сильних переживань;

- Вчіться розуміти себе та свої емоції, проговорюйте їх. Ваша реакція на будь — які події повинна виглядати так: ситуація — обмірковування — емоція — поведінка;
- Звертайтеся за допомогою чи порадою у разі необхідності. Визнати свою помилку чи необізнаність у чомусь і попросити допомоги — це нормально. Коли виникають проблеми, то набагато легше їх вирішити, коли людина має тих, хто може надати підтримку чи рекомендацію. Або просто тих, хто буде поруч;
- Переглядайте та аналізуйте фільми, особливо ті, у яких показують схеми подолання труднощів та перешкод. Після перегляду фільму прочитайте відгуки читачів та експертів, проаналізуйте поведінку героїв фільму, обговоріть в колі друзів чи в колі родини та зробіть висновки;
- Розвивайте свої соціальні зв'язки. Спілкування, комунікації та приналежність до тієї чи іншої групи — це природна необхідність мозку. Тому важливо мати якісне спілкування і по можливості мінімізувати токсичні комунікації;
- Турбуйтеся про себе і розвивайте ресурсну сферу особистості. Щоб підтримувати своє психоемоційне здоров'я важливо турбуватися про здорове харчування, якісний сон і фізичні навантаження. Також турбуйтеся не тільки про фізіологічний аспект, але і про когнітивно-емоційний — вчиться конструктивно виражати емоції, проговорювати свої очікування та розвивати критичність мислення. А щоб бути у ресурсі — розширюйте коло своїх інтересів та хобі, вчіться новому та організовуйте відпочинок для своєї родини.

І пам'ятайте, що для того, щоб бути здоровою особистістю, у всіх сенсах цього слова, потрібно докладати величезних, але досить простих зусиль, які стануть для вас звичними, приємними та укріплять ваші механізми резильєнтності.

І на останок!

Незабаром до школи. Але…

Приклад звернення фахівців психологічної служби школи № 57 Шевченківського району до батьків.

Як дорослі так і діти нині всі ми переживаємо багато різних ситуацій і пов'язаних з ними емоцій і станів.

Незабаром до школи. Але…

Коли чуємо сигнал тривоги, хапаємо дітей, необхідні речі та біжимо до укриття. Мінус укриття в тому, що воно розташоване під землею, і це може негативно вплинути на емоційний стан дитини. Навіть сам шлях до укриття, коли лунають сирени, може викликати у дитини стресовий стан, який кожна дитина переживає як може і як уміє.

Під час навчання вчителі будуть поруч. Під час евакуації до укриття та в самому укритті, яким би тривалим не було перебування в ньому, теж. Але ніхто не знає дитину краще за батьків, яким при виборі форми навчання потрібно все врахувати. Тому, будь ласка, якщо Ви обираєте очне навчання, обов'язково повідомте класного керівника про стан Вашої дитини, якщо він змінився з огляду на поточні події.

Джерела та література

1. Володимир Волошин. Лекція «Перша психологічна допомога». [Електронний ресурс]. — Режим доступу: https://www.youtube.com/watch?v=OsnILqytJYA&ab_channel=%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%E2%80%99%D1%8FHealthPsychology
2. Матеріали групи «Психологічна підтримка» / Viber [Електронний ресурс]. — Режим доступу: https://invite.viber.com/?g2=AQAsGEPcFLEVTUtB8HORRfdJAu2dcZN5O2SOb7PGv%2Be41XFp5ypEB5EuHa2tppoj&lang=uk
3. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. — Київ: Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017. — 64 с.

4. Посібник самодопомоги / Т.Ковалик [та ін.]. — Чернівці: Ресурсний центр Кольпінга, 2021. — 24 с.
5. Серія «Психолог — батькам» / Шкільний світ на facebook [Електронний ресурс]. — Режим доступу: https://www.facebook.com/school.ua
6. Софія Божик. Як плекати у собі резильєнтність та чому це важливо? [Електронний ресурс]. — Режим доступу: https://fizis.net/psyhologichna-gramotnist/iak-plekaty-u-sobi-rezylientnist-ta-chomu-tse-vazhlyvo/
7. Школа під час війни «Як організувати роботу з учнями та їх психологічну підтримку в умовах війни» / Шкільний світ [Електронний ресурс]. — Режим доступу: https://osvitaua.com/2022/04/98961/
8. Джерело TELEGRAM [Електронний ресурс]. — Режим доступу: https://vikna.tv/dlia-tebe/batkivstvo/vijna-ta-malenki-serczya-yak-dity-riznogo-viku-reaguyut-na-stres/

1.2.7. Поради та рекомендації психолога учасникам освітнього процесу (батьки, діти, педагоги)

Хорольська Зінаїда Сергіївна,
практичний психолог СШ № 61
Шевченківського р-ну

Поради для батьків

Війна — стрес не тільки для дорослих, які все розуміють, а й для дітей. Відчуття небезпеки, тривога, порушення звичного стану речей, постійні зміни та переміщення — все це може налякати дитину, збити її з пантелику і викликати дискомфорт. Головне, що слід пам'ятати, — якщо батьки поруч і всі здорові, то ви зможете забезпечити психологічний комфорт дитини.

У стані стресу дуже важко бути уважними до потреб дитини, тому намагайтеся зберегти максимально можливу рівновагу, аби підтримати дитину. Ось кілька порад для батьків:

1. Думайте про майбутнє, не про минуле. Мрійте, плануйте, обговорюйте зі значущими людьми, що ви зробите найпершим

після встановлення миру. Такі роздуми та розмови наснажують і стабілізують.

2. Позбудьтеся почуття провини. Не звинувачуйте себе у тому, що сталося, або у тому, що ви щось зробили не так. Ви зробили все, що могли на той момент. Крапка.

3. Просіть про допомогу. Якщо ви потребуєте допомоги або підтримки — попросіть про неї. Звертатися по допомогу — не соромно.

4. Говоріть про свої емоції. Спілкуйтеся зі значущими для вас людьми, говоріть про свої емоції та переживання. Телефонуйте рідним. Просте «Як ти?» здатне наснажити і вас, і того, кому ви телефонуєте.

5. Якщо відчуваєте потребу — зателефонуйте на «гарячу лінію» підтримки, поспілкуйтеся з професіоналами, аби максимально забезпечити свою емоційну стабільність у цей непростий час.

Як батькам підтримати дитину?

1. Спостерігайте за станом дитини та реагуйте на її потреби.

Ставте дитині відкриті запитання, слідкуйте за її емоційною реакцією та рівнем активності. Важливо, аби дитина проговорювала, ставила запитання, проявила свій емоційний стан. Якщо дитина впала в стан ступору, то важливо повернути дитину до вербальної відповіді та діяльності. Поставте три запитання й чекайте відповіді. Наприклад: — Тебе звати Наталя, так? — Ти зараз стоїш, так? — Ти одягнена в червону кофтину, так? Можна також масажувати кінчики пальців, мочки вух; запропонувати гру, або ж дати завдання щодо дії (принеси, подай, зроби), також дати випити води, чаю, поїсти та обійняти. Реагуйте на потреби дитини, задовольняйте їх за можливості — це поверне дитину до відчуття безпеки.

2. Проговорюйте емоції.

Якщо ваша дитина переживає чи відчуває злість через те, що відбувається навколо, слова «не переживай», чи «тобі не варто

злитись» не заспокоять дитину. Скажіть: «Я бачу / мені здається, що ти налякана / сердишся». Дитина буде розуміти, що вона не залишилась сам на сам зі своїми переживаннями. У якості підтримки не варто давати обіцянок, які не залежать від вас: «все буде добре», «нічого не станеться», натомість скажіть: «що б не сталось, головне — ми одне в одного є». Якщо діти грають чи малюють «війну» — не забороняйте їм. Програйте, прокричіть, озвучте, промалюйте емоцію. Це допоможе впоратися з емоціями та знизити рівень тривоги, напруги.

3. Обіймайте дитину.

Тілесний контакт допоможе знизити рівень напруги та допомогти дитині заспокоїтись. Навчіть дитину заспокоювати саму себе за допомогою однієї з вправ: «Обійми метелика» — дитина обіймає свої плечі двома руками та може себе поплескати по плечах. «Кокон» — права рука дитини обіймає ліве плече, а ліва рука живіт.

4. Дбайте про себе.

Ви краще допоможете дитині, якщо піклуватиметеся про себе. Дитина бачить, як ви реагуєте на новини, та копіює вас. Тому для неї важливо розуміти, що ви зберігаєте спокій і маєте план дій. Якщо ви занепокоєні або засмучені, знайдіть час для себе, за можливості поспілкуйтесь з друзями та рідними. Важливо почути голос інших — це надасть відчуття зв'язку з іншими та зі світом.

5. Ми з усім впораємося.

Обережно закінчуйте розмови. Дитині важливо знати, що вона не залишиться на самоті. Коли ви завершуєте розмову про важливі речі, оцініть емоційний стан та рівень фізичного реагування: спостерігайте за мовою тіла, оцінюйте рівень занепокоєння, завершуйте на позитивному, створюйте спільні традиції дня та його завершення (обійматися, молитися, пити чай або ж співати). Обмежте кількість розмов та прослуховування новин про війну в присутності дитини.

Поради для дітей

Усі ми різні. Хтось здатен зберігати спокій у будь-якій ситуації, а комусь дуже складно впоратися навіть із незначним стресом. У будь-якому випадку важливо дбати про себе та підтримувати себе. Корисним буде навчитися 5 способам керувати стресом:

1. Залучись підтримкою.

Якщо тобі потрібна допомога, звернись до тих, кому довіряєш і кому до тебе не байдуже: мама, тато, шкільний психолог, вчитель, друзі.

2. Не виходь з себе.

Роби дихальну гімнастику, слухай музику, веди щоденник, зроби те, що допомагає тобі покращити настрій.

3. Не звинувачуй себе.

Будь добрим/доброю до себе і попроси допомоги або підтримки, якої потребуєш і заслуговуєш.

4. Спробуй вирішити проблему.

Якщо не можеш вирішити всю проблему відразу, то почни, вирішивши її частину.

5. Налаштуйся на позитив.

Стрес — це тимчасове явище.

Поради для вчителів

Одне з головних завдань учителів просто зараз — підтримати своїх учнів. Але як це зробити, аби не нашкодити? Сплануйте всі етапи і моменти навчання в нових умовах. Перед тим, як розпочати роботу з дітьми — попіклуйтеся про себе: свою безпеку, своє самопочуття, свій фізичний і психологічний комфорт (наскільки це можливо), задоволення базових фізіологічних потреб. Щоб плідно, а головне, бережно і турботливо взаємодіяти з дітьми, Ви маєте бути у силі й у ресурсі.

Подбайте про безпеку. Обговоріть з дітьми план дій у випадку небезпеки, повітряної тривоги тощо. У разі потреби, дійте чітко за цим планом.

Демонструйте дітям спокій і впевненість. Пам'ятайте, що діти більше реагують на те, як ми поводимось і розмовляємо, а не на те, що ми говоримо.

Намагайтеся створити безпечний, добре організований простір спілкування, з чіткими і зрозумілими дітям правилами. Учні мають відчувати Вашу впевненість, щирість, відкритість і небайдужість.

Для більш ефективного засвоєння учнями матеріалу, подавайте його невеликими частинами, більше включайте дітей у практичну діяльність, що матиме наочний результат. Відзначайте й підтримуйте навіть невеликі успіхи у навчанні.

Будьте поблажливі до учнів. Важливо пам'ятати, що через дію стресу розумові процеси уповільнюються. Механізм стресу такий, що раціональне сприйняття інформації вимикається. У таких умовах інформація сприймається повільніше і гірше. Тому треба розуміти, що, безперечно, Ви деякий час помічатимете зниження знань у своїх учнів. Окрім того, травматичний досвід провокує загальний регрес у розвитку дитини і чим дитина менша, тим помітніше це буде.

Вибираючи навчальний, стимульний матеріал, намагайтеся оминати той, що може викликати у дітей асоціації, пов'язані з подіями війни.

Запобігайте негативних оцінок, оцінюйте діяльність, а не особистість.

Уникайте об'ємних домашніх завдань. З психологічного погляду було б добре, якби якомога більше завдань були пов'язані із роботою руками.

Не тисніть на дітей розмовами про відставання від програми і неможливістю опрацювати та засвоїти весь навчальний матеріал. Це у нинішніх умовах неважливо і несуттєво, лише призводить до збільшення тривоги та стресу.

З розумінням і терпінням ставтеся до дитячої неуважності й інертності на заняттях.

Будьте чуйними до самопочуття та емоційного стану дітей. За потреби, акцентуйте на цьому увагу: допоможіть, підтримайте. При найменших підозрах на емоційне неблагополуччя дитини, зверніться до шкільного психолога, поговоріть з батьками (за обставинами). Також потрібно попередити психолога і про появу у класі негативних групових явищ психологічного характеру.

Підбадьорюйте своїх учнів. Використовуйте цілющі властивості гумору. Не будьте надто серйозними і занепокоєними. Жартуйте, відповідайте на жарти дітей, якщо це доречно, адже гумор і сміх знижують стрес та напругу.

Діти мають розуміти, що труднощі, із якими вони зіштовхнулися, тимчасові, що дорослі поруч і знають, що робити. Саме таку лінію спілкування варто обрати, якщо ви працюєте в середній школі.

Якщо ж ви працюєте з наймолодшими учнями, то, звісно, не варто розповідати їм про всі жахи війни та занадто конкретизувати. Утім, ви можете пояснити ситуацію, наприклад, через казки. Детальніше зупиніться на складних ситуаціях, у яких опинилися герої, та розкажіть, що ми зараз у подібному становищі. І обов'язково зверніть увагу на те, що фінал казки щасливий — герої подолали всі труднощі та перемогли ворога. І в нас теж так буде!

А от зі старшокласниками можна спілкуватися цілком відверто. Зрештою, вони читають ті самі новини та підписані на ті самі канали, що й ви, а отже не почують від вас нічого страшнішого за те, що вже прочитали. Але все одно варто наголошувати на тому, що керівництво держави та ЗСУ роблять усе для того, аби впоратися із ситуацією. А головне завдання учнів зараз — продовжувати вчитися, саме так вони допомагають Україні.

І наостанок.

ШАНОВНІ ПЕДАГОГИ!

Бережіть себе. Піклуйтеся про себе. Знаходьте власні ресурси самодопомоги і самопідтримки.

Джерела:

1. Жанна Воловодівська. Поради для вчителів, які працюють під час війни. [Електронний ресурс]. — Режим доступу: https://docs.google.com/document/d/1yILHDoyYv7LHV41UMPwyNcfjifU3klUM/editt
2. Любов Цукор. Вебінар «Робота з дітьми в умовах воєнного стану на прикладі можливостей «На Урок» [Електронний ресурс]. — Режим доступу: https://naurok.com.ua/webinar/robota-z-ditmi-v-umovah-voennogo-stanu-na-prikladi-mozhlivostey-na-urok
3. Нова українська школа. Учням [Електронний ресурс]. — Режим доступу: https://nus.org.ua/tags/77/, Ресурс педагога. Режим доступу: https://resursna-skrynia.nus.org.ua/
4. Педагогічні засади роботи в кризових умовах. Матеріали всеукраїнської інтернет-конференції «На урок» / Вбсайт освітньої платформи «На урок» [Електронний ресурс]. — Режим доступу: https://naurok.com.ua/conference/psychology-pedagogy
5. Поради батькам під час війни. — ЮНІСЕФ за підтримки Агенства США з міжнародного розвитку (USAID), 2022р. — 44с.
6. Психологічні поради / Матеріали з сайту https://pp.ippo.kubg.edu.ua/ [Електронний ресурс]. — Режим доступу: https://ippo.kubg.edu.ua/content/category/ps-help

1.2.8. Рекомендації психологів учасникам освітнього процесу

Орловська Ліна Сергіївна,
практичний психолог
СШ І–ІІІ ступенів № 53
Шевченківського р-ну

Ми всі зараз живемо в складний час. Коли прості речі, такі як встати, зробити ранкові вправи й далі продовжувати свій день, для багатьох стали складними. То що вже говорити про наших дітей та їх переживання. Коли дорослі самі розгублені і не мають сил виконувати рутинні дії й функціонувати далі. Вони ніби застигли. Задача педагогів і психологів зараз на-

дважка: навчити не лише дітей, а й батьків вмінням, які покращать життя, зможуть вивести зі ступору.

Серія вправ, які можна зробити самостійно і весело провести час разом, маючі папір, ручку, олівці і бажання:

Вправа № 1 «Барометр емоцій»

Ця вправа дає змогу зрозуміти в якому емоційному стані знаходиться дитина; вчить краще розуміти і бачити те, що непомітно оку.

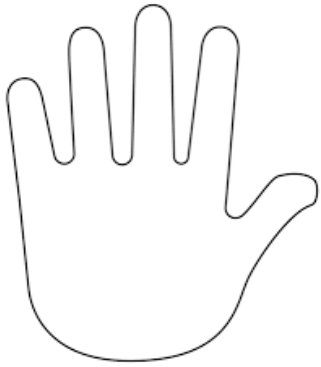
Інструкція: потрібно показати за допомогою руки, як саме почуває себе дитина в даний момент.

Великий палець вверх — все добре.

У бік — я злюсь.

Вниз — мені сумно.

Вправа № 2 «Долонька»



Ця вправа допомагає зрозуміти дітям, що вони не одні, в їхньому житті є люди, які допоможуть.

Інструкція: візьміть аркуш паперу, ручку, олівці. Потрібно на папері обвести ліву руку і кожен палець підписати. Якщо є кольорові олівці, то можна розфарбувати або намалювати візерунок в кожному пальці відповідно до того, як діти це собі уявляють.

Великий — батьки.

Вказівний — брати, сестри (улюблений вчитель, однокласники).

Середній — ти.

Безіменний — друзі.

Мізинець — тварини (домашні улюбленці, які подобаються).

Вправа № 3 «Рука — підтримка»



Ця вправа спрямована на те, щоб відволіктись, маючи під рукою лише ручку і багато часу, вона також розвиває дрібну моторику рук.

Інструкція:

Потрібно ручкою на кожному пальці руки намалювати смайлик.

Дитині можна запропонувати обійняти пальці іншою рукою.

Зробити смайликам зарядку, влаштувати танці, вигадати їм імена, створити історію.

Вправа № 4 «Дерево сили» К. Мехломакулу



Ця вправа допомагає дітям ідентифікувати свої особисті сильні сторони і захисні навички; допомагає зрозуміти, що вони можуть подолати труднощі, використовуючи власні внутрішні таланти і сильні сторони.

Інструкція:

Візьміть аркуш паперу А-4 або А-3, засоби для малювання.

Обведіть долоню і пальці руки, залишаючи відкритий простір на пальцях.

Кисть буде стовбуром вашого дерева, а пальці — гілками. Намалюйте більше гілок і листя на вашому дереві, вони повинні бути великими, щоб розмістити в них слова.

У кожному листочку напишіть одну річ, яка допоможе вам подолати важкий час. Це можуть бути особисті сильні сторо-

ни, стратегії подолання, приємні дії або підтримуючі вас люди. Розфарбуйте дерево як забажаєте.

Чіткі і прості кроки цієї вправи допомагають дитині відчувати себе більш успішною у творчій роботі, а сам образ сильного дерева дає впевненість у силах щодо подолання труднощів.

Вправа № 5 «Чарівна кулька»



Ця вправа допомагає доторкнутися до тієї частинки внутрішнього світу дитини, яка є значущою на момент «тут і тепер».

Інструкція:

Візьміть аркуш паперу А-4, засоби для малювання.

Потрібно обвести по черзі дві долоні і попросити намалювати, як дитина бачить чарівний світ.

Найголовніше, що коли ми робимо ці вправи з дітьми, ми й самі відволікаємось і наповнюємось ресурсом, змінюємо діапазон наших думок, на власному прикладі показуючи як можна справлятися тут і тепер.

І наостанок хочеться поділитися порадами, які допоможуть полегшити життя Вам і вашій дитині:

- Режим дня (можна прописати або намалювати разом з дитиною).
- Обговорення тривожних подій (говорити, що вам також страшно, розпитувати, як почуває себе дитина, що її хвилює, які страхи виникають. Головне правило — не знецінювати слова вашої дитини).
- Нові ритуали для відчуття єдності (як варіант, С. Ройз рекомендує придумати з дитиною свій секретик, а саме казати «Я тебе люблю» без слів за допомогою потискання рук

тричі, і в будь якій ситуації її повторювати, згодом вона відбувається на автоматизмі).

- Щоденне спілкування на різні теми (що цікавого було за день, теми природи, спорту, комп'ютерні ігри, фільми, мультики, плани тощо).
- Емоційна близькість, а саме: обійми не менше десяти разів на день.
- Почуття гумору (візьміть за правило читати один анекдот, або дивитись одне кумедне відео і ділитись ним зі своїми дітьми).

Список використаних джерел:

1. Електронна платформа «Інститут модернізації змісту освіти». — Режим доступу: https://imzo.gov.ua/psyholohichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voiennykh-diy/krashchi-praktyky-psykholoho-pedahohichnoho-suprovodu-ta-pidtrymky-uchasnykiv-osvitn-oho-protsesu-v-umovakh-voiennykh-diy-i-zbroynykh-konfliktiv-nadannia-sotsial-no-psykholohichnoi-dopomohy-postrazhda/
2. Електронна платформа «Всеосвіта». — Режим доступу: https://vseosvita.ua/library/vprava-dlia-ditei-i-doroslykh-derevo-syly-561367.html
3. Електронна платформа «Нова українська школа». — Режим доступу: https://nus.org.ua/news/resursna-skrynya-vid-svitlany-rojz-ta-smart-osvity-dyvitsya-materialy-dlya-posylennya-stresostijkosti-ditej/

1.2.9. Поради та рекомендації психологів учасникам освітнього процесу

Максимова Наталія Юріївна,
д.психол.н., керівник гуртка,
Ізвєкова Ольга Олегівна,
практичний психолог,
Димов Вадим Дмитрович,
практичний психолог,
Ярошкевич Світлана Анатоліївна,
практичний психолог,
Степанчук Д. М.,
практичний психолог
Гімназія «Міленіум» № 318
Солом'янського району

Зважаючи на реалії, які відбуваються в Україні, актуальним стає відпрацювання таких порад та рекомендацій, які б допомогли учасникам освітнього процесу належним чином адаптуватися до обставин, що склалися. Успішна адаптація дозволить педагогам продуктивно виконувати свою роботу, батькам надавати необхідне піклування, якого потребують діти, учням продовжити здобуття освітніх послуг на належному рівні.

Враховуючи наявні категорії осіб, яким можуть надаватися поради та рекомендації психологами освітніх установ, пропонуємо розподілити їх на основні напрямки:

1. Поради дорослим (батькам, педагогічним працівникам).
2. Поради дітям (в залежності від вікової категорії).

Кожна рекомендація має ситуативний характер, тому, що дорослі і діти перебувають в різних обставинах, що в свою чергу впливають на їх психологічний стан. Ці обставини відрізняються як інтенсивністю подій так і рівнем залучення їх в ці події. Це можуть бути бойові дії, перебування в окупації, пере-

селення в межах України чи за кордон. Суттєво впливає потік негативної інформації: новини, сирени, комендантська година і т. д. В усіх випадках провокується тривожність.

Варто зазначити, що психоемоційний стан дітей в більшості випадків залежить від стану дорослих. Тобто, спокій та психологічна стабільність дорослого — це частина спокою та благополуччя дитини. Тому при наданні психологічної допомоги дитині ми особливу увагу приділяємо психоемоційному стану батьків.

Загальні психологічні рекомендації і поради під час війни:

1. Зберігайте «нормальність».

Не забувайте слідкувати за зовнішнім виглядом в будь-яких обставинах, настільки, наскільки це можливо. Пам'ятайте, гігієна важлива не тільки для вашого життя і здоров'я, вона є однією з основ емоційної стабільності. І звісно, це — загальне правило, як для дорослих, так і дітей. Слід також, по-можливості, підтримувати режим дня. Намагайтеся зберігати спокій в поведінці.

2. Зв'язок з реальністю.

В цьому випадку допоможуть три питання, які можна задати собі: Де я? Що я відчуваю? Чого я зараз хочу? Також для зв'язку з реальністю допоможуть вправи на «заземлення» [*Додаток 2*].

3. Вміти заспокоїтися та нормалізувати свій психологічний стан в різних стресових ситуаціях.

Для цього можна використовувати фізичні вправи, дихальні вправи, вправи самозаспокоєння. Більшість з них можна використовувати разом з дітьми. Вчителі можуть проводити на заняттях п'ятихвилинку релаксації [*Додаток 2*].

4. Стабілізуйте свої емоції.

Багато вправ є емоційного спектру, які можна використовувати як дорослим так і дітям [*Додаток 2*]. Дуже важливо вчасно

зняти негативну емоційну напругу. Наприклад, можна дозволити дитині на 5 хвилин написати в чаті з вами, що завгодно (без цензури), але лише в межах 5 хвилин. А потім видалити ці повідомлення. Необхідно, в певних межах, дозволити дитині випустити негативні емоції, а батькам підтримати дитину, залишаючись самому спокійним.

5. Планування.

Орієнтовний план — що я ХОЧУ зробити? На день два, або найближчі дві години. Це допоможе повернути відчуття контролю та знизить тривожність. Дітям можна спочатку просто поставити питання про те, щоб вона хотіла зробити сьогодні, або що думала зробити? Допомогти дитині зрозуміти, що вона може робити в цих умовах, а що — ні. Скласти цей план разом з дитиною.

6. За можливості, будьте чимось зайняті, не забувайте про своє хобі, та працюйте як працювали (просто робіть свою справу). Адже, ми вже маємо досвід дистанційної роботи, хоча це було пов'язано з іншими обставинами. Нагадуйте дітям про їх хобі, і що вони обов'язково до нього повернуться.

7. Використовуйте стрес (мобілізуйтесь).

Бути в спокої не означає нічого не робити. Отже, планування і діяльність тут будуть в нагоді, на що ми вказали вище. В будь — якій ситуації є три питання; «Що сталося? Що я можу зробити? Що я буду робити у найближчий час?».

Коли щось раптово відбувається проговоріть з дитиною те, що відбулось, щоб відпрацювати реакцію на наступні подібні події.

8. Думайте про майбутнє разом з дітьми: «Що я, або ми робитимемо після війни?» Дітям можна малювати і створювати історії про позитивне майбутнє.

9. Спілкування (не треба боятися поодинці, бійтеся разом, страх розділений на двох менший). Використовуйте у спілкуванні з дітьми обійми, погладжування, тілесні та інші психологічні вправи [*Додаток 2*].

10. Підтримуйте інших.

Бути разом з дитиною — це не тільки піклуватися про неї, а й скеровувати її на піклування про інших. Вказати на важливість дій дитини, її допомоги вам за цих обставин.

Окремим пунктом хочемо зазначити рекомендації, які стосуються інформаційного потоку в новинах та соціальних мережах:

1. Не поширювати емоційно заряджену, не перевірену та не підтверджену з офіційних джерел інформацію.

2. Не поспішати емоційно реагувати на новини, що надходять. Пауза перед реакцією.

3. Не приймати рішень на емоціях, спровокованих такою інформацією. Реакція на будь-яку інформацію має бути спокійною. Реагувати усвідомлено і раціонально, а не відчуттями.

4. Алгоритм реагування на інформацію повинен бути такий:

— Чи правда це? (Сумнів);

— Яке джерело інформації (Перевірка);

— Який покроковий алгоритм дій, якщо це правда. (Повернення собі психологічного відчуття контролю над ситуацією.).

5. Перевіряти інформацію, навіть від людей, яким ви довіряєте. Недостовірність інформації від близьких та друзів не означає, що вони вам брешуть, це означає, що вони кажуть те, в що самі повірили, але ви не зобов'язані повірити в те ж. Не втрачайте пильність в критичному мисленні.

6. Поменше інтернету — велика кількість інформації створює ілюзію контролю. Насправді, чим більше інформації вам поступає, тим меншим є те, що ви реально контролюєте порівняно з тим, що дізналися. Отже, виникає бажання дізнатись щось більше, щоб відновити контроль над ситуацією. Але це в певному сенсі «психологічна пастка». Тому необхідно сфокусуватись на важливому — звернути увагу на те, що реально під вашим контролем:

— Що мені треба зробити?

— Чим я займаюсь зараз?

— Що я буду робити завтра?

— Наскільки нова інформація впливає на те, що мені робити завтра чи сьогодні.

7. Виділити час для розмови з дітьми про війну, але невимушено, тобто, це не якийсь особливий ритуалізований час, а навпаки звичайний рутинний відрізок. Це потрібно для того, щоб з одного боку, не було сильної фіксації на темі війни, з іншого, щоб тема була достатньо проговорена і відрефлексована.

В розмові про війну:

— Казати правду про війну, називати зло злом.

— Використовувати казкові аналогії з оповідань, фільмів, казок, пов'язаних з реальністю.

— Вигадувати свої історії схожі на реальність з позитивним кінцем.

— У випадку фіксації дитини на темі можна використати вправу «Свідок» [*Додаток 2*].

Рекомендації та поради, як діяти у випадку стресової ситуації

В умовах військового стану стає важливим елемент психологічної грамотності, який містить навички першої психологічної допомоги та самодопомоги. Тут можемо запропонувати наступні поради:

1. У випадку стресової ситуації для того, щоб поліпшити психічний стан людини дайте їй змогу висловитися, за потреби, а потім намагайтеся повернути її до раціональності. Задавайте прості короткі питання та схвалюйте її дії, наприклад: «Як ви дісталися до сховища?» … відповідь… «Ви дуже уважна й рішуча людина!»; Для самодопомоги: дихальні вправи, вправи самозаспокоєння, вправи заземленн [*Додаток 2*].

2. Спонукайте людину подбати про себе. У жодному разі не давайте їй можливості грати роль «жертви», тобто використо-

вувати екстремальну ситуацію, щоб отримати вигоду — «Я не можу нічого робити, адже я пережив(-ла) такі страшні події». Наприклад, не пропонуйте пляшку з водою, аби вона могла попити, натомість скажіть: «Вода стоїть біля дверей, підіть і візьміть собі воду»;

3. Спонукайте поспілкуватися з іншими потерпілими. І самі робіть так само. Наприклад, учасники стресогенної ситуації можуть обмінятися номерами телефонів чи домовитися про зустріч;

4. Зорієнтуйте подивитися на ситуацію інакше. Покажіть, що навіть зі стресогенної ситуації можна винести щось корисне. Нехай людина поміркує, якого досвіду набула й чого навчилася, чому змогла запобігти, завдяки своїм зваженим діям та рішенням.

Як надати первинну психологічну допомогу дитині під час війни

1. Запевніть дитину в тому, що ставитеся до її переживань серйозно та знайомі з дітьми, які зазнали таких самих випробувань: «Я знаю одного сміливого хлопчика, який пережив таку саму ситуацію».

2. Створюйте атмосферу безпеки — обіймайте дитину якомога частіше, розмовляйте та грайте з нею.

3. Переглядайте разом із дитиною «позитивні» фотографії чи зображення — так зможете звернутися до приємних образів із минулого, послабити неприємні спогади.

4. Спрямовуйте розмову про воєнні події в інший напрям — переходьте від опису деталей до опису почуттів: спонукайте дитину описувати не деталі події, а її почуття.

5. Допомагайте вибудувати життєву перспективу — визначити конкретні цілі та окреслити конкретні терміни.

6. Повторюйте, що відчувати безпорадність, страх, гнів — нормально.

7. Підвищуйте самооцінку дитини — частіше хваліть її за хороші вчинки.

8. При можливості грайте в ігри з піском, водою чи глиною — взаємодія з такими матеріалами дасть дитині змогу виразити переживання за допомогою образів.

9. Не дозволяйте потурати вами — не виконуйте будь-які бажання дитини з жалю до неї.

Як допомогти дитині, що опинилася в епіцентрі воєнних подій

Поради для дорослих.

1. Подбайте про те, щоб дитина була поруч із близькими.

2. Простежте, щоб дитину не розлучали з батьками чи іншими близькими дорослими.

3. Не залишайте дитину без нагляду. Якщо поруч з дитиною немає дорослих, передайте її до служби захисту дітей або постарайтеся знайти близьких дитини чи зв'язатися з іншою родиною, яка може про неї подбати.

4. Убезпечте дитину від жахіть. За можливості зробіть так, щоб дитина не бачила трагічних сцен, наприклад, тяжких поранень або катастрофічних руйнувань; не чула страшних розповідей про те, що сталося. Також убезпечте дитину від журналістів і розпитувань сторонніх людей, які не є членами рятувальної групи та екстреної медичної допомоги.

5. Покажіть дитині, що вона не сама. Зберігайте спокій, говоріть м'яко, будьте привітні. Вислухайте думки дитини про те, що відбувається. Під час розмови намагайтеся перебувати на одному рівні з дитиною й підтримувати зоровий контакт, використовуйте прості, зрозумілі слова та пояснення.

6. Відрекомендуйтеся — назвіть своє ім'я та скажіть, що прийшли допомогти. Дізнайтеся, як звуть дитину, звідки вона та інші подробиці, які допоможуть знайти її близьких. Якщо поруч із дитиною перебувають батьки чи опікуни, допоможіть

подбати про неї. Якщо перебуваєте з дитиною певний час, постарайтеся залучити її до гри або розмови.

В залежності від ситуації і обставин можна проводити з дитиною певні вправи, які подані нижче. Вони можуть бути використані з різною метою: допомогти заспокоїтись, відрефлексувати певні події та переживання, мобілізуватись (налаштуватись на роботу та навчання). Підтвердження їх дієвості та результативності ми вже отримали в досвіді роботи нашої психологічної служби.

Практичний досвід роботи психологічної служби гімназії «Міленіум» № 318 м. Києва

Упродовж цього буремного часу, практичні психологи гімназії використовували наступні види психологічної роботи:

1. Просвітницька робота (вчителі, батьки, учні) — надання просвітницької інформації побутовою мовою. Проведення вебінарів, лекцій, тренінгів тощо, на теми, які викликали запитання серед учасників освітнього процесу. Наприклад: «Як війна може вплинути на навчальну успішність учнів?», «Прояви агресії під час уроку, що з цим робити?», «Що таке панічна атака?»

2. Консультативна робота (вчителі, батьки, учні) — індивідуальні та групові бесіди, логічно поєднані між собою за змістом і взаємодоповнюючі один одного по суті. Здійснювалися за запитом будь-кого з учасників освітнього процесу. Проводилися за допомогою таких електронних платформ: Zoom/Viber

3. Практична робота (вчителі, батьки, учні). Регулярні мотиваційні зустрічі в Zoom, метою яких було розвантаження та налагодження емоційної стійкості. Під час цих занять використовувалися вправи на заземлення, дихальні, мімічні та для м'язової релаксації. У кінці таких зустрічей був відведений час для вільного спілкування. Кожен міг висловитися, поділитися враженнями, прокоментувати свій емоційно-ресурсний стан тощо.

Психологічні вправи

Тілесні вправи

Будь-які спортивні вправи, які ви можете виконувати разом з дітьми в наявних умовах.

Для маленьких і «не дуже» підійдуть «тілесні ранкові ігри»:

Доброго ранку, носик, доброго ранку щічки, доброго ранку вушка, доброго ранку шийка, доброго ранку плечики і т. д. — торкаємося різних частин тіла, промовляючи слова.

Ліплення — розминати тіло, як тісто, чи пластилін (легкий масаж).

Колобок — спочатку «засипати» муки — пройтись легкими рухами по всьому тілу, потім, «налити» води — рухи, що гладять. Ліпимо тісто, а потім робимо колобок — дитина сидить, обійнявши себе руками. Розкриваємо руки — колобок «випікся». Обійми — обійняти себе міцно, ніжно погладити.

Килимок — простукати тіло як килимок, «струсити пил».

Орангутан — із криком — «А-а-а» стукати себе по грудній клітині.

Сніговик — «ліпимо» із свого тіла сніговика. Напружуємо всі м'язи, наче він змерз. А потім «гріємо сонечком». Вийшло сонечко — сніговик тане, дитина розслабляється.

Будинок. Будинок — міцний, надійний (показуємо рухами) фундамент — ніжки, стіни (проходимо по всьому тілу дотиками), дах — голівка. Ти в будиночку, він тебе захищає. (Можна покласти руку на серце).

Квітка чи дерево. Запитати у дитини, ким вона хоче бути, якою квіткою, чи деревом. Описати, поговорити про вибраний об'єкт. Ніжки поставити міцно на підлогу, дитина торкається стоп — (у мене дуже міцне коріння, воно із землі бере все, що потрібно для життя і міцно тримає мене). Торкається боків (це мій стрункий, сильний, міцний, гнучкий стовбур. Він може зігнутися, може схилитися, але він ніколи не зламається. Він ви-

тримає всі вітри та урагани). Торкнутися голівки — (а це моя крона — красива, ніжна, соковита, сильна).

Морозиво.

Звертаємося до дитини: «Уяви, що ти тверде холодне морозиво, яке вже довгий час живе у морозильній камері. Ти настільки тверде, що від тебе навіть неможливо відкусити шматочок. Покажи, наскільки ти тверде (дитина напружує м'язи).

Добре! А тепер тебе дістали з морозилки і поклали на підвіконня, куди гріє тепле сонечко. Ти повністю розтануло і перетворилось на смачне солодке молоко. Покажи, яке ти тепер.» (дитина розслаблює м'язи).

Аналогічно ми можемо грати у «тверді спагетті — варені спагеті» тощо. Ми можемо продовжувати гру навпаки: коли розталe морозиво знову поклали в морозилку, або калюжа перетворилася на ковзанку.

Такі прості ігри з дітьми, які задіюють тіло та уяву, заспокоюють дитину та дарують їй відчуття дому та безпеки.

Пір'їнка і статуя

Ця вправа допоможе зняти м'язову напругу. Уявіть, що ви пір'їнка, що літає в повітрі приблизно десять секунд. Раптом ви завмираєте й перетворюєтеся на статую. Не рухайтеся! Потім повільно розслабтеся, знову перетворюючись на пір'їнку, що літає в повітрі. Повторіть декілька разів. Переконайтеся, що закінчите «пір'їнкою» в розслабленому стані.

Дихання (дихальні вправи).

Вправа — медитація на дихання і розслаблення

Хмаринки

Уявіть собі теплий літній вечір. Ви лежите на траві і дивітеся на хмаринки, що пропливають у небі — такі білі, великі, пухнасті хмаринки в блакитному небі. Навколо все тихо та спокійно, вам тепло та затишно.

З кожним вдихом і видихом ви починаєте повільно і плавно підніматися в повітря, все вище і вище — до хмаринок.

Ваші ручки легкі, ваші ніжки легкі. Все ваше тіло стає легким, як хмарка. Ось ви підпливаєте до найбільшої і пухнастої, до найкрасивішої хмаринки на небі. Ближче і ближче.

І ось ви вже лежите на цій хмаринці, відчуваєте, яка вона пухнаста і ніжна... (пауза — прогладжування себе) Ви розслаблені та спокійні.

Та ось хмаринка опустила вас на галявину. Посміхніться своїй хмаринці. Потягніться і на рахунок «три» розплющить очі.

Вправа на дихання і розслаблення

Квітка та свічка

Це проста вправа на розслаблення, що сприяє глибокому диханню.

Уявіть, що у вас в одній руці приємно пахне квітка, а в іншій — запалена свічка. Повільно зробіть вдих через ніс, й уявіть, що відчуваєте запах квітки. Повільно видихніть через рот, наче задуваєте свічку. (Повторіть кілька разів).

Вправа на дихання і розслаблення

Чарівна повітряна кулька

У цій грі діти вчаться керувати своїм тілом, правильно дихати, розвивати почуття форми та пропорції. Одночасно вони розслаблюються, концентрують увагу, розвивають фантазію та уяву.

Інструкція дітям:

1. Давайте разом почаруємо і перетворимося на повітряні кульки. Кожен скаже, кулькою якого кольору він хоче бути.
2. Тепер лягайте на підлогу. Зараз ви ненадуті кульки, ви зовсім без повітря.
3. У міру того, як я вас надуватиму, ви будете змінювали свою форму і ставати все більше схожими на надуті повітряні кульки.
4. Приступаємо негайно: я вдихаю у вас повітря і ви одразу стаєте більшими і красивішими, надуваєте животики, (вдихаємо через ніс) затримуєте дихання, трохи підводитеся, видихаєте повітря (через ротик).

5. Вдихаємо і видихаємо повітря з чітким звуком, при цьому піднімаємося і опускаємося на підлогу. (Вправу повторюємо 5–7 разів).

Вправи емоційної стабілізації

Вправа на емоційну рефлексію

Свідок

Звертаючись до дитини можна сказати: «Ти став свідком історичних подій. Ти не історик. Але в майбутньому інші діти будуть вивчати історію. Частина цієї історії стане відома завдяки свідченням свідків цих подій. Ти можеш бути таким свідком. Записуй, або малюй те, що відбувається. Все, що вважаєш за потрібне. Якщо в тебе будуть запитання про щось, підходь, обов'язково їх обговоримо».

Вправа на розслаблення і контроль емоцій

Черепаха

Якщо дитина напружена або чимось засмучена — можна запропонувати їй вправу-імітацію для контролю емоцій і релаксації: «Зроби вигляд, що ти черепаха, яка неквапливо йде своєю дорогою.

«Ой, ні, починається дощ!» (Черепаха засмутилася — показати емоцію). Зігнися і заховайся під своїм панциром на десять секунд. Знову визирнуло сонечко (Черепаха зраділа — показати емоцію).

Виходь зі свого сховища та продовжуй прогулянку. Повторіть вправу кілька разів і завершіть її в позитивному настрої та розслабленому стані.

Вправа на контроль емоцій

Написання листа чи історії

Контролювати емоції та почуття простіше, якщо їх висловлювати словами чи творчістю.

Пропонуємо дітям написати листа для бабусі (чи комусь із родичів) про те, чим вони займалися сьогодні вранці, що планують робити протягом дня, розповісти цікаву історію. Потім надіслати його поштою (або прочитати по телефону).

Запропонувати дітям намалювати свого листа.

Вправа на контроль емоцій

Кнопка радості

Кладемо обидві руки перед собою на коліна. «Зараз я загадаю кнопку радості в якомусь одному місці на руці, а ви, натискаючи пальчиком у різні місця на руці, спробуєте відгадати, де вона. Я буду направляти вас за допомогою «холодно-гаряче». Коли діти натискають на місце, яке ми загадали, ми бурхливо виражаємо свою емоцію, бо це ж кнопка радості!

Далі діти по черзі загадують цю кнопку. За бажанням кнопка може бути на спині, нозі і т. д.

Вправа на емоційну релаксацію

Ку-ку

Закриваємо обличчя долонями, кожного разу забираючи долоні, змінюємо міміку, показуючи нову емоцію.

Вправа на емоційну релаксацію

Розфарбуй кольором

Уявляємо, що наше тіло полотно, обираємо улюблені кольори, які викликають позитив та радість. Починаємо себе уявно розфарбовувати цими позитивними кольорами, уявними пензликами-долонями.

Вправи на заземлення

Сонечко

Розслабтеся і уявіть, що ви сидите на чудовій зеленій галявині в ясний сонячний день... Небо осяяне веселкою і частка цього сяйва належить вам... Воно яскравіше тисяч сонць... Його промені м'яко і ласкаво грівають вашу голову, проникають в тіло, розливаються по ньому, все воно заповнюється цілющим світлом, в якому розчиняються ваші засмучення і тривоги, всі негативні думки, почуття та страхи. Всі нездорові частинки залишають ваше тіло, перетворившись на темний дим, який швидко розсіює ніжний вітер. Ви позбавлені від тривоги, ви очищені, вам світло і радісно!

Вправа «Ніжки» (грати пальцями ніг на піаніно. Починаючи з великого пальця. Спочатку ліва нога, далі права. Потім — одночасно дві. Вправа призначена для молодшого шкільного віку, але буде корисна і для дорослих.

Війна загострює всі емоції. Саме тому, в умовах війни, усі учасники освітнього процесу потребують особливої психологічної допомоги та підтримки. Наголошуємо, що робота з батьками є невід'ємною діяльністю психолога, оскільки негативні емоційні стани батьків (тривожність, агресія, страх) відчуває дитина і приймає на себе. Важливо підготувати і вчителів до можливих складнощів під час педагогічної діяльності, які спровокувала війна.

Отож, надані вправи є не лише цілющими, але й цікавими та корисними. Основна їх мета: налагодження контакту, розвантаження, розслаблення, підняття настрою та зняття напруги.

1.2.10. Поради та рекомендації психологів учасникам освітнього процесу

Сухоцька Леся Валеріївна,
практичний психолог
ліцею № 142
Солом'янського району

Як зберегти психічне здоров'я в умовах війни? Одне з найактуальніших питань сьогодення? Організація освітньої діяльності, дистанційного навчання в умовах воєнного стану більш, ніж будь-коли раніше, потребує психологічної підтримки здобувачів освіти, батьків та вчителів. Створення безпечного освітнього середовища в офлайн та в онлайн форматах — завдання педагогів та психологів.

Особливу увагу слід звернути на збереження та відновлення психологічного здоров'я учасників навчально-виховного процесу, вміння конструктивно керувати емоціями, критично мислити, здатність логічно обґрунтовувати позицію та безпечно застосовувати інформаційно-комунікативні засоби в навчанні та різних життєвих ситуаціях.

Адміністрація та соціально-психологічна служба ліцею спрямовують свою діяльністю на створення психологічно комфортного середовища, яке забезпечує конструктивну взаємодію здобувачів освіти, їх батьків, педагогічних працівників ліцею.

Практичні психологи та соціальний педагог проводять систематичну просвітницьку, консультативну, діагностичну роботу в онлайн-форматі, спрямовану на підтримку усіх учасників навчально-виховного процесу. Для здобувачів освіти організовані гурткові заняття з психології.

Заняття гуртка «Вирішення конфліктів мирним шляхом. Базові навички медіації» спрямовані на формуванні таких життєвих навичок: ефективна комунікація, управління конфліктами, толерантність, недискримінація, управління емоціями, формування ненасильницької поведінки, розвиток критичного мислення. Найбільшу зацікавленість учні виявили до теми «Я будую мир», практичного завдання «Розуміти конфлікт», вправи «Успішні кроки у вирішенні конфлікту».

Проведено тренінги з метою формування соціальних навичок, ключових компетентностей; медіація з ліцеїстами, які спричинили конфлікт, кола з тем: «Агресивність за і проти», «Як вирішити конфлікт?». Індивідуальні консультації з учнями. Працює «Кабінет довіри».

Соціально-психологічною службою ліцею реалізовано проєкт «Підвищення психологічної компетентності здобувачів освіти шляхом проєктної діяльності». Мета проєкту: сприяти підвищенню психологічної культури здобувачів освіти як необхідної складової загальнолюдської культури особистості. Будь-який проєкт дає можливість учню відволіктися, пе-

реключитися, бути зайнятим творчою роботою, що позитивно відображається на психоемоційному стані здобувача освіти. Важливо, щоб у дитини були засоби та ресурси для виконання завдань, адже у всіх учнів різні умови і це потрібно враховувати.

З метою запобігання проявів насильства, булінгу та кібербулінгу у ліцеї проводиться просвітницька, профілактична, консультативна та діагностична робота: вебінари, тренінги, виховні години, психолого-педагогічні консиліуми тощо.

Коли підлітку чи дорослому важко виразити свій стан та емоції вербально, чи навіть просто зрозуміти, що відбувається з ним на даний момент, постійні коливання психічних станів — допоможуть методи та техніки арт-терапії.

Арт-терапевтичні техніки дають можливість зміцнити психологічне здоров'я підлітків; покращити соціально-психологічний клімат, мотивацію до особистісного зростання, навчання; розв'язати проблеми адаптації до навчання; встановити контакт з групою учасників, опанувати агресію, тривогу, хвилювання.

З метою вирішення даних питань розроблені авторські розвивальні програми «Я в ролі скульптора свого успіху», «EQ. Чарівний світ емоцій», які використовуються при проведенні класних годин, в гуртковій роботі.

Просвітницькі та розвивальні заняття зі здобувачами освіти «Розвиваємо комунікативні та організаторські здібності», «Розвиток творчого мислення за допомогою казкотерапії», заняття з елементами тренінгу «Я і мій онлайн-колектив»; «5 лайфхаків для мозку», «Розкрий свої таланти. Твоя оригінальна сутність», тренінг «Керування гнівом. Емоційна стійкість в конфлікті», спрямовані на підвищення мотивації, подолання труднощів у спілкуванні, зняття напруги, тривожності. Під час занять використано сучасні методики, арт-терапевтичні методи та техніки (колажування, артбук, ізотерапія, бібліотерапія, казкотерапія, ляльковотерапія, кінотерапія).

Інформаційні повідомлення для батьків під час батьківських комунікацій: «Техніки сфокусованого дихання», «Як реагувати на емоційні гойдалки дитини під час війни», «Цькування та конфлікти в соціальних мережах», «Стреси та ресурси» та онлайн консультації.

У цей нелегкий час учні та батьки потребують психологічної підтримки не лише від психологів, а й від педагогів.

Згадайте, про яке правило користування кисневими масками нам нагадують під час передпольотного інструктажу у літаку: «За небезпеки, спочатку надягніть маску на себе, потім — на дитину!» Дорослий зобов'язаний першим надіти кисневу маску, аби залишатися дієздатним. Таким правилом варто користуватися і педагогічним працівникам. Щоб надати допомогу іншим, педагоги й самі мають вміти керувати своїм емоційним станом.

З метою надання психологічної підтримки, оволодіння техніками стабілізації психологічного стану, зняття напруги, тривоги, відпрацювання навичок керування своїм емоційним станом, розвитку критичного мислення створено онлайн-студію «Психологічного розвантаження».

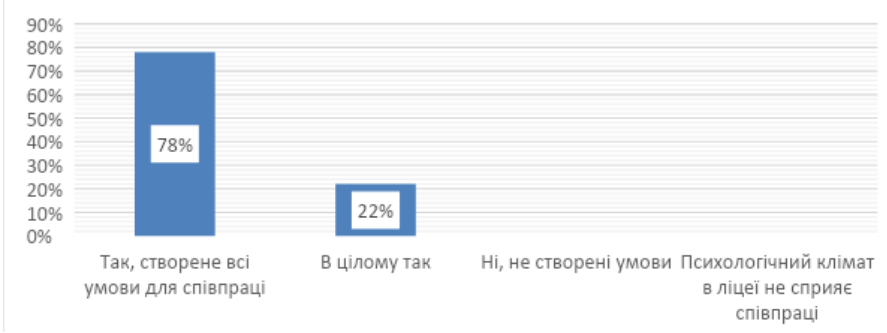
Позитивний вплив на психологічне здоров'я колективу (про що свідчить зворотній зв'язок від педагогів) здійснила «Онлайн група підтримки у Вайбері», де вчителі можуть висловитися про свій емоційний стан та отримати дружню, професійну підтримку від колег, адміністрації закладу та соціально-психологічної служби ліцею.

Щотижневі зустрічі-консультації для класних керівників з метою надання психологічної підтримки та обговорення складних ситуацій.

Створено та постійно поповнюється корисною інформацією для здобувачів освіти, педагогів, батьків «Блог практичного психолога» на сайті ліцею.

Результати онлайн-опитування педагогів:

- 78 % педагогічних працівників зазначили, що у ліцеї створено умови для співпраці, 22 % зазначили що психологічний клімат у колективі в цілому сприяє співпраці (*Діаграма № 1*);
- психологічно-комфортне середовище для педагогів 97 % педагогічних працівників зазначили, що їм комфортно або цілком комфортно у ліцеї (*Діаграма № 2*).



Діаграма № 1



Діаграма № 2

Безкінечний потік інформації в умовах сьогодення викликає у нас страх, агресію, паніку, тривогу, які так важко вгамувати. Сприяти психологічному комфорту, здоров'ю учасників

навчально-виховного процесу, вчасно надати допомогу — головне завдання соціально психологічної служби.

Рекомендації учасникам навчально-виховного процесу:

1. Не тримайте негативні переживання в собі. Говоріть, малюйте, пишіть про свій стан та емоції. Звертайтеся за допомогою до фахівців.

2. Дотримуйтеся режиму дня. Особливо якщо ви працюєте онлайн.

3. Відволікайтеся від новин. Інформаційний потік нас поглинає. Серед тривожної інформації ми намагаємося знайти щось позитивне витрачаючи на це багато часу.

4. Знайдіть свій ресурс, який буде вас наповнювати, допомагати відновитися, стабілізувати свій психологічний стан. Це може бути відпочинок на природі, прослуховування музичних творів, спілкування з друзями та рідними, волонтерство, приготування смачних страв, спорт, йога, танці та інше. Це наше внутрішнє джерело енергії та балансу.

5. Читайте літературу, яка вас надихає, розслабляє, спонукає до дій, дає психоемоційну підтримку (відповідно до того, чого ви потребуєте в даний момент).

6. Припиніть самозвинувачення.Турбуйтеся про себе, про свій внутрішній світ, своє тіло.

7. Батькам варто спостерігати за психоемоційним станом дитини. Негативні наслідки психотравмуючих подій можуть проявлятися не відразу.

Стрес, біль, гнів, розпач, тривога, агресія призводить до психосоматичних проявів. Тому важливо не накопичувати в собі ці негативні стани.

Навчання, творча діяльність, повсякденна корисна праця, турбота та допомога іншим — це найкращі психотерапевтичні заходи, що зберігають психічне здоров'я людини в умовах воєнного стану.

Література

1. Бобрицька, В. І. Мислення та здоров'я людини. Роздуми про позитивне, критичне та негативне мислення [Текст] / В.І. Бобрицька // Психолог. — 2004. — № 108. — С. 11 — 17.
2. Ден Дубравін. Психологія емоцій: почуття під контролем. — Київ. 2018.
3. Стасюк В.В. Страх і паніка на війні : монографія / В.В. Стасюк. — К.: НУОУ, 2013. — 290 с.

1.3. Психологічний супровід педагогів, учнів та батьків (досвід шкільної психологічної служби)

1.3.1. З досвіду роботи практичного психолога ЗДО № 320

Репко Нонна Петрівна,
практичний психолог
ЗДО № 320
Шевченківського району

З перших днів війни в Україні психологи почали долати наслідки всеукраїнської трагедії, ситуації, яка була зумовлена страхом, тривогою, розгубленістю і взагалі складним станом дитячої та дорослої психіки.

Використання арт-терапії в ситуації стійкого травматичного стресу було і є дуже продуктивним, тому що арт-терапія є екологічним методом роботи із дитячою свідомістю.

Цикл занять (нижче представлені три з них) є системною допомогою засобами самовираження, є способом саморегуляції власного життя на цьому етапі нашої трагічної історії.

На ефективність методу роботи з проективною метафорою вказують батьки, які були у роботі з дітьми з перших днів війни.

Проживання травматичного стресу, біль, розпач — це можливість втілення на малюнку свого неусвідомленого напруження, воно фіксується та дає полегшення, а при систематичному виконанні творчих завдань навіть і певну стійкість.

Творчі завдання дають нові імпульси життя.

Ось чому я пропоную систему занять з вихованцями із різними арт-матеріалами і саме різні види робіт.

1. За допомогою малюнків та колажів знімаємо стрес у дітей і дорослих. Це добрий метод гармонізації себе та навколишнього простору.

2. Працюємо з м'якою іграшкою (за методикою В.В. Назаревич). Її показуємо дитині, взаємодіємо з нею, відповідно теми заняття, змісту казки. Можна використовувати силуетні зображення, наприклад, слона або песика, наліпки, картинки, підготовлені для колажу.

Слон, песик, яких дитина малює (наклеює), можуть бути «помічниками» для маляти у ситуації травми, допомагати пережити стрес.

Слон — символ могутності, розсудливості і сили. Пес — охоронець і друг, завжди поруч із дитиною.

Наділяємо наших помічників (іграшки) такими якостями як спокій, надія, витримка, сила, хоробрість, впевненість, підтримка, дружба, добро, що перемагає зло.

Вважаю, що важливим доповненням до роботи з іграшкою є казкотерапія. Невеликі за змістом казки утримують ува-



Малюнок № 1.
«Різнокольорове слоненя»

гу дитини і вона не стомлюється. Бесіда по закінченню казки та арт-терапевтична робота дають можливість розвантаження психоемоційного стану дитини.

Добре, якщо слона і песика зробити власноруч дитина разом із мамою (із паперу, із фетру, із тканини або інших матеріалів).

3. Використовуємо легенди України — наприклад, песика Патрона для підтримки дітей у воєнний час, *підкреслюємо*, що ніколи не варто здаватися, за перемогу треба боротися. Ми все витримаємо і переможемо!



Малюнок № 2. «Пес Патрон»

Таким чином ми формуємо інтегрований досвід нової реальності, допомагаємо вижити в нових реаліях сьогодення.





Малюнок № 3. Незвичайна листівка

Заняття рекомендовано проводити із вихованцями старших дошкільних груп. Заняття із дітьми середнього та молодшого віку рекомендовано поділити на три частини: гра з іграшкою, казка, малювання.

Тривалість кожного заняття — 20–30 хвилин, 1–2 рази на тиждень.

1.3.2. Психологічний супровід учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану (досвід ЗЗСО № 163)

Бєляєва Олена Борисівна,
практичний психолог
ЗЗСО № 163
Шевченківського району

Під час військових дій багато людей переживають гострий стрес, сильне емоційне потрясіння, відчуття небезпеки, тривоги, паніки, виснаження, спустошення, апатії, втоми, почуття провини. Всі перелічені переживання можуть викликати психотравмування та ПТСР (посттравматичний стресовий розлад).

Практичними психологами та соціальними педагогами закладів освіти надається психологічна і соціальна допомога людям, які постраждали від російської агресії та потребують психологічної підтримки, а також здійснюється соціально-психологічний супровід учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану за наступними напрямами:

- забезпечується соціально-психологічна підтримка внутрішньо переміщених осіб, вимушених переселенців та їх сімей; допомога в організації вирішення нагальних питань, координація зусиль найближчого оточення особистості, забезпечення тривалих соціальних стосунків, створення групи

підтримки для активізації їх адаптаційного потенціалу та соціалізації;

- проводяться психолого-педагогічні консультування учасників освітнього процесу в індивідуальній та груповій формі, спрямовані на підвищення їх адаптивних можливостей, зняття внутрішньої емоційної напруги, емоційного відреагування та легалізування травмуючих переживань, з метою прийняття з боку психолога, створення безпечного та дружнього середовища в освітньому закладі;
- проводиться психодіагностична робота з використанням:
  - невербального спостереження за реакцією дитини під час спілкування з практичним психологом, тілесними сигналами несвідомих процесів (приховані емоції, витіснені, але актуальні переживання);
  - аналізу висловлювань дитини (особисте ставлення дитини до травми і її значення для неї, проективних методик (виявляють актуальні процеси емоційно-вольової сфери, дозволяють зрозуміти, наскільки травма спотворила сприйняття себе та навколишнього світу, виявити особливості реакції на подію);
  - опитувальника Басса-Дарки, симптоматичного опитувальника Ю. Олександровича, батьківської анкети для оцінки травматичних переживань дітей, тесту тривожності Спілбергера-Ханіна та інших методик, які пройшли експертизу відповідно до Положення про експертизу психологічного та соціологічного інструментарію, що застосовується в закладах освіти. Психологічна діагностика здобувачів освіти здійснюється за згодою батьків чи осіб, які їх замінюють;
- проводяться психокорекційні та розвивальні заняття спрямовані на допомогу дитині бути над ситуацією, навчання її пристосуванню до дійсності, вмінню концентрувати увагу на можливостях та рішеннях, а не на проблемах, подоланню психотравмуючих впливів з використанням комплексу пси-

хокорекційних методик: заняття в арт-студії, навчання прийомам релаксації і зняття м'язової напруги, психокорекційні вправи, соціально-психологічні тренінги, різні прийоми групової та індивідуальної арт-терапевтичної корекції (фіксація травмуючих переживань у формі малюнка, метафори, складеної дитиною про себе історії дозволяє направити в певне русло емоційну енергію, знизити її руйнівний потенціал, зробити керованою і доступною для терапевтичного розуміння свідомості дитини) для корекції:

- порушень когнітивних процесів (погіршення пам'яті, труднощі концентрації уваги, розлади мислення);
- невротичних реакцій (стресове виснаження, фобічні реакції, порушення сну та апетиту;
- функціональних розладів (регрес поведінки та психосоматичні розлади);
- емоційних та поведінкових порушень (реакції протесту, підвищена плаксивість та капризність, часті зміни настрою);
- проблем, пов'язаних зі спілкуванням (несформованість адекватних соціально-комунікативних навичок, страх і недовіра або агресія і дратівливість стосовно оточення, можлива надмірна залежність від думок довколишніх);
- порушень стосунків у сім'ї, коли зміна соціальної ситуації та обов'язків у сім'ї часто змушує дітей і підлітків «включатися» у дорослі проблеми (до них вони можуть бути не готові);

- організовуються заняття з вчителями у онлайн-форматі, здобувачами освіти та їх батьками (опікунами) для зниження тривоги, стабілізації емоційного стану, самоорганізації, емоційної підтримки, роботи з втратою з використанням психологічних практик;
- застосовується залучення дітей до активного життя класу та школи, що дає можливість швидше адаптуватися та знайти друзів;

- ведеться сторінка «Психологічна служба Шевченківського району» у соціальній мережі Facebook, де систематично публікуються матеріали рекомендаційного характеру https://www.facebook.com/groups/807284776850835/
- організовано групу психологічної підтримки для батьків і педагогів діток 5+ https://forms.gle/BccvToWAA3Zv8Vi57;
- відбуваються зустрічі групи підтримки учасників освітнього процесу «Арт-терапія для дітей в умовах війни» https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=5218506974854976&id=100000871749005;
- залучено учасників освітнього процесу закладів освіти до співпраці на вебінарах:
  - «Психологічна допомога дітям, що пережили психотравмуючі події на війні» https://www.youtube.com/watch?v=jdgDSuUPVso
  - «Технології надання екстреної психологічної допомоги школярам» https://vseosvita.ua/webinar/tehnologii-nadanna-ekstrenoi-psihologicnoi-dopomogi-skolaram-422.html
  - «Робота з дитячою тривогою. Алгоритм проведення корекційних занять» https://vseosvita.ua/webinar/robota-z-ditacou-trivogou-algoritm-provedenna korekcijnih-zanat-360.html
  - «Забезпечення емоційного здоров'я здобувачів освіти та педагогів» https://vseosvita.ua/webinar/zabezpecenna-emocijnogo-zdorova-zdobuvaciv-osviti-ta-pedagogiv-354.html
  - «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» https://www.youtube.com/watch?v=mj0iRXkjGR8
  - «Психологічна допомога постраждалим та АРТ-терапевтичні техніки в роботі з травмою та горем» https://www.youtube.com/watch?v=G1Se-inKFSY&t=17s

- «Психологічна допомога дітям, що пережили психотравмуючі події на війні» https://www.youtube.com/watch?v=jdgDSuUPVso
- «Співпраця психолога та педагога в роботі з дітьми під час війни» https://www.youtube.com/watch?v=fgnkW3WpRTU
- «Використання арттерапевтичних технологій у роботі із дитячими страхами» https://www.youtube.com/watch?v=i3807ndNY5Q
- «Психологічна підтримка дітей та підлітків: особливості надання допомоги у воєнний час» https://us06web.zoom.us/j/3975538557...
- Група психологічної стабілізації для освітян https://us06web.zoom.us/j/81748896771?pwd=a2o5Q2Nab

1.3.3. Психологічний супровід учасників навчального процесу під час війни (досвід роботи практичного психолога ЗЗСО № 199)

Науменко Олена Миколаївна,
практичний психолог
ЗЗСО № 199
Шевченківського району

Дитячий психолог залишається дитячим психологом і під час війни.

24 лютого після цього страшного ранку, коли закінчилось мирне життя, ми майже весь день з онуком грали в різні настільні ігри. Це був наш спосіб побороти безпорадність та не піддаватися паніці. З часом до нас приєдналась вся родина, а ввечері вже можна було прийняти більш — менш розумне рішення: що робити далі.

Я нікуди не поїхала з Києва, це було виважене рішення. Вже з перших днів війни я почала отримувати в телеграм, фейсбук та вайбері повідомлення від студентів та колег з головним питанням: «Що ми можемо зробити корисного зараз?» Я згадала, як під час ковіду ми почали з онуком знімати домашнє арт — відео, і це дуже покращувало настрій та самопочуття людям, багато моїх колег використовували запропоновані арт — техніки в своїй роботі. Вчителі та батьки школи ділилися враженнями, це поглиблювало відчуття: «Ти не один. Життя триває». Під час психологічного шоку дієві дуже прості, конкретні речі: заземлення, стабілізація, нагадування про ресурси. Гарний досвід є сенс повторювати.

Я зрозуміла, що завдяки генетиці, вихованню, обставинам мого життя та професійному досвіду, мого рівня резільєнс достатньо, щоб вести регулярну психоедукаційну роботу з усіма учасниками освітнього процесу. Це були консультації дорослих по телефону, щоденні дописи в вайбер — групі педагогічної спільноти школи та на особистій сторінці у фейсбук.

З 26 лютого ми почали знімати та розміщувати в соцмережах, вайбері короткі підтримуючі відео. Було зрозуміло, що зараз, в стані великої тривоги та безпорадності, тексти допоможуть набагато менше, ніж «кіно». В стресі ми краще сприймаємо візуальну інформацію. Це був час постійної психоедукації для вчителів та батьків, щоб стати надійною та головною опорою для дітей. (Я намагалася, щоб на кожній педраді мої колеги вчителі отримували від мене «нову порцію» тілесних та дихальних вправ як профілактику емоційного вигорання.)

Я докладала зусиль, щоб мої відео відповідали триєдиній цілі: підтримка — заземлення — стабілізація.

Відео ми знімали кожного дня, інколи двічі на день, бо боялись, що відключать світло.

Які теми? Перша психологічна допомога, дихальні вправи, вправи на заспокоєння, тілесні вправи на заземлення, гімнастика мозку, нагадування про інформаційну психогігієну. Робили ма-

ленькі творчі поробки, прості арт — техніки. Важливо було нагадувати про буденні речі, свята, про важливість режиму та ін.

За перші три місяці ми зняли більше 50 відео, вони є у відкритому доступі на моїй особистій сторінці у фейсбук, групах педагогічних та психологічних спільнот, в групах підтримки для батьків.

В березні з'явився ще один, я вважаю дуже важливий спосіб психоедукаційної роботи, онлайн-групи підтримки. На платформі Інституту психології здоров'я я протягом трьох місяців двічі на тиждень проводила групи підтримки «Для дітей 5+» та «Для батьків та вчителів». Про актуальність такого виду психологічного супроводу дітей та дорослих говорять цифри: на перші групи зареєструвалось більше 150 осіб.

Заняття мало свою структуру: заземлення, тобто тілесні та дихальні вправи, маленька арт-терапевтична техніка; відповіді на актуальні питання, формування теми наступної зустрічі та заспокійливі вправи (таппінг, су-джок терапія, релаксаційні техніки) в кінці зустрічі.

Багато дорослих хотіли бути присутніми на заняттях для дітей. Щодо таких учасників було введено правило: бути присутніми, робити всі вправи разом з дітьми, але «дорослі» питання проголошувати на «дорослих групах». Дітям це правило забезпечувало екологічний, вільний та радісний дитячий простір для творчості та вільного спілкування.

Такі групи проводились (з перервою на пасхальні канікули) двічі на тиждень до кінця навчального року. Протягом 2 місяців у визначений час проводилась група підтримки для підлітків, що виїхали за межі України (в рамках навчального проекту Інституту Інтегративної Арт-терапії).

Під час війни важливим напрямком роботи залишаються онлайн-інтервізії та супервізії колег, що розпочали роботу з арт-терапії для дітей — біженців.

Переважна більшість колег-психологів закладів освіти під час війни не тільки продовжувала виконувати професійні обов'яз-

ки, але й активно вчилися. За цей час пощастило засвоїти «8 — крокову програму по роботі із втратою для дітей та підлітків», «Основи травмотерапії», завершити навчання в Австро — Українському проекті з музичної терапії, пройти навчання в Інституті інтегративної арт-терапії, «Хібукі — терапії».

Всі ці знання знайшли практичне використання в роботі з дітьми та батьками, вчителями ЗЗСО № 199. Коли з'явилась можливість зустрічей з педагогами школи, вони були поновлені в кабінеті психолога школи. В кабінеті також проводиться і робота з терапевтичною іграшкою Хібукі для дітей, які отримали психоемоційну травму під час війни.

З червня місяця почалась робота в волонтерській групі онлайн «Підтримка»: психологічна допомога українцям під час війни. На цей час проведено онлайн-консультації для 87 осіб.

Життя продовжується. На нові виклики війни готуємо гідну відповідь.

Слава Україні!

1.3.4. Психологічний супровід учнів (досвід психологічної служби СШ I–III ступенів з поглибленим вивченням англійської мови № 85

Федунова Тетяна Миколаївна,
директор,
Сазонова-Беньковська Анна Олександрівна,
практичний психолог
СШ I–III ступенів
з поглибленим вивченням англійської мови № 85
Голосіївського району

Війна стала для усіх нас особливим викликом і, на жаль, частиною нашого повсякденного життя: пожежі після обстрілів, насильство, загроза смерті та соціально-психологіч-

на криза, в якій знаходиться наша країна, це все є психотравмуючим фактором та несе в собі загрозу соціальної дезадаптації, підвищення ризику суїциду, зростання випадків насильства серед різних верств населення, нервово-психічних та психосоматичних зривів. Однією із вразливих категорій суспільства, яка підпадає під вплив травмувальних ситуацій нашого сьогодення, є діти, котрі достатньо гостро сприймають події, які змінюють стабільність, надійність, безпечність навколишнього середовища. Діти та підлітки — одна з найуразливіших категорій населення, у яких психологічна травма, викликана надзвичайною подією, може істотно порушити весь подальший хід психологічного та психічного розвитку.

Психологічна травма — це реакція організму на подію, яка травмує людину. Ця подія має надмірне навантаження на ресурси організму, які необхідно для того, щоб це пережити. Недозрілість психіки у дітей та підлітків, слабкий вольовий контроль емоційних реакцій, сильна дія підкіркових структур на функціональний стан центральної нервової системи обумовлюють специфічні наслідки впливу психологічної травми. Наслідки психологічної травми проявляються в різних сферах життєдіяльності дитини. На емоційному рівні: перша реакція на пережиту травму — страх, фобії. З часом у дітей можуть спостерігатися різні фобії: страх спати на самоті, їздити самому в ліфті, розлука з дорослими, також спостерігається емоційна нестійкість, зростає недовіра та підозрілість, пригнічений стан, розвивається тривожність і депресія. На когнітивному рівні: погіршується концентрація, переключення уваги, порушення пам'яті (з'являється «дисоціативна фуга» — рідкісний дисоціативний розлад, якому притаманна реверсивна амнезія, що поширюється лише на особисту інформацію (ім'я тощо). Стан здебільшого є короткочасним (від кількох годин до кількох днів), але може тривати місяцями і довше), затримка інтелектуального розвитку (коли дитина починає потребувати додаткового часу, індивідуальних інструкцій, вказівок або нагадувань,

уповільнюється розвиток відчуттів, знижується мотивація через зниження пізнавальної діяльності тощо). На поведінковому рівні спостерігається впертість, агресивність, ворожість та конфліктність, «відкат навичок» (регресія — повернення до форм поведінки, яка характерна для більш примітивного, раннього вікового періоду, а саме: втрачаються навички охайності, з'являється смоктання пальців), змінюється система світосприймання підлітка, зникають навички та вміння налагодження стосунків з людьми, з'являється категоричність у висловлюваннях та дезадаптація у спілкуванні й у поведінці.

Психологічна травма руйнує уявлення дитини про життя, його цінності. У результаті травми в дитини змінюється звична картина світу, зникає довіра до нього (втрата відчуття що світ безпечний та справедливий), деформується система стосунків з оточуючими людьми, зникає довіра до дорослих, втрачається позитивна перспектива на майбутнє. Переживання травми актуалізує трансформацію особистості, при якій вірогідність небажаної форми поведінки, наприклад, девіантної як форми компенсації та захисту від важких переживань, набагато збільшується. Будь-яка нова ситуація вимагає дуже багато зусиль для адаптації, викликає сильну тривогу, навіть якщо не пов'язана з травмою. Нервова система такої особистості знаходиться в постійній готовності до тривоги, тому психологічний супровід дітей та підлітків, що опинились в умовах воєнного стану, є необхідним і особливо актуальним.

Для профілактики психологічних травм у дітей та підлітків проводились онлайн-заняття з елементами тренінгу (окремо для кожної вікової групи) з періодичністю 1 раз на тиждень протягом 1 години. Мета занять — стабілізація психологічного стану через пошук внутрішніх та зовнішніх ресурсів. Основні методи і форми роботи, що використовувались під час занять були такими: комунікативні ігри, релаксаційні вправи, візуалізація, арт-терапія; також використовувались адаптовані авторські арт-терапевтичні техніки Вікторії Назаревич та

Яни Поліщук: «Різноколірний слон у клітинку», «Мій власний супер-герой», «Птах миру», «Долоньки миру», «Захисна парасолька» тощо…

Під час занять з дітьми ми також опановували комплекси вправ на «заземлення», які допомагають стабілізуватись та повернути відчуття балансу всередині, навіть якщо «зовні» стан абсолютно нестійкий. Ці вправи відпрацьовувались до рівня автоматизму, для того, щоб у критичній ситуації, якщо вона станеться, діти змогли повернути собі контроль, стійкість та відчуття власного тіла, бо тільки після повернення контролю ми відчуваємо безпеку й можемо раціонально мислити й ухвалювати рішення.

Завдяки запропонованим та відпрацьованим різноманітним технікам та вправам учні можуть у подальшому самостійно обрати ресурс, що їм підходить та допомагає повернути життєву стійкість, не потрапити в тенета стресу, паніки та розпачу.

Корисні покликання на методичні матеріали та приклад одного із занять більш детально описані в додатках.

Додаток 1

ЗАНЯТТЯ З ЕЛЕМЕНТАМИ ТРЕНІНГУ З ВИКОРИСТАННЯМ АДАПТОВАНОЇ АВТОРСЬКОЇ ТЕХНІКИ ЯНИ ПОЛІЩУК «ЗАХИСНА ПАРАСОЛЬКА»

Мета: Закріплювати почуття безпеки і дати можливість дитині самодопомагати собі в непростих ситуаціях, відновлювати ресурсний стан.

Методи і форми роботи: релаксаційні вправи, візуалізація, арт-терапія.

Обладнання: презентація до уроку «Історія парасолі», слайди, фотографії.

Матеріали: папір для малювання, олівці, фломастери, маркери, ручки, масляна пастель, фарби (акварель може негативно впливати на тих, хто пережив травматичний досвід).

Кількість учасників: 25 осіб (клас)

Час проведення: 1 година

Хід заняття

(заняття проводились онлайн, обов'язковою умовою були ввімкнені камери, щоб бачити реакцію дітей)

Перед початком заняття повторюємо правила безпеки і поведінки після оголошення сигналу повітряної тривоги.

Добрий день, рада вас сьогодні всіх вітати. Подивіться на екран (на екрані з'являється парасолька), що ви бачити? А як давно її вигадали? (такі питання можна поставити на початку уроку та вислухати припущення дітей). Отже, ви напевно здогадались, що сьогодні ми будемо малювати парасольку. Але спочатку пропоную послухати історію її створення. Так сталося, що історики досі сперечаються, хто винайшов парасольку? Китайці? Єгиптяни? Індійці чи греки?... Легенда розповідає, що в X столітті до н. е. в Китаї звичайний тесля взявся виготовити для дружини мініатюрний дах на ніжці, який би був постійно з нею. Задумав — і дотримав слова. Жінка гуляла в будь-яку погоду, що привертало увагу цікавих перехожих. Саме цей час і вважається часом винаходу парасольки.

Уявіть собі! Перші парасольки важили від 2 кг. Парасоля вважалася символом влади, наприклад, в Єгипті тільки фараони, а в Китаї — тільки імператори і наближені до них особи могли користуватися парасольками.

Простим людям користуватися парасолькою заборонялося, адже парасолька вважалась символом влади і багатства. Тростину і спиці виготовляли з бамбука, а полотнище — з просоченого спеціальним складом щільного паперу або пальмового листя і пір'я птахів. Часто носив парасольку не сам господар, а його спеціальний слуга. Парасольки прикрашали діамантами і золотом, на них робили кілька куполів. Чим більше була парасолька, тим вельможнішим був її власник.



Рис. 1. Перші парасольки



Рис. 2. Парасолька символ влади і багатства

Вважається, що першим здогадався використовувати парасольку для захисту від дощу англієць Ханвей у XVIII столітті. Він узяв звичайну жіночу парасольку від сонця, замінив на ній тканину на більш щільну і темну і став гуляти в дощ лондон-

ськими вулицями. Прогулянки супроводжував свист і регіт натовпу, адже вважалося, що парасолька призначена тільки для жінок і тільки як захист від сонця. Але сміялися недовго, скоро всі зрозуміли, що таке пристосування — справжній порятунок для тих, у кого немає екіпажу.



Рис. 3. Англієць Ханвей

То як ви гадаєте, для чого потрібна парасолька? (слухаємо різні відповіді дітей і приходимо до думки, що для захисту від негоди).

Добре, а ось тепер почнемо малювати: для роботи нам знадобляться олівці, фломастери, ручки, маркери чи гуаш та аркуш паперу.

Зверху або в центрі аркуша намалюйте парасольку таку, яка могла б захистити від будь-яких зовнішніх негараздів. Розфарбуйте її так, як вам найбільш подобається.

Намалюйте фігурку хлопчика або дівчинки (проєкцію себе) під парасолькою так, аби фігурка відчувала себе максимально захищеною від впливу навколишнього світу.

Промалюйте кордони захисту парасольки. Тобто виділіть той простір, який вона буде закривати собою від зовнішніх негараздів. (Буває, що дитина не хоче промальовувати ці кордони — це нормально, і це швидше за все про її довіру до світу. Діти, які прожили травматичний досвід зазвичай себе оточують такими кордонами, як додатковим захистом).

Уявіть, що крім того, що парасолька захищає, вона ще й має чарівну особливість: коли відкривається, з нею сиплються різні-різні радощі і задоволення, які роблять людину під парасолькою радіснішою і щасливішою. Подумайте і намалюйте в захисному просторі парасольки всі радощі, що спадають вам на думку.



Рис. 4. «Захисна парасолька» учня 7-го класу виконана за допомогою програми paint.net

По завершенню виконання техніки важливо наголосити дитині, що ось ці радощі, які вона промалювала і є тими рятівними речами, які безпосередньо їй допомагають позбутися від суму, страху і поганого настрою. Їй варто просто в такі моменти підійти до своєї намальованої парасольки і скористатись однією із зазначених нею підказок.

Джерела використаних матеріалів до занять

Практика (назва, автор)	Спрямування	Цільова аудиторія	Електронне покликання
Методика «Різноколірний слон у клітинку», автор — Вікторія Назаревич	Розвиток психологічної стійкості, підтримка у психо-травмуючій ситуації	Учасники освітнього процесу. Дорослі та діти різного віку	https://www.facebook.com/nazarevich.v.v/posts/pfbid02HG8DVbKNkHb1yUjMRp7pg492SHCMQGF9pZ8uFengJurVe7YfC97EDC1MnDRi363Sl
Методика «Захисна парасолька», автор — Яна Поліщук	Відновлення ресурсного стану. Зміцнення психостійкісті, турбота про психологічне здоров'я, допомога собі	Учасники освітнього процесу	https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbid02HMhG1vot6QzM28o7njzUwvvDZ6SzBsuf5bCQQUQ2fEvg8BQRMnwwzD1H7TQDbF6gl&id=100003685999352
Інформаційні ресурси до теми психологічної допомоги під час війни	Розвиток психологічної стійкості, підтримка у психо-травмуючій ситуації	Учасники освітнього процесу, тимчасово переміщені особи	https://k-s.org.ua/coping-war/
Посібник «Важливі навички в період стресу» Автор: Расс Херріс	Навички управління стресом	Учасники освітнього процесу	https://osvitoria.media/experience/yak-vporatysya-zi-stresom-instruktsiya-komiks-vid-vooz/

1.3.5. Особливості проведення реорганізаційних змін та психологічного супроводу в умовах надзвичайних подій

Березовська Людмила Геннадіївна,
старший інспектор управління освіти та інноваційного розвитку Печерської районної в м. Києві державної адміністрації

Надзвичайні події — це ситуації, які виходять за рамки звичного життя людей і становлять загрозу для їх фізичної, психічної цілісності, призводять до руйнування соціальної структури громад і суспільного порядку. Особливе місце серед усіх видів надзвичайних ситуацій посідають війни та збройні конфлікти, оскільки вони завжди — тим чи іншим чином призводять до неминучих людських втрат, важких поранень, переміщень в межах країни та за кордон, стресів, економічних потрясінь у житті багатьох людей. Реагування на переживання надзвичайних ситуацій суттєво відрізнятиметься в кожному окремому випадку, оскільки кожна людина переживатиме одну й ту саму подію по-різному і має різні ресурси і можливості для того, щоб впоратися з нею. Усвідомлення характеру ситуації як кризової, різкі зміни умов життя та праці, які унеможливлюють успішне існування і попередні форми роботи, потребують налаштованості, готовності людей та організацій до швидких змін в структурах, режимах праці, змін функціональних обов'язків, а інколи — масштабної реорганізації.

Організаційні зміни, згідно точки зору фахівців — К. Левіна, Д. Коттера — потребують часу і формуючих станів усвідомлення їх необхідності, бажаності, потреби у змінах, створення позитивної мотивації для її проведення, усунення психологічних бар'єрів сприйняття. В умовах надзвичайних подій для цьо-

го, як правило, немає часу і тому цілий ряд етапів, завданням яких є формування необхідної атмосфери прийняття, розуміння проведення реорганізаційних змін виявляються пропущеними. Разом з тим є декілька базових показників, на які бажано звернути увагу при проведенні реорганізаційних змін в складних умовах військового стану: наскільки задоволена потреба людей у безпеці, як буде переглянуто та змінено функціональні обов'язки і навантаження працівників, конструктивність стилів взаємодії на рівні вертикальних та горизонтальних зв'язків, оцінка проблемних і ресурсних зон колективу. Також бажано звернути увагу на реалістичність та екологічність у змінах — з'ясування можливих зон блокування діяльності певних осіб та підрозділів організації. При проведенні реорганізаційних змін бажано проаналізувати та визначитись, яка додаткова інформація потрібна в умовах актуальної ситуації, бути готовими до коригування негативних емоційних станів які, як правило, супроводжують непередбачувані ситуації.

Під час проведення таких змін важливим є планування і впровадження заходів, які забезпечують підтримку та професійне зростання фахівців, задовольняють потреби в адаптації і визначенні стратегій подальшого розвитку та реалізації, дозволяють своєчасно виявити та скорегувати стани, пов'язані зі стресогенністю процесів, які відбуваються — зростання тривоги, напруги, переживання почуття страхів, розчарування, гніву, потреби у допомозі фахівців різної спеціалізації. Налагодження взаємодії між колективом та управлінською ланкою, визначення суб'єктивних показників незадоволеності людей є зоною уваги психолога. Небажаним та неефективним є ігнорування негативних емоцій людей. Для попередження виникнення реакції дезадаптації та інших деструктивних станів, надання фахової та емоційної підтримки бажано організувати консультативну допомогу, вчасно коригувати емоційно-несприятливі стани, проводити психологічну просвіту щодо особливостей кризових станів.

Особливого значення набувають в цих умовах інтервізійні та супервізійні зустрічі — формат роботи, який дозволяє підвищити ефективність професійної діяльності та розширити досвід розуміння шляхів подолання проблем. Досить ефективними зарекомендували себе групи фахової підтримки. Під час заняття в таких групах психологічними інструментами створюється простір відновлення, зцілення, зростання для її учасників. За допомогою спеціально організованих ігор учасники можуть виразити власні емоції і почуття, напрацювати досвід, який потрібен для роботи з іншими людьми. Вправи, які виконуються під час заняття дозволяють знизити психофізичну і емоційну напруженість, активізувати уяву, творчість.

Незалежно від того, чи ми переживаємо складний період життя чи хочемо стати більш готовими до змін, стати більш пружними, ефективними, ми можемо розвивати свою гнучкість, адаптованість, креативність, толерантність до невизначеності. Для того щоб не проявляти стереотипного підходу і бачити інших людей, ситуації такими, якими вони є, нам необхідно проявляти здатність до неупередженості, толерантність, терпіння, відмовитись від зайвої критики і спостерігати, вивчаючи простір, людей, ситуацію. Видатний психотерапевт сучасності Н. Пезешкіан говорив, що людина — це шахта, яка наповнена коштовним камінням, які потрібно знайти й підняти на поверхню. Скарб нашого життя — в нас самих! Джерело внутрішньої сили всередині нас. І коли ми відкриваємо наше власне, внутрішнє «Я», ми відкриваємо найважливіший дар серед всіх інших — самих себе.

Умови надзвичайних ситуацій (війни, військових дій) вимагають достатньо великих резервів самовладання та саморегуляції. Перебування людини тривалий час в стані тривожної невизначеності негативно впливає на якості життєдіяльності особистості та її соціально-психологічної адаптації. В результаті емоційної напруги, що виникає в стресогенних умовах, відбувається зниження стійкості психічних функцій та рівня

працездатності людини, що створює умови для психосоматичного захворювання. Для збереження психічного здоров'я бажано мати високий рівень самоприйняття, позитивно ставитися до інших; не втрачати потреби у самореалізації, добре розуміти свої позитивні якості, і перспективи, знати проблемні сторони своєї особистості, мати потребу в самоаналізі, саморозвитку та самовдосконаленні своєї особистості. Стрес, тривога, напруга руйнують не тільки розум (психіку). Вони негативно впливають на організм в цілому. Для профілактики виникнення деструктивних станів та отримання можливостей для їх подолання бажано приділяти увагу фізичній активності, яка виступає як антидепресант і поліпшує функціонування мозку, формує впевненість і позитивне сприйняття, дарує енергію й стимулює У психіці людини емоції працюють за принципом заміщення — чим більше одного, тим менше місця залишається для іншого. Тому найпростіший спосіб позбавлення від тривоги та агресії — перенаправити енергію в інше русло: слухати лекції, навчатися, виконувати нескладні завдання. Наприклад, кожен день можна вчити нове слово вивчаючи іноземні мови, засвоювати нові види діяльності — головне, щоб це захоплювало по-справжньому! Збереження внутрішньої гармонії та рівноваги є важливою запорукою долання складних умов та обставин життя. Складні ситуації можуть зміцнювати нашу волю і інтелект: як обертаються жорна млина, так здійснює колообіг життя, і ми намагаємось реалізувати в ньому своє призначення та зростання.

Джерела

1. Никоненко Л.В. «Організаційні зміни: етапи впровадження в закладах освіти» «Шкільний світ», № 9 (91), вересень 2018
2. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві / збірник тез ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року) / упор. Н. М. Бамбурак. — Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. — 400 с.

3. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак] ; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». — Київ : НаУКМА, 2017. — 92 с.
4. УДК 159.944.4 DOI https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.27.26 Фурман В.В., Рева О.М. «Психологічні особливості управління стресом в умовах суспільних трансформацій»

1.3.6. Підтримка психологічної рівноваги в умовах воєнного часу

Ричкова Світлана Володимирівна,
практичний психолог
СШ № 112 імені Т. Шевченка
Голосіївського району

Життя змінилося в лютому 2022 року, і в час активних воєнних дій надважливими стали базові людські потреби: просто бути живим, дієздатним і спроможним виконувати щоденні побутові дії. Психологічна допомога у воєнний час посилює здатність людини знаходити в собі ресурс для сьогодення й зміцнює внутрішні сили на майбутнє.

У квітні — травні 2022 року я розробила і проводила заняття психологічної підтримки для учнів нашої школи в режимі ZOOM-конференцій. Надаю три заняття із власного практичного досвіду, що включають елементи дихальних технік, вправи для самодопомоги та м'якої релаксації, а також арт-техніки з візуалізацією. На мою думку, такі заняття можливо проводити як із дітьми, так із дорослими і в онлайн, і в офлайн режимах. Важливими є спокійний, помірний темп роботи психолога, паузи для дихальних й арт-вправ та обговорення виконаних технік і вправ за індивідуальним бажанням кожного учасника.

Заняття 1

1. Привітання.
2. Прийняття та узгодження правил групи:

— Ввічливість та повага до учасників;

— Я-висловлювання;

— Відкриті обличчя, за можливістю, ввімкнені камери.

3. Вправа-асоціація «Якби мій настрій був предметом одягу, щоб це було?» Назвіть будь-який реальний або придуманий предмет одягу, опишіть колір/фасон/тканину та розкажіть, чим він схожий на ваш актуальний настрій.

4. Вправа «Уповільнення».

Уявіть, що реальний світ навколо нас трохи уповільнився, все стало відбуватися у 2–3 рази повільніше. Відчуйте, як уповільнюється і наше тіло. Зробіть паузу, відчуйте своє тіло, як ви почуваєтесь? Дихання стає глибоким і спокійним, повільно випускаємо все повітря з легень і робимо глибокий вдих-видих, повторіть 2–3 цикли дихання, пауза, відчуйте своє тіло. Відчуваємо, як зручно розташовані ваші руки, ноги торкаються ступнями підлоги, спина м'яко спирається на стілець. Тіло відпочиває. Потягніться тілом, а потім руками — вгору, — трохи назад, — солодко потягніться вперед, — в сторони.

Тепер повільно оглядаємо свою кімнату і шукаємо поглядом 5 невеличких речей, роздивляємося їх до дрібних деталей. Коли я зроблю паузу, ви вслухаєтеся у звуки навколо вас в кімнаті або за вікном, на вулиці. Тепер зробіть глибокий вдих, відчуйте запах у вашому приміщенні. Візьміть біля себе один невеличкий предмет, сховайте його в долоні, відчуйте, який цей предмет на дотик.

Учасники, за бажанням, розповідають про свої відчуття.

5. Вправа «Піклування про себе».

Поміркуйте, яку одну просту дію, від якої покращиться ваш настрій, ви бажаєте та маєте можливість виконати для себе тут і тепер? Зробіть це прямо зараз або одразу після заняття.

6. Підтримка та прощання.

Подивіться один одному в очі, за бажанням, можна посміхнутися, кивнути.

Заняття 2

1. Привітання.
2. Повторення та узгодження правил групи.
3. Вправа-асоціація «Якби мій настрій був їжею, щоб це було?»

Назвіть будь-який продукт харчування, опишіть його та поясніть, чим він схожий на ваш актуальний настрій.

4. Вправа «Долонька моєї сили»

— Приготуйте лист паперу формату А-4 (або аркуш із зошита), кольорові олівці/фломастери/ручки.
— Покладіть перед собою листок, візьміть олівець/фломастер/ручку того кольору, що вам в цей момент найбільше до душі. Іншу руку прикладіть долонею до листка таким чином, щоб долонька повністю вміщалася. Сьогодні ви малюєте долоньку вашої сили.
— Зробіть три глибоких та повільних вдихи-видихи і повільно обмалюйте долоньку. Нехай рука із олівцем обводить долоньку декілька разів, обмальовуйте контур стільки разів, скільки вам захочеться, стільки, скільки на ваш погляд буде потрібно для наповнення силою. Робіть це м'яко, не поспішайте. Відчуйте, як ваше тіло скидає напругу і втому під час малювання, а долонька на малюнку набирається сили. Коли відчуєте що вам достатньо, просто подивіться у Web-камеру (можна домовитись про інший сигнал завершення роботи).
— Беріть кольорові олівці та намалюйте всередині вашої долоні те, що вам захочеться: це, може бути певна стилізація, або тематична картина всередині долоні, або просто будь-які речі, предмети, істоти. Визначаю певний час для малювання.

— На зворотному боці листка напишіть:
  - Ім'я долоньки;
  - Яке сьогодні її гасло/девіз дня?
  - В чому її сила, що вона може зробити?
  - Яку гарну, корисну і потрібну пораду вам зараз дає ваша долонька сили? (Відчуйте її серцем!) Обов'язково запишіть цю пораду під малюнком.

— Подивіться ще раз на свій малюнок долоньки та напишіть: «ДЯКУЮ!»

5. Обговорення.

За бажанням учасники діляться своїми роботами та історіями із групою.

6. Підтримка та прощання.

Погладьте себе по голові і скажіть про себе чи вголос: «я сильна/сильний», «я — молодець», «у мене все гарно виходить», «я — розумничок/розумничка».

Заняття 3

1. Привітання.
2. Повторення та узгодження правил групи.
3. Вправа-асоціація «Якби ваш настрій був предметом меблів, що б це було?» Опишіть цю річ та поясніть, чим вона схожа на актуальний настрій.
4. Техніка «Безпечне місце».

Приготувати аркуш паперу А-4 (або аркуш із зошита) та кольорові олівці/фломастери/ручки. Сьогодні ви створюватимете ваше безпечне місце.

— Уповільнюємо дихання — дихання стає глибоким і спокійним, повільно випускаємо все повітря з легень і робимо глибокий вдих-видих, повторіть 2–3 цикли дихання, пауза, відчуйте своє тіло. Розмістіться зручно і комфортно.

— Уявіть собі місце, що може дати вам спокій та безпеку, захистить від усіх негараздів. Це місце може бути реальним, запозиченим із фільму, художньої картини або ж вигада-

ним вами, навіть фантастичним. Перемістіть себе туди подумки, ніби ви тілом та душею знаходитеся у цьому місці.

— Відчуйте усіма органами чуття це місце:

- Що ви бачите? Яке воно? «Роздивіться» місце безпеки до найменших деталей. Завдяки чому чи кому воно вас захищає? В якій точці вашого безпечного місця ви себе бачите саме зараз?
- Які там запахи?
- Спробуйте відчути це місце на дотик. Відчуйте підлогу, доторкніться руками до якоїсь поверхні.
- Що ви там чуєте?
- Яка там температура?

— Відчуйте, що з вами відбувається, коли ви знаходитеся у вашому безпечному місці. Які у вас емоції? Про що думаєте? Які відчуття у тілі? Наскільки вам безпечно (від 0 до 10, де 0 — зовсім не відчуваю безпеку, 10 — найбільша безпека, повний спокій).

— Якщо ви не відчуваєте безпеку, спробуйте додати щось, що допоможе її відчути. Пам'ятайте, що у вашій уяві можна все. Додайте усе, що дозволить відчути безпеку.

— Заміряйте знову відчуття захищеності, коли ви знаходитеся у вашому місці безпеки (від 0 до 10). Коли ж відчуваєте достатньо безпеки, спробуйте відчути її у тілі. Де вона знаходиться? Як ви її відчуваєте в тілі?

— Перенесіть ваше безпечне місце з уяви на аркуш паперу. Намалюйте її в усіх можливих деталях.

— Кожного разу, коли ви будете зустрічатися зі страхом, тривогою та відчуттям небезпеки, на які у вас немає можливості впливати, «переміщайтеся» у ваше безпечне місце і відновіть свою рівновагу та спокій. Зображення можете мати завжди під рукою, воно буде допомагати поринати у безпеку.

5. Підтримка та прощання.

Подивіться один одному в очі, за бажанням можна посміхнутися, кивнути.

Список використаних джерел:

1. Михайлова І.В. Особливості використання методів арт-терапії в психокорекції турботи про себе в ранній юності /І. В. Михайлова // Методичні рекомендації / Практична психологія та соціальна робота. — 2-014. — № 7. — С. 40–43.
2. Мусій О. С. Інноваційні підходи до організації психологічної допомоги при стресовому розладі / О. С. Мусій, І. Я. Пінчук // Методичні рекомендації / Український вісник психоневрології. — Київ, 2014. — С. 12–17.
3. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник [у співавторстві]. За ред. З.Г. Кісарчук — К. : ТОВ «Видавництво «Логос». — 207 с.
4. https://docs.google.com/document/d/1LaspFYOvKZUIMSCsJqcR-oSAHVClMpUp/edit?usp=sharing&ouid=116451734879275276794&rtpof=true&sd=true
5. http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/11847/KRP2017.pdf?sequence=6&isAllowed=y
6. https://t.me/pidtrumaidutuny

1.3.7. Психологічний супровід педагогів, учнів та батьків (досвід шкільної психологічної служби СЗШ І–ІІІ ступенів № 274)

Коростинська Юлія Олександрівна,
практичний психолог
СЗШ І–ІІІ ступенів № 274
з поглибленим вивченням іноземної мови
Дарницького району

Поняття психологічного супроводу передбачає системну діяльність практичного психолога, спрямовану на створення комплексу умов, що сприяють засвоєнню знань, умінь і навичок, успішній адаптації, реабілітації, особистісному становленню, нормалізації міжособистісних стосунків, інтеграції в соціум учасників освітнього процесу (1, с. 38).

Психологічний супровід в умовах воєнного стану в Україні направлений на сприяння психологічній стійкості учасників освітнього процесу, які постраждали від російської воєнної агресії (2, с. 1). Сьогодні всі вони більш, ніж коли раніше, потребують психологічної підтримки. Безумовно, інтенсивність допомоги та вибір конкретних її видів багато в чому залежить від того, як і наскільки постраждала конкретна особа. Більшість людей, що проходять через травму, успішно справляються з її наслідками за допомогою ресурсів своєї психіки. Але є ті, кому психологічна підтримка необхідна, і одне з перших завдань психологічного супроводу — виявлення тих, хто потребує спеціалізованої допомоги, зокрема спеціалізованого лікування, за наявності психічних розладів (3). Із задоволенням ділюсь власним досвідом реалізації цього завдання.

Особливість ситуації, в яку потрапили українські громадяни, стрес — в якому перебувають всі, і психологи, психотерапевти також. Тож кожному з нас доводиться спочатку дбати про себе, як особистість, яка опинилась у стресовій ситуації. Адже щоб допомагати іншим, ми перш за все самі маємо знаходитись у ресурсі. Мабуть це і є першою умовою організації психологічного супроводу учасників освітнього процесу.

Взагалі я, як спеціаліст, не вважаю правильним надавати загальні поради для всіх і кожного. Все ж таки індивідуальний підхід — основа якісного консультування, бо ми всі різні.

Але існують закони буття, засновані на загальнолюдських цінностях, дотримання яких дозволяє мати ефективніші результати у реалізації певних життєвих завдань.

Одним із таких законів є принцип балансу.

Засновники позитивної психотерапії послуговуються такою моделлю балансу у житті особистості: 4 сфери, кожній з яких має приділятись достатньо уваги (4, 120–121).

Ця модель пропонується у вигляді кристалу, що символізує єдність і важливість кожної зі сфер: тіло, контакти, думки, діяльність. З професійного досвідуб: в період стресу надзвичайно

переповненою стає сфера думок (багато інформації, яку складно опрацювати). Саме тому, щоб врівноважити всі сфери, важливо:

- Обмежити інформаційний потік
- Створити певний план дій
- Подбати про тіло
- Тримати контакт з близькими.

Ознакою особистого балансу є відчуття внутрішнього спокою і здатність зважено міркувати. Тільки тоді ми можемо дозволити собі подбати про інших, зокрема близьких, і лише за такої умови можливе якісне надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу.

І якщо відчуття тривоги, страху залишається на дуже високому рівні, то психологічна підтримка є для вас необхідною. Мені такою підтримкою стали моя супервізорка, з якою ми були і залишаємось на постійному зв'язку і спілкування в групі колег, які допомагали зорієнтуватись і якісно направити зусилля в потрібному напрямку.

Є низка особистісних характеристик, які дозволяють у власному темпі відновлювати свій емоційний стан. Мені це вдалось відносно швидко, зокрема, завдяки високому особистому рівню базової довіри (для мене це взагалі один з основних діагностичних показників). І все ж страхи за життя і здоров'я дітей спрямували виїхати з країни на другому тижні війни до Польщі, де, оговтавшись після непростої подорожі і заспокоївшись щодо безпеки дітей, за підтримки вітчизняних та європейських спеціалістів мені вдалося організувати діяльність із психологічної підтримки українських родин.

В рамках роботи практичного психолога школи працювала, в силу обставин, в онлайн-форматі. Перше, що мала можливість зробити — налагодити взаємодію з учасниками освітнього процесу за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, а саме: написати всім вчителям, що я на зв'язку і готова надати підтримку. Класних керівників попросила переда-

ти цю інформацію батькам, і — що виявилось більш продуктивним — одразу ж налагодила зв'язок із батьками дітей групи ризику. Відповідно, допомога спрямувалась на тих, хто її потребував. Адже переважна більшість родин наших школярів справлялись самотужки. Це відомий факт, що фахової допомоги в таких ситуаціях потребують ті люди, психіка яких має недостатньо розвинені властивості швидко адаптуватись в стресових ситуаціях. І в групі ризику таких родин найбільше.

Умови, в яких довелось перебувати, унеможливлювали роботу в групах, тому акцент було зроблено на індивідуальній роботі. В нагоді стали звичні способи налагодження контакту:

- Інформування про можливість отримання психологічної підтримки адміністрації, вчителів, надання посилань на ресурси МОН, ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти», українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПНУ, обласних навчально-методичних центрів психологічної служби у системі освіти, НМЦ практичної психології і соціальної роботи ІПО Університету Грінченка;
- Особистісне звернення до учасників освітнього процесу з метою виявлення потреби у психологічній допомозі та пропозиції про можливу підтримку (нагадування про себе) через мобільний зв'язок, соціальні мережі;
- Індивідуальні, сімейні (мама + дитина) онлайн консультації для педагогічних працівників, учнів, батьків через відеозв'язок, платформу ZOOM.

Ще одним напрямком професійної самореалізації в умовах військових дій стала можливість підтримати українські родини з різних регіонів України на базі психотерапевтичного центру «Меандра» в польському місті Білосток. Інформування через соціальні мережі і центри надання допомоги українським біженцям і переселенцям, щире бажання польських колег допомогти, дозволило здійснювати безоплатну для українських родин підтримку. Сім'ї з Києва, Маріуполя, Житомира, Дніпра,

студенти з Харкова — далеко не вся географія тих, хто мав можливість, вимушено опинившись на чужині і пропустивши крізь себе жахіття війни, знайти опору через професійну підтримку.

Принципи, які враховувались в роботі для досягнення позитивного результату:

- Професіоналізм, цілісність, системність у виборі методів і підходів; Безумовне прийняття, щира підтримка;
- Індивідуальний підхід; пошук та опора на сильні сторони клієнта.

Надзвичайно важливими аспектами у роботі з дітьми, підлітками для мене є:

- щире бажання та внутрішня мотивація дитини на роботу;
- налагодження і підтримка контакту з урахуванням вікових особливостей;
- зв'язок психотерапевта із батьками, значущими дорослими.

Дякую спеціалісту по роботі із підлітками Олені Тарариній за професійні підказки та фахові матеріали (5,).

Робота шкільного психолога дала свої результати. Цікавим виявилось те, що діти з підвищеною тривожністю і страхами, з якими до початку війни велась корекційна робота доволі ефективно справляються з ситуаціями стресу. Те саме стосується і родин таких діток. Я намагаюсь тримати міцний зв'язок із родинами дітей, з якими працюю.

Безумовно дієвими є будь-які інструменти арт-терапії, що сприяють вивільненню емоцій і внутрішній стабілізації. Саме тому і на очних сесіях і в онлайн режимі зазвичай пропоную мати при собі папір, кольорові олівці. Якщо зустріч відбувається наживо пропоную залучити до роботи метафоричні карти, фігурки, набори камінців, природніх матеріалів для пісочної терапії.

Надзвичайно цінним інструментом в роботі психолога, на мою думку, є метафора. Як приклад, метафоричний образ родини — дерево. Корені дерева — історія сім'ї, яка дає живлен-

ня, зв'язок із родом. Стовбур, гілки — наше теперішнє, нижні гілки — батьки, вище — діти, онуки. Одного разу пропоную намалювати родинне дерево підлітку, який прийшов на консультацію з мамою. «Мамо, наші сварки — ось ці листочки, що опадають. Але це нічого, вони стають добривом». У мене мурашки по шкірі. Дякую Всесвіту, що дарує можливість почути мудрість через дитину.

Список використаних джерел

1. Психологічний супровід в кризових ситуаціях та адаптація в особливих умовах. Методичні рекомендації до індивідуальних завдань, Луцьк — 2019
2. Лист МОН № 1/3737-22 від 29.03.2022 р. Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні
3. Матеріали конференції «Кризове консультування в умовах війни» спікер Валентина Буковська, представниця ГО «MentalhelthService», координаторка проектів, тренерка Національної тренерської мережі ГО «Ла Страда-Україна»
4. Олена Тараріна Матеріали вебінарів для батьків «Виховання підлітків»

1.3.8. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану

Онопрієнко Наталія Іванівна,
практичний психолог
школи I–III ступенів № 212
Деснянського району

Війна. Це слово ми чули не раз, але в контексті, що це було колись давно або було в інших державах. Ми в думках засуджували агресорів, загарбників, кривдників, співпережива-

ли потерпілим, але ніколи не думали, не очікували, що це може статися в нашій країні. Що найближчий сусід, який багато років називався братом, у XXI столітті виявить себе жорстоким кривдником…

Саме тому 24 лютого 2022 року в серці кожного українця і кожної українки закарбувалося пекучим болем.

Тривога відчувалася у повітрі ще з початку 2022 року. Шкільний підвал готували до виконання функцій укриття: чистенько прибрали, зробили запас води, занесли стільці, лави, матраци тощо.

23 лютого 2022 року ввечері практичним психологом школи Онопрієнко Н.І. на Zoom платформі взаємодії було проведено інформативну зустріч з педагогами школи «Психологічна готовність працівників закладів освіти до конструктивних дій в умовах надзвичайних ситуацій». Присутніх на зустрічі було багато: адміністрація, класні керівники, вчителі-предметники, вихователі ГПД, асистенти вчителів.

Було зрозуміло, що надзвичайні ситуації хвилюють кожного і тому рівень зацікавленості заходом високий. Говорили про типи надзвичайних ситуацій, їх особливості і наслідки, етапи. Більш детально розглянули стадію вітальних реакцій, її об'єктивні ризики, життєві завдання та поведінкові реакції; моделі психологічного супроводу здобувачів освіти. Шляхом мозкового штурму пригадали колективні творчі справи для школярів різних вікових категорій, говорили про рюкзачок-рятівничок, виконували техніки самодопомоги і допомоги дітям. Таким чином ми тренували м'яз безпеки (термін запозичила у колеги Світлани Ройз).

Тому коли 24.02.2022 року вночі почалося повномасштабне вторгнення російської армії на територію України я була спокійна за нашу велику шкільну родину: класні керівники знають, які слова сказати батькам і учням, щоб підтримати їх у ситуації розпачу. Сама ж я у цей день пішла у школу (разом з донькою; за плечима наші особисті рюкзачки-рятівнички). До шко-

ли приходили розгублені батьки, збентежені діти, які вели за собою домашніх улюбленців. Ми, педагоги школи, зустрічали наших гостей і вели в укриття. У цей день для наших учнів було важливо побачити знайомі обличчя психолога, вчителя: так до них приходило розуміння того, що вони у безпеці, бо дорослі знають, що робити.

Учительський чат у Viber в перші дні війни не замовкав ні вдень, ні вночі. Писали про свої відчуття, страхи, ділилися інформацією про те, хто що робить для Перемоги України, потім домовилися обов'язково вітатися у чаті. Так педагоги самоорганізувалися і надавали психологічну підтримку один одному (а я ще раз переконалася, що інформаційна зустріч 23.02.2022 року досягла своєї мети, адже ресурсний педагог завжди матиме силу надати підтримку учням і батькам).

Про вчителів, які проживають самотньо турбувалася особисто: телефонувала, писала у соціальних мережах.

Батьки. В першу чергу згадала про батьків учнів з ООП і про тих, хто з тих чи інших питань звертався за консультацією у мирному житті. З усіма вийшла на зв'язок, хтось написав мені першим, розіслала розклад евакуаційних поїздів, впевнилася, що кожен у безпечному місці, попросила допомогти у відновленні корекційних занять з дітьми.

Все це я встигла відновити у перший тиждень війни. І постало питання: як нам об'єднатися разом з дітьми, якщо ми у різних куточках України, а то і світу. Адже для кожного з нас важливо розуміти, що ти не один, а маєш друзів; а тим більше важливо розуміти, що для Перемоги ти працюєш разом з однокласниками, бо тільки разом ми сильні!

Так народилася ідея Марафону «Наближаємо Перемогу разом!», який стартував 17 березня 2022 року. Ми розмовляли з учнями в Zoom, разом малювали, створювали комікси, виконували поробки, готувалися до Великодня, до Дня Сорока Севастійських мучеників, до Дня сім'ї, Дня щастя; говорили про те, як оновлюється все навколо навесні, розквітає, і вірили, що

розквітне і відновиться Україна, і мирне життя українців. Про все це ми розповідали на нашій шкільній сторінці у Facebook. Хоч і в різних куточках землі, та серцями наша Шкільна родина разом.

Воєнний стан, на жаль, триває. А тому триває і наш Марафон «Наближаємо Перемогу разом!».

1.3.9. Психологічна підтримка здобувачів освіти «Ми завжди поруч!»

Нескороменко Дар'я Вікторівна,
практичний психолог
Ліцею міжнародних відносин № 51
Печерського району

Українське суспільство опинилося в нових реаліях, кожен з нас був змушений швидко адаптуватися до зміну житті. Стрімке проживання нового досвіду, невизначеність, втрата відчуття безпеки, пізнання інформації, яка раніше не була актуальною: як вберегтися при вибухах, мінна безпека, коливання настрою, як організм адаптується до надзвичайної ситуації та ще багато іншого, що приніс нам воєнний стан у країні з 24.02.2022р.

Кожен із дорослих та дітей пройшов процес прийняття ситуацій по різному, з проживанням власних емоцій, думок та почуттів. Завдання працівників психологічної служби — бути поруч та зробити цей процес менш тривалим, інформувати, що є нормальним у ці періоди, пояснити, яка може бути реакція організму на надзвичайні ситуації, акцентувати увагу на методи та вправи для самодопомоги та саморегуляції.

Особливої допомоги потребують діти, які менш захищені, на яких дуже впливає стійкість їхніх батьків та оточуючих, зміна місця проживання, втрата звичного режиму життя тощо.

Психологічна служба покликана навчити дитину жити в мирі із самим собою та з іншими, вступати у взаємодію зі світом [1].

Психологічна служба Ліцею у своїй роботі спирається на девіз «Ми завжди поруч!». Ми зробили все, що віднас залежало для того, щоб здобувачі освіти в процесі переїздів, стрімкої зміни умов життя та навчання змогли тримати зв'язок із власним маленьким соціумом, який для них звичний — клас та друзі. Найперше завдання, яке ставили спеціалісти у своїй роботі на початку війни — акцентувати увагу здобувачів освіти на присутності головних у їхньому житті людей, які поруч і можуть допомогти їм, незважаючи на відстань, використовуючи сучасні можливості інтернету та техніки, соціальні мережі та месенджери для спілкування.

Психологічна служба Ліцею побудувала психологічну підтримку здобувачів освіти в декількох напрямках, найперший із них — це інформування батьківської громадськості за допомогою **«Психологічного клубу Ліцею міжнародних відносин № 51»** у соцмережі Facebook, який став місцем зібрання актуальної інформації, яка завжди доступна, постійно оновлюється та містить алгоритми, вправи та методики для самодопомоги, допомоги оточуючим. Також там розміщені розвиваючі вправи, ігри та чек-листи для допомоги батькам у спілкуванні з власними дітьми.

«Психологічний клуб Ліцею міжнародних відносин № 51» https://www.facebook.com/groups/625039481489792/ був створений 2020 року у вересні, його мета — швидка передача психологічної інформації класним керівникам та батькам. Вибір постів для групи обирається виключно за актуальністю для аудиторії читачів. Інформація клубу обирається з офіційних сайтів освіти та психологічних джерел. Даний ресурс допомагає пришвидшити передачу важливої інформації. Класні керівники користуються клубом для перепосту в батьківські чати алгоритмів дій, пам'яток, методик та вправ для самодопомоги, інформації для просвіти та розвивальних ігор.

Цей канал став незамінним у період воєнного стану, адже інформацію у ньому можна розміщувати, незважаючи на місце перебування та час.

Ресурси для Facebook, які використовує соціально-психологічна служба Ліцею (*Таблиця 1*)

Таблиця 1

Назва джерела	Посилання
Міністерство освіти і науки	https://www.facebook.com/100066894640084/posts/pfbid09fgMW3Xs2aCEheMMzoVYzq56Njw4b1oF953ktEde9PZ7cCNAdw97vWMAHaaAjxFgl/
Національна гаряча лінія для дітей та молоді	https://www.facebook.com/childhotline.ukraine/
Міністерство соціальної політики України	https://www.facebook.com/MLSP.gov.ua
Освітній простір	https://www.facebook.com/groups/530546660430438/?ref=share
Мережа центрів соціальних служб Києва	https://www.facebook.com/groups/kmcsssdm/
Stop_sextинг	https://www.facebook.com/stopsextingua/
Дитячий психолог	https://www.facebook.com/dytyachyjpsyholog/
Unicef Ukraine	https://www.facebook.com/UNICEFUkraine/
UA Mental Help	https://www.facebook.com/UAMentalHelp?__cft__[0]=AZXQUb0GxpUdKUNLR_un0Q9W7w-iGCA-9J3VVHNgwYoEZ37WSqo5NlRN68FUw0-OiL5iEBOepMQlXon4BqwVvvSKANinPTbJP5W66s96M_mN5XK3warUKSi2VG7uKOsvGklA0qY9teOz-R8pnyTNzSmD&__tn__=-UC%2CP-R
Світлана Ройз	https://www.facebook.com/svetlanaroyz
Вікторія Назеревич	https://www.facebook.com/nazarevich.v.v
Соціально-психологічна служба Київщини	https://www.facebook.com/groups/4497256720291238/?ref=share

Назва джерела	Посилання
Родинний Дім	https://www.facebook.com/kmcsKiev/
Психологічний центр «Без паніки»	https://www.facebook.com/bezpanikipsycholog
Практичний психолог в закладах освіти	https://www.facebook.com/groups/230209191747097/?ref=share
Психологія здоров'я	https://www.facebook.com/HealthPsychologyU/
Всеукраїнський громадський Центр «Волонтер»	https://www.facebook.com/aupcvolunteer/
Психологічна служба в системі освіти	https://www.facebook.com/groups/248753269119358/
На допомогу шкільному психологу	https://www.facebook.com/groups/2492918964338601/
Центр здоров'я та розвитку «Коло сім'ї »	https://www.facebook.com/100057609062457/posts/pfbid0256BusNWgZrYJPTnVbtLivQh5ntyuK484Xvcf4LDfrBT5ivE4bHY31KRQbH5vRNr1l/
Розірви коло	https://www.facebook.com/rozirvykolo/

Другий напрям — це зустрічі соціальних педагогів та практичних психологів у ZOOM, з кожним класом окремо, з метою покращення адаптації до нових умов навчання та життя, для того, щоб бути поруч зі здобувачами освіти та допомогти їм пережити процеси переїзду, усвідомлення нових реалій життя. Зустрічі були направлені на відновлення втраченої комунікації, внутрішніх ресурсів, опрацювання ефективних вправ на саморегуляцію та самовідновлення.

Заняття для проведення в ZOOM «Ми завжди поруч!»

Мета: зменшення тривожності та напруження у дітей, покращення адаптації в здобувачів освіти до нових умов навчання під час війни та зміни проживання.

1. **Вправа «Мікрофон»** з відповіддю на запитання «На що схожий твій настрій? Опиши його 3-ма означеннями». Ця вправа дає змогу здобувачам освіти включитися в роботу на занятті та промоніторити власний стан (можемо використовувати яскраву презентацію з картинками).

2. **Техніка 54321.** Мета: практичне відпрацювання методики заспокоєння та зменшення тривожності. Просите здобувачів освіти віднайти та написати в чат:

- 5 речей, які ти можеш побачити;
- 4 речі, до яких ти можеш доторкнутися та відчути (і обов'язково доторкнутись);
- 3 речі, які ти можеш почути (1 хв., щоб послухати);
- 2 речі, які ти можеш понюхати (1 хв., щоб відчути аромати);
- 1 річ, яку ти можеш спробувати на смак (їжа або напій)[2].

3. **Бесіда «Як ми можемо бути поруч?».** Мета: звернути увагу на те, що можна бути поруч не тільки фізично.

4. **Комплекс психогімнастичних вправ**. Мета: зменшення напруги в тілі та відчуття емоційної рівноваги**:**

- «Метелик» або білатеральна стимуляція. Простукуйте грудну клітку, з'єднуючи руки, наче в пташку, з періодичністю один удар на секунду, змінюючи положення рук, говоріть про себе чи вголос: «Я молодець. Я вже стільки-то діб живу в режимі воєнного стану. Я впораюся, ситуація справді складна, але я зроблю це. Я можу бути помічником/цею для інших людей».
- Подуйте на великий палець руки. А тепер уявіть, що ви дмухаєте на свічку: короткий вдих, а потім видих. Коли ми в стані стресу, перехоплює дихання. Щоб увімкнути парасимпатичну нервову систему, що відповідає за заспокоєння та розслаблення, треба старатися робити видихи частіше, ніж вдихи.
- Знайдіть точку між безіменним пальцем та мізинцем і надавіть на неї, потріть. Це точка, на яку ми впливаємо, коли стає страшно. Це допомагає заспокоїтися.

- «Потягушки» — потягніться в різні сторони, немовби тільки-но прокинулись[3].

5. **Вправа «Рука допомоги».** Мета: актуалізація уваги на людях, які можуть допомогти та які важливі для дитини (нам потрібен папір та ручка або кольорові олівці). Просимо здобувача освіти обвести свою долоню, а потім підписати кожен палець (*рис. 1*) [4].



☐ Великий палець — той, з ким мені подобається проводити час.
☐ Вказівний палець — людина, на яку я можу розраховувати і яка допоможе вирішити проблеми і труднощі.
☐ Середній палець — людина, яка завжди вислухає мене і подбає про мої потреби.
☐ Безіменний палець — той, хто мене мотивує, дає мені силу і натхнення.
☐ Мізинець — той, хто мене завжди захистить, буде боротися за мене, постоїть за мене.

Рис. 1

Заключна вправа «Створення ритуалу початку та завершення роботи». Здобувачі освіти обговорюють те, як будуть починати ZOOM-уроки та як будуть прощатися при завершенні уроків у своєму класі. У ході обговорення приймаються ритуали, які діятимуть в їх класі. Потім вони ці ритуали використовують на власних уроках.

Список використаних джерел

1. Методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» — [Електронний ресурс]. — Режим доступу: https://mon.gov.ua/ua/

news/metodichni-rekomendaciyi-persha-psihologichna-dopomoga-algoritm-dij
2. Соловйова Вікторія — [Електронний ресурс]. — Режим доступу:https://www.facebook.com/watch/?v=374398673707869
3. Світлана Ройз: 42 практики для стійкості — [Електронний ресурс]. — Режим доступу: https://osvitanova.com.ua/posts/5553-svitlana-roiz-42-praktyky-dliastiikostihttps://naurok.com.ua/vihovna-robota-v-umovah-voennogo-stanu-290318.html
4. Центр Педагогіки травми — [Електронний ресурс]. — Режим доступу: https://www.facebook.com/cctpua/posts/586686355110917/

1.3.10. Арт-терапія як засіб психологічної адаптації в умовах воєнного стану (з досвіду роботи сімейної арт-терапевтичної студії)

Галіцина Людмила Вікторівна,
практичний психолог
Позашкільного навчального закладу
«Будинок дитячої творчості»
Подільського району

Війна у своїй суті руйнівне явище, війна завжди знищує не лише саме життя, втрачається безпека, особистість на всіх рівнях зазнає тотальних втрат та змін, дестабілізуються соціальні системи, докорінно змінюється усталений спосіб життя. Освіта як система стає стабілізуючим фактором у житті суспільства, освітні заклади через систему навчання і виховання створюють особливий освітній простір, у якому діти та їхні батьки відчувають стабільність, повагу і турботу. У ситуації війни найбільше потерпають діти…

Нестабільна ситуація на усій території нашої держави спричиняє зростання рівня тривожності на рівні нації та актуалізує різні емоції і почуття, з якими складно впоратись, які складно витримувати та навіть проговорювати і дорослим, і дітям.

Особливо дітям. До таких почуттів належать тривоги, страхи різного рівня інтенсифікації, фобії…. Тому робота з такими почуттями має не тільки важливе значення для покращення емоційного стану дітей, а й для забезпечення їхнього гармонійного життя та саморозвитку.

Адже діти реагують на різні події, особливо психотравмівні, інакше, ніж дорослі. Їхня реакція на такі події залежить від різних чинників, таких, як вік, особливості стосунків дитини з батьками, індивідуальні особливості тощо. Коли дитина не може зрозуміти, що з нею відбувається, а тим більше пояснити це словами, коли вона занадто болісно реагує на звичайні, здавалося б, для мирного часу ситуації, коли вона раптом то впадає в заціпеніння, то стає занадто активною, — саме невербальні засоби часто є чи не єдиними можливими для вираження сильних переживань дитини. І ось тут на допомогу приходить арт-терапія… Арт-терапія — це засіб невербального спілкування, що робить її особливо цінною та результативною щодо проживання таких станів.

«Арт-терапія — це технології створення та використання різних творів мистецтва з метою передачі почуттів, емоцій та інших проявів психіки людини; це інструмент для дослідження і гармонізації тих сторін внутрішнього світу людини, для вираження яких слова не підходять». [Деркач О., 2009, с. 7, 2–30].

Художня творчість допомагає зрозуміти й оцінити свої почуття, спогади, образи майбутнього, знайти час для відновлення життєвих сил і спосіб спілкування із собою. Тому «арт-терапія — це технології створення та використання різних творів мистецтва з метою передачі почуттів, емоцій та інших проявів психіки людини; це інструмент для дослідження і гармонізації тих сторін внутрішнього світу людини, для вираження яких слова не підходять». [Деркач О., 2009, с. 7, 2–30]. Художня творчість допомагає зрозуміти й оцінити свої почуття, спогади, образи майбутнього, відновити життєві сили і «поспілкуватися» із самим собою.

Символічна мова є однією з основ образотворчого мистецтва і допомагає точніше висловити свої переживання, по-новому поглянути на життєві проблеми та знайти шлях до їх розв'язання.

«Арт-терапія заснована на мобілізації творчого потенціалу особистості, дає високий позитивний емоційний заряд, формує активну життєву позицію, впевненість у своїх силах». [Деркач О., 2009, с. 30]

Важливим поняттям арт-терапії є сублімація — вираження несвідомих інстинктів і потягів (часом деструктивних) за допомогою трансформації їх під час творчості…

Спільним для більшості українських дітей найбільш стресогенним чинником (звісно, поряд із страхом війни як такої) є сварки в сім'ї [Богданов С. О. та ін., 2016, с. 40]. Саме тому нами для учасників освітнього процесу Будинку дитячої творчості Подільського району міста Києва психологічною службою було створено та запропоновано програму «Сімейна арт-терапевтична студія «7 «Я»: творча взаємодія батьків і дітей як чинник гармонізації їхнього психологічного стану, сімейних стосунків», яка впроваджується з 2014 року. Робота студії стала своєрідним продовженням роботи арт-терапевтичної майстерні під керівництвом психолога Сидоркіної М.Ю.

Завдання програми:

- Формувати почуття безпеки.
- Зняти психоемоційну напругу.
- Навчити дітей і батьків виражати свої емоції, почуття і потреби.
- Підвищити компетентність батьків у спілкуванні з дитиною.
- Налагодити емоційний зв'язок між батьками і дитиною.
- Дати можливість дорослим подивитися на світ очима власної дитини.
- Розвивати почуття довіри, емпатії.
- Розвивати навички спільної взаємодії та співпраці.

- Розвивати нестандартні бачення та підходи до життєвих питань і ситуацій.
- Сприяти адаптації до нових життєвих умов.
- Сприяти підвищенню самооцінки і впевненості у собі учасників курсу.

Підбір технік і планування занять у сімейній арт-терапевтичній студії здійснювався таким чином, щоб зміст занять відповідав наступним критеріям:

- Різноманітність;
- Наявність ігрового елемента;
- Новизна;
- Почерговість у впровадженні різних технік із використанням різних матеріалів. Таке чергування створює умови для вираження різноманітних емоцій, тренування нових моделей реагування, коригування різних моделей поведінки та взаємодії.

Методики та вправи, що використовуються у роботі студії описані у посібниках авторів О.Вознесенської, М. Сидоркіної, О. Деркач, Л. Подкоритової, Н. Кальки, З. Ковальчук, Ю. Герасимової, О Скнар, О. Плєтки. В. Савінова, Л. Галіциної та б.ін. Робота студії не передбачає глибокої інтервенції, лише корекцію емоційних станів та психологічний супровід, проте практика системних занять засвідчила наступне:

- Зняття постстресового синдрому.
- За допомогою циклу занять можна виявити несвідомі страхи дитини і допомогти їй з ними впоратися.
- Усвідомлення й відреагування травматичного досвіду.
- Розвиток рефлексії кожного члена сім'ї.
- Арт-терапія для дітей та дорослих дає можливість зблизитися і отримати дивовижний, унікальний досвід спільної творчої діяльності. Заняття сприяють гармонізації міжособистісних стосунків у сім'ї, допомагають збагатити стосунки між дітьми та батьками, закріпити позитивне ставлення до всіх членів сім'ї.

- Розвиток комунікативної компетентності.
- Розвиток внутрішньо сімейної взаємодії.
- Підвищення самооцінки, підвищення активності, впевненості в поведінці (на різних етапах розвитку сім'ї: в періоди як особистісних криз членів родини так і кризових станів родини).
- Розвиток нестандартного підходу до життєвих питань і ситуацій, сприяє більш легкій адаптації до нових життєвих умов.

Досвід роботи сімейної арт-терапевтичної студії продемонстрував, що спеціальні арт-терапевтичні методики і вправи допомагають дітям і дорослим впоратися з депресивними станами, прожити і позбутися негативних емоцій, переживань, відчути себе впевненішими, відкрити нові горизонти через творчість і відродити віру в свої сили та можливості.

Джерела

Вознесенська О.Л. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям. Практичний посібник / Олена Леонідівна Вознесенська. — К.: Human Rights Foundation, 2015 — 50 с.

Вознесенська О., Сидоркіна М. Арт-терпія у подоланні психічної травми: практичний посібник / Олена Леонідівна Вознесенська, Марина Юріївна Сидоркіна. — К.: 2015 — 148 с.

Деркач О., Педагогіка творчості. Навчально-методичний посібник. / Оксана Олексіївна. — Вінниця, 2009 р. — 88 с.

Діти і війна: навчання технік зцілення. Посібник. [Патрік Сміт, Егл Дирегров, Н Уільям Юле] / Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету. Видано в рамках проекту Карітас за фінансової підтримки Канадсько-української фундації у партнерстві з українським Інститутом когнітивно-поведінкової терапії, 2014. — 96 с.

Докторович, М.О. Арт-терапія в діяльності психолога та соціального педагога /М.О.Докторович, Г.Л. Рурик, І.А. Хозраткулова. — Київ: Ред.загальнопедагогічних газет, 2014. — 104 с.

1.3.11. Психологічний супровід педагогів, учнів та батьків (досвід шкільної психологічної служби Авіакосмічного ліцею ім. І. Сікорського НАУ)

Земляна Галина Іванівна,
директор Авіакосмічного ліцею ім. І. Сікорського НАУ Солом'янського району, кандидат філологічних наук, доцент, заслужений працівник освіти України,
Бабичева Лілія Анатоліївна,
практичний психолог Авіакосмічного ліцею ім. І. Сікорського НАУ Солом'янського району

Ранок 24 лютого 2022 року змінив життя українців, розділивши його на «до» та «після» повномасштабного вторгнення РФ. У кожного в свідомості залишиться момент, спогади, коли він дізнався про війну і про те, що було в наступні години. В той день в кожного була своя реакція — реагування: хтось почав швидко збирати необхідні речі, документи, організовуватися для евакуації чи до життя в ситуації можливих обстрілів; хтось пішов записуватися в ТРО; хтось в розпачі, відмові усвідомлювати реальність завмер в емоційному ступорі чи дисоціювався. Існує три основних реакції реагування на стрес: боротися (fight), втікати (flight) або завмерти (faint). Фази стресової травматичної реакції включають: гостра стресова реакція та гострий стресовий розлад (від кількох годин до 4 тижнів). Перебуваючи в стані гострого стресу ((fight), (flight), (faint)) людина потребує, насамперед, відновлення відчуття безпеки та стабілізацію емоційних станів. Тому найпершим способом реагування психолога було надання першої психологічної допомо-

ги, яка включає інформування задля збереження ментального здоров'я та психоедукацію (роз'яснення протікання психічних процесів, станів, які відбуваються з людиною) через вайбер-групи ліцеїстів, вчителів, батьків та сторінки особистого блогу психолога ліцею та сторінки в соцмережах.

«Мішень» психологічної допомоги в умовах війни — оптимізація процесів, спрямованих на виживання (Shalev, 2005). Найважливішим в перші дні проживання гострої стресової реакції була потреба у першій психологічній допомозі (ППД) при травматичній події.

Травматична подія — подія, при якій людина вважає, що існує явна небезпека для її життя, фізичного або психічного здоров'я чи для життя і здоров'я близької їй людини. Травма має колосальний вплив на наше психічне та фізичне здоров'я; наша психіка і тіло постійно перебувають під впливом екстремального стресу і загрози існування (О.І. Мироненко, УПУ, 2022).

Травма має емоційні, психологічні та тілесні симптоми:

— шок, заперечення або зневіра;

— гнів, дратівливість, тривога, коливання настрою;

— почуття провини, сорому, самозвинувачення; відчуття смутку чи безнадії;

— розгубленість, труднощі концентрації, уваги; тривога і страх (жах);

— уникання контактів з оточенням; втрата самого себе або оніміння;

— безсоння та нічні жахи; легка збудливість;

— серцебиття («вискакування серця»), біль в тілі, втома, напруження м'язів.

В нашому повсякденні з'явилися нові фактори, з якими ми не зустрічалися до цих пір в такому об'ємі та сенсі:

— обстріли, звуки сирени;

— термінова евакуація та адаптація на новому місці;

— панічні атаки та інтрузії;

— розрив сім'ї при виїзді за кордон;

— переживання втрати у всіх її варіантах (втрата близьких, рідних, домівок, речей і т.д.);

— вторинна травматизація, травма свідка.

Перелік, на жаль, можна продовжувати. Таким чином, вибір інтервенцій був тісно пов'язаний із часовим проміжком від початку травматичної події. На перших етапах робота психолога була спрямована на оптимізацію процесів, спрямованих на виживання (через спілкування та взаємодію у батьківських, учнівських та вчительських групах месенджерах, інформування на сторінках особистого блогу психолога ліцею): акцентування на забезпеченні базових невідкладних та конкретних потреб (знайшов їжу, наявний теплий одяг, безпечне місце — це успіх), повернення до повсякденної рутини, до так званих ритуалів, які давали відчуття безпеки, повернення відчуття контролю та надії, відновлення контактів (з ким із близьких, рідних, друзів розмовляв? Родина — центр уваги та відбудови комунікації).

Робота психолога в Авіакосмічному ліцеї ім. І. Сікорського НАУ м. Києва була організована наступним чином:

— групові зустрічі з ліцеїстами відбувалися в Teams та Zoom щотижня, по паралелях: 8-мі, 9-ті, 10-ті, 11-ті класи, така система роботи та групування дали змогу підліткам бути в колі однолітків саме свого віку, а також бачити та спілкуватися з тими, з ким знаходилися в різних містах та країнах, але попередньо мали дружні стосунки, були знайомі в ліцеї;

— для вчителів була створена група стабілізації і відновлення за допомогою методів інтегративної арт-терапії з елементами кризового консультування;

— індивідуальні консультації учасників навчального процесу проводилися на платформах Zoom, Google Meet, у Viber, Telegram — вибір був за ліцеїстами, батьками чи вчителем;

— взаємодія з батьками відбувалася через батьківські групи або індивідуальні бесіди, консультації, а також через інформування на сторінках блогу психолога ліцею.

Під час занять дуже важливим було визначення та дотримання чітких часових меж при виконанні вправ та методик, що давало відчуття чіткості, визначеності в умовах нестабільності. Важливим моментом під час проведення занять стали правила, які проговорювалися психологом перед кожним заняттям:

— визначення підлітками власної безпеки/небезпеки під час заняття (ліцеїсти в чаті або вголос зазначали ступіть власної безпеки на час заняття);

— якщо під час проведення тієї чи іншої вправи чи методики у підлітка виникає відчуття небажання, опір щодо виконання вправи — він має змогу припинити роботу за власним бажанням, залишаючись на занятті.

Ще одним важливим моментом на занятті було вітання, в якому учні також зазначали в якому місті, країні кожен знаходиться, що давало психологу додаткову інформацію для розуміння ступеня безпеки кожного учасника заняття. При розробці занять для ліцеїстів та для вчителів були використані матеріали навчальних модулів «Перша психологічна допомога у ситуації гострої кризи за допомогою методів інтегративної арт-терапії« — навчальний тренер Назаревич В. Ph.D. психолог, арт-терапевт, супервізор та Сидоренко А., навчальні матеріали по кризовому консультуванню, з використанням білатеральної стимуляції та протоколу ASSYST — навчаючий тренер PhDr. et Mgr Зузана Чепелікова, матеріали інших авторів. Мета занять: навчити як дітей так і дорослих навичкам саморегуляції через техніки дихання, «заземлення», м'язової релаксації, теппінгу (простукування) та стабілізації емоційного стану за допомогою арт-терапевтичних методів та мінімізація впливу травмівного досвіду шляхом підвищення резильєнтності учасників навчального процесу (учнів, батьків, вчителів), тобто, підвищення опірності стресу, а в подальшому травматичному зростанню — використання травматичного досвіду як такого, що сприятиме напрацюванню, отриманню нових адаптивних можливостей, стратегій.

Чому саме інтегративна арт-терапія була основою?

«Арт-терапія травматичного стресу — це можливість прояву неусвідомленого напруження, яке через арт-матеріал та процес намагається бути зафіксованим. Малюнок — це наче свідчення існування болю, його реальні втілення. Придушені символи болю шукають вихід в образах та творчих засобах та, візуалізуючись, дають полегшення та стійкість. Арт-продукт — це ніби свідчення того, хто вижив, маніфест життя в проявленому болю» — Назаревич Вікторія. Арт — терапевтичні методи допомагають м'яко та екологічно вивільнити емоції та переживання, отримати ресурс.

Заняття проводилися з орієнтацією на еволюцію інтервенцій у часі від моменту впливу травматичної події: 0–3 дні — гостра стресова реакція на травматичну подію — надання ППД; до 1 місяця від події — гострий стресовий розлад — кризова інтервенція, стрес менеджмент; після місяця від події — стрес менеджмент та спостереження за симптомами ПТСР. Заняття розпочиналися за схемою: вітання, проговорення локації кожного, «заземлення», дихальні вправи, робота з тілесністю, робота з емоційною, когнітивною сферою та образами, метафорами. Кожне заняття вимагало окремого планування з урахуванням особливостей групи, тому для ефективності роботи створено банк методик.

Орієнтовні блоки для занять, які були проведені з ліцеїстами включали:

— Правила безпечної поведінки у надзвичайних ситуаціях. Навчання технік дихання, «заземлення» для стабілізації емоційного стану. Навчання техніці «Метелик»(білатеральна стимуляція) для нормалізації емоційного стану та саморегуляції, зняття м'язової напруги. Що таке теппінг і як його використовувати? Техніка «Долоня — мій слід, мій відбиток, мій ресурс»;

— Стрес та його дія на організм. Дихальні техніки для зняття стресу. Робота з внутрішнім ресурсом та розвиток стресо-

стійкості — «Вправа «Намалюй дерево», «Моє коло спілкування»;

— Самодопомога в умовах стресу. Вправи для саморегуляції та зняття тривоги — «Долонька», «Мій настрій». Повторення правил безпечної поведінки у надзвичайних ситуаціях. Вправи на відновлення роботи когнітивної сфери. Визначення досяжних цілей;

— Навички саморегуляції під час екстремальних ситуацій, тривоги, панічної атаки — вправа «Тестування реальності». Повторення технік дихання. Робота з агресією, дратівливістю — техніка «Малюю — загинаю», «Вулкан — Гейзер — Водоспад». Робота із сильними сторонами особистості «Прокладаючи шлях»;

— Планування майбутнього та усвідомлення підтримуючого оточення — вправа «Мережа підтримки», « Вікно в майбутнє». Робота з метафорою для вивільнення агресії, стабілізації в стресі «Кольорові клаптики»;

— Арт-терапевтичний супровід при роботі з травматичним досвідом для проживання травми та переосмислення і віднаходження нових сенсів та планування майбутнього з опорою на отриманий досвід — вправи «Краєвиди емоційного стану». Створення за допомогою метафори проекції майбутнього — вправа «Сад відновлення».

Техніки, методики та вправи взаємодоповнювалися чи взаємозамінялися під час занять. Нижче наведено декілька вправ, які використовувалися в роботі з учнями та вчителями.

Техніка «Дихання животом».

1. Ляжте на спину або сядьте у зручну позу. Розслабтеся і покладіть одну руку на живіт, другу — на груди.

2. Робіть повільний вдих. При цьому живіт повинен виступати вперед, а грудна клітка стискатися і опускатися.

3. Тепер повільно видихайте. Грудна клітка під час видиху піднімається і виштовхує повітря.

Інший варіант: уявіть, що у вас в животі, при вдихові через ніс, надувається кулька, а при видиху через рот, вона здувається.

Зробити таких 10–12 кіл.

Техніка «Кольорові клаптики або клаптики настрою».

Мета: вивільнення негативних емоцій, стабілізація емоційного стану

Матеріали: кольоровий папір, папір А-4, кольорові олівці, фарби, клей.

Хід роботи: Оберіть кольоровий папір, один або декількох кольорів — обирайте не за кольорами, які любите, а спробуйте відчути, який колір саме зараз хочете обрати.

— Розірвіть папір на дрібні клаптики. Спробуйте зосередитися на процесі та відчуттях.

— Декілька разів перемішайте клаптики, зробіть з них «дощик» — згорніть в долоні та просипте на поверхню столу, як дощик. Зверніть увагу на ваші відчуття та емоції.

— А тепер пофантазуємо! Подивіться на кольорові клаптики і створіть з них якийсь образ.

Опісля проаналізуйте свої відчуття та емоції.

А також інший варіант, який змінила і доповнила:

— На початку вправи зіжмакайте кольоровий папір чи чистий листок паперу. Зробіть з нього тверду кульку.

— Покатайте паперову кульку між долонями, відчуйте її колючі кутики. Поспостерігайте за своїми відчуттями.

— А тепер розгорніть, розправте кульку, спробуйте розпрямити папір.

— Далі порвіть, подрібніть папір та створіть образ із кольорових клаптиків.

Якщо папір був білим, то можна розфарбувати клаптики в процесі створення образу або по його завершенні, приклеївши клаптики як картинку — образ на інший листок паперу.

Проста методика, яка гарно сприймається як дітьми так і дорослими.

«Як людський вид, ми неврологічно, біологічно та фізіологічно створені для досвіду витримувати, виживати навіть при травматичних подіях. Ми генетично кодовані відходити та відновлюватись від травми, що і формує наш розвиток» (Давид Берселі)

1.3.12. Психологічний супровід педагогів, учнів та батьків СШ І ступеня № 324

Гурська Алевтина Леонідівна,
практичний психолог
СШ І ступеня № 324
Солом'янського району

Важливим пріоритетом діяльності школи є забезпечення психологічної стійкості учасників освітнього процесу, які страждають від російської воєнної агресії.

Сьогодні діти, батьки, вчителі більш, ніж будь-коли раніше, потребують психологічної підтримки і допомоги. Психологічний стан та психічне здоров'я під час військових дій є вкрай важливим. Багато людей переживають виснаження, спустошення, втому, відчувають тривогу й паніку. Ми сформулювали алгоритм, корисні поради, як опанувати себе в критичних умовах, як допомогти учасникам освітнього процесу підтримувати здоровий психічний стан в критичних умовах.

Алгоритм організації психологічного супроводу в навчальному закладі.

1. Налагодження взаємодії з учасниками освітнього процесу за допомогою інформаційно — комунікаційних технологій.

Почати роботу варто з визначення основних каналів комунікації з педагогічним колективом, батьками, учнями. Ці кана-

ли повинні бути системними та постійними, доступними для всіх, а комунікація в них має вестися у форматі діалогу:

- веб сайт школи
- Viber — групи вчителів, батьків, учнів
- месенджер Facebook-сторінки
- чат Telegram-каналу
- телефонний зв'язок
- WhatsApp (безкоштовний сервіс обміну швидкими повідомленнями)
- відеозустрічі Google Meet чи Zoom.

Для продуктивної комунікації ми використовуємо формальний та неформальний канали комунікації. Формальний використовується для обговорення всіх поточних робочих завдань. Це спільний чат для всієї педагогічної команди. Наприклад, в нашому освітньому закладі у такому Viber чаті ділимося новинами про проекти, допомогу, супровід, ширимо публікації про роботу педагогічного колективу, розповідаємо про перспективне планування та ін.

Один неформальний канал комунікації — як єдиний спільний чат усієї батьківської та педагогічної громади, другий — для учнівського колективу школи, в яких обговорюють новини, отримують психологічну підтримку, достовірну інформацію, поради, діляться позитивчиками, потребами, інтересами відповідно вікових особливостей. Це діалог між усіма учасниками освітнього процесу, який виконує функцію взаємодопомоги, підтримки та виступає каналом зв'язку практично 24/7.

Для конструктивної комунікації та підтримки учасників в неформальному чаті необхідно встановити правила, що допоможуть стабілізувати шкільну родину. Головне з них — уникати панічних настроїв та поширення негативних новин. Натомість краще запропонувати обмінюватися важливою та корисною інформацією, кейсами та позитивними новинами.

2. Інформаційний, просвітницький, профілактичний, науково — методичний майданчик.

Цей етап об'єднує в собі: психологічну підтримку, навчання, достовірне інформування, профілактику контролю емоційного стану, психологічну просвіту тощо. Розміщуються методичні рекомендації, посилання на рекомендації МОН України, ІМЗО, інших авторів та інституцій; відео і презентації, які забезпечують візуальне сприйняття лекцій, вебінарів та навчальні ролики для всіх суб'єктів освітнього процесу (психологи, педагоги, діти, батьки) В обраному форматі взаємозв'язку надаються матеріали, корисні ресурси, інфографіки, відео, контакти щодо психологічної підтримки — все, що спрямовано на покращення психічного і психологічного стану. Матеріали формуються таким чином, що можуть використовуватись як самими педагогами, так і рекомендуватись для використання батьками і дітьми.

Ця діяльність цілком може стати острівцем стабільності та емоційної безпеки для всіх учасників освітнього процесу, тож вкрай важливо, разом з психологічною підтримкою, інформувати щодо поточної ситуації в навчальному закладі (позиції відносно війни, допомоги, що надається ЗСУ, ТРО або волонтерам, стратегії діяльності на час війни), а також щодо найближчого майбутнього — про ризики та можливості, плани щодо подальшого розвитку. Обов'язково надавайте можливість поставити всі запитання, які хвилюють людей. На що варто звернути увагу:

- повідомлення мають бути змістовними і лаконічними;
- спостерігайте за емоційним станом учасників чату, характером висловлювань;
- якщо ви відчуваєте нестабільний стан дитини, знайдіть можливість поспілкуватися з її батьками;
- всіляко підтримуйте і не вступайте в суперечки;
- формуйте дружелюбність між учасниками;

- використовуйте фрази-інтервенції чітко, коротко, впевнено. Несіть посил: «Я з Вами, Ви не одні. Я можу Вам допомогти;
- уникайте конфронтації, підтримуйте будь-які позитивні зміни в міжособистісній комунікації.

3. Психологічні консультації.

Спрямовані на підтримку ментального здоров'я дітей і дорослих. Кожний бажаючий отримує первинну консультацію, яка допомагає знайти вихід вирішення проблеми. Допомога відбувається у будь якому зручному форматі:

- консультування в режимі телефону довіри;
- через електронну пошту;
- індивідуальні повідомлення;
- месенджери;
- онлайн зустрічі в Zoom, Skype.

4. Основи психологічної комунікації:

- пам'ятати і розуміти, що в стресовому стані людина є дуже схильною до навіювання та впливу, тому будь-яке слово може спричинити реакцію як миттєву, так і відстрочену;
- використовувати принцип «приєднання і ведення»: якщо людина сидить, фахівець також сідає; якщо рухається — активна психомоторна реакція, то фахівець, «приєднуючись», також починає рухатись, поступово сповільнюючи темп;
- бути «активною силою», яка повертає людину до ситуації «тут і зараз»;
- сфокусувати людину перш за все на фізичних відчуттях, наприклад: взяти за руку та попросити потиснути вашу руку (спитавши дозволу). Цим фахівець сприяє поверненню до людини відчуття контролю й активізувати здатність відчувати своє тіло;
- використовувати техніку «Три так» для встановлення ефективного контакту: поставити послідовно три прості

запитання, на які людина з великою ймовірністю відповідатиме «так»;
- поставити питання, що передбачає вибір, або попросити про щось, що людина здатна виконати, наприклад: налити в стакан води для себе, спитати, що вона хоче випити (чай чи каву), розповісти, куди вона піде, як тільки відчує себе краще;
- уникати конфронтації, підтримувати будь-які позитивні зміни в поведінці людини, заохочуючи словами і жестами;
- зосередитися на досвіді потерпілої людини в подоланні стресових ситуацій, закінчуючи первинну інтервенцію. Звернутися до того, як у минулому вона долала стреси, що саме допомогло їй справлятися;
- надати інформацію про можливі стани після травматичної події, контакти фахівців, до яких людина може звернутися в разі потреби.

При цьому, кожний конкретний випадок психологічного супроводу учасників освітнього процесу визначаються особливостями людини, ситуації в якій здійснюється супровід. Дана діяльність практичного психолога продовжується, поки не буде пройдений кризовий період. Результатом психологічного супроводу учасників освітнього процесу повинна стати нова життєва якість — адаптивність, здатність самостійно досягати певної рівноваги у міжособистісних відносинах, всередині себе як в звичайних, так і в стресових життєвих ситуаціях.

Отже, вчителі, учні та батьки сьогодні потребують психологічного супроводу, психолого — педагогічної підтримки організованої на рівні навчального закладу. При цьому, в певних випадках, потребують перенаправлення до інших видів допомоги, таких як: медична, психотерапевтична, юридична, соціальна, матеріальна та ін., а відповідно, проактивної взаємодії психологічних служб системи освіти України, фондів, організацій, установ, що здійснюють соціально-психологічний супровід населення нашої держави.

Корисні ресурси, інформація, контакти щодо психологічної допомоги в умовах війни

№	Тема	Аудиторія	Посилання, контакти
1	Всеукраїнський розклад «Будь активним заради миру». Психологічні хвилинки, веселі руханки	учні	https://mon.gov.ua/ua/vseukrayinskij-rozklad
2	Психологічна підтримка в умовах війни (як боротися з перевтомою, апатією; впоратися з панікою, тривогою та ін.)	батьки, вчителі	https://dovidka.info/psyhologichna-pidtrymka-v-umovah-vijny/
3	Серія PDF-інфографік про те, як уберегти себе, близьких і країну під час війни (матеріали створені на основі інструкцій МОЗ, ДСНС, Центру стратегічних комунікацій, інших офіційних джерел)	учні, батьки, вчителі	https://headway-store.com/products/warManual
4	Поради від захисника України: інформаційний комікс для дітей у воєнний час (Міністерство освіти і науки України)	учні	https://mon.gov.ua/ua/news/poradi-vid-zahisnika-ukrayini-mon-rozrobilo-informacijnij-komiks-dlya-ditej-u-voyennij-stan
5	Відео поради «Емоційні гойдалки» (науково-методичний центр практичної психології та соціальної роботи, Інституту післядипломної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка)	батьки, вчителі	https://pp.ippo.kubg.edu.ua/category/naprjamky-roboty/psyhologichna-edukacija/robota-z-kryzovymy-stanamy/
6	Центр психосоціальної підтримки НаУКМА та БО «Голоси дітей». Гаряча лінія для дітей.	учні	(08.00–22.00): 096 039 22 58; 099 198 57 95; 063 558 12 82.
7	Гаряча лінія НУО «Людина в біді». Безкоштовні психологічні консультації (24/7)	батьки, вчителі, учні	0 800 210 160

Список використаних джерел та літератури

1. Лист МОН Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій. file:///C:/Users/%D0%90%D0%BB%D1%8F/Downloads/624c52d8bc2bd909944913%20(1).pdf
2. Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні (Лист МОН № 1/3737-22 від 29.03.22 року) https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zabezpechennya-psihologichnogo-suprovodu-uchasnikiv-osvitnogo-procesu-v-umovah-voyennogo-stanu-v-ukrayini
3. Психологічна допомога під час військових дій http://ozernegym.in.ua/%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0-%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%B0-%D0%BF%D1%96%D0%B4-%D1%87%D0%B0%D1%81-%D0%B2%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA/
4. Дитинство під прицілом: права дитини в умовах збройного конфлікту на сході України: наукове видання / О. А. Біда, А. Б. Блага, О. А. Мартиненко, П. І. Пархоменко, М. Г. Статкевич, С. В. Тарабанова; [за заг. ред. А. П. Бущенка] / Українська Гельсінська спілка з прав людини. — К., КИТ, 2016. — 82 с.
5. Дитячий фонд, Україна. Експрес оцінка соціально психологічного становища дітей в Донецькій області. / Електронний ресурс [http://www.unicef.org/ukraine/ukr/Rapid_Psychosocial_Assesment_of_Children_in_Donetsk_Oblast_ua.pdf];
6. Оніщенко Н. В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти: монографія / Н.В. Оніщенко. — Х.: Право, 2014. — 584 с.
7. Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях.— Київ: Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. — 64 с.: іл. ISBN 97896179615907897
8. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник. — К. : Агентство «Україна». — 2015. — 176 с.

1.3.13. Психологічний супровід учасників освітнього процесу (з досвіду роботи психологічної служби ЗЗСО «Ліцей № 100 «Поділ»)

Обозова Ольга Данилівна,
практичний психолог
ЗЗСО «Ліцей № 100 «Поділ»
Подільського району

В умовах воєнного стану психологічне та психічне здоров'я є вкрай важливими. Війна є травматичною, стресовою подією і накладає відбиток як на щоденне життя учасників освітнього процесу, так і на сам освітній процес.

Як у цей складний час зберігати спокій? Як не тільки не піддатися паніці, але й стати опорою собі, близьким, своїм учням? Як зберегти психологічну стійкість (витривалість, резильєнтність) та психічне здоров'я?

З початку воєнних дій основним завданням психологічної служби Ліцею № 100 «Поділ» стало забезпечення належних умов для збереження психологічного здоров'я, а саме: своєчасне, систематичне надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки кожному учаснику освітнього процесу, стабілізація психологічного стану дітей, батьків та педагогів.

Під час воєнних дій психіка людини перебуває в постійному напруженні. Реакціями на стресові та травматичні події можуть бути страх, ступор, плач, агресія, почуття провини, апатія та інші. З такими почуттями багато людей перебувають у своїх домівках та укриттях, у тимчасових притулках по всьому світу. Навіть знаходячись в умовній безпеці, через стрічку новин людина кожен день стає очевидцем страшних подій. Щоб впоратися зі стресом самостійно та допомогти іншим пережити ці непрості часи, дати раду неконтрольованим емоціям і допомогти психіці на шляху до зцілення, необхідно знати мінімальний набір прийомів базової психологічної самодопомоги.

В умовах воєнного часу освітній процес у Ліцеї № 100 «Поділ» було організовано на платформі Office 365 (Microsoft Teams). Усі напрями роботи шкільної психологічної служби теж були організовані на цій платформі. Для кожного класу (1–5 класи) та кожної паралелі (6–11 класи) було створено команди «Психолог і Я», в яких відбувалося спілкування психолога з дітьми. В цих самих командах відбувалося і спілкування з батьками. Для роботи з педагогічним колективом була створена «Психологічна скринька педагога».

Аптечка психологічної самодопомоги

Першочергово всіх учасників закладів освіти було ознайомлено із техніками кризового реагування. Якщо в перші 24–48 годин людина правильно відреагує, приведе себе у баланс, то тим самим вона попередить у себе розвиток різних постстресових порушень. На допомогу прийшла так звана аптечка психологічної самодопомоги «4 стихії»:

«Повітря».

Фізіологічною реакцією на стрес є втрата контролю. При стресовій ситуації інстинктивно хочеться зробити вдих. Наше завдання знизити вплив інстинкту на поведінку, знизити рівень фізіологічних реакцій на стрес, збалансувати своє дихання. Ізраїльські спеціалісти категорично не рекомендують робити вдих. Коли ми робимо вдих, то насичуємо організм киснем, ніби ще додаємо вугілля у топку паровоза. Завдання ж — повернути контроль над своїми емоціями. Тому важливо спочатку робити видих. На такій техніці ґрунтується вправа «Свічка і квітка». Спочатку ми задуваємо уявну свічку (довгий видих). Потім вдихаємо аромат уявної квітки. Аромат квітки такий приємний, що ми затримуємо дихання (пауза). Вправу виконуємо 2–3 рази.

Дихання — це перше, що страждає, коли людина хвилюється або відчуває страх. У такі моменти заспокоїтися допомагають дихальні вправи, наприклад «Повітряна кулька». Необхідно уявити собі, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом

ви поступово позбавляємося від стресової напруги, ніби «видихаєте її через трубочку».

Дихання по квадрату не тільки заспокоює, а й повертає відчуття контролю. Потрібно уявити малювання квадрата: відрізок вгору — вдих, відрізок по горизонталі — пауза, відрізок вниз — видих, відрізок по горизонталі — пауза. Обирайте будь-яку комфортну для вас швидкість. Можна виконувати техніку на чотири рахунки, а можна — на два. Головне — зберігати рівні інтервали.

«Вода».

Також фізіологічною реакцією на стрес є пересихання слизової рота. Під час такої реакції йде сигнал до мозку, що людина перебуває у стресі. Знизити цей сигнал можна попивши води або чогось іншого або подумки викликавши у себе слину. Важливо змочити слизову рота.

«Земля».

Коли людина знаходиться в епіцентрі тривоги, лобова частка кори її головного мозку відмовляється працювати. Виникає відчуття, ніби неможливо сфокусуватися або ясно міркувати. Таке може траплятися, в тому числі, і коли людиною оволодівають дуже інтенсивні емоції — наприклад, відчуття втрати, образи, безнадійності, страху або безвиході. Техніки заземлення — це прекрасний інструмент для таких ситуацій. Повертаючи свою свідомість і тіло в даний момент, ми можемо організувати нашому мозку простір, щоб він заспокоївся і відчути себе трохи більш сконцентрованими. Здебільшого, цього достатньо для того, щоб прояснити, що з нами відбувається, прийняти рішення щодо подальших дій, звернутися за допомогою. Під час заземлення важливо відчувати опору на підлогу чи землю. Звертаємо увагу на фізичні відчуття підтримки поверхонь, на яких стоїмо, сидимо чи лежимо. Серед вправ: «Насос» — підняти плечі та опустити, «Ритм» — постукати ногою по підлозі, рукою по столу, «Джекобсон лайт» — принцип розслаблення через напруження тощо.

«Вогонь».

У випадку дезорієнтації від надмірних емоцій, дієвою є вправа «5-4-3-2-1». Вона допомагає швидко повернутися до реальності, по черзі активуючи п'ять органів чуття та вмикаючи лобову частку мозку називанням слів.

Інструкція до вправи:

- Роздивіться навколо себе та знайдіть очима 5 предметів. Назвіть їх (можна подумки).
- Доторкніться рукою та відчуйте 4 різні поверхні. Розкажіть, які вони на дотик.
- Прислухайтеся та почуйте 3 різних звуки. Назвіть їх.
- Відчуйте два різні запахи. Назвіть їх.
- Визначте щось на смак. Розкажіть, який смак ви відчули? (можна випити трішки води та відчути, який у неї смак).

Вправа «Метелик», що основана на механізмі білатеральної стимуляції мозку, допоможе за 2 хвилини синхронізувати півкулі мозку та відновити внутрішній спокій.

Інструкція до вправи: права — рука на ліве плече, ліва рука — на праве плече і, поплескуючи почергово по плечах, кажемо: «Я молодчинка. Я розумничка. Я справляюся з цією ситуацією» і показуємо двома руками «чудово!».

Розширюючи поле зору, людина відходить від тунельного зору, починає звертати увагу на те, що відбувається навколо, повертаючись до реальності.

Застосування перевірених та простих технік, вправ із аптечки психологічної самодопомоги дозволяє впоратися з кризовими станами та стабілізувати психіку, надати першу психологічну допомогу собі та оточенню, а також завадити загостренню психологічних проблем та їх переходу до хронічної стадії.

Психологічні онлайн-заняття та онлайн-зустрічі

Сьогодні потреба в емоційній стабілізації надзвичайно важлива. Адже усі когнітивні процеси викривлені, уповільнені, дітям треба здолати більше перепон і напруження, інши-

ми словами, травмовані діти відчувають певні труднощі з концентрацією, увагою та поведінкою. З огляду на це, важливим є проведення з дітьми психологічних онлайн-занять. Їх мета — пошук ресурсів та стабілізація емоційного стану. Такі заняття включають в себе вправи щодо зниження тривоги, емоційної напруги, зняття стресу та налаштування на спілкування, під час якого діти та дорослі могли б поділитися своїми почуттями та переживаннями тощо.

Серед тем психологічних занять — «Моє безпечне місце», «Долоньки миру», «Дерево сили», «Захисна парасолька», «Управляємо емоціями», «Чарівні повітряні кульки», «Веселка», «Галерея літніх емоцій» та інші.

Під час таких психологічних занять діти навчалися психологічних вправ, які допомагають психологічному розвантаженню та саморегуляції емоційних станів, вчилися тактовно висловлювати свої емоції та почуття, розвивали вміння та навички ефективної групової взаємодії, знаходили власні ресурси для стабілізації свого психологічного стану.

За результатами онлайн-анкетування, метою якого було виявлення дітей, педагогів, що потребують індивідуального консультування психолога, було сплановано графік індивідуальних зустрічей. Перша категорія — це діти, батьки, педагоги, які з перших днів війни перебували в стресовій ситуації, яким довелося покидати рідні домівки під гул сирен, артобстріли. Друга категорія — це діти, педагоги, які безпечно виїхали за межі країни і, коли вже осіли в місцях тимчасового прихистку (через місяць-два-три після початку війни), відчули тугу за рідними, що залишилися в Україні, за домом, зіткнулися з відсутністю знайомого мовного середовища.

Окрім онлайн-занять із дітьми систематично проводилися і онлайн-зустрічі з батьками та педагогами (як індивідуальні, так і групові), основною метою яких була стабілізація емоційного стану та розвиток умінь розуміти і підтримувати дитину в умовах війни.

Робота з педагогами

Одним із важливих напрямків психологічної служби ліцею була робота з педагогами. Не секрет, що стійкий педагог — це опора дитини. Ми виходили з того, що емоційний стан вчителя надзвичайно важливий для нього самого, для учнів і їх батьків (спілкування онлайн завжди зберігалося). Щотижня проводились спеціальні вебінари для педагогів з психологічної стабілізації, психологічного розвантаження та пошуку власного ресурсу. На цих вебінарах пропонувалися різні техніки, методики та прийоми: техніки заземлення, тілесного налаштування, керована візуалізація, арт-терапевтичні методики.

Психологічна просвіта

Цей напрям діяльності психологічної служби включав підвищення психологічної культури педагогів, батьків, дітей, ознайомлення їх з основними закономірностями й умовами реагування на виклики війни. Актуальність психологічної просвіти полягала в тому, що будь-якій проблемі легше запобігти, ніж потім її розв'язати. Пам'ятки, матеріали систематично розміщувалися на платформі Office 365 (Microsoft Teams), частково висвітлювалися на сторінці Facebook та у телеграм-каналі:

— «Психологічна самодопомога»;

— «Перша психологічна допомога під час війни»;

— «Як учителям розпочати освітній процес»;

— «Коротка пам'ятка для вчителів, які працюють із дітьми під час війни»;

— «Важливі навички в періоди стресу. Ілюстроване керівництво»;

— «Вчителі важливі. Діти важливі»;

— «Не дамо зруйнувати психічне здоров'я наших дітей»;

— «Ігри з дітьми під час воєнних дій»;

— «Вікові особливості реакцій дітей на травмуючі події»;

— «Реакції людини, яка пережила екстремальну ситуацію та відповідні способи взаємодії»;

— «Як дати дитині відчуття безпеки»;

— «Як психологічно допомогти дітям під час війни»;
— «Піраміда базових потреб українців»;
— «Як подолати тривогу»;
— «Як покращити адаптацію дитини до іншого місця проживання під час вимушеного переселення»;
— «Як не зірватися на оточення і що робити з емоціями на війні»;
— «Як підтримати дітей у непростий час війни»;
— «Як розпізнати травматичний стрес у дитини»;
— «Коли закінчиться війна?» — як відповідати дітям на складні запитання»;
— «Стратегії поведінки при заспокоєнні дитини, коли вона стресована»;
— «Як підтримати та допомогти пережити травматичний досвід старшим дітям»;
— «Психологічні поради для підлітків під час війни»;
— «Як підтримати та заспокоїти дитину під час війни»;
— «Управляємо емоціями»;
— «Безпека в інтернеті під час війни»;
— «6 фраз, які роблять дітей щасливими»;
— «5 компонентів стресостійкості»;
— «Як поводитися з дітьми у невизначеній ситуації»;
— « Чим зайняти дитину? Поради батькам»;
— «Техніка «Тут і зараз»;
— «Самодопомога дорослим і дітям»;
— «Техніка «Постукування»;
— «Вправи на зняття стресу»;
— «Що робити при тривозі і паніці»;
— «Поведінка дорослого поруч з дитиною у стресі»;
— «Що робити при панічній атаці»;
— «Ситуація кризового фону або обваленого світу»;
— «Вправи для зняття тілесного напруження»;
— «Аудіоказки для дітей»;
— «8 кроків з надання допомоги».

Психологічна служба ліцею в цей складний період надавала допомогу всім, хто її потребував, радила, підтримувала, консультувала, навчала, була поруч з усіма учасниками навчально-виховного процесу.

Ресурси

https://mon.gov.ua/ua/osvita/pozashkilna-osvita/psihologichna-sluzhba
https://t.me/pidtrumaidutuny
https://www.unicef.org/ukraine/parents-children-support-during-military-actions
https://nus.org.ua/articles/yak-uchytelyam-rozpochaty-navchalnyj-protses-42-praktyky-ta-18-vidpovidej-na-zapytannya-vid-svitlany-rojz/
https://nus.org.ua/articles/dolayemo-paniku-46-vprav-i-porad-yak-stabilizuvatysya-pid-chas-vijny/
https://drive.google.com/file/d/1bP7_w1II-DyXS3LF4nb4UBOhccduKOA0/view?fbclid=

1.3.14. З досвіду роботи практичного психолога початкової школи «Усмішка»

Алєксєєнко Марини Віталіївни,
практичний психолог
початкової школи «Усмішка»
Деснянського району

Ніч з 23 лютого на 24 лютого зруйнувалась стабільність світу. Росія «принесла» війну в Україну. Війна — страх, смерть, страждання, біль, втрати, руїни, зло… Життя мільйонів українців кардинально змінилося — зруйновані мрії, плани на мирне життя, натомість з'явилась невизначеність й життя у воєнний час. В таких жахливих обставинах було важливо донести думку до українців дорослих й маленьких, що все те, що ми зараз відчуваємо — це нормальна реакція на ненормальні події.

Добра навичка в розвитку резільєнтності, навичка «пошук гарного». Зараз все по-новому, нейронні зв'язки формуються, створюючи нейронні мережі, і саме зараз, як ніколи раніше, не вистачає впевненості та стабільності, тому друга рекомендація — створюємо ритуали, які повторюємо кожного дня.

У всіх психологів з'явився великий обсяг емоційно важкої роботи, втому від якої відчуваєш на фізичному рівні, але роботи дуже важливої й необхідної.

Тому, на мою думку, психологу дуже важливо в першу чергу подбати про себе і при відчутті «не справляюсь», не соромитись звернутись за допомогою до колег. Прохання про допомогу не ставить під сумнів кваліфікацію. Більш того, необхідно вчити людей просити про допомогу у разі необхідності, але ми — УКРАЇНЦІ — народ гордий, незвиклий просити, тому часом буває досить складно.

Під час війни в мене сформувались наступні напрямки роботи:

- Я
- Психолог-психолог
- Психолог-батьки
- Психолог-педагоги
- Психолог-адміністрація
- Психолог-здобувачі освіти та вихованці
- Психолог-оточуючі

Я, людина

Застосовувати свої знання, навички до себе. Відслідковувати свій емоційний і психологічний стан. Розвиток та навчання навичкам, яких виявилось недостатньо, або не вистачає в цих нових обставинах.

Психолог-психолог

Стати опорою один для одного. Зараз, як ніколи, потребуєш любові, уваги й підтвердження, що з тобою все добре. Допомога колегам полягала у підтримці, емоційному розвантажені, обміну досвідом та напрацьованим матеріалом, рекомендаціями

щодо цікавих фахових тренінгів, вебінарів, пов'язаних з темою війни.

Психолог-батьки

Батьки мого навчального закладу не звертались за індивідуальною психологічною допомогу, пов'язаною з війною. Тому у вайбер-групі, у фейсбуці я проводила більше просвітницькі та профілактичні заходи, психоедукації ненав'язливо, з турботою до почуттів батьків. Теми, які висвітлювала:

— як розпізнати стрес у дитини?;

— долаємо страхи війни самі й допомагаємо дитині;

— зниження тривоги;

— дихальні вправи;

— відчуття у тілі й «тілесні» вправи, тілесні ігри в парі з дитиною;

— техніки когнітивно-поведінкової терапії, пошук альтернативних тверджень моїм тривожним думкам (моя тривога каже……, мій мозок каже (альтернатива)…);

— інформаційна гігієна, правила, посилання на офіційні джерела;

— «знайдені» мобільні телефони, іграшки у воєнний час — небезпечні;

— фрази, які можуть заспокоїти тривожну дитину;

— ресурсні посилання;

— що робити, якщо маленька дитина реагує на вибухи плачем?;

— ефективні способи привести мозок у норму;

— афірмації, що це таке і як працює?;

— як подбати про фізичне тіло?;

— 15 речей, які допоможуть знайти ресурс та відновити сили;

— вправи на зниження стресу;

— екологічна комунікація в умовах війни.

Також для батьків розроблена й представлена у вигляді інфографіки вправа «Моє безпечне місце» та різні ідеї її виконання.

Батьки мого закладу були стурбовані проблемами розвитку своїх дітей, тому надавалися рекомендації щодо застосування з дітьми ігор на розвиток мислення, розвиваючих ігор, а батькам 4 кл. — індивідуальні консультації стосовно діагностик, які пройшли їх діти, з використанням гугл-форм зворотного зв'язку до презентацій (ігри, просвіта, консультації): самостійність дітей І\АБО слухняність

https://forms.gle/cqVcUP6RwU3ZTqNV7, 10 стратегій в пандемію.

https://forms.gle/4aG5FwAHdCL5mFkr9, Як краще взаємодіяти з дитиною?

https://forms.gle/x5GHyrpaSTiZWXUr7, Дитина самостійно виконує дом.завдання. Реальність чи мрія? https://forms.gle/kjuz2uY5N1PqTvsr9

Психолог-педагоги

Педагоги у цей важкий для всіх період знаходились під подвійним тиском відповідальності: навчити дітей, бути прикладом й, звісно, опанувати себе.

У деяких колег трапились особисті трагедії. Педагоги потребували підтримки, емоційного розвантаження, додаткових знань про те, як впоратись з викликами життя; як не загубити себе; як бути уважним до близьких, коли сам потребуєш допомоги; як діяти у тій чи іншій ситуації тощо. Проводились профілактика й просвіта, підтримка за допомогою вайбера, фейсбука, ютуба, телефону https://youtu.be/OpAopKoJjrk, https://youtu.be/-bL8iGVrFAI

Психолог-адміністрація

Адміністрація школи вимушена була працювати в нових для себе умовах: виклики воєнного часу, конфлікти інтересів, позицій і цінностей, психоемоційне напруження. В такі моменти проводимо емоційно-підтримуючі бесіди, надаємо пояснення, як реагує мозок під час загрози життю тощо. Підготовлено загальні рекомендації для адміністрації закладу, як і для інших учасників освітнього процесу.

Психолог-здобувачі освіти та вихованці

Початкова школа «Усмішка» в процесі реорганізації, але наразі, ще має два підрозділи: підрозділ дошкільної освіти та початкову школу. Наші вихованці й учні навчалися дистанційно. Для дітей була спеціально створена серія коротеньких анімацій, де дівчинка Лілі в доступній формі розповідала про техніки майндфулнес. Під час першої зустрічі Лілі розповідає про техніку «заспокоєння ароматами». У наступній серії Лілі нагадує про День Матері, тому що, у цей час дитині особливо важливо турбуватись про близьких, це робить її більш значущою і дозволяє почувати себе щасливішою і менш тривожною. Завдяки проекту «Лілі» діти та дорослі познайомились з «шоколадною медитацією», вправами на візуалізацію, дихальними вправами, створили «острівки щастя», опанували техніку «розбий шаблон» тощо.

Гарно в роботі з дітьми зарекомендувала себе арт-терапія. Гармонізація психічного стану відбувається через розвиток здатності самовираження та самопізнання. Цінність застосування арт-терапевтичних методик в терапевтичних цілях полягає в тому, що з їх допомогою можна на символічному рівні висловити і дослідити різні емоції та почуття: любов, ненависть, образу, злість, страх, радість. Тому дітям було запропоновано методику «Каракулі-рибки» (різновид методики «Каракулі» за Д.Віннікотом). Ця методика обрана навмисно, аби не стресувати дитину зайвими переживаннями стосовно того яким вдасться малюнок. Малюнок «Каракулі» завжди гарний і неповторний.

Цікаво й корисно робити малюнки «сіллю», створити своїми руками іграшку-антистрес.

В нагоді стали й психологічні казки, які я «оживила». Прослухати або подивитись казки про добро, любов, самопожертву, перемогу над собою завжди цікаво і корисно. Психологічні казки застосовувались як з метою психопрофілак-

тики, так і у терапевтичних цілях. Використані казки: «Зайчик-переможець», «Краса душі», «Пролісок і Фіалка» та інші.

Випускникам 4 класу було запропоновано пройти тестування у Google формах: методика «Вивчення розумового розвитку дітей» (Е.Ф. Замбіцявічене), діагностичний тест «Здібності учня» (Петроченко В.І, Жаков О.В.).

Психолог-оточуючі

Дистанційно працювала використовуючи: мобільний зв'язок, Viber, Telegram, Google Meet, Zoom, електронну пошту, Facebook, Google форми, відеоредактори, пакет програм Microsoft Office, YouTube, диктофон (для запису тексту казок, озвучування анімацій).

Використовувала матеріал: Google форм: Форми діагностичного характеру (методика «Вивчення розумового розвитку дітей» (Е.Ф. Замбіцявічене), діагностичний тест «Здібності учня» (Петроченко В.І, Жаков О.В).

Серія психологічних казок.

Проєкт «Лілі», серії коротких мультфільмів на опанування психологічних вправ для дітей, та опис для дорослих, як це працює й навіщо представлено у Facebook.

Презентації та відео різної психологічної тематики, наприклад «Швидка допомога при стресі й паніці», «Долаємо страхи війни самі й допомагаємо дитині», «Як розпізнати стрес у дитини?», інфографіка з описом вправи «Моє безпечне місце».

Загальні рекомендації для всіх учасників навчального процесу.

Арт-терапевтичні заняття.

Напрацювання інших: текст психологічних казок, розповсюджуючи посилання на життєстверджуючі картинки, твердження, афоризми, фільми, мультфільми, корисну та цікаву інформацію.

ONLINE Участь у Всеукраїнському фестивалі гри і натхнення Play Fest 2021 у проєкті «Книга, що оживає», успіх у номіна-

ції «Казкові історії маленьких мрійників», посилання на роботу: https://youtu.be/vxQiTf7XJqw

Джерела:

Діагностика

1. Методика «Вивчення розумового розвитку дітей» https://docs.google.com/forms/d/14ggB8XsGXUnaCmHhUf2vE-vPSOYXmxcw-upLMFMyqM8/edit?usp=sharing
2. Діагностичний тест «Здібності учня» (ПЕТРОЧЕНКО В.І, ЖАКОВ О.В.) https://docs.google.com/forms/d/1cWTttca1LaIQj6dmoTuEVLQ8dmlLnOWB9j0JaGXaIHE/edit?usp=sharing

Казки

1. Казка «Зайчик переможець» https://youtu.be/2uSIwvvG5qs (зі завданням у кінці казки)
2. Казка «Краса душі» https://youtu.be/ZGWXXleo7ZI (зі завданням у кінці казки)
3. Казка «Пролісок та фіалка» https://youtu.be/7CxKwe2JIY8 (зі завданням у кінці казки)

Анімаційний проєкт «Лілі» у Фейсбуці виглядає так:

1. «Заспокоєння ароматами» https://www.facebook.com/100011329034773/videos/587345235649606/
2. «День матері» https://www.facebook.com/100011329034773/videos/587345235649606/
3. «Шоколадна медитація» https://www.facebook.com/100011329034773/videos/587345235649606/
4. «Візуалізація» ютуб Візуалізація ЛІЛІ — YouTube
5. «Дихальні вправи» https://www.facebook.com/100011329034773/videos/415677836832748/
6. «Розбий шаблон» https://www.facebook.com/100011329034773/videos/1327065101115884/
7. «Алфавіт» https://www.facebook.com/100019234695832/videos/373466868185721/

- Методика «Каракулі» https://www.facebook.com/100011329034773/videos/711577823384882/
- Розпізнати стрес у дитини https://www.facebook.com/100011329034773/videos/1039651696961892/

- Долаємо страхи війни самі й допомагаємо дитині https://www.facebook.com/100011329034773/videos/1414541082329935/
- Іграшка антистрес своїми руками https://youtu.be/p0W3FVeJ5zY
- Малюнок сіллю та фарбами https://youtu.be/mJAGbYXX1zc
- Малюнок кольоровим піском та глітером https://youtu.be/9DvrzNyerWw
- Інфографіка з вправою «моє безпечне місце» (9) Facebook

1.3.15. Дерево життя — посилання в майбутнє, світове дерево, дерево роду

Томашевська Євгенія Михайлівна,
практичний психолог СШ № 89
Печерського району

Війна — випробування, яке можна порівняти зі справжнім пеклом. Вона принесла страхи та душевні тривоги, які були невідомі більшості людей у мирному житті. Але, попри це, ці стани треба долати. І один з найефективніших методів це зробити — використання прийомів і технік арт-терапії.

Пропоную Вашій увазі одне із занять курсу реабілітаційної програми для осіб, що переживають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Спираючись на власний досвід, результати ефективності курсу, маю можливість познайомити та поділитися власною розробкою.

Важливо зазначити, що заняття можна проводити у формі інтегрованого уроку разом із вчителем образотворчого мистецтва. У такому варіанті командної роботи досягається кращий результат, оскільки викладач мистецтва ознайомить учасників

з особливостями вибору кольорової гами та може розповідати про значення кольорів в українській культурі. Допоможе учасникам користуватися матеріалами та інструментами під час творчого процесу. Також може надати інформацію про відомих художників, про місця, де можна побачити стародавні зразки.

У своїй практичній діяльності я прагну до використання ресурсів, які людині можуть давати дотик до глибин народної творчості, мистецтва — образів та метафор, який ми бачимо у прикладному мистецтві наших пращурів. Так народилась ідея використання образів мистецтва стародавніх слов'ян у роботі з різного роду емоційними станами. Заняття побудовані на методі проекції — символічному перенесенні змісту внутрішнього власного світу на зовнішній. Отриманий в результаті малюнок є візуальним проявом особистості. Створюючи роботу, людина думає про те, як вона бачить себе в майбутньому і ніби балансує між минулим, теперішнім та майбутнім, посилюючі почуття цілісності та психічної рівноваги.

Такий процес дає змогу відчути неперервність між усім тим, що людина пережила в минулому, переживає зараз і тим, що передбачає пережити в майбутньому. До того ж, такі заняття надають нам змогу відродити свої національні українські коріння, доторкнутись до першоджерела та відновити енергію життя. Одним із таких яскравих образів-метафор у стародавньому слов'янському мистецтві є образ дерева життя. Серед розмаїття архетипів давнього світогляду символ Дерева Життя є універсальним. Він притаманний міфопоетичній свідомості різних народів. Його образ зустрічається в Європі та на Близькому Сході ще від епохи бронзи й використовується донині в середовищі традиційних культур Європи, північної Америки, Африки, Австралії, Індії. На храмових колонах в Карнаці та Луксорі єгиптяни витесали зображення Дерева життя ще 5000 років тому. До того ж, Дерево Життя виступає своєрідним містком між землею та небом-всесвітом, сферами людей і богів, матерією і духом. Дерево символізує загалом космос в усіх його про-

явах, сягаючи своїм коренем неосяжних глибин-витоків, воно розвивається в могутній прямий стовбур всесвіту з кроною, спрямованою вгору. Для малювання дерева використовували традиційні кольори — коралово-червоний, чорний у поєднанні з жовтим та зеленим, поширеними були різнокольорові зображення. Саме такі фарби, використовували в українській культурі і передавали почуття радості, краси, вічного життя Роду людського.

Для проведення такого заняття потрібно приготувати олівці, маркери, гуаш за можливістю, папір і ми просимо намалювати своє власне дерево життя. Бажано використовувати фарби, та малювати пензликами. Для зняття напруги та покращення емоційного настрою під час малювання, можна включити музику з українськими народними піснями або стародавніми відродженими сьогодні.

Перед початком заняття показуємо учасникам приклади дерев-візерунків. Важливо учасникам розповісти про сакральні символи та бажано продемонструвати слайди або малюнки з традиційними зображеннями Дерева життя. Кожен учасник створює своє дерево-орнамент, використовуючи ті елементи, які є бажаними та ті, які він хоче відобразити. Під час творчої роботи важливо розповісти про те, що таке Дерево стоїть понад часом та простором, об'єднуючи минуле, сьогодення і майбутнє. Воно є центром світу, включаючи всі плани буття — фізичний, душевний і духовний у тому числі (Землю, небо та Верхнє Небо). Також Дерево життя є гармонійним поєднанням людини і Космосу. І у цьому поєднанні проявлене місце людини у миру явному, «навному» і «правному» — живий, явний, «Навь» — духовний, світ предків, роду, «Правь» — світ законів життя.

Під час ознайомлення учасників групи доцільно використовувати ілюстрації або презентацію чи відеоролик зі зразками традиційних зображень дерева життя.

Увага учасників зустрічі звертається та те, що зображуючи коріння — ми фіксуємо своє минуле, стовбур — наше сучасне,

крону — майбутнє. Ми також акцентуємо увагу на тому факті, що на зображеннях творів мистецтва стародавніх слов'ян Дерево життя завжди має центральну яскраву квітку, яка символізує вічний вогонь життя. Він палає постійно, не згасає, тому що завжди сповнений енергії. У іконографії Дерево життя завжди зображується квітнучим. Цвіт на ньому означає людські життя сьогодення. Квіти відрізняються величиною, пишністю, інтенсивністю забарвлення, а також віком — частина їх в'яне, відцвітає, а більшість — квітне і збирається розкритися. Бруньки, котрі розташовуються головним чином у верхній частині Дерева, являють собою майбутні покоління. Часто вони мають «ореоли», котрі можуть символізувати енергію, що їх оточує і готує до народження. Плоди на Дереві Життя символізують минуле — людські діяння. Верхівку Дерева вінчає квітка, яка особливо виділяється. Це — «Вогонь Життя», котрий охороняється двома світлосяйними Духами. У святих книгах їх зображують у вигляді двох крилатих Янголів, а на рушниках вони вишиваються у вигляді пташок. Пташки поєднують земне і небесне. Також слід зауважити, що найчастіше дерево зображується таким, що проростає із вазона або горщика.

Звертаючи увагу учасників групи саме на малювання крони, ми стимулюємо мобілізацію внутрішнього ресурсу та процес зцілення.

Дерево ніколи не копіює якусь конкретну рослину, її листя, квіти чи плоди. Це завжди збірний узагальнений образ, в якому все символічно. Проте окремі рослини все ж таки розпізнаються.

Отриманий малюнок дерева є не просто гарною творчою роботою, яка може прикрашати інтер'єр, що приносить естетичне задоволення, а ще й діагностичним матеріалом. У такій роботі ми уникаємо інтерпретацій, будь-яких оцінок та рекомендацій, порад, висновків при цьому спостерігаємо за особливостями процесу малювання та специфікою зображення для планування подальшої роботи.

Ефекти зцілення та відновлення виникають у результаті роботи із самим символом Дерева життя, який несе імпульс відродження, оновлення, розвитку, зростання.

Джерела

1. https://ocnt.com.ua/simvolika-dereva-zhittya-vid-minuvshini-suchasnosti/
2. https://etnoxata.com.ua/statti/traditsiji/derevo-zhizni-kak-element-simvolizma-v-kulture-ukrainy/

1.3.16. Теоретико-практичні підходи збереження психічного стану батьків у взаємодії з дітьми під час війни

Почупайло Віктор Миколайович,
головний спеціаліст управління освіти Шевченківської районної в місті Києві державної адміністрації,
практичний психолог,
Рашковська Ілона Владиславівна,
канд. псих. наук,
зав. відділом дослідження сім'ї, дітей та молоді ДУ Інститут сімейної та молодіжної політики,
практичний психолог школи № 91

Два роки поспіль Україна, як і весь світ жила в умовах обмежень та страху, що був викликаний епідемією COVID-19. Освітній простір поступово навчився організовуватись таким чином, щоб учасники навчального процесу чітко розуміли як вони повинні діяти для того, щоб учням створити найбільш комфортні умови для навчання та психологічного комфорту.

Звичайно, як свідчить наш досвід роботи з батьками дітей шкільного віку, вони відчувають сильний стрес, розгубленість, нестачу певних знань та вмінь.

На батьках лежить не тільки відповідальність за долю дитини, як в мирний час, а й природне бажання зберегти її від загрози, що об'єктивно науково-практичних розробках В. Панка, З. Стояновських, О. Ігнатович, А. існує кожної хвилини або може виникнути зненацька (зафіксовано, що деякі влучання ракет відбулись після того, як було відмінено сигнал тривоги, зокрема у Воловці Закарпатської області).

На жаль, наукових досліджень на тему поведінки дорослих та вміння допомогти дитині під час сучасних бойових дій майже немає, але, існують загальні рекомендації сучасних психологів щодо профілактики панічних станів, які є зараз досить поширеними, засобів та прийомів самозбереження в ситуації тривоги, ролі практичної психології в даний період. Також сучасні психологи-практики надали вже достатньо дієвих порад щодо нашого життя та взаємодії дітей та батьків у цей складний період.

Означені питання розглядались у наукових дослідженнях та Бегези, Є. Калюжної, Г. Пріб, Н. Шептан, С. Ройз тощо [3, с. 50, 62, 74, 170, 220].

В.Г. Панок зазначає, що в умовах, подібних до сьогодення, особливо «важливе значення мають практичні рекомендації, спрямовані на підвищення ефективності саморегуляції особистості», зокрема батьків та регуляцію соціальної взаємодії батьків та дітей в умовах високого ризику виникнення внутрішніх та міжособистісних конфліктів. Йдеться про «спеціальні оздоровлювальні настрої, психопрофілактичні та гігієнічні заходи у вихованні дітей дошкільного та шкільного віку» [3, с. 74].

Так О. Ігнатович зауважує, що під час екстремальних ситуацій, до яких, безумовно, відносяться бойові дії, особливо важко зберегти здорові стосунки в сім'ї. [3, с. 52]. Автор зазначає, що головне завдання дорослих, зокрема батьків допомогти ді-

тям висловити свої емоції. Кожна дитина, за словами автора, вимагає індивідуального підходу. Деяким допомагають активні ігри, комусь малюнкові методики, а окремим діткам — спокійна бесіда з близькою людиною (батьками, бабусею, дідусем тощо).

З. Стояновських справедливо наполягає на тому, що для психологічної допомоги дитині батьки самі повинні бути у задовільному психічному та фізичному стані. А для цього дуже важливо дотримуватись рекомендацій, дослухаючись до яких батьки зможуть налагодити виважені та безпечні стосунки з дитиною, зберегти її від тривожних та стресових станів. Серед таких рекомендацій наступні: критичне ставлення до інформації, довіра тільки до офіційних джерел інформації; обрання власного алгоритму безпеки для себе та навчання цьому дітей. У випадку війни це може бути переїзд до безпечного місця проживання, ознайомлення з місцем знаходження найближчого укриття, вибір якоїсь речі (іграшки), з якою дитина почуватиметься безпечніше тощо; побудова планів на майбутнє, особистісний розвиток, до речі, разом з дитиною. Безліч сайтів пропонують концерти, екскурсії, ігри, які можна відвідувати у вільний час. Це буде сприяти як духовному розвитку так і відволіканню від «важких думок про війну». Ще одна рекомендація З. Стояновських присвячена збереженню почуття гумору. Навіть, у ситуації війни не можна забороняти собі посміхатись, шуткувати та реагувати посмішкою на те, що справді смішно. Потрібно «дозволити собі жити» далі, навіть під час війни.

Н. Шептан в своєму теоретичному дослідженні також наполягає на виконанні певних рекомендацій, що можуть допомогти батькам у спілкуванні з дітьми під час стресових ситуацій, зокрема, під час війни[4, с. 62–64]. На деяких із них зупинимось детальніше. У важкі часи ми дуже часто не знаємо чи можна демонструвати дітям свої емоції. Автор зазначає, що «хвилюватися — це нормально». Емоційні реакції, які ми бачимо зараз у суспільстві — дуже закономірні, адже «коли є загроза життю, про яку застерігають у всьому світі — це не може не виклика-

ти реакцій». Психологічний тиск, що чиниться зараз на кожного з нас, ніби «вмикає» наш рептилоїдний мозок (мигдалевидне тіло — ділянка головного мозку, що відповідає за реакцію на виживання) і організм людини переходить у стан «бий або втікай». Запасання продуктами, надмірна роздратованість, страх перед невідомим — це все наслідок проживання стресу та кризової ситуації. Відчувати певний страх та паніку в цій ситуації — нормально, оскільки це нормальна реакція на ненормальні події.

Наступний пункт автор називає «Приємні спогади». Ми не можемо знати коли закінчиться війна, то мусимо адаптуватися та вчимося зберігати спокій. Тому автор пропонує деякі практики, що здатні повернути нас до власних «приємних спогадів», та допомогти пережити деякі кризові моменти, коли особливо «накриває». Кожен з нас має позитивний досвід, який зміг сформувати так звані «приємні спогади» — це ресурси, за допомогою яких ми здатні впоратись із досить складними ситуаціями. Намагайтесь, за порадою автора, знайти такий ресурс у себе та запропонуйте членам сім'ї, зокрема, своїм дітям. Спробуйте пригадати ті позитивні моменти, коли вам вдалось впоратись з труднощами. Спробуйте пригадати тих людей, котрі були поруч із вами та допомогли пережити стрес. Уявіть поруч із вами близьких та приємних вам людей, та, «почуйте», щоб вони вам сказали, як би підтримали вас в даний період. Спробуйте подумки також їх підтримати, або зателефонуйте та поговоріть з ними. Наступна пропозиція, яку ми цілком розділяємо, міститься в метафорі «Спокій — не що інше, як належний порядок в думках». В роботах психолога рекомендовано використовувати дихальні вправи які, до речі, є дієвими та безпечними. Цікавою видається пропозиція щодо ведення щоденника. Як пише науковець «наш мозок, з одного боку, — геніальна машина, а з іншого — дуже «лінива» система. Дуже-дуже. І якою інформацією ми будемо його наповнювати — так ми будемо себе почувати. Спробуйте ви-

користовувати «щоденник позитивних дій» — щовечора називайте собі (або в колі сім'ї за вечерею) 10 позитивних речей, з якими ви зустрілись протягом дня. Вони можуть бути мінімальними, але вони повинні бути (пташки, яких ви побачили через вікно — теж позитивна подія). Тобто, ми вчимо мозок думати позитивно та фокусуватись на доброму [3, с. 63]. Іще одна корисна порада — по можливості, налагодити свій сон. Не зважаючи на періодичні тривоги, намагайтесь створити заспокійливу атмосферу: тиха, темна, заспокійлива обстановка та комфортна прохолодна температура у спальні сприятимуть сну. Увечері не вмикайте яскраве світло. Намагайтесь обмежити своє спілкування з девайсами: приберіть електронні пристрої, зокрема — телевізори, комп'ютери, смартфони зі спальні або принаймні вимикайте їх за 30 хвилин до сну. І, наостанок — важливо дотримуватися ритуалів та важлих для вас дій. Вранішня кава, молитва, зустріч із подругами, друзями дітей (онлайн) — це все те, що здатне повернути нас до життя.

Дитину не потрібно примушувати обов'язково робити те, чого ви хочете, краще «йти» за її інтересами, адже дітям зараз і так дуже складно. Прислухатись до дітей та їхніх бажань дуже важливо. Не варто складати список занять і виконувати їх по черзі. Дитина хоче читати — можемо почитати, вирішує складати пазли — займімось цим.

На період обмежень, пов'язаних з війною, батькам або іншим членам сім'ї треба домовлятись, хто зараз доглядатиме дитину. Наприклад: батько працює, поки мама грається з дитиною. Потім мама займається роботою, а батько проводить час із дітьми. Одному дорослому повноцінно працювати та займатися дітьми буде складно.

Звичайно, багато напрацювань за місяці війни мають і практичні психологи. Серед них відомі багатьом В. Назаревич, С. Ройз, О. Вознесенська та багато інших. Практичний психолог Л. Ендресен та С. Ройз діляться рекомендаціями, що про-

йшли апробацію під час війни. Нагадуємо їх, бо нам вони здаються доречними та дієвими.

1. Зменшуйте гучність відео про війну. Ми не можемо не моніторити новини. Але для дітей краще, аби вони не чули голоси коментаторів та ведучих, які транслюють тривогу.

2. Якщо є повітряні кульки, нехай дитина подумає про все, чого вона боїться, зробить глибокий вдих і видихне усі-усі свої страхи у кульку. Кульку зав'язати і, якщо поряд є фломастер, написати на ній свої страхи. Далі запитуємо дитину, що вона хоче зробити з кулькою: луснути, залишити.

3. Якщо дитина хоче грати у війну — не стримуємо. Так вона намагається впоратися зі своїми емоціями. Нехай «стріляє» у противників, уявляє нищівну зброю, радіє перемозі, тощо.

4. Якщо дитина каже, що боїться, ми можемо запропонувати їй намалювати свій страх, потім порвати/зім'яти і викинути у смітник цей малюнок. Якщо є пластилін — нехай ліпить і розчавлює свій страх. Ми говоримо, що страх — це нормальна реакція на ненормальну ситуацію. Боятися сирен і вибухів — це нормально і дітям, і дорослим. Не соромтесь сказати, що вам теж страшно. Говоримо, що вирішити цю проблему — це не завдання дитини. І обов'язково підкреслюємо, що наша армія нас захищає і що дорослі у всьому світі зараз докладають максимум зусиль, аби знову настав мир.

5. Надаємо дитині можливість задати запитання про війну, розказати, як вони себе почувають. Уважно слухаємо дитину у позиції «очі на рівні очей», це заспокоює. У розмові не потрібно занадто деталізувати події війни, важливо зважати на вік дитини.

6. Можна дати дитині завдання, за виконання якого вона буде відповідальна: поливати квітку, робити комусь чай, слідкувати, аби світло у порожніх кімнатах було вимкнено, тощо, адже, коли ми допомагаємо іншим, це відволікає і заспокоює. [4; 5].

Наприкінці хочеться порекомендувати дуже ресурсну вправу, яка дасть можливість кожному, зокрема батькам, дивитися в майбутнє, «бачити» майбутнє, вірити у майбутнє, бо у такий нелегкий час це дуже потрібно.

Вправа. Пропонується розділити листок паперу А-4 на три частини та схематично зобразити себе в минулому, теперішньому та майбутньому. Проаналізувати, яка частина більша, яскравіша та більш заповнена. Далі, спробувати максимально зосередитися на майбутньому та прописати шляхи його досягнення. А потім виконувати те, що намітили.

Можливо, комусь стануть у нагоді наведені нижче афірмації, які є потужним способом змінити наші внутрішні переконання на більш позитивні:

Я впускаю любов у своє життя.

Я сам пишу власну історію.

Я вірю у своє майбутнє.

Я позбуваюся шкідливих звичок, які не дають мені розвиватися.

Я більше не дам страху контролювати мої думки.

Моє щастя перебуває всередині мене.

Я вдячний за те, що мене оточують близькі мені люди.

Я більше не бачу перешкод на своєму шляху, я бачу тільки можливості.

Я відкидаю негативні думки, які виникають у моїй свідомості.

Я не буду надумувати собі гірші сценарії у будь-якій ситуації.

Я вмію чекати і знаю, що можу досягти своїх цілей.

Я залишаюся оптимістом й героєм у моєму житті.

А найкраще, звісно, звернутися за допомогою до психолога, тим паче, що зараз багато волонтерських організацій консультують безкоштовно.

Безумовно, питання взаємодії батьків та дітей під час обмежень, пов'язаних з війною є складними та неоднозначними, а тому вимагають подальшого дослідження та практичних розробок.

Джерела, література

1. Максименко С.Д. Психічне здоров'я дітей. Авторські програми з психології / упор. О. Главник. Київ: Шкільний світ, Психол. б-ка, 2002. С. 4–10.
2. Митник Т. Особливості психічного здоров'я особистості: критерії та показники. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: зб. тез ІІ Всеукр. наук.-практ. конф. / упор. Н. М. Бамбурак. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 269–271.
3. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19 інтернет-посібник /за наук. Ред. В.Г. Кремня; [координатор інтернет-посібника В.В. Рибалка; колектив авторів] Київ:ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с.
4. Ендерсен Е. https://nenp.facebook.com/EndresenLada/photos/a.369704733711291/928839317797827
5. Ройз С. Супергерої безпеки. Як підготувати дитину до можливих надзвичайних ситуацій https://mon.gov.ua/storage/app/media/civilniy-zahist/2022/03.02/My.hotovi.Pro.ditey.03.02.pdf

1.3.17. Перевтілення, що пройшли випробування війною. Психологічна служба закладів освіти Деснянського району в дії…

Гулєвич Тетяна Михайлівна,
головний спеціаліст відділу розвитку освіти та прогнозування Управління освіти, координатор по роботі психологічної служби закладів освіти Деснянського району

На тлі жорстоких планів загарбника та відчайдушного супротиву України стало зрозуміло, що українці змінилися і вже ніколи не будуть такими як були. Орієнтир на отриманий в минулому досвід не завжди працює, або не працює взагалі. Відбулося повне або часткове обнулення цінностей та перетворення їх в сталу константу буття:

— безумовна любов, вдячність і шана Збройним силам України, Президенту України та іншим керманичам, світовій спільноті, побудована виключно на щирості почуттів;

— вміння розмежовувати поняття «справжності» та «фальші». Ця здатність дозволила виокремити з, замаскованого мотлохом, саме те цінне, заради чого варто жити;

— невід'ємним атрибутом написання «нотатника війни» стали міцні родинні, спільнотні відносини, комунікація на рівних між владою та підлеглими, дорослими та дітьми, українцями та іноземцями;

— час, що виділявся на гаджети, став по праву належати людським стосункам, спілкуванню, підтримці, обіймам;

— ціна часу (секунди, хвилини, дні, тижні, місяці) стала вагомішою, аніж її матеріальний еквівалент. Розуміння того, що потрібно негайно і у великій кількості дарувати тепло, добро, радість, любов стало основою позитивних змін у відносинах;

— використання рідної мови набуло іншої значимості, оскільки мова сама по собі стала бажаним елементом ідентифікації себе з величчю, силою і гордістю. Розмовляти українською або використовувати гасла рідною набули статусу необхідності, престижності і популярності;

— свідома повага українців до символів країни, традицій, історії, «коріння», автентики розширили кругозір не тільки наших громадян, а й людства в цілому по відношенню до держави-України;

— створення української музики і мистецтва, в усіх його проявах, і щире захоплення та свідоме спийняття їх громадськістю, карбують нову мистецьку історію української нації. Бо, як виявляється, немає нічого милозвучнішого і окомилуючого ніж — наше національне;

— мудрість дорослих і дітей, тих, хто «подорослішав не по роках» і взяв повну відповідальність за родини, літніх людей, співробітників, за громади;

— зміна поняття «проведення відпустки за кордоном» на поняття — «після перемоги хочу побачити всі нескорені мі-

ста, села та їх героїчних жителів» вже, понад місяць, складається в «післявоєнний нескінченний хіт з постійними приємними доповненнями»;

— велика жертовна праця тиловиків, готовність цілодобово виконувати навіть не свою, але на всі 100 % справу та єднання в екстремальних ситуаціях, ототожнили раніше навіть непоєднуване;

— перегляд потреб в розрізі раціонального використання харчових продуктів, ліків, предметів вжитку, природніх ресурсів, результатів людської праці;

— молитва, щире слово, розмова з природою або з самим собою оголили нерв справжніх почуттів та повернули до джерел пізнання і розуміння себе;

— пошук своїх власних сенсів — створення безпеки рідним, допомога, волонтерство, захист, інформаційна блокада ворога, логістика тилових та військових потреб та інше;

— швидке відновлення, критичне мислення, «універсальність», оптимізм, почуття гумору, величезна жага до перемоги.

Незважаючи на вкрай несприятливі умови, психологічна служба закладів освіти Деснянського району не стоїть осторонь викликів і потреб країни, освіти та громадськості, а фахівці служби підсилюють звання «агентів змін» своєю готовністю прийти на допомогу в будь який час. Деснянська істина про те, що ми можемо надавати кисень, якщо маємо його самі; ми можемо творити добро, якщо маємо добро в душах; ми можемо діяти, якщо є сенс і хто це буде робити як не ми — працює наповну.

З початком військового вторгнення практичні психологи і соціальні педагоги закладів освіти Деснянського району міста Києва зайняли стрій щодо викликів і потреб дітей та дорослих. Головний посил діяльності — стабілізація емоційного стану та збереження ментального здоров'я — став пріоритетним напрямком взаємодії.

Гіркі події змусили багатьох людей змінити своє місце перебування. Та біль, розпач від втрат неможливо контейнерувати в одній місцевості, в одному місці чи селі, в одній родині. Це спільний біль усієї країни, усіх українців, то ж і фахівці психологічної служби розширили свої кордони допомоги по всій Україні та за її межами і за місцем свого перебування на тиловому фронті гідно доводили свою майстерність в складних умовах: складали казки для «дітлахів в підвалах»; турбувалися про одиноких літніх людей; «інформаційно тролили» ворога, допомогали в організації роботи укритів, організовували конкурси малюнків, марафони, турніри, спільні доросло-дитячі заняття; планували, записували і візуалізували мрії з дітьми; консультували дітей та дорослих; комунікували в чатах та в телефонному режимі; готували поради, пости, розвантажувальні мотиваційні хвилинки; розробляли та проводили ігрові майстер-класи; створювали та адміністрували блоги, телеграм канали і чат-боти, проводили офлайн/онлайн заняття для дітей; допомагали військовим та цивільним, переселеним та біженцям з налагодженням побуту; волонтерили в кризових центрах, пунктах допомоги та благодійних організаціях, займалися господарською діяльністю для забезпечення усім необхідним захисників та тиловиків; працювали в польових кухнях, «переформатовували» психологічний стан українців, вселяли віру, надію; підтримували у важкі хвилини; підвищували фахову компетенцію, проходили супервізійні сесії.

На початку весни фахівці психологічної служби активно долучилися до дистанційної форми навчання в умовах воєнного стану. Діти і дорослі отримували психологічні послуги незалежно від місця перебування. В мережах презентувалися, підготовлені практичними психологами та соціальними педагогами, розвиткові та профілактичні заняття, лайфхаки, ресурсні ролики, техніки, ігри, вікторини. Також, дуже важливою стала діагностична онлайн-робота щодо вивчення вікових і психологічних особливостей розвитку вихованців та школярів.

А ще, навесні, за сприяння Управління освіти Деснянської районної в місті Києві державної адміністрації стартувала робота районного арт-терапевтичного центру щодо надання допомоги зі стабілізації психологічного стану педагогічних працівників. Під модераторством сертифікованих фахівців психологічної служби закладів освіти Деснянського району, педагоги формували власні кейси швидкої самодопомоги в екстрених ситуаціях, знайомилися з дієвими техніками роботи з тілом, емоціями, образами, сенсами, малювали, творили, отримували відповіді на питання.

В цей нелегкий час ми просто знаходилися і знаходимося поряд.

Бо Ми — нескорені, вільні «українці 2022».

Ми в своїй країні, в своїх містах, будинках, підвалах та укриттях.

Ми чуємо вибухи, гул військової техніки, плач дітей та дорослих, стогін, молитви, прокльони, патріотичні вигуки.

Ми бачимо руїни, горе, втрати, рани, кров, мертві тіла, останні хвилини життя, згорілу техніку, пожежі, зруйновані долі.

Ми торкаємося найсильніших, понівечених війною рук захисників; теплих, зораних працею батьківських долонь; ніжних, обвітрених холодом і сирістю підвалів, щічок діток; окрайчиків найсмачнішого хлібчика і струйок життєдайної водички.

Ми відчуваємо біль дітей, людей похилого віку, військових та всіх українців і тих, хто їх підтримує.

Ми плачемо, бо Україні болить, матерям болить, нашим душам болить.

Ми боремось, палимо, вбиваємо, бо захищаємо Своє, Рідне.

Ми діємо, робимо, хто що може, кожен на своєму місці.

Ми віримо в Бога, нашого Президента, збройні сили, наш народ та партнерів.

Ми намагаємося жартувати, бути оптимістичними і не впадати у відчай.

Ми турбуємось про весь світ і творимо нову історію.

Ми впевнені буде світло, буде тепло, БУДЕ Україна!

Ми стверджуємо — тільки вперед, тільки разом, тільки з Україною в серці!

Ми знаємо — добро завжди перемагає зло, Перемога буде за нами!

З вірою в Україну, Збройні сили, в кожного з нас! Разом до Перемоги!

«Діти укриттів»

Війна з усіма своїми жахливими наслідками внесла корективи в життя тисячі людей, зламала десятки доль, засіяла безтурботне «поле життя» горем, слізьми, втратою цінностей, надій. А діти, перебуваючи в укриттях, отримали досвід нестерпно важких умов, що негативно вплинули на їх веселкове дитинство:

- життя розділилося на «до» і «тепер»;
- для малих мешканців укриттів стали актуальними недитячі питання «Що відбувається?», «Чому так?», «Коли це скінчиться?», «Що буде далі?», «Хто ті злі люди?» та інші;
- відбулася повна або часткова втрата емоційних контактів через відсутність зв'язку з рідними, друзями, авторитетними людьми та вимушене перебування на відстані членів родини;
- з'явилося усвідомлення того, що батьки і дорослі не завжди в силах захистити та змінити хід подій;
- невід'ємною частиною життя стало обмеження свободи пересування, вільного вибору, спілкування і ігор з однолітками, візуального світосприйняття, активного відпочинку на природі, подорожей, доступу до улюблених занять, навчання та інше.

А ще багато дітей стали свідками жахливих втрат і каліцтв.

Тож першочерговим завданням дорослих стала необхідність організації спеціального безпечного, безбар'єрного простору з відчуттям повної захищеності, створення максимально комфортних умов для задоволення базових потреб дітей та їх перебування в безпечних місцях, дотримання чітких правил та

режимних моментів для дітей, які перебувають в укритті стосовно гігієнічних процедур, харчування, відпочинку, дозвілля та інше.

Водночас поради для тих, хто взаємодіє з дітками під час перебування в укриттях трансформувалися в правила:

- говорити спокійно, повільно, впевнено.
- називати події своїми іменами, роз'яснювати питання, що стосуються безпеки та збереження життя і здоров'я;
- у формі гри постійно повторювати правила безпеки і виживання;
- грати в ігри, відповідно до віку (індивідуальні, групові, рухливі, малорухливі, інтелектуальні, розвиткові, змагальні, емоційно приємні, заспокійливі);
- залучати дітей до посильного створення соціально значущих продуктів діяльності (готувати, мити, прибирати, виготовляти, роздавати);
- у вільний час заповнювати слуховий канал сприйняття приємними метафорами (аудіоказки, музика, тренувальні вправи іноземною мовою тощо);
- давати можливість проживати спектр різноманітних емоцій;
- виконувати завдання навчально виховного спрямування з використанням підручних матеріалів (писати, співати, читати, малювати, ліпити, розмальовувати, плести, вишивати, виготовляти поробки, іграшки тощо);
- жартувати, фантазувати, продовжувати історії, грати сценки, рольові ігри;
- організовувати спільну діяльність дорослих і дітей;
- обійматися;
- показувати приклади толерантності, оптимізму, віри, шани і гордості за свій народ, свою країну.

І найголовніше — бути поряд!

1.3.18. Організація діяльності закладів освіти в умовах воєнного стану та впровадження Державного стандарту базової середньої освіти

Галіцина Людмила Вікторівна,
Савінов Володимир Вікторович,
практичні психологи
Позашкільного навчального закладу
«Будинок дитячої творчості»
Подільського району

В умовах воєнного стану заклади освіти мають оперативно і фахово відповідати на виклики війни, забезпечуючи при цьому як фізичну безпеку, так і виконання своїх навчально-виховних завдань. Безпрецедентний рівень загроз для життя і всіх пов'язаних з ними проблем має бути максимально врахований у плануванні та реалізації освітньої діяльності.

Воєнні дії несуть не лише загрозу для життя, а і здійснюють неабияких ударів по психіці, навіть коли люди знаходяться у відносній безпеці. Так, горе від втрат, страх смерті й поранення, фонове почуття тривоги, дезадаптація у вимушеній евакуації, руйнування звичного стилю життя в цілому — все це може розглядатись також як втрата, порушення цілісності і здоров'я людини. Дитяча психіка, як відомо, більш адаптивна і рухлива, але при цьому і чутливіша та вразливіша до стрес-факторів. Тому до традиційних напрямків роботи практичного психолога в закладах освіти (діагностика, корекція, профілактика тощо) під час війни додається необхідність психологічної підтримки учнів, вихованців будь-якого віку. Це стосується, звісно, і дорослих учасників освітнього процесу, адже фахова галузь психолога — саме психологічний стан, його безпека, відносна гармонійність і психічне здоров'я [Булатевич Н. М., с. 16], що сприяє продуктивній роботі системи освіти загалом.

Поради та рекомендації психологів учасникам освітнього процесу

За даними Міжвідомчого постійного комітету ООН з психічного здоров'я діти (від немовлят до молодих людей до 18 років) є однією з груп осіб, які «найчастіше наражаються на більший ризик виникнення проблем у різних надзвичайних ситуаціях» [Керівництво МПК з психічного здоров'я…, 2017,с. 15], тож вони потребують особливої уваги під час війни. Спільним для більшості українських дітей найбільш стресогенним чинником (звісно, поряд із страхом війни як такої) є сварки в сім'ї [Богданов С. О. та ін., 2016, с. 40]. Тому, якщо ми не можемо припинити війну, то маємо психологічно працювати зі страхом, який вона викликає, а також знизити принаймні соціально-психологічні небезпеки, джерелом яких виступають іноді найближчі й найрідніші дорослі.

Батькам і педагогам треба розуміти, що у загрозливій ситуації дитина ще більше орієнтується на них самих, тобто всі її думки, почуття, вчинки враховують вашу позицію і ваш психологічний стан. Ви самі є для дитини найпершим прикладом того, як себе поводити і навіть як почуватися, що переживати. Тому якщо вас щось насторожує або не подобається у поведінці дитини, зверніть увагу на «першоджерело», яке знаходиться всередині вас самих та у ваших стосунках. Регулюючи свій стан і комунікацію ви регулюватимете і стан дитини, яка поруч.

Крім того, підвищена потреба дитини у безпеці може бути задоволена скоріше тоді, коли дорослий сам є врівноваженим і визначеним, «випромінює» впевненість та надію. Іноді такий стан варто навмисно демонструвати, бо інакше дитина не зможе заспокоїтись. При цьому варто його поєднувати із щирістю, відкритістю, готовністю проговорювати і свої справжні емоції, адже дитина:

— по-перше, має вам вірити і слухатись, довіряти і розуміти, що ви залишаєтесь нормальними, живими людьми у ненормальних, смертоносних обставинах;

— по-друге, відчувати несамотність, відчувати, що ви з нею разом, чуєте і розділяєте її почуття;

— по-третє, що ситуація загрози є зовнішньою і умовно рівнозначною для всіх вас, тобто що батьки (або педагоги) не є причиною всіх негараздів і вони не є «всесильними», треба бути з ними єдиною командою, допомагати на своєму посильному рівні.

Якщо самостійно заспокоїтись не вдається, варто спробувати спеціальні практики саморегуляції та емоційної стабілізації. Також не бійтеся звертатись по допомогу до рідних, близьких, друзів, сусідів. Можливо, вони мають такі ресурси, яких немає у вас. І навпаки. А зараз саме час допомагати одне одному.

Як ми не дозволяємо дітям переїдати, так ми можемо і забезпечувати їм своєрідну «медіадієту». Але повністю позбавити інформаційних впливів неможливо (та і не варто), тому новини та слова людей «з вулиці» також треба інтерпретувати для дитини, оскільки інакше вона сприйматиме їх безпосередньо, з усіма негативами і небезпеками. Тобто ви маєте бути тим орієнтиром, до якого дитина звертатиметься для розуміння якихось фактів, слів, побачених сцен — не ігноруйте її допитливість, спробуйте увійти у її «маленький» внутрішній світ і доповнити його своїми розумними, практичними, обнадійливими поясненнями.

В ситуації надмірного стресу після знаходження безпечного місця намагайтесь повернути дитину до «реальності», наприклад, звернувши її увагу на найближчі зрозумілі речі: звичні предмети, іграшки, воду та їжу, рутинні дії, близькі люди, які знаходяться поруч тощо. Варто як робити якісь прості дії, так і говорити якісь прості слова. При чому спочатку самим, а потім стимулювати до цього і дитину, заохочувати її до побутової та вербальної активності. Створюйте покроковий план дій, розказуйте про нього дитині [Поради батькам під час війни, 2022, с. 35], більше, ніж у мирний час, а також залучайте її до

планування і обговорення побутових справ, як глобальних, так і, на перший погляд, дріб'язкових.

Для цього, перш за все, має бути відновлена максимальна довіра дитини і щирий контакт з нею. Інакше вона замовчуватиме свої почуття і думки, що може бути дуже шкідливим в ситуації надмірного стресу і тривоги. Варто говорити навіть про те, про що у мирний час говорити було незвично чи соромно. Бути поруч із нею і говорити про все, що вас турбує, дивлячись у вічі, обіймаючи, допомагаючи у простих справах. І при цьому залишатись взірцем емоційної врівноваженості. Спробуйте не звинувачувати дитину ні в чому, адже ви з нею зараз — одна команда, вам треба бути пліч-о-пліч у ситуації спільного виживання та збереження здоров'я, у т.ч. психологічного.

Фізичний контакт має бути ненав'язливим, але щирим і достатнім, бо потреба тіла в ньому зараз підвищується, багато дітей переживають навіть певну тактильну депривацію (нестачу тілесного контакту), яку треба цілеспрямовано і вчасно компенсувати.

Допоможіть переосмислити, проговорити та зрозуміти причинно-наслідкові зв'язки між подіями, а також своє місце серед них. Важливо змогти поставитись до них як до таких, що вже пройшли чи проходять, тобто мають обмеження у часі, а не є приводом для постійного, неперервного напруження психіки. Взагалі, краще більше думайте про майбутнє, а не про минуле [Поради батькам під час війни, 2022, с. 33], це допоможе бути більш спокійними і сконцентрованими, а отже, продуктивнішими у реагуванні на будь-які виклики.

Важливо враховувати вік дитини, адже психічні новоутворення кожного вікового інтервалу є специфічними і потребують особливих підходів, для чого рекомендуємо ознайомитись із віковими особливостями сприйняття дітьми стресогенних чинників [див., наприклад: Богданов С. О. та ін., 2016, с. 42–43];

вивчати відповідні поради, вже прописані колегами [див., наприклад: Як допомогти дітям пережити травматичні події…, 2022, с. 7–14]. А щоб максимально нівелювати дію чинників психотравматизаці потрібно систематично працювати не лише з дитиною, а й з усією сім'єю [Соціально-психологічні технології…, 2019, с. 91]. Наприклад, у ситуації розлучення батьки можуть почати «ділити дітей між собою» [Богданов С. О. та ін., 2016, с. 48], але ж вони розлучаються одне з одним, а не з дитиною! Це теж додатковий виклик на тлі воєнного стану та військових дій в Україні — завжди враховуйте, як не завдавати дитині зайвих психологічних травм.

Звісно, іноді потрібна фахова допомога психолога, особливо коли самі не можете впоратись з проблемами дитини, її діями чи почуттями.

Психологічний супровід педагогів, учнів та батьків

Афективно-вольова сфера дітей тимчасово стає важливішою за пізнавальну, адже в негативному й напруженому психічному стані навчання навряд буде продуктивним. Лише психологічного моніторингу та консультацій під час війни вже недостатньо, практичний психолог закладу освіти має не просто разово і короткочасно допомагати у виявлених проблемах, а радше постійно, системно супроводжувати дітей, які потребують психологічної допомоги чи підтримки. Цей процес може бути точковим, ледь помітним, наче дотик метелика, але кожен такий «дотик» має бути вивіреним, компетентним, спрямовуючим до психологічного здоров'я.

Те ж стосується і допомоги психолога у вирішенні проблем в навчальному колективі чи батьківських групах, коли спілкування стає більш напруженим, емоційно «вибухонебезпечним». Також психолог має розраховувати «обсяги свого емоційного контейнера», зважаючи на переповненість суспільства негативними почуттями, іноді на межі психічного здоров'я і нездоров'я.

Корисні посилання. Ресурси для підтримки учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану

Конкретні психологічні поради, як підтримувати підлітків: https://www.dim-na-podoli.kyiv.ua/психологічна-служба.

Психологічна підтримка учнів та організація навчання під час війни: https://undip.org.ua/news/psykholohichna-pidtrymka-uchniv-ta-orhanizatsiia-navchannia-pid-chas-viyny/.

Психосоціальна підтримка дітей та батьків від Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні: https://www.unicef.org/ukraine/parents-children-support-during-military-actions#parentskidsmilitary.

Сторінка Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні: https://www.facebook.com/UNICEFUkraine.

Ютуб-канал «Всеукраїнської арт-терапевтичної асоціації»: https://www.youtube.com/user/voznesenska1/videos.

Література

Богданов С. О. та ін. Соціально-психологічні чинники порушення стресостійкості дітей, що проживають у буферній зоні воєнного конфлікту на сході України / С. О. Богданов, А. М. Гірник, Б. П. Лазоренко, В. В. Савінов, м. Київ,В. В. Соловйова, м. Покровськ // Проблеми політичної психології : зб. наук. праць / Асоціація політичних психологів України, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України ; [ред. Колегія : Л. А. Найдьонова, Л. Г. Чорна, І. Г. Батраченко та ін.]. — К. : Міленіум, 2016. — Вип. 4 (18). — 300 с. — С. 40–51. — Також стаття доступна: https://lib.iitta.gov.ua/707740/.

Булатевич Н. М. Організація діяльності психологічної служби : навч. посіб. / Наталія Миколаївна Булатевич ; КНУ імені Тараса Шевченка. — Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. — 446 с.

Вознесенська О.Л. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям. Практичний посібник / Олена Леонідівна Вознесенська. — К.: Human Rights Foundation, 2015 — 50 с.

Вознесенська О, Сидоркіна М. Арт-терпія у подоланні психічної травми: практичний посібник / Олена Леонідівна Вознесенська, Марина Юріївна Сидоркіна. — К.: 2015 — 148 с.

Діти і війна: навчання технік зцілення. Посібник. [Патрік Сміт, Егл Дирегров, Уільям Юле] / Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету. Видано в рамках проекту Карітас за фінансової підтримки Канадсько-української фундації у партнерстві з українським Інститутом когнітивно-поведінкової терапії, 2014. — 96 с.

Керівництво МПКз психічного здоров'ята психосоціальної підтримкив умовах надзвичайної ситуації / Inter-AgencyStandingCommittee (IASC) ; пер. з англ. — К. : Пульсари, 2017. — 218 с.

Конкретні психологічні поради, як підтримувати підлітків [Електронний ресурс] / Володимир Савінов, Людмила Галіцина ; Психологічна служба Позашкільного навчального закладу «Будинок дитячої творчості» Подільського району міста Києва. — 2 с. — Режим доступу: https://www.dim-na-podoli.kyiv.ua/психологічна-служба.

Психологічна підтримка // Поради батькам під час війни. Важливо як ніколи. Версія 1. Березень 2022 : брошура / Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) в Україні. — К. : UNICEF; USAID, 2022. — 44 с. — С. 32–39. — Також брошура доступна: https://www.unicef.org/ukraine/documents/parents-at-war.

Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практ.посіб. / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. — Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. — 220 с. — Також посібник доступний:https://lib.iitta.gov.ua/717518/.

Як допомогти дітям пережити травматичні події : посібник з реабілітації для батьків, учителів та лідерів громад [Електронний ресурс] / Інститут розумового розвитку дитини. — К. : ChildMindInstitute, 2022. — 15 с. — Режим доступу: https://childmind.org/wp-content/uploads/2022/02/CMI_Guide_Trauma_2022_Ukranian_edited.pdf.

1.3.19. «Вікно проблеми» дошкільника

Бутенко Лариси Анатоліївни,
практичний психолог
ДНЗ (ясла-садок) «Едельвейс»
Деснянського району

Війна почалася раптово… І ми, дорослі, не готували своїх дітей до трагічних подій, які відбуваються в близькому або далекому просторі дитини. Діти, які опинилися в пастці війни, потребують допомоги глобальної, суттєвої — від усіх фахівців, які можуть задовільнити всі їх потреби. Але й є інша частина дітей, які не були безпосередньо присутніми при бойових діях, не бачили наслідки війни. І саме в цьому ракурсі, поговоримо про дошкільників.

Інформаційне поле, яке оточує дошкільника під час війни, занадто перенасичене різного роду інформацією, яка не придатна для адекватного сприймання дитиною. Негативну інформацію, отриману в цей важкий час, дитина дошкільного віку не може самостійно переосмислити, проаналізувати й знайти рішення. І саме головне — дитина не може всі думки довести до завершеної дії, тобто до самостійного вирішення проблеми.

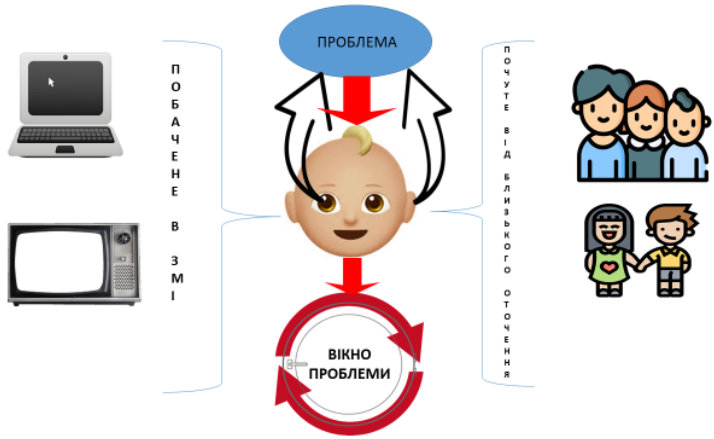
Як і до війни, так і під час війни благодатне поле для існування дитини забезпечити маємо ми, дорослі. Нічого не змінилося… тільки відповідальність за благополуччя наших дітей стала набагато ціннішою й важчою.

Маючи досвід роботи з дошкільниками я склала алгоритм їх сприймання негативної інформації, який наводжу нижче.

У нас, дорослих, є «вікно толерантності». Тобто це той простір, в який загнані наші емоції і знаходяться в межах «вікна», щоб не вибухнути. В кожного межі «вікна толерантності» різні. Але ми — дорослі. І ми можемо звужувати або розширювати межі «вікна». В дошкільника це «вікно толерантності» теж є — але дуже нестійке, тому що в дитини ще не сформувалася ста-

ла емоційна складова. Її емоції — це гойдалки. А під час війни їх можна порівняти з центрифугою, яку можна назвати «вікном проблеми» дошкільника. Тобто — це інформація, яку отримала дитина побачивши на екрані (в основному читати дошкільники не вміють) або почула від значущих для неї людей, яка суттєво вплинула на емоційний стан дитини і не мала завершеної дії — розв'язання проблеми. Іншими словами — це проблема, яку дитина вирішити самостійно не може, але ця проблема суттєво впливає на її спокійне, розмірене життя. І поки дорослі вирішують чи не вирішують це питання — дитина крутиться як в центрифузі наодинці зі своїми негативних емоціями і не знаходить виходу.

АЛГОРИТМ СПРИЙМАННЯ ДОШКІЛЬНИКОМ НЕГАТИВНОЇ ІНФОРМАЦІЇ



Хочу навести два приклади «вікна проблеми» дошкільника до та під час війни, щоб ми, дорослі, зрозуміли як іноді безвідповідально, несвідомо впливаємо й дестабілізуємо емоційний стан дитини. Незалежно від того, коли ці події відбуваються — механізми впливу дорослими на стан дитини залишаються незмінними.

Приклад 1 (до). Дівчинка С., 6 років. Харизматична, комунікабельна, інтелектуальний розвиток в нормі, лідер в групі, зро-

стає в повній родині. Вихователі повідомили, що дівчинка плаче з самого ранку, що не притаманне С. В садочок дівчинку привела мама. Дитина при мамі не плакала, але піднявшись до групи сіла в куточку й почала плакати. На контакт з вихователями не йшла, хоча раніше була досить відкрита з ними. В групі ні з ким не знаходилася в конфліктній ситуації. Додзвонитися до батьків С., щоб прояснити ситуацію, вихователі не змогли. Дівчинка також не реагувала на заклик подруг до гри. Згодом було з'ясовано, що уночі в батька з машини злодії зняли номери й за нові номери треба було заплатити 1 тисячу гривень. Батьки між собою обговорювали дану ситуацію, бідкалися, що немає зайвих грошей, що батько не зможе таксувати й заробляти гроші на утримання родини поки не буде номерів. Всі перемовини велись при доньці. Емоційний стан батьків дуже вплинув на дитину, загнав її в «вікно проблеми»: вона не знала де взяти гроші й як допомогти, й не знала, що відбувається вдома для вирішення проблеми, бо на той час знаходилася в садочку. Щоб витягнути С. з цього «вікна» була терміново розшукана та запрошена мати, яка докладно роз'яснила дитині, що гроші знайдені, ніякої проблеми немає, вони з татом все вирішили. Мати С. навіть не припускала наскільки їх з батьком необачність вивела доньку з зони комфорту й вплинула на її емоційний стан.

Приклад 2 (під час війни). Хлопчик Д., 7 років. Замкнутий, некомунікабельний. Зростає в повній родині. Як почалася війна, то два рази ночував в бомбосховищі в метро. Мати, перебуваючи з ним там, постійно критикувала незручності їхнього перебування, а саме: немає де сидіти, великі черги до туалету, велика кількість людей, герметичне (лякаюче її) закриття дверей входу\виходу тощо. На третій раз він категорично відмовився туди йти. Категорично відмовлявся виходити на вулицю протягом 3 місяців. В квартирі постійно був включений телевізор і разом з батьками дитина слухала новини. Коментарі батьків новин були невтішні — особливо в перший місяць війни. Навіть тоді, коли ворог був відкинутий від міста, в житті ди-

тині нічого не змінилося. Що відбулося: телевізор — основне джерело інформації; мама ходить виключно в чорному одязі; батько по дорозі на роботу наражається на небезпеку; сховатися ніде, бо в бомбосховищі набагато гірше ніж вдома… І як з'ясувалося, на вулицю Д. не виходить, бо його лякають «залізні їжаки» — протитанкові засоби. Все разом загнало дитину в «вікно проблеми» і ця безвихідь настільки вплинула на хлопця, що коли він пояснював свої страхи в нього так трусилися руки, що він не міг попасти морозивом (яке їв) до рота — і це через 3 місяці з початку війни, не перебуваючи на території активних бойових дій, не потрапляючи під бомбардування, не втративши рідних… Як тільки батьки усвідомили, що їх страхи перейшли несвідомо на дитину, то: прибрали інформаційне телевізійне джерело, перейшли на вичитування інформації особисто кожний для себе; перестали обговорювати негативну інформацію в присутності дитини; мати перестала носити чорний одяг; батько Д. роз'яснив, що коли на початку війни протитанкових їжаків не було, то місто було не захищене, а коли вони лежать — то захищають нас усіх від вторгнення. В хлопчика відбулося переосмислення ситуації, яка склалася саме через батьківське, хоча й спізніле пояснення. Але дитина була виведена з «вікна проблем», і це ще раз доводить міцний, як негативний, так і позитивний вплив батьків на дітей через невід'ємний емоційний зв'язок з ними.

Можна багато наводити прикладів, але висновок буде один: батьки або особи, що їх замінюють — бережіть в наш буремний час наших нащадків — наших дітей, не забувайте — Ви їх зона комфорту, як би важко Вам не було. І найголовніше: Ваші проблеми не мають ставати проблемами Ваших дітей. Не бійтеся, що якщо Ваші діти не будуть зростати з Вашими проблемами, то будуть холодні, нечуйні, чужі. Читайте їм про добро, розповідайте про добро, показуйте приклад доброти і вони ніколи не будуть чужими й холодними, а будуть щеріднішими й теплішими.

1.3.20. Практика психологічної допомоги фахівцями волонтерського центру Печерського району в умовах військових дій методом інтегративної арт-терапії

Кіореску Ірина Євгенівна,
практичний психолог
ЗДО № 731 «Казка»
Печерського району

Війна — випробування, яке випало на долю українців. Вона принесла дорослим і дітям страхи та душевні тривоги, які були невідомі переважній більшості у мирному житті. Але, незважаючи на це, ці стани треба долати. І один із найдієвіших методів — арт-терапія.

Арт-терапія є сучасним напрямком психотерапії, методом зцілення людини за допомогою самовираження, творчості через художні прийоми. Цей метод показав свою дієвість та результативність на практиці.

Арт-терапія в нашому сьогоденні використовується для допомоги біженцям, мігрантам, людям, які пережили травматичні події. Методи арт-терапії дозволяють вирішувати конфлікти різного роду: внутрішньоособистісні, міжособистісні, міжетнічні, конфлікти, породжені війною.

Творчість допомагає вивільнити витісненні емоції, сприяє процесам усвідомлення своїх почуттів, покращує психічний стан, сприяє задоволенню комунікативних потреб людини.

Діти реагують на психотравмуючі ситуації інакше, ніж дорослі. Реакція дитини на травму залежить від віку дитини, особливостей стосунків з батьками та попередній досвід дитини.

Діти проявляють себе через творчість і гру. Творчий процес надає їм можливість самостійно знаходити внутрішній ресурс, щоб впоратися з проблемою, яка їх турбує; творчість дозволяє дітям виражати свої почуття, горе і переживання; творча діяльність сприяє розвитку самостійності і здатності бачити себе не

в якості жертви, а в якості переможця. Використання різних арт-терапевтичних матеріалів дає можливість зняти емоційну напругу, відреагувати травматичний досвід, висловити різноманітні почуття.

З метою надання психологічної допомоги дітям та дорослим, які постраждали внаслідок військової агресії в Україні методами арт-терапії, був створений Арт-терапевтичний центр «Печерськ».

Всі психологи-волонтери Центру пройшли навчання в Інституті Інтегративної Арт-терапії «Психологічна допомога у кризі за допомогою методів інтегративної арт-терапії», яке проводили Вікторія Назаревич — кандидат психологічних наук, доцент кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету, тренер навчально-освітніх тренінгів, психолог вищої кваліфікаційної категорії, супервізор; та Андрій Сидоренко — співзасновник Інституту Інтегративної Арт-терапії, психолог-психотерапевт, (Європейський сертифікат з психотерапії) та Української спілки психотерапевтів (Реєстр УСП), голова освітнього комітету Секції Арт-психотерапії УСП, член Секретаріату (Правління) УСП, директор в ТзОВ «Гонзер».

Центр працював двічі на тиждень протягом майже трьох місяців. З квітня до початку липня фахівцями центру було проведено 20 занять для дітей, батьків та підлітків.

Було задіяно 8 волонтерів.

Надано допомогу 40 дітям, 6 підліткам, 3 дорослим.

Всі заняття проводилось за моделлю інтегративної арт-терапії:

1. Ресурс тіла, тілесні вправи, тілесне відреагування;
2. Ресурс емоцій (перехід з негативних в нейтральні емоції);
3. Ресурс образів (створення/знаходження образів в продукті творчості);
4. Ресурс сенсів (роздуми, наративи, казки, легенди).

З дітьми до 4 років використовувати 1-й та 2-й рівень моделі (залишатись на рівні емоцій). Після 5 років приєднувати 3-й рі-

вень — образи, метафори. З дорослими і підлітками використовувати всі 4 рівні моделі.

У своїй роботі арт-психологи Центру використовували різноманітні арт-матеріали: воскові та масляні олівці, фарби, пальчикові фарби, нитки, вовну, блискітки, крафтовий папір, пластилін, глину, фольгу тощо. Будь-які заняття з цими матеріалами сприяють зціленню та саморегуляції людини. Використовувались лише безпечні, апробовані та надійні методики.

Теми занять Арт-центру: «Різнокольоровий слон в клітинку», «Створення ангела підтримки з вовни», «Малювання метелика за допомогою долоньок», «Малювання «Квіти України» на зрізі дерева» та «Збирання букетів з живих квітів»; «День Вишиванки» — слухали історію про вишиванку та малювали; «Створення власного гербу-логотипу з полімерної глини, який дає підтримку»; «Вивчення птахів України», «Малювання пластиліном птахів», «Слухання співу пташок»; «Тиждень зеленого кольору»: казки про зелений ліс, відновлення «пошкодженого» лісу для їжачка за допомогою жатого паперу, воскових олівців, блискіток; «Створення "зеленого друга" з живих листочків»; «Створення кактусів з глини»; «Сухе валяння чарівних м'ячиків та відпрацювання агресії на картоні»; заняття присвячене творчості українській художниці М. Примаченко; «Ліплення з глини терапевтичної іграшки з Ізраїлю «Хібукі».

Методики, які використовувались у роботі: «Рука допомоги», «Рука суперсили», «Повітряні кульки підтримки», «Кораблі сили», «Чарівна паличка», «Галявина спокою», «Подушка безпеки», «Квітка ресурсу», «Квітка мого настрою», «Будиночок з собою», «Риба спокою», «Бойові тварини», «Тварини-помічники-охоронці», «Безпечне місце», «Клубочки гніву», «Дихання на папері», «Малюю-загинаю», «Їжачок, який знає, коли потрібно виставляти голки»; методика «Вулкан» на зняття агресії, методика «Помагайко». Всі методики розроблені психологом, супервізором, експертом арт-психології В. Назаревич.

Діяльність арт-терапевтів центру будувалась відповідно до міжнародних протоколів та етичних стандартів психологів.

Арт-терапія безпечно допомагала учасникам наших занять заспокоїтися, віднайти нові сенси життя, переосмислити пережиті події, структурувати емоції та вибудувати стратегію на майбутнє. Всі ці художні прийоми допомагали нашим клієнтам позбутися напруження та блоків в тілі, переживати кризову ситуацію та повільно повертатися до нормального життя.

До Дзахисту дітей 1 червня ми провели квест для малечі, малювали і мріяли про літо разом з матусями.

Метою квесту було знайти арт-матеріали для малювання, виконуючи тілесні вправи, які вивчали під час занять, збираючи пазли, відгадуючи загадки та виконуючи завдання з фетровим кружечками. Діти і дорослі зробили відбитки своїх долонь на ватмані з побажаннями для наших воїнів, з повагою та подякою за їх мужність.





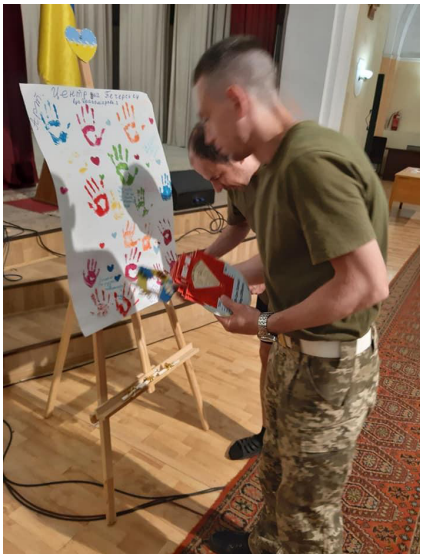










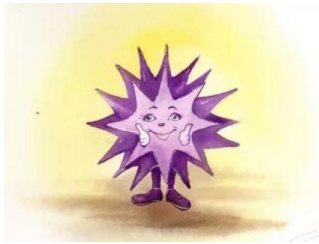



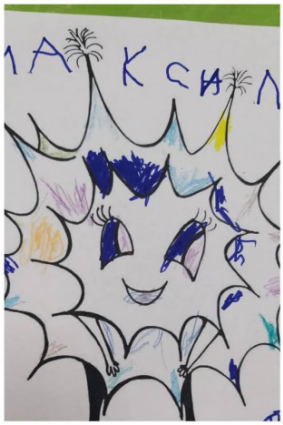
Цей малюнок з побажаннями було передано до військового госпіталю у Печерському районі.

Хочеться відмітити, що у результаті проведеної роботи, після 20 занять значно покращився психоемоційний стан дорослих і дітей, вони навчилися простим тілесним вправам для самодопомоги; діти і підлітки знайшли собі нових друзів в нашому центрі.

Останнє заняття в центрі ми проводили за методикою «Помагайко». Після знайомства з новим персонажем дітям було запропоновано намалювати Помагайка, якого ми показали на екрані. Всі діти намалювали свого особливого героя, в якого було «щось», що завжди йому, Помагайку (тобто дитині) допомагає. Ніхто не намалював запропонований малюнок героя. З цього можна зробити висновок, що діти навчилися думати самостійно, творити, зцілюватися через творчість. Сподіваємось, це допоможе їм у майбутньому житті.

Малюнки дітей:











Джерела

1. Інститут Інтегративної Арт-терапії: https://www.facebook.com/i.artterapii
2. Вознесенська О. Л. Арт-терапія у подоланні психічної травми : практичний посібник / Олена Вознесенська, Марина Сидоркіна ; вид. 2-ге, випр. та доповн. — К. : Золоті ворота, 2015. — 202 с.

1.3.21. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану

Романенко Олена Іванівна,
практичний психолог
СШ I–III ступенів № 264
з поглибленим вивченням англійської мови
Деснянського району

Реальність, в якій ми опинилися внаслідок російської агресії є сильним травмуючим фактором на психіку людини. В цьому стані всі сили людини зосереджені тільки на тому, як вижити. Частина мозку, яка відповідає за когнітивні функції відключається. Людина не здатна мислити, аналізувати, за-

пам'ятовувати, концентрувати увагу. Відповідно, коли людина в небезпеці, вона не може засвоювати знання, працювати, займатися буденними справами.

Це важливо знати при організації освітнього процесу. Тому дистанційний урок слід розпочинати з емоційного налаштування учнів:

— Привітатися.

— Сказати, що Ви радієте зустрічі.

— Продіагностувати емоційний стан учнів, запропонувавши поставити смайл, який відповідає їхньому настрою на уроці.

— Запитати «Чи в безпеці ви?».

— Запропонувати прошкалювати свій стан емоційної готовності до уроку від 0 (не готовий), до 10 (цілком готовий).

Крім того, попередити про те, що в разі тривоги, учні мають вийти з уроку і перейти в укриття. Те саме повинен зробити і вчитель. Безпека учасників освітнього процесу — на першому місці.

Вчитель також повинен ознайомити учнів з правилами роботи на дистанційному уроці, дотримання яких є обов'язковим для всіх:

— Учень має підписати свій аватар іменем і прізвищем відповідно до запису в класному журналі.

— Має бути фото, яке відповідає особистості дитини.

— Приєднуватися до залу конференції потрібно за п'ять хвилин до початку уроку, щоб у вчителя була змога ідентифікувати, відмітити дитину та впустити до конференції.

— Приєднавшись до уроку, учні мають виключити мікрофон, щоб не створювати голосовий фон, який заважатиме проведенню уроку.

— По можливості, включити відео (вчитель має враховувати те, що не кожна дитина може працювати з відео, тому має право бути на уроці з виключеним відео).

— Готуючись до уроку варто зробити «читабельну» презентацію. Це зробить урок цікавішим і інформація буде сприйма-

тися краще. Після уроку презентацію «скинути» в гугл-клас, щоб дитина при потребі могла переглянути те, що вивчали на уроці.

— Бажано, щоб у вчителя була включена камера. Це створює «ефект присутності». Здебільшого діти приходять на урок, щоб побути в звичному для них полі: вчитель-учні. Це допомагає створити зв'язок з мирним минулим, і відновити внутрішню опору.

Розробка уроку має бути побудована таким чином, щоб 90 % інформації було опрацьовано і закріплено на уроці. Мінімум домашніх завдань і складних інтелектуальних проєктів. Діти в стані стресу регресують в знаннях, тому опиратися слід на повторення більш раннього матеріалу. Не створювати додаткову стресову ситуацію на уроці шляхом перевірки знань. Підбирати для цього лояльні методи. Це можуть бути тести на платформах «НаУрок», «Всеосвіта» або створення проєкту (за бажанням).

Вчитель має відслідковувати присутність дітей на уроці і ці дані передавати класному керівнику для ведення контролю відвідування учнями дистанційних уроків.

Особливої уваги під час воєнного стану потребують і педагоги. Йдучи на урок, вони мають бути в ресурсі, щоб віддавати його дітям. Тому з педагогами психолог має проводити заняття на стабілізацію психічного стану, вчити технікам керування емоціями, давати розуміння того, що з ними відбувається і як допомогти собі. Крім того психолог пояснює особливості проведення дистанційних уроків з дітьми в період воєнного стану.

Психолог має дбати і про себе. Вчасно відновлювати свій ресурс, спілкуватися з колегами, звертатися, в разі потреби, за допомогою.

Слід формувати психологічний простір за допомогою розміщення інформації на сайті школи, сторінках соціальних мереж Facebook, Instagram. Створювати групи підтримки для батьків, учнів, вчителів — Viber-групи, Telegram-канал. Інформація

має задовольняти основні запити учасників освітнього процесу. Запити і «болі» можна зібрати шляхом заповнення гугл-опитувальника.

Також необхідно забезпечити психологічний супровід та підтримку внутрішньо-переміщеним особам, налагодити емоційний зв'язок і повідомити про можливість роботи з психологом.

На сайті школи, сторінці в Фейсбуці має бути розміщена інформація з контактними даними психолога школи та номерами гарячих ліній, куди можна звернутися за психологічною допомогою та підтримкою.

Загалом бажано сформувати відчуття, що психолог завжди поруч і відкритий до кожного, хто потребує допомоги.

1.3.22. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу ЗДО (ясла-садок) № 512 в умовах воєнного стану

Саф'янова Раїса Венедиктівна,
практичний психолог
ЗДО (ясла-садок) № 512
Деснянського району

Психологічна підтримка в ЗДО потрібна дітям, батькам та педагогам для збереження емоційного і психічного здоров'я. Особливо діти відчувають невизначеність та тривогу з боку рідних, батьків, тому що ті є опорою для них. Завдання фахівця — скласти план своєї діяльності, враховуючи вікові та психологічні особливості дітей, запити адміністрації, батьків, педагогів, підготувати низку відео-занять, презентацій, рекомендацій, пам'яток для набуття відчуття захищеності, безпеки, а також зменшення напруги та стресу в умовах воєнного стану (*Додаток*).

«Лікування мистецтвом» — казкотерапія по Василю Сухомлинському, яка знайшла відгук в серцях як батьків, так і дітей. Мною використовувалися вправи пальчикової гімнастики, музикотерапії, відео-казок з запитаннями, а також пропонувалося дітям зайнятися арт-терапевтичним малюванням (серце любові, долонька добрих справ тощо), ліпленням, аплікацією за темами казок. Діти охоче виконували запропоновані завдання, а батьки надсилали фото поробок в робочу групу viber, що оформлювалися психологом у колажі-закріплення пройденого матеріалу про моральні якості, радість і позитив в кожному дні для дітей та їх батьків.

Цікавим досвідом стала робота психолога щодо формування готовності дошкільнят до навчання в школі через відео-заняття з вправами та іграми: «Скопіюй фігури», «Знайди пару», «Веселий конструктор», «Танграм», а також відео-заняття з батьками «Психологічна підготовка дітей до навчання в школі», «Вправні рученята». Ця робота отримала позитивні відгуки від дітей та їх батьків. Консультації та рекомендації надавали знання батькам про особливості психологічної готовності дошкільнят до школи, взаємодію вдома, навчання в школі. Особливе місце займали рекомендації щодо розвитку мовлення дошкільнят з іграми та вправами, які у вільний час стали для батьків та дітей ненав'язливою ігротерапією, що сприяє розвитку мовлення, мислення, збагачує словниковий запас.

Свої заняття, консультації, рекомендації, пам'ятки, я поширювала в вайбер-групах та фейсбуці для дітей та батьків, які перебувають у стресовій ситуації. Наприклад, відео-заняття «Коло безпеки та спокою», «Світ мандал» побудовано на вправах та іграх, які можна робити вдома родиною, з підручних та природніх матеріалів (насипних круп). В занятті, крім пальчикових ігор використовуються психогімнастичні вправи для зняття напруження, тривоги, скутості тіла, а також надається завдання — показати фото ігор та виконаних вправ. Відео — заняття для батьків «Агресивність та її прояви в житті дитини»

спрямовані на зниження рівня агресивності не тільки у дітей, але і в батьків, оволодіння навиками самоконтролю та емоційної регуляції — це робота з пластиліном, папером, рухливі ігри, стаканчики для гніву, мішечок для крику, дихальні вправи.

Не оминула своєю увагою на дистанційному навчанні я тему «Основи безпеки життєдіяльності в умовах бойових дій», під час розкриття якої використовувала мультфільми від ЮНІСЕФ з правилами, загадками та рекомендаціями. Зокрема, відео-заняття «Як уберегтися дітям від мін та вибухівки під час війни», «Безпечна поведінка в умовах війни» на закріплення правил поведінки під час війни для збереження життя. Діти з задоволенням малювали місця де їм можна гуляти з батьками та своїми друзями для кращого запам'ятовування правил безпеки під час війни.

1.3.23. Починаємо ЖИТИ зараз!

Григоренко Людмили Олександрівни,
соціальний педагог
СШ I–III ступенів № 250
з поглибленим вивченням математики
Деснянського району

Все буде добре! Але чекати на «добре» не потрібно. Починаємо ЖИТИ прямо зараз! «Першими ламалися ті, хто вірив, що ось-ось все закінчиться. Після них — ті, хто не вірив, що це колись закінчиться. Вижили ті, хто фокусувався на своїх діях, без очікувань, що може чи не може статися», — Віктор Франкл, психіатр, який вижив у нацистських концтаборах під час Другої світової війни.

Нам усім зараз дуже важливо створити свій сенс у житті. Сенс життя найлегше знаходити у діяльності. Якщо у вас є хоч якась робота, і ви можете працювати зараз — ви щаслив-

чик! Створюйте робочу рутину, і починайте із захопленням та особливою залученістю працювати. Вмикайтеся! Це допоможе створити ФОКУС уваги на добру справу. Ваша робота для вас — це сенс. Ваша робота для інших — це користь. Якщо ви втратили роботу, навіть не можете почати з нуля, починайте допомагати іншим будь-якими справами, які ви можете робити: готувати їжу, волонтерити, копати. Будь-яка діяльність приносить сенс та важливість вашого виживання. Коли ви відчуваєте, що потрібні іншим, ваш мозок ще більше хоче вижити.

Наступний етап — зростання та розвиток. Нам важливо щодня вивчати щось нове, хоча б кілька іноземних слів, інструкцію з надання першої допомоги або нову навичку. Але бувають хвилини коли смуток, біль, страх, тривога захоплюють, тримають, не відпускають, виснажують. Твій крик не чують, твоє серце ридає. В такі хвилини мене рятує творчість. «Відпускаю себе» і дозволяю прожити всі емоції на аркуші. Поступово вимальовую свої емоції та почуття, згортаючи хаотично папір та зафарбовуючи новий згин з усвідомленням емоції, яку проживаю, яка болить. Сьогодні — смуток, розпач, біль, втома, байдужість, безпорадність. Промалювавши всі згини, розгортаю аркуш і зафарбовую, наповнюю місця, які залишилися незафарбованими, емоціями яких я потребую — радість та віра.

Мені допомагає цей арт-терапевтичний прийом очистити тіло від болю, вирівняти свій емоційний стан.

Цей світ потребує Вас. Він потрібен Вам, а Ви потрібні йому. Ваше завдання — лише слідувати своїй місії… Постає питання вибору. Проблема вибору одна із найважчих та найважливіших. Від цього залежить подальше життя, реалізація особистості, положення в суспільстві, наповненості, емоційності, важливості, успішності. Інколи, нам здається, вибір — це звична справа. І тоді ми дозволяємо іншим вирішувати за нас, змінювати та будувати наше майбутнє, перекладаємо відповідальність, нехтуємо власною особливістю, унікальністю, свободою,

успіхом. Ви готові підлаштовуватися, бути зручним для оточуючих? Ви готові відкладати Ваші мрії, працювати над цілями інших забуваючи про Вашу особливу місію? Ні? Тоді вивчайте себе, розкривайте свій потенціал, розвивайте свої сильні сторони, перетворюйте, допрацьовуйте, вдосконалюйте слабкі сторони, дозвольте собі проявитися! Тільки Ви відповідаєте за те, що відбувається у Вашому житті!

Пропоную практику «Сім кроків самокоучінга для досягнення сильних результатів»:

Крок 1. Візьми відповідальність за своє життя.

Ще це називають авторською позицією. У нашому світі так багато факторів, які впливають на наше життя, що зовсім не просто вірити, що все ж кожна людина є творцем своєї долі. І так легко жити, знаючи, що у всьому винен твій начальник, уряд і взагалі ти народився в такій сім'ї. Починаючи роботу в режимі самокоучінга, перше, що вам необхідно зробити — прийняти за аксіому: Тільки Ви відповідаєте за те, що відбувається у Вашому житті! Ви самі творите той світ, в якому живете.

Крок 2. Пізнай себе.

А Ви знаєте, про що мрієте насправді? Що для Вас по-справжньому цінне в цьому світі? У чому полягає Ваш особливий дар? Як Ви його використовуєте зараз? А як могли б використовувати? І навіть не намагайтеся говорити, що немає у Вас особливого дару — він точно є. Тільки Ваші власні фільтри не дають Вам побачити його. Спробуйте зняти всі наявні окуляри — рожеві, чорні, зелені та фіолетові в цяточку ... і дайте відповідь на запитання: Яким життям Ви б хотіли жити? Чому Ви досі не живете саме так? Який крок на зустріч цьому життю Ви можете зробити прямо сьогодні? Що змінити? Що додати?

Крок 3. Жити сьогоденням.

Проведіть простий тест. Порахуйте прямо зараз до 10, тільки з однією умовою. У Вашій свідомості повинен бути тільки рахунок і більше ніяких думок. Зосередьтеся на цій простій задачі і викиньте з голови всі інші думки і проблеми. З якого разу

вийшло? Наш єдиний спосіб насолоджуватися життям — це жити справжнім моментом. Ми ж більшу частину життя проводимо, шкодуючи про помилки минулого або майбутні рішення. Поверніться в «зараз» і озирніться навколо — що вже є у вашому житті хорошого, доброго, приємного? Що прямо зараз можна поліпшити?

Крок 4. Очистіть минуле. «Приберіть» у минулому за собою.

Залишилися незавершені справи? Відносини? Незавершені розмови? Привчайтеся все завершувати. Все, що не завершили забирає шматочок Вас, Вашої енергії. Що з минулого Ви ще можете змінити? Змінюйте! Коли Ви зробите це? Що змінити Ви вже не в силах? Прийміть це як даність. Це частина Вашого життя. Прийміть цей урок і рухайтеся далі. Якісь минулі спогади (обмежуючі переконання) Вас мучать і не дають спати спокійно? Знайдіть, нащупайте їх в своєму тілі. Де вони розташовані? Побачте їх внутрішнім поглядом. Які вони? А потім подумки піднімайте їх над головою і піднімайте все вище і вище, поки десь високо вони не досягнуть світла. Світла, яке трансформує їх у щось нове. Що це буде? Помістіть цю оновлену частину себе назад в своє тіло. Як почуваєтеся зараз?

Крок 5. Живіть від серця.

Вимкніть своє его хоча б на хвилину. Прислухайтеся до серця. Зробіть те, чого Вам по-справжньому хочеться, а не те, що Ви повинні / прийнято / зазвичай робите. Створіть свій персональний етичний кодекс — що обираєте саме Ви, а не те, що нав'язане суспільством. Які принципи, цінності Ви в нього включите?

Крок 6. Вирішіть, чого хочете.

Сформулюйте свою особисту місію. Заради чого Ви живете в цьому світі. Яке ваше Бачення? Що важливого Ви несете в цей світ? Ваші особисті цілі співвідносяться з цією місією? Створіть фокус на цілях і рухайтеся до них день за днем. Повірте в своє майбутнє. Прийміть вже той факт, що цей світ потребує Вас. Ви потрібні йому. Ваше завдання — лише слідувати своїй місії.

Крок 7. Підсилюйте себе.

Сформулюйте план досягнення своїх цілей. Що Ви будете робити? Як? Коли? Чого Ви повинні навчитися? Що демонструвати іншим? Ким Ви повинні стати? Дайте обіцянку зробити це. Кому? Собі, іншим ... це додасть Вам більше сил? Уявіть себе переможцем, Ви вже досягли мети, нехай цей образ допомагає Вам рухатися вперед день за днем. Що ще буде підтримувати Вас на шляху до того життя, про яке Ви мрієте? Почніть прямо зараз! Сподіваюся, що Ваш перший крок Вам вже видно і Ви готові його зробити. Так? Тоді підсильте себе прямо зараз. Назвіть три прості кроки, які Ви готові зробити найближчим часом. І дайте обіцянку досягти своєї мети прямо зараз. Це буде Вашою обіцянкою собі і мені зажити тим життям, про яке Ви мрієте. І Ви впораєтеся. Я впевнена.

Підтримка, пошук ресурсу.

Давайте спробуємо знайти прості та зрозумілі слова для створення «Золотого сулія підтримки». Як пережити складні часи? Де шукати допомогу та розраду? Чи варто взагалі любити життя, коли навколо самий біль? Що б ти порадив, написав?

- Згадуй минуле з любов'ю.
- Завжди день прощання — це день злиття з новим майбутнім.
- В житті немає нічого поганого чи доброго. Все з користю для нас.
- Минуле не має бути кайданами для теперішнього та майбутнього.
- Не шкодуй, не заперечуй, просто вір, що все правильно.
- Поглянь з особливою ніжністю на події минулого, адже ти навіть не уявляєш, що може бути завтра.
- Дозволь собі відпустити біль і тоді буде свобода, а далі майбутнє.
- Краще плакати гарячими сльозами втрати, ніж захолонути в болі холодом вічного страждання.

- Минулі страждання — це дорогоцінний камінь сили.
- Тільки в тиші душі можна почути істинний голос Віри. Іноді треба очистити Душу і від горя, і від радості.
- Навіть у важкі години дозволяй та знаходь час для мрій.
- Не проґав за болем щедрість життя і чесноти завтрашнього дня.
- Не страждай через вигадане майбутнє, дозволь бути сьогоденню і рухайся у майбутнє, приймаючи та дякуючи за можливість.

Практична частина. Давайте створимо дорогу у майбутнє — шлях до зцілення. Можемо використовувати будь-які арт матеріали. Це ваш світ, ваш шлях, ваше майбутнє.

Під час роботи можете задавати собі питання:

- Яка вона — моя дорога?
- Що я можу зустріти?
- Хто може бути поруч?
- Що потрібно для мандрів?
- Що може стати перешкодою?
- Як я буду вирішувати проблемні питання?
- Хто може мені допомогти?
- Як я зрозумію, що рухаюсь у правильному напрямку?
- Кого ви запросили б з собою у мандри?

А можливо просто рухайтесь за серцем. Рука сама створить неймовірний шлях до зцілення.

В добру путь!

Подолання стресових ситуацій.

Відповідальне надання допомоги також означає піклування про власне здоров'я та благополуччя. На нас може негативно вплинути пережите у кризовій ситуації. Важливо приділяти особливу увагу власному благополуччю та бути впевненим, що ми спроможні допомагати іншим як фізично, так і емоційно. Дбати про себе, щоб мати змогу піклуватися про інших, за-

лишатися собою, поводитись природно і бути щирими, пропонуючи допомогу і турботу.

Ми можемо по різному реагувати на кризу. Реакції на стресові ситуації:

- Фізичні симптоми (наприклад, тремтіння, головний біль, сильне відчуття втоми, втрата апетиту, болі в різних частинах тіла).
- Плач, сум, пригнічений настрій, скорбота.
- Тривога, страх.
- Сторожкість або реакція здригання.
- Побоювання, що станеться щось дуже погане.
- Безсоння, нічні жахи.
- Дратівливість, злість.
- Почуття провини, сором (наприклад, за те, що вижив, або за те, що не в змозі допомагати чи рятувати інших).
- Розгубленість, емоційне заціпеніння, відчуття нереальності або абстрагування від зовнішнього світу.
- Замкнутість або нерухомість.
- Відсутність реакції на інших людей, особа взагалі не розмовляє.
- Дезорієнтація (наприклад, людина не знає, як її звати, звідки вона, що з нею трапилося).
- Нездатність дбати про себе і власних дітей (наприклад, людина відмовляється їсти та пити, не здатна ухвалювати прості рішення).

Аби досягти відновлення у довгостроковій перспективі, ми маємо віднайти та використовувати власні навички того, як впоратись зі складною життєвою ситуацією. Варто пам'ятати, що у кожного є свої природні способи подолання стресових ситуацій. Заохочуйте використання позитивних стратегій та уникайте негативних. Це допоможе почуватися сильнішими та повернути відчуття контролю над ситуацією:

- Достатньо відпочивати.
- Якомога регулярніше їсти та пити воду.

- Спілкуватися і проводити час із рідними та друзями.
- Обговорювати проблеми з кимось, кому ми довіряємо.
- Займатися тим, що допомагає розслабитись (гуляти, співати, молитися, грати з дітьми).
- Робити зарядку.
- Визначити безпечні способи, як допомагати іншим під час кризи, а також брати участь у діяльності громади.
- Не вживати алкоголь або інші психоактивні речовини і не курити.
- Не спати увесь час.
- Не працювати без відпочинку і розслаблення.
- Не відсторонюватись від друзів і близьких.
- Не нехтувати елементарною особистою гігієною.
- Не вдаватися до насильства.

Допоможіть людям допомагати самим собі та відновити контроль над ситуацією.

Вчимося справлятися з тривогою, саморегулюватися.

Щоб не накопичувати напруження та кортизол в тілі:

1. Пийте воду, щоб виводити стрес.

2. Їжте, хоч потроху, особливо продукти насичені магнієм, стрес його забирає.

Щоб поповнити організм магнієм, у Вашому раціоні харчування повинні бути такі продукти: свіже молоко та м'ясо, гречка, пшоно, боби, морква, шпинат, картопля. А також: абрикоси, персики, банани, малина, полуниця, ожина, кунжут, горіхи. М'ясо має бути нежирним: пісна яловичина, телятина, курятина, м'ясо кролика.

3. Робіть усвідомлено елементарні дії, зосереджуючись на них, щоб повертати себе в стан «тут і тепер».

4. Щоб емоції не застрягали в тілі, підійдуть будь-які фізичні вправи: присідання, «планка», віджимання, стрибки і т.п.

5. Дихання: починайте з 3 секунд доводячи до 8 за таким алгоритмом — вдих, затримка, видих, затримка «Квадрат».

6. Промалюйте, проспівайте, протанцюйте, проплачте тривогу, головне, щоб в тілі її було найменше. Виділіть час на тривогу — «Я можу бути слабкою з 16.00 до 17.00»

7. Знайдіть для себе коротку фразу підтримки, наприклад, «Я впораюсь!», «Я сильний!», «Я потрібний!»…

8. Спілкуйтеся один з одним, підтримуйте!

У разі, якщо перед Вами людина, яка відчуває страх, необхідно:

1. Перебувати з нею на одному рівні (сидіти, якщо вона сидить, або стояти, якщо людина стоїть), дитину можна трохи обійняти;

2. Дати зрозуміти людині, що вона не одна;

3. Вислухати людину, якщо вона говорить, висловлюючи зацікавленість, розуміння та співчуття;

4. Зробити все можливе, щоб людина розслабилась та відчула себе в безпеці.

У ситуації коли людина перестає бачити сенс свого життя, або їй не вдалося когось врятувати, може виникнути апатія. Такій людині потрібно задавати прості питання, які стосуються її особисто, а також спробувати залучити її до планування подальших дій вирішення проблеми, яка обумовила її життєве неблагополуччя.

Моліться! Вірте!

Простір арт-терапевтичного розвантаження. Лялька.

Давайте пригадаємо як добре малювати, ліпити, будувати, творити! Будемо розмальовувати різні чудові фігури, робити аплікації з ниток для в'язання, ліпити з пластиліну, робити лялечки-мотанки, чудернацькі іграшки, малювати монстриків і ще багато цікавих речей!

Дуже популярними серед мотанок є ляльки, зроблені з ниток. Якщо ви робите ляльку-оберіг, нитки мають бути натуральними. Ось деякі їх особливості:

— льон діє заспокійливо;

— шовк сприяє збереженню ясності думки;

— шерсть допомагає компенсувати енерговитрати.

НИТЯНКА.

1. На якийсь твердий предмет (наприклад, книжку) намотуємо нитку. Цей моточок буде для тулуба ляльки.

2. Розрізаємо цей моточок з обох кінців і розкладаємо рівним шаром. Далі намотуємо ще один моточок — для волосся. Розрізаємо його з одного кінця, а інший кінець зав'язуємо, трохи відступивши від згину. Кладемо моток-волосся зверху на шар ниток.

3. Обгортаємо нитками тулуба моток волосся і фіксуємо ниткою наш «снопик» з одного кінця.

4. Обережно вивертаємо вузол, розділяючи волосся і тулуб. Вкриваємо нитками тулуба вузол — голову. Ниткою перемотуємо шию.

5. Ще раз намотуємо пряжу на книжку, розрізаємо моток з обох кінців. Плетемо косичку — це будуть руки. Поділяємо нитки тулуба на рівні частини й укладаємо наші ручки під саму шию.

6. Примотуємо ручки до тулуба хрест-навхрест і перев'язуємо ляльці талію. Розправляємо волосся, обмотуємо ниткою навколо чола і робимо зачіску — заплітаємо коси.

7. Пов'язуємо на голову ляльці стрічку, надягаємо їй фартух і підв'язуємо шнурком з китицями або атласною стрічкою.

Ігри на розуміння та прийняття.

Сили і віри, дорогі! Втомлені та змучені діти після постійного — «Повітряна тривога», «Відбій повітряної тривоги», вибухів, сумних та жахливих повідомлень, наляканих очей батьків, виснажених війною дуже потребують доброго слова, тепла обіймів, впевненості у наших діях та з радістю пригадають, як це малювати різнокольоровими олівцями, ліпити з солоного тіста, робити власноруч іграшки, лялечку-мотанку. Говоріть

з дітьми, обговорюйте різні ситуації, створюйте сімейну групу підтримки, грайте!

Емоції — це барви нашого життя. Розгляньте кожну ситуацію. Пригадайте, чи були у вас схожі ситуації. Що ви робите у таких випадках? Що можна робити ще? Запропонуйте ваші варіанти. Обговоріть ваші ситуації.

- Іноді Дмитро не знає, чим хоче зайнятися, і йому буває нудно.

Чи буває, що ти нудьгуєш? Що ти робиш, щоб розважитись? Що можна робити ще?

- Артем зробив шкоду. Йому дуже сумно та соромно. Що ти робиш, коли тобі сумно? Що можна робити ще?
- Коли Микола лякається, він намагається заплющити очі, щоб не відчувати страху.

Що би ти зробив/ла, якби чогось злякався/ лася? Як можна втішити перелякану людину?

- Аліна дуже радіє. Вона тільки — но отримала перемогу.

Розкажи, коли і через що ти дуже радів/ла. Хто з тобою розділяє цю радість?

З ким ще можна поділитися радістю?

- Поліна дуже розсердилася на свою подругу Ірину, яка не зберегла її таємниці.

Чи була у тебе схожа ситуація? Що ти робив/ла? Як реагував/ла?

Що можна зробити ще?

- Вчитель цікаво розповідала Семену про нашу планету і космос.

А коли тобі буває цікаво? Що ти робиш, коли тобі дуже цікаво?

Що можна зробити ще?

- Лариса отримала незадовільну оцінку. Старший брат втішає її.

Чи було так, що ти когось втішав/ла? Які слова допомагають тобі втішити людину?

Як можна втішити тебе, коли ти дуже засмучений?

Хто може тебе втішити?

- Микита образився на маму, коли вона не дозволила йому піти в гості до однокласника.

Чи бувало, що ти ображався на маму/тата?Як після цього ви спілкуєтесь далі?

Що тамує твою образу?

- Обговоріть ваші ситуації.

Гра «Хто я?»

Ця асоціативна гра допоможе краще відчути та зрозуміти одне одного та подолати стереотипи. Правила гри прості: потрібно продовжити речення. Ведучий каже слово або словосполучення, і гравці по колу мають швидко відповісти, що перше спало їм на думку. Ведучий також бере участь у грі.

Коли я виросту… Мені заважає… Школа… Інші діти… Я сумний/сумна, коли…

Тато… Я намагаюсь… Світ… Якби тільки ми могли… Коли я вдома… Я мрію…

Брати… Сестри… Я залюбки граю… Я сподіваюсь…. Якби тільки… У моєму віці… Добре, коли… Мама… Вчителі кажуть… Вночі мені сниться… Дорослі… Я ненавиджу… Поганий секрет… Я радий/рада, що я… Інші можливо говорять про мене… Іноді… Сюрприз… Я хотів/хотіла… У темряві… Якби тільки не… Вдома… Дівчатка… Я просто не можу… Коли я на самоті… Хлопчики… Найважливіше для мене… Таємниця… Я лякаюсь, коли… Я вже думав /думала… Я хочу знати….

Можна додати свої слова чи словосполучення. Гарної гри!

Як дорослі можуть допомогти дітям

На жаль, надзвичайні ситуації вже стали частиною нашого повсякденного життя. Люди втрачають близьких, виявляються відірваними від сім'ї і звичного оточення, стають свідками насильства, руйнувань і смерті.

Як дорослі можуть допомогти дітям

- Немовлята.

Тримайте їх у теплі і безпеці. Тримайте їх подалі від гучного шуму і хаосу. Частіше обіймайте і притискайте їх до себе. По можливості дотримуйтесь графіку годування і сну. Говоріть спокійним та лагідним голосом.

- Діти раннього віку.

Приділяйте їм більше часу та уваги. Постійно нагадуйте їм, що вони знаходяться в безпеці. Поясніть, що вони не винні у подіях, що сталися. Намагайтеся не розлучати дітей з тими, хто піклується про них, з братами, сестрами та близькими. По можливості виконуйте звичні процедури і дотримуйтеся режиму. Простими словами відповідайте на питання про те, що сталося, без страшних подробиць. Дозвольте дітям триматися поруч з дорослими, якщо їм страшно і вони чіпляються за дорослих. Будьте терплячими з дітьми, які повертаються до поведінки, притаманної більш молодшому віку, наприклад, смокчуть палець або мочаться в ліжко. По можливості створіть умови для ігор і відпочинку.

- Діти старшого віку і підлітки.

Приділяйте їм час та увагу. Допоможіть їм займатися звичними справами. Поясніть, що сталося і що відбувається зараз. Дозвольте їм сумувати, не чекайте, що вони виявляться сильнішими. Вислухайте їх міркування і страхи без засуджень і оцінок. Чітко визначте правила поведінки і поясніть чого чекаєте від них. Запитайте, чого вони побоюються, підтримайте їх, обговоріть, як краще вчинити, щоб залишитися неушкодженим. Заохочуйте їх прагнення приносити користь оточуючим і надавайте таку можливість.

Також майте на увазі, що діти часто збираються навколо місця події і можуть стати свідками жахливих подій, навіть якщо вони, або їх батьки, або піклувальники безпосередньо не постраждали. У хаосі кризи дорослі часто поглинені своїми турботами і не можуть уважно стежити за тим, чим зайняті діти,

що вони бачать, або чують. Постарайтеся захистити дітей від трагічних дій або розповідей очевидців.

У дітей є власні ресурси для подолання труднощів. Дізнайтеся у них, як вони справляються з труднощами, підтримуйте використання позитивних стратегій і допомагайте їм уникнути негативних. Діти старшого віку і підлітки часто здатні надати допомогу в кризовій ситуації. Якщо Ви знайдете безпечні способи залучити їх до надання допомоги, це допоможе їм в більшій мірі відчути контроль над ситуацією.

Як наповнити себе силами та прибрати емоційне виснаження

Втома — все частіше чую це слово навколо, все частіше відчуваю цей стан усередині себе. І питання не лише у фізичній втомі тіла. Що робити з фізичною втомою ми ще трохи орієнтуємося — поспати, взяти вихідний, відпустку, сходити на розслаблюючий масаж, але не ці методи відновлюють нас зсередини. Як відпочити і фізично, і емоційно?

1. Прибрати багатофункціональність

Де увага, там енергія. Чи знайома вам ситуація, коли не знаєте, за що хапатися, оскільки багато потрібно зробити?

Знайдіть п'ять хвилин і напиши всі ролі, які ви виконуєте щодня:

— мати, — дружина, — донька, — керівник або просто працівник корпорації, — жінка (з погляду догляду за собою), — господиня будинку, — спортсмен, — творча особистість (з погляду хобі), — учень (якщо відвідуєте якісь заняття чи курси), — подруга.

Якщо таких ролей на день набереться більше чотирьох, не дивуйтеся, що до кінця дня мозок не сприймає реальність.

Рішення: контролюйте себе, плануйте справи та події, обмежуючись кількома ролями на день. Наприклад, якщо сьогодні ви працюєте в офісі, обідаєте з подругою та ввечері відвідуєте салон краси, то йти в гості до мами разом із чоловіком — це пе-

ребір. Змінивши за день більше трьох ролей, ви стаєте емоційно виснаженими.

2. Побути в тиші

Цього явища мало в повсякденному житті. Особливо в галасливому місті, в школі із кількістю учнів 800+, якщо вдома кілька дітей. Наш світ сьогодні — суцільний інформаційний потік, і добре, якщо ви у своєму потоці налаштовані на одну хвилю з оточенням. Але якщо робота та погода не на радість та задоволення — виснаження та спустошення забезпечене. Справжнім порятунком буде тиша. Знаходьте її якнайчастіше. Спробуйте ваш день починати на годину раніше за всю сім'ю і закінчувати на годину пізніше за всіх — лікуватися тишею. Способи прості — тихий спокійний ранок — пробудження, медитація перед сном. Споглядання нічного, ранкового міста в мовчанні — це може бути прогулянка, пробіжка або чашка чаю на балконі. Основна умова — повне мовчання та навколишня тиша. Можна і у день за потребою, як можливість очистити свідомість і зосередитись на конкретних життєвих цілях.

Хочете повністю зняти емоційний вантаж, що накопичився за робочий тиждень:

— проведіть дві години в повній тиші та мовчанні, займаючись домашніми справами;

— відключіть телефон, телевізор, музику, не читайте книг і журналів, ні з ким не розмовляйте, навіть із домашніми тваринами та з собою.

Потрібно весь цей час бути чимось зайнятим. Це чарівна вправа, яка дає ефект випадання з інформаційного потоку та відчуття відпочинку. Його виконати не так просто, як здається спочатку, «голод» відчувається через 15–20 хвилин, але результат постійного використання вас здивує.

3. Енергетично наповнитись

Енергетичне наповнення дає здорове харчування.

Завжди перезарядку ви отримуєте від творчих процесів — малювання, співи, танці, в'язання або вишивки, кулінарія із за-

доволенням, класична музика перемикають з активного ритму життя.

Природа — це постійне невичерпне джерело енергії. Морська вода та лісове повітря — справжня магічна таблетка для виснаженого соціумом організму.

Спорт та фізична активність.

Використовуйте ці ресурси собі на благо.

Зворотній зв'язок. Рефлексія.

— Чи комфортно ви себе почуваєте?

— Чи все зрозуміло в ході виконання практик?

— Чи корисною була для вас наша зустріч?

— Що цікавого для себе взяли?

— На що варто звернути увагу?

— Задайте ваші питання, будь ласка.

Притча «Два яблука»

Маленька дівчинка принесла знадвору два яблука. Мабуть, її хтось пригостив.

— Бабусю, поглянь, які гарні яблука!

— Дійсно, гарні! Пригостиш мене? — запитала бабуся.

Дівчинка поглянула на яблука. А потім відкусила від одного з них. На секунду замислилась і… надкусила інше.

Бабуся дуже здивувалась. І подумала:

— Яка жадібна дівчинка зростає! Обидва яблука почала їсти, а мені так жодного і не запропонувала.

Але, на її подив, дівчинка простягнула одне яблуко зі словами:

— Бабусю! Візьми це яблуко! Воно — солодше!

Пам'ятайте, головне для нас, що ми маємо можливість вибирати, маємо з чого вибирати та з ким вибирати! Вдалих, виважених виборів з любов'ю до особливого себе й нашого неймовірного Світу!

1.3.24. Психологічні рекомендації для батьків щодо зменшення напруги у дітей в умовах воєнного стану

Паламарчук Вікторії Анатоліївни,
практичний психолог
початкової школи «Вікторія»
Деснянського району

Війна увійшла в наше життя, сколихнувши всі його сфери. І всі ми розуміємо, що війна має великий вплив на психологічне життя людини, а особливо дитини. Війна — це стрес. Стрес, що відчувають не лише дорослі, для яких ситуація цілком зрозуміла, а й діти. Постійне відчуття небезпеки, підвищена тривожність, зміна звичного графіку дня, тай взагалі постійні зміни та переміщення — можуть не лише збити дитину з пантелику, а й дуже її налякати. В цей момент виникає дуже важливе питання: а як забезпечити психологічний комфорт дитини в таких умовах, як зменшити психологічну напругу? Батькам потрібно взяти до уваги наступне:

Спокійні батьки — спокійні діти.

Мантра, яку батьки повинні запам'ятати. Особливо це стосується маленьких дітей, адже вони копіюють поведінку дорослих. Отож, як підтримати дитину в цей нелегкий період.

План дій.

Для того аби виконати цей пункт потрібно скласти маршрут в укриття та проговорити з дитиною інструкцію щодо послідовності її дій. Не намагайтесь згладити гострі кути, просто вживайте короткі та чіткі фрази. Оскільки, діти краще сприймають інформацію наочно найкращим варіантом для пояснення буде малюнок.

Спостерігайте за станом дитини та реагуйте на її потреби.

Важливо вести спостереження за емоціями дітей та рівнем активності. Потрібно аби дитина проговорвала з дорослим си-

туацію та свій емоційний стан, ставила запитання, які її цікавлять чи турбують. Якщо дитина впала в стан ступору, то важливо повернути дитину до вербальної відповіді та діяльності. Поставте три найпростіших запитання й чекайте відповіді. Можна також масажувати кінчики пальців, мочки вух, запропонувати гру, або ж дати завдання щодо дії (принеси, подай, зроби), також дати випити води, чаю, поїсти та обійняти. Реагуйте на потреби дитини, задовольняйте їх за можливості — це поверне дитину до відчуття безпеки. Також завжди можна зайнятись з дитиною рукоділлям, наприклад ліпленням з пластиліну. Це заняття дозволить відволіктись від буденності та новин і стане чудовим способом для розвитку дрібної моторики рук. Такі маніпуляції не лише розвивають дитячий мозок, а й допомагають підтримати мозкову активність дорослого. В разі загострення стану дитини можна звернутися на консультації до спеціалістів (психолога, психотерапевта тощо).

Проговорюйте емоції.

Якщо дитина переживає чи відчуває злість через те, що відбувається навколо, слова «не переживай» чи «тобі не варто злитись» не є достатньо дієвими. Скажіть: «Я бачу / мені здається, що ти налякана / злишся». Дитина буде розуміти, що вона не залишилась сам на сам зі своїми переживаннями. У якості підтримки не варто давати обіцянок, які не залежать від вас: «все буде добре», «нічого не станеться», натомість скажіть: «що б не сталось, головне — ми одне в одного є». Якщо діти грають чи малюють «війну» — не забороняйте їм. Програйте, прокричіть, озвучте, промалюйте емоцію. Це допоможе впоратися з емоціями та знизити рівень тривоги, напруги.

Обіймайте дитину.

Для дітей в такі важкі часи це вкрай необхідно. Тілесний контакт допоможе знизити рівень напруги та допоможе дитині заспокоїтись. Навчіть дитину заспокоюватись самостійно. Для цього можна використовувати наступні вправи:

— «Обійми метелика» — дитина обіймає свої плечі двома руками та може себе похлопати по плечах.

— «Кокон» — права рука дитини обіймає ліве плече, а ліва рука живіт. Важливо слідкувати, як дитина дихає і чи не затримує дихання.

Допомогти вийти зі стану ступору та знизити рівень стресу — це відновити стабільне дихання. Можна спробувати таку вправу: вдих носом і повільний видих ротом, можна зі звуками «А», «О», подихати декілька разів животом. Відновлення стабільного дихання та фізичної активності допоможе знизити рівень впливу події та стресу на організм. Варто не забувати і про читання разом з дитиною, повчальні історії мають позитивний вплив на психіку дитини, та допомагають сприймати ситуацію не так гостро. Добро завжди перемагає зло, саме цей принцип сповідується у всіх казках.

Дотримуйтесь рутини, наскільки це можливо.

У часи невизначеності важливо відтворювати та зберігати послідовність дня наскільки це можливо. Завдяки ви зможете відчути контроль над власним життям. До того ж сталий графік позитивно впливає і на дитину, оскільки при правильній організації дня дитина розвивається рівномірно та почуває себе добре. Проговорюйте та відтворюйте послідовність дня. Намагайтесь гуляти та розважатись, адже не варто забувати про буденні речі, якщо у вас є змога їх виконувати.

Дбайте про себе.

Перш за все, батькам важливо подбати про себе, щоб залишитися ресурсним та підтримати власних дітей у травматичній для них ситуації. У стресовій ситуації для дитини дуже важлива реакція батьків. Що впевненіше поводяться батьки, то більш захищено почуваються діти. Адже дитина виробляє власну модель поведінки, спостерігаючи за значущими дорослими.

Ми з усім впораємося.

Закінчуйте розмови з обережністю. Важливо аби дитина знала, що вона не залишиться на самоті. Після завершення роз-

мови про важливі речі, оцініть емоційний стан та рівень фізичного реагування: спостерігайте за мовою тіла, оцінюйте рівень занепокоєння. Завершуйте на позитивному, створюйте спільні традиції дня та його завершення (обійматися, молитися, пити чай або ж співати). Обмежте кількість розмов та прослуховування новин про війну в присутності дитини. Такий собі невеличкий інформаційний вакуум, який дозвозволить відділити дитину від негативних наслідків війни.

Як же зняти напругу, повернути почуття контролю, відволікти дитину від важких спогад? Батьки можуть застосовувати психологічні ігри, техніки та вправи у більш спрощеному вигляді, які стануть інструментом для дорослих у допомозі стабілізації психіки сина чи доньки, що надасть можливість відновлюватися після подій, що травмували.

Розглянемо тілесні вправи (повернення до себе): обмальовуємо долоньки фарбами, плескаємо, «Привіт, пальчику, як ти живеш?», обіймаємо себе руками тощо.



Також корисними будуть вправи на «заземлення», відчуття опори: вирощуємо «великі ноги»; тупотимо ніжками сильно, як бегемотики, які проганяють хижаків»;малюємо дерева, квіти, кущі — усе з великими і міцними коренями. Можна використати вправу «Дерево сили».

Повернення відчуття контролю: дати дитині в руки те, що

можна пом'яти (пластилін, глину, тісто), пограти з конструктором, виліпити тварину, якої в природі не існує, виліпити маску і покривлятися. Нехай у дитини буде хтось, хто ще менше від неї — улюблена іграшка, лялька, цуценя: хтось, про кого вона дбатиме.

Корисною буде гра «Ти де?» — «Я тут!», де можна створити «сейф», куди дитина зможе заховати свої страхи у формі зім'ятих папірців, шишок, клаптиків, малюнків, а також гра «Тортик» (Піца). Ця тілесна вправа «заземляє». Важливо, щоб дитина отримала свою частку уваги в родинному колі. Отже, вибираємо, з кого робити «тортик» чи «піцу». Потім шарами різної інтенсивності на дитину «накладається» цукор, борошно, салямі, сир та все решта. Це чудова вправа на зняття м'язових затисків.

Ще одна вправа, яка подобається дітям «На щастя — На жаль». Ця вправа дає уявлення про те, що вихід зі складної ситуації завжди є. Грають по черзі. Озвучується складна ситуація. Наприклад: «В Україні почалася війна». Хтось інший продовжує: «Але, на щастя, вся моя родина ціла». Черга переходить до іншого: «Але, на жаль, мої друзі в іншому місті». І далі по колу: «Але, на щастя, українці об'єдналися, як ніколи за часів незалежності». Тобто всі учасники продовжать і закінчать цю ситуацію. Важливо, щоб дитина зрозуміла: будь-яка ситуація надзвичайно багатогранна.



Арт-терапевтична вправа «Ловець снів», сплести разом з дитиною з паличок і кольорових ниток павутинку. Можна повісити біля місця, де дитина спить, щоб той «ловив» погані сни і не пускав їх до дитини.

Шукаємо разом з дитиною ресурси для подолання страхів — ліпимо, малюємо, клеїмо янгола-захисника.

Вважається, що малювання — одна з найкорисніших практик для зняття напруги, його ще називають антистрес малювання (малювання будинків — на відчуття меж, на безпеку, майбутнє; групові малюнки — відчуття спільності; можна намалювати страхи і знищити малюнок; можна малювати ватними паличками, краплями, пластиліном; малювання на кольоровому, на темному, на посуді й на тканині).

Можна допомогти дитині виконати завдання психолога та отримати задоволення від роботи разом (з власних розробок для дітей).

Дітям дуже необхідна допомога дорослих в такий складний період життя. Важливо піклуватися не лише про дитину, варто старанно дбати й про себе. Батькам слід постійно оточувати дитину любов'ю і турботою, а також бути психологічно освіченими щодо допомоги дитині в непередбачуваних ситуаціях, відчувати дитину та її стан. Саме батьки виступають головним джерелом допомоги та підтримки для дитини в будь яких життєвих ситуаціях.





1.3.25. Війна та Діти, Діти та Війна

Геймал Оксани Володимирівни,
практичний психолог
СДНЗ (дитячий-садок) № 753
Деснянського району

Інформація батькам

Як підтримати та заспокоїти дитину під час війни

Під час воєнних дій діти є однією з найбільш вразливих категорій і потребують особливої психологічної підтримки. Для того, щоб надавати якісну підтримку дітям, потрібно розумітися в питанні реагування дітей різного віку на стрес та сприйняття ними кризової ситуації:

Діти 0–3 років: у цьому віці діти відчувають дратівливість, плачуть, можуть проявляти надокучливу або агресивну пове-

дінку, бояться незрозумілих звуків, криків, різких рухів і потребують фізичної близькості батьків.

Тому їм насамперед, потрібно забезпечити присутність батьків та їхній тактильний контакт.

Діти 4–6 років: часто відчувають безпорадність та безсилля, страх розлуки. Під час ігор це може проявлятися у відмові визнавати ситуацію, заглиблення в себе, небажанні спілкуватися з однолітками та дорослими.

Вони потребують насамперед впевненності в безпеці, тому батькам слід заспокоїти дитину, зокрема використовуючи власний приклад стабілізації стану.

Діти 7–10 років:можуть відчувати провину, неспроможність, злість, «зацикленість» на подробицях події. Виникають фантазії, в яких дитина бачить себе «рятувальником». Діти цього віку бояться смерті, втрати звичного, досить добре розуміють загрозу, може переживати спектр страхів, будуючи наративи на майбутнє.

Тому батькам потрібно постійно обговорювати з дитиною події та переживання, які вони викликають. А забезпечення їй безпечного простору та звичнного способу життя з іграми, спілкуванням з друзями, знімуть зайве емоційне напруження.

Діти 11–13 років: відчувають дратівливість, страх, депресію, можуть поводитися агресивно та не приймати правила. Вони бояться втратити життя, близьких, будинок, звичний спосіб життя. У цьому віці діти розуміють, що відбувається, прогнозують майбутнє, але мінімальний власний досвід викликає тривожність.

Батькам можна відкрито говорити про свої переживання, страхи та допомагати дітям відтворювати соціальні зв'язки.

Діти 14–18 років: проявляють небезпечну поведінку, можливі суїцидальні думки та прояви аутоагресії. В цьому віці реакції дітей нагадують реакції дорослих. Вони бояться втратити себе, своє місце, життя, близьких. Можуть радикально сприймати

ситуацію, адже підліток тільки починає пізнавати і ототожнювати себе з світом, а під час війни звичний світ руйнується.

У цьому віці дорослим важливо не вимагати від підлітка брати на себе роль дорослого. З підлітком слід ділитися досвідом, розмовляти, допомагати знизити емоційне напруження. Поясніть підлітку, що всі почуття та реакції зараз природні, а все, що зараз відбувається — це тимчасово, не на все життя. Щоб допомогти підлітку зменшити емоційне напруження — спрямовуйте його активність та емоції на конкретні дії.

Реакції, описані вище є цілком нормальними, й батькам не треба лякатися такої поведінки дітей. Натомість дорослим слід забезпечити «завдання виживання» — заспокоїти дитину, а при нормалізації умов можна буде працювати над відновленням.

Для того, щоб стан дитини якнайшвидше стабілізувався, дорослим необхідно постійно відповідати на запитання дітей, адже діти потребують пояснень. Ці запитання повторюватимуться кілька разів, але відповідати на них потрібно весь час, коротко та без подробиць. Дитина не має бути присутня при перегляді новин та розмовах про смерть і вибухи. Їй важливо чути слова: «Зараз ми в безпеці» (коли дійсно у відносній безпеці). Наскільки це можливо — потрібно відновити розклад дня й те, що було звичними діями в сім'ї.

Також дітям потрібно грати та комунікувати з іншими дітьми, адже гра — це природний механізм стабілізації. Абсолютно нормально, коли дитина грає в одну гру з «зацикленим» сюжетом. А якщо повертається до тих ігор та мультфільмів, у які грала та котрі дивилася кілька років тому, –це ознаки того, що вона намагається повернутися до того стану й часу, коли була в безпеці.

Що робити дорослим, щоб заспокоїти і підтримати дитину

1. Говоріть з дитиною, залишайтесь спокійним під час розмови.

Обов'язково поговорити з дитиною про ситуацію, що відбувається. Говорити з дитиною варто дорослому, який найбільше зберігає спокій. Перед тим, як говорити з дитиною, дорослому самому слід заспокоїтися, щоб не завдати шкоди дитині.

Якщо спілкуєтеся з підлітком — також дуже важливо навчати його, де шукати перевірену інформацію, та ділитися джерелами для її пошуку.

2. Демонструйте надійність.

Дорослому потрібно продемонструвати надійність: варто сказати дитині, що ви зробите все, щоб захистити себе і її від небезпеки, й що наша армія на варті та дасть відсіч. Для дитини до підліткового віку свої слова про захист і безпеку можна підкріпити обіймами. Підлітки ж, навпаки, можуть сприймати обійми, як слабкість.

3. Обговорюйте з дітьми правила «цивільної оборони»

Слід пояснити дитині, що зараз дуже важливо слухатися старших — батька, маму, не сперечатися з дорослими та слідувати за тим, хто відповідальний за безпеку. Також домовтеся та навчіть дитину, моніторити умовні місця зустрічі з вами або іншими родичами на випадок переховування або відсутності мобільного зв'язку.

4. Грайте в спільні ігри, виконуйте з дитиною заспокійливі вправи.

Під час стресу ігри дітей можуть бути трохи «регресивними», тобто старші діти можуть знову грати в ігри для малечі. Можна ліпити з пластиліну, окреслити навколо себе коло безпеки з нитки, рвати на дрібні шматки папір, «Видихнути хмаринку» (уявити, що вдихнули хмаринку і видихнути її зі звуком, можна з грозою і блискавкою, тупотіти при цьому ногами) тощо. Також можна грати настільні ігри, у слова, ігри в телефоні, в яких залучене просторове сприйняття, малювати будь що і будь чим.

5. Виконуйте стабілізуючі вправи при панічних атаках.

Ви та ваша дитина можете робити такі вправи на вибір:

— покласти руку на живіт, приблизно на 3 пальці нижче сонячного сплетіння та постукати по цьому місцю;

— потерти кінчик носа;

— легенько натиснути на очні яблука з двох боків;

— якщо є, де — лягти на спину і зробити рухи ногами, як на велосипеді;

— сконцентруватися на диханні — одну руку скласти, як човник і накрити нею губи, іншу руку — покласти на живіт. Видих — рука йде вниз до грудей, вдих — рука підіймається до рота;

— зволожувати губи та ополіскувати ротову порожнину водою;

— витягувати якомога далі язика — ніби намагаючись торкнутися грудної клітини;

— подивитися вправо, не повертаючи голови, — якомога далі протягом 15–20 секунд, потім перевести погляд прямо, потім подивіться вліво — якомога далі, потім знову прямо;

— розтерти тіло або точку між підмізинним (четвертим) пальцем та мізинцем — там знаходиться точка паніки.

6. «Заповніть» аудіальний канал дитини.

Під час звуку сирен у дитини в особливому навантаженні перебуває аудіальний канал сприйняття, тому його потрібно чимось «зайняти». Для цього можна співати хором, горланити кричалки, слухати в навушниках аудіоказки та музику, взяти з собою музичний інструмент та влаштувати для всіх концерт.

7. Ще кілька речей, як можна переключити увагу дитини.

Обіймайте дитину, жартуйте з нею. Напувайте дитину теплими напоями, годуйте її чимось смачненьким. Виконуйте разом із дитиною рутинні справи.

Вмикайте мультики, серіали, розповідайте казки, історії, читайте дітям вголос.

8. Роказуйте дитині про важливість бути зібраним та допомагати один одному.

Необхідно пояснити дитині складність ситуації, що відбувається те, чого ми боялися і боїмося, тому важливо бути зібраним і допомагати один одному

9. Довірте дитині посильне для неї, але відповідальне завдання.

Необхідно покласти на дитину відповідальність, яка їй до снаги — наприклад, доручити дитині завдання слідкувати за іграшкою, попросити дитину створити казку про якогось персонажа, уявити себе журналістом та провести репортаж із події тощо. Прийом відповідального завдання, ролі чи функції можна застосовувати й для саморегуляції дорослих.

10. Дозволяйте дитині вивільняти ненависть та злість.

Зараз і для дорослих, і для дітей виявляти злість (ненавидіти, лаятися, кричати) — це здорова реакція. Тому дорослим потрібно вчитися дозволяти це собі й близьким, зокрема й дітям. Це варто робити в ігровій формі. Можна застосовувати гру «Злий дракон» (придумати злу тваринку і поводитися так, як, на нашу думку, може себе вести ця тваринка. Потім перетворитися на добру тваринку. Потім — на людину) або кричати в «мішечок чи стаканчик для криків». Але після вивільнення ненависті та злості слід перемкнутися на щось добре і позитивне: на обійми, теплий чай, добрі слова одне одному. Сльози та плач — теж нормально в цій ситуації, тому дайте дитині виплакатись, після емоційного вивільнення.

Бережіть себе та людей поруч. Бережіть своїх дітей. Зараз важливе кожне добре та тепле слово підтримки. Нехай все буде добре!

1.3.26. Емоційна стабільність учасників освітнього процесу в умовах воєнних дій

Яремчук Олена Іллівна,
практичний психолог,
Філіпенко Вікторія Миколаївна,
практичний психолог,
соціальний педагог
Києво-Печерського ліцею № 171 «Лідер»
Печерського району

У час воєнних дій війна оселяється всередині кожного з нас. Це виклик не тільки для дітей, сімей, а й для вчителів. Діти так само переживають стрес і тривогу. Їх відчуття підсилені тим, що вони не завжди розуміють, що відбувається. Тому у нинішніх умовах ми повинні перемістити фокус уваги з академічних успіхів на підтримку і нормалізацію психічного стану учнів.

Профілактика психоемоційної напруги та збереження психічного здоров'я учасників освітнього процесу стала одним з пріоритетних завдань психологічної служби ліцею.

Дитяча психіка інтенсивно розвивається, тому, з одного боку, вона лабільніша ніж психіка дорослого, а з іншого — незрілість психофізіологічних процесів у дитини не дозволяє давати стабільні прогнози щодо наслідків пережитої психотравмуючої події. [3]

Емоційна стійкість — це мистецтво жити, яке переплітається з вірою в себе, співчуттям до себе та розширенням меж власного пізнання. Це спосіб, за допомогою якого ми надаємо собі сили сприймати негаразди як «тимчасові» і продовжувати розвиватися через біль і страждання (Марано, 2003).

Наша внутрішня мотивація, внутрішня сила, за допомогою якої ми можемо впоратися з усіма негативними сторонами

життя — це є нашою емоційною стійкістю що допомагає розвиватися.

Коли ми стійкі, ми не тільки пристосовуємося до стресів і розчарувань, ми також розвиваємо їх розуміння, щоб уникнути дій, які можуть призвести до таких ситуацій в майбутньому. [3]

Щоб допомогти дитині набути емоційної стабільності, нам, психологам, педагогам та батькам слід розуміти ключові моменти особливостей переживання емоцій у дітей та підлітків:

1. Діти можуть відчувати цілий спектр емоцій. Навчити дитину давати раду своїм емоціям. Відчувати негативні емоції — це нормально. Але дорослі можуть почати хвилюватися, що дитина відчуває злість, смуток або фрустрацію, бо вважають, що оберігати дитину від негативних емоцій — значить допомогти їй стати щасливою. Ми знаємо, що в житті не уникнути негативних емоцій та складних ситуацій. Якби люди відчували тільки позитивні емоції, вони б не розвивалися протягом життя.

2. Знаходження балансу. Це баланс, який ми можемо створити між нашими емоціями та тим, як ми дозволяємо їм впливати на наше життя. Різні ситуації й емоції дають нам життєвий досвід і слугують нам по-різному. Секрет у тому, щоб навчитися приймати свої найрізноманітніші емоції, але не заглиблюватися в почуття провини, страху, образи чи осуду.

3. Можна навчитися опановувати хворобливі емоції**.** Поринаючи в негативні емоції (наприклад, гнів або страх), ми стаємо їх заручниками. Іноді не можемо впоратися з ними або винести з них життєвий урок. Якщо довго тримати емоції в собі, це може навіть призвести до хвороби. Але проживаючи їх, ми вчимося й розвиваємося.

Дітям зазвичай легко вдається виражати свої емоції. Емоції в них змінюються дуже швидко: упродовж короткого проміжку часу діти можуть плакати, сміятися, гніватися, засмучуватися... Це відбувається тому, що вони дозволяють собі повно відчувати емоції в міру їх виникнення. Замість того, щоб аналізувати, вони відразу ж виявляють їх. І це добре!

4. Важливо правильно реагувати на емоції дитини. «Емоційна стійкість — це траєкторія здорового функціонування після дуже несприятливого інциденту» (Бонанно, Вестфаль і Манчіні, 2011). Спостерігаючи, як дитина відчуває сильні емоції, дорослі можуть неправильно на них відреагувати.

Якщо не втручатися й поглянути на ситуацію з боку, можна побачити, що відбувається. Діти відчувають такі ж емоції, як і дорослі, і вони так само, як і ми, мають право виражати свої почуття. Коли ми говоримо дитині, щоб вона припинила поводитися тим чи іншим чином, то пригнічуємо її емоції. Ми реагуємо тільки на поведінку дитини, не намагаючись з'ясувати причини її емоцій. Така реакція дорослих може викликати в дітей розчарування й відчуття, що їх не розуміють. Перш ніж реагувати, запитайте дитину, що сталося й чому вона засмучена. Емоційно стійкі діти можуть знаходити найкращий вихід із важких ситуацій. [2]

Через війну, ставши свідками, наші діти набувають трагічного досвіду, що деформує свідомість, цінності і ставлення до світу. У багатьох дітей спостерігається такий емоційний стан, при якому вони відчувають тривогу, занепокоєння, небезпеку, що пов'язані з уявною чи дійсною небезпекою.

У молодшому шкільному віці це залежить від життєвого досвіду дитини, рівня розвитку самостійності, уяви, емоційної чутливості, хвилювання, тривожності, сором'язливості, невпевненості, що говорить про наявність різних видів страхів та їх причини.

Страхи дітей впливають і на мотиваційно-особистісну сферу: відбувається втрата навчальної мотивації, а іноді — сенсу життя. Зазнає змін когнітивна сфера, що характеризується проблемами з увагою, неможливістю запам'ятовувати інформацію, тому виникають проблеми в навчанні. Мислення втрачає свою гнучкість, стає загальмованим безкінечними небезпеками, передчуттями та ваганнями, зменшується пізнавальна активність, цікавість тощо. [5]

Залежно від ситуації, яка склалася, ступеня її небезпечності та індивідуальних особливостей дитини страх може набувати різної інтенсивності: від легкого побоювання до жаху, що повністю паралізує рухи і мову.

Як нам, педагогам, у цей непростий час підтримати дітей?

1. Підтримка. Ми є головним джерелом підтримки для наших дітей. Це про добре слово, усмішку, добрий погляд, це про терпіння, уважність і любов, про спільну діяльність…

2. Спокій і надійність. Це про відвертість, правдиві відповіді на «чутливі» запитання про війну. Пояснення плану дій, кожної частини уроку. Це зміщення уваги дитини гумором, цікавими творчими завданнями, музичними паузами, руханками …

3. Спілкування. Це про повагу до внутрішньої мудрості дитини; слухати, що говорить, і слухати про що вона мовчить, слухати і не перебивати, якщо вона ділиться своїми переживаннями і відповідати — як можемо, бо не завжди знаємо відповіді, та важливо — чесно. Це про похвалу та акцент на досягненнях дитини, навіть незначних…

4. Позитивна навчальна діяльність. Це про діяльність, яка допоможе дитині залишатися емоційно пов'язаною з педагогами, які є важливими для неї. Це діяльність, що принесе добрі плоди, зосередить увагу та допоможе інтегрувати енергію стресу: і вчитися, і читати разом, і малювати, слухати розповіді, і фізично вправлятися…

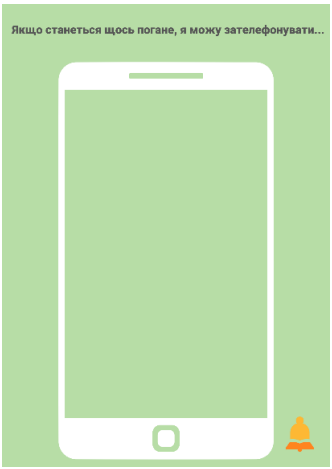
5. Відновлення сил. Дитяча психіка дуже життєздатна. А сталий розклад дня та розумова активність дають внутрішню опору, що допомагає пройти воєнний період. Це про ту активність, яка вам подобається, після якої ви відчуваєте себе радісними та задоволеними. І вона важлива не лише дітям, але й нам дорослим…

Психологічна підтримка та заохочення дітей у цей непростий час можуть дозволити їм почуватися в безпеці, допоможуть подолати страх і горе та запобігти довготривалим психологічним наслідкам.

Стресостійкі особистості здатні швидко опанувати стрес і мобілізувати свою психічну діяльність (розум, волю, емоції, активність) до рівня адаптивної поведінки і взяти на себе відповідальність за організацію справи. [10]. Як зміцнювати емоційну стабільність?

Зміцненню емоційної стабільності допомагають: тренінги, групові заняття з педагогами, учнями, щоб відстежити динаміку переживань і дати можливість людям поділитися своїми почуттями; психологічні вправи курсу «Світ емоцій»; практичні прийоми батькам, психологам «5 вправ для підвищення емоційної стійкості учнів» тощо.

Вправа «Якщо». Роздрукувати або схематично перемалювати шаблон. Запропонуйте дітям подумати та згадати людей або організації, які можуть прийти на допомогу в складній ситуації.



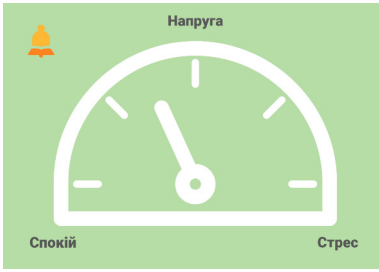
Поясніть дітям, що життя непередбачуване, статися може будь-що, тож важливо мати план дій на випадок небезпеки. Це дозволить не витрачати час на паніку, а одразу діяти, зокрема зателефонувати саме тому, хто може допомогти, та чітко повідомити про те, що сталося.
Дайте дітям 5 хвилин для того, аби вони могли подумати та записати кілька номерів. Потім об'єднайте учнів у пари та запропонуйте попрактикуватися: що вони скажуть, якщо доведеться зателефонувати за одним із них? Наскільки швидко зможуть сформулювати прохання? Чи добре зрозуміє їх інша людина?

Як ця вправа розвиває емоційну стійкість?

На жаль, далеко не всі люди взагалі вміють планувати власні дії. Особливо складним це завдання є для дітей, особливо у кризовій ситуації. У таких випадках мозок зосереджений на необхідності врятуватися, на тому, що відбувається тут і зараз, а не

на тому, що може трапитися пізніше. Тому дуже важливо вчити дітей мистецтву планування своїх дій зараз, коли вони в безпеці. Завдяки цьому в небезпечній ситуації діти знатимуть, що робити, та зможуть приборкати емоції.

Вправа «Керування гнівом». Роздрукувати або схематично перемалювати шаблон. Розкажіть школярам, яку роль грають датчики приладової панелі автомобіля, як вони заздалегідь повідомляють водія, наприклад, про те, що потрібно дозаправитися. Зверніть увагу дітей на те, що індикатори загоряються задовго до того, як ситуація стає критичною, тому водій має час на розв'язання проблеми. За таким самим принципом ми можемо стежити за своїм емоційним станом.



Запропонуйте учням подумати над тим, що вони відчувають, коли спокійні, виділити кілька ключових слів. Далі нехай вони запишуть ці слова біля мітки «Спокій» на шаблоні. Потім повторіть процес для слів «Напруга» та «Стрес».

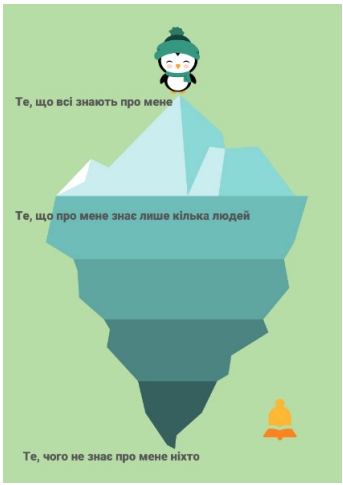
Попросіть дітей як слід подумати, в який саме момент вони переходять від спокою до напруги. Що змінилося? Можливо, на них впливають якісь звуки, слова, дії, люди? Попросіть накреслити червону лінію там, де спокійний стан змінюється напругою, а над нею — коротко описати те, що призводить до такого переходу. Повторіть процес для слів «Напруга» та «Стрес».

Як ця вправа розвиває емоційну стійкість?

Контролювати власні емоції складно навіть дорослим, про дітей годі і казати! Особливо зараз, в умовах воєнного стану. Але такі вправи допомагають дітям зрозуміти, що вони можуть контролювати своє тіло та емоції. Просто варто розібратися, коли одна емоція переходить в іншу. Поясніть дітям: якщо ми

розуміємо, що саме змушує нас сердитися, якщо ми помічаємо тривожні сигнали датчиків, то ми можемо взяти ситуацію під контроль, попередити спалах гніву.

Вправа «Айсберг». Роздрукувати або схематично перемалювати шаблон. Поясніть учням, що в кожному з нас є те, про що відомо чи не всьому оточенню. Також є те, що знають лише батьки та друзі. А ще є те, чого не знає ніхто. І це нормально!



Запропонуйте дітям заповнити шаблон відповідно до підказок. Зауважте, що ділитися ним не треба (хіба що тоді, коли справді хочеться).
Розкажіть дітям, що так, деякі моменти нашого життя є дуже особистими, але якщо вони нас бентежать, то, можливо, краще поділитися занепокоєнням із тим, кому довіряєте. А ще поясніть, що інколи, коли ми ділимося з близькими страхами чи таємницями, то почуваємо себе краще, щасливіше. Також можна зауважити, що інколи ми можемо думати, що наша ситуація унікальна, ніхто і ніколи не переживав нічого подібного. Але насправді це не так. Багато хто має схожий досвід, а отже ми можемо поділитися переживаннями з цими людьми та бути певними — нас зрозуміють.

Як ця вправа розвиває емоційну стійкість?

Уміння ділитися своїми почуттями з іншими — один із компонентів емоційної стійкості. Завдяки цьому ми розуміємо, що не залишимося наодинці із проблемою. Завдяки цьому ми бачимо, що поруч є люди, готові підтримати. А розуміння того, що інші люди можуть мати схожі на наші відчуття, є прикладом позитивного мислення. Це підштовхує до пошуку однодумців, до яких можна звернутися по допомогу.

Вправа «Мандала». Роздрукувати або схематично перемалювати шаблон, або запропонуйте скористатися будь-якою розмальовкою. Якщо немає і її, то можна просто намалювати щось самостійно.

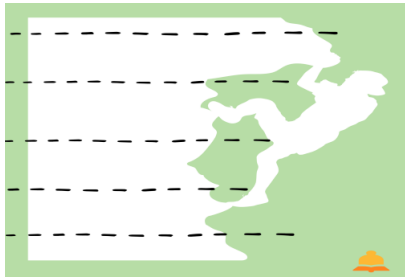


Дайте учням 10–15 хвилин для роботи, можна навіть увімкнути тиху приємну музику для розслаблення. А потім запитайте, що вони відчували під час малювання? Можливо, розслаблення, спокій, радість? Поясніть, що такі прості речі допомагають заспокоїти розум, що надзвичайно важливо, коли ми відчуваємо тривогу. Запропонуйте подумати над тим, що ще може допомогти заспокоїтися.

Як ця вправа розвиває емоційну стійкість?

Дії, що допомагають заспокоїтися, неабияк сприяють підвищенню емоційної стійкості. Нам усім потрібне заняття, що допомагає відволіктися від тривожних думок. Це важливо, це вартує витраченого часу.

Вправа «Альпініст». Роздрукувати або схематично перемалювати шаблон. Попросіть школярів уявити, що вони тільки-но підкорили величезну гору. Зараз вони на вершині.



Запропонуйте подумати: що саме допомогло дістатися вершини? Що допомогло впоратися із завданням попри всі невдачі, проблеми та негаразди, з якими вони зіштовхувалися? Діти можуть записати ті свої сильні сторони, якості характеру чи імена людей, які допомогли. Якщо хтось із дітей хоче поділитися цим — дозвольте.

Як ця вправа розвиває емоційну стійкість?

Ця вправа допомагає переосмислити наше сприйняття пережитих подій. Але перераховувати проблеми, із якими довелося зіштовхнутися, дітям не доведеться. Замість цього ми зосереджуємо їхню увагу на тому, що вони робили для розв'язання цих проблем. Так учні розумітимуть та знатимуть, що саме може їм допомогти, якщо вони опиняться у складній ситуації.

Щоб спрямувати активізацію в учасників процесу здатності до усвідомлення власних внутрішніх переживань, образів через їхню візуалізацію, застосовано практичні заняття з елементами арт-терапії. «Час є на все: свій час для бесіди, свій час для спокою» (Гомер).

Для полегшення ситуації вияву своїх емоцій непоганим прийомом є малюнки, на яких бажано зобразити свій стан, незважаючи на наявність чи відсутність художніх здібностей. Головне — взяти великий аркуш паперу і дати змогу своїй руці виражати гнів, образу, біль. Закінчивши малювати, треба зосередитись на тому внутрішньому пейзажі, який був намальований, і дати якомога точну назву переданому малюнком переживанню. Таких малюнків інколи треба створити цілу серію, щоб бути готовим виражати емоції якимось іншим чином [10].

У процесі арт-терапевтичної роботи діти отримують можливості для вираження своїх почуттів, переживань, думок і спогадів, творчість допомагає їм розібратися в їх власному досвіді. Завдяки використанню різних матеріалів та образів, дитина або підліток отримує можливість висловлювати різноманітні почуття та інтенції, не заподіюючи при цьому шкоди собі та оточуючим [1].

Ефективним напрямком роботи з дітьми є казкотерапія. Спроба завести пряму розмову з дитиною нерідко призводить до її замикання і втечі від розмови. А слухати історію — це зовсім інша справа. Історії дозволяють дитині відчути, що вона не самотня в своїх страхах і переживаннях, що інші переживають те ж саме. Це діє заспокійливо. Дитина позбавляється від

комплексу неповноцінності, в неї закріплюється впевненість у собі.

Коли особистість починає вірити у власні потенції подолання, усвідомлювати їх, спиратися на них, вона стає здатною навіть активізувати їх втілення в життя і стати по-справжньому життєстійкою. Людина з продуктивним ставленням до кризи вміє рішуче відштовхнутися від берегів повсякденності і зважитись на пошук нових життєвих смислів [10].

Робота в атмосфері психологічної безпеки підвищує працездатність, розкриває творчий потенціал, зберігає здоров'я всіх учасників взаємодії.

Список використаних джерел

1. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник / Олена Вознесенська, Марина Сидоркіна. — К.: Золоті ворота, 2016. — 202 с. — Вид. 2е: випр. та доповн).
2. Емоційна стійкість дитини: шляхи розвитку [Електронний ресурс]. — Режим доступу: https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/5661/.
3. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. — Київ, 2018. — 236 с.
4. Поради від експертів ЮНІСЕФ: Посібник «Як говорити з дітьми про війну» 8 порад батькам, як підтримати та втішити своїх дітей» [Електронний ресурс]. — Режимдоступу: https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2022/06/18/Conflict.and.war.18.06.2022.pdf.
5. Поради від експертів ЮНІСЕФ: «Як підтримати дітей у стресових ситуаціях» [Електронний ресурс]. — Режим доступу: https://mon.gov.ua/ua/news/poradi-vid-ekspertiv-yunisef-yak-pidtrimati-ditej-u-stresovih-situaciyah.
6. Психічне здоров'я у надзвичайних ситуаціях. Мультимедіа. [Електронний ресурс]. — Режим доступу: https://www.samopomi.ch/multimedia.
7. Психологія енциклопедія практичної психології. [Електронний ресурс]. — Режим доступу: http://psychologis.com.ua/osnovnye_navykizpt_ottachivaemye_na_sinton-programme.htm.

8. «5 вправ для підвищення емоційної стійкості учнів» [Електронний ресурс]. — Режим доступу: https://naurok.com.ua/post/5-vprav-dlya-pidvischennya-emociyno-stiykosti-uchniv.
9. Романчук О. «Психологічна стійкість у часи війни: індивідуальний та національний вимір»[Електронний ресурс]. — Режим доступу: https://health.ucu.edu.ua/news/oleg-romanchuk-psyhologichna-stijkist-u-chasy-vijny-indyvidualnyj-ta-natsionalnyj-vymir/.
10. Титаренко Т. М., Лєпіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: Науково-методичний посібник. — К. : Міленіум, 2006. — 204 с.

1.3.27. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу під час воєнного стану у державі

Лозенко Жанна Олександрівна,
практичний психолог
школи I–III ступенів № 294
Деснянського району

Наша країна переживає нині складні часи, а країна — це ми з вами. На кожного з нас впливають події, що переживає країна. Щоб стишити свою тривогу, можна волонтерити, бігати, накритися ковдрою, все заперечувати: безпечно ходячи на прогулянку у парк, не звертати уваги на працюючу сирену, навіть спокійно спати під час завиваючого сигналу тривоги.

Як психіка реагує на травматичну подію і чому? Людина може зростати фізично і психологічно за умови задоволення основних базових потреб (за Маслоу) — це задоволення фізіологічних потреб, у безпеці, в приналежності і любові… Коли виникає загроза життю, тобто не задовільняються базові потреби, у людини виникають тривога, страх, паніка, гнів, роздратування, панічні атаки, порушення сну, плаксивість, ажітація, ступор… Хтось закривається, а хтось не може замовкнути.

Переживаються дисоціативні розлади, капсулювання емоцій, негативізм.

Безумовно, всі ці стресові розлади відображаються на міжособистісних стосунках. Вони можуть проявлятись в надмірному контролі батьками свого чада, роздратуванні і колючості. Як було сказано, все залежить від травматичних подій у глибокому дитинстві. Адже ми всі з родом із дитинства.

Давайте міркувати. З.Фрейд винайшов топіку психіки: я, воно, супер Его. Травму переживає наше Его (я), воно не справляється з зовнішньою ситуацією і реагує розщепленням. Так як Его уже є дефіцітарним (рання травматизація, особливості захисних механізмів) тут можуть зникати слова. Травма невимовна, її неможливо переосмислити, виникає загроза психологічній цілісності і тут спрацьовує механізм дисоціації. Руйнуються теплі, довірливі стосунки в сім'ї, виникають обвинувачення, будуються мури між близькістю.

Якщо розглянути, як працює головний мозок, то стає все зрозуміло. В стресових ситуаціях наднирники виділяють гормон стресу — адреналін, підключається амігдала (мигдалина), яка відповідає за такі почуття як страх, тривога. Так як середній мозок розвивався мільярди років, а неокортекс, кора головного мозку, мільйон років, то і управління переходить до більш старшої організації, лімбічної системи, що знаходиться в середньому мозку. Лімбічна система відповідає за емоційний стан і вегетативний відділ нервової системи. Симпатичний відділ нервової системи відповідає за виживання, відповідає за готовність мускульної системи до бою, вивільняється кишківник, сечовий міхур, що у випадку поранення запобігає перитоніту. Адреналін допомагає мобілізуватись, підвищує рівень глюкози у крові, перерозподіляє кровообіг, м'язи отримують кисню більше, кишківник і нирки — менше, розширює зіниці очей і бронхи, прискорює серцебиття, допомагає запам'ятати емоційно-забарвленні події.

Як же вивести себе із стресової гормональної пастки, із кружляння по лімбічному колу? Всі наші емоції живуть у тілі, ми контактуємо зі світом через тіло. От і виходити будемо через тіло, повертати контроль і планування в «руки» префронтальної кори головного мозку.

1. Визнаємо, що ми переживаємо стрес.

2. «Заземлення». Добре стаємо, всією стопою на підлогу. Чудово було б босими ногами на землю. Відчуваємо її кожною клітинкою ніг, кожним пальчиком, ніби чіпляємось за рідну нашу українську землю. Привставши на пальчики, злегка падаємо на п'ятки. Робимо так 10–12 разів. Щоб тіло розтрусити, щоб воно вібрувало.

3. Прокручуючись навколо своєї осі, розслабленими руками, як шнурочками поплескуємо своє тіло.

4. Двома руками поплескуємо ноги, зверху до низу, по задній поверхні, по передній, по внутрішній, по тильній стороні. І так, щоб тіло аж співало. По 1 хв. на кожен бік.

5. Проплескуємо руки, так як і ноги. По 1 хв. на кожну сторону.

6. Дихальні вправи: діафрагмальне дихання — роблячи вдих випячуємо живіт, діафрагма відтягується вниз і легені наповнюються повністю киснем. Видих — живіт втягується, легені вивільняються. Робити до 10–15 циклів. Може бути легке запаморочення голови, це мозок, що звик до кисневого голоду, почав насичуватися, головне його не перегодувати. Міра у всьому.

7. Дихання по квадрату. У кожного свій ритм. Вдихаючи через ніс, повільно, рахуєте у своєму темпі, живіт максимально надувається; Затримка дихання — рахуєте, як і попереднього разу, такий же ритм; видих — рахунок, живіт втягнули. Повний видих. Затримка — рахунок такий же. Наприклад: вдих 1 — 4; затримка 1 — 4; видих 1 — 4; затримка 1 — 4 — квадрат. Повільна форма дихання: вдих через ніс, губи в трубочку — видих довший за вдих. Так 10–15 разів.

8. Ендорфінові пострибушки: включаєте ритмічну музику і танцюєте, високо піднімаючи коліна, протилежною рукою похлопуючи по різних частинах тіла навхрест. Лівою рукою по правому коліну, правою рукою по лівому коліну, по спині, по боках. Так протанцювати 2 хв.

Коли включається прифронтальна кора головного мозку? Коли раптом починаєте позіхати.

Після таких вправ можна зайнятись творчістю.

1.3.28. Психологічне консультування учасників освітнього процесу в умовах війни

Наумчук Наталія Олександрівна,
практичний психолог
медичної гімназії № 33
Голосіївського району

У цей складний для України час усі знаходяться в стані гострого стресу, тому психологічна допомога і підтримка є актуальними та доцільними. Консультуючи учасників освітнього процесу, маємо ретельно продумувати сказане та розуміти, що до кожного потрібно знаходити індивідуальний підхід: те, що для одного може бути ресурсом, для іншого — тригером (при нагадуванні може призводити до повторного травмування). Головний принцип: НЕ НАШКОДИТИ!

Під час війни через тривожність, невизначеність та непередбачуваність подій у кожного в голові свій хаос, і, відповідно, кожен сам має навести там порядок. Хтось успішно справляється самостійно, комусь потрібна підтримка. Не варто соромитися просити про допомогу, якщо у цьому є потреба. Також важливо і вміти приймати її. Найбільш вразливі — діти. Іноді дитині варто дати тільки пораду — і все виходить. Проте іноді варто

залучати значущих дорослих. У той же час дорослі мають опанувати себе і максимально мобілізувати сили, щоб допомогти дітям і тим, хто поряд.



Учениця медичної гімназії в роздумах «Як навчатися під час війни?..

При наданні консультацій учасникам освітнього процесу варто враховувати:

- **Ступінь залучення людини до воєнних подій** (активний чи пасивний спостерігач (спостерігав, перебуваючи у містечку поряд чи спостерігав зі сторінок соціальних мереж і т. п.); активний чи пасивний учасник, що був у центрі подій; міру, в якій постраждала людина чи її рідні і близькі; у якому емоційному стані особа перебуває саме зараз.
- **Індивідуальні особливості:** сприйняття інформації, вразливість, вміння опановувати себе та бути в ресурсі.
- **Наявність попереднього травматичного досвіду:** людина переживає ще раз те, що вже переживала (так званий дистрес).

Консультуючи учасників освітнього процесу, особливу увагу акцентуємо на самозаспокоєнні та саморегуляції; намагаємося не загострювати ще більше почуття та емоції (особливо, якщо це діти).

Поради та рекомендації для учасників освітнього процесу:

- Значущі дорослі з дітьми (відповідно віку) обов'язково мають правильно обговорювати тривожні події (при замовчуванні, якщо дитина знає про їх існування, її тривожність значно збільшується, хоча вона може не говорити про це).

(Наприклад: дитина має розуміти, що повітряна тривога (сирена) — це не загроза, а попередження про можливу небезпеку).

- Під час перебування в укритті чи бомбосховищі варто наперед продумати чим саме там будете займатися, замість того, щоб стресувати. Зосередьте сили на самозаспокоєнні себе та близьких, особливо якщо це діти, які емоційно чутливі, і в ситуації стресу, в більшості випадків, будуть наслідувати батьків, як в емоційній сфері, так і в діяльнісній. Знайдіть час почитати корисну літературу, яка актуальна у ситуаціях сьогодення. Звичайно, спочатку, щоб почати хоча б щось читати, іноді потрібно примусити себе. Результат того вартий, оскільки у хорошій книзі можна знайти відповіді на ряд актуальних питань сьогодення. Досить цікавими є поради, розміщені у книзі «Без паніки», укладачем якої є Олександр Дедик, про те, що в умовах бойових дій, доведеться навчитися виживати за цих обставин. Досвід показує, що упродовж тисячоліття люди спроможні справлятися з надскладними обставинами, якщо заздалегідь готуватися до них. Та головна порада — не панікувати за жодних обставин.

Читаючи корисну літературу, наприклад у книзі Джона Девіда Мана «Приціл» можна почерпнути інформацію про те, як навички та життєві уроки, здобуті під час навчання у війську і у бою, допомагали долати виклики у цивільній кар'єрі.

- Не варто скаржитися на життя — це тільки забирає сили! Помічайте його блага, а не лише тягарі. Використовуйте кожну вільну хвилину з користю. Якщо не можемо змінити ситуацію — змінюємо своє ставлення до неї (іноді варто змиритися і прийняти як є)!

- Давайте вивільнення емоціям, оскільки їх накопичення впливає на психічне здоров'я.
- Мрійте, але не живіть у світі фантазій та домислів (особливо негативних). Намагайтеся не обманювати, принаймні хоча б себе (іноді можна щось не договорити, якщо це може комусь нашкодити). Рано чи пізно правда вивільниться, як «шило із мішка». Намагайтеся не накручувати себе, займіться краще саморозвитком. Оскільки іноді потрібно більше знань і ресурсів, щоб подолати життєві бар'єри (труднощі). Альберт Ейнштейн зауважив, що суттєві проблеми, з якими ми стикаємося, не можна розв'язати на тому самому рівні мислення, на якому ми перебували, коли їх створили.
- Ставте реальні життєві цілі, але плани складайте поки тільки на найближче майбутнє (у період війни ніхто не може передбачити розвиток подій), бо віра в краще — наш ресурс. Як зазначається у книзі Майора Ганса фон Даха «Тотальний опір», про те, що через фізичне знищення ворога буде перемога (а ми свято віримо, що саме Україна переможе), проте цей процес розтягується у часі.
- Навчіться цінувати і берегти себе! Пам'ятайте про раціональне харчування та сон. Якщо думки не дають вам заснути або навіть просто зосередитися, дозвольте собі зупинитися і помріяти або пригадати щось приємне. Дозволяйте собі іноді відпочивати, оскільки досить довга емоційна напруга призводить до вигорання.
- Дорослі повинні бути самі емоційно зрілими, оскільки, якщо батьки емоційно незрілі, то у дітей може виникати відчуття самотності і невпевненості у власних силах (так як батьки нехтували емоційними потребами та почуттями дитини).
- Дорослі мають розуміти, що якщо вони самі будуть в ресурсі, то відповідно у разі потреби зможуть допомогти своїм дітям та оточуючим.
- У воєнний час допомагайте дитині так планувати свою діяльність і час, щоб вона чим менше була сама з собою на-

одинці без діяльності, щоб зменшити ймовірність напливу негативних думок і страхів.

- Показуйте власним прикладом як долати стреси (тільки умовно спокійні батьки можуть на емоційному рівні тримати баланс емоційного врівноваження дітей).

За можливості, говоріть із дитиною на теми, які її цікавлять (подаючи інформацію відповідно віку), оскільки недостатність уваги та спілкування зі сторони батьків компенсують GOOGLE та соціальні мережі.

- Оскільки все потребує гармонії, подбайте про відновлення порядку (дотримуйтеся звичного ритму життя або тимчасово створіть новий).
- Критично мисліть, майте свою думку. Не загубіться в потоці інформації, довіряйте тільки надійним джерелам.
- У ситуації невдач або постійних споглядань за негативом, не звинувачуйте і не картайте себе. Кожен виживає як може: комусь пощастило більше, комусь — менше. Це життя…

«Ми потрапляємо у надзвичайно жорстоке тренувальне середовище, що змушує зазнавати невдач, учитися, адаптуватися і перемагати, і в процесі ми навчаємося досягати поставленої мети, хай би чого це не вартувало. Ми зосереджуємося не на перешкодах, а на тому, як їх долати за допомогою креативних рішень. Нас «тренують» думати швидко, думати самостійно, думати неординарно…» [2; 15]

- При прийнятті важливих рішень будьте рішучі, оскільки іноді від нерішучості можна втратити більше, ніж від неправильного рішення. Народна мудрість каже, що спочатку потрібно робити найголовніше, це так званий вибір пріоритетів.
- Безпека та позитивне налаштування понад усе! Дорослі мають створювати безпечний простір для дитини! Безпека і комфорт у родині — щаслива дитина. А діти — наше майбутнє.
- Вірте, що майбутнє України та наших дітей обов'язково буде щасливим! Кожен на своєму місці робіть все можливе задля ПЕРЕМОГИ!

Список використаної літератури:

1. «Без паніки! Як вижити, боротися й перемогти під час бойових дій», Укладач: Олександр Дедик, М.Слободянюк, О.Фешовець. Видавництво: Астролябія, 2022р. — 160с.
2. Джон Девід Мон, Брендон Вебб «Приціл. Як приймати кращі рішення, коли весь світ проти тебе», Видавництво: Yakaboo Publishing, 2018. — 284с.
3. Джудіт Герман «Психологічна травма та шлях до видужування», Видавництво Старого Лева, 2015. — 416с.
4. Дейл Карнегі «Як подолати неспокій і почати жити», Видавництво: Компанія ОСМА, 2015. — 294с.
5. Ліндсі К. Гібсон «Дорослі діти емоційно незрілих батьків», Видавництво Наталії Переверзєвої, 2021. — 240с.
6. Майор Ганс фон Дах «Тотальний опір. Інструкція з ведення малої війни для кожного», Видавництво: Астролябія, 2014. — 2 частини.
7. Надін Берн Харріс «У глибокій прірві» (Як позбутися наслідків дитячої травми). Видавництво: Book Chef, 2021. — 336с.
8. Стівен Р. Кові «Сім звичайно надзвичайних ефективних людей», Видавництво: КСД, 2018. — 384с.

1.3.29. Як підтримати себе. Наш потенціал

Година Наталя Володимирівна,
практичний психолог
гімназії № 117 імені Лесі Українки
Печерського району

Заняття для дітей підліткового віку

З метою забезпечення підтримки підлітків у період воєнного стану важливо організовувати роботу шляхом використання дистанційних технологій із дотриманням безпечних умов для кожного учасника освітнього процесу. Приклад такого заняття буде викладено нижче. Дана зустріч з учнями розрахована на те, щоб учасники дослідили свій власний потенціал, знайш-

ли внутрішні опори, силу, відчули власну підтримку і підтримку групи.

Коли діти знаходяться в ситуації війни їм важливо дати опори. Такими опорами в першу чергу є дорослі. Діти помічають і реагують на реакції, які проявляють дорослі в стресі. Можуть ставити запитання щодо того, що відбувається і чого чекати в майбутньому. Підлітки можуть яскраво проявляти свої почуття (сум, гнів, страх, переживання) стосовно власних переживань війни. Сильними переживаннями є тривога за рідних, безпека близьких та невизначеність майбутнього.

Дорослим важливо розуміти, що реакція дітей на стресові обставини буде відрізнятися в залежності від пережитого досвіду та обставин в яких родина перебувала. Ознаки переживання стресового стану у здобувачів освіти можуть проявлятися як: дратівливість, сонливість, млявість, низька концентрація уваги, відсутність мотивації до навчання, відчуженість, замкнутість. Нова поведінка є нормальною реакцією на пережиті події під час війни.

Важливим фактором в цей час є присутність дбайливого і підтримуючого плеча батьків, родичів, вчителів, друзів, психолога, осіб, які зможуть забезпечити потребу підлітків. Саме зараз вони потребують спілкування із батьками та іншими значущими дорослими. Соціальна згуртованість підвищує дитячу резильєнтність (здатність до відновлення) та дає досвід протистояння труднощам. Тому, якщо вчителі можуть здійснювати онлайн-зустрічі, це буде корисно для підлітків.

З підлітками важливого багато спілкуватися та надавати правдиву інформацію, бути відкритими в комунікації, щоб діти могли ставити запитання та отримувати відповіді, а також обговорювати свої переживання. Намагайтеся пережити важкі події війни спільно.

Багато інформації підлітки черпають із соціальних мереж, пам'ятайте — це може посилювати їх переживання. Тому важливо бути уважними до висловлювань, поведінкових реакцій

учнів. В час війни дорослим важливо бути опорою для дітей допомогти їм повернутися до рутинних справ та навчити допомагати собі самостійно, не потрібно знецінювати потенціал особистості дитини. Тому завдання дорослих — навчити дітей опиратися і на себе. Вчитися давати собі підтримку та опиратися на власну силу.

Діти та підлітки є більш вразливими до емоційного впливу стресових та травматичних подій, порушень звичного життя. Їм важче ніж дорослим впоратися із порушеннями ритму життя та передбачуваності майбутнього.

На початку заняття, після привітання, важливо встановити емоційний зв'язок з учнями, висловити радість від зустрічі, запропонувати учасникам онлайн-зустрічі можливість поділитися тим, чим хочеться. Можна задати запитання «Як ви?» та розповісти трохи про свої переживання і стани та акцентувати увагу на власному позитивному шляху подолання проблем і перешкод.

Далі запропонуйте просту вправу на зняття м'язового напруження. Наприклад, візьміть в одну руку олівець, а в — іншу ручку. Далі витягніть руки вперед, міцно стискаючи в кожній руці ці предмети. Затисніть їх настільки сильно, щоб побачити як біліють кісточки на пальцях. Разом порахуйте до семи, і з кожним рахунком стискайте предмети ще сильніше. Коли ви дорахуєте, скажіть учням, що предмети можна відпустити, нехай вони впадуть на стіл чи підлогу, а руки розслабити. Поцікавтеся про відчуття в тілі у ваших вихованців. Часто вони будуть казати про полегшення і асоціювати навантаження, наче вони впустили каміння. Вправу можна повторити ще кілька разів.

Перш ніж перейти до емоційної підтримки, потрібно приділити достатньо уваги тілу та зняттю напружень в ньому. Ще однією простою вправою, яку можливо виконати з метою заземлення, відчуття власного тіла та зняття тілесного напруження без додаткового обладнання — є вправа «Лапки». Її можна

виконувати сидячи, це ще одна із її переваг. Запропонуйте учням потупати ніжками, напружити стопи, потримати їх короткий час у такому стані і розслабити, далі загнути пальців ніг, наче, заховати нігтики, а потім розслабити — показати нігтики. Ці вправи дуже добре поєднувати із вправами на дихання. Акцентуйте увагу вихованців на тому, щоб їх вдих при диханні був коротшим за видих.

Після тілесних вправ, можна підійти до розгляду теми заняття. Пропонуємо поговорити про підтримку, її види, прояви.

Що ж таке підтримка? Це запитання ви озвучуєте групі і даєте можливість висловитися всім учасникам. А далі узагальнити сказане, висловити власне бачення, спираючись на тлумачення слова. За визначенням Академічного тлумачного словника з української мови маємо таке визначення:

1. Те, що підтримує кого-, що-небудь, служить опорою комусь, чомусь.
2. Те, що зберігає чию-небудь життєздатність, підкріплює, зміцнює кого-небудь.
3. Те, що вселяє впевненість, підбадьорює.

Запропонуйте учням подумати:

Які прості речі їх підтримують, підбадьорюють?
Що зміцнює?
Що дає сили?
Що чи хто є підтримкою?
Хто чи що надихає?
Що є їх потенціалом?



Попросіть учасників онлайн — заняття взяти аркуш паперу та ручку. Запропонуйте обмалювати контур власної руки на аркуші, а далі на кожному пальчику шаблона записати те, що підтримує, дає силу, чи людей, які є підтримкою. Після виконання учасники можуть, за бажанням, висловитися і поділитися власними роздумами, враженнями, почуттями.

Коли учні обговорюють свої роботи (висловлюють свої думки, почуття, враження) — це збагачує всіх учасників, стає потенціалом для розвитку групи.

Потенціал складається з якостей. Наш потенціал — це те, у що ми віримо, на що можемо опиратися.

Після обговорення, спираючись на потенціал, що був прописаний в долоньках, доречно запропонувати зробити «Малюнок власної сили».

Після того, коли учні закінчать свої малюнки, запропонуйте їм відповісти на такі запитання:

— Що ви зобразили? Дайте назву своєму малюнку.

— Що це за сила? Де вона знаходиться? В твоєму тілі чи поза ним? Де знаходиться джерело цієї сили?

Після цього запропонуйте охочим поділитися з групою результатами своєї роботи.

На завершення заняття запропонуйте учасникам спільно створити хмару слів підтримки. Написати слова підтримки групі, візуалізувати їх (можливо за допомогою онлайн-дошки в zoom чи за допомогою WordArt.com) у спільну хмару слів. Це є спільною силою групи, кожен учасник може взяти з цієї хмари слів щось для себе.

Запропоноване заняття можна проводити в онлайн та очному форматах. Вправи, запропоновані в цьому занятті доречно пропонувати з підліткового віку, також вони підходять і дорослим. Основною метою вправ є підтримка впевненості особистості у власних силах. Адже ця впевненість дає відчуття контролю, що є важливим у час невизначеності. Знання та напрацювання навичок дбайливого ставлення до себе допоможе дбайливо ставитися і до інших.

Джерела

1. Вознесенська О. Л. Арт-терапія у подоланні психічної травми : практичний посібник / Олена Вознесенська, Марина Сидоркіна ; вид. 2-ге, випр. та доповн. — К. : Золоті ворота, 2015. — 202 с.
2. Вознесенська О. Л. Казкотерапевтичний форум-театр / Вознесенська Олена, Романь Наталія // Простір арт-терапії: творча інтеграція та трансформація в епоху плинного модерну : матер. XV Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Львів, 16–18 лютого 2018 р.) / [за наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдьонової, О.Л. Вознесенської, О.М. Скнар]. — К. : Золоті ворота, 2018. — С. 128–130.
3. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій : методичні рекомендації / НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. — Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. — 80 с
4. https://lib.iitta.gov.ua/722181/1/Monograph2020_labpsychother.pdf
5. https://naurok.com.ua/post/internet-resursi-dlya-stvorennya-hmar-sliv-vlasnoruch

РОЗДІЛ ІІ
УПРАВЛІННЯ ЗАКЛАДОМ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Діяльність Інституту післядипломної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка в умовах воєнного стану

Войцехівський М.Ф.,
директор Інституту,
кандидат педагогічних наук,
доцент

Головне завдання Інституту — задоволення професійних потреб всі учасників освітнього процесу закладів освіти столиці України. Війна суттєво змінила життя українців. Усталений світ в одну мить було зруйновано.

Педагоги, батьки, учні зустрілися з проблемами до вирішення яких були неготові. Тому з перших днів війни колектив Інституту доклав максимальних зусиль щоби змінити основні напрями своєї роботи.

Відповідно до викликів воєнного часу з 14 березня Інститут розпочав свою роботу в онлайн режимі за такими пріоритетними напрямами:

I. Психологічна допомога всім учасникам освітнього процесу. В Інституті було створена група психологічної допомоги (10 осіб), психологи якої проводили індивідуальні консультації, групової он-лайн заняття, тренінги для педагогів, батьків та учнів, надавали ситуативні рекомендації, щоденно на сайті Інституту оновлювався графік таких занять, здійснювався запис на індивідуальні консультації та групові тренінги. За перші чотири місяці війни було проведено понад 100 тренінгів, семінарів, інтервізійних груп та надано індивідуальну консультативну допомогу близько 100 особам. Для практичних психологів закладів освіти було створено окрему телеграм групу для організаційного та змістового забезпечення їх роботи в умовах війни. Цей напрям роботи Інституту продовжує бути пріоритетним, тому кожен педагог, учень, батько може отримати психологічну допомогу від психологів Інституту. Дітальніще: https://ippo.kubg.edu.ua/

II. Кожен учень України незалежно від місця перебування чи навчання міг долучитися до дистанційного навчання щоденно. Науково-педагогічні та педагогічні працівники Інституту проводили он-лайн уроки та консультації для учнів 1–11-х класів з усіх предметів навчального плану. Протягом березня — червня було проведено понад 200 таких занять, які дали можливість учням не тільки навчатися, а в першу чергу повертатися до звичних умов мирного життя.

III. З березня 2022 року було відновлено роботу дистанційної школи — екстернат «ІПО Університету Грінченка — СЗШ № 81» для учнів 1–11 класів. Кожен учень України мав можливість отримати освіту за екстернатної формою навчання. Близько 200 учнів отримали атестат про повну загальну освіту по завершенню 2021–2022 навчального року, близько 500 осіб продовжують навчання. Дітальніще: https://vo.ippo.kubg.edu.ua/

IV. Підготовка вчителів 1–11 класів щодо особливостей роботи в умовах воєнного стану. З березня Інститут щодення про-

водить 5–7 онлайн заходів для вчителів-предметників щодо особливостей організації та методики навчання учнів в умовах воєнного стану. Проведено понад 250 тематичних вебінарів. Взяло участь понад 7 тисяч педагогів. Програма працює постійно протягом літа. Участь за https://elearning.ipo.kubg.edu.ua/

V. Підготовка вчителів, які будуть працювати у 5-х класах у 2022/2023 н.р. Розроблено систему підготовки педагогів протягом червня-серпня 2022 р. за змішаною формою навчання. Система передбачає настановчу онлайн сесію — дистанційне навчання — підсумкову онлайн сесію. Розроблено за програмою НУШ: 4 загальні тематичні модулі, 10 галузевих модулів для вчителів-предметників, тематичні модулі для керівників ЗЗСО та інклюзивний блок (асистенти вчителів). Вже пройшли навчання понад 2000 педагогів м. Києва. Програма працює протягом червня, липня, серпня у режимі 24/7. Реєстрація та навчання https://elearning.ipo.kubg.edu.ua/

VI. Ресурсний центр інклюзивної освіти для супроводу та підтримки роботи педагогів, розробив тематичний модуль «Професійна діяльність асистента вчителя в інклюзивному освітньому середовищі. Створено «Словник інклюзивності» та «Індекс інклюзії» https://ippo.kubg.edu.ua/

Крім цих пріоритетних напрямів роботи Інститут продовжує працювати за актуальними для системи освіти напрямами: підвищення кваліфікації педагогічних працівників, організація та супровід дослідно-експериментальної роботи в закладах освіти, індивідуальні педагогічні консультації, організація роботи з обдарованими дітьми, методичний супровід освітнього процесу в закладах освіти, методична допомога освітянам до нового навчального року тощо. Проте головне завдання колективу Інституту — вчасна, ефективна допомога та партнерська взаємодія із педагогами, учнями, батьками. Школа Вчителем стоїть! Інститут був, є, і буде для Вчителя.

Інститут післядипломної освіти Університету Грінченка: нові вектори роботи

- Психологічна допомога всім учасникам освітнього процесу
- Онлайн заходи щодо дистанційного навчання під час воєнного стану
- Підготовка вчителів 5-х класів до роботи в Новій українській школі
- Навчально-консультативні заходи для учнів
- Онлайн школа-екстернат ІПО Університету Грінченка — СШ № 81 м. Києва
- Онлайн-підтримка дітей з особливими освітнтніми потребами
- Дистанційні програми підвищення кваліфікації

2.2. Досвід закладів загальної середньої, позашкільної та дошкільної освіти: моделі організації освітнього процесу

2.2.1. Організація освітнього процесу: досвід школи № 85

Федунова Тетяна Миколаївна,
директор спеціалізованої школи I–III ступенів з поглибленим вивченням англійської мови № 85 міста Києва

Зарицька Галина Валентинівна
заступник директора спеціалізованої школи I–III ступенів з поглибленим вивченням англійської мови № 85 міста Києва
https://school85.kiev.ua/

Навчальний рік, який наближається, ставить перед освітянами нові потужніші виклики надання якісних освітніх послуг в умовах надзвичайної та непередбачуваної небезпеки для всіх учасників освітнього процесу. Адміністрація школи вимушена в короткі терміни вирішувати проблеми психоемоційної стійкості та витривалості як учнів, так і педагогів, забезпечити безпечне освітнє середовище та дотримання всіх безпекових вимог організації освітнього процесу та виконання головних завдань освіти — навчання учнів, розвитку навичок та умінь, які визначені нормативними документами Нової української школи.

Моніторинг учителів та батьків дав можливість зробити певні висновки щодо готовності розпочати новий навчальний рік у школі. Більшість батьків, діти яких перебувають у різних куточках України та за кордоном, планують продовжувати нав-

чання дітей у нашій школі. А ті діти, які знаходяться в Києві, із задоволенням були б присутні в школі, щоб мати живе спілкування з однолітками та вчителями.

Аналіз роботи школи за другий семестр 2021–2022 навчального року показав, що діти, які вмотивовані до навчання, добре засвоюють навчальний матеріал, працюючи у дистанційному форматі. Про це свідчить кількість учнів, які завершили навчальний рік на високому та достатньому рівні. Проте головним питанням залишається безпека всіх учасників освітнього процесу.

Протягом липня спеціальною комісією були обстежені приміщення школи та її територія. Члени комісії надали висновок про можливість використання об'єкта як найпростішого укриття на базі закладу освіти *для тимчасового перебування учасників освітнього процесу в кількості 216 осіб, за умови виконання розділу V наказу МВС України від 09.07.2018 № 579 (зі змінами). Окрім укриття для захисту учасників освітнього процесу, було дозволено використання приміщення метрополітену на станції «Деміївська», де одночасно можна облаштувати ще близько 550 осіб.*

Враховуючи результати моніторингу та висновки комісії, адміністрація школи разом з методичними об'єднаннями вчителів розробили модель організації освітнього процесу в умовах воєнного стану на 2022–2023 навчальний рік. За основу було обрано змішану форму організації освітнього процесу. Проте на відміну від моделі, за якою працювала школа під час пандемії, було вирішено не поєднувати очне та дистанційне навчання в один день. Учні кожної паралелі класів будуть працювати за тижневою системою. Наприклад, учні перших класів будуть навчатися очно у школі три тижні на місяць, а четвертий тиждень навчання буде проводитися за дистанційною формою. Старшокласники, зокрема учні одинадцятих класів, будуть чергувати тижні очного та дистанційного навчання. Такий формат дозволить зменшити кількість класів та дітей, які одночасно бу-

дуть перебувати на території школи та підлягатимуть евакуації у випадку повітряної тривоги. Адже головним пріоритетом роботи закладу освіти у навчальному році буде саме забезпечення безпекових умов перебування учасників освітнього процесу на його території (докладніше у *таблиці*).

Таблиця 1

Примірник розкладу роботи школи у І семестрі 2022–2023 навчального року

Клас	Кількість учнів	Вересень					Жовтень				Листопад				Грудень			
		01.09-02.09	05.09-09.09	12.09-16.09	19.09-23.09	26.09-30.09	03.10-07.10	10.10-14.10	17.10-21.10	24.10-28.10	31.10-04.11	07.11-11.11	14.11-18.11	21.11-25.11	28.11-02.12	05.12-09.12	12.12-16.12	19.12-23.12
1А	30	ОН	ОН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ОН	ДН
1Б	30	ОН	ОН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ОН	ДН
1В	30	ОН	ОН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ОН	ДН
Всього:	90	90	90	90	90	0	90	90	90	0	90	90	90	0	90	90	90	0
2А	30	ОН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН
2Б	30	ОН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН
Всього:	60	60	60	60	0	60	60	60	0	60	60	60	60	0	60	60	0	60
3А	35	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН
3Б	35	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН
Всього:	70	70	70	0	70	70	70	0	70	70	70	70	0	70	70	0	70	70
4А	32	ОН	ДН	ОН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ОН
4Б	31	ОН	ДН	ОН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ОН
Всього:	63	63	0	63	63	63	0	63	63	63	0	63	63	63	0	63	63	63
Всього 1-4 кл.	283	283	220	213	223	193	220	213	223	193	220	283	213	133	220	213	223	193
5А	34	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН
5Б	32	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН
5В	26	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН
Всього:	92	92	92	0	92	92	0	92	92	0	92	92	0	92	92	0	92	92
6А	32	ОН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН
6Б	31	ОН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН
Всього:	63	63	63	63	0	63	63	0	63	63	0	63	63	0	63	63	0	63
7А	28	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН
7Б	29	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН
7В	23	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН
Всього:	80	80	0	80	80	0	80	80	0	80	80	0	80	80	0	80	80	0
8А	35	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН
8Б	36	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН
Всього:	71	71	71	0	71	71	71	0	71	71	71	0	71	71	71	0	71	71
9А	30	ОН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ОН	ДН	ОН
9Б	32	ОН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ОН	ДН	ОН
Всього:	62	62	62	62	0	62	62	62	0	62	62	62	0	62	62	62	0	62
Всього 5-9 кл.	368	368	288	205	243	288	276	234	226	276	305	217	214	305	288	205	243	288
10А	30	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН
10Б	22	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН	ОН	ОН	ДН
Всього:	52	52	0	52	52	0	52	52	0	52	52	0	52	52	0	52	52	0
11А	22	ОН	ДН	ОН	ДН	ОН	ДН	ОН	ДН	ОН	ДН	ОН	ДН	ОН	ДН	ОН	ДН	ОН
11Б	26	ОН	ДН	ОН	ДН	ОН	ДН	ОН	ДН	ОН	ДН	ОН	ДН	ОН	ДН	ОН	ДН	ОН
Всього:	48	48	0	48	0	48	0	48	48	48	0	48	48	48	0	48	48	0
Всього 10-11кл.	100	100	0	100	52	48	52	100	48	100	52	48	100	100	0	100	100	0
Всього учнів у школі	**751**	**751**	**508**	**518**	**518**	**529**	**548**	**547**	**497**	**569**	**577**	**548**	**527**	**538**	**508**	**518**	**566**	**481**

Отже, ми визначилися із форматом навчання у І семестрі 2022–2023 навчального року. Наступним кроком стало вивчення навчальних програм та складання календарно-тематичного планування з предметів освітньої програми для виконання вимог щодо якості освіти та забезпечення її контролю з боку адміністрації. Зокрема учителям було запропоновано обрати

зручні та ефективні форми подання нового матеріалу відповідно до очних та дистанційних тижнів навчання, а також розподілити теми та форми контролю, що забезпечить якісне засвоєння учнями навчального матеріалу та гарантує виконання освітньої програми. Головну роль у такому форматі навчання відіграє формувальне оцінювання. На системному рівні послідовне впровадження й застосування формувального оцінювання сприяє рівному доступу до якісної освіти, оскільки допомагає учням, незалежно від їхнього соціально-економічного статусу, побутових умов та психоемоційного стану, досягати кращих результатів навчання. Цей різновид оцінювання розвиває в учнів уміння вчитися, а отже, сприяє реалізації ціннісного орієнтиру щодо навчання протягом життя. Учителі, які вже застосовують техніки формувального оцінювання, виявляються краще підготовленими до індивідуалізації навчання відповідно до потреб учнів. Більшість учителів школи вже володіють основними інструментами формувального оцінювання, багато хто займався самоосвітою під час літніх канікул.

За часи пандемії та під час дистанційного навчання навесні 2022 року управлінська діяльність у школі відбувалася в єдиному освітньому просторі школи на платформі TEAMS. Функції контролю розподілені між членами адміністрації відповідно до посадових обов'язків. Кожен представник адміністрації підключений до конкретних команд класів чи предметів, за які він відповідає. Створена окрема команда ВСЗЯО (внутрішня система забезпечення якості освіти), у якій зберігаються нормативні документи, внутрішні накази та довідки контролю. У членів адміністрації школи відображається повний календар розкладу уроків учителів та класів із зазначенням теми уроків відповідно до календарно-тематичного планування та спосіб їх проведення (синхронно чи асинхронно), відображається також розклад роботи гуртків та секцій, батьківських зустрічей та засідань педагогічного колективу та учнівського самоврядування. Створена дієва система контролю за обліком відвідуван-

ня, яка дозволяє відслідковувати освітню траєкторію кожного учня та спілкуватися з усіма учасниками освітнього процесу. Через перехресну систему контролю з боку адміністрації жоден учень або педагог не залишається поза увагою. Саме так відбувається повний контроль освітнього процесу в школі. У наступному навчальному році до електронної системи організації освітнього процесу планується додати використання електронного журналу та електронного щоденника. Це дозволить оперативно та ефективно реагувати на зміни у форматах навчання та спростить систему контролю за навчальними досягненнями учнів з боку батьків та адміністрації.

Для аналізу ризиків функціонування описаної моделі була створена фокус-група вчителів, батьків та адміністрації. Основними ризиками можуть стати військово-політична ситуація в країні та в місті Києві зокрема, а також матеріально-технічне забезпечення закладу освіти та окремих родин. На жаль, вплинути на загальну ситуацію ми не в змозі, тому цей ризик залишається основним чинником, який буде впливати на освітній процес загалом у країні. Стосовно технічного забезпечення, рішенням для вчителів можуть стати комп'ютери та ноутбуки, які знаходяться на балансі школи, а в окремих випадках відсутності інтернету можна буде використовувати мобільний трафік. Більша кількість родин школи за останні три роки вирішила проблеми технічного забезпечення навчання своїх дітей. Окремі випадки, зокрема багатодітних родин, вже відомі педагогам школи — з такими дітьми налагоджується індивідуальна траєкторія навчання.

Як ми бачимо, така модель може стати оптимальною для організації навчання: ми залучаємо учнів до соціалізації у школі, надаємо якісні освітні послуги та виконуємо вимогу щодо забезпечення безпеки всіх учасників освітнього процесу. Наш досвід поширено на сторінці сайту Департаменту освіти і науки м. Києва за посиланням: https://don.kyivcity.gov.ua/content/algorytm-organizacii-osvitnogo-procesu-u-20222023-nr.html

2.2.2. Модель організації освітнього процесу в 2022–2023 навчальному році в умовах воєнного стану

Інна Гонтар,
директорка Навчально-виховного комплексу «Школа І–ІІ ступенів — ліцей «Управлінські технології» № 240 «Соціум» Оболонського району м. Києва

Пропонуємо вашій увазі модель освітнього процесу в НВК № 240 «Соціум» на 2022–2023 навчальний рік. Модель була розроблена з метою організації освітнього процесу з 01 вересня 2022 року в період воєнного стану. Розуміючи, що з 24 лютого по травень 2022 року освітній процес відновити було непросто: причиною тому стала повномасштабна війна, розв'язана російською федерацією на території України. Освітній процес відбувався в онлайн-форматі.

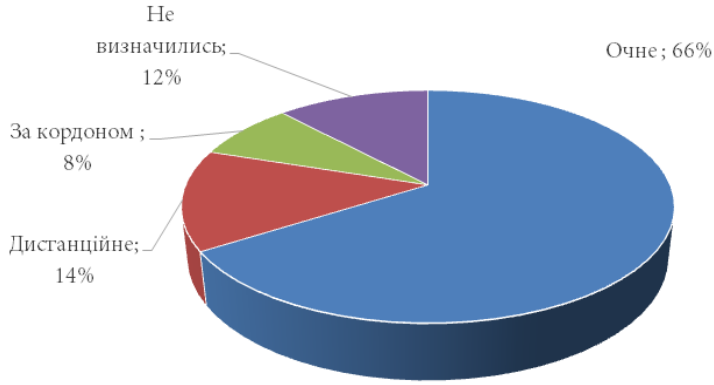
На жаль, не всі учні змогли до нього приєднатися з різних причин:

- перебування в окупації;
- вимушений виїзд за межі країни;
- відсутність інтернету та багато іншого.

Великою проблемою стало надання якісних онлайн-освітніх послуг учням, особливо здобувачам початкової освіти. Найскладніше було з учнями початкових класів, адже навчити дитину читати і писати без прямого контакту з вчителем важко. Також у зоні ризику опинилися і учні випускних класів.

Для надання якісних освітніх послуг в умовах воєнного стану в новому навчальному році виникла потреба у створенні нової моделі організації роботи закладу у 2022–2023 році. Першим кроком моделі стала наша пропозиція батькам пройти опитування та визначитися з формою навчання. Другим кроком став

аналіз опитування. Бачимо, що 66 % батьків обрали очний формат навчання, 14 % — дистанційний, 8 % продовжують навчання за кордоном, 12 % — не визначилися.



Для себе ми умовно поділили учнів на три ланки: 1–4 класи, 5–7, 8–11 класи.

Класи	Обираю очне навчання (змішаний формат)	Обираю дистанційне навчання	Планую продовжити навчання дитини за кордоном	Не визначилися з рішенням
1–4 класи (428 учнів)	334	47	22	27
5–7 класи (327 учнів)	198	59	30	40
8–11 класи (435 учнів)	252	55	47	81
Всього:	784	161	99	148

Якщо порівняти кількість учнів за ланками, найбільший відсоток батьків, які не визначились, припадає на 10 класи, це цьогорічні випускники 9-х класів та учнів майбутніх 11-х класів.

Провівши роботу з батьками, ми змогли визначити основні причини такого вибору:

1. Безпекова ситуація.
2. Невпевненість у завтрашньому дні та розгляд варіанту продовження навчання дитини за кордоном або в інших закладах.
3. Повернення до столиці через продовження воєнного стану в країні.

Міграційний процес повернення до закладу може відбуватися у будь-який час. Це є ще одним ризиком, на який ми звертаємо увагу. Для цього рекомендовано передбачити кількість вільних місць в укритті.

З урахуванням потужності тимчасового укриття (450 осіб) та запиту батьків, ми спланували змішаний формат навчання, адже кількість учнів у закладі на 30 червня становить 1190. З них 782 учні обрали очний формат навчання.

Конкретизуємо, перша ланка 1–4 класи обрали очне навчання 334 учні, 69 учнів — дистанційне. 254 батьків учнів виявили бажання залишити дітей у закладі до 18.00 години у групах продовженого дня. Ми розуміємо, що батьки зайняті на роботі, тому намагаємось зберегти ГПД та організувати навчання для ІІ та ІІІ ланки тиждень через тиждень.



№ уроку	Час	Перерва
1	8.00-8.40	10
2	8.50-9.30	20
3	9.50 – 10.30	10
4	10.40-11.20	10
5	11.30-12.10	10
6	12.20-13.00 (1 раз/тиждень у 2, 3, 4 кл.)	Проектна діяльність

Із запланованих 8 груп ГПД дві будуть користуватися укриттям сусіднього закладу, де учні наших перших класів будуть навчатися протягом 2022–2023 навчального року, та 6 груп — укриттям у приміщенні НВК № 240 «Соціум». У такому випадку ми забезпечуємо для них тимчасовий захист.

Щоб уникнути скупчення більшої кількості дітей, ніж може вмістити укриття, навчання для 1–4 класів буде починатися о 08.00. Слід зазначити, що у розкладі 2–4 класів передбачений 6-й урок фізичної культури один раз на тиждень відповідно до навчального плану, який ми виносимо на проєктне навчання, яке передбачає створення відеотеки рухливих ігор та розминок.



№ уроку	Час	Перерва
1	12.10-12.55	5
2	13.00-13.45	5
3	13.50-14.25	10
4	14.35-15.20	20
5	15.40-16.25	5
6	16.30-17.15	5
7	17.20-18.05	

Середня та старша школа навчатиметься з 12.10 очно тиждень через тиждень та з 08.30 — дистанційно відповідно до розкладу.

Варіант 1

№ уроку	Час	Перерва
1	12.10-12.55	10
2	13.05-13.50	10
3	14.00-14.45	10
4	14.55-15.40	20
5	16.00-16.45	10
6	16.55-17.40	10
7	17.50-18.35	10
8	18.45-19.30	

варіант 2

№ уроку	Час	Перерва
1	12.10-12.55	5
2	13.00-13.45	5
3	13.50-14.25	10
4	14.35-15.20	20
5	15.40-16.25	5
6	16.30-17.15	5
7	17.20-18.05	Метод проєктів
8	18.10-18.55	Метод проєктів

Порівняймо два варіанти розкладу. Розклад складено відповідно до навчального плану (кількість уроків залежить від вікової групи)

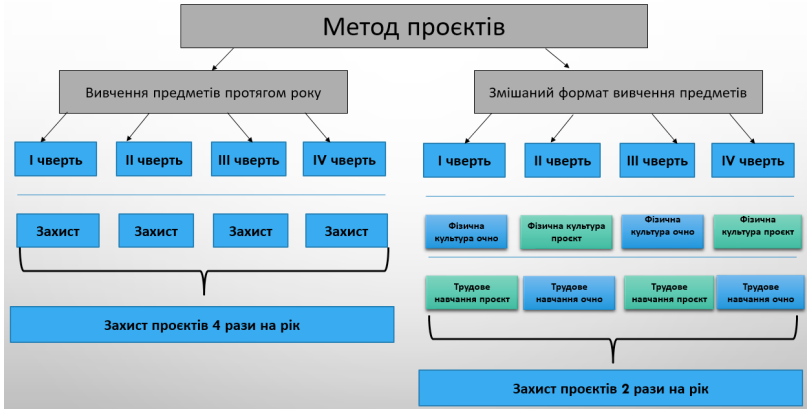
Традиційна модель організації освітнього процесу в очному форматі передбачає 7–8 уроків для учнів 6–11 класів, тоді перебування учня в школі у ІІ зміну навчання в умовах воєнного стану було б щоденно з 12.10 до 19.30 год.

Такий розпорядок навчального дня є неприйнятним для учнів, адже діти будуть знаходитися в закладі до пізнього вечора.

У другому варіанті ми спробували скоротити перерви, але і тут є свої мінуси. Адже перерва є додатковою можливістю для навчання та всебічного розвитку і від цього також залежить активність дитини на уроці. Короткотривалі перерви не будуть задовольняти ці потреби, тому ми вирішили скористатися апробованим у закладі методом проєктів і винесли деякі предмети для вивчення на проєктну діяльність.

Така модель дозволить нам виконати навчальну програму за гнучким графіком та розвантажити учнів. Адже відпрацювати навчальні години з предметів вони можуть у вільний від уроків час.

Наступний крок 6 включає в себе організацію проєктної роботи.

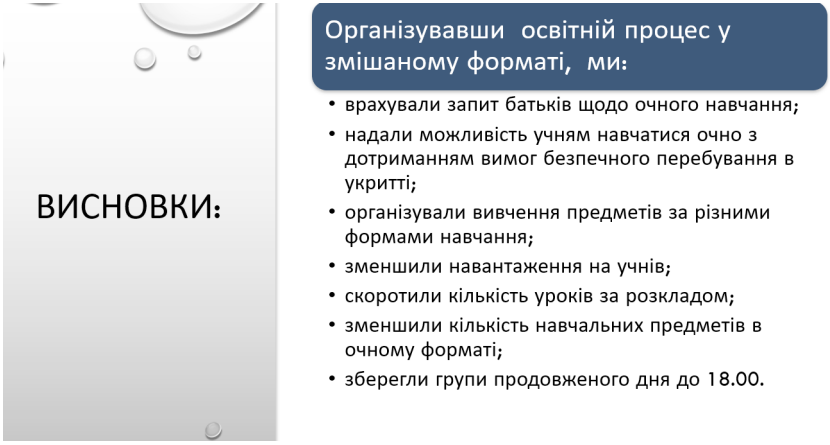


Варіант 1. Предмети за методом проєктів вивчаються протягом навчального року. Період їх вивчення умовно поділений на чотири чверті, враховуючи, що теми для такого виду опануван-

ня предмета повинні відповідати навчальній програмі. Захист проєктів відбувається 4 рази на рік (щочверті).

Варіант 2. Вивчення деяких предметів за змішаним форматом дозволить чергувати очне навчання та проєктну діяльність, враховуючи *думку батьків щодо забезпечення рухової активності, розвитку творчої уяви та інтелектуального розвантаження учнів.*

Уроки можуть чергуватися з іншим предметом очно та за методом проєктів. Наприклад: фізична культура/інформатика, зарубіжна література/громадянська освіта, всесвітня історія/захист України та ін. Учням, які перебувають за кордоном, буде запропоновано форми навчання — сімейне або екстернат за заявами батьків. Для полегшення самостійного вивчення предметів їм буде надано інформація про онлайн-платформи:



Дана модель може використовуватися в будь-якому закладі загальної середньої освіти. Наш досвід поширено на сторінці сайту Департаменту освіти і науки м. Києва за посиланням:https://don.kyivcity.gov.ua/content/algorytm-organizacii-osvitnogo-procesu-u-20222023-nr.html

Наостанок хочу побажати всім нам миру та перемоги. Тримаємо освітянський стрій. Все буде Україна!

2.2.3. Досвід спеціалізованої школи I–III ступенів з поглибленим вивченням французької мови № 110 імені К. Гапоненка міста Києва в організації освітнього процесу

Дубовик Лариса Ігорівна,
директор СШ № 110
імені К. Гапоненка м. Києва
Мироненко Тетяна Володимирівна,
ЗДНВР СШ № 110
імені К. Гапоненка м. Києва
https://school-110.com/

Коли після перших двох тижнів визвольної війни ми, адміністрація нашого закладу освіти та вчителі, зрозуміли, що на покращення ситуації потрібний час, а життя плине далі, і жити потрібно тут і зараз як для тих, хто, рятуючись, виїхав з Києва, з України, так і для тих, хто залишився, то, спочатку через загальний учительський чат, потім через відеоконференції з'ясували, хто де знаходиться, чи потребує хтось допомоги. А далі потихеньку відновили учнівські та батьківські чати. Це дало нам розуміння наших подальших кроків.

Було приємно до сліз, коли вчителі зверталися до адміністрації закладу освіти з проханням хоча б на часткове відновлення навчальних занять заради психологічної підтримки дітей, при цьому розуміючи, що відносно оплати нічого не відомо. Це спонукало адміністрацію провести серед учителів, учнів та батьківської спільноти опитування про їх бажання та готовність відновити освітній процес. Відмовилися лише одна вчителька та десь біля 40 відсотків учнів через певні обставини. Тому, ще до офіційного відновлення освітнього процесу в місті Києві, який стався 28 березня, наш заклад освіти розпочав освітні заняття з 14 березня. І це був новий виклик: як у деяких вчителів, так і у багатьох учнів для зв'язку був лише телефон, не завжди

якісний інтернет, більшість учнів без підручників, без зошитів. А ще — часті повітряні тривоги, через які потрібно було переміщатися в укриття. Але це активізувало вже набуті навички онлайн навчання та дало поштовх на пошук та розвиток нових підходів, нових моделей навчання.

Перші два тижні були адаптивні. Був складений новий розклад, у якому, за згодою вчителів, об'єднувалися групи іноземної мови, в яких на той час була вакансія та об'єднувалися, де було можливо, паралелі. Батькам та учням пояснили, що відвідування уроків не є обов'язковим. Спілкування з учнями на уроці тривало по 20–30 (в залежності від віку учнів), перерви були по 5–10 хвилин. Розпочинався освітній процес, задля комфорту всіх учасників (були діти та вчителі, які ночували в укриттях), о 10 годині ранку, а закінчувався о 14 годині. Дітей попередили, що в разі оголошення тривоги вони, без попередження, ідуть в укриття. Ми дозволили, якщо була така потреба, споживати їжу під час уроку (з виключеною камерою), бо їжа часто працює, як заспокійливе, або проводили під час уроку загальне чаювання. Деякі учні тримали в обіймах своїх домашніх улюбленців. Це розслабляло їх та позитивно впливало на інших дітей. Вивчення нового матеріалу не відбувалося. Урок проходив за схемою: якщо вчитель відчував напругу серед учнів або у когось з учнів, то урок проходив у вигляді психологічно-розвантажувальної бесіди з вкрапленням повторення або поглиблення вивченого. Час від часу учні просили поговорити на певні теми, пов'язані з війною, з безпекою, історією нашої країни. Ці запити ми, педагоги, ставили в пріоритет, і вже на них будували навчальний матеріал. Наприклад, на уроках української або іноземної мови речення будували про кращі здобутки нашої країни, нашого народу. На уроках математики задачі про майбутні врожаї, відбудову міст і сіл, на уроках музичного мистецтва розучували патріотичні пісні, а під час уроків трудового навчання та образотворчого мистецтва створювали патріотичні емблеми, листівки нашим захисникам.

Усе вище перелічене дозволило нашому колективу після офіційного відновлення освітнього процесу в Києві зразу ж, 28 березня, розпочати практично повноцінний освітній онлайн-процес. Бо ресурси вже були підтягнуті, батьки та учні проінформовані. Ми перейшли на наш постійний розклад, але знову ж, з урахуванням старих та нововиниклих вакансій. З адаптивного періоду залишили режим початку та закінчення уроків, перерв. Учням, яким прийшлося відвідувати школи за кордоном, але вони хотіли продовжувати навчання в нашому закладі освіти, учням початкової ланки, які могли навчатися лише з допомогою гаджетів батьків, коли ті поверталися з роботи, та тим дітям, у кого не було сталого зв'язку, ми надавали підтримку протягом усього дня через ті види зв'язку, які були доступні та зручні як для учнів, так і для вчителів. Крім цього, вчителями записувалися або підбиралися з інтернету відео фрагменти пройденого «у класі», схеми, таблиці з поясненнями та надсилалися таким учням. Звичайно, з одного боку, це потребувало від учителів значних фізичних затрат, але з іншого, робота допомагала відволікатися від поганих думок, а спілкування з дітьми надихало і підштовхувало на розробку нових завдань, які можна виконувати в асинхронному режимі (коли відновиться інтернет, звільниться гаджет або робоче місце тощо).

Ми відмовилися від традиційних домашніх завдань, розуміючи, що велика кількість дітей не тільки не має підручників, зошитів, але й елементарного окремого робочого місця. Натомість запропонували виконання різноманітних проєктів (індивідуальних та групових), творчих завдань, більшість з яких була за бажанням.

Заради контролю, допомоги, прямого зв'язку батьків з адміністрацією закладу освіти, в кожний чат класу входив представник адміністрації.

Питання організації освітнього процесу постійно та своєчасно висвітлювалися на офіційному сайті Управління освіти Голосіївської районної в місті Києві державної адміністра-

ції (https://www.golosiivruo.gov.ua/), сайті закладу освіти (https://school-110.com/), на сторінці закладу освіти у Фейсбук (https://www.facebook.com/groups/1523418004360984) та на Ютуб-каналі нашої школи (https://www.youtube.com/watch?v=SI6qDiN5L40).

А ще ми відчули гостру необхідність електронного журналу та електронного щоденника. Не у всіх учителів зразу знайшлася можливість відновити списки учнів, вести облік. У класних керівників виникали проблеми із встановленням та підтримкою зв'язку з батьками учнів задля передачі інформації про навчальні досягнення їх дітей. Тож розвиваємося далі!

Отже, до яких висновків ми дійшли:

1. Відчуття особистої безпеки учасників освітнього процесу є пріоритетним при проведенні занять під час воєнного стану.

2. Потрібна обов'язкова постійна психологічна підтримка вчителів та учнів у чатах та соціальних мережах через оголошення подяк, привітання зі святами, іменинами тощо. Навіть невеличке досягнення повинно бути поміченим.

3. До розкладу уроків та режиму дня потрібно підходити гнучко, з урахуванням місця та умов перебування учнів під час навчальних занять.

4. Домашні завдання задаються лише ті, виконання яких не потребує додаткових фізичних та матеріальних затрат.

5. Електронні журнал та щоденник в умовах воєнного стану — ефективне ведення обліку відсутності та навчання учнів, подання інформації батькам.

6. Виникла потреба в розробці та розвитку нових завдань, підходів до асинхронного режиму в умовах воєнного стану.

Гідно пройти випробування на професіоналізм, стійкість духу та просто людяність нам допомагали партнери (ІПО Київського університету імені Бориса Грінченка, ЦПРПП м. Києва та інші), підтримуючи психологічно-розвантажувальними тренінгами, порадниками дій при різних видах небезпеки, майстер-класами по роботі в умовах воєнного стану тощо, які проходили самі, а потім впроваджували в освітній процес.

Також наші вчителі, які перебували за межами України взяли участь у **Дидактичній конференції «Український вчитель в Польщі».**

2.2.4. Організації освітнього процесу в умовах воєнного стану: досвід 207 школи Деснянського району

Бєлкіна Оксана Григорівна,
директор спеціалізованої школи I–III ступенів № 207 з поглибленим вивченням англійської мови Деснянського району міста Києва
http://school207.edukit.kiev.ua/

Розпочинаючи навчальний процес в умовах війни, на старті ми мали певний «капітал»:

- Досвід дистанційної роботи в період COVID;
- Весь педагогічний колектив вміє проводити якісні дистанційні уроки (не повідомлення VIBER, не пересилання посилань на презентації і т.д.);
- У всіх є доступ до інтернету та необхідні гаджети;
- Є розклад «дзвінків» при дистанційному навчанні;

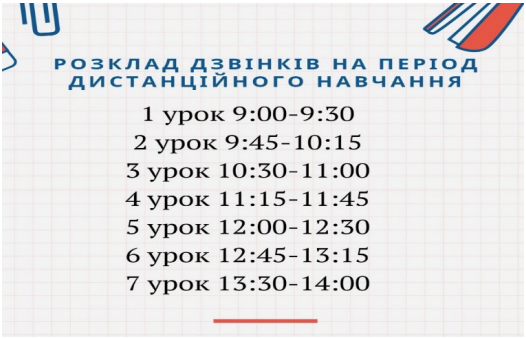


Рисунок 1. Розклад дзвінків

- Вся школа працювала з електронними журналами на платформі HUMAN;
- Створені VIBER-групи для спілкування батьків, вчителів, учнів;
- Вчителі мали постійне посилання на свої онлайн-уроки.

Але 24.02.2022 нам потрібно було прийняти нові виклики…

- Колектив «розпорошено» по всій Україні та за її межами;
- Психологічний стан і готовність працювати у всіх різна;
- Потреба визначитися, як і про що говорити з дітьми, як усіх «зібрати до купи».

Оскільки більше 50 % колективу залишилось на робочих місцях, ми мали можливість щоденного спілкування, волонтерська діяльність давала змогу тримати психологічну рівновагу.

Прийняття будь-якого рішення мало свій алгоритм: «директор — адміністрація — нарада з колективом офлайн — нарада з усім колективом у змішаному форматі».

Для батьків, учнів, колективу записувались звернення директора. Мета звернень — упередити можливі негативні реакції; відповісти на питання, які можуть виникнути, підтримати психологічний стан шкільної родини.

14 березня 2022 року, після оголошених канікул, ми відновили навчальний процес у змішаному форматі: офлайн/онлайн. Учням 1–8 класів, які перебували в Києві запропоновано навчатись в закладі освіти. Це були адаптовані уроки, розраховані на підтримання базових знань і навичок та психологічного стану учнів.

Було визначено найбезпечніші кабінети з швидким доступом до тимчасового укриття. Заняття тривали з 9.00 до 12.00 год. Батьки в цей час мали змогу поспілкуватись з психологом. Решта учнів займалася онлайн.

Спочатку в розклад ввели лише предмети, які складно опанувати без допомоги вчителя, об'єднали (де це дозволяли програми) паралелі. Три п'яті класи працювали за різними програ-

мами (НУШ-2, «На крилах успіху», стандартна «дореформенна» програма. За кілька тижнів додали предмети, щоб учні могли порефлексувати (мистецтво, трудове навчання, малювання) з внесенням тематичних уроків на ці предмети.

В межах програмового матеріалу вчителі адаптували теми та додавали цікавинки сучасності для учнів 7–10 класів:

- На уроках української мови та літератури аналізували український рок та сучасні пісні, які були презентовані навесні 2022 року;
- Писали твори «Добрий вечір! Ми з України»;
- Вивчали пісні Козацької доби;
- На уроках інформатики в темі «Маніпуляції» знайомились з прийомами психологічного впливу на людину; а також роглянули тему «Вчимося розпізнавати фейки»;
- Англійська мова «Українські міста»;
- Мистецтво «Глобальні катастрофи через війну в Україні»;
- Географія: матеріал про економіку росії та білорусі замінили вивченням держав Балтії, вивчали теми з геополітики, аналізували новини, реакцію різних країн, досліджували санкції та полюси економічної сили у світі;
- Урок розвитку мовлення «Чи здатна рок-музика передавати патріотичні настрої, думки, заклики»;

Для учнів 11 класів були теми:

- «Геополітика» з аналізом новин, реакцій різних країн, дослідженнями санкції та полюсів економічної сили у світі;
- «Хімічна атака. Що треба знати?» та багато іншого.

Адміністрація могла вільно «відвідувати» уроки та оперативно вносити корективи в освітній процес:

- Замінити вчителя, який через психологічний стан не зміг проводити урок;
- Замінити вчителів, що перебували на лікуванні в стаціонарі;

- Розділити паралель та повернути покласове навчання, коли 90–100 відсотків учнів приєднувалися на уроки;
- Рекомендувати проведення виховних годин;
- Ввести розклад гурткової роботи.

Важливо було не «загубити» жодного учня!

Дітям, які не мали змоги навчатись в синхронному режимі, вчителі залишали теми та матеріали з поясненнями на платформі HUMAN, а уроки контролю проводили асинхронно у вигляді тестів, вікторин, онлайн-ігор.

Щоб уроки були максимально змістовними та цікавими, педагоги використовували платформи, що дозволяють застосовувати ігрові методики: онлайн-кросворди, ребуси, вікторини, а також ігрову дошку програми ZOOM. Для перевірки знань залучали учнів до участі в онлайн-олімпіадах «На Урок».

Контрольні, самостійні роботи проводились в асинхронному режимі з використанням інтерактивних онлайн-платформ (Learning, Apps, Quizzes, Wordwall, тощо).

Особлива увага приділяляся дітям з особливими освітніми потребами: проводилися індивідуальні завдання, окреме обговорювання та пояснення матеріалу, що дитина не зрозуміла.

Важливу роль у взаємодії виконували класні керівники:

- Постійний зв'язок з учнями та батьками;
- Оперативне реагування на інформаційні запити адміністрації;
- Підтримування комунікації між всіма учасниками освітнього процесу (учні, батьки, вчителі-предметники, психологічна служба, керівники гуртків, вихователі ГПД, адміністрація);
- Вирішення питань, що виникали під час освітнього процесу;
- Інформування учнів та батьків щодо життя в нових реаліях.

- Проводились хвилинки спілкування та виховні години: «Небезпечні знахідки», «Поведінка під час воєнного стану», «Безпека в побуті та навколишньому середовищі».

До навчального процесу долучали батьків учнів:

- Проведення сімейних руханок;
- Спільні флешмоби;
- Акція «Великодній кошик».

Важлива місія лягла на плечі психологічної служби школи. ЧерезVIBER-групи батьки, учні мали контакти з психологом та соціальним педагогом школи. За необхідності кожен (і працівники школи в тому числі) могли отримати консультаційні послуги, пораду та підтримку.

Психологічне «розвантаження» та позитивні емоції всі учасники освітнього процесу могли отримати на онлайн-заняттях гуртка «Розпис на батику», що проводився двічі на тиждень.

Окрема мова про онлайн-уроки фізкультури! В період ковідного карантину проведення фізкультури онлайн «підкупило» багатьох батьків Лісового масиву. Вони прийняли рішення перевести дітей до нашого навчального закладу. На сьогоднішній день кількість нових учнів (за червень-липень) вдвічі більша, ніж кількість дітей, що перейшли до інших закладів.

Навчальний рік, як і має бути, завершило родинне «Свято останнього дзвоника». Участь у святі взяла третина учнів та батьки. Свято проводилось з дотриманням норм безпеки, та, на щастя, повітряні тривоги не завадили проведенню свята.

Робота продовжується! Готуємось до нового 2022/2023 навчального року!

2.2.5. Перспективна модель організації освітнього процесу в умовах воєнного стану

Коцюба Тетяна Володимирівна,
директор школи I–III ступенів № 306 Деснянського району міста Києва
https://school306.kiev.ua/

«Усіх дітей, які мають можливість навчатися, варто залучити до освітнього процесу для того, щоб вони відволікалися, почали знову пізнавати і цікавитися чимось новим, а не лише війною»

Лілія Гриневич

Незабаром розпочнеться новий навчальний рік. І найважливішим є питання створення безпечного простору для учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану. Освітяни вкотре тримають свій фронт, беруть на себе відповідальність, переосмислюють, отримують унікальний досвід. Керівникам шкіл необхідно напрацювати різні моделі організації освітнього процесу з обов'язковим урахуванням місткості приміщень, що можуть бути використані як тимчасові укриття, залучаючи при цьому усі існуючі форми здобуття освіти.

Бути готовими швидко переходити від однієї моделі до іншої в залежності від ситуації в Україні. І наразі мова піде саме про реальну перспективну модель організації освітнього процесу в одній з найбільших шкіл Деснянського району міста Києва.

Враховуючи Лист МОН № 1/7035-22 від 27.06.22 року «Про підготовку до початку та особливості організації освітнього процесу в 2022/23 навчальному році» та розрахункову місткість підвального приміщення закладу освіти, що може бути вико-

ристане (за умови позитивного висновку відповідної комісії) для тимчасового укриття учасників освітнього процесу в разі включення сигналу «Повітряна тривога» або інших відповідних сигналів оповіщення, у школі I–III ступенів № 306 Деснянського району міста Києва планується розпочати у 2022/23 навчальному році освітній процес для 1–11 класів, які навчаються за очною (денною) формою здобуття освіти, у змішаному (очно-дистанційному) форматах за погодженням з Київською міською військовою адміністрацією. У разі наявності безпосередньої небезпеки (загрози обстрілів тощо) — в **дистанційному форматі.** Форма може змінюватися впродовж навчального року в залежності від безпекової ситуації.

Змішана форма навчання поєднує уроки, які будуть опрацьовуватися у приміщенні закладу освіти, та уроки, які будуть проведені дистанційно. Водночас в умовах війни варто оптимізувати навчальне навантаження. Заняття у синхронному режимі важливі для учнів, проте більше в соціально-психологічному аспекті, ніж у навчальному. Перелік предметів та кількість уроків, які будуть проводитися дистанційно, будуть визначені та затверджені рішенням педагогічної ради. Звісно, що усі педагоги усвідомлюють, що здобуття освіти за дистанційною формою та організація освітнього процесу з використанням технологій дистанційного навчання під час карантину та під час війни — різні речі. Тож необхідно це буде усвідомити і батькам і учням. Організація навчання за дистанційною формою, як окремою формою здобуття освіти, є надзвичайно складним питанням для кожного закладу і наша школа не є виключенням. Це пов'язано у першу чергу з дефіцитом людських та технічних ресурсів.

Отже у перспективі змішана (очно-дистанційна) форма організації освітнього процесу школи № 306 може виглядати наступним чином:

Клас	Загальне тижневе навантаження	Кількість уроків на тиждень, які будуть проводитися офлайн	Кількість уроків на тиждень, які будуть онлайн	Час перебування у закладі
1 класи	20 уроків	15 уроків	5 уроків	08:00–10:15
2–4 класи	23 уроків	18 уроків	5 уроків	08:00–11:20
5 класи	28 уроків	20 уроків	8 уроків	08:00–12:35
6 класи	31 уроки	23 уроки	8 уроків	11:50–16:25
7 класи	32 уроків	24 уроки	8 уроків	11:50–16:25
8 класи	33 уроків	25 уроків	8 уроків	12:45–17:20
9 класи	33 уроків	25 уроків	8 уроків	12:45–17:20
10 класи	33 уроків	26 уроків	9 уроків	10:45–15:20
11 класи	33 уроки	26 уроків	9 уроків	10:45–15:20

Враховуючи, що підвальне приміщення (тимчасове укриття) закладу освіти розраховано на 600 осіб, час початку занять на кожній паралелі має бути різним. **Розклад дзвінків має відповідати нормам, встановленим для закладів загальної середньої освіти і може мати наступний вигляд:**

1 клас	2–4 класи	5–11 клас
1 урок 08:00–08:35 2 урок 08:45–09:20 3 урок 09:40–10:15	1 урок 08:00–08:40 2 урок 08:50–09:30 3 урок 09:50–10:30 4 урок 10:40–11:20	1 урок 08:00–08:45 2 урок 08:55–09:40 3 урок 09:50–10:35 4 урок 10:45–11:30 5 урок 11:50–12:35 6 урок 12:45–13:30 7 урок 13:40–14:25 8 урок 14:35–15:20 9 урок 15:40–16:25 10 урок 16:35–17:20

На жаль, враховуючи розрахункову місткість укриття та загальну кількість учасників освітнього процесу, які будуть перебувати у закладі освіти, організація роботи ГПД під час змішаного (очно-дистанційного) формату є неможливою.

Батьки мають право вирішувати, де та за якою формою навчатиметься їхня дитина, тому можуть обрати для своїх дітей індивідуальну форму здобуття освіти (екстернатну (екстернат), сімейну (домашню), педагогічний патронаж). Особливо актуальним це є для учнів, які перебувають за кордоном та бажають продовжувати здобувати освіту в Україні у нашому закладі освіти, або не мають можливості взагалі відвідувати заклад освіти.

Корисні посилання

1. https://mon.gov.ua/ua/news/osoblivosti-organizaciyi-202223-navchalnogo-roku
2. https://nus.org.ua/questions/osoblyvosti-roboty-shkil-pid-chas-vijny-vidpovidi-na-zapytannya-vid-osvitngo-ombudsmena
3. https://life.liga.net/poyasnennya/cards/rebenok-v-novom-gorode-iz-za-voyny-kak-prodoljit-obuchenie-v-shkole-kakie-varianty
4. https://life.pravda.com.ua/society/2022/04/8/248148
5. https://helsinki.org.ua/articles/dystantsiyne-chy-ochne-navchannia-iak-pratsiuvaty-shkolam-pid-chas-viyny-roz-iasnennia-iurystiv

2.2.6. ТРИМАЄМО ЗВ'ЯЗОК: освітній процес в умовах воєнного часу. З досвіду роботи гімназії № 191 ім. П.Г.Тичини з поглибленим вивченням іноземних мов м. Києва

Світлана Лавриненко,
директор гімназії № 191 м. Києва,
кандидат психологічних наук,
відмінник освіти України,
вчитель — методист
www.gymnasia191.com.ua

Війна і школа… Поняття не сумісні, але сьогодні — це реальність. З 24 лютого 2022 року життя кожного розділилося на до і після.

Навчання відбувається у незвичних для нас умовах. І це виклики, які постали не тільки для дітей, родин, а також, в першу чергу, для педагогів. У часи війни всі ми переживаємо більший стрес і тривогу, а діти особливо чутливі. У ці буремні, лихі дні кожен робить те, що вміє найкраще. Але наш фронт — освітянський. І ми повинні достойно тривати освітній стрій.

Досвід організації дистанційного навчання, що був набутий упродовж минулого і позаминулого навчального року під час карантину дав змогу нам швидко адаптуватися до нових реалій, тепер уже війни. Те, що ми мали досвід у проведенні уроків в режимі онлайн, дуже нам допомогло, бо ми розуміли як нам, адміністрації і педагогам, побудувати взаємодію з учнями через екран, щоб вони не просто слухали вчителя, а також чули, що він їм хоче донести.

Складним процесом при масовому онлайн навчанні, або переході до чогось нового, незвичного є врівноважити емоційний стан. І це стосується усіх учасників освітнього процесу і здобувачів освіти, і педагогів, і батьківську громаду. Тому що, на від-

міну від ситуації з карантином, коли діти і вчителі могли більш менш спокійно розраховувати час, більш спокійно емоційно проводити уроки за розкладом, під час війни потрібно підлаштовуватися під обставини, які були, іноді, на грані підвищеної емоційності. Хтось підключався з автомобілю, бо був у дорозі, хтось з бомбосховища, хтось з коридору квартири, бо лунала часто сирена, а хтось був за кордоном, де є різниця у часі. А у деяких просто не було технічних можливостей, але навчатися було потрібно. А нам важливо було не тільки підтримати, навчати, а також зберегти контингент здобувачів освіти і педагогів.

Першочергово нам усім потрібно було стати більш емоційно стійкими. Ми перенесли свою увагу з академічних успіхів на підтримку психічного стану учнів. На перших тижнях воєнних дій, коли були канікули, а потім консультації вчителі були у ролі психологів, як дітям, так і батькам. Тому що потрібно було підтримати психологічно. Ми ставили собі питання і шукали на них відповідь: « Як пояснити учням, що зараз відбувається», «Як розпочати комунікацію?», «Яким має бути оцінювання і чи повинно задавати домашні завдання?», «Як створити ситуацію успіху дитині?». Але головним завданням було спілкування, щоб бачити очі дітей, говорити, слухати, відповідати на питання, виконувати разом вправи, що допоможуть зняти стрес і напругу. Я, як директор намагалася бути підтримкою своєму колективу. Кожного дня перебуваючи у закладі знімала коротенькі відео кабінетів, холів, двору гімназії, улюблених вазонів вчителів, за якими дбайливо доглядав технічний персонал і надсилала у групу вчителів. Багатьом це допомагало і підтримувало, надавало почуття приналежності до процесу. Мій телефон був і є 24/7 на зв'язку і всі, хто потребував, мав змогу набрати і поговорити. Не скажу, що було легко, але я внутрішньо себе так налаштувала, що все буде добре і те, що я не маю права і вибору здатися, бо за мною є вчителі і учні.

Соціально-психологічна служба гімназії також була підтримкою, Для вчителів, учнів, батьків проводились заняття

онлайн з питання подолання кризових ситуацій у воєнний час. Акцентувалася увага на тому, що вчителі повинні були не тільки зосередитися на навчанні, а також на турботі про себе, вчилися відновлювати свій власний ресурс, бо це важливо, коли ти потім надаєш допомогу учню, чи батькам. Демонстрація власного спокою та рівноваги — це найбільш простий спосіб допомогти заспокоїтися дітям.

На офіційному сайті гімназії (https://www.gymnasia191.com.ua) і офіційній Facebook — сторінці психологічної служби гімназії (https://www.facebook.com/groups/478088466947890) розміщувалися матеріали щодо порад, підтримки дітей і дорослих в умовах війни, які постійно оновлювалися. Це дуже допомогло налагодити робочий процес у таких складних умовах.

Організація освітнього процесу в даних умовах стимулювала до підвищення медіа грамотності в усіх учасників освітнього процесу. Не дивлячись на складності в життєвому просторі, складний психологічний стан, вчителі гімназії продовжували роботу над самоосвітою. Вже не один рік основним компонентом науково — методичних тем учителів є формування навичок 21 століття, особливо soft skills. Пандемія стала випробуванням на міцність як для цілих держав і бізнес — систем, так і для родин та кожної окремо взятої особистості. Є люди, які прожили цей період значно легше, адже мають величезну перевагу — добре розвинені м'які навички. Новий виклик підтвердив, що ми на правильному шляху. Навички XXI століття — це набір здібностей, які необхідні учням для успіху в умовах сучасного глобалізованого інформаційного світу. Творчість і інноваційність, критичне мислення і вміння вирішувати проблеми, комунікативні навички та навички співробітництва. Саме на них лежить акцент в НУШ. Колектив продовжував працювати над формуванням основних компетентностей. Саме життя вимагає від учительства постійних пошуків новизни для успішного виявлення кожного учня, в яких би умовах ми не перебували.

Хорошим помічником у роботі став посібник «Дистанційне навчання: виклики, результати та перспективи». Зміст посібника презентує результати роботи Департаменту освіти і науки,, закладів освіти м. Києва, районних управлінь, освіти, районних методичних кабінетів, Інституту післядипломної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка.

Досвід керівників, вчителів показав, що за умови організації дистанційного навчання у співпраці з батьками, створення сприятливого освітнього середовища взаємопідтримки всіх учасників освітнього процесу, навчанні вчителів, можна ефективно навчати і за дистанційною формою.

Перелік методичних рекомендацій від вчителів, викладачів і методистів післядипломної освіти, допоміг використовувати змішане навчання, обираючи зручні цифрові інструменти, форми й методи, електронні освітні ресурси для надання та отримання якісної освіти. Матеріали посібника опрацьовувались на засіданнях предметних методичних комісій та успішно використовувались з лютого 2022 року.

При підготовці до навчального 2021–2022 навчального року педагогічний колектив працював над технологіями змішаного навчання. Ще у вересні 2021 року вчителями — предметниками були оновлені класи в Google classroom, здобувачі освіти ознайомлені з кодами доступу до них. Основними принципами онлайн навчання для нас є інтерактивна взаємодія у процесі роботи вчителя і здобувачів освіти, надання можливості краще засвоїти матеріал, а також консультаційний супровід.

При виборі платформи, інструментів та ресурсів для дистанційного навчання ми звертали увагу на такі критерії:

- наскільки ресурс та онлайн — інструмент допомагає досягнути очікуваних результатів навчання;
- універсальність — можливість використовувати ту саму платформу для всіх занять;
- зрозумілість інтерфейсу для дітей різного віку;
- доступність для дітей з особливими освітніми потребами;

- можливість використовувати на пристроях з різними операційними системами;
- безпечність — варто мінімізувати платформи, що збирають персональні дані дітей та педагогів.

Керуючись рекомендаціями, розробленим алгоритмом роботи гімназії, педагоги використовували різні форми та ефективні інструменти роботи і комунікації, застосовували власні методики освітньої діяльності, з урахуванням особливостей кожної дитини і тих умов, в яких вона знаходиться. Освітній процес відбувався за основним розкладом, але для організації онлайн уроків в режимі реального часу ми використовуємо платформу ZOOM, для асинхронного формату уроків основною платформою є — Google Classroom. Також використовувалися додаткові освітні ресурси. В умовах війни бесіда або діалог кращі за інструкції чи розповіді, а творче завдання — за вправи. Уроки проходили у творчому напрямку, а саме: проєктні роботи, уроки — конференції, онлайн — ігри тощо, що дало змогу більше відкритості, віри у власні сили і розкриття власного потенціалу та можливостей учнів, а також можливості спілкуватися між собою.

За допомогою мобільних додатків та сайту гімназії учні відслідковували інформацію щодо розкладу уроків, змісту навчального матеріалу (якщо не було можливості приєднатися онлайн), а також через чат з класним керівником і чати з вчителями — предметниками, де можна отримати консультацію, або відповідь на питання. Для зворотного зв'язку також використовувались мессенджери WhatsApp, Telegram, Viber та електронна пошта. Використовуючи інтернет — ресурси вчителі забезпечують виконання академічних навчальних завдань та очікуваних результатів навчання. Головними принципами для нас є збереження здоров'я, запобігання емоційному та фізичному перевантаженню.

Вчителі під час онлайн — зустрічей різноманітними формами роботи спонукали учнів до діалогу. до висловлення власної

думки, до критичного осмилення матеріалу, подій що відбуваються. Широко використовувались можливості використання міжпредметних зв'язків.

Гімназія 191 м. Києва — заклад з поглибленим вивченням іноземних мов, тому особливого значення у воєнний час набуло викладанню англійської, німецької, французької мов, оскільки багато учнів опинилися за кордоном. В таких обставинах іноземна мова, а особливо англійська, набула вкрай важливого значення для нормального перебування та адаптації наших учнів за кордоном.

Однією з особливостей в побудові освітнього процесу з іноземних мов є побудова на засадах комунікативного та діяльнісного підходів із забезпеченням соціокультурного контексту змісту навчання, саме тому викладання іноземної мови стало одним з головних чинників для допомоги учням в повсякденному житті за кордоном. Отримуючи відомості про культуру країн, мова яких вивчається, порівнюючи їх із рідною країною та країною, в якій вони перебувають, в учнів формуються цілісні уявлення про особливості життя у глобалізованому світі, систему загальнолюдських і національних цінностей.

Для реалізації навчання у дистанційному форматі вчителі іноземної мови можуть використовували різні платформи. Майже всі видавництва автентичних підручників супроводжують свої курси онлайн-платформами, які можна використовувати навіть без паперового підручника. На цих платформах зберігається весь функціонал паперових підручників і додається ще функціонал електронного підручника, як-от автоматична перевірка вправ, виділення необхідної частини тексту/речення, тощо.

Варто пам'ятати про загальнонаціональні платформи, які також не втрачають своєї актуальності з предмету «Іноземна мова». Платформа «Всеукраїнська школа онлайн» (https://lms.e-school.net.ua/) містить відеоуроки, конспекти, тестові завдання з предмета у розрізі кожного класу, а також кабінет учителя, що допо-

магає організувати віртуальні класи та слідкувати за успішністю учнів і мати від них зворотній зв'язок.

Пріоритетними видами діяльності для вчителів іноземних мов під час онлайн уроку стало усне спілкування вчителя й учнів у діалогічній та монологічній формах. Зорове сприймання та письмове продукування доцільно використовувалося для самостійної роботи учнів. Найскладніше організувати сприймання на слух, але треба пам'ятати, що спілкування з учнями іноземною мовою, — це також часткове сприймання на слух.

Вчителям іноземних мов гімназії під час дистанційного освітнього процесу в умовах воєнного стану знайомили гімназистів із особливостями культури країни, не тільки мову якої вони вивчають, а і в якій вони перебувають. Пошукові та творчі завдання культурологічної спрямованості, читання цікавих текстів, і, навіть, виконання рутинних мовних вправ також дозволило здобувачам освіти зосередитись на змістовому аспекті іншомовної підготовки. Працюючи з учнями 5–9 класів, вчителі намагалися більше створити такі умови, за яких діти змогли абстрагуватися від подій, пов'язаних із війною.

Зрозуміло, що певна кількість учнів залишається в Україні. Оскільки війна стала великою частиною нашого життя, тому у новому навчальному році потрібно розглядати військову тематику, яка традиційно не входить в коло програмних тем та тем типових життєвих ситуацій. Особливо це потрібно для формування та розвитку громадянської компетентності. Тим не менш, розглядати військову тематику та проблематику допустимо з учнями старшого шкільного віку, які є більш готовими рефлексувати та міркувати про такі складні події. І оскільки теми життя в країні, де відбувається війна, відсутні у підручниках, учителям іноземних мов гімназії розробляють власні дидактичні матеріали, які можна адаптувати до реалій життя в країні, щоб ознайомлювати учнів із новою (воєнною) лексикою та активізувати її у мовленні учнів.

Власні висловлювання старшокласників на військову тематику іноземною мовою рекомендується презентувати у вигляді відеороликів, новин, за умови наявності мережі інтернет. З огляду на те, що окреслені теми є непростими з психологічної точки зору, учителям іноземних мов варто проаналізувати психологічну готовність учнів на початку нового навчального року. Рефлексуючи на такі теми, отримуючи психологічну підтримку від учителя, учні зможуть по-іншому поглянути на події, які відбуваються в країні та усвідомити, що війна закінчиться і вони повернуться до мирного життя.

Використання електронного журналу на порталі HUMAN (в гімназії користуються паперовими журналами і додатково з цього року введено електронний) дозволило адміністрації відстежити роботу щодо виконання освітніх програм, а також дозволило батькам бути у курсі навчальних досягнень їх дітей. Адміністрація була також була присутньою на онлайн — уроках вчителя, не для додаткового стресу, а як слухач і підтримка і учням, і вчителю, щоб не втрачати процес комунікації і як найкраще організувати освітній процес. Ми постійно моніторили все, що відбувається, анкетували учнів, вчителів, батьків. Визначали проблемні моменти і знаходили шляхи покращення.

Вчителі перед собою ставили завдання донести до учнів думку про те, що не зважаючи на складні умови, хочу чи не хочу, зможу чи ні потрібно робити корисні дії. Це і спілкування з родичами і знайомими, рухатися, особливо у стані стресу. Щодня розвивати свій мозок, щось одне вивчити, якусь корисну інформацію, щоб не втратити здатність вчитися, аналізувати, запам'ятовувати. Також не забувати за відпочинок, але без телефону чи гаджета. І звісно, намагатися жартувати, посміхатися, бо гумор має терапевтичну дію.

Під час не простого освітнього процесу, ми ні на мить не забували про підтримку обдарованих учнів, сприяли вибору їх власної траєкторії розвитку. Адже попри складні умови воєнного часу, продовжувались конкурси, працювала Мала акаде-

мія наук. Вчителі — керівники учнівських дослідницько — пошукових проектів підтримували постійний зв'язок зі своїми вихованцями на всіх етапах конкурсу. Завдяки такій співпраці, практично всі учасники здобули перемогу на ІІ етапі, а учениці 11 класу Ковалевська Валерія та 9 класу Солдатенко Євгенія стали переможцями ІІІ етапу. Наша маленька конкурсантка 5 класу Шевченко Аліса продемонструвала найкращі знання у конкурсі знавців української мови імені Петра Яцика, ставши учасником фінального етапу. Це говорить про ефективну співпрацю всіх учасників освітнього процесу в ці не прості часи.

Важливим виявилося і організація учнівського самоврядування. Навчаючись оффлайн ми відмічали позитивні результати нашої взаємодії. Діти ставали більш активними, креативно підходили до вирішення нагальних питань, мали багато цікавих пропозицій. Які реалізовувалися. Ця робота продовжилась і під час війни. В онлайн форматі організовувалися заходи, спрямовані на формування української ідентичності, патріотичної свідомості, популяризації української мови, культури.

Важливим процесом, що включав у роботу не тільки учнів, а й батьків, вчителів були волонтерські проєкти: «Плетіння маскувальних сіток для підтримки ЗСУ», «Великодній кошик для бійців», виготовлення листівок, захисних оберегів, збір посуду і речей для переселенців, приготування їжі на базі волонтерських центрів. Цікавою і корисною була гурткова робота, а саме робота творчої майстерні «Чарівник».

Педагог завжди повинен бути прикладом для вихованців, тож важливо комунікувати, допомагати їм розуміти, що відбувається і як нам усім вистояти у цій війні. Важливо слухати, що говорять учні і про що вони мовчать.

Запитань дуже багато. Відповідаючи, треба ретельно добирати слова. Але головне — зуміти найти правильну відповідь для кожного і завжди бути чесним.

Попереду новий навчальний рік. Нові виклики. Хтось залишається здобувати освіту за кордоном, частина вчителів не

повернулася, 5 клас розчинає навчатися за новим стандартом. Нові умови, нова школа, нові вчителі, а для закладу нові учні, з якими треба познайомитися. Але ми завжди поруч з нашим вихованцями. В цьому запорука успіху !

Ніхто не знає, наскільки довгими будуть ще ці випробовування війни, але життя безцінне і ми маємо Жити. І звісно, ми не можемо слідкувати за новинами, але ми повинні більш зосередитися на корисній дії. Вчителі — навчають. Батьки — працюють і виховують. Діти — навчаються, малюють, читають, граються, займаються спортом, роблять добрі справи. Корисна дія зосереджує увагу і допомагає інтегрувати енергію стресу. Головне — транслювати впевненість і стабільність, позитив! Учням сьогодні дуже це потрібно, а керівники закладів освіти і вчителі — це Особистості, які точно це зможуть зробити!

Надзвичайно важливим є гнучкий підхід до організації роботи школи у цілому та налаштувати так освітній процес, щоб він був комфортним і нетравмівним для учнів і вчителів.

Під час війни школа стає осередком, що надає змогу здобувачам освіти отримувати не лише знання, але й психологічну підтримку, не втрачати відчуття приналежності до спільноти. Ми це робимо щодня.

Наш фронт, в першу чергу, — освіта. Від цього залежить наше майбутнє. А воно у нас світне, з чудовими дітьми, патріотами, воно у нас переможне!

Події нашої новітньої історії спонукають кожного усвідомити, що у нас немає іншого вибору, як вистояти і перемогти. Віримо! Все Україна!

2.2.7. Модель організації освітнього процесу в умовах воєнного стану: з досвіду Печерської гімназії № 75 міста Києва

Краснокутська Наталія Миколаївна,
заступник директора з навчально виховної роботи в Печерській гімназії № 75
https://www.pecherskagimnasia.com/

Процес освіти швидко трансформується і нові виклики, спричинені пандемією коронавірусу та широкомасштабною війною рф в Україні, призвели до пошуку нових підходів та інструментів реалізації освітнього процесу в школах.

Моделі організації освітнього процесу — це систематизований комплекс закономірностей вчителя та учня під час здійснення навчання.

Сучасні моделі організації навчання поділяються на ті, основою яких є педагогічні конструкції, та на такі, які ґрунтуються на новітніх можливостях дидактичних навчальних засобів. Відбивають психологічні закономірності процесу освіти для різновікових категорій учнів, в різних умовах, з можливістю врахувати особливості індивідуальності або самостійності учнів, умов протікання освітнього процесу.

Згідно з Державним стандартом метою базової середньої освіти є розвиток природних здібностей, інтересів, обдарування учнів, формування компетентностей, необхідних для їх соціалізації та громадянської активності, свідомого вибору подальшого шляху та самореалізації, продовження навчання на рівні профільної освіти або здобуття професії, виховання відповідального, шанобливого ставлення до родини, суспільства, навколишнього середовища, національних та культурних цінностей українського народу.

Досвід гімназії показує, що новий стандарт середньої школи працює на високому рівні. З початком настання пандемії було важко організуватись в умови дистанційної роботи, але вийшло, дотримуючись сучасних моделей організації навчання з можливістю запровадження інноваційних технологій в освітньому процесі.

З початком широкомасштабного вторгнення рф на територію України колектив гімназії мав налагоджену систему дистанційного навчання та зміг перейти у формат дистанційної роботи, не перериваючи освітній процес.

Відповідно до Розпорядження Департаменту освіти і науки України освітній процес було призупинено, але залишатись на зв'язку та комунікувати — для гімназії є важливим, тому прийняли рішення долучатись до онлайн навчання, яке було раніше організоване громадськими спілками на державному рівні для дистанційного та змішаного навчання учнів. Серед онлайн ресурсів, до яких ми долучились, такі:

— Всеукраїнська школа онлайн (відео уроки, тести та завдання для школярів 5–11 класів, метою яких є забезпечити кожному українському учневі та вчителю рівний, вільний та безоплатний доступ до якісного навчального контенту)

— Prosvita (сучасний освітній простір для ефективної організації освітнього процесу з комплексним підходом, щоб забезпечити потреби учнів, батьків, педагогів та освітніх управлінців)

— НУШ (добірки матеріалів, пізнавальні зустрічі для дітей, розробки карток та матеріалів, онлайн заняття для учнів 1–4 класів)

— ГО «Смарт освіта» (онлайн зустрічі з учителями, робота громадської організації спрямована на підтримку реформи освіти, зокрема реформи НУШ, та допомогу батькам, вчителям і учням бути активними учасниками освітнього процесу навіть під час війни)

— STUDY.UA (освітній процес став безкоштовним для всіх учнів України, які хочуть підготуватись до навчання за кордоном).

Далі гімназія запровадила онлайн навчання у форматі консультацій для учнів 1–11 класів і вже згодом ввійшли у звичний режим дистанційного навчання зі сталим розкладом уроків, з домашніми завданнями та навіть із гуртковою роботою та з групою продовженого дня для учнів 1–4 класів.

Після практики навчання в умовах пандемії продовжили заняття у воєнний час з використанням онлайн платформ, таких як: заняття в ZOOM, Google Meet та Google Classroom, Мій Клас, Classtime, й вже базовий ресурс для гімназії — електронний журнал та щоденник Prosvita, а також різних застосунків від Google та месенджери для зв'язку.

Шкільний розклад був адаптований до дистанційного навчання та з врахуванням умов учнів, які знаходились в сховищах або за кордоном. Вчителі проводили уроки, не зважаючи на те, що знаходились в укриттях чи в іншому часовому поясі.

Онлайн наради проводились по кілька разів на день, тому що виникало ряд питань щодо специфіки навчання в умовах воєнного часу, які легше було вирішити колективно. Адміністрація, вчителі, класні керівники, учні та батьки були на зв'язку 24/7, адже це полегшувало відчуття тривожності та давало надію на те, що навіть в таких умовах ми справляємось з перешкодами та складнощами на нашому шляху.

Було важко, але гімназійці розуміли, що життя триває і сидіти на місці не варіант. Всі мали робити те, що найбільше вміють: вчителі — навчати, а учні — навчатись. Тому завдяки добре налагодженій системі дистанційного навчання, злагодженій роботі адміністрації та колективу гімназії, завдяки підтримці учнів та батьків поза межами гімназії змогли вийти на високий рівень навчання в умовах воєнного стану з дотриманням усіх Державних стандартів, вимог та моделей загальної середньої освіти.

2.2.8. Відновлення та організація освітнього процесу в умовах воєнного стану в ліцеї інформаційних технологій № 79 Печерського району м. Києва

Ганна Ломаковська,
Директор ліцею інформаційних технологій № 79 Печерського району м. Києва, заслужений працівник освіти
http://lit79.org.ua/

24 лютого 2022 року докорінно змінило життя нашої держави. З початком збройної агресії РФ та оголошення військового стану на всій території України в Ліцеї інформаційних технологій № 79, як і в інших закладах освіти, було призупинено освітній процес та оголошено канікули.

Однак, вже з середини березня 2022 року, після початку предметних консультацій, плідної роботи психологічної служби Ліцею (індивідуально-психологічні консультації), було фактично розпочато підготовку до відновлення освітнього процесу.

Повністю навчання в Ліцеї інформаційних технологій № 79 в дистанційному форматі було відновлено з 28 березня 2022 року.

Умови війни спричинили нові виклики, які значно ускладнили ситуацію для всіх учасників освітнього процесу. Саме таким викликом з точки зору організації навчання стала евакуація з Києва учнів та вчителів Ліцею, як в інші регіони України так і за кордон (близько 80 % здобувачів освіти та педагогічного колективу перебували за межами Києва).

В той же час, досвід попередніх років, коли призупинявся освітній процес, роботи в умовах карантинних обмежень та активна співпраця учнів, батьків, вчителів та адміністрації забезпечили фундаментальне підґрунтя, яке дозволило швидко відновити освітній процес в Ліцеї. Наприклад, формування ок-

ремих освітніх траєкторій не тільки для здобувачів освіти, які з об'єктивних причин не могли певний час відвідувати онлайн уроки, а й для цілих класів (коли, наприклад, після узгодження між усіма учасниками освітнього процесу, онлайн уроки в 4-му класі починалися пізніше часу, визначеного загальноліцейним розкладом, щоб учні, які навчалися в інших закладах освіти, могли відвідувати уроки свого класу), особливо в період проведення предметних консультацій, тощо. Окремо треба відзначити великий обсяг роботи класних керівників, які, незважаючи на місцеперебування, знаходили можливість повністю виконувати свої обов'язки, тримаючи постійний зв'язок з учнями та батьками.

Вже не перший рік система організації освітнього процесу Ліцею в дистанційному форматі поєднує в собі елементи вертикальної (створює умови для систематизованого, універсального доступу до необхідної інформації) та горизонтальної (забезпечує оперативну комунікацію) взаємодії між учасниками освітнього процесу, побудована на основі платформи Google та інших цифрових ресурсів, з обов'язковим дотримання академічної свободи вчителів закладу освіти.

Для відновлення та організації освітнього процесу в нових умовах були створені та модернізовані спеціалізовані ресурси (сайти):

- «Ліцей в умовах воєнного стану» (загальна інформація) — інформаційні матеріали; загальні організаційні питання, нормативні документи, тощо;
- «ЛІТ. Організація дистанційного навчання» — інформація щодо процесу навчання для здобувачів освіти: рекомендації щодо освітніх ресурсів, роботи з основними сервісами, які використовуються в освітньому процесі в дистанційному форматі в Ліцеї, розклад онлайн уроків та інформація по доступу до них, тощо;
- «ЛІТ 79 (інформація для вчителів)» — оперативна інформація, методичні рекомендації, освітні матеріали, тощо.

Використання спеціалізованих ресурсів (сайтів) забезпечило з одного боку уникнення інформаційного перенавантаження офіційного сайту Ліцею, а з іншого — формування зручної структури відповідного ресурсу, що дозволило системно виокремити необхідну інформацію для окремих категорій учасників освітнього процесу та своєчасно реагувати на виклики, які постійно виникали в умовах воєнного стану в Україні.

Для інформування здобувачів освіти на інформаційних ресурсах Ліцею створена система персональних сторінок (е-дошок) класів та вчителів-предметників (доступні через сайт «ЛІТ. Організація дистанційного навчання»), які вели класні керівники та вчителі-предметники відповідно. При цьому педагоги не були обмежені у використанні інших цифрових інструментів. В таких випадках персональна сторінка фактично слугувала провідником до цифрових ресурсів, які використовував у своїй роботі вчитель.

Важливою складовою інформаційно-комунікаційної системи Ліцею інформаційних технологій № 79 є оперативний взаємозв'язок між усіма учасниками освітнього процесу не тільки через систему «Консультаційний запит», яка вже давно діє в Ліцеї, а й через розвинену систему горизонтальних зв'язків на основі сучасних комунікаційних ресурсів (месенджерів Viber, Telegram, тощо), при цьому педагогічні працівники також не були обмежені у виборі. Практично, між адміністрацією, вчителями, батьками та учнями Ліцею утворилося ціле «павутиння» зв'язків, які забезпечували взаємозворотню інформаційну взаємодію. Саме тому кількість учнів, інформація про яких була відсутня, коливалася, в середньому, в межах 1 %.

В нових умовах особливістю організації освітнього процесу в дистанційному форматі виявилося збільшення, внаслідок об'єктивних причин (переїзди, недостатній рівень забезпеченості доступом до мережі Інтернет), асинхронного формату навчання. Однак, вчителі намагалися максимально проводити уроки в онлайн форматі, як найбільш наближеного до оч-

ного формату здобуття освіти. Основою для них в Ліцеї визначена платформа Zoom, яка навіть у безкоштовному тарифному плані, з нашої точки зору, досить вдало поєднує в собі розвинуті інструменти демонстрації (екран, конкретний програмний застосунок, дошка, відео), керування (зал очікування, в який можна переводити учасника конференції під час її проведення; контроль над спілкуванням в чаті, передачею файлів; можливості блокування діючої конференції для підключення; запис конференції), можливість запуску на різних платформах та, навіть, на застарілих комп'ютерах. Окремо треба зазначити, що обмеження безкоштовного тарифного плану по часу та кількості учасників конференції цілком задовольняло потреби Ліцею.

На основі платформи Zoom проводилися, також, педагогічні ради та інші робочі зустрічі педагогічних працівників Ліцею (кількість присутніх на нарадах становила 85–100 %).

Таким чином, комплекс заходів, проведений в закладі освіти після введення воєнного стану в Україні, дозволив ефективно відновити та забезпечити якісний освітній процес в Ліцеї інформаційних технологій № 79.

2.2.9. Модель організації освітнього процесу в ЗЗСО № 45 Подільського району м. Києва в 2022/2023 н. р. в умовах воєнного стану

Сергійчук Вікторія Валеріївна,
Директор ЗЗСО № 45
Подільського району м. Києва
https://www.school45.in.ua/

За попередньою мережею на 2022/2023 н. р. у закладі I–III ступенів «Середня загальноосвітня школа № 45» Подільського району м. Києва в 19 класах навчатимуть-

ся 488 здобувачів освіти. Забезпечуватимуть освітній процес 60 працівників закладу освіти.

Відповідно до діючих нормативно-правових актів Міністерства освіти і науки України, Київської міської військової (державної) адміністрації, Департаменту освіти і науки виконавчого органу Київської міської ради (Київської міської державної адміністрації), Державної служби України з надзвичайних ситуацій, за погодженням педагогічної ради закладу освіти, з метою організації освітнього процесу в умовах воєнного стану, створення безпечних і комфортних умов для навчання учнів, а також, враховуючи поточну ситуацію в межах міста Києва та району, де розташовується заклад освіти, було проаналізовано можливість відновлення освітнього процесу в очному та змішаному режимах з 1 вересня 2022 року.

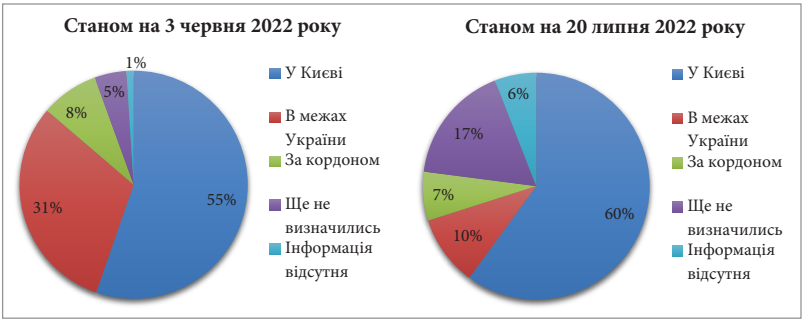
Аналіз ситуації

У закладі освіти, від початку активної фази збройної агресії країни-окупанта, цілодобово функціонує найпростіше укриття (далі — НУ). Після перевірки комісією, було визначено, що згідно з вимогами законодавства щодо укриттів, під час повітряної тривоги в підвальному приміщенні ЗЗСО № 45 допустиме розміщення лише 50 учасників освітнього процесу (з урахуванням площі — 1 м^2 на особу). Рекомендовано передбачити евакуацію здобувачів освіти до інших захисних споруд цивільного захисту (далі — ЗСЦЗ), згідно Карти укриттів м. Києва.

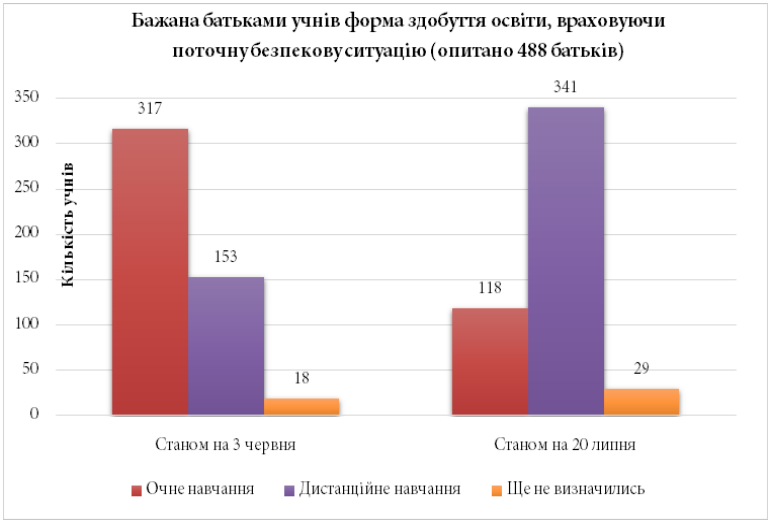
У радіусі 500 м від школи розташовано два НУ, котрі не мають можливості забезпечити розміщення дітей у разі виникнення надзвичайної ситуації (зокрема, ракетної загрози) та одна ЗСЦЗ на базі підприємства, керівництво якого погодило з адміністрацією закладу освіти, за необхідності, тимчасове перебування на своїй території 60–70 осіб. Уже спільно розроблено та затверджено маршрутний лист до укриття.

Отже, виходячи з того, що реально забезпечити освітній процес в очному режимі можливо лише для 120 осіб, з метою вивчення думки батьків учнів, було проведено два опитуван-

ня: щодо можливого місцеперебування дітей на початок осені (див. *Діаграма 1*) та щодо бажаного оптимального й безпечного режиму організації освітньої діяльності в закладі освіти (див. *Діаграма 2*). Опитування проводились наприкінці попереднього навчального року та після збільшення ймовірної ракетної загрози в північних і центральних областях України (в липні 2022 року).



Діаграма 1. Порівняльний аналіз інформації щодо місцеперебування учнів



Діаграма 2. Порівняльний аналіз інформації щодо вибору форми навчання учнів з 1 вересня 2022 року

Враховуючи збільшення кількості цілеспрямованих ракетних ударів по цивільній інфраструктурі міст, частина батьків учнів (17 %) ще не визначились, чи повертатимуться їхні діти до Києва. Більшість учнів ЗЗСО № 45 (60 %) восени будуть знаходитись в межах мікрорайону, решта дітей — матимуть можливість навчатись дистанційно, перебуваючи за межами міста (10 %) та за кордоном (7 %).

Спостерігаючи за швидкозмінною безпековою ситуацією в Україні, було розроблено декілька варіантів організації освітньої процесу, які могли б максимально задовольнити потреби всіх учасників освітнього процесу.

ВАРІАНТ 1

Форми здобуття освіти: ІНСТИТУЦІЙНА
Очна — для 1-х та 5-х класів,
Дистанційна — для 6–10 класів
За заявою батьків організовується: **індивідуальна (екстернатна, сімейна (домашня), педагогічний патронаж)**

ОСНОВНІ ІДЕЇ:
Навчальні заняття для всіх учнів
розпочинаються о **8:30** і тривають до **15:05**.
Усі діти навчаються в одну зміну!

1-А, ***1-Б***, ***5-А*** та ***5-Б*** класи
навчаються в **ОЧНОМУ** режимі, оскільки потребують *адаптаційного періоду в умовах НУШ*.
Решта класів закладу освіти навчаються **дистанційно** (до особливого розпорядження)

- Організовуються **2–3 ГПД** в очному режимі (в залежності від кількості поданих батьками учнів заяв).
- Застосовується формувальне та рівневе оцінювання здобувачів освіти 1–4-х та 5-х класів.

- У закладі освіти педагоги ведуть електронні (HUMAN) журнали для 1–4 класів та електронні/паперові — для 5–10 класів. Застосовуються ІКТ для здійснення дистанційного навчання.
- Учителі 1-х та 5-х класів працюють з учнями, безпосередньо перебуваючи в будівлі ЗЗСО № 45. Вчителі, які не викладають у даних класах, можуть здійснювати свою діяльність дистанційно. Вся виконана робота фіксується ними в електронних (індивідуальних) планах роботи педагогічних працівників.
- Адміністрацією закладу освіти ведеться щоденний контроль проведених очних та дистанційних уроків, відслідковується залученість здобувачів освіти до навчання.
- Усі виробничі наради, педагогічні ради, зустрічі з батьківськими колективами здійснюються у змішаному форматі (в залежності від безпекової ситуації).
- Для учнів, які паралельно навчаються за кордоном, учителі викладають матеріали в розділі **ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ** на сайті школи.

Наступні моделі організації освітнього процесу доповнюють основні ідеї **Варіанту 1** та видозмінюють освітню діяльність, в залежності від включення до очного навчання інших класів закладу освіти.

У разі виникнення надзвичайної ситуації
ВОЄННОГО ХАРАКТЕРУ!

Класоводи разом з учнями **1-А**, **1-Б** класів і працівниками школи організовано прямують до найпростішого укриття в ЗЗСО № 45.

Супроводжуючі вчителі забезпечують переміщення учнів **5-А** та **5-Б** класів за визначеним маршрутом до бомбосховища.

Важливо! Батьки учнів завчасно повідомляються про місцезнаходження їхніх дітей під час тривоги.

ВАРІАНТ 2

Форми здобуття освіти: ІНСТИТУЦІЙНА
Очна для 1-х класів, змішане навчання для 5–7 класів.
Дистанційна — для 8–10 класів
За заявою батьків організовується: **індивідуальна (екстернатна, сімейна (домашня), педагогічний патронаж)**

ОСНОВНІ ІДЕЇ
(доповнення та видозміни **Варіанта 1**)

1-А і ***1-Б*** навчаються в **ОЧНОМУ** режимі.
З метою соціалізації здобувачів освіти,
для учнів ***5–7*** класів організовується **ЗМІШАНЕ** навчання,
а також ротація класів (розробляється та затверджується графік відвідування школи за чисельником/знаменником).
Решта класів закладу освіти навчаються **дистанційно**
(до особливого розпорядження)

Навчання в **одну** зміну + **ГПД** (в другу зміну)

ПРИКЛАД ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ
за навчальними тижнями у вересні 2022 н. р.

1–9 вересня чисельник	12–16 вересня знаменник	19–23 вересня чисельник	26–30 вересня знаменник
1-А, 1-Б очно	**1-А, 1-Б** очно	**1-А, 1-Б** очно	**1-А, 1-Б** очно
5-А, 5-Б очно	**6-А, 6-Б, 7-А** очно	**5-А, 5-Б** очно	**6-А, 6-Б, 7-А** очно
6-А, 6-Б, 7-А дистанційно	**5-А, 5-Б** дистанційно	**6-А, 6-Б, 7-А** дистанційно	**5-А, 5-Б** дистанційно

- Учителі **1-х** і **5-7 класів** знаходяться в приміщенні закладу освіти. Вчителі, котрі не викладають у даних класах, можуть здійснювати свою діяльність дистанційно.

У разі виникнення надзвичайної ситуації ВОЄННОГО ХАРАКТЕРУ!

Класоводи разом з учнями **1-А**, **1-Б** класів і працівниками школи організовано прямують до найпростішого укриття в ЗЗСО № 45.

Супроводжуючі вчителі забезпечують переміщення учнів **5–7 класів** за визначеним маршрутом до бомбосховища.

Важливо! Батьки учнів завчасно повідомляються про місцезнаходження їхніх дітей під час тривоги.

Третій і **четвертий** варіанти моделі організації освітнього процесу включатимуть в себе можливість соціалізації учнів **8–10 класів**.

ВАРІАНТ 3

Форми здобуття освіти: ІНСТИТУЦІЙНА
Змішане навчання для 1–10 класів
За заявою батьків організовується: **індивідуальна (екстернатна, сімейна (домашня), педагогічний патронаж)**

ОСНОВНІ ІДЕЇ

(доповнення та видозміни **Варіантів 1–2**)

Організовується **ЗМІШАНЕ** навчання та тижнева ротація усіх класів — кожна паралель класів упродовж місяця відвідує заклад освіти **ОЧНО** лише протягом одного тижня. Інші навчальні тижні — навчання **ДИСТАНЦІЙНЕ**.

Навчання в **одну** зміну + **ГПД** (в другу зміну)

ПРИКЛАД ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ у вересні 2022 року

1–9 вересня чисельник	12–16 вересня знаменник	19–23 вересня	26–30 вересня
1-А, 1-Б очно	**2-А, 2-Б, 2-В** очно	**3-А, 3-Б** очно	**4-А, 4-Б** очно
2–4 класи дистанційно	**1, 3–4 класи** дистанційно	**1–2, 4 класи** дистанційно	**1–3 класи** дистанційно
5-А, 5-Б очно	**6-А, 6-Б, 7-А** очно	**8-А, 8-Б** очно	**9-А, 9-Б, 10-А** очно
6–10 класи дистанційно	**5, 8–10 класи** дистанційно	**5–6, 9–10 класи** дистанційно	**5–8 класи** дистанційно

У разі виникнення надзвичайної ситуації ВОЄННОГО ХАРАКТЕРУ!

Класоводи разом з учнями **1–4 класів** і працівниками школи організовано прямують до найпростішого укриття в ЗЗСО № 45.

Супроводжуючі вчителі забезпечують переміщення учнів **5–10 класів** за визначеним маршрутом до бомбосховища.

Важливо! Батьки учнів завчасно повідомляються про місцеперебування їхніх дітей під час тривоги.

Учителі-предметники та класоводи проводять навчальні заняття в закладі освіти.

ВАРІАНТ 4

Форми здобуття освіти: ІНСТИТУЦІЙНА
Змішане навчання для 1–10 класів
За заявою батьків організовується: **індивідуальна (екстернатна, сімейна (домашня), педагогічний патронаж)**

ОСНОВНІ ІДЕЇ
(доповнення та видозміни **Варіантів 1–3**)

Організовується **ЗМІШАНЕ** навчання
та тижнева ротація усіх класів
за затвердженим графіком у **ДВІ** зміни

Навчання в **дві зміни** за чисельником та знаменником + **ГПД**
І зміна — з 8:00–13:20
ІІ зміна — з 13:30–18:00

ПРИКЛАД ОРГАНІЗАЦІЇ

І ЗМІНА			
1-А, 1-Б очно **5-А, 5-Б** очно	**2-А, 2-Б, 2-В** очно **6-А, 6-Б, 7-А** очно	**3-А, 3-Б** очно **5-А, 5-Б** очно	**4-А, 4-Б** очно **6-А, 6-Б, 7-А** очно
2–4, 6–7 дистанційно	**1, 3–4, 5** дистанційно	**1–2, 4, 6–7** дистанційно	**1–3, 5** дистанційно
ІІ ЗМІНА			
8-А, 8-Б, ГПД очно	**9-А, 9-Б, 10-А, ГПД** очно	**8-А, 8-Б, ГПД** очно	**9-А, 9-Б, 10-А, ГПД** очно
9–10 дистанційно	**8** дистанційно	**9–10** дистанційно	**8** дистанційно

У разі виникнення надзвичайної ситуації
ВОЄННОГО ХАРАКТЕРУ!

Класоводи разом з учнями **1–4 класів** і працівниками школи організовано прямують до найпростішого укриття в ЗЗСО № 45.

Супроводжуючі вчителі забезпечують переміщення учнів **5–10 класів** за визначеним маршрутом до бомбосховища.

Важливо! Батьки учнів завчасно повідомляються про місцеперебування їхніх дітей під час тривоги.

П'ятий варіант моделі передбачає об'єднання учнів по паралелях.

ВАРІАНТ 5

Форми здобуття освіти: ІНСТИТУЦІЙНА
Змішане навчання для 1–10 класів
За заявою батьків організовується: **індивідуальна (екстернатна, сімейна (домашня), педагогічний патронаж)**

ОСНОВНІ ІДЕЇ
(доповнення та видозміни **Варіантів 1–4**)

Організовується **ЗМІШАНЕ** навчання з тимчасовим перегрупуванням учнів між класами (в межах паралелей). Згідно з опитуванням батьків учнів, один/два класи на паралелі навчаються **ОЧНО**, інший клас — в **ДИСТАНЦІЙНОМУ** режимі.

Навчання в **одну** зміну + **ГПД**

ПРИКЛАД ОРГАНІЗАЦІЇ

1–9 вересня	12–16 вересня	19–23 вересня	26–30 вересня
1-А, 1-Б, 2-В очно	**1-А, 1-Б, 2-В** очно	**1-А, 1-Б, 2-В** очно	**1-А, 1-Б, 2-В** очно
2–4 класи дистанційно	**2–4 класи** дистанційно	**2–4 класи** дистанційно	**2–4 класи** дистанційно
5-Б, 6-Б очно	**5-Б, 6-Б** очно	**5-Б, 6-Б очно**	**5-Б, 6-Б** очно
5-А, 6-А, 7–10 класи дистанційно	**5-А, 6-А, 7–10 класи** дистанційно	**2–4 класи** дистанційно	**2–4 класи** дистанційно

Примітка! Згідно з опитуванням батьків, усі учні 2-х класів, які мають можливість навчатись очно, приєднуються до уроків в 2-В класі. Решта другокласників навчається дистанційно в 2-А та 2-Б класах. Аналогічно — учні 5 і 6 класів, що перебувають в межах Києва та можуть ходити до школи, відвідують заняття в очному режимі в складі учнів 5-Б та 6-Б класів. Оскільки більшість батьків учнів 2–4, 7–10 класів надають перевагу дистанційному навчанню, то дані класи навчатимуться ДИСТАНЦІЙНО (до зменшення кількості ризиків потенційної загрози в межах Києва).

2.2.10. Організація освітнього процесу гімназії № 136 м. Києва в умовах воєнного стану

Бреус О.Д.,
заступник директора
з навчально-виховної роботи
гімназії № 136 м. Києва.

24 лютого для кожного педагога гімназії № 136 м. Києва стало точкою відліку для нової реалізації місії вчителя. Під час воєнного стану заклад став осередком, який дав змогу учням отримувати не лише знання, але й психологічну підтримку, не втрачати відчуття приналежності до спільноти. Тому надзвичайно важливо для педагогічного колективу було гнучко підходити до організації роботи гімназії та налаштовувати освітній процес так, щоб він був комфортним і безпечним не лише для учнів, але й для педагогів. Кожен мав не тільки навчати, виховувати, але й стати другом для розмови, моральною підтримкою, тонким психологом. Класні керівники налагодили тісний зв'язок через Viber, Telegram із кожною родиною, щоб підтримати, заспокоїти і батьків, і дітей. Короткі, прості, але дієві поради психолога, як заспокоїтися дорослим і підтримати емоційно дітей, як дієво побороти стрес, як оволодіти ситуацією, як поводитися в умовах тривоги, в укритті стали важливими для кожного. Це були перші кроки педагогів.

Згодом потрібно було налагоджувати освітній процес. Усі педагоги мали технічні можливості для забезпечення освітнього процесу, який проводився згідно з розкладом дистанційної роботи в умовах воєнного стану, затвердженим директором закладу. І знову на першому місці стали години спілкування з дітьми, щоб налаштувати їх на співпрацю, відволікти від реа-

лій часу. На допомогу прийшли різні тренінгові форми роботи, соціально-комунікативні тренінги, сторітелінги, обговорення притч, казок. Така підготовча робота дала можливість повернути дітей до освітнього процесу. Це допомогло їх організувати, вони побачили учителів, які готові з ними працювати, які просто з ними навіть на відстані відкриті до співпраці та спілкування, які хочуть їм допомогти. На початок воєнного стану всі вчителі склали індивідуальні плани роботи щодо забезпечення виконання освітніх програм засобами онлайн-спілкування з учнями, індивідуальних інтернет-консультацій. З метою поступового навантаження дітей спочатку проводилося 3–4 уроки залежно від вікової категорії, щоб пройшла емоційна адаптація учнів, щоб вони могли організуватися, щоб батьки побачили, що педагоги не просто ставлять за мету дати навчальну інформацію, а головне завдання забезпечити психологічне здоров'я дитини навчаючи. Це були уроки-зустрічі, уроки-диспути, уроки-театралізації. Провівши таку підготовчу роботи, ми лише потім перейшли до навчання за повним розкладом, мінімізувавши домашні завдання, надаючи консультації та різні матеріали для засвоєння навчального матеріалу.

Класні керівники надали інформацію батькам щодо того, як учні працюватимуть під час дистанційного навчання. Крім того, всі вчителі-предметники давали роз'яснення та поради щодо виконання завдань під час вивчення нового матеріалу в режимі онлайн. Батьки учнів стали нашими помічниками, вони доклали усіх зусиль, щоб діти могли здобувати знання. Незважаючи на те, що за кордоном діти пішли в місцеві школи, вони могли відвідати консультації з кожного предмету в другій половині дня, щоб якісно опрацьовувати навчальний матеріал, виконати обов'язкові роботи. Інформування батьків про результати навчання відбувалося через електронний щоденник. Крім оцінок, у ньому учителі вказували завдання для кращого засвоєння навчального матеріалу, коментували досягнення учнів, здійснювали зв'язок із батьками. Усі ці заходи допомагали

налагодженню тісного зв'язку і плідної взаємодії педагогів, учнів, батьків.

Під час навчання вчителі використовували синхронну та асинхронну форми. Відповідно до кількості уроків у розкладі розробляли конспекти уроків з поясненнями, коментарями, прикладами, завданнями класної та домашньої роботи, вказувати посилання на відеоматеріали.

У процесі роботи педагоги послуговувалися різними освітніми платформами, а саме: «На урок», «Всеосвіта» тощо; мали можливість працювати на інтерактивних дошках та використовувати різні можливості Zoom, мережеві платформи для вивчення іноземних мов, такі як online worksheets, Deutsch online, Learning Apps, Baamboozle, Liveworksheets, British Council, ISL Collective, Kahoot, Wordwall, Online ESL Games. Використовували різноманітні види роботи: мовленнєву та фонетичну зарядку, коментовані диктанти, пояснювальні диктанти, вправи із самоперевіркою, формували у дітей вміння працювати із текстом, критично оцінювати власну роботу, працювати над самовдосконаленням, а також поєднували уроки мистецтва з англійською мовою, що значно розвивало в учнів монологічне та діалогічне мовлення.

Учителі української мови та літератури, зарубіжної літератури організовували роботу таким чином, щоб звертати увагу на мовний аспект творів, демонстрували емоційно виразні можливості української мови, її слова. Під час засвоєння учнями нового матеріалу вчителі мали змогу демонструвати можливості Smart-дошки, записувати окремі твердження чи створювати схеми й таблиці паралельно з дітьми, використовуючи спільний екран.

Та чи можливі уроки фізичної культури онлайн? Учителі фізичної культури використовували на своїх заняттях не тільки презентації, відеокліпи, тестові завдання, ігри, проводили дискусії на різні теми щодо спорту в умовах війни. Також коментували важливість певної фізичної вправи для організму

дитини, показували, як правильно її виконувати, акцентували увагу на фізіологічних аспектах збереження здоров'я в умовах стресу.

Педагогічні працівники гімназії намагалися забезпечити засвоєння навчального матеріалу учнями та вихованцями за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, при цьому враховувалися рекомендації щодо застосування синхронного та асинхронного навчання. Під час синхронної форми організації освітнього процесу вчителі прагли максимально надати допомогу учням щодо опанування навчального матеріалу. Асинхронне навчання було спрямоване на формування практичних навичок, умінь застосовувати теорію. Оскільки використання групових, колективних форм роботи були ускладненими під час воєнного стану, робили акцент на дискусійних, партнерських варіантах і формах актуалізації опорних знань та закріплення теоретичного матеріалу, що сприятимуть розвитку актуальних соціальної та громадської компетентностей. Обираючи методи роботи, пам'ятали, що учні обмежені в ресурсах. Тому досліди, проєкти, творчі завдання застосовували обережно, враховуючи наявність в учнів необхідного обладнання. Завдяки такій організації здійснювалася диференціація в освітньому процесі.

Інформування батьків про результати навчання відбувалося через електронний щоденник. Крім оцінок, у ньому учителі рекомендували домашнє завдання, коментували досягнення учнів, здійснювали зв'язок із батьками. Усі ці заходи сприяли тісній взаємодії педагогів, учнів, батьків.

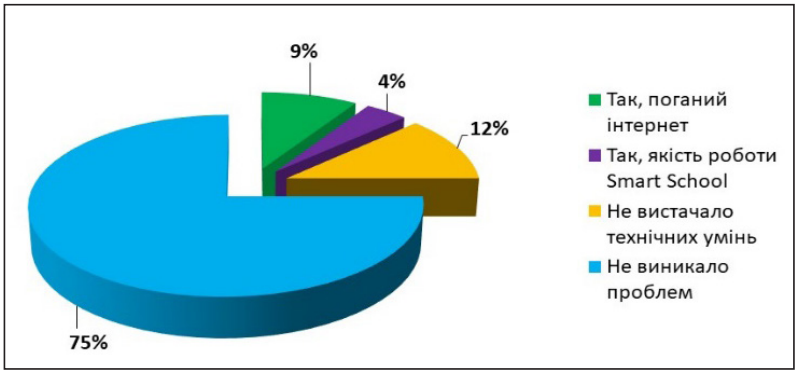
Щоб з'ясувати, на скільки комфортно було працювати педагогам, учням в умовах, що склалися, адміністрація гімназії проводила опитування серед учителів, батьків, щоб корегувати роботу. 95 % учителів не потребували особливої методичної допомоги під час освітнього процесу. Незначні труднощі виникали під час роботи на платформі Smart School.

1. Чи потребували Ви методичної допомоги під час дистанційного навчання в умовах воєнного стану? Якщо так, в чому саме.



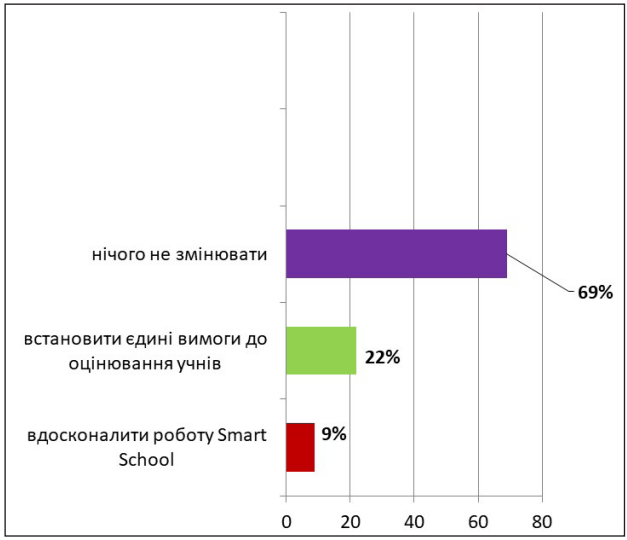
Проблеми щодо організації освітнього процесу виникали через певні технічні причини.

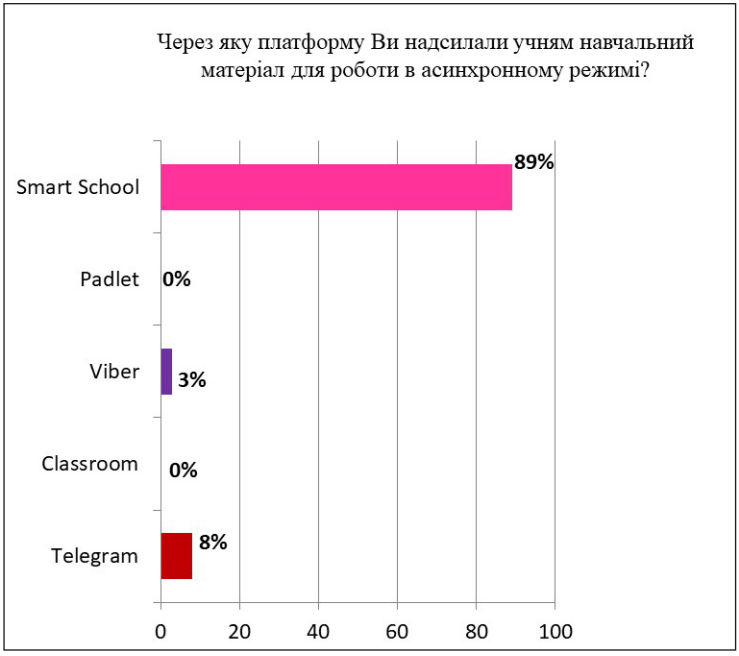
2. Чи виникали у Вас технічні труднощі під час дистанційного навчання? Якщо так, вкажіть які.

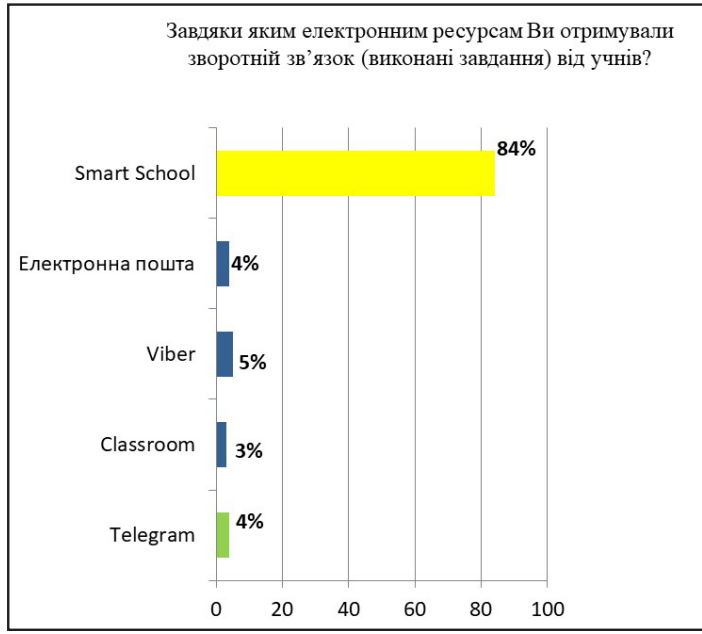


Було з'ясовано, що найкомфортніше учителям працювати на платформах Smart School, Zoom. Але щоб взаємодія між учнем і учителем була постійна, то використовувалися different Aps.

3. Що, на вашу думку, потрібно поліпшити у процесі дистанційного навчання в умовах воєнного стану?







Отже, освітній процес у гімназії № 136 м. Києва в умовах воєнного стану організований на достатньо високому рівні: уся необхідна інформація доступна для гімназистів та їхніх батьків на офіційному сайті закладу, реагування на звернення останніх із боку адміністрації, класних керівників та вчителів-предметників оперативне і задовольняє потреби батьків. Учителі намагаються урізноманітнювати форми роботи, застосовували різні методи під час організації освітнього процесу. Враховуються усі ризики як для учнів, так і для педагогів. Навчальна діяльність спрямована на забезпечення якісної освіти і створення комфортних психологічних умов для всіх його учасників. Колектив готовий до будь-яких викликів, оскільки має потужний кадровий потенціал і чималий методичний арсенал.

2.2.11. Модель організації освітнього процесу в умовах воєнного стану в школі I–III ступенів № 101 Шевченківського району м. Києва. З досвіду роботи 101 школи Шевченківського району

Піщанська Ірина,
директор ЗЗСО № 101
Волошко Юлія,
заступник директораз навчально-виховної роботи ЗЗСО № 101,
Яценко Людмила,
вчитель фізики,
Бандальєр Олена,
вчитель української мови та літератури,
Ткачук Маргарита,
вчитель фізичної культури.
https://www.school101.kiev.ua/

Незважаючи на виклики сьогодення заклади освіти повинні виконувати своє суспільне завдання — надавати освітні послуги. З метою організації якісного навчання адміністрацією було здійснено конкретні кроки:

— проведення онлайн-методоб'єднань вчителів-предметників;

— складання розкладу навчальних занять, годин спілкувань з класним керівником;

— забезпечення психологічної підтримки учасників освітнього процесу;

— забезпечення електронного документообігу;

— функціонування вебсайту закладу освіти.

Під час проведення методичних об'єднань було визначено коло першочергових завдань:

— Внесення змін до календарно-тематичного планування предметів інваріантної та варіативної складової освітніх програм.

— Визначення оптимально ефективних ресурсів для проведення дистанційного навчання за специфікою предметів: сервіси Google (Google Docs, Google Sheets, Google Class, Google Forms); месенджери Viber Telegram; додатки для онлайн-трансляцій: Zoom, Meet, Skype, YouTube; платформи для оцінювання Classtime, «На Урок», Kahoot, Google Forms.

— Вироблення єдиних вимог з урахуванням воєнного стану, як запоруки ефективного та злагодженого навчання онлайн.

Беручи до уваги те, що кожен учитель-предметник керується у своїй роботі «Методичними рекомендаціями…», необхідність виробити єдині вимоги під час дистанційного навчання є надзвичайно актуальним питанням.

Це стосується насамперед таймінгу в освітньому процесі, зокрема під час виконання різних завдань. Таймінг кожен вчитель продумує завчасно і під час інструктажу доводить його до відома здобувачів освіти.

Завдяки змісту й таймінгу навчальних, контрольних та підсумкових тестів з'являється можливість диференціації рівня оцінювання. А це допомагає об'єктивно оцінювати навчальну діяльність. Крім того, взаємодія з часом допоможе виробити вміння працювати з дедлайном. Саме це вимагається під час складання ЗНО, і щоб успішно впоратися з цим, запроваджувати таку роботу треба під час уроків систематично.

Розклад дистанційного навчання для 3–11 класів складено відповідно до Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти (наказ Міністерства охорони здоров'я від 25.03.2020 № 2205).

За основу взято сталий розклад. Адаптацію розкладу здійснено щодо проведення онлайн-конференцій (синхронний режим проведення) та уроків, які проводяться в асинхронному режимі.

В розкладі чітко зазначено режим проведення уроків у синхронному/асинхронному режимі. При будь-якому режимі проведення уроків здобувачі освіти отримують у вайбер спільноти або запрошення на онлайн-конференцію, або посилання на padlet, дошку вчителя-предметника, де наявні всі матеріали уроку.

Таким чином, код запрошення отримували безпосередньо учні класів, що унеможливило появу на уроках «непрошених гостей». Адміністрація закладу освіти за посиланням здійснювала моніторинг під час проведення уроків у синхронному режимі.

Такий варіант розкладу уроків, єдиний початок уроків для всіх класів забезпечує синхронну роботу всіх учасників освітнього процесу, полегшує розподіл часу (*рис. 1*).

	A	B	C	D	E	F	G
1	Понеділок -14.03.						
2	№ уроку	Предмет	Вчитель	Посилання на платформу, zoom	Асинхронний режим		
3	1	Українська мова	Шаблінська Лариса Миколаївна		https://uk.padlet.com/larisasablinska/94m6hiduv6uziycz		
4	2	Природознавство	Добростан Оксана Василівна	Zoom	https://uk.padlet.com/ovdobrostan/e2la19jp3i6cubme		
5	3	Основи здоров'я	Тарковська Галина Віталіївна		hi 4l https://uk.padlet.com/ovd...		
6	4	Математика	Бублик Юлія Наркулліївна	Zoom	https://padlet.com/yulichka1210/z5vct89j49ffy8xg		
7	5	Трудове навчання	Мельничук Наталія Петрівна		https://padlet.com/workschool1101/i4ky0ve551j7j1nu		
8	6	Трудове навчання	Мельничук Наталія Петрівна	Zoom	https://padlet.com/workschool1101/i4ky0ve551j7j1nu		
9	7						
10	Вівторок - 15.03.						
11	№ уроку	Предмет	Вчитель	Посилання на платформу, zoom	Асинхронний режим		
12	1	Фізична культура	Халепа Лариса Володимирівна		https://padlet.com/halepalarisa/vwugf20tb0r2waib		

Активация Windo
Чтобы активировать W
"Параметры".

5А 21-22 | 5Б 21-22 | 6А 21-22 | 6Б 21-22 | 7А 21-22 | 7Б 21-22 | 8А 21-22 | 8Б 21-22 | 9А 21-22 | 9Б

Рис. 1

В умовах воєнного часу особливістю дистанційного навчання стало, коли під час онлайн-зустрічей вмикався сигнал «Увага всім! Повітряна тривога». У таких випадках педагогічні працівники спокійно повідомляли учням, що оголошено сигнал «Увага всім! Повітряна тривога», акцентували увагу учнів фразою «Ви йдете в безпечне місце, яке встановлено вашою родиною».

Усі матеріали уроків для учнів кожного класу, не зважаючи на режим проведення занять (синхронний/асинхронний) розміщені на дошці padlet вчителя-предметника. Це дає можливість кожному здійснити процес навчання в будь-який зручний час, що є дуже важливим під час воєнного стану (*рис. 2*).

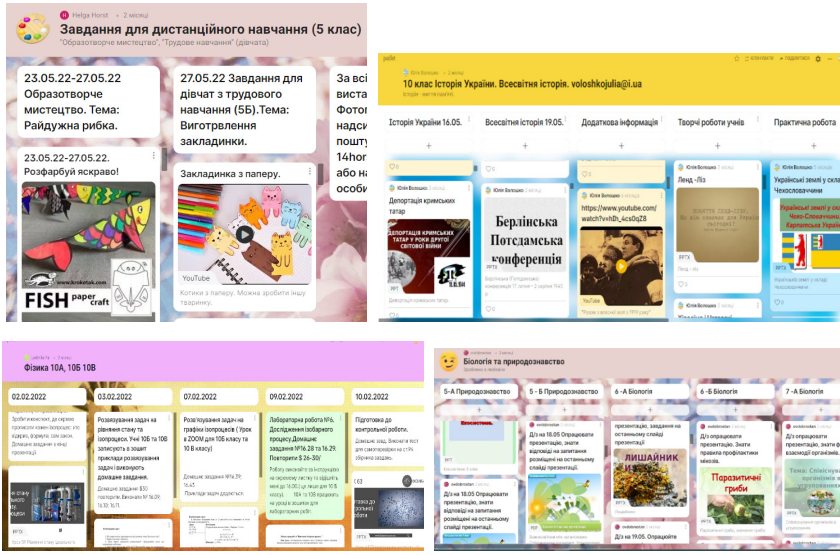


Рис. 2

Особливістю проведення уроків у синхронному режимі був запис уроків для подальшого розміщення у вайбер-спільноті, GoogleДиску (або іншому ресурсі, доступному для всіх учнів класу). Це дало можливість у більш зручному та безпечному місці переглянути урок учням, які не змогли відвідати заняття за розкладом.

Велика перевага організації освітнього процесу в умовах воєнного стану — запровадження електронного журналу в 3–11 класах у автоматизованій системі «*Єдина школа*». *Класний журнал, календарне планування — все цілодобово було в доступі у вчителя, де б він не знаходився. Вебдодаток та мобільна версія нада-*

вали можливість заносити дані до журналу з будь-якого ґаджета в будь-який зручний для вчителя час. Учні та їхні батьки, маючи доступ до електронних щоденників, завжди володіли інформацією щодо розкладу уроків, своїх досягнень, домашніх завдань.

Під час дистанційного навчання в умовах воєнного стану інформаційно-комунікаційна автоматизована система «Єдина школа» забезпечує всіх учасників освітнього процесу інструментами ефективної взаємодії, адміністрацію закладу освіти — засобами здійснення контролю, прийняття управлінських рішень.

Ці можливості впроваджено в модулях: «*Електронний журнал*» (для педагогів різних категорій), «*Адміністрування*» (для адміністрації закладу освіти); «*Електронний щоденник*» (адаптовані під потреби батьків та учнів застосунки) *(рис. 3*).

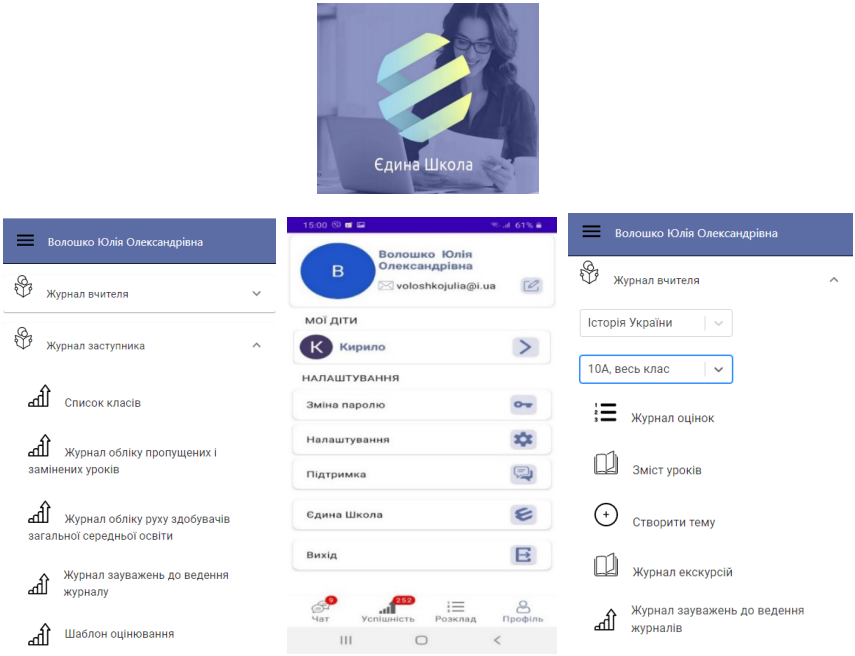


Рис. 3

Кожен педагог пройшов навчання за програмою підвищення кваліфікації щодо роботи в автоматизованій системі «Єдина школа». Для педагогів, які виїхали в більш безпечні місця, надавалась допомога в доступі до електронної бази закладу освіти з метою продовження роботи в дистанційному режимі.

Під час воєнного стану гостро постає питання психологічного клімату під час уроків. Тому велика увага приділялась різноплановості проведення, пошуковій роботі, творчим моментам, проєктним завданням, що охоплюють декілька предметів.

На допомогу прийшли цифрові технології.

Додаток BookVAR. Охоплює підручники з фізики та дає можливість відкрити малюнки, фотографії та побачити проведення експериментів, дослідів, дізнатись про ті чи інші відкриття просто навівши телефон на малюнок у підручнику. Наприкінці кожного відео є тест. Учні виконують це як домашнє завдання або коментують під час уроку.

Додаток ArBook. Встановлюється за допомогою Play Маркет, поділений за темами. Це ціла віртуальна лабораторія, завдяки якій кожен учень може провести шкільні експерименти будь-де і виконати експериментальні та лабораторні роботи.

Программа Phet. https://phet.colorado.edu/uk/simulations/filter?subjects=physics&type=html&sort=alpha. Суттєве доповнення під час вивчення різних тем. Дає можливість кожному учню вибрати свої вихідні дані при виконанні лабораторних робіт.

Програма Mozaik. https://ua.mozaweb.com/lexikon.php?cmd=getlist&let=7. Велика кількість відео з різних предметів та велика медіа-бібліотека.

Trello. Візуальний інструмент керування робочим процесом, який дає змогу командам формувати ідеї, планувати роботу та керувати нею спільно, продуктивно й організовано.

Bubbl.us. Сервіс для створення карт пам'яті, що дозволяє організовувати дані за допомогою побудови схем (ментальних карт).

Сервіси Learning Apps, Kahoot, Creately, Canva, Padlet, Google Class, Google Форми. Для сприйняття, засвоєння й об'єктивної перевірки знань.

Велику увагу було приділено і урокам фізичної культури. Акценти ставились на фізичну та теоретичну самопідготовку, вивчення модулів різних видів спорту, поясненню техніки виконання окремих ігрових, гімнастичних прийомів, тактичній підготовці, вивченню правил гри, історії розвитку спорту в Україні, правилам особистої гігієни, дотримання режиму дня, правилам правильного харчування тощо. Учителі підбирали відео матеріали, наочну інформацію, яка допомагала дітям краще розібратися у тонкощах виду спорту та більш свідомо і відповідально ставитися до свого здоров'я. Ефективним стало створення власного YouTube каналу, як наприклад, «Дистанційне навчання з Маргаритою Ткачук» https://www.youtube.com/c/ДистанційненавчаннязМаргаритоюТкачук (*рис. 4*).



Рис. 4

Саме такий підхід у викладанні різних предметів забезпечує зацікавленість, можливість налаштувати здобувачів освіти на позитивне сприйняття навчального матеріалу і як наслідок — забезпечення якісного та ефективного освітнього процесу.

2.2.12. Діяльність ліцею міжнародних відносин № 51 в умовах воєнного стану та рамкові пропозиції щодо моделі організації освітнього процесу на 2022/2023 навчальний рік

Шевцова Світлана,
директор Ліцею міжнародних відносин № 51 м. Києва,
Помошко Галина, Байкова Світлана,
заступники директора
Ліцею міжнародних відносин № 51 м. Києва
https://irl51.kiev.ua/

Зростаючі вимоги суспільства до якісної освіти спонукали адміністрацію та педагогічних працівників до удосконалення та змін форм освітньої діяльності. Регламент та форми роботи ліцею змінилися із введенням воєнного стану в Україні.

Головне завдання учасників освітнього процесу ліцею — створювати освітнє середовище, яке формує й розвиває в ліцеїстів життєві компетентності, здатність успішно діяти й досягати успіху в різних сферах суспільної діяльності та у різних життєвих умовах. Для вирішення цього завдання використовуються як традиційні форми роботи, так і нові ефективні педагогічні технології. Проєктна діяльність закладу активно упроваджується в дистанційне навчання. Ліцей міжнародних відносин № 51 — заклад загальної середньої освіти, **метою** діяльності якого є виховання громадянина — патріота України, готового розбудовувати країну як суверенну, незалежну, демократичну, правову державу; виховання всебічно освіченої, творчої, конкурентоздатної особистості, яка володіє іноземними мовами та озброєна сучасними знаннями. Освітня діяльність базується на основних принципах, сформульованих ЮНЕСКО: навчитися знати, навчитися бути, навчитися працювати, навчитися жити разом.

Для вивчення потреб учасників освітнього процесу та успішних управлінських рішень використовувались основні сучасні **інструменти:** анкети для опитування педагогічних працівників, здобувачів освіти та їхніх батьків; різноманітні форми спостереження за навчальними заняттями, освітнім середовищем; самоаналіз. Здійснювався моніторинг навчальних досягнень здобувачів освіти та педагогічної діяльності.

Відповідно до Закону України «Про внесення змін до деяких законів України щодо державних гарантій в умовах воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану», на виконання наказу Департаменту освіти і науки виконавчого органу Київської міської ради (Київської міської державної адміністрації) від 23.03.2022 року № 37 «Про організацію освітнього процесу в закладах освіти міста Києва в умовах воєнного стану», згідно наказу № 53 від 25 березня 2022 року по ліцею, навчальний процес у закладі для здобувачів освіти 1–11 класів відбувався в дистанційному режимі 24 — 25 лютого 2022 року та **з** 14 березня **по 31 травня 2022 р., загалом 59 навчальних днів.** З метою забезпечення освітнього процесу в ліцеї в умовах воєнного стану педагогічним колективом організовано дистанційне навчання згідно розкладу, забезпечено виконання навчальних програм. Класні керівники щоденно спілкувалися зі здобувачами освіти з питань навчання та технічного забезпечення, а також вели роз'яснювальну роботу з питань поведінки під час воєнного стану у країні.

Рішенням педагогічної ради (протокол № 11 від 29 жовтня 2021 року) було затверджено форми організації освітнього процесу для забезпечення дистанційного навчання та платформи для синхронного та асинхронного форматів навчання. Тривалість уроків відповідала санітарним вимогам та рекомендаціям МОЗ України. Учні, які тимчасово не мали можливості працювати синхронно онлайн у зв'язку з переїздами, відсутністю належного інтернет зв'язку або відвідуванням закладу освіти за місцем знаходження, працювали асинхронно під керів-

ництвом вчителів та під контролем з боку батьків. Здобувачі освіти, які працювали за індивідуальним навчальним планом (екстернатна форма, сімейна форма, педагогічний патронаж), мали змогу приєднатися до дистанційного навчання. З боку класних керівників та учителів-предметників здійснювався постійний контроль за відвідуванням онлайн уроків та виконанням завдань кожним учнем. Адміністрація закладу співпрацювала з батьками щодо залучення здобувачів освіти до навчання в інших навчальних закладахза місцем перебування.

Для організації уроків, відеоконференцій та консультацій вчителі ліцею використовували Zoom, Google Classroom, Skype, Google Meet. Для повідомлення ресурсу, який треба відкрити, вивчити, про час приєднання до відеоконференцій та для перевірки домашніх завдань — месенджери Viber, Skype, Telegram, листування електронною поштою. У чатах Viber, Telegram надавалися рекомендації для вивчення нової теми, посилання для перегляду навчальних відео на YouTube. Сайти Naurok, EdEra використовувалися вчителями (синхронно та асинхронно) для контролю знань та підвищення мотивації до навчання здобувачів освіти.

Дистанційне навчання організовано на платформах Google Classroom, Classtime, Naurok, Moodle, Human, «На Урок», «Всеосвіта» з посиланням для здобувачів освіти на цифрові ресурси: електронні бібліотеки, пошукові системи GOOGLE, відеохостинг YouTube, масові відкриті онлайн курси EdEra та уроки Всеукраїнської школи online, які продубльовано в Інтернеті. Викладачі іноземних мов використовували спеціальні ресурси osvita.ua, Quizlet, Oxford University Press, Macmillan Education, learnenglish. britishcouncil; електронні платформи до підручника Familyand Friends-Oxford Learner's Bookshelf, до підручника OnScreen-Express (digibooks.com).

Початкова школа працювала на єдиній платформі HUMAN Школа, яка об'єднує учасників освітнього процесу, надає систему дистанційного навчання, електронні журнали та щоденни-

ки. Адміністратори платформи мають доступ до роботи педагогічних працівників початкової школи в будь-який час. Уроки в 1–4 класах проводилися у синхронному форматі на платформі Zoom з використанням електронних версій підручників формату PDF, авторських презентацій вчителів у програмі PowerPoint.

Директор ліцею Шевцова С.М., заступники директора Клиновська Н.В., Помошко Г.В., Коренєва Н.А., Байкова С.Ю. та Бойко Л.І. тримали на постійному контролі організацію дистанційного навчання та якість проведення уроків. За результатами відвідування навчальних занять, встановлено, що вчителі використовують освітні технології, спрямовані на формування у здобувачів освіти ключових компетентностей (спілкування державною мовою, спілкування іноземними мовами, математична грамотність, компетентності у галузі природничих наук, інформаційно-комунікаційна, навчання впродовж життя, ініціативність та підприємливість, громадянська, культурна компетентності) та оволодіння здобувачами освіти наскрізними уміннями (читання з розумінням, уміння висловлювати власну думку усно та письмово, обґрунтовувати позицію, співпрацювати з іншими особами). Вчителі використовують ІКТ в освітньому процесі та для підготовки до навчальних занять. Педагогічні працівники створюють та використовують власні освітні ресурси на освітніх онлайн платформах. У ліцеї ведеться робота щодо залучення педагогічних працівників до інноваційної діяльності, педагоги ініціюють та реалізують освітні проєкти. Переважна більшість педагогічних працівників використовують форми роботи, спрямовані на формування партнерських взаємин зі здобувачами освіти. Адміністрацією перевірено дотримання принципів академічної доброчесності, а саме: відповідність уроків календарному плануванню; дотримання критеріїв оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти; реалізація індивідуальних освітніх траєкторій.

Комунікаційний канал Viber використовувався адміністрацією для оперативного спілкування, надання інформації вчите-

лям, методичної роботи, отримання зворотного зв'язку та звітів у вигляді фото і скріншотів у групах: «Дистанційна освіта», «Заступники», «Учителі», «Класні керівники». Директору та профільному заступнику кожний з вчителів надавав план проведення уроків на тиждень з повідомленням теми, форми дистанційного навчання (синхронно/асинхронно) та платформи. За день до проведення уроків, педагогічні працівники заповнювали Google форму з електронним розкладом, де надавали запрошення на конференцію Zoom з повідомленням ідентифікатора та коду доступу, якщо урок проводиться в синхронному форматі, та посилання на платформу в асинхронному форматі.

Адміністрацією проводились онлайн засідання педагогічної ради, оперативні наради з питань організації дистанційного освітнього процесу, щотижнево проводилися наради директора із заступниками в Zoom. Класними керівниками 1–11 класів, у форматі Zoom-конференцій, було проведено зустрічі з батьками, на яких обговорювались особливості синхронного та асинхронного дистанційного навчання, правила поведінки здобувачів освіти під час дистанційнихуроків, проаналізовано відвідування здобувачами освіти синхронних уроків. Всі уроки під час дії воєнного стану, згідно календарно-тематичного планування, було проведено, з них 77 % — в синхронному режимі, 23 % — у асинхронному.

З обдарованими дітьми вчителі працювали індивідуально у Skype та Viber. Також були організовані консультації через Віртуальний STEM-центр Малої академії наук України та участь здобувачів освіти у конкурсах МАН, «Ерудит» та участь в олімпіадах на платформі «На урок».

Велику роль у адаптації дітей до нових реалій життя відіграв **«Психологічний клуб Ліцею міжнародних відносин № 51»**. Соціально-психологічна служба ліцею побудувала ефективну модель супроводу здобувачів освіти, а саме: практичний психолог та соціальні педагоги проводили ZOOM-зустрічі з кожним класом та індивідуально з окремими дітьми з метою адаптації

до нових умов життя та навчання. Кожна зустріч була направлена на відновлення втраченої комунікації, внутрішніх ресурсів, відпрацювання ефективних вправ на саморегуляцію та самовідновлення.

У відповідності до чинного законодавства всі здобувачі освіти були атестовані, батьки та учні проінформовані про підсумки завершення навчального року.

Рамкові пропозиції щодо організації освітнього процесу у 2022–2023 навчальному році розроблені на підставі попереднього аналізу запитів батьків учнів закладу на освітні послуги.

В умовах воєнного стану пріоритетним напрямком в організації освітнього процесу є безпека його учасників. Тому наявність укриття у Ліцеї міжнародних відносин № 51 є основним чинником у визначенні форм навчання. Другим важливим чинником є рішення батьків про те, яку форму навчання вони обирають для своїх дітей під час дії воєнного стану. Для цього адміністрацією закладу були проведені неодноразові опитування серед батьків здобувачів освіти на предмет вибору форми навчання на 2022–2023 навчальний рік. Аналізуючи дані, отримані в результаті опитувань, ми сформували три групи дітей за формами навчання:

1) Очна форма, навчатимуться більше чотирьохсот учнів (54 %); навчання в одну зміну з 08:30.

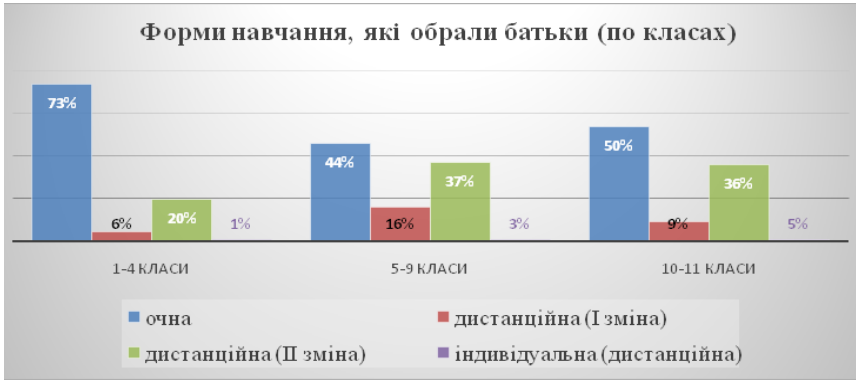
2) Дистанційна (або змішана) форма для дітей, які знаходяться в Києві або в інших регіонах України, навчатимуться більше 90 учнів (12 %); заняття розпочинаються о 08:30.

3) Дистанційна форма для дітей, які знаходяться за кордоном, навчатимуться більше 230 учнів (31 %), заняття розпочинаються о 14:00 (для початкової школи) та о 16:00 (для середньої та старшої школи).

4) Індивідуальна дистанційна форма (педагогічний патронаж, сімейне навчання, екстернат), будуть навчатися більше 20 учнів (3 %)

Зрозуміло, що ці числа постійно змінюються, але, як показали результати неодноразових опитувань, похибка складає менше одного відсотка.





Керуючись цими даними, колектив ліцею планує працювати наступним чином. Наприклад, на паралелі 6-х класів навчається 86 учнів, з них за 1) та 2) формами навчатимуться 46 та 8 осіб відповідно, тобто з 54-х учнів формуємо два класи, у яких 8 учнів приєднуються до уроку дистанційно. Діти, які знаходяться за кордоном, а їх на паралелі 28 осіб, утворюють третій клас, який навчається у другу зміну з 16:00 та у суботу, на яку перенесено частину уроків з метою розвантаження здобувачів освіти. За вищезазначеним алгоритмом формуються всі інші класи за формою навчання. Слід зауважити, що діти з другої групи, мо-

жуть приєднуватись до дистанційного навчання у другу зміну. Також, діти з цієї ж групи, з числа тих, які знаходяться в Києві, мають можливість приєднуватися до очного навчання. Тобто, друга група навчається у змішаному форматі. При цьому, кількість дітей, які працюватимуть очно, та працівників закладу не перевищує потужності укриття.

Для здобувачів освіти, які будуть навчатись **очно**, всі приміщення закладу підготовлені та облаштовані для організації і проведення якісного освітнього процесу. Початкова школа відокремлена від навчальних приміщень для здобувачів базової освіти. Навчальні кабінети обладнані засобами для виконання освітньої програми відповідно до вимог НУШ. Створені всі умови для безпечного перебування учасників освітнього процесу на території закладу. Огляд території щодо її безпечності для організації освітнього процесу здійснюється регулярно. Територія закладу недоступна для несанкціонованого заїзду транспорту та недоступна для сторонніх осіб. У приміщенні ліцею наявний пост чергового та охоронця у вестибюлі, функціонує охоронна сигналізація. Територія футбольного поля, спортивного майданчика, майданчики для учнів 1–4-х класів облаштовані та підготовлені для використання. Управління освіти та інноваційного розвитку, в літній період, проводить ремонтні роботи в укритті, де має бути все необхідне для безпечного перебування там дітей під час повітряної тривоги.

Колектив Ліцею міжнародних відносин № 51 напрацював певний досвід **дистанційної роботи**, але перебування значної частини учнів за кордоном поставило перед педагогами нові виклики. Інтеграція українського учнівства до європейського та світового освітнього простору, спонукає вчителя допомогти здобувачеві освіти бути конкурентноздатним та комфортно почувати себе в закордонних закладах освіти. Характерною особливість цього періоду є пошук нових форм, методів, засобів навчання, впровадження освітніх інновацій, елементів експериментальної роботи, що передбачає високий рівень методо-

логічної культури учителя. Для проведення уроків дистанційно у синхронному режимі використовуватимуться платформи Zoom, Google Classroom, Classtime, Moodle. В асинхронному режимі найчастіше учасники освітнього процесу працюватимуть на платформах «На Урок», «Всеосвіта» з посиланням для здобувачів освіти на цифрові ресурси, а також учителі надсилатимуть дітям власні відеоуроки, звернення, відеоролики з поясненнями певних завдань. Під час онлайн навчання, особливо уроків розвитку, перевірки або корекції основних компетентностей, уроків-семінарів, доцільно проводити синхронні заняття в малих групах, в той час коли інші учні класу працюють асинхронно. Уроки-лекції, уроки формування компетентностей, як правило, проводяться для всіх учнів класу. Також, під час дистанційного навчання, рекомендуємо технологію «перевернутого класу», коли новий матеріал учні опрацьовують до уроку і обговорюють разом з вчителем на онлайн-зустрічі. Враховуючи особливості навчання учнів третьої групи, які у І зміну відвідують уроки за місцем проживання, деякі предмети можуть на 70 % викладатись асинхронно. Для цього на педагогічній раді обговорюється та затверджується для кожної паралелі перелік предметів, які дистанційно вивчаються у суботу та на 70 % можуть викладатись асинхронно. Як для очної так і для дистанційної форми навчання, важливим є продовження та впровадження проєктної діяльності в практичній роботі учителя, що дозволяє модифікувати традиційну класно-урочну систему.

Отже, творча діяльність учителя, злагоджена робота всього колективу освітнього закладу сприяє збереженню інтелектуального потенціалу нашої країни, її майбутнього.

Список використаних джерел

1. Закон Україну «Про освіту» [Електронний ресурс]. — Режим доступу: https://osvita.ua/legislation/law/2231

2. Про введення воєнного стану в Україні : Указ Президента України від 24.02.2022 р. № 64/2022 [Електронний ресурс] // Верховна Рада України. Законодавство України : [офіц. портал]. — Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/64/2022#Text
3. Про деякі питання організації здобуття загальної середньої освіти та освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні: Наказ М-ва освіти і науки України від 28.03.2022 р. № 274 [Електронний ресурс] / М-во освіти і науки України // Міністерство освіти і науки України : [офіц. портал]. — Режим доступу: https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-deyaki-pitannya-organizaciyi-zdobuttya-zagalnoyi-serednoyi-osviti-ta-osvitnogo-procesu-v-umovah-voyennogo-stanu-v-ukrayini
4. Про організацію освітнього процесу: лист М-ва освіти і науки України від 25.02.2022 р. № 1/3276-22 [Електронний ресурс] / М-во освіти і науки України // Освіта.ua: [портал]. — Режим доступу: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/86140/
5. Методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу у 2021/2022 навчальному році в початковій школі в умовах воєнного часу — [Електронний ресурс]. — Режим доступу:https://mon.gov.ua/ua/news/rozrobleno-metodichni-rekomendaciyi-shodo-organizaciyi-osvitnogo-procesu-u-20212022-navchalnomu-roci-v-pochatkovij-shkoli-v-umovah-voyennogo-chasu
6. Про затвердження методичних рекомендацій щодо окремих питань завершення 2021/2022 навчального року : Наказ М-ва освіти і науки України від 01.04.2022 р. № 290 [Електронний ресурс] / М-во освіти і науки України // Міністерство освіти і науки України : [офіц. портал]. — Режим доступу: https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-metodichnih-rekomendacij-shodo-okremih-pitan-zavershennya-20212022-navchalnogo-roku,
7. Бобровський М.В., Горбачов С.І., Заплотинська О.О., Ліннік О. О. Абетка для директора. Рекомендації до побудови внутрішньої системи забезпечення якості освіти у закладі загальної середньої освіти. — 2-ге видання, перероб. і доп. — Київ, Державна служба якості освіти, 2021 — 350 с.
8. Дистанційне навчання: виклики, результати та перспективи. Порадник ІІ. З досвіду роботи освітян міста Києва: навч.методюпосіб. упоряд. С.В. Івашньова, Н.М. Дика, К.О. Линьов, О.В. Хмельова-Токарєва, І.П. Воротникова; за заг.ред. М.Ф. Войцехівського, С.В. Івашньової, О.Г. Фіданян. — К. : Київ ун-т ім. Б. Грінченка, 2021. — 420 с.
9. Дистанційні платформи для навчання, саморозвитку та отримання допомоги й перевіреної інформації — [Електронний ресурс]. —

Режим доступу: https://mon.gov.ua/ua/news/distancijni-platformi-dlya-navchannya-samorozvitku-ta-otrimannya-dopomogi-j-perevirenoyi-informaciyi
10. Катаєва М. Як працюють заклади освіти в умовах воєнного стану: роз'яснення МОН [Електронний ресурс] / Марія Катаєва // Вечірній Київ : [сайт]. — Дата публ.: 24.02.2022. — Режим доступу: https://vechirniy.kyiv.ua/news/61734/
11. Рекомендації Міносвіти щодо завершення навчального року [Електронний ресурс] / Директорат дошкіл., шкіл., позашкіл. та інклюзив. освіти ; О. Єресько // Освіта.ua : [портал]. — Дата публ.: 4.04.2022. — Режим доступу: https://osvita.ua/school/86205/

2.2.13. Заклад позашкільної освіти в умовах повномасштабного військового вторгнення: виклики та рішення (з досвіду роботи Центру технічної творчості та професійної орієнтації шкільної молоді Дарницького району міста Києва)

Савченко С. В.,
викладач кафедри історичної
та громадянської освіти
Інституту післядипломної освіти
Київського університету
імені Бориса Грінченка
Скіпор І. С.,
заступник директора з навчально-
методичної роботи
Центру технічної творчості
та професійної орієнтації шкільної молоді
Дарницького району міста Києва

Повномасштабне військове вторгнення, яке розв'язала росія проти українського народу в лютому 2022 року, до-

корінно змінило наше життя, плани та оточення, а введення в Україні воєнного стану позначилося на всіх сферах життя людей. Особливих змін зазнала й освітня підсистема, якою є позашкільна освіта. Майже всі заклади цієї царини були позбавлені змоги працювати в звичному режимі. Частина з них організувала освітній процес дистанційно. Інші визначили за пріоритет підтримку своїх вихованців і їхніх батьків, влаштовували консультації та зустрічі з психологом. Дехто і сьогодні продовжує проводити консультації, організовує служби психологічної підтримки, приймає тимчасово переміщених осіб, займається волонтерською діяльністю тощо.

Педагоги закладів позашкільної освіти не втратили надії, не склали руки, вони знайшли в собі сили продовжувати працювати віддано та злагоджено, бо в умовах військової агресії освітній простір став ще одним фронтом.

Досвід Центру технічної творчості та професійної орієнтації шкільної молоді Дарницького району м. Києва може слугувати прикладом швидких вдалих рішень і цілком правильних відповідей на виклики реалій сьогодення.

Передусім варто віддати належне адміністрації Центру ТТМ, яка в цей непростий час виявила достатню стресостійкість, ситуативну обізнаність, адаптивність, лідерські та професійні якості, адже перед нею постали вкрай непрості завдання:

— налагодити зв'язок та встановити місцеперебування педагогів, а згодом і вихованців;

— сприяти безпеці та психологічній рівновазі співробітників, надаючи моральну підтримку та психологічний супровід учасникам освітнього процесу;

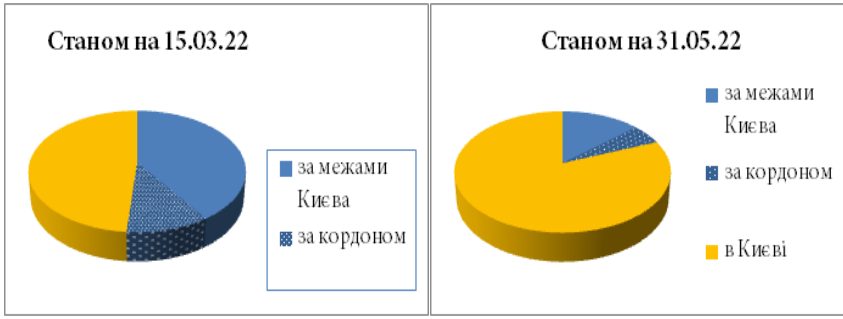
— забезпечити збереження будівлі та майна закладу;

— організувати освітній процес, проводячи виважену політику збереження мережі гуртків, контингенту педагогів і вихованців.

24 лютого 2022 року не зволікаючи, протягом перших годин після оголошення про вторгнення, директорка Центру

ТТМ, Антонова Олена Анатоліївна, налагодила зв'язок із своїми заступниками та педагогами закладу, чітко та зрозуміло надала інструкції щодо подальших дій, запобігши паніці та розгубленості. Структурована організація роботи адміністрації та злагодженість дали змогу підтримувати постійний зв'язок із кожним членом колективу без винятку. Ті, хто вияв бажання виїхати за межі міста чи країни, дотримувалися плану попередніх домовленостей та системної комунікації.

Станом на 15.03.2022 року з 37 педагогів закладу в Києві перебували 18, що становило 48 %, 19 педагогів залишили місто, з них 4 виїхало за кордон. Згодом, після стабілізації ситуації в місті та області, ця цифра змінилася. Станом на 31.05.2022 року переважна більшість педагогів повернулися до Києва. Їх чисельність становила 81 %. Лише 7 педагогів залишилися за межами міста, з них 2 — за кордоном.



Малюнок 1. Територіальне перебування педагогів під час воєнного стану

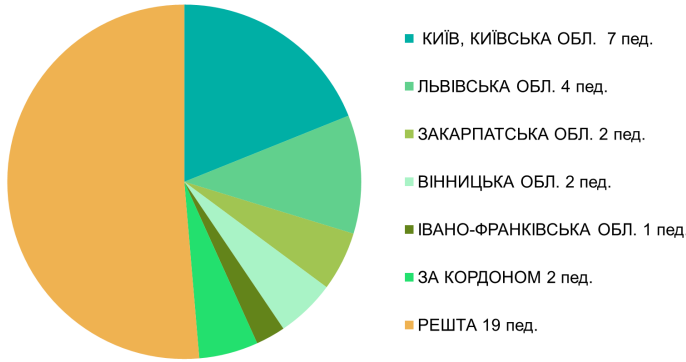
З метою забезпечення функціонування будівлі закладу та збереження майна, були задіяні технічні та педагогічні працівники, які залишилися в місті Києві. Адміністрація видала відповідні накази щодо організації роботи колективу на цей період. Були розроблені та введені в дію Інструкції з охорони праці, безпеки життєдіяльності, щодо дій в умовах надзвичайних ситуацій та воєнного стану, алгоритм дій перебування в укритті. Відповідно до розробленого та затвердженого адмі-

ністрацією графіка, усі люди працювали з урахуванням вимог безпеки.

Організувати освітній процес і педагогічну діяльність у такий скрутний час виявилося складніше. Проте, адміністрації закладу вдалося це реалізувати. Директором була ініційована онлайн-зустріч членів методичної ради, на якій був розроблений план дій педагогів у залежності від місця їх перебування, скореговані плани методичного та організаційно-масового відділів. Пропозиції методичної ради були обговорені та ухвалені педагогічною радою на онлайн-засіданні. Роботу педагогів продовжили координували куратори 4-ох відділів. Контроль за роботою педагогів здійснювався адміністрацією закладу дистанційно, через створені Viber-групи, координаторами яких були директор та заступники.

Усім відомо, що будь-яка дитина, незалежно від місця перебування, потребує не тільки впорядкованого побуту, а ще піклування, живого спілкування. Їй конче необхідна підтримка близьких і рідних, можливість здобувати знання, а ще, як би це дивно не було, дитині вкрай потрібно цікаво та з користю проводити вільний час. Саме тому волонтерська культурно-дозвіллєва та освітньо-дозвіллєва діяльність педагогів закладу на початку березня передусім була спрямована на організацію дозвілля в укриттях та місцях, де було велике скупчення дітей. Цілком зрозуміло, що кращі умови праці та більше можливостей мали педагоги, які перебували в умовно безпечніших регіонах країни та за кордоном.

Така діяльність виникла, як відповідь на виклики воєнного часу, стала прикладом активності та небайдужості педагогів Центу ТТМ і органічно реалізовувалася через форми контактної взаємодії. Кількість педагогів, яким вдалося організувати очні освітньо-дозвіллєві заходи, склала 47 %: у Вінницькій області працювали 2 педагоги, Львівській — 4, Закарпатській — 2, Івано-Франківській — 1, у місті Києві та Київській області — 7; за кордоном — 2 педагоги.



Малюнок 2. Організація очних освітньо-дозвіллєвих заходів

Осередками волонтерської освітньої діяльності стали бомбосховища, гуртожитки, приватні садиби, дитячі майданчики, заклади відпочинку та харчування, заклади культури, заклади освіти, що перетворилися на тимчасові прихистки переміщених осіб та місцевих жителів.

Найпопулярнішими формами роботи виявились організація імпровізованих ігрових кімнат із використанням настільних ігор, робота ігрових майданчиків із проведенням рухливих та малорухливих ігор на знайомство, зближення, подолання страху та створення позитивного емоційного настрою. Користувалися попитом і майстер-класи по створенню оберегів, малюнків для наших захисників. Варто зазначити, що Центр ТТМ — це територія STEM-освіти. Навіть за таких складних умов, педагоги намагалися не полишати цей важливий напрям розвитку дітей, залучаючи їх до конструкторської діяльності, виготовлення із підручних матеріалів макету вежі Шухова, примітивного телефону тощо.

Яскравим прикладом проведення масових заходів із тимчасово переміщеними особами є робота культорганізатора Турчин Олександри Юріївни. Перебуваючи в місті Азері, що в Естонії, вона організувала в Будинку культури два покази мі-

ні-вистави з ігровим блоком до Великодня, у якій брали участь 16 українських дітей. Педагог також стала ініціатором проведення цікавих «Творчих канікул» та дозвіллєвих заходів, присвячених Дню матері та Дню захисту дітей.

Вкрай вдалою виявилася ненаправлена зоотерапія, як одна з форм очної роботи з дітьми. Методист Центру ТТМ Адаменко Олена Андріївна, яка є автором проєкту «В гармонії з природою та собою», долучилася до команди медиків-волонтерів і з 5 травня 2022 року систематично виїжджає зі стресостійкими тваринами живого куточка в населенні пункти Київської області, які постраждали під час бойових дій або були в окупації. Спілкування з хом'ячками, морськими свинками сприяє поліпшенню соціальних та емоційних функцій малечі, збільшує їхню мотивацію до життя та навчання.

Та все ж пріоритетним завданням адміністрації закладу було відновлення освітнього процесу та збереження контингенту вихованців. Завдяки злагодженим діям, педагоги закладу почали активно працювати ще на початку березня, тобто до офіційного відновлення освітнього процесу в закладах позашкільної освіти з 14 березня 2022 року.

В освітньому процесі застосовувались декілька форм роботи. Офлайн-заняття гуртків були організовані в безпечних містах України.

Особливо приємно визнати, що 4 із 19 педагогів, що виїхали за межі Києва організували регулярні заняття гурткової роботи зі сталим розкладом і збереженням специфіки свого гуртка. Керівник народного художнього колективу творчого об'єднання «Світ іграшки» Тищенко Тетяна Володимирівна в Центрі народної творчості міста Могилів-Подільський Вінницької області проводила заняття — майстер-класи тривалістю до 45 хвилин двічі на тиждень для дітей віком 4–14 років. Кількість дітей у групі складала від 5 осіб. Також проводилися індивідуальні заняття для дітей із особливими освітніми потребами, що здійснювалися в онлайн-супроводі практичного психолога Центу

ТТМ Литвяк Наталії Миколаївни. Набули неабиякої популярності майстер-класи, які були розроблені на основі навчальної програми початкового рівня «Світ іграшки» з використанням ниток та невеликих клаптиків тканини. Діяльність педагога висвітлювалась на сторінці закладу культури у Facebook.

Кузнєцова Віолета Володимирівна зібрала групу з 12 дітей віком 5–10 років та проводила заняття з образотворчого мистецтва двічі на тиждень, скориставшись наданим приватним приміщенням у смт. Східниця Львівської області.

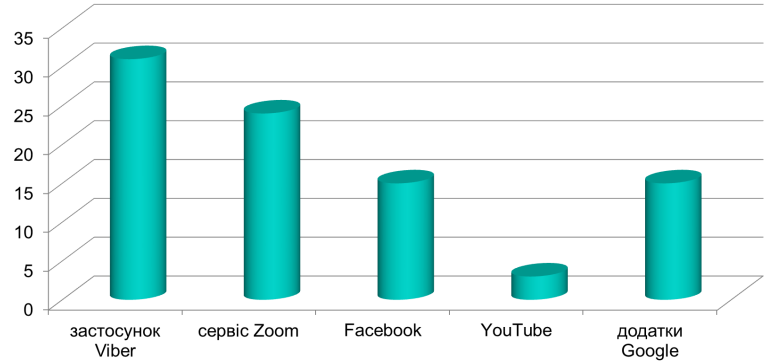
Гуржій Дмитро Русланович організував роботу декількох груп за напрямами комп'ютерна анімація та ліплення на базі туристичного комплексу «Богольвар» Закарпатської області. Заняття в групах до 7 осіб віком 7–10 років проводились щоденно, окрім вихідних.

Веретенова Лілія Костянтинівна працювала волонтером у Центрі раннього розвитку дитини міста Калуш Івано-Франківської області. Заняття з загального розвитку для дітей віком 3–4 роки та з англійської мови для дітей віком 3–4 і 5–6 років були організовані 4 рази на тиждень у групах по 8 осіб.

Загалом, очною формою навчання були охоплені діти віком 3–14 років, створено 7 груп в 4 областях України за науково-технічним, художньо-естетичним, гуманітарним та соціально-реабілітаційним напрямами позашкільної освіти.

Враховуючи можливості педагогів та вихованців, у березні були також відновлені й заняття в гуртках Центру ТТМ із використанням дистанційних форм навчання. Відповідний досвід роботи педагоги набули ще під час пандемії та карантинних обмежень у 2020 році.

За допомогою телефонного зв'язку, електронних пошт, меседжерів відновлювались зв'язки з вихованцями та їхніми батьками, з'ясовувалося місце перебування дітей, їх психологічний та фізичний стан, технічні можливості та змога навчатися далі. Стовпчикова діаграма відображає кількість педагогів, які працювали у певних застосунках, платформах, соцмережах, додатках.



Малюнок 3. Використання педагогами Інтернет сервісів

Передусім для організації занять у дистанційному режимі були використані мобільний додаток «Viber» або багатоплатформовий месенджер «Telegram». Ними скористався 31 педагог, що складає 84 % від загальної кількості.

Така ситуація цілком зрозуміла, адже майже всі педагоги на початку навчального року створюють групові чати зі своїми вихованцями та їхніми батьками в месенджерах і застосунках.

Також були задіяні додатки Google. Google дисками та Google Meet користувалися 15 педагогів, що складає 41 %. Використання Google диску, наприклад, в роботі з вихованцями та батьками творчого об'єднання раннього розвитку дитини «Талановита малеча» можна переглянути за покликанням https://drive.google.com/drive/folders/1-WrsaMeOGCigAmvU4CJf6is34-jAabHK?usp=sharing.

Однією з важливих складових навчання є зворотній зв'язок із вихованцями. Здійснювався він через розміщення вихованцями світлин виконаних робіт у групових чатах Viber, створення відповідних папок на Google дисках педагогів із доступом і можливістю редагування, що давало змогу дітям ділитися своїми досягненнями. Окрім Google додатків педагоги ще використовували онлайн-сервіс «Kahoot» для створення тестів, дидактичних ігор та вікторин.

Поступово була відновлена активність і робота сторінки Центру ТТМ у соцмережі «Facebook» (https://www.facebook.com/groups/cttm.darnitsa/). У цій мережі розмістили свої педагогічні надбання 15 педагогів, що становить 41 %.

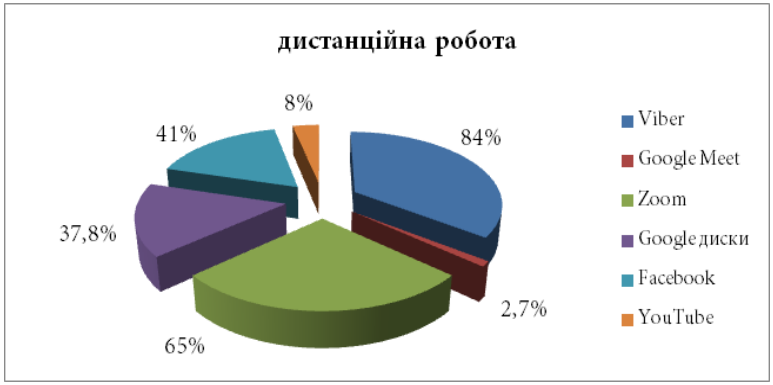
Зазнав якісних і кількісних змін формат розміщених матеріалів — відеомайстер-класи, презентаційні майстер-класи. Педагоги закладу опанували можливості Інтернет платформи створення практичних вправ «LearningApps» https://learningapps.org/display?v=pqik0wpwa22 та почали активно застосовувати її для засвоєння, повторення, закріплення та перевірки знань у ігровій формі.

Активізувалася робота YouTube каналів двох педагогів — керівника гуртка «Креативне рукоділля» Растрости Наталії Андріївни https://www.youtube.com/channel/UCNpMS2wEEt-6BV2UvQdFozw та керівника гуртка «Стендове моделювання» Хміль Олексія Михайловича https://www.youtube.com/channel/UCr4ttS0uywBBnh5UNAYnh2Q/featured. Матеріали інших педагогів Центру ТТМ були розміщені на каналі закладу https://www.youtube.com/channel/UCL0-igwUOkxq5ZdKWacLWPQ.

На жаль, користування цим популярним відеохостингом становить лише 8 % від загальної кількості педагогів.

Після оприлюднення офіційного листа МОН від 06.03.2022 року № 1/3371-22 про відновлення освітнього процесу в закладах позашкільної освіти з 14 березня в дистанційному форматі, педагогами закладу додатково були задіяні платформи для проведення онлайн-занять із вихованцями гуртків. Найпопулярнішою серед педагогів Центру ТТМ виявилась платформа Zoom. Нею користувалися 24 педагоги, що складає 65 %.

Діаграма дає чітке розуміння, що майже кожен педагог використовував у своїй дистанційній роботі одразу декілька Інтернет сервісів, щоб розширити можливості взаємодії з вихованцями та підвищити якість навчання.



Малюнок 4. Відсотковий еквівалент використання Інтернет сервісів

З початку травня 2022 року на сайті Центру ТТМ було розміщено інтерактивний розклад проведення занять гуртків, що дало змогу всім охочим двічі на день приєднуватись до онлайн-занять за активним покликанням https://cttm.inet.ua/.

Педагоги Центру ТТМ долучилися також до співпраці з Українським державним центром позашкільної освіти. Кращі розробки занять, майстер-класи, презентації 6-ти педагогів були додані до скарбнички дистанційних занять, що були включені до загальнодоступного розкладу на сайті УДЦПО.

Згідно внесених коректив була продовжена методична робота. Забезпечено методичний супровід участі вихованців у шостому міському фестивалі — конкурсі стартапів **«Class-ідея». Р**озроблено та подано інноваційний проєкт у номінації ІТ «Конструктор геометричних фігур», незважаючи на те, що його автор, Стрельников Микола, перебував у Німеччині, а науковий керівник, Стеценко Антоніна Іванівна, знаходилася в цей час у Львівській області.

Тривала й профорієнтаційна робота. Онлайн-екскурсія «Світ професій. Пасічник» була розміщена на сторінці закладу в Facebook. Там же були розміщені поради практичного психолога Центру ТТМ «Як говорити з дитиною про війну».

Окрім роботи з дітьми керівники гуртків продовжили підвищувати свій професійний рівень. Завдяки системній роботі Інституту післядипломної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка, педагоги закладу мали змогу навчатися на платформі дистанційного навчання. Постійне оновлення заходів на сайті Інституту сприяло фаховому вдосконаленню педагогів. Надзвичайно цінними були вебінари для педагогічних працівників щодо особливостей комунікації з дітьми під час війни, ознайомлення з методиками психологічної допомоги. Наразі, 23 керівники гуртків стали активними учасниками науково-практичних, науково-педагогічних конференцій, методологічних семінарів, круглих столів, вебінарів, тренінгів для освітян у форматі онлайн.

Керівники гуртків з початкового технічного моделювання під орудою Нечипоренко Оксани Анатоліївни, яка є керівником гуртка-методистом і очолює міське методичне об'єднання з ПТМ, долучилися до підготовки та проведення Всеукраїнського конкурсу з початкового технічного моделювання. Вперше цей конкурс пройшов онлайн. Команда Центру ТТМ гідно представляла місто Київ на Всеукраїнському конкурсі, виборовши перемогу на міському етапі.

Вихованці закладу були залучені до різноманітних міських конкурсів, а саме: «Допоможемо птахам узимку», «Збережемо воду H_2O», «Збережемо первоцвіти» та «Птахи мого дитинства» (еколого-натуралістичного напряму); художньо-естетичного — «Відновимо наше місто» та «Кошик весняного зайця».

Центром ТТМ були організовані популярні сьогодні серед молоді челленджі: «Життя перемагає», «Захисникам України присвячується», «Мамині руки так пахнуть любов'ю», «Україна вишивана».

У Центрі ТТМ багато років функціонує наукове товариство вихованців «Пошук», члени якого є учасниками Всеукраїнського конкурсу-захисту науково-дослідницьких робіт учнів-членів Київської Малої академії наук учнівської молоді, саме вони під-

тримали ініціативу наукової переклички Київської МАН і долучилися до челленджу «Наука на варті».

Підбиваючи риску можна зазначити, що незважаючи на військовий стан, Центру ТТМ вдалося:

1. Зберегти педагогічний колектив, психологічне здоров'я та моральний стан його членів.
2. Частково зберегти контингент вихованців. Кожен четвертий вихованець продовжив навчання в закладі, а завдяки відкритості та доступності онлайн-занять та очних форм навчання було залучено до освітнього процесу 54 нові вихованці.
3. Апробувати нові форми роботи.
4. Продовжити процес самоосвіти та професійного зростання.
5. Встановити нові контакти з колегами й однодумцями в Україні та за її межами.
6. Змінити імідж і обличчя закладу в інформаційному та реальному просторі.
7. Набути новий досвід.

Відтак, маємо визнати, що виклики сьогодення дали педагогічним працівникам закладів позашкільної освіти поштовх до нового розуміння організації освітнього процесу та шляхів реалізації завдань освіти, сприяли оновленню та професійному зростанню. Попри війну освітяни тримаються гідно, продовжують працювати заради нашого майбутнього, переконливо вірячи в Перемогу та наших дітей, які гідні щасливого дитинства та якісної освіти.

Список використаних джерел:

1. Лист Міністерства освіти і науки України від 06.03.2022 року № 1/3371-22 «Про організацію освітнього процесу». URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/86062/, або https://auc.org.ua/sites/default/files/kerivnykam_06_03_org_osvit_procesu.pdf
2. Лист МОН від 28.02.2022 № 1/3292-22 «Щодо написання заяв про відпустки без збереження заробітної плати у зв'язку із введенням в Україні правового режиму воєнного стану». URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/85846/

3. Лист МОН від 07.03.2022 р. № 1/3378-22 «Про практику застосування трудового законодавства у галузі освіти і науки під час дії правового режиму воєнного стану». URL: https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-praktiku-zastosuvannya-trudovogo-zakonodavstva-u-galuzi-osviti-i-nauki-pid-chas-diyi-pravovogo-rezhimu-voyennogo-stanu
4. Лист МОН України від 29.03.2022 № 1/3737-22. URL: Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні
5. Наказ МОН України від 01.04.2022 № 290. «Про затвердження методичних рекомендацій щодо окремих питань завершення 2021/2022 навчального року». URL: https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-metodichnih-rekomendacij-shodo-okremih-pitan-zavershennya-20212022-navchalnogo-roku
6. Лист МОН від 14.04. 2022 № 1/4142-22 «Про організацію роботи закладів позашкільної освіти». URL: https://mon.gov.ua/ua/npa?params=&type=npa&key=%D0%9F%D1%80%D0%BE%20%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%96%D0%B7%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8E%20%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82-%D0%B8%20%D0%B7%D0%B0%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D1%96%D0%B2%20%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B0%D1%88%D0%BA%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%B8&from=&to=&num=&category=10&tag=
7. Лист МОН від 12.04.2022 № 1/4068-22. «Щодо недопущення участі неповнолітніх у наданні інформації ворогу про військові позицій Збройних сил України». URL: https://imzo.gov.ua/2022/04/27/lyst-mon-vid-12-04-2022-1-4068-22-shchodo-nedopushchennia-uchasti-nepovnolitnikh-u-nadanni-informatsii-vorohu-pro-viys-kovi-pozytsiy-zbroynykh-syl-ukrainy/
8. Лист МОН України від 13.05.2022 № 1/5119-22 «Про здійснення превентивних заходів серед дітей та молоді в умовах воєнного стану в Україні». URL: https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zdijsnennya-preventivnih-zahodiv-sered-ditej-ta-molodi-v-umovah-voyennogo-stanu-v-ukrayini
9. Наказ МОН України від 06.06.2022 № 527 «Про деякі питання національно-патріотичного виховання в закладах освіти України та визнання таким, що втратив чинність, наказу Міністерства освіти і науки України від 16.06.2015 № 641». URL: https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-deyaki-pitannya-nacionalno-patriotichnogo-vihovannya-v-zakladah-osviti-ukrayini-ta-viznannya-takim-sho-vtrativ-chinnist-nakazu-ministerstva-osviti-i-nauki-ukrayini-vid-16062015-641

2.2.14. Разом до перемоги. Організація дистанційної роботи ЗДО № 447 м. Києва у воєнний час

Нікітіна Н.Д.,
вихователь-методист ЗДО № 447
Дніпровського району м. Києва

Для організації дистанційної освіти у закладі № 447 Дніпровського району на час воєнного стану першочергово адміністрація та педагоги вирішили такі питання:

1. З'ясували, де знаходяться педагогічні працівники і встановили з ними постійний зв'язок.
2. Зв'язалися з родинами вихованців, з'ясували їх місце знаходження, встановили постійний зв'язок.
3. Визначили зміст освітньої діяльності та інтернет-платформи для її реалізації.

Для встановлення зв'язків з усіма учасниками освітнього процесу ми використовували всі можливі засоби зв'язку: телефонний зв'язок, viber, Messenger, Telegram, google форми. Найбільш ефективним під час опитування було створення та використання опитувальників в google формах.

На той час опитувальники складалися з трьох запитань і мотиваційної фрази «Бережіть себе і дітей!»:

Наш перший опитувальник
1. «Де ви?»
2. «Як ви?»
3. «Яким способом з вами краще підтримувати зв'язок?»

«Бережіть себе і дітей!»

Після опитування було зрозуміло: дорослі та діти потребують емоційної підтримки. Та найголовніше — це те, що всі педагогічні працівники відгукнулися і готові були продовжувати працювати дистанційно.

Методичний кабінет запрацював на повну потужність (*рис. 1*). Роботою були охоплені всі категорії педагогічних працівників: від вихователів груп, музичного керівника, інструк-

тора з фізичного виховання, практичного психолога до керівника гуртка!

З метою організації системи роботи ЗДО, та враховуючи, що багато сімей змінили своє місце проживання (багато хто поїхав до сільської місцевості), були вирішені кілька наступних завдань:

1. Внесені корективи щодо тематики освітньої діяльності на навчальний рік, відповідно до якої надалі й організовувалася дистанційна робота з дітьми та батьками.

2. Надані індивідуальні консультації для педагогів щодо планування освітньої діяльності: складання перспективного та календарного планування.

3. З педагогами були обговорені питання щодо дотримання гранично допустимого навантаження на дітей та дотримання академічної доброчесності під час використання онлайн ресурсів.

4. Надані консультації щодо можливості використання ютуб-каналів МОН та ЮНІСЕФ, платформи MEGOGO.

Тепер кожен ранок наших дітей починався зі слів інструктора з фізичного виховання: «Доброго ранку всім! Дітки, прокидайтеся і на ранкову зарядку швиденько збирайтеся!». А потім дітей чекали різноманітні цікаві справи (*рис. 2*):

— робота над проєктами, інтегровані заняття, досліди та експерименти, художньо-творча діяльність від вихователів;

— музичні казочки, веселі руханки, пісеньки, музичні ігри та ритмічні вправи від музичного керівника;

— кінезіологічні вправи, вправи з психогімнастики та на розвиток емоційного інтелекту від практичного психолога;

— рухливі ігри та вправи, вправи з йоги та відео фізкультурні заняття від інструктора з фізичного виховання:

— відеозаняття, дидактичні ігри та вправи з англійської мови від керівника гуртка.

Для організації освітньої діяльності кожен вихователь самостійно обирав найбільш ефективну на той час інтернет плат-

форму для спілкування з дітьми та батьками: zoom, viber, Messenger, Telegram.

Головною складовою діяльності методичного кабінету стала організація просвітницької роботи з педагогами та батьками. Педагоги були ознайомлені з «Методичними рекомендації щодо здійснення освітньої діяльності з питань дошкільної освіти на період дії правового режиму воєнного стану», в яких були надані матеріали та корисні посилання для організації освітнього процесу в нових умовах («Сучасне дошкілля під крилами захисту», дитячий онлайн-садок НУМО з відеозаняттями для дітей віком від 3 до 6 років (ЮНІСЕФ разом із МОН України), інформаційні комікси для дітей «Поради від захисника України», поради від експертів ЮНІСЕФ «Як підтримати дітей у стресових ситуаціях»). Окрім того, враховуючи, що педагогічні працівники теж переживають стресову ситуацію, педагогам були запропоновані безоплатні групи психологічної підтримки «ПОРУЧ» від ЮНІСЕФ.

Ми розуміли, що батькам буде важко донести до дітей необхідну інформацію, тому просвітницька робота стала невід'ємною складовою роботи і з родинами: посилання на відеозаняття, вправи, ігри супроводжувалися стислими та чіткими рекомендаціями для батьків. Педагогу потрібно відчувати результат своєї роботи, тому ми налагодили зворотній зв'язок: сердечко чи лайк, фото чи коротеньке відео у відповідь, спілкування у скайпі. І навіть, отримавши черговий смайлик, педагог посміхався, відчуваючи зв'язок і тепло, що йде від батьків і дітей.

Особливого значення в цей час набула робота практичного психолога щодо психологічної підтримки дорослих та дітей у воєнний час. Вже в перші дні війни в усі батьківські групи у viber була надана інформація про те, як говорити з дитиною про ситуацію в Україні. В процесі спілкування з родинами не залишалися поза увагою і питання формування у дитини практичних навичок до життя, підготовки до навчання у школі, розвитку емоційного інтелекту. Батьки отримували інфор-

мацію від практичного психолога через zoom, viber, Messenger, Telegram, під час особистої телефонної розмови.

Діяльність методичного кабінету передбачала організацію різноманітних заходів. В ZOOM були для підвищення кваліфікації педагогів організовані і проведені:

— Клуб професійної компетентності «Використання ТЗН та моделювання у формування природничо-екологічної компетентності дошкільників»; семінар «Державний стандарт дошкільної освіти про формування природничо-екологічної компетентності дітей передшкільного віку», де розглядалися зміст поняття «природничо-екологічна компетентність», види діяльності, форми і методи, засоби формування природничо-екологічної компетентності, їх доцільність; обговорювалася позиція вихователя у формуванні природничо-екологічної компетентності;

— Круглий стіл «Планування роботи, спрямованої на формування навичок сталого розвитку», під час якого були визначені переваги та недоліки планування освітньої діяльності, а педагоги поділилися досвідом з використання ефективних видів діяльності, форм і методів, засобів формування навичок, орієнтованих на сталий розвиток.

З метою підвищення кваліфікації педагогічних кадрів на google диску була створена методична онлайн бібліотека: педагоги отримували посилання на нормативні документи в сфері дошкільної освіти, рекомендації, поради, google презентації щодо організації освітньої діяльності. Окрім того, відповідно до плану підвищення кваліфікації на рік, педагоги закладу мали можливість навчатися на Порталі електронного навчання Інституту післядипломної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка.

Методичну допомогу під час складання перспективного плану, вибору змісту освітньої діяльності чи теми планування, педагоги могли отримати від вихователя-методиста через viber, Telegram, телефонний зв'язок, а також електронну пошту.

Здійснюючи моніторинг якості організації освітнього процесу, вихователь-методист щодня в створені у viber та Telegram групи педагогів ЗДО отримував від педагогів інформацію у вигляді скріншотів форм роботи, видів діяльності, що пропонувалися дітям та батькам.

Відчуваючи себе частинкою великої родини дошкільників, ми приєдналися до Міжнародної Акції «Педагогіка калабані — тренд українського дошкілля» кафедри дошкільної освіти Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського і залучили до неї родини наших дітей. Результати акції були висвітлені на сторінках у Facebook, групі у Telegram «Педагогіка калабані — тренд українського дошкілля» та обговорені під час круглого столу на платформі zoom за участі доктора педагогічних наук Катерини Крутій.

У мирний час наш садочок щоденно висвітлював свою освітню діяльність на сторінці у Facebook. Під час бойових дій, враховуючи нові умови, вимоги безпеки, ми продовжили висвітлювати інформацію про діяльність садка на сторінці у Facebook, але тепер у вигляді підсумків тематичних заходів. Так з'явилися тематичні відеоролики «Моя сорочка вишиванка», де батьки разом з дітьми продемонстрували чудові фото у вишиванках різної місцевості України; «Обніми свою дитину», фото та відео матеріали якого передали ніжність та любов дорослих до дітей, відчуття захищеності для кожної дитини; «День Хвастощів», протягом якого батьки мали чудову нагоду поділитися досягненнями своєї дитини, її захопленнями, цікавими справами, а діти — побачити своїх друзів. Такі тематичні заходи об'єднують нас ще більше, бо ми відчуваємо зв'язок з батьками та дітьми, а позитивні емоції від перегляду фото та відеороликів вселяють віру в щасливе майбутнє нашої нації.

Наш педагогічний колектив не залишив поза увагою і налагодження зв'язку між мирним життям та його захисниками. Встановивши зв'язок з волонтерами, ми разом з батьками та дітьми підготували привітання для наших захисників на пе-

редову до Великодня: напекли пасок, оздобили їх, додали дитячі поробки у вигляді янголів охоронців та дитячі малюнки, поклали листівки з привітаннями. І через декілька днів отримали чудове фото з передової: мужні чолові тримали маленьких янголів та дитячі малюнки в своїх руках і … посміхалися до нас! Потім були листівки для поранених у шпиталь. Така робота продовжується і зараз. Ми впевнені, що ця підтримка потрібна нашим героям, сподіваємося і віримо, що дитяча любов захистить їх на полі бою.

Ми впевнені, що дошкільна освіта України є фундаментом становлення особистості майбутнього ГРОМАДЯНИНА ВІЛЬНОЇ УКРАЇНИ.

Додаток 1

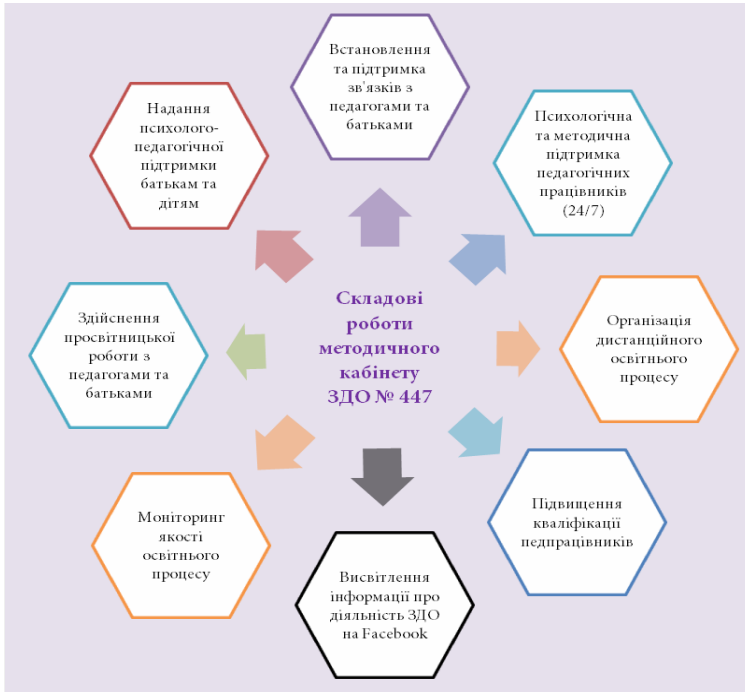


Рис. 1. Складові роботи методичного кабінету ЗДО № 447 в умовах воєнного стану

Додаток 2



Рис. 2. Форми роботи та види діяльності, що організовуються педагогами ЗДО № 447 м. Києва з дітьми в умовах воєнного стану



Рис. 3. Інтернет ресурси та платформи під час організації дистанційного освітнього процесу в ЗДО № 447 м. Києва в умовах воєнного стану

2.2.15. Досвід діяльності Палацу дитячої та юнацької творчості Солом'янського району міста Києва в умовах воєнного стану та впровадження ДСБСО

Тихонова І. І.,
директор Палацу дитячої та юнацької творчості Солом'янського району міста Києва
Тарасюк С. В.,
канд. пед. наук, заступник директора Палацу дитячої та юнацької творчості Солом'янського району міста Києва

Палац дитячої та юнацької творчості — це заклад позашкільної освіти, який дає дітям та юнацтву змогу отримати додаткову освіту, спрямовану на здобуття знань, умінь і навичок за інтересами, а також забезпечує потреби особистості у творчій самореалізації та організації змістовного дозвілля. Палац є комплексним закладом освіти.

Відповідно до Указу Президента України «Про введення воєнного стану в Україні» від 24.02.2022 № 64/2022, документів Міністерства освіти і науки України, Департаменту освіти і науки виконавчого органу Київської міської ради (Київської міської державної адміністрації), рекомендацій Державної служби якості освіти, у закладі було запроваджено дистанційну форму навчання.

З метою належного функціонування закладу та дотримання правил безпеки, адміністрацією було видано накази щодо організації роботи колективу на період воєнного стану. Розроблені та введені в дію Інструкції з охорони праці, безпеки життєдіяльності, щодо дій в умовах надзвичайних ситуацій, алгоритм дій перебування в укритті.

Пріоритетами в діяльності Палацу стала робота спрямована на:

- створення та підтримку безпечного психологічно-комфортного середовища в умовах воєнного стану;
- формування у вихованців свідомого і відповідального ставлення до здоров'я, навичок безпечної поведінки та власної безпеки;
- проведення заходів для педагогічних працівників щодо вивчення особливостей комунікації з дітьми під час війни, знайомств з методами психологічної допомоги, загальної обізнаності щодо вікової психології;
- збереження мережі гуртків та контингенту вихованців в період воєнного стану;
- формування у вихованців медіаграмотності, вміння грамотно та виважено споживати та поширювати інформацію;
- формування уявлень про небезпеку у віртуальному просторі та засвоєння правил безпечного користування Інтернетом та основних способів захисту;
- створення нової моделі реалізації основних напрямів діяльності педагогічного колективу щодо формування ключових компетентностей вихованців під час воєнного стану.

У перші години запровадження воєнного стану в Україні на сайті Палацу дитячої та юнацької творчості була оприлюднена відповідна інформація, що стосувалася останніх подій в країні. Згодом — інформація щодо безпосередньої комунікації між вихованцями та педагогічними працівниками Палацу, організації освітнього процесу, технологій та алгоритму дистанційного навчання.

Робота з вихованцями передусім організовувалась у віртуальних групах, використовуючи можливості сервісів Google, Skype, Zoom і платформи Moodle. З метою відновлення фізичного та психічного здоров'я наших вихованців проводились психолого-педагогічні консультації через Viber, Zoom, Telegram та надавалась психолого-педагогічна підтримка на каналі

YouTube, Instagram тощо. Вихованці та їхні батьки мали змогу переглянути змістовні відеоролики, мультимедійні презентаційні меседжі, лекції, майстер-класи, тренінги та вебінари. Наприклад, надавалися психолого-педагогічні поради та консультації:

- Психологічна підтримка з фахівцями Т-каналу сайту «Освіторія»;
- «Розкажи мені» /tellme.com.ua/;
- Захист прав та інтереси дітей «Голоси дітей» /dity v misti/;
- Поради щодо зменшення наслідків стресу»/pedrada.com.ua/;
- Інструменти мислення у навчанні /imzo.gou.ua/;
- Пізнавальні мультфільми «Добро завжди перемагає», «Це — наше, і це — твоє» / YouTube –відео/;
- Правила безпеки під час воєнного стану /Unicef.org/

Було відновлено й освітній процес у дистанційному форматі: на сайті закладу освіти оприлюднили оновлений варіант розкладу групових та індивідуальних занять, роботи гуртків, творчих об'єднань.

Дистанційний формат навчання передбачав застосування таких форм як: мультимедійні презентаційні меседжі, відеоролики, віртуальні екскурсії, виставки, тренування, лекції, майстер-класи тощо.

Керуючись наказом МОН України від 22.07.2008 № 676 «Про затвердження Типових навчальних планів організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах системи Міністерства освіти і науки України», Положенням про порядок організації індивідуальної та групової роботи в позашкільних навчальних закладах, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 11.08.2004 № 6451 та відповідно до Листа Департаменту освіти і науки від 26.08.2021 № 063-5480 освітній процес в закладі здійснювався відповідно до затверджених освітніх програм за напрямами позашкільної освіти. Виконання навчальних планів і програм було забезпе-

чено коригуванням календарно-тематичного планування та за рахунок ущільнення навчального матеріалу.

Вибіркові дистанційні заняття були оприлюднені на сторінці Face Book та на сайті Палацу.

Відповідно до *наказу МОН України від 01.04.2022 №* 290 «Про затвердження методичних рекомендацій щодо окремих питань завершення 2021/2022 навчального року», плану роботи Палацу та навчальних планів і програм гуртків у травні 2022 року були традиційно проведені підсумкові заняття.

Підбиття *підсумків навчання та моніторинг рівня творчих досягнень вихованців було проведено у форматі: майстер-класів, вікторин*, віртуальн*их подорожей, екскурсій, мультимедійних презентацій*, тестування, *анкетування, проєктів*, виставок, *онлайн-зустрічей тощо. До таких заходів охоче долучалися батьки вихованців, психологи, керівники інших гуртків.*

З дотриманням безпечних умов, т*радиційно,* в присутності педагогів та адміністрації проходило вручення свідоцтва про позашкільну освіту вихованцям — випускникам.

Навіть після завершення навчального року, педагоги Палацу продовжували забезпечувати змістовне дозвілля і психологічну підтримку своїм вихованцям.

Кожен педагогічний працівник склав індивідуальний план роботи на період дистанційного навчання, заповнив анкету щодо результативності дистанційного навчання (*Додаток № 1*) та Карту аналізу дистанційного навчання (*Додаток № 2*).

Протягом цього складного часу педагогічні працівники продовжували підвищувати свій фаховий рівень, використовували організаційно-методичні рекомендації МОН України. Охоче опановували змістові модулі на платформі дистанційного навчання Інституту післядипломної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка, брали активну участь у вебінарах, майстер-класах і тренінгах онлайн щодо використання дистанційних технологій навчання, роботи педагогів з дітьми під час воєнного стану.

У червні 2022 року для вихованців туристсько-краєзнавчого відділу Палацу та дітей нашого району було проведено навчально-тренувальні заняття з велосипедного туризму, скелелазіння, орієнтування, водного туризму.

Загалом, протягом 2021–2022 навчального року педагоги нашого закладу провели 93 різноманітні заходи, в яких брали участь 2886 дітей та школярів різного віку, а саме:

- Змагання серед початківців зі спортивного бального танцю;
- Флешмоб «Діти України за мирне майбутнє»;
- Всеукраїнський конкурс «Зірки моєї Батьківщини»;
- Всеукраїнські змагання з техніки водного туризму;
- Туріади для учнів закладів освіти району;
- Тематична програма «Неповторна мова рідного народу»
- Міжнародний конкурс «Веселковий календар» (Польща);
- Міжнародний конкурс «Ліси землі та моря» (США);
- Конкурс з конструювання радіоелектронних приладів тощо.

З метою популяризації кращого досвіду педагогів нашого закладу освіти на сайті Палацу дитячої та юнацької творчості створена «Скарбничка досвіду» /www.dvorez.kiev.ua/. Ознайомитись з творчими звершеннями та напрацюваннями педагогічного та дитячого колективів можна за покликанням на FaceBook.com /pdut Kyiv/.

Незважаючи на те, що військова агресія проти нашої країни триває, педагогічний колектив Палацу дитячої та юнацької творчості продовжує працювати, активно готуючись до нового 2022/2023 навчального року.

Додаток 1

АНКЕТА

Прізвище, ім'я, по батькові керівника гуртка:

_____

Гурток _____

1. Під час освітнього процесу у період воєнного стану, які були використані інструменти і технології дистанційного навчання, електронні ресурси та он-лайн портали.

_____

_____

2. З якими проблемами Ви зіткнулись:

_____

_____

3. Що вдалося опанувати:

_____

_____

4. Ваші кроки та пропозиції для такого формату проведення освітнього процесу /дистанційного навчання/

_____

_____

5. Участь у семінарах, вебінарах, конференціях тощо: термін проведення, тема:

_____

_____

_____

6. Кількість проведених масових заходів (оф-лайн, он-лайн), участь у фестивалях, конкурсах тощо: назва, термін проведення, результати

_____

_____

_____

Додаток 2

КАРТА АНАЛІЗУ ДИСТАНЦІЙНОГО ЗАНЯТТЯ

ПІБ педагогічного працівника	
Дата проведення	
Гурток, об'єднання	
Тема заняття	
Вибір платформи дистанційного заняття	

Компетентності педагогічного працівника	Критерії оцінювання дистанційного заняття	
Освітньо-методична	Педагог чітко сформулював мету й завдання заняття	
	Зміст заняття відповідає навчальній програмі, меті й завданням, які педагог поставив	
	Види пізнавальної діяльності вихованців на занятті різноманітні	
	Педагогічні технології враховують специфіку дистанційної форми навчання, а також оптимальні прийоми зворотного зв'язку	
	Структура заняття відповідає особливостям дистанційного навчання	
	Засоби навчання розвивають особистість вихованця	
Психолого-педагогічна	Педагог розвиває мотивацію та підтримує зацікавленість вихованців продовжувати займатися у гуртку, об'єднанні	
	Підхід до навчання диференційований, психолого-педагогічна підтримка вихованців індивідуальна	

Валеологічна	Здоров'язбережні технології під час заняття	
Комунікативна	Стиль і форма педагогічної взаємодії на занятті	
	Педагог враховує дистанційну ізольованість вихованців	
Управлінська	Керування освітньою діяльністю вихованців: організація контролю знань і навичок, досягнення мети і завдань заняття	
Додаткова інформація		

2.2.16. Досвід закладу позашкільної освіти Центру дитячої та юнацької творчості Солом'янського району міста Києва: моделі організації освітнього процесу

Свірська І. В.,
заступник директора
з навчально-виховної роботи
Галка М. В.,
завідуюча відділом інформаційно-
методичного забезпечення

24 лютого 2022 року позашкільна освіта, як і всі інші сфери життя суспільства, зазнала суттєвих змін. Через збройну агресію російської федерації частина закладів позашкільної освіти призупинили свою роботу, проте Центр дитячої та юнацької творчості Солом'янського району міста Києва продовжив працювати.

Після того, як педагоги закладу позашкільної освіти оговталися від перших днів війни, вони знайшли в собі сили, швидко перебудувалися та перейшли на дистанційне навчання. Адже за умов воєнного стану така форма організації освітнього процесу виявилася найбільш безпечною та ефективною для наших вихованців, забезпечуючи їх змістовне дозвілля та психологічну підтримку.

Так розпочався перший етап роботи, який був спрямований на інформаційну та психологічну підтримку працівників Центру творчості адміністрацією закладу освіти.

Другий етап безпосередньо стосувався відновлення освітнього процесу. Педагогічний колектив закладу одностайно ухвалив рішення про перехід на навчання з використанням дистанційних технологій. Керівники гуртків Центру дитячої та юнацької творчості Солом'янського району вже мали досвід роботи в такому форматі, однак виклики часу поставили нові завдання.

Важко, але приємно усвідомлювати, що набутий досвід, який ми отримали під час карантинних обмежень, став корисним і у воєнний час. Проте, маємо визнати, що з'явилися певні особливості:

1. Вихованці, які через війну були вимушені залишити Україну, знаходилися в різних часових поясах. Через це керівники гуртків проводили заняття в інший час, ніж зазвичай.

2. На занятті були присутні діти з різних груп.

3. Для педагогів значно збільшилося навантаження: стало більше індивідуальних та групових занять. Спілкування тривало майже 24 години на добу. Багато часу педагоги витрачали в ZOOM, Viber і Телеграм. Дітям і їхнім батькам, звичайно, такий підхід сподобався, проте педагогам було дуже складно працювати в таких умовах.

4. Спочатку заняття були спрямовані на психологічну підтримку вихованців, тому в основному мали розважальний характер. Згодом стало зрозуміло, що важливо не розгубити на-

буті раніше знання та навички. І навіть за таких умов, варто не тільки підтримувати досягнуті результати, а й намагатися продовжувати розвиток наших вихованців. Комусь із дітей важливішою була розважальна частина занять, комусь — практична: обговорення, зйомки. Відтак опанували новий вид роботи — відео: кліпи, відео-поезія, відеоролики, відео-казки. У зв'язку з цим навантаження у педагогів збільшилося ще. Зокрема, фото одягу, фону — з кожним індивідуально все обговорювалося, потім — репетиція в ZOOM, Viber і Телеграм, незважаючи на час доби.

5. Під час сигналу тривоги онлайн-заняття припинялися, вихованці від'єднувалися, вимикали комп'ютер і переходили у безпечне місце чи укриття.

6. Ті, хто перебували за кордоном, не завжди мали змогу вийти на зв'язок через певні об'єктивні обмеження.

7. Діти уникали розмов про війну, тому педагоги намагалися доносити важливі, актуальні речі через казки, над якими працювали, історії, інших героїв. Вкрай важливо було правильно обрати тему заняття — психологічно нейтральну. Використання національних кольорів, українських орнаментів традиційно надихало наших дітей на творчість.

8. Суттєво змінився образ і статус педагога: для когось ми, працівники ЦДЮТ, — це мирне життя, для когось — спілкування, для когось — розвага, для когось — рідної оселі у Києві, для когось — плани на майбутнє.

9. Виявилося, що правила безпеки є надзвичайно важливими у воєнний час. Проведення виховних годин, бесід, перегляд відеороликів про безпеку тепер є не просто обов'язковими, а життєво необхідними.

10. Ми всі стали справжніми патріотами.

11. Волонтерська робота стала для нас звичкою. Ми постійно беремо участь у благодійних акціях, де вихованці самостійно продають свої роботи, а отримані за це кошти передають на Збройні сили України. Батьки вихованців підтримують і актив-

но долучаються до таких наших ініціатив (плетуть сітки та «кікімори»).

12. У розпалі війни діти самі запропонували вивчити державний гімн України та пісню «Ой у лузі червона калина». https://youtu.be/F7Y616Ehn4U

13. Для підтримки психологічного стану дітей проводимо флешмоби, челенджі, фотовернісажі та висвітлюємо їх у соцмережах (челендж «Моя Україна», #VyshyvankaTrend та ін.). Організовуємо та проводимо безкоштовні online конкурси https://youtu.be/QgncWv0qUD8



14. Педагоги продовжують підвищувати рівень медійної та інформаційної грамотності, патріотичної свідомості та критичного мислення вихованців засобами медіаосвіти. Постійно працюють над підвищенням свого професійного рівня та вдосконалення.

15. Центр творчості висвітлює свою діяльність і здобутки в мережах (Facebook, YouTube, Telegram).

Насамкінець, маємо зазначити, що в умовах військових дій педагоги нашого закладу освіти намагалися адаптувати свої заняття, зробити їх якомога змістовними та комфортними для потреб вихованців, пропонуючи майстер-класи, вікторини, віртуальні подорожі, екскурсії, мультимедійні презентації, проєктну та дослідницьку діяльності.



Іноді самі, перебуваючи не в зовсім безпечних і сприятливих для роботи умовах, педагоги докладали максимальних зусиль для організації різноманітних заходів для дітей та їхніх родин. Саме тому колектив нашого Центру беззаперечно переконаний, що під час війни роль нашого закладу освіти, кожного керівника гуртка значно зросла для наших вихованців і їхніх родин. Адже для нас головне — їхнє емоційне й фізичне здоров'я. Ми щирі у своїх намаганнях, і тому нам вірять. Разом усі повернемося до нашого рідного дому — нашого Палацу, все повторимо, довчимо та відбудуємо, адже ми хочемо і вміємо натхненно жити та творити!

2.2.17. Організація закладом дошкільної освіти № 32 м. Києва освітньої діяльності в умовах воєнного стану

Бригинець Н.В.,
директорка закладу дошкільної освіти № 32 Голосіївського району міста Києва

Опанування з 2020 року інформаційно-комунікаційними технологіями та застосування цифрових методів навчання в практиці діяльності закладу дошкільної освіти, стало основою для швидкого переходу в умовах воєнного стану до роботи в дистанційному форматі.

Для злагоджених дій учасників освітнього процесу, розуміння завдань, які постають в умовах воєнного стану у закладі освіти був розроблений алгоритм дій організації та проведення освітньої діяльності у дистанційному форматі (*рис. 1*).



Рис. 1. Алгоритм дій організації та проведення освітньої діяльності у дистанційному форматі

Перший етап — основний,
на основі якого будуються всі інші етапи:

- Опрацювати чинні нормативні документи з питань організації освітньої, корекційно-розвиткової роботи з дітьми в умовах воєнного стану.
- Видати наказ про підготовку до дистанційного навчання.

Другий етап — підготовка педагогічного колективу:

- Вибрати та встановити зручні електронні освітні платформи, онлайн-сервіси та інструменти, за допомогою яких організовується освітній процес під час дистанційного навчання (Zoom, Viber, Skype, Meet, тощо). Доцільно використовувати 1–2 платформи, з метою удосконалення навичок у вибраних застосунках.
- Провести тестові онлайн-заняття з педагогічним колективом для відпрацювання порядку та особливостей проведення дистанційної роботи.
- Скласти попередній розклад онлайн-занять на кожен день з урахуванням віку, індивідуальних особливостей дітей.
- Розробити рекомендації для педагогів щодо підготовки, проведення онлайн занять, урахування ускладнень завдань відповідно до віку дітей, їх індивідуальних особливостей (*Додаток 1*).
- Визначити порядок надання методичної підтримки педагогам, обміну інформацією між педагогами колективу (електронні скриньки, VIBER, у телефонному режимі).

Третій етап — робота з батьками

- Створити групи у месенджері Viber для взаємодії педагогів із батьками, їх оперативного інформування та підтримки зв'язку.
- Провести анкетування батьків вихованців у додатку Viber, щодо часових та технічних можливостей відвідування дитиною онлайн-занять.
- Узгодити індивідуально з кожною родиною, яка перебуває за кордоном, різницю у часових поясах, для того, щоб дитина вчасно виходила на онлайн-заняття.

- Узагальнити результати анкетування та відповідно до них: сформувати списки дітей, які будуть відвідувати онлайн-заняття; скласти графіки проведення індивідуальних, підгрупових та групових занять (враховуючи індивідуальні особливості дітей).
- Надати батькам посилання на онлайн ресурс, на якому буде відбуватися навчання.
- Поінформувати батьків про порядок підготовки та правила поведінки батьків, дітей під час онлайн-занять (*Додаток 1*), про порядок дій учасників занять на випадок повітряної тривоги (*Додаток 2*).
- Надати індивідуальну консультативну допомогу батькам для встановлення необхідних додатків, які забезпечуватимуть зв'язок дитини та педагога.
- Провести тестову онлайн-конференцію за участю батьків: для перевірки роботи додатку; визначення порядку дій учасників онлайн-занять на випадок повітряної тривоги.

Четвертий етап — планування, проведення онлайн-занять

- Згідно з чинною програмою та затвердженого розкладу занять педагог складає план роботи на тиждень відповідно до тематичного плану.
- Для зручності роботи педагогічного колективу планування здійснюється на платформі Padlet, де кожен педагог розміщує дату, тему, мету та матеріали (презентації, фото, аудіо та відео матеріали) для занять з дітьми, роботи з батьками.
- Використання готових розроблених матеріалів. Для підготовки та створення власних онлайн-ігор, відео-презентацій використовувати посилання: https://learningapps.org, https://www.canva.com
- Враховуючи можливості батьків педагогами обирається режим проведення навчання дітей: асинхронний, синхронний, або змішаний.

Асинхронний режим — взаємодія між вихованцями та педагогом здійснюється із затримкою у часі. При цьому застосовуються

інтерактивні освітні платформи, електронна пошта, форуми, соціальні мережі тощо.

Для організації такого навчання вихователь надає батькам для опрацювання з дітьми різноманітні навчальні матеріали тривалістю до 5 хвилин (відео та аудіо, презентації, віртуальні подорожі тощо). В асинхронному режимі вихованці вивчають та виконують завдання у зручний для батьків час, у власному темпі та фото колажах із вихователями різними способами.

Синхронний режим — це безпосередня взаємодія вихователя з вихованцями у режимі реального часу під час фото зв'язку. Вихованці бачать і чують свого педагога й можуть одразу поставити запитання до вихователя, мають змогу поспілкуватися з друзями.

У випадку коли дитина відчуває дискомфорт під час он-лайн-заняття (ховається, не відповідає на запитання, тощо), педагог надає рекомендації батькам щодо допомоги дитині в адаптації до нового формату спілкування.

- Для проведення онлайн-заняття обирається платформа, яка забезпечує прямий зв'язок (нашим колективом обраний ZOOM). Як працювати і поводитися в ZOOM можна дізнатися за посиланням: https://osvita.ua/school/method/85398/.
- Посилання на заняття надсилається батькам щодня у визначеному месенджері групи та у визначений педагогом час.
- Онлайн-заняття проводиться відповідно до рекомендацій Міністерства освіти і науки України.

П'ятий етап — аналіз та узагальнення результатів проведеної дистанційної роботи педагогічного колективу, зворотній зв'язок

- Аналіз якості планування та проведення дистанційної роботи проводиться щодня директором або вихователем-методистом під час погодження та публікації планів роботи на Padlet дошці, відвідування онлайн-занять, або перегляду їх у запису. Вивчення результативності проведеної роботи педагогами аналізується за відео матеріалами (малюнків, саморобок, конструкцій, тощо) надісланих батьками вихованців.

- Узагальнення результатів проведеної дистанційної роботи колективу відображається у контрольних картках, наказах закладу дошкільної освіти, фото колажах та відеороликах, відзнятих педагогами та батьками.
- Обов'язковим етапом освітнього процесу є організація зворотного зв'язку з педагогами та батьками вихованців через месенджер, електронні скриньки. Зворотній зв'язок у нашому закладі має як індивідуальний так і груповий характер:

Індивідуальний спосіб взаємодії доцільний для обміну фотографіями чи окремими файлами, які надсилають батьки. Особливо важливий зворотній зв'язок був за умови асинхронної організації дистанційного навчання. Коментарі зворотного зв'язку були єдиним простором для особистісної взаємодії педагога з конкретним вихованцем, то ж ці коментарі були позитивними і спонукали до покращення навичок дитини.

Груповий спосіб взаємодії підходить для щоденної взаємодії педагогів з батьками у месенджері груп. Педагоги надсилають фото проведених занять, які є доступними для перегляду всіма учасниками групи. У будь-який зручний час батьки разом з дітьми мають можливість переглянути надіслані фото та відео занять, пригадати те, що діти вивчали, пізнавали, досліджували. Важливо, що вихованці, батьки, яких не мають можливості долучити дітей до занять можуть побачити своїх друзів та за бажанням надіслати коротке відео-вітання з будь-якої частини світу. А педагог на наступній зустрічі передає вітання групі від дитини.

- Зворотний зв'язок допомагає підтримати мотивацію, стимулює педагогів, вихованців та їх батьків докладати більше зусиль до роботи, що позитивно впливає на результати успішності та на розвиток творчого потенціалу дітей.

Враховуючи відгуки батьків наших вихованців (*рис. 2*), аналізуючи досягнення педагогів проведення освітньої діяльності в дистанційному форматі має позитивні результати:

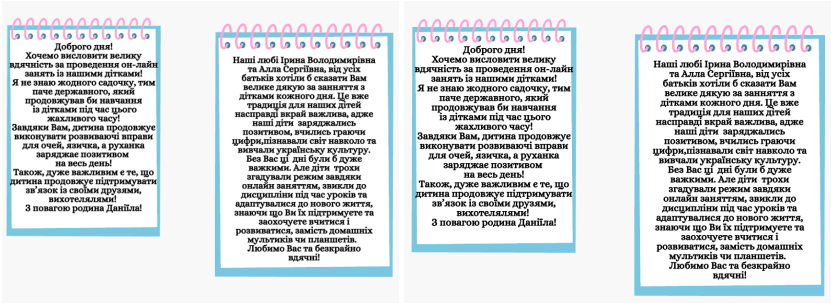


Рис. 2. Відгуки батьків вихованців
закладу дошкільної освіти № 32 м. Києва

1. Діти, які брали участь у он-лайн-заняттях стали зосередженими, уважними, відповідальними, самостійними, впевненими в собі, навчились керувати своїми емоціями.

2. Діти старшого дошкільного віку отримали навички виконання завдань із використанням інструментів платформи під час он-лайн занять, які можуть стати їм у нагоді в подальшому навчанні в школі.

3. Батьки дітей стали активними учасниками освітньої роботи, підвищили рівень знань із питань розвитку, виховання і навчання дітей.

Список використаних джерел

1. Меленець Л., Гончаренко А., Дятленко Н. Налагодження освітнього процесу в умовах війни. Експрес-поради для педагогів закладів дошкільної освіти. *Дошкільне виховання.* 2022. № 3–4.
2. Методичні рекомендації щодо організації взаємодії закладів дошкільної освіти з батьками вихованців. Лист Міністерства освіти і науки України № 1/9-546 від 11.10.2017.
3. Про рекомендації для працівників закладів дошкільної освіти на період дії воєнного стану в Україні. Лист Міністерства освіти і науки України № 1\3845-22 від 02.04.2022.

Додаток 1

ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ

ПІДГОТОВКА ДО ОН-ЛАЙН-ЗАНЯТЬ:

- ✓ Перевірте підключення до інтернету, налаштуйте роботу екрана комп'ютерної техніки (мобільного телефону або планшета) та мікрофона.
- ✓ Перегляньте наявність посилання на заняття, яке має бути у батьківській групі Viber (якщо Ви його не знайшли, зателефонуйте або напишіть педагоги, він обов'язково надішле його повторно).
- ✓ Розбудіть дитину завчасно, щоб забезпечити час для прийому їжі, гігієнічних процедур; допоможіть одягнути чистий одяг, зробіть з охайну зачіску.
- ✓ Створіть комфортні та безпечні умови для дитини, яка здобуває освіту за дистанційною формою навчання.
- ✓ Підготуйте разом з дитиною необхідні для заняття матеріали за рекомендаціями педагога.
- ✓ Обмежте доступ сторонніх звуків, переведіть (по можливості) телефон у вібро режим, щоб не відволікати увагу дитини, проте чути сигнали, які можуть повідомляти про сигнал повітряної тривоги.
- ✓ Проговоріть з дитиною правила спілкування та поведінки під час занять.

ПІД ЧАС ЗАНЯТТЯ:

- ✓ Допомагайте дитині при виконанні завдань у асинхронному режимі (допоможіть завантажити відео, виконати досліди, створити творчу роботу, тощо).
- ✓ У випадку відсутності можливості приймати участь у синхронному режимі взаємодії (стан здоров'я, відсутність доступу до мережі Інтернет або технічних засобів навчання, зокрема діти із сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах, або за кордоном тощо), спільно із педагогом, директором можете визначити засоби комунікації, доступні для дитини (телефонний зв'язок, поштовий зв'язок тощо).
- ✓ Долучайтесь разом з дитиною до участі в онлайн-конкурсах, акціях, флеш-мобах, челенджах, проєктах тощо.

ПАМ'ЯТАЙТЕ:

- ✓ Онлайн-заняття має викликати радісні та позитивні емоції у дитини. Це має бути для дитини захоплюючою подорожжю в світ знань.
- ✓ Якщо дитина не виявляє бажання бути активним учасником заняття, не сваріть та не примушуйте її. Проте підключіться до заняття, дитина може слухати на відстані те, що діти разом з вихователем вивчають, з чим знайомляться, що пізнають.

- ✓ Якщо дитина не дала відповіді на запитання педагога, підтримайте дитину та допоможіть їй потім відповісти на поставлене запитання.
- ✓ Якщо у Вас виникають труднощі та Ви потребуєте консультаційної допомоги практичного психолога або іншого фахівця, звертайтесь до адміністрації закладу.

Додаток 2

ПОРЯДОК ДІЙ УЧАСНИКІВ ОНЛАЙН-ЗАНЯТЬ НА ВИПАДОК ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ

ПОПЕРЕДНЯ ПІДГОТОВКА:

1. Педагог:

- ✓ інструктує батьків щодо порядку дій учасників онлайн-занять у випадку повітряної тривоги;
- ✓ на першому онлайн-занятті пояснює дітям правила поведінки на випадок повітряної тривоги, можна запропонувати повчальний мультик https://www.youtube.com/watch?v=wNVwcJ9rrjA
- ✓ обирає безпечне місце для проведення онлайн-занять, саме те місце, де можна знаходитись під час повітряної тривоги та не переривати онлайн-заняття.

2. Батьки дітей, які знаходяться на території України:

- ✓ обирають безпечне місце, де буде знаходитись дитина під час онлайн-занять;
- ✓ пояснюють дитині важливість переходу до безпечного місця під час повітряної тривоги.

ДІЇ ПІД ЧАС ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ

1. Педагог спокійно повідомляє дітям, що по місту оголошено повітряну тривогу.

2. Батьки дітей, які знаходяться на території України:

- ✓ Не акцентуючи увагу всіх учасників заняття натискають кнопку «Вийти з конференції» та кнопку «Вимкнути комп'ютер».
- ✓ Разом з дітьми прямують до укриття.

ДІЇ ПІСЛЯ ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ

У випадку бажання дитини відвідати перерване он-лайн-заняття, педагог може провести його повторно, визначивши разом з батьками дитини час зустрічі.

2.2.18. Особливості комунікації педагогів з вихованцями та батьками під час дистанційної роботи в умовах воєнного часу (з досвіду роботи закладу дошкільної освіти № 61 м. Києва)

Вінійчук В.А.,
вихователь-методистка закладу дошкільної освіти № 61 Голосіївського району міста Києва
Кононенко О.І.,
директорка закладу дошкільної освіти № 61 Голосіївського району міста Києва

Ранок 24 лютого 2022 року змінив життя усіх українців. Введення воєнного стану відобразилося на всіх сферах нашого життя. Особливих змін зазнала дошкільна освіта. Але незмінними залишилося завдання педагогів-дошкільників — працювати заради дітей.

Під час війни діти — найбільш вразлива категорія населення. Війна поставила під загрозу найдорожче — дитинство наших малюків! Перебуваючи у небезпеці, відчуваючи страх, дитина не може розвиватися, пізнавати щось нове та оволодівати потрібними вміннями та навичками. Великим випробуванням для дітей стала неочікувана ізоляція від однолітків, від друзів, від людей, які добре знайомі і, яким довіряли. Зміна місця проживання позбавила улюблених іграшок, знайомих потрібних речей і всього того, що дарує спокій та мир маленькому сердечку. Перебування дітей в нових соціальних умовах викликало проблему соціальної адаптації.

Тому, головним завданням педагогів нашого закладу під час війни стало — психолого-педагогічна підтримка вихованців та їх родин, налагодження ефективної комунікації всіх учасників освітнього процесу через організацію дистанційної роботи.

Наш колектив спрямував свої зусилля на вирішення таких освітніх, організаційних та психологічних завдань, які допомогли нашому закладу стати для родин вихованців осередком, де можливо не тільки отримати знання та практичні вміння для життя, а й психолого-педагогічну підтримку, зберегти відчуття приналежності до спільноти закладу дошкільної освіти.

Важливим також було кожному педагогу подбати про власну психологічну стійкість та внутрішню силу. Саме це стало пріоритетним в організації дистанційної роботи нашого педагогічного колективу під час воєнного стану.

Педагоги закладу на момент припинення роботи дитячих садків через війну мали напрацювання та досвід дистанційної роботи з вихованцями та родинами під час карантинних обмежень 2020–2021 років. Протягом першої половини 2021–2022 навчального року відповідно до Плану роботи ЗДО проводились семінари, майстер-класи, надавались консультації з метою підвищення рівня знань умінь та навичок педагогів по впровадженню у освітній процес інформаційно-комп'ютерних технологій.

Проте, з початком війни ми стали перед новими викликами: наявність пригніченості від існуючої ситуації, відсутність технічних можливостей онлайн-роботи педагогів та родин через зміну місця проживання, потреба адаптації змісту освітнього матеріалу в умовах війни з урахуванням ситуацій, що склалися.

Адміністрацією закладу та методичною службою була проведена підготовка щодо організації дистанційної роботи педагогів в умовах воєнного стану: вивчення можливостей педагогів працювати, моніторинг запитів та потреб батьків щодо дистанційного педагогічного супроводу, розробка орієнтовного розкладу занять для кожної вікової групи та надання рекомендацій педагогам щодо змісту освітньої роботи. Важливим для педагогів стало визначення ресурсного забезпечення роботи та вибір освітніх платформ.

Для проведення дистанційної роботи були створені групи із батьками, вихователями, психологом та музичним керів-

ником в соціальній мережі Viber для отримання родинами інформаційно-освітніх та психолого-педагогічних послуг. Для проведення онлайн-зустрічей доцільним стало використання електронної платформи Zoom.

Велику увагу було приділено методичному супроводу педагогів щодо їх освітньої діяльності, а також психологічній та емоційній підтримці всього колективу дошкільного закладу. Двічі на місяць всі педагоги приймали участь в онлайн-зустрічах («Педагогічних годинах»), де обговорювались проблеми дистанційної роботи, проводився обмін особистими напрацюваннями та досягненнями, майстер-класи, надавались поради, консультації.

Оволодіння та набуття вихователями практичних навичок користування онлайн-сервісами й інструментами для організації дистанційної роботи, популяризація методів та форм дистанційної роботи в освітньому процесі дали змогу підвищити рівень цифрової компетентності, самоорганізації і відповідальності педагогів.

Головний акцент у дистанційні роботі педагогічних працівників закладу був поставлений на готовність та спроможність педагогів повноцінно надавати освітні, інформаційні, консультативні послуги родинам наших вихованців. Саме тому питання організації комунікації з учасниками освітнього процесу посіло ключове місце.

Для реалізації цього завдання педагоги використовували різноманітні форми роботи, які допомагали активно спілкуватися з родинами вихованців незалежно від їх місця перебування, спільно дізнаватись щось цікаве, вирішувати певні «проблеми», гратися, розважатися тощо.

Успіх цієї роботи складається з дрібничок, тому прості прийоми допомогли не втрачати емоційний зв'язок між педагогами, дітьми та батьками. Щоденно вихователі та педагоги готували матеріал відповідно розкладу та тем тижня й розміщували його у батьківських Viber-групах.

З метою реалізації завдань Базового компоненту дошкільної освіти під час дистанційної роботи складено орієнтовний розклад, що надав можливість всебічного розвитку малюків (*рис. 1*).

Розклад дистанційної роботи з дітьми дошкільних груп ЗДО №61, м. Києва на час воєнного стану з 09. 03.22р.				
Дні тижня	Час подачі матеріалу	II молодша група	Середня група	Старша група
Понеділок	10.00 15.30	Дитина в природному довкіллі Аплікація	Дитина в природному довкіллі Аплікація	Дитина в природному довкіллі Аплікація
Вівторок	10.00 15.30	Логіко-математичний розвиток Ліплення	Логіко-математичний розвиток Дослідницька діяльність	Логіко-математичний розвиток Ліплення
Середа	10.00 15.30	Дитина в соціумі	Розвиток мовлення Конструювання	Розвиток мовлення. Елементи грамоти Конструювання
Четвер	10.00 15.30	Розвиток мовлення	Дитина в соціумі Ліплення	Дитина в соціумі Дослідницька діяльність
П'ятниця	10.00 15.30	Літературна скринька Малювання	Літературна скринька Малювання	Літературна скринька Малювання
Субота	10.00	Українські намистинки для маленької дитинки (патріотичне виховання)	Ми – маленькі українці (патріотичне виховання)	Ми – маленькі українці (патріотичне виховання)

Рис. 1. Орієнтовний розклад занять з дітьми дошкільного віку під час дистанційної роботи

Особливий акцент було зроблено на громадянсько-патріотичне виховання дошкільнят. З власної ініціативи, педагоги щосуботи надавали у батьківські чати цікавий матеріал з метою формування у дітей любові до рідного краю (причетності до рідного дому, сім'ї, дитячого садка, міста), почуття власної гідності як представників свого народу, виховання любові, поваги до своїх національних особливостей, формування духовно-моральних взаємин формування любові до культурного спадку свого народу, толерантне ставлення до представників інших національностей, до ровесників, батьків, сусідів, інших людей.

Ефективними для налагодження комунікацій педагогів з родинами стали такі прийоми та види роботи: голосові звернення вихователів до дітей, відео-звернення, відео-вітання з святами та Днями народженнями, відео-інструкції щодо організації художньо-продуктивної діяльності. Батьки охоче присилали фото дітей та епізодів із свого дозвілля, а педагоги створювали фото-колажі на різні теми («Як ми підросли», «Моя улюблена іграшка», «У родинному колі», «Весняна прогулянка» тощо.)

З цікавістю діти переглядали відео-екскурсії, які знімали педагоги по території та у групових приміщеннями дитячого садка, відео спостереження за природними об'єктами, технікою, людьми. Вся ця робота була спрямована на створення та збереження психологічного комфорту вихованців, підтримку їх бажань та сподівань на скору зустріч.

Практика показала, що найбільшу мотивацію та бажання працювати у вихованців викликають відеофільми та відеоролики, які створили самі вихователі. Батьки разом з дітьми охоче робили запропоновані їм творчі роботи, присилали фото у чат, ділилися враженнями від почутих казок, оповідань, малювали ілюстрації до художніх літературних творів, які їм у відеоролику розповідали педагоги. Це створювало атмосферу єднання дітей та дорослих, відчуття важливості участі у загальній справі, радості за успіхи інших.

Однією із основних форм онлайн-комунікацій педагогів нашого закладу стала відео-конференція для вихованців та їх батьків з використанням електронної платформи ZOOM. Проведення онлайн-зустрічей передбачає підготовку не тільки педагогів, а й батьків.

Ми розробили поради для батьків, які допомогли успішно і результативно проводити цю форму дистанційної роботи (*рис. 2*). Вихователі обирали тему зустрічі і готували пізнавально-розважальні завдання, онлайн-ігри, ігрові презентації, руханки, пальчикові ігри, майстер-класи по виготовленню творчих робіт дітей та батьків.

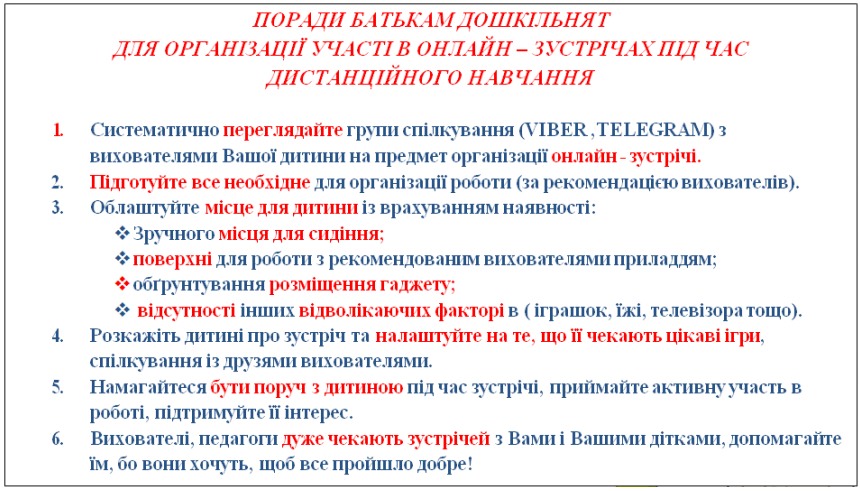


Рис. 2. Поради батькам дошкільнят для організації участі в онлайн-зустрічі.

У режимі реального часу та за допомогою Zoom, педагоги проводили онлайн-заняття з дітьми, а батьки надсилали фото- та відео-звіти. Онлайн-заняття не тільки посилили активність участі батьків в освітньому процесі, а й розширили їх педагогічну компетентність у навчанні та вихованні дітей.

Під час дистанційної робота стало можливим проведення таких цікавих форм роботи, як марафон та флешмоб. Вони включають інтеграцію різних форм дистанційної роботи педагогів за певною темою та різними завданнями. До цих заходів долучалися вихованці та родини всіх груп дитячого садка, об'єднані однією метою та завданнями.

Навесні 2022 року був проведений пісенний конкурс — флешмоб «Соловейко». Протягом двох тижнів діти разом із батькам вивчали «Весняну пісеньку», записували її виконання дитиною на відео і відсилали в вайбер-групи. Журі визначили номінації для всіх учасників: «**Соловейко-мелодійний», «Соловейко чаруючий», «Соловейко-співучий», «Соловейки веселенькі та гарненькі» та «Соловейко-молодець». Всі учас-**

ники були нагороджені іменними «медалями» та отримали подарунки.

Матеріали дистанційної роботи педагогічного колективу закладу дошкільної освіти були систематизовані на онлайн-дошці PADLET.COM (https://padlet.com/vandriivna/r3172lr19mglj3p3). Всі педагоги закладу мали доступ до цього інтернет-ресурсу, могли вивчати роботу один одного, використовувати у своїй роботі досвід своїх колег. Дошка PADLET.COM дає можливість адміністрації систематично здійснювати контроль, вивчення, аналіз освітньої роботи педагогів закладу, вносити корективи в роботу, надавати консультації та поради, розповсюджувати знахідки, досягнення та надбання.

2.2.19. Організація діяльності закладу дошкільної освіти (ясла садок) № 758 Деснянського району міста Києва в умовах воєнного стану

Васьковець І.М.,
директорка закладу
дошкільної освіти № 758
Деснянського району міста Києва

Сьогодення внесло корективи в наше освітянське життя та незмінним лишилося те, що усі ми маємо працювати заради наших дітей. У стані війни діти дошкільного віку належать до найуразливішої категорії населення.

В умовах воєнного стану зазнала змін організація діяльності закладу дошкільної освіти № 758. Наразі робота кожного педагога надзвичайно важлива саме у тісній співпраці з батьками вихованців. Ми командно організували освітній процес як в очній, так і в дистанційній формі, надаючи психолого-педагогічну підтримку.

Перебуваючи в небезпеці, в тривалому стресовому стані, дитина позбавлена нормальних умов для розвитку та освіти — це розуміли і ми, і батьки вихованців. Ми облаштували укриття, оздобили його малюнками, створили ігрові осередки та комфортні умови для перебування дітей під час повітряної тривоги (*рис. 1*).



Рис. 1. В укритті

Дотримуючись методичних рекомендацій, акцентуємо увагу на основних позиціях, які враховуємо в організації освітнього процесу у воєнний час. Здійснюючи заходи захисту вихованців під час освітнього процесу в умовах воєнного стану та надзвичайної ситуації, розробили «План дій вихователя закладу дошкільної освіти у випадку надзвичайної ситуації» та організували навчання працівників закладу щодо алгоритму дій при надзвичайних ситуаціях у воєнний стан.

Заклад дошкільної освіти (ясла-садок) № 758 Деснянського району міста Києва утверджує політику держави у галузі дошкільної освіти не зважаючи на воєнний стан — виконує вимоги Базового компоненту дошкільної освіти.

Тому наскрізними в організації освітнього процесу з дітьми будь-якої вікової групи мали:

— ідеї гуманістичної педагогіки, спрямовані на гуманне ставлення до дитини;

— теорія природо-відповідності, за якою дитина розвиває власні задатки та здібності, зберігаючи свою природу;

— технології використання казки та гри як засобів патріотичного й громадянського виховання;

— тісну взаємодію та співпрацю з громадськістю міста, установами та організаціями (*рис. 2*).



Рис. 2. Сучасне дошкілля під крилами захисту

На сайті Міністерства освіти і науки у вільному доступі є багато матеріалів, з допомогою яких педагоги підготуватись до роботи, організували освітній процес у нових умовах — «Сучасне дошкілля під крилами захисту».

В умовах війни педагогічні працівники закладу повноцінно надають освітні, інформаційні, консультаційні послуги сім'ям, які виховують дітей раннього та дошкільного віку. Задля цього заклад за допомогою сайту організував взаємодію всіх учасників освітнього процесу й створив своєрідний банк освітніх ресурсів, який постійно оновлюється й доповнюється. Також розміщуємо на сайті ЗДО та створених групах із батьками, вихователями в соціальних мережах Viber, завдання і рекомендації щодо роботи з дітьми, відповідно до їх віку (*рис. 3*).



Рис. 3. Організація педагогів до зустрічі з дошкільнятами

Задля забезпечення ефективності комунікації з батьками, вихователями й усіма, хто задіяний в освітньому процесі, обрали оптимальні для здійснення кожного конкретного завдання канали комунікації. Основними формами онлайн-комунікацій з батьками створено: відеоконференції, чати, електронну пошту, сайт СЕЗ ЗДО. Для надання інформаційно-освітніх та психолого-педагогічних послуг використовуємо електронні платформи Zoom, Google Meet.

Все буде Україна! ОК! | Facebook

Департамент освіти і науки Києва | Facebook

ДОШКІЛЛЯ Деснянського району | Facebook

Управління освіти Деснянського району м. Києва | Facebook

ДНЗ(ясла-садок)758 Деснянського району міста Києва | Facebook

ЗДО № 758, портал дошкільної освіти міста Києва (kyivcity.gov.ua)

В умовах війни педагогічні працівники закладу повноцінно надають освітні, інформаційні, консультаційні послуги дітям дошкільного віку. Організована система комунікації з дітьми, їх батьками, сім'ями, педагогами, що дають змогу встановити швидкий обмін інформацією, мобільність зворотного зв'язку. Здобувачі освіти та працівники закладу обізнані з вимогами охорони праці, безпеки життєдіяльності, пожежної безпеки, правилами поведінки в умовах воєнного стану.

Список використаних джерел:

1. Закон України «Про дошкільну освіту».
2. Меленець Л., Гончаренко А., Дятленко Н. Налагодження освітнього процесу в умовах війни. Експрес-поради для педагогів закладів дошкільної освіти. *Дошкільне виховання.* 2022. № 3–4.
3. Постанови Кабінету Міністрів України: від 12.03.2003 № 305 (в редакції постанови Кабінету Міністрів України від 27 січня 2021 р. № 86) від 26.06.2013 № 444 «Про затвердження Порядку здійснення навчання населення діям у надзвичайних ситуаціях» (зі змінами)
4. Указ Президента України від 24 лютого 2022 року № 64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні»

2.2.20. Особливості організації дистанційної роботи закладу дошкільної освіти № 1 «Орлятко» м. Києва в умовах воєнного стану та створення безпечних умов перебування дітей в закладі під час освітнього процесу

Яременко Л. В.,
директорка ЗДО № 1 «Орлятко»
Печерського району міста Києва

У стані війни діти дошкільного віку належать до найуразливішої категорії населення. Перебуваючи в небезпеці, в тривалому стресовому стані, дитина позбавлена нормальних умов для розвитку та освіти. Через відчуття тривоги, напруги, страху, невизначеності ускладнюється процес повноцінної соціалізації.

Адаптація до освітньої взаємодії учасників освітнього процесу під час воєнного стану на весні 2022 року потребувала емоційних зусиль, ретельної психологічної підготовки, методичного супроводу та самоосвіти. Наша наполеглива праця дала свої результати: перш за все для роботи з дітками було підібрано змістовий та цікавий матеріал відповідно до Базового компоненту дошкільної освіти.

Педагоги усвідомлювали важливість створення зустрічей з дітками у режимі реального часу: за допомогою різноманітних сучасних платформ, використовували відео-редактори, створювали мультфільми, підбирали цікаві та креативні завдання, які надали змогу підтримувати позитивну атмосферу під час комунікацій, а також прислухались до порад психолога, адже підтримки потребували як вихователі, так і батьки вихованців.

У нашому закладі взаємодія з родинами в умовах впровадження дистанційної освіти відбувалась у дещо іншому форматі «педагог — батьки — дитина». Педагоги вважали за необхідність отримати підтримку батьків. Необхідно було продумати роботу так, щоб батьків у такий складний час зацікавила можливість як надати дитині час для спілкуватися з друзями, так і на виконання добірки завдань, що викликають інтерес малюка до пізнання.

Ми спостерігали за пробудженням природи весною, вивчали державні символи України, співали патріотичні пісні, розповідали цікаві історії про домашніх улюбленців, опановували нетрадиційні техніки малювання, розвивали логіку, вправлялися в математиці. Проводили різні дидактичні ігри, бесіди та розповіді, розглядали картинки, знайомилися з художніми творами сучасних авторів, розучували вірші, скоромовки, чистомовки.

Перші наші зустрічі з дітками відбулася на веб платформі Zoom. У нас були щирі розмови про те, які емоції вони переживають, згадували веселе життя в садочку, друзів, вихователів, вели бесіди про безпеку, та як вони мріють якнайшвидше зустрітись.

Після таких зустрічей ми переконалися, що така співпраця необхідна всім — дітям, батькам, педагогам. Особлива увага приділялася навчанню дітей розуміти, виражати та керувати власними емоціями. На кожному занятті вихователі застосовували спеціальні вправи для релаксації і в цьому нам допомагав психолог. Це прості вправи, які покращують самоконтроль, на-

вчають справлятися з тривогою, сприяють концентрації уваги та розумовій діяльності.

Інструментами спілкування при дистанційній взаємодії виявились:

— Відеоконференція — це конференція реального часу в on-line режимі, що проводиться у визначений день і час. Це один із сучасних способів зв'язку, що дозволяє проводити заняття у «віддалених групах», коли вихованці та вихователь знаходяться на відстані. Отже, обговорення відбувається у режимі реального часу: вихователь і діти можуть бачити один одного.

— Соціальні мережі Telegram та Viber дозволили створити закриті та відкриті канали, групи, чати, де обговорювалися теми, завдання, проблеми, інформація. Найпоширенішою практикою стало створення в соціальній мережі Viber групи для батьків для надання рекомендацій щодо здійснення освітньої роботи за окремими темами (фото-, аудіо-, відео-, письмово тощо) та отримання фото-звітів; надсилання посилань на сторінки з розвиваючими завданнями, аудіоказками, піснями, виробами, фізичними вправами в мережі Інтернет.

Діти, які вимушені бути переміщеними із зони активних бойових дій, стикаються з проблемою соціальної адаптації, перебуваючи в нових соціальних умовах. За рахунок цього, були правильно підібрані заняття, ігри та завдання для дітей, які зацікавлювали дитину, та допомагали відійти від стресу, страху та напруги. Педагоги використовували такі відомі онлайн ресурси, як:

- jmil.com.ua — журнал для дошкільнят і молодших школярів «Джміль»: цікаві бесіди, вірші, приказки, оповідки, нетрадиційні техніки образотворчості, досліди в домашніх умовах, комікси тощо + електронні додатки.
- jmil.com.ua/dv — кваліфікована методична підтримка для вихователів + електронні додатки.
- logopedia.com.ua — логопедичний сайт з іграми та вправами для дітей.

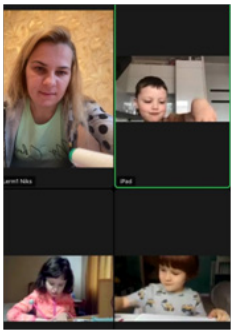
- abetka.ukrlife.org — збірка абеток, казок, приказок, цікавинок, дитячих ігор тощо.
- barabooka.com.ua — простір української дитячої книги: актуальна інформація про сучасні видання для дітей і не тільки.
- sonyashnik.com — український дитячий портал: авторські вірші, лічилки, веселі історії, анекдоти, загадки, прислів'я.
- kazkar.info — кращі казки з усього світу для читання дітям дорослими + велика добірка аудіоказок.
- kreidochky.com — наука для дітей: цікава математика, досліди в домашніх умовах, тощо.
- childdevelop.com.ua — корисні практичні завдання для розвитку дитини.
- megogo.net/ua/view/18037755 — дитсадок онлайн НУМО, спільний проєкт МОН і ЮНІСЕФ.
- mon. gov.ua/ua/o. — THE LEGO FOUNDATION — ігрові онлайн-взаємодії для дошкільнят.

Під час дії особливого режиму діти та педагоги опинились в різних регіонах України та за її межами. Тому, педагогічний колектив розумів, що в багатьох може не бути потрібного матеріалу для занять. Однак, кожен педагог підбирав настільки доступні завдання, аби кожна дитина мала можливість навчатись, дізнаватися нового, малювати, використовуючи різні техніки, займатися пошуково-дослідницькою діяльністю (створити сонце з камінчиків, паличок, та будь-яких доступних матеріалів, дослідити воду, сіль) тощо.

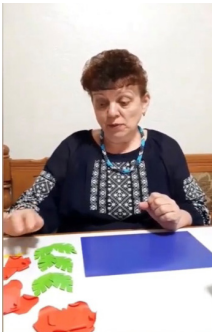
Після кожного проведеного заняття, педагог отримував зворотній зв'язок, через соціальні мережі, або ж відразу у відеоконференції на платформах Zoom та Google meet.

В умовах воєнного стану суттєвих змін зазнала робота з батьками вихованців. Головною задачею у цей період була готовність та спроможність надавати повноцінні інформаційні та консультативні послуги батькам вихованців, натомість від них

ми чекали та отримували швидкий зворотній зв'язок, наскільки він був можливий.







Для комунікації з батьками ми використовували такі онлайн форми, як: відеоконференції, індивідуальні та групові консультації, листування в чатах (групах) на різних комунікаційних платформах, щоденно публікували відео-фрагменти занять, ігор та вправ на сторінці нашого закладу дошкільної освіти у Facebook (https://wwwfacebook.com/orlyatko1).







Розуміючи те, що зазвичай батькам потрібна допомога в деяких питаннях виховання дітей, ми були відкриті для спілкування з ними та для консультування в будь-який час. Попередньо поцікавившись у батьків, на які теми вони б хотіли поговорити

на консультаціях, ми готували інформацію та відповіді на те, чи інше питання, щоб зрозуміло й прозоро представити їх під час онлайн-спілкування з батьками.

Більшість батьків охоче включалися в процес обговорення занять, які ми готували для їхніх дітей, також ділилися своїми побажаннями на наступне заняття та своїми враженнями від них. Вони надсилали нам відео-фрагменти та фото виконання різних виробів, малюнків, рухливих вправ своїми дітьми та інколи ними самими, що підвищувало наше прагнення викладатися на всі сто відсотків для того, щоб відволікти наших вихованців від неспокійних реалій та мотивувати їх на нові творчі досягнення й занурення в атмосферу наших звичайних занять оф-лайн.

Самоосвіта педагогів також займала провідне місце задля організації освітньої взаємодії. Й на основі пройдених вебінарів та курсів підвищення кваліфікації розроблено віртуальний каталог, який можна переглянути за активним покликанням: https://www.calameo.com/books/005873480b547eecd8cc8

Сьогодні важливою умовою відновлення роботи закладу є створення безпечних умов перебування дітей в садочку, а це — наявність укриття. Цьому питанню колектив закладу завжди приділяв належну увагу, але сьогодні акцент саме на вимогах щодо його утримання та експлуатації. Крім безпеки воно має бути практичним, зручним, оснащеним, комфортним та естетичним, адже там будуть перебувати дітки.

Спільними зусиллями колективу, батьків, управління освіти та інноваційного розвитку ми створювали в укритті безпечні умови для всіх учасників освітнього процесу:

- виділили приміщення;
- провели косметичні ремонтні роботи;
- встановили додаткове освітлення, розетки;
- оснастили приміщення первинними засобами пожежогасіння, ліхтариками, свічками, засобами надання первинної медичної допомоги;
- забезпечили запас води та їжі;

- облаштували туалетну кімнату;
- зробили запас ковдр, подушок, матраців, карематів.

Надзвичайно важливий є психологічний та емоційний комфорт дошкільників. Розуміючи, що у нас виховуються маленькі діти і сигнал повітряної тривоги може нас застати в будь-який момент і тривати довго — ми в приміщенні облаштували спальну кімнату, міні-їдальню, ігрову кімнату. Батьки естетично розмалювали стіни.

Дитина має перебувати в укритті в стані захищеності та спокою наскільки це можливо, а ми дорослі маємо зробити для цього все належне.











ТОНОМЕТР



2.2.21. Створення оптимального освітнього середовища в закладі дошкільної освіти № 731 м. Києва в умовах війни та забезпечення потреб дітей у безпеці

Письменчук А.А.,
директорка ЗДО № 731
Печерського району міста Києва
Кіореску І.Є.,
психологиня ЗДО № 731
Печерського району міста Києва

З початку воєнних дій в Україні було призупинено освітній процес. Однак вже 14 березня заклади освіти, в тому числі, і ЗДО № 731, відновили навчання у дистанційному форматі.

Педагогічний колектив, маючи досвід дистанційної роботи під час пандемії, мали безліч інструментів для запровадження навчання. Але під час війни це виявилось не так просто. Опитування показало, що більшість батьків та дітей мали досить високий рівень тривоги, яка при високому навантаженні з часом могла перерости в тривожні розлади.

Тож, колективом було прийняте рішення зменшити звичайне навантаження на дітей та зосередитись на психологічній підтримці дітей та батьків, повторенні пройденого матеріалу з поступовим включенням елементів нового. Залишили для проведення онлайн такі заняття, як розвиток мови, математика, образотворче мистецтво, природа та навколишнє довкілля. А головне — ввели правила поведінки під час надзвичайних ситуацій війни.

Більше за все дітям подобались завдання з образотворчої діяльності: аплікації, ліплення з пластиліну, малювання, конструювання. Але у батьків не завжди була можливість придба-

ти матеріали для творчості, тому малювали як природними матеріалами, так і тими, які були у батьків на той час у наявності. Підхід до виконання роботи різними матеріалами сприяв розвитку креативності, уяви, творчості, винахідливості (*рис. 1*).



Рис. 1. Творчі роботи дітей.

Зважаючи на невизначений стан в Україні, більшість батьків вивезли дітей за кордон, де з часом діти почали відвідувати дитячі заклади по місцю перебування. Тому завдання, які давали педагоги, виконувалися на стільки, на скільки це було можливо. Проте педагоги весь час спілкувались з батьками, які висилали фото з дітками, як відвідують садочки в інших європейських країнах, проводять своє дозвілля. Зі своєї сторони, практичний психолог закладу надавав консультації батькам, радив виконувати вправи на психологічне розвантаження, демонстрував техніки врегулювання емоційного стану дітей та батьків.

В той же час, практичним психологом дошкільного закладу в квітні 2022 року був організований волонтерський арт-терапевтичний центр на Печерську на базі Київської обласної бібліотеки для юнацтва, мета діяльності якого — це надання психологічної допомоги дітям та дорослим методом інтегративної арт-терапії в кризових ситуаціях.

Всі психологи-волонтери Центру пройшли навчання в Інституті Інтегративної Арт-терапії «Психологічна допомога у кризі за допомогою методів інтегративної арт-терапії». До початку липня психологами було проведено 20 занять для дітей, батьків не тільки нашого закладу, а й інших закладів дошкільної та загальної середньої освіти (*рис. 2)*.



Рис. 2. Заняття в арт-терапевтичному Центрі

У результаті проведеної роботи хочеться відмітити, що після 20 занять значно покращився психоемоційний стан дітей і дорослих, вони навчилися простим тілесним вправам для самодопомоги; діти і підлітки знайшли собі нових друзів в нашому Центрі. Діти навчилися думати самостійно, творити, зцілюватися через творчість. Сподіваємось, це допоможе їм у майбутньому.

Досвід, який здобула наша психологиня в центрі, маємо намір використовувати в організації безпечного освітнього простору для вихованців нашого закладу дошкільної освіти з відновленням його відвідування оф-лайн. Тим більше, що ми мали не достатній досвід роботи з внутрішньо переміщеними особами, а з нового навчального року такі дітки будуть і в нашому садку.

Базовий компонент освіти, як стандарт дошкільної освіти, залишається актуальним і під час воєнного стану, і дає основні ідеї в організації освітнього процесу в нових умовах. Пріоритети надаємо таким напрямкам:

— ідеї гуманістичної педагогіки, спрямовані на гуманне ставлення до дитини, людини;

— ідеї про патріотичне і громадянське виховання, використання казки та гри у гармонійному розвитку особистості;

З-поміж **актуальних питань** в умовах воєнного стану найважливішими залишаються:

— організація психологічної, методичної підтримки педагогічних працівників;

— підтримка дітей та батьків у складних ситуаціях;

— організація освітнього процесу з дітьми раннього та дошкільного віку;

— надання різних видів психолого-педагогічної підтримки дітям, батькам.

Виходячи з перелічених вище потреб воєнного часу, в нашому садочку організовано укриття, яке складається з трьох ізольованих кімнат та коридору. Кімнати облаштовані столами,

стільцями, шафами для зберігання дидактичних матеріалів, матрацами для сидіння, телевізором, столом Лего тощо (*рис. 3*).



Рис. 3. Облаштування укриття в ЗДО № 731

Педагогами розроблено дидактичний матеріал по темам — дням тижня. Підготовлено банк музичного супроводу, який складається з заспокійливої та бадьорої музики, мультиків-казок, білого шуму, звуків природи. Також, підібрані вправи, які можна виконувати в обмеженому просторі та вчать навичкам безпечної поведінки (*рис. 4*).



Рис. 4. Дидактичні матеріали для розвитку дітей в укритті ЗДО № 731

Особливу увагу в сучасних умовах приділяємо патріотичному вихованню дітей: на стіні в коридорі укриття — карта України, з областями та назвами міст. Під кожну область розроблено дидактичний матеріал за темами: орнаменти областей України, народна іграшка, музеї та видатні місця, флора та фауна. А місто Київ вивчаємо за програмою розвитку дітей старшого дошкільного віку «Я-киянин», розробленою викладачами

кафедри дошкільної та початкової освіти Інституту післядипломної освіти Університету Грінченка https://dpo.ippo.kubg.edu.ua/?cat=10 (*рис. 5*).



Планується проведення занять в укритті раз на тиждень, незалежно від наявності тривоги. Це допоможе дітям швидше адаптуватися до незвичного приміщення, знизити напругу, тривогу та страхи при необхідності спускатися в укриття під час небезпек. Кожна дитина при відвідування укриття, буде отримувати атрибут, пов'язаний з темою дня. Таким чином, буде відбуватися перевтілення в певного персонажа згідно з темою тижня.





Сподіваємось, докладені зусилля педагогічного колективу закладу дошкільної освіти № 731 Печерського району міста Києва допоможуть нашим вихованцям адаптуватися в садочку, стійко пережити воєнні дії в Україні та закласти на майбутнє стратегії подолання кризових ситуацій в складних життєвих обставинах.

Список використаних джерел

1. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція), Міністерство Освіти і науки, молоді та спорту України, 2021
2. Лист МОН України від 02.06.2022 р. № 1/5917-22 «Про підготовку закладів освіти до нового навчального року та опалювального сезону в умовах воєнного стану»
3. Інститут Інтегративної Арттерапіі. URL: (https://www.facebook.com/i.artterapii).
4. Меленець Л., Гончаренко А., Дятленко Н. Налагодження освітнього процесу в умовах війни. Експрес-поради для педагогів закладів дошкільної освіти. *Дошкільне виховання.* 2022. № 3–4.
5. День фотографії природи (київська весна-літо 2022). URL: https://dpo.ippo.kubg.edu.ua/?cat=10

2.2.22. Моделі організації освітнього процесу в закладах дошкільної освіти Подільського району міста Києва в умовах воєнного стану

Відповідно до Закону України «Про освіту» метою дошкільної освіти визначено — забезпечення цілісного розвитку дитини, її фізичних, інтелектуальних і творчих здібностей шляхом виховання, навчання, соціалізації та формування необхідних життєвих навичок. Проте на сьогодні, в умовах воєнного стану в країні, забезпечити виконання сети у повній мірі освітніми засобами мирного часу не можливо.

Врахувавши це, освітянська спільнота закладів дошкільної освіти Подільського району з перших днів війни змінила підхід до своєї роботи. Спочатку це була підтримуюча психологічна допомога, спрямована на визначення стану безпеки та рівня тривожності кожного учасника освітнього процесу: педагогів, дітей, батьків, інших працівників закладу.

Надалі постало питання оновлення освітнього процесу за наявних тривожних умов та нестабільних засобів комунікації. Оскільки Стандарт дошкільної освіти є обов'язковим до виконання, заклади дошкільної освіти мали створити відповідні умови до його виконання і під час дії воєнного стану. Були визначені такі пріоритетні ключові аспекти організації освітнього процесу в цей період в закладах дошкільної освіти Подільського району як:

— урахування запитів батьків та потреб дитини;

— варіативність програм, форм і методів дошкільної освіти;

— усвідомленість та розуміння педагогами умов перебування та психологічного стану сімей вихованців закладів дошкільної освіти.

— гнучкість, мобільність, адаптивність підходів до організації роботи кожного закладу дошкільної освіти.

Натепер можемо сказати, що прийняття такого рішення було виправдане комфортністю і стабільністю роботи закладів.

По-перше, було визначено оптимальні способи комунікації з педагогами та родинами (див. *рис. 1*).



Рис. 1. Способи комунікації з учасниками освітнього процесу

По-друге, з огляду на умови перебування сімей вихованців і педагогів, враховуючи технічні можливості, було обрано оптимальні форми освітньої дистантної співпраці. (див. *рис. 2*).



Рис. 2. Форми співпраці педагогів з дітьми за підтримки батьків

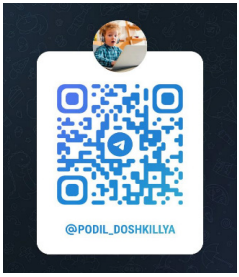
Натепер можна сказати, що ефективність залучення дітей в освітній процес різними формами роботи була досить неочікуваною. Так, виявилось, що у гарячу фазу війни під Києвом (лютий-березень 2022) діти і батьки потребували психологічної підтримки в телефонному режимі. Навіть онлайн-зустрічі інколи викликали у дітей надмірні емоції і подальшу відмову від таких зустрічей. Діти спокійніше і з радістю приймали ненав'язливу телефонну бесіду з педагогом, та і деякі батьки потребували «виговоритися». Тому на цьому етапі, було прийняте рішення відмовитися від онлайн-зустрічей, а зробити акцент на аудіо-спілкуванні на теми відволікаючого характеру. Педагоги дошкільних закладів записувати аудіо-казки, вигадувати власні позитивні історії, створювати мультики, записували цікаві досліди і пересилали батькам.

У квітні-травні 2022 року, коли сім'ї вихованців та педагоги змогли для себе визначити свої життєві ритми, отримали певну психологічну підтримку постало питання про насичення освітніх матеріалів інформацією для пізнання нового. В цей період пріоритети розділилися: онлайн-зустрічі потребували старші дошкільнята, відео-заняття були зручними для батьків молодших дітей.

З часом з'ясувалося, що заняття в записі для дошкільнят є більш продуктивним. Опитування батьків показало, що такий формат дозволяє не прив'язуватися до часу зустрічі, а за потреби та бажання дитини можна переглянути відео кілька разів або через деякий час.

За цей період у педагогів закладів дошкільної освіти накопичилося багато відео-матеріалів, якими було вирішено поділитися не тільки в конкретному закладі освіти, а й в районі загалом. З ініціативи групи вихователів-методистів, створено телеграм-канал «Галактика Подільського Дитинства» (t.me/podil_doshilly). Цей канал комунікації об'єднав педагогів, батьків та дітей всього району, дав змогу поділитися досвідом та матеріалами з більшою педагогічною та батьківською аудиторією.

Посилання на канал:



ГПД — Галактика Подільського Дошкілля (https://t.me/podil_doshkillya)

Така форма обміну досвідом стала платформою для творчих та креативних педагогів, дозволила стимулювати розквіт «прихованих» талантів педагогів та накопичила величезний багаж цікавих та різноманітних освітніх матеріалів.

Аналізуючи процес освітньої діяльності закладів дошкільної освіти та враховуючи дитячу «прихильність» до віртуальних ігор, деякі педагоги району почали створювати власні освітні віртуальні ігри на платформі Learning.org.ua. Такі завдання передбачали безпосереднє виконання поставлених задач і давали можливість багаторазового повторенням, через рандомну подачу матеріалу. Моніторинг активності дітей показав, що такий формат передачі знань та закріплення навичок дозволив залучити до активної співпраці ще 25 % дітей. За відгуками батьків, діти чекали такого типу завдань, тому уважніше сприймали й інші матеріали, щоб потім краще виконувати віртуальні завдання.

У літній період (червень-липень 2022) відмічаємо зниження активності в співпраці педагогічних колективів і батьків вихованців. За опитуваннями батьків така ситуація склалася не через зниження якості і цікавості матеріалів, а через зміни в пріоритетності життєвих ритмів кожної родини; сім'ї більше часу проводять на вулиці, тому і актуальними стали матеріали не навчальної чи художньо-продуктивної діяльності, а пізнавальної та рухової активностей: діти з батьками ходять на екскурсії, досліджують природні об'єкти, роблять фіззарядку під музику та дивляться ввечері мультики й казки.

Важливим критерієм правильно організованої освітньої діяльності є задоволеність дітей та батьків. Таку активність легко прослідживалася через зворотній зв'язок: опитувальники, анкетування, передача фото чи відеоматеріалів про своїх дітей,

їхню повсякденну діяльність. Саме така взаємодія стимулювала та корегувала освітні форми та моделі роботи в кожному закладі дошкільної освіти.

Окремий вид освітньої діяльності закладів дошкільної освіти — це підвищення фахового рівня педагогів. У цей складний час — період воєнного стану в країні — керівниками закладів постійно проводився моніторинг емоційного стану педагогічного складу та інших працівників закладів, надавалася постійна консультативна допомога психологічної підтримки.

Педагоги району, шукаючи нові підходи та засоби передачі інформації, навчалися створювати відео, презентації, монтувати мультики, робити колажі, створювати авторські віртуальні ігри. Покращилися навички онлайн-зустрічей через різні платформи доступні родинам вихованців. На просторах інтернету в різних соціальних мережах з'явилися нові блоги наших освітян, YouTube-канали педагогів та закладів дошкільної освіти, авторські сторінки з корисними порадами та освітніми матеріалами. У сфері захисту на навчання дітей під час війни радимо педагогам користуватися рекомендаціями від Міністерства освіти і науки України та ресурсами від ЮНІСЕФ, зокрема такими, як:

Сучасне дошкілля під крилами захисту. URL: https://mon.gov.ua/ua/osvita/doshkilna-osvita/suchasnedoshkillya-pid-krilami-zahistu/pedagogam-zakladiv-doshkilnoyi-osviti

Платформа розвитку дошкільнят «НУМО» Навички для дошкільнят. URL: https://numo.mon.gov.ua/

Поради, як підтримати дитину в дорозі від ЮНІСЕФ. URL: https://www.unicef.org/ukraine/stories/how-to-support-a-child-on-the-road.

Ресурси позитивного батьківства від ЮНІСЕФ «П'ять мов у спілкуванні з дитиною». URL: https://www.unicef.org/ukraine/documents/five-lovelanguages-in-communication-with-child.

Підтримка батьків та дітей під час війни. URL: https://www.unicef.org/ukraine/parents-children-support-during-military-actions.

Як надавати першу психологічну допомогу. URL: https://moz.gov.ua/article/news/rekomendacii-z-psihologichnoi-dopomogi.

Як підтримати дітей у часи невизначеності та стресу. Поради від ЮНІСЕФ. URL: https://www.unicef.org/ukraine/stories/7-tips-for-parents.

Телеграм-канал МОН «Підтримай дитину». URL: https://t.me/pidtrumaidutuny

Відслідковуючи якість, наповненість та різноманіття матеріалів навіть з часів карантинних обмежень та сьогоднішнього воєнного стану, можна впевнено сказати, що освітяни Подільського району готові до будь-яких викликів, працюють самовіддано і надалі зможуть підтримувати освітній фронт на гідному рівні.

Список використаних джерел

1. Базовий компонент дошкільної освіти, 2021рік
2. Закон України «Про освіту», 2017
3. Наказ МОН № 446 від 20.04.2015 «Про гранично допустиме навантаження на дитину у дошкільних навчальних закладах різних типів та форм власності»
4. Лист МОН № 1/9-766 від 12.12.2019 «Щодо комунікації з дітьми дошкільного віку з родин учасників ООС/АТО, внутрішньо переміщених осіб та організації взаємодії з їхніми батьками»
5. Лист МОН № 1/3371-22 від 06.03.2022 «Про організацію освітнього процесу в умовах військових дій»
6. Лист МОН № 1/3737-22 від 29.03.2022 «Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану»
7. Лист МОН № 1/3845-22 від 02.04.2022 «Про рекомендації для працівників закладів дошкільної освіти на період дії воєнного стану в Україні»
8. Лист МОН № 1/6894-22 від 22.06.2022 «Про методичні рекомендації щодо освітнього процесу в закладах дошкільної освіти в літній період».

2.2.23. Організація діяльності закладу дошкільної освіти № 777 міста Києва в умовах воєнного стану

Нагорна Н. М.,
директорка закладу дошкільної освіти № 777 Подільського району міста Києва

Дистанційна робота не стала чимось новим та незнайомим для наших педагогів. Впродовж 2020 та 2021 років під час карантину вже були певні напрацювання та деякий досвід. Змінилися лише умови, які оточують нас навколо — це воєнний стан в країні.

Заклад дошкільної освіти № 777 розпочав організацію дистанційної освітньої діяльності навесні 2022 року з вирішення таких питань, як визначення чи в безпечному місці перебувають працівники, який їх фізичний та емоційний стан, чи є доступ до каналів зв'язку. Наступним кроком було налагодження зв'язку з батьками вихованців і третім кроком — із самими вихованцями. Педагоги та адміністрація закладу зібрали інформацію щодо місця перебування дітей, їх безпека, психологічний стан, чи є можливість продовжувати здобувати дошкільну освіту, включаючись в освітній процес дистанційно.

Враховуючи умови перебування країни у воєнному стані, опираючись на виконання головних напрямків Базового компоненту дошкільної освіти (Державного стандарту дошкільної освіти), вихователь-методист запропонувала такі способи співпраці з батьками та вихованцями закладу в дистанційному форматі щодо проведення освітнього процесу (*рис. 1*):

— відео-заняття (у записі);

— спілкування в телефонному режимі;

— спілкування у батьківських чатах (Viber, Telegram тощо);

— відео-зв'язок (онлайн-зустрічі) через різні інформаційні платформи (Viber, Zoom, Skype тощо);

— висвітлення інформації на сторінці закладу в соціальній мережі Facebook.

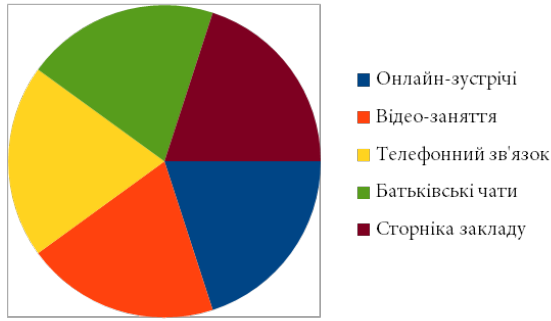


Рис. 1. Способи співпраці з учасниками освітнього процесу

Значна увага приділялася психолого-педагогічній підтримці всіх учасників освітнього процесу. Взаємодія з батьками, дітьми, працівниками закладу відбувалася у вигляді консультацій, порад, бесід, пам'яток тощо. А соціальний педагог закладу дошкільної освіти була на зв'язку 24/7.

Для організації ефективної та злагодженої дистанційної освітньої діяльності в закладі дошкільної освіти № 777 міста Києва були визначені деякі ключові організаційні моменти (*рис. 2*).



Рис. 2. Організаційні вимоги

1. Планування.

- планування своєї роботи на тиждень/місяць вести за блочно-тематичною схемою;

- у щоденному плануванні роботи відображати: тему дня, назву та мету заняття, посилання на матеріал (якщо воно є), кількість дітей, які вийшли на зворотній зв'язок за даною темою.

2. Кратність.

- проводити одне інтегроване заняття на день;
- надавати психолого-педагогічну підтримку у друкованому форматі 1–2 сторінки (слайди, картинки, повідомлення), якщо це живе спілкування, то орієнтуватися на потреби того, кому надається психологічна допомога.

3. Тривалість.

- онлайн-зустрічі та відео-заняття не повинні перевищувати 10 хв. для дітей 3–4 років і 15 хв. для дітей 5–6 років;
- консультації, поради, пам'ятки не повинні містити багато матеріалу, не більше 1–2 слайди, картинки.

4. Час.

- час проведення онлайн-зустрічі планувати у І половину дня;
- посилання на відео-заняття надавати батькам не пізніше 09:00.

5. Тематика.

- визначається одна загальна тема тижня.

6. Якість.

- формат відео-заняття повинен легко сприйматися та бути якомога якісним для перегляду. Бажано, щоб відео було сформовано за допомогою відео-редакторів;
- заздалегідь подбати про зовнішню картинку кадру, в якому буде знаходитися педагог (видалити із кадру зайві об'єкти, джерела шуму).

7. Естетичність.

- Зовнішній вигляд педагога (одяг, зачіска, макіяж) повинні бути приємними для перегляду.

8. Звітність.

- надсилати свої матеріали вихователю-методисту щоденно.

9. Висвітлення та поширення.

- виставляти матеріали педагогів на сторінці закладу у соціальних мережах щоденно (за їх попередньою згодою).

Така форма роботи, як створення та поширення відео-занять, спонукали наших педагогів до створення власних YouTube-каналів (5 педагогів), великою перевагою яких є залучення до перегляду більшої аудиторії. Також великим досягненням стало опанування більшої кількості педагогічних працівників (18 педагогів) відео-редакторів (InShot, Quik, Movavi, Viva Video тощо). Завдяки цьому відео-заняття стали більш насиченими, яскравими та цікавими. За період березня-липня було створено 320 відео-роликів, 277 були виставлені на сторінці закладу. Напрямки відео-занять:

— фізичний розвиток (руханки, ранкова гімнастика);

— пізнавальний розвиток (навчальні відео, спостереження, пошуково-дослідницька діяльність);

— мовленнєвий розвиток (вивчення віршів, пісень, розповіді дітей про пережитий досвід, події в житті тощо);

— творчий розвиток (всі види образотворчої діяльності);

— музичний розвиток (прослуховування та вивчення пісень, веснянок, закличок, виготовлення музичних шумових інструментів в домашніх умовах);

— ігрова діяльність (відео-ігри різного напрямку — мовленнєві, логіко-математичні, на розвиток уваги та пам'яті тощо);

— трудова діяльність (залучення малюків до виконання трудових доручень, таких як: полити квіти, допомогти мамі прикрашати паски та яйця на Великдень).

Під час планування дистанційного освітнього процесу в нашому закладі робили орієнтир на проведення:

1. Тематичних тижнів
2. Тематичних днів
3. Флешмобів

Тематика «Тематичних тижнів» була різноманітною, але головними у воєнний час стало проведення Тижнів безпеки:

— «Тиждень безпеки» (небезпечні предмети, мінна безпека)
— «Тиждень безпеки дорожнього руху».

Цікавими для наших вихованців стали проведення тематичних днів. Найбільше створених відео-занять, переглядів, відгуків і кількості дітей, які працювали над темою, було до таких тематичних днів: «День кульбабки» та «День вишиванки», «День черепахи», «День Землі» тощо.

У кожній віковій групі був налагоджений зворотній зв'язок з дітьми. Вихованці охоче виконували творчу роботу та ділилися власними світлинами про свої події та місце перебування. Згідно з проведеним моніторингом кількості дітей, які брали активну участь у дистанційному освітньому процесі, можна стверджувати, що динаміка поступово збільшувалася.

У підсумку про нашу роботу, хочемо поділитися власними переживаннями та розумінням того, що відбувається. Працюючи дистанційно з дітьми, батьками та педагогами закладу під час воєнного стану ми зрозуміли, що робимо колосальну, надважливу роботу і вагомий внесок у життя та розвиток кожного. Отримуючи фото чи відео від своїх вихованців, ми радіємо, що вони в безпеці, життя триває, діти готові йти вперед, розвиватися, творити та пізнавати світ.

Список використаних джерел:

1. Базовий компонент дошкільної освіти, 2021.
2. Джміль (цікаві бесіди, вірші, приказки, оповідки, нетрадиційні техніки образотворчості, досліди в домашніх умовах, комікси, електронні додатки тощо) https://jmil.com.ua/2022-2
3. Закон України «Про освіту», 2017.
4. Меленець Л., Гончаренко А., Дятленко Н. Налагодження освітнього процесу в умовах війни. Експрес-поради для педагогів закладів дошкільної освіти. *Дошкільне виховання.* 2022. № 3–4.
5. Наказ МОН № 446 від 20.04.2015 «Про гранично допустиме навантаження на дитину у дошкільних навчальних закладах різних типів та форм власності».

6. Лист МОН № 1/9-766 від 12.12.2019 «Щодо комунікації з дітьми дошкільного віку з родин учасників ООС/АТО, внутрішньо переміщених осіб та організації взаємодії з їхніми батьками».
7. Лист МОН № 1/3371-22 від 06.03.2022 «Про організацію освітнього процесу в умовах військових дій».
8. Лист МОН № 1/3737-22 від 29.03.2022 «Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану».
9. Лист МОН № 1/3845-22 від 02.04.2022 «Про рекомендації для працівників закладів дошкільної освіти на період дії воєнного стану в Україні».
10. Лист МОН № 1/6894-22 від 22.06.2022 «Про методичні рекомендації щодо освітнього процесу в закладах дошкільної освіти в літній період».

2.2.24. Досвід закладу дошкільної освіти № 168 Солом'янського району м. Києва: моделі організації освітнього процесу

Сарапулова Г.А.,
директор закладу дошкільної освіти (ясел-садка) № 168 «Карамелька» комбінованого типу Солом'янського району міста Києва

З 24 лютого 2022 року, коли в Україні було запроваджено військовий стан, для всіх закладів освіти розпочався період певних випробувань. Для планування та організації діяльності закладу, важливим чинником, який необхідно було врахувати в роботі з огляду на ситуацію, що склалася в Україні — безпека та комфорт усіх учасників освітнього процесу.

Багато освітніх установ зачинило свої двері, а нашому закладу пощастило, адже будівля облаштована підвальним приміщенням, яке відноситься до категорії найпростіших укриттів. Воно

сухе, добре освітлюється, має 4 запасних виходи та вентиляцію. Нами створені необхідні умови для тимчасового, безпечного перебування та задоволення основних потреб дітей у період небезпеки, зокрема облаштована: санітарна зона, осередки відпочинку, місце для ігор, сну та психологічного розвантаження, тощо.

Ще до початку введення військового стану ми, спільно з батьківською громадою, укомплектували наше укриття проточною бутильованою водою, одноразовим посудом, ліхтарями, Powerbank, свічками, сірниками, медичними препаратами, сухими та вологими серветками, дезінфекторами, туалетним папером, сміттєвими мішками, горщиками, відрами.

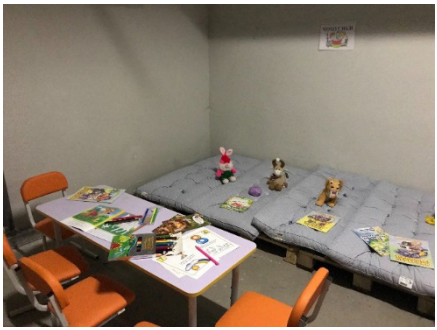


Рис. 1. Ігровий сектор

З перших днів війни ми організовували прихисток родинам наших вихованців, а у подальшому приймали тимчасово переміщених осіб з території активних бойових дій, консультували батьків, надавали психологічну допомогу всім, хто її потребував, підвищували рівень фахової майстерності, обмінювалися досвідом, проводили наради та майстер-класи.

Організація нашої діяльності залежала від безпекової ситуації у Києві. Саме тому, у березні-квітні 2022 року, педагоги закладу організовували заняття on-line, а для дошкільнят, які мешкали в укритті — of-line.

Розуміючи обмеження часу та ресурсів, враховували, що такий формат освіти дітей дошкільного віку сьогодні вирізняєть-

ся своїм адаптивним змістом до певних умов. Під час організації діяльності враховували, що важливими чинниками виконання завдань є доступність та можливість долучити до роботи інших членів родини. Також враховували і варіативність у часовому проміжку: активність яку ми пропонували дітям можна організувати впродовж дня у довільному порядку, коли зручно та безпечно для дорослих та дітей.

З метою забезпечення ефективної комунікації педагогів із дітьми та їхніми батьками створено Telegram спільноти для кожної вікової групи.

Щодня, педагоги виходили в ефір для спілкування зі своїми вихованцями, використовуючи платформи Zoom, Google Meet. У створених спільнотах розміщували презентації, відеоролики, поради для батьків. З батьками вихованців постійно відбувався зворотній зв'язок щодо виконання дітьми запропонованих завдань.

На каналі YouTube нами створено окрему сторінку «Карамелька TV» https://www.youtube.com/channel/UCNbOheOGOjicZKqecIwNA2Q/videos, де систематично висвітлювались цікаві та пізнавальні відео-ролики для дошкільнят. Ці заняття можна відпрацьовувати всім бажаючим дошкільнятам в будь-якому місті. Вони доступні та змістовні.

Психологинею закладу освіти також постійно проводилась робота з батьками, педагогами та дітьми, щодо психологічного благополуччя в умовах воєнного стану. Психологічний стан та психічне здоров'я під час військових дій є вкрай важливим. Багато людей переживають виснаження, спустошення, втому, відчувають тривогу й паніку. На facebook створено сторінку https://www.facebook.com/profile.php?id=100010510081103, яка постійно поповнюється цікавими та змістовними порадами: як опанувати себе в критичних умовах; як допомогти близьким та підтримувати здоровий психічний стан в критичних умовах. Запропоновані ігрові вправи, тренінги та консультування.

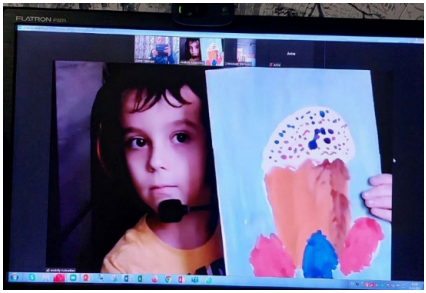


Рис. 2. Дистанційні заняття (результат творчої роботи вихованця)

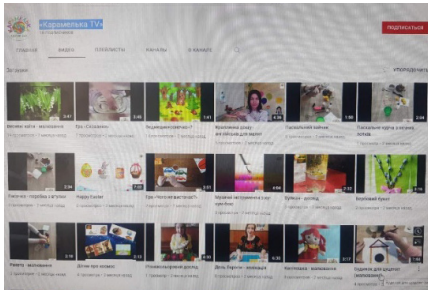


Рис. 3. Дистанційні заняття

До організації дистанційної роботи залучено всіх педагогів, зокрема: учителя-логопеда, музичного керівника, інструктора з фізкультури, керівника гуртка з англійської мови.



Рис. 4. Дистанційні заняття проводить психолог з іграшковими помічниками



Рис. 5. Розвиток творчих здібностей за допомогою музики (проводить музичний керівник)

Слід відмітити, що під час планування роботи були враховані «Методичні рекомендації щодо здійснення освітньої діяльності з питань дошкільної освіти на період дії правового режиму воєнного стану» та вимоги Базового компоненту дошкільної освіти.

Розклад занять і тривалість визначали самостійно, адже розуміли, реалії в яких знаходяться вихованці, їхні батьки та наші працівники.

Одним із пріоритетних завдань закладу було визначено формування в дошкільників свідомого ставлення до власної безпеки, навичок безпечної поведінки та стресостійкості, збереження життя та здоров'я (фізичного, психологічного, емоційного).

З червня 2022 року ми відновили свою діяльність в приміщенні установи і працюємо в існуючих реаліях, зокрема під час повітряної тривоги оперативно переміщуємо наших дітей до укриття і організовуємо з ними освітній процес:

— продовжуємо працювати нам формуванням особистості дитини, розвитку її творчих здібностей, набуття нею соціального досвіду;

— працюємо над вихованням у дітей любові до України, шанобливого ставлення до родини, поваги до народних традицій і звичаїв, державної мови, національних цінностей Українського народу, свідомого ставлення до себе, оточення та довкілля;

— здійснюємо заходи по збереженню та зміцненню фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини.



Рис. 6. Організація діяльності дітей під час повітряної тривоги

ЖИВЕМО, з вірою в ПЕРЕМОГУ УКРАЇНИ та її подальшого процвітання. СЛАВА УКРАЇНІ!!!





Рис. 7. Перемога очима дітей.

2.2.25. Досвід закладу дошкільної освіти № 383 «Веселинка» міста Києва: моделі організації освітнього процесу

Южека Н.В.,
вихователь-методист
закладу дошкільної освіти № 383
«Веселинка» Солом'янського району
міста Києва

Нещодавно ми опинилися у надзвичайних та незвичних умовах життя: нових для нас, небезпечних, наповнених жахом, стресом, невідомістю. З початком відкритого військового нападу російських військ в Україну люди були охоплені панікою і думали тільки про те, як врятуватися та знайти безпечне середовище, велика чисельність населення була вимушена залишити свої домівки, вирушити до інших регіонів України та за кордони держави.

Опанувавши стадію шоку, необхідно було продовжувати освітній процес. Досвіду роботи в таких умовах київські педагоги ще не мали. У нагоді став досвід дистанційної роботи під час пандемії коронавірусу COVID-19 2020–2021 н.р., але тоді не відбувалося глобальної міграції населення та психологічного надлому людей.

Очевидним було те, що першочергово необхідно було скерувати роботу на психологічну підтримку всіх учасників освітнього процесу. В цей час відчувалася гостра необхідність у співпраці психологічної, методичної служби, адміністрації закладу, підтримці органів влади та інших інституцій.

Перший етап початку роботи: збір інформації про працівників: місцезнаходження, готовність працювати, наявність ресурсів для організації дистанційної роботи.

Другий етап: збір інформації про батьків та дітей, кількість тих, хто бажає та має можливість отримувати освітні послуги.

Враховувались і ті, хто знаходився за кордоном та вже відвідував дитячі освітні заклади, але мав потребу в педагогічному супроводі від дитячого садочка, який відвідували раніше.

Третій етап: проведення адміністративної наради онлайн на платформі Zoom, досвід використання якої заклад вже має. Завдання зустрічі — відновлення роботи закладу в дистанційному форматі, з'ясування наявності цифрових ресурсів та умов праці педагогічних працівників, методична координація щодо організації освітнього процесу, психологічна підтримка всіх учасників освітнього процесу.

Виявили перші труднощі, з якими зіштовхнулися вихователі та інші педагогічні працівники закладу, це:

— відсутність необхідного матеріалу (необхідно було знаходити цифровий варіант або використовувати підручні засоби);

— технічне оснащення педагогічних працівників та різний рівень володіння інформаційно-комунікаційними технологіями.

Серед тих, що часто використовувались були платформи соціальних мереж: Viber, Telegram, YouTube, Facebook; сервіси зв'язку: Zoom, Google meet; програми для обробки відео: InShot, Video Day, Splice, YouCut.

Головною метою освітньої роботи в дистанційному форматі у воєнний період стала підтримка, яка допомагала стабілізувати психологічний стан дітей та інших учасників освітнього процесу. Нажаль, практичного психолога в закладі немає, тому діяльність щодо оптимізації психоемоційного стану педагогів та оцінку їх готовності до спілкування з батьками та дітьми взяла на себе адміністрація закладу освіти. Підтримку вихованцям надавали вихователі, які демонстрували власну стійкість та спокій. У роботі використовувались психологічні методики з елементами музико-, мандала, арт-терапії тощо. Онлайн заняття з дітьми проводились позитивно, без жодних негативних оцінок дітей.

На допомогу прийшли матеріали, розміщені на сайті МОН (Міністерство освіти і науки України), Державної наукової

установи «Інститут модернізації змісту освіти», а також професійні психолого-педагогічні вебінари, які проводив Інститут післядипломної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка.

Садочок намагався працювати згідно з річним планом та завершити роботу над поставленими освітніми завданнями у 2021–2022 навчальному році. Була сформована модель організації дистанційного освітнього процесу:

1. Складання розкладу навчальних занять. Попре те, що не у всіх педагогів отримувалось працювати чітко за розкладом, у зв'язку з технічними та фізичними можливостями, заняття з дітьми набували інтегрованого характеру та протягом тижня охоплювали усі освітні напрямки згідно вимог програми, за якою працює заклад. Заняття та всі інші форми роботи з дітьми мали першочергове завдання — забезпечити психологічний комфорт та підтримку вихованців під час комунікації з вихователем та одногрупниками, також несли пізнавально-розвивальні та виховні функції. Наприкінці занять дітям пропонувалося вдома виконати завдання за відповідною темою з пошукової, художньо продуктивної, трудової, рухової та інших видів діяльності та поділитися своїми враженнями на наступній зустрічі.





Рис. 1. Роботи дітей за арт-терапевтичною технікою Яни Поліщук «Захисна парасолька»

Розклад корекційних занять вчителів-логопедів складався окремо, з урахуванням основних занять з вихователями груп. Керівник гуртка ЛЕГО та музичний керівник створювали окремі відео-заняття, які надсилалися у батьківські Viber групи та розміщувались на сторінці закладу у соціальній мережі Facebook. Заняття проводились згідно з нормами Санітарного регламенту щодо організації роботи з технічними засобами навчання.

Планування роботи проводилось за блочно-тематичною системою.

2. Затвердження розпорядку та плану роботи педагогічних працівників. Протягом всього часу дистанційної роботи педагогами складалися індивідуальні плани роботи. Заняття проводились переважно в першу половину дня. Решта часу призначалася для самоосвіти, само розвантаження педагогів, інформаційної роботи та підготовки педагогів до занять.

3. Надання методичної, психологічної та практичної допомоги педагогічним працівникам через проведення онлайн-нарад, вебінарів, тренінгів, консультацій, відеоконференцій. Методичні заходи сприяли не тільки підвищенню педагогічної майстерності педагогів, а й були скеровані на їхню психологічну підтримку (наприклад інтерактивні онлайн-семінари з використанням техніки оригамі та елементів мандала-терапії були не тільки пізнавальними, а й допомагали долати стрес та пригніченість).

4. Сприяння підвищенню кваліфікаційного рівня працівників через продовження роботи атестаційної компанії, педагогічної майстерності через надання посилань на наукові онлайн-вебінари, конференції за сприянням методичної служби Солом'янського району міста Києва та викладачів кафедри дошкільної та початкової освіти Інституту післядипломної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка.



Рис. 2. Результати роботи



Рис. 3. Семінар-практикум для педагогів теоретично-практичного семінару «Гармонійний світ оригамі» для педагогів «Мандала-терапія, як метод гармонізації особистості»

5. Моніторинг якості дистанційного освітнього процесу.

Моніторинг якості дистанційного освітнього процесу передбачав аналіз проведення педагогами занять в Zoom; самоаналіз педагогів закладу про проведення освітньої діяльності з дітьми та консультативно-просвітницької роботи з батьками; результати зворотного зв'язку; інформування педагогами адміністрації про самоосвіту та участь у наукових вебінарах та конференціях.

6. Висвітлення процесу та результатів роботи закладу дошкільної освіти на сторінці закладу у соціальній мережі Facebook.

Робота педагогічних працівників закладу передбачала:

1. Налагодження контакту з батьками. Взаємодія з батьками, консультативно-просвітницька робота за допомогою соціальних мереж та онлайн — каналів.

2. Планування дистанційної роботи з урахуванням можливостей всіх учасників освітнього процесу.

3. Створення відео-занять, організація Zoom зустрічей з дітьми та інших форм роботи.

4. Участь в методичній роботі закладу — участь у заходах, пов'язаних із підвищенням якості освітньої діяльності закладу.

5. Розміщення публікацій з відео-заняттями, щотижневими результатами роботи групи на сторінці закладу у соціальній мережі Facebook.

6. Самоосвіта та підвищення педагогічної майстерності.

Дистанційна освітня робота педагогічного колективу ґрунтувалася на проведенні синхронного навчання дітей на платформі Zoom, створенні відео-занять та мультимедійних презентацій. Заклад мав попередній досвід щодо створення відео-занять, але ця форма роботи залишається найважчою, адже вимагає від педагога володіння монологічним мовленням, акторською майстерністю. Створення власних мультимедійних презентацій та цифрових ігор-вправ процес кропіткий, займає багато часу, необхідні певні володіння цифровими інструментами. Дедалі оволодіння навичками використання цифрових технологій педагогами зростало, відео-заняття ставали якіснішими: монтувалися, додавалися треки, мультфільми, рухливі зображення тощо, що значно покращило якість освітнього процесу. Посилання на інтернет ресурси використовувався частіше як додаток або для продовження тематичних занять.



Рис. 4. Челенж, присвячений Дню вишиванки



Рис. 5. Проект, присвячений Дню Києва

Такі форми роботи як челенж, флешмоб, присвячені Дню матері, Дню Києва, Дню вишиванки, Україні тощо, проєктна діяльність оптимізували освітній процес, наповнювали його пошуково-дослідницькою функцією, вчили творчо та креативно мислити, об'єднували всіх учасників освітнього процесу, психологічно розвантажували.

Батьки були охоплені систематичною консультативною та просвітницькою роботою з боку педагогічних працівників закладу, вони були присутніми на онлайн комунікаціях між дітьми та педагогами, що надавало їм можливість здобуття певного педагогічного досвіту в роботі з дітьми.

У Viber групах педагогами розміщувались посилання на чати та сайти, що допомагали та координували батьків у різних питаннях: психологічної, освітньої підтримки дітей під час війни тощо.

Особливості роботи логопедичних служб закладу та спеціальних корекційних груп.

У закладі до початку війни функціонував логопедичний пункт для дітей дошкільного віку та дві спеціальні групи для дітей із затримкою мовленнєвого розвитку. Вчителями-логопедами були створені окремі групи у Viber, розроблені та надіслані цифрові опитувальники щодо бажаючих продовжувати корекційну роботу, відповідно був складений графік індивідуальних та підгрупових занять.

Зустрічі створювали в Zoom, де мали можливість візуально побачити дітей. Заняття проводились в ігровій формі з використанням інтерактивних ігор логопедичного спрямування, створені у Microsoft Power Point. На комп'ютері надавався доступ дітям, що давало змогу онлайн виконувати завдання з розвитку мисленнєвих та мовленнєвих процесів.

У корекційній роботі дуже важлива взаємодія педагога з батьками, тому педагоги усіма зусиллями наполягали на зворотній зв'язок та вправляння дітей у вимові звуків у домашніх умовах. Адже запорука успішної роботи навіть у період вій-

ни — злагоджена робота та вмотивовані учасники освітнього процесу.





Рис. 6. Інтерактивні ігри на диференціацію звуків (з), (с) та на визначення першого звуку в слові

Особливості роботи вчителя-логопеда логопедичного пункту закладу освіти. Робота проводилась переважно індивідуально з дітьми, які були зараховані до логопедичного пункту. З тими дітьми, які не були зараховані до логопункту, але мали бажання займатися, створювались міні-групи та проводилась профілактична логопедична робота.

Для проведення занять використовувався сервіс Google Meet.

Задля покращення якості занять, педагогом використовувались інтерактивні презентації, які розробляла самостійно у форматі PPTX програми PowerPoint.

Активно застосовувались мнемотехнічні прийоми, особливо під час автоматизації звуків.





Рис. 7. Інтерактивна гра на диференціацію звуків (с), (ш)

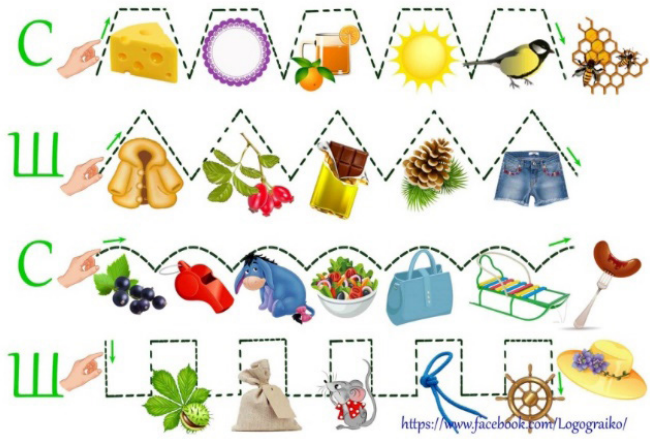


Рис. 8. Мнемотехнічна таблиця для автоматизації звуків (с), (ш)

Таблиця 1

Труднощі та надбання під час дистанційної освітньої роботи закладу в умовах воєнного стану:

Труднощі	Надбання
Психологічний стан учасників освітнього процесу	Підвищення рівня цифрової компетенції педагогів
Нестійка увага під час онлайн занять	Підвищення самоосвіти та педагогічної майстерності педагогів
Неможливість та (або) небажання батьків сприяти отриманню дітьми дошкільної освіти в дистанційному форматі, брати участь в освітніх заходах закладу.	Батьки стали повноцінними учасниками освітнього процесу
Неможливість використання допоміжного матеріалу, зокрема обладнання для корекційно-логопедичної роботи з дітьми.	

РОЗДІЛ ІІІ
ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ВЧИТЕЛЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1.1. Особливості комунікації педагога із учнями та батьками

Ассаул Віра Євгенівна,
учитель музичного мистецтва та мистецтва
Ліцею міжнародних відносин № 51
м. Києва
e-mail: vera.assaul@gmail.com

Питання педагогічної взаємодії вивчало багато відомих науковців. Проте, у сучасній науці досі немає єдиної думки щодо чіткого визначення понять «комунікація» й «спілкування». Так, у навчальному посібнику «Професійно-педагогічна комунікація» дослідниця Волкова Н.П. визначає, що «професійно-педагогічна комунікація (лат. communicatio — зв'язок, повідомлення) — система безпосередніх чи опосередкованих зв'язків, взаємодій педагога, що реалізуються за допомогою вербальних і невербальних засобів, засобів комп'ютерної комунікації з метою взаємообміну інформацією, моделювання й управління процесом комунікації, регулювання педагогічних відносин.». Натомість, Фенцик О.М. пише «Професійно-педагогічна комунікація є засобом здійснення професійної діяльності педагога, майстерність якого має ґрунтуватись з од-

ного боку, на спеціальних професійних знаннях та різнобічних фахових уміннях, а з іншого — на вмінні здійснювати взаємообмін інформацією з усіма учасниками освітнього процесу, досягаючи взаєморозуміння.

Незважаючи на різноманітність підходів, у всіх дослідженнях спостерігаємо спільне розуміння педагогічного спілкування як особливого виду діяльності, під час якого простежується взаємодія педагога з учнями.

Усе починається з учителя, з його вміння організувати зі здобувачами освіти педагогічно доцільні відносини.

Раніше на шкільних педрадах обговорювалися різні теоретичні питання педагогічної науки, сьогодні життя потребує від учителя професіональних, практичних дій в екстремальних умовах.

Під час війни діти належать до найвразливішої категорії населення. Перебуваючи в небезпеці, у стресовому стані, дитина позбавлена нормальних умов для розвитку та навчання. Через відчуття тривоги, напруги, страху, невизначеності ускладнюється процес повноцінної соціалізації дитини. Діти, які вимушені бути переміщеними із місця проживання, стикаються з проблемою соціальної адаптації у нових соціальних умовах.

Міністерством освіти і науки України, Державною службою якості освіти та іншими державними установами були надані рекомендації щодо організації освітнього процесу в умовах воєнного стану. Багато корисної інформації для роботи педагогів можна отримати на сайтах «ОсвіторіяМедіа», «НУШ», освітніх порталах «Освіта.UA», «UROK-UA», «Педрада» та багатьох інших.

Піклуючись про дітей, які страждають від наслідків війни в Україні, Міністерство освіти і науки у співпраці з дитячим психологом підготувало серію інформаційних матеріалів «Психологічна турбота від Світлани Ройз». На допомогу батькам та вчителям створено відеоінструкції та інфографіки, які містять рекомендації та практичні поради.

В умовах війни педагогічні працівники мають бути готовими повноцінно надавати *освітні, інформаційні, консультаційні послуги сім'ям, які виховують дітей.* Саме тому питання *організації комунікації з учасниками освітнього процесу в умовах війни посідає ключове місце.*

Комунікація педагога з учнями та батьками має здійснюватися з урахуванням локації дітей (вдома, у бомбосховищі, в умовах зовнішньої чи внутрішньої міграції) і орієнтуватися на виконання різних завдань:

— адаптувати освітній процес в умовах війни з урахуванням ситуацій, що склалися;

— організувати дистанційне навчання безболісно і мудро: наголос має бути не на академічні знання, а на щире спілкування, висвітлення актуальних тем і психологічну підтримку;

— добирати форми і методи взаємодії між учасниками освітнього процесу відповідно до конкретної ситуації кожного;

— володіти інформацією щодо ресурсного забезпечення освітнього процесу в умовах дистанційної роботи;

— володіти навичками організації та проведення онлайн-заходів;

— налагоджувати комунікацію з учасниками освітнього процесу в телефонному режимі, через листування електронною поштою тощо;

— надавати необхідну інформацію щодо поведінки під час воєнних дій;

— при потребі допомагати в організації індивідуальних консультацій із фахівцями соціально-психологічної служби.

Задля забезпечення ефективності комунікації з батьками, вихователями й усіма, хто задіяний в освітньому процесі, рекомендовано обирати оптимальні для здійснення кожного конкретного завдання канали комунікації.

Основними формами онлайн-комунікацій є: відеоконференція, форум, чат, блог, електронна пошта, анкетування, соціальні мережі.

У складних умовах корисними можуть бути сервіси та інструменти комунікації в онлайн-режимі.

Ефективними можуть бути розміщені на сайтах завдання і рекомендації для батьків щодо роботи з дітьми, відповідно до їхнього віку; створення груп із батьками, психологами в соціальних мережах Viber, Telegram, WhatsApp тощо для отримання інформаційно-освітніх та психолого-педагогічних послуг; використання електронних платформ Zoom, GoogleMeet, GoogleClassroom, Microsoft Teams та ін.

Хочу поділитися власним досвідом організації комунікації в умовах воєнного стану, бо практика є головним критерієм істини.

Війна Росії проти України підступно увірвалась в наше життя та вмить його докорінно змінила. Введення в країні воєнного стану позначилося на всіх сферах людського життя. Особливих змін зазнала і освітня галузь. Незважаючи на корективи в освітянському житті, незмінним лишилося те, що усі ми маємо працювати заради наших дітей. Робота кожного освітянина наразі надзвичайно важлива.

Війна зруйнувала наші плани, але не змінила суть учителя, його місію, що за словами В.Сухомлинського полягає у тому, щоб «Дати кожній дитині щастя». Постають логічні запитання. Як? У бомбосховищі? Під обстрілами? Звичайно, у кожного вчителя була своя ситуація. Ті, хто потрапив безпосередньо у зони бойових дій ні про що думати, окрім того, як врятуватися та зберегти родину, думати не міг. Дехто вважав, що оголошені канікули треба «ретельно виконувати» і не турбувати а ні батьків, а ні учнів. І на заклик проводити більше зустрічей, уроків онлайн з дітьми реагували негативно, навіть агресивно. Мабуть цим людям було дуже погано.

Але з часом з'ясувалося, що переважна більшість вчителів з перших днів війни були на зв'язку зі своїми учнями та батьками. Хто, як міг: з бомбосховищ і погребів, з власних квартир і під'їздів будинків (за правилом «двох стін»), з Києва, із села чи

з-за кордону…І на той час не було ще рекомендацій та інструктивних порад, що і як треба було робити. Кожен працював за велінням серця.

Вимушені канікули — це час для визначення керівництва, як працювати далі. Дійсно, у березні отримали відповідні документи, методичні поради, але все одно комунікацію учитель — батьки — учні здійснювали педагоги, в першу чергу класні керівники. Саме вони мали створити той ланцюжок, який передавав не тільки інформацію, але й емоційно підтримував дітей та батьків. Так, батьки теж потребували впевненості дій, визначеності, інколи просто доброго слова.

Завдяки досвіду дистанційної роботи, під час карантинів з приводу пандемії COVID-19, у Ліцеї міжнародних відносин № 51 контакти вчителів з родинами вже було встановлено. У Вайбері створені групи адміністрації з учителями, класних керівників та вчителів-предметників з класами та батьками, що продовжували функціонувати, але війна зруйнувала, змінила все й усіх. Було зрозуміло, що насамперед педагогам потрібно оволодіти власними емоціями, «включити» свій емоційний інтелект, відчути, що те, чого навчаємо дітей, їм справді необхідне.

У повідомленнях від 24 лютого, батьки 5-Б класу, де я працюю класним керівником, висловлювали вдячність саме за постійний зв'язок, за відчуття стабільності та впевненості, що все буде добре. Ми стали рідними людьми, бо обмінювалися не тільки інформацією, що стосувалася освітнього процесу дітей, порадами, але й думками, почуттями, спільно переживали біль втрат і підтримували один одного.

Складно переоцінити роль виховних годин у роботі класного керівника взагалі, а у період військового стану ці години спілкування набули особливого значення.

З перших днів війни класні години я проводила щодня: і під час канікул, і на вихідних, під час консультативного періоду. Ми просто зустрічалися з дітьми в Zoom, розповідали про усе, що

могло відволікти їх від страшних подій і новин, обмежити інформацію щодо загибелі людей та руйнування міст України. Діти розповідали про все, що їм було цікаво: показували своїх домашніх улюбленців, читали вірші, дехто власні, вітали з днем народження, презентували проєкти на різні теми: «Моя родина», «Цікаві кішки», «Масляна» та інші.

Спілкуючись з батьками я просила зробити усе, щоби діти не бачили кадри, що містять сцени жорстокості, насильства та смерті. Учням пояснювала, чому їм не можна переглядати фотохроніку війни. Обіцяла, що ми подивимось усе,обов'язково, разом, але після нашої Перемоги. І будемо знати і пам'ятати, якою ціною її здобули.

Усім: і дітям, і батькам було потрібно відчувати впевненість, що все під контролем, надійно, усе буде Україна!

Під час першої зустрічі з класом я говорила про те, що від кожного з нас, від кожного громадянина України, кожного на своєму місці, залежить наша Перемога.



Класна година у 5-Б класі

І на пропозицію «не сидіти, склавши руки», а малювати, писати листи з вдячністю та підтримкою нашим захисникам, створювати відео про те, що переживають, де знаходяться, що для них є Україна, діти почали надсилати свої творчі роботи. Так зародився відеопроєкт «З Україною в серці», який ми презентували 31 травня на класному святі «Останнього дзвоника». Ця спільна творча робота об'єднала нас, наші думки і почуття, а головне діти були зайняті реальною справою з чудовим результатом.

До класних годин у військовий час я готувалася ще більш ретельно, ніж раніше. Намагалася показувати позитивні моменти: як світ підтримував Україну різноманітними акціями і флешмобами, як наш гімн виконували колективи кращих оперних театрів світу, як звичайні люди з різних країн співали «Ой, у лузі червона калина»… І ми співали! Неважливим було а ні чистота звуку, а ні рівень виконання. Головне, ми були разом, єдині у надії, вірі і любові до нашої України.



Перші зустрічі після початку війни

Спочатку виходили в Zoomпо 5–7 дітей. Дехто був у дорозі… З часом приєднувалися не тільки учні класу, а й їхні брати, сестри, друзі, навіть старші за віком. Інколи, під час сирен, хтось біг у підвали чи бомбосховища, а потім приєднувався знову…

Усі зустрічі, як і уроки, я записувала і викладала в чати класу та батьків, щоби усі, хто не мав можливості вийти в Zoom, міг переглянути відеозаписи у будь-який зручний час. Їх переглядали усіма родинами.

Відгуки батьків, їх вдячність були сигналом, що такі зустрічі потрібні і дітям, і дорослим.

А потім було дистанційне навчання. І це було реальне навчання з урахуванням ситуації кожної дитини.

Педагоги Ліцею міжнародних відносин № 51 — справжні герої, які проводили уроки в різних умовах, дехто з бомбосховищ та підвалів, але на позитиві і з добром. При евакуації шукали передусім, як налагодити інтернет… Дякую усім колегам і кожному низько вклоняюся від імені учнів і батьків. З таким народом ми непереможні! Є ж крилатий вислів, що війни виграють не генерали, а вчителі!

Слава Україні!

Джерела та література

1. Сергеєва В. Педагогічна комунікативна взаємодія в системі «учитель — учні» та її виховна цінність в умовах спільної творчої діяльності / Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк) / Педагогічний часопис Волині (2015) — С. 57–63
2. Волкова Н. П. Професійно-педагогічна комунікація:навч. посіб. / Н.П. Волкова. — К. : ВЦ«Академія», 2006. — 256 с.
3. Фенцик О. М. Педагогічна комунікація: навчальний посібник для студентів спеціальностей 011 «Освітні, педагогічні науки», 012 «Дошкільна освіта», 013 «Початкова освіта» освітньогоступеня магістр / укладач О. М. Фенцик. — Мукачево: вид-во МДУ, 2018. — 215 с

3.1.2. Особливості комунікації класного керівника з дітьми та батьками класу в умовах воєнного часу

Власюк Олена,
учитель географії
Ліцею міжнародних відносин № 51 м. Києва

Сьогодні навчання та дорослішання дітей відбувається в умовах страшної війни, яка зруйнувала квітучі міста України, скалічила долі мільйонів, забрала дитинство у наших дітей. Цей жахливий виклик часу має негативний вплив на наше ментальне здоров'я, а дитяча психіка перебуває в стані постійних стресів. Під час війни психологи рекомендують перемістити фокус уваги з академічного навчання та його успішності на нормалізацію та підтримку психічного здоров'я дитини. Діти в цей важкий час потребують особливої уваги з боку дорослих, турботи, захисту. Організація освітнього процесу нині потребує іншого змісту та підходів виховної роботи. Основним цільовим напрямком має стати безпекова складова здоров'я особистості, забезпечення її фізичного, психологічного, соціального та духовного благополуччя [1]. Про це варто пам'ятати вчителям і нагадувати батькам, тому що саме від дорослих залежить психічний стан дитини, а в подальшому і успіхи в навчанні.

У цей складний період важливою є налагоджена комунікація учасників освітнього процесу: дітей, їхніх батьків та учителів, Це і є однією з місій класного керівника, яка за умов воєнного стану стає вкрай необхідною та набуває нетипових для мирного часу рис. Перед класним керівником постає дуже складне завдання: знайти універсальну мову спілкування, яка буде зрозумілою дітям та їхнім батькам в умовах щоденних стресів.

Особисті риси характеру та сформовані професійні компетентності класного керівника можуть допомогти дитині на емоційному рівні подолати виклики сьогодення. Дитина по-

винна відчувати, що вона не одна в шкільному соціумі дітей та дорослих, що у неї є підтримка з боку класного керівника. І він стане саме тією людиною, яка організує контакт дитини з класною спільнотою та педагогами. З батьками класний керівник теж повинен мати постійний зв'язок і виробити з ними спільні шляхи продовження навчання дитини. Саме на плечі вчителя-вихователя класу лягає завдання залучити здобувачів освіти до активного навчання та сформувати навчальні стратегії так, щоб вони були зрозумілими всім учасникам освітнього процесу.

В умовах воєнного часу навчальні заклади (залежно від обставин) можуть працювати онлайн/офлайн або поєднувати ці форми. Класний керівник повинен бути «посередником» інформації для учнів і їхніх батьків, яка постійно оновлюється. Для цього на допомогу приходять різні месенджери: Skype, Viber, Telegram, FBMesenger. Доцільним буде мати власну класну групу з дітьми й окремо з батьками. У цих електронних спільнотах учасники можуть активно спілкуватися, обговорювати отриману інформацію, комунікувати задля колективного рішення тощо.

Класний керівник допомагає вчителям створити предметні робочі групи у соціальній мережі. До цієї групи мають бути приєднані педагог-предметник, здобувачі освіти класу та, за потреби, класний керівник. Ці предметні групи повинні бути дієвими. У них розміщується інформація про домашні завдання, пояснення до їх виконання, зміни у розкладі, вибір платформи проведення уроку тощо.

Для покращення комунікації з класною спільнотою керівник класу може проводити невеликі онлайн-зустрічі на 20–30 хвилин у форматі відеоконференції (наприклад, Zoom). Особливу роль ці зустрічі відіграють під час дистанційного навчання. Вони можуть бути проведені для різних аудиторій:тільки для дітей, тільки для батьків або об'єднати родини. На онлайн-зустрічі запрошують вчителів, які працюють із класом, представ-

ників адміністрації навчального закладу, цікавих і відомих особистостей. Такі зустрічі допоможуть організувати навчальну діяльність, нададуть упевненість родинам, що про їхніх дітей турбуються, можуть підняти настрій та моральний дух. Варто пам'ятати, що головною ціллю таких зустрічей має стати створення простору підтримки та єдності класної спільноти задля подальшого навчання.

Для успішного проведення онлайн-зустрічей класному керівнику важливо:

- розуміти настрій аудиторії, з якою відбувається зустріч;
- бути спокійним і врівноваженим та вимагати це від учасників зустрічі;
- попереджувати атаки агресивної поведінки (якщо такі є);
- підтримувати самооцінку учасників зустрічі;
- вселяти розуміння, що успіх залежить від кожного;
- орієнтувати учасників онлайн-зустрічі на позитив;
- надавати достовірну інформацію.

До цих зустрічей класний керівник повинен ретельно готуватися, продумувати кожне своє слово, кожну дію. Не можна використовувати під час занять метафори, образи військової техніки. Це може травмувати дітей, які були під обстрілами. У роботі спираємося на метафори та образи дому, землі, веселки, води. Навіть образ неба зараз не даватиме дітям впевненості, бо для багатьох — це джерело небезпеки. Тому слід зважати на це, плануючи свої зустрічі з учнями. До того ж потрібно бути уважними і до звуків, що використовуються в супроводі [2].

Особливо треба звернути увагу на емоційний стан класного керівника під час онлайн-зустрічей із дітьми. Стан, у якому доросла людина звертається до дітей, важливіший за слова, які вони чують. Дитина має бачити на екрані, що класний керівник керує своїми емоціями. Доросла людина переживає, співчуває, але її емоційний стан залишається стабільним — для дітей це є важливо. Дорослий, який контролює себе та ситуацію, викликає відчуття спокою, упевненості. Діти дуже цінують гу-

мор. Тому по можливості класний керівник повинен жартувати, посміхатися до дітей, викликати посмішку у відповідь.

Для здобувачів освіти є цінним, щоб онлайн-зустрічі за участю класного керівника відбувалися систематично. Саме такі зустрічі можуть бути єдиною можливістю для комунікації дітей класу під час дистанційного навчання.

Одним із напрямків роботи класного керівника в умовах воєнного стану, постійних воєнних загроз є надання здобувачам освіти знань з основ безпеки, ознайомлення із важливими для збереження здоров'я та життя правилами дій у певних ситуаціях [1]. На підставі цього онлайн-зустрічі мають бути присвячені різним проблемам сьогодення та обов'язково повинні відповідати віковій групі дітей. З огляду на викладене вище, можна рекомендувати такі теми:

- Що таке воєнний стан? Заборони та обмеження.
- Правила безпеки в умовах воєнного стану.
- Особливості поведінки під час повітряної тривоги.
- Що таке «тривожна валіза»? Як її зібрати та що покласти?
- Домашня медична аптечка.
- Перша домедична допомога під час обстрілів.
- Мій розклад, розпорядок дня в умовах воєнного стану.
- Мій власний досвід, який допомагає мені в ці складні, тривожні дні.
- Мій рецепт для подолання стресу.
- Вправи, що допоможуть під час панічної атаки.
- Загальнолюдські, демократичні цінності, про які я повинен пам'ятати.
- Уміння аналізувати новини та не піддаватися інформаційній пропаганді.
- Безпека спілкування в соціальних мережах в умовах воєнного стану.
- Що робити, якщо виявлено підозрілий або вибухонебезпечний предмет.
- Як я можу долучитися до волонтерства та інші.

На онлайн-зустрічі класний керівник може запрошувати шкільного психолога. Співпраця дітей і батьків з психологом допоможе отримати професійні поради щодо «практики стійкості» в умовах надзвичайних ситуацій, як позбутися страху, знизити тривожність. Під час цих зустрічей класний керівник і шкільний психолог повинні дати дітям або батькам можливість висловитись: розказати про свій настрій, про свої справи, про те, що їх турбує, що може бути незрозумілим. Цінність саме таких онлайн-зустрічей у діалозі учасників.

В арсеналі класного керівника повинні бути теми для розмов, які зможуть переключити емоції дітей на позитив та заспокоїти, наприклад, стосуватися природи, музики, мистецтва, науки, спорту, подорожей.

Корисними також є онлайн-зустрічі із залученням учителів географії та історії. Задля формування патріотизму та духовної культури сучасної молоді України можуть бути розроблені та проведені інтегровані онлайн-зустрічі. Тематика таких зустрічей повинна бути цікавою для дитячого сприйняття та змістовною. Наприклад:

- Невідомі сторінки з історії українського народу.
- Національні традиції та звичаї різних регіонів України.
- Українські символи в природних мотивах.
- Багатогранність української національної кухні.
- Об'єкти світової природної та культурної спадщини України в Списку ЮНЕСКО.
- Нематеріальна спадщина України в Списку ЮНЕСКО.
- Вишиванка — код нації тощо.

Особливе значення мають онлайн-зустрічі, на яких уся класна родина може привітати іменинника з днем народження, відзначити свято, міжнародний день. Украй важливо показати дітям, що життя продовжується та навіть у складні часи необхідно знаходити приводи для оптимізму, бути толерантним. Єдність дітей класу під час таких онлайн-зустрічей викликає

позитивні думки, учить людяності, сприяє збереженню дружніх взаємин у колективі.

Якщо в класі є діти, які вимушено переселилися із зони бойових дій, то варто на перших етапах приділити їм особливу увагу. Під час онлайн-зустрічі класний керівник має познайомити їх з усіма дітьми, запропонувати учням класу гуртом привітатися, висловити побажання, слова підтримки. Класний керівник повинен бути готовим до того, що діти, які є переселенцями, певний час можуть не йти на контакт, бути присутніми на онлайн-зустрічах із вимкненою камерою, не надавати відповіді на питання. Керівнику класу варто озвучити, що поважає їхній вибір не відповідати та сподівається, що наступного разу їх спілкування буде кращим. Доросла людина повинна показати дітям класу, як треба себе поводити, щоб не підсилювати негативні переживання таких дітей.

У класі можуть бути діти, у яких є потреба поділитися своїми переживаннями не на широку аудиторію, а поспілкуватися з класним керівником індивідуально. Таким дітям варто приділити увагу та призначити їм окрему онлайн-зустріч.

Військові дії в Україні залишають у наших душах глибокі емоційно-психологічні рани, а світосприйняття дітей зруйновано. Тому завданням класного керівника, який є для учня центральною особистістю в шкільному житті, має стати прояв уваги, піклування та любові.

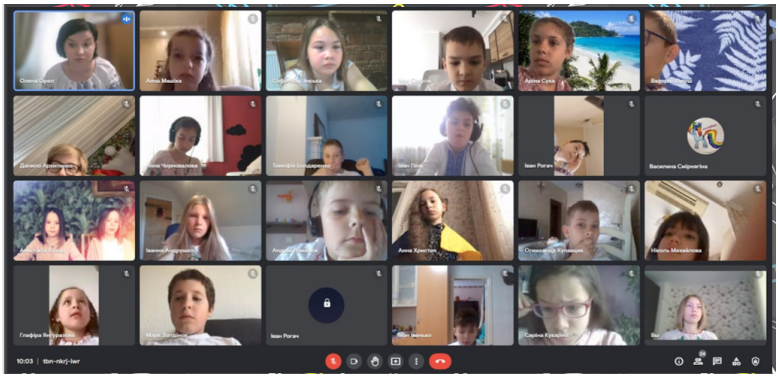
Список використаних джерел

1. Виховна робота в умовах воєнного стану. — [Електронний ресурс]. — Режим доступу:https://naurok.com.ua/vihovna-robota-v-umovah-voennogo-stanu-290318.html
2. Коротка пам'ятка для вчителів, які працюють із дітьмипід час війни. — [Електронний ресурс]. — Режим доступу: https://ombudsman.gov.ua/news_details/korotka-pamyatka-dlya-vchiteliv-yaki-pracyuyut-iz-ditmi-pid-chas-vijni

3.1.3. Особливості комунікації вчителя початкових класів з учнями та батьками

Джелялова І.Ю.,
голова методичного об'єднання
вчителів початкових класів,
вчитель початкових класів
Києво-Печерського ліцею № 171 «Лідер»

Організовувати роботу найменших учнів мають дорослі, але саме організовувати, а не виконувати завдання за дитину. Тому первинна комунікація вчителів ліцею початкових класів, з батьками з організаційних питань є довшою і тривалішою, з поступовою передачею відповідальності дітям за процес навчання.



Батьки можуть стати найкращими друзями для вчителя, і вони ж можуть бути опонентом. Ефективниший спосіб уникнути непорозумінь з батьками — чіткі правила спілкування, які ми пропонуємо на початку навчання. Чим більше інформації отримуватимуть наші батьки, тим більше вони відчувають себе частиною команди. Якщо батьки розумітимуть, що і навіщо робить учитель, вони довірятимуть йому і процес навчання відбуватиметься комфортніше для всіх сторін.



Ефективне спілкування батьків і вчителів завжди має починатися з позитиву та довіри, це має вирішальне значення. Якщо батьки отримуватимуть інформацію від учителя, ймовірність того, що щось неправильно трактується в процесі навчання, знижується. Обов'язково спілкуйтеся часто!

Для того, щоб спілкування було послідовним, воно також має вписуватися в насичений графік учителя. Зважаючи на обставини, ми домовляємося з батьками учнів, як і коли ми будемо підтримувати зв'язок з ними, визначаємо години й канали для спілкування: електронні листи, веб-конференції, групи в соціальних мережах, Viber чи інші засоби. Обговорюємо з ними правила навчання, розклад уроків тощо. Діти початкової школи тільки вчаться працювати самостійно. Не в усіх дітей виходить одразу, тому слід давати багато спроб. Під час розмови з батьками (особливо дистанційної) запевняємо їх: **усе, що стосується їхньої дитини, є конфіденційним і ми як учителі початкових класів завжди зважаємо на інтереси своїх учнів.**

Основні форми онлайн-комунікації

Вчителі нашої кафедри «Початкове навчання» найчастіше використовують такі форми форми онлайн-комунікації:

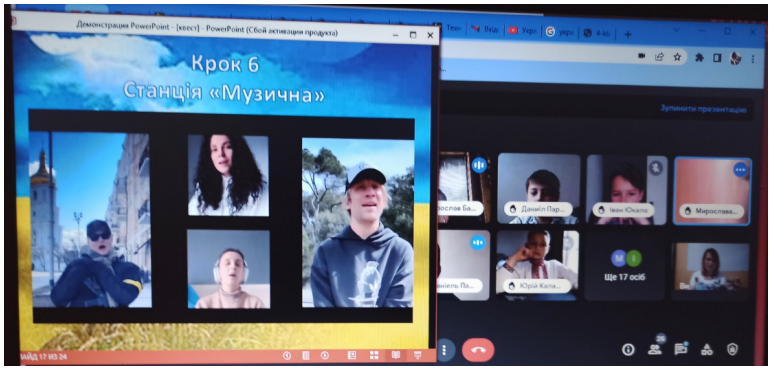
Відеоконференція — це конференція в режимі реального часу онлайн. Вона проводиться у визначений день і час. Відеоконференція — один із сучасних і найпопулярніших способів зв'язку.



Форум — найпоширеніша форма спілкування вчителя й учнів у дистанційному навчанні. Кожний форум ми присвячуємо певній проблемі або темі.

Відеочат. Найбільш поширений — текстовий чат. Голосовий чат дозволяє нам спілкуватися за допомогою голосу, що під час вивчення мов в дистанційній формі є важливим моментом.

Електронна пошта — це стандартний сервіс інтернету, що забезпечує передавання повідомлень як у формі звичайних текстів, так і в інших формах (графічній, звуковій, відео) у відкритому чи зашифрованому вигляді.



Анкетування — для поточного контролю в ході дистанційного навчання зручно використовувати різноманітні анкети.

Соціальні мережі, служби обміну миттєвими повідомленнями та мобільні застосунки на кшталт Viber дають змогу нашим

вчителям створювати закриті групи, спільноти, чати, вести обговорення тем, завдань, проблем, інформації.

Вчителі початківці використовують **веб-ресурси для дистанційного навчання:**

Платформа Moodle — безкоштовна відкрита система управління дистанційним навчанням. Вона дозволяє нам використовувати широкий набір інструментів для освітньої взаємодії вчителя, учнів та адміністрації закладу освіти.

Платформа Google Classroom — це сервіс, що пов'язує Google Docs, Google Drive і Gmail, дозволяє організувати онлайн-навчання, використовуючи відео-, текстову та графічну інформацію. Ми маємо змогу проводити тестування, контролювати, систематизувати, оцінювати діяльність, переглядати результати виконання вправ, застосовувати різні форми оцінювання, коментувати й організовувати ефективне спілкування з учнями в режимі реального часу.

Zoom — сервіс для проведення відеоконференцій та онлайн-зустрічей. Для цього потрібно створити обліковий запис. Zoom підходить для індивідуальних та групових занять.

Рідше відеоконференції проводимо за допомогою **Microsoft Teams, Google Meet, Skype.**

Деякі вчителі нашої кафедри використовують такі інструменти для роботи з дітьми, як:

ClassDojo — це простий інструмент для оцінювання роботи класу в режимі реального часу, дуже подобається дітям.

Classtime — платформа для створення інтерактивних навчальних додатків. Є бібліотека ресурсів, а також можливість створювати запитання.

LearningApps.org — онлайн-сервіс, який дозволяє створювати інтерактивні вправи. Їх можна використовувати в роботі з інтерактивною дошкою або як індивідуальні вправи для учнів. Багато вчителів нашої кафедри використовують цей сервіс для цікавого навчання учнів.

Дистанційне навчання дасть результати, лише якщо буде посильним для всіх учасників освітнього процесу.

Використана література

1. Антощук, С.В. (2018) WEB-Ресурси для сучасного вчителя нової української школи. Цифрова компетентність сучасного вчителя нової української школи.(Коневщинська, О.Е, & Овчарук О.В., Ред.). Київ, 61 с. С. 8–9.
2. Бібік Н. (2018) Нова українська школа: порадник для вчителя. Київ: Літера ЛТД, 159с.
3. Організація дистанційного навчання в школі. Методичні рекомендації., ГО «Смарт освіта», 2020

3.1.4. Особливості комунікації педагога з учнями та батьками в умовах воєнного стану

Сірікова Л.І.,
заступник директора
з навчально-виховної роботи
школи І–ІІІ ст. № 25
Шевченківського району м. Києва

Сучасний розвиток світової спільноти вивів комунікацію як засіб створення загального простору на надзвичайний рівень. Видів, форм та засобів комунікації стає все більше, вони удосконалюються, розгалужуються, охоплюють все більший радіус дії та займають все більше місця в житті людини. Але головна мета комунікації залишається тією ж самою, що була усі роки існування людської цивілізації: створення спільного простору внаслідок повідомлення певної інформації. Якщо звернутися до визначення етимології поняття «комунікація», а саме: *communicatio* — єдність, передача, з'єднан-

ня, повідомлення, *communico* — роблю спільним, повідомляю, з'єдную, *communis* — спільний, то ми можемо визначити дві основні функції комунікації — повідомляти та об'єднувати. Людина, комунікуючи з іншими, створює спільний інформативно-емоційний простір, який, в свою чергу, із ситуативного аспекту перетворюється в досить стале психологічне поле. Майя Енджелоу, американська письменниця та поетеса зазначала: «Люди не пам'ятатимуть, що ви говорили; люди не пам'ятатимуть, що ви робили, але люди завжди пам'ятатимуть те, які почуття ви у них викликали».

У будь-якій надзвичайній ситуації, чи то в особистому житті людини, чи то в масштабах країни, світу, знову ж таки існує два жорстко взаємопов'язаних елемента: інформація та психічний стан людини. Тому, комунікація з батьками та учнями під час надзвичайних ситуацій, а тим більше, під час воєнного стану, має враховувати саме цей взаємозв'язок.

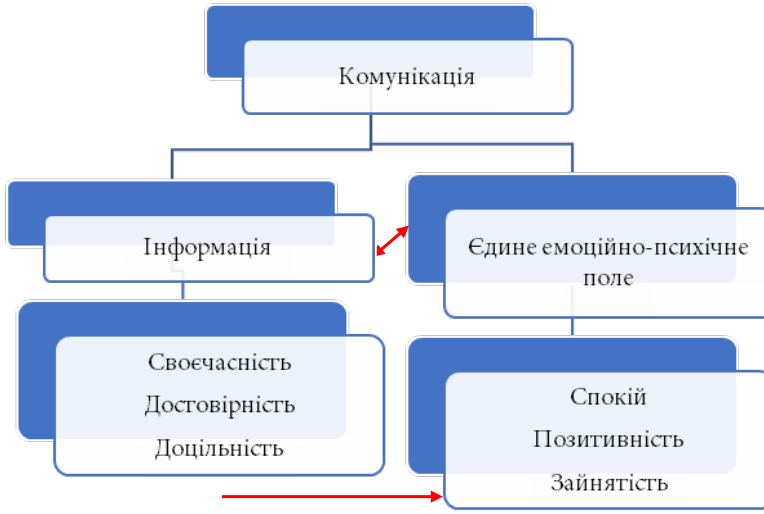


Рис. 1. Найпростіша схема комунікації
під час надзвичайної ситуації (воєнного стану)

Найголовнішими характеристиками будь-якої інформації є її своєчасність, достовірність та доцільність. Особливого значення вони набувають під час надзвичайної ситуації та воєнного стану. Не є доцільним використання для комунікації можливостей соціальних мереж, тому що саме там учні та їх батьки попадають у вир терабайтів фейкової та психологічно важкої інформації. Першочергово батьки повинні своєчасно отримати достовірну інформацію щодо подій, які відбуваються. При цьому, інформація повинна бути виважена щодо її змісту та емоційно-коректно доведена до людини, аби спонукати її не тільки до потрібних дій, але й у психічному стані, потрібному для прийняття рішень та їх виконання.

У різних країнах світу питання доведення до відома батьків інформації щодо надзвичайної ситуації будь-якого виду вирішується по-різному. Батьки японських школярів на початку навчального року реєструються в автоматичній системі оповіщення від школи через електронну пошту. Інформація про надзвичайну ситуацію та перші дії батьків та шкільних працівників автоматично надходять усім батькам на вказану адресу. Ніякі інші ресурси (sms, Viber, Telegram, WatsApp тощо) не використовуються. У Швеції існує загальнодержавна система комунікації з батьками учнів. У разі виникнення надзвичайної ситуації батькам приходить відповідне повідомлення. А ізраїльських навчальних закладах визначені працівники, які не зайняті безпосередньо евакуацією дітей, телефонують батькам (навіть на стінах класу висять фотографії учнів з контактними даними батьків, які записані не в щоденнику класного керівника і є лише його знанням. Фото надано у вільний доступ в Інтернет)*, та надсилають повідомлення в батьківські групи.

---

* Дані про комунікацію з батьками та учнями в різних країнах світу взято з результатів опитування батьків та випускників школи I–III ступенів № 25 Шевченківського району м. Києва, діти яких навчалися або навчаються у зазначених країнах. Усі дані опитування знаходяться у автора статті.



Фото 1. Таблиця у навчальному закладі в Ізраїлі
з контактними даними батьків

Для забезпечення чітких дій всіх учасників освітнього процесу під час надзвичайної ситуації в навчальних закладах проводяться відповідні навчання. Цікаво, що в Японії такі навчання проводяться 1–2 рази на рік під час так званих «Днів відкритих дверей» саме за участі батьків. Під час навчаннях випробовується система оповіщення, евакуаційні заходи та передавання дітей батькам, або особам, яких вказано при заповненні вище згаданої анкети, «з рук до рук». У Швеції раз на рік лунає сигнал оповіщення «Повітряна тривога» і, зокрема, в навчальних закладах проходять навчання.

Українські школярі теж проходять навчання з цивільного захисту в закладах освіти. В школі I–III ступенів № 25 Шевченківського району м. Києва кожного семестру відбуваються такі навчання з імітацією різних сигналів цивільного захисту та порядку дій у кожному окремому випадку.

Перевіряються дії працівників школи, функціонування бомбосховищ, шляхи евакуації, облік учнів, робота підрозділів цивільного захисту, психологічний супровід. Коли учасники освітнього процесу володіють достовірною та своєчасною інформацію, комунікація в такому випадку проходить чітко і злагоджено, що створює відчуття захищеності та впевненості.



Фото 2. Учні ізраїльської школи під час навчання з цивільного захисту

Доцільність інформації, тобто мета, з якою ми створюємо канал комунікації, відіграє не менш важливу роль. Австро-англійський філософ Лю́двіґ Йо́зеф Йо́ганн *Вітґенштáйн*, засновник аналітичної філософії та філософії мови в своїй фундаментальній праці «Логіко-філософський трактат» серед багатьох думок висловив дві, які є дуже важливими для комунікації під час воєнного стану: «Про те, про що не можна сказати, треба мовчати» (теза 7. — С. 85) та «Межі моєї мови означають межі мого світу» (теза 5.6. — С. 69) [1]. У процесі комунікації з батьками та учнями під час надзвичайної ситуації, особливо

під час війни необхідно дуже ретельно підбирати слова, які ми кажемо або пишемо у повідомленнях. Потрібно уникати здогадок і припущень (достовірність інформації); розмов, здавалося б на нейтральні теми у мирний час, про, наприклад, явища природи, пов'язані з падінням чогось із неба (дощ, сніг), з певними звуками (грім), світловими явищами (блискавка); про певні кольори (червоний, чорний, червоно-жовтий, сірий, коричневий). Категорично заборонено не тільки на онлайн-уроках мистецтва чи літератури малювати, слухати, читати про вище зазначене, а й при будь-якому виді комунікації. Саме мова створює навколо людини оточуючий її світ. Під час спілкування людина відкриває кордони цього світу і впускає в нього співрозмовників. Отже, педагог повинен знайти такі слова, які створять навколо світ впевненості, спокою та розсудливості, і запросити до нього дітей і батьків. У цьому створеному світі дитина повинна знайти підтримку, впевненість, відносний спокій, турботу, мотивацію до навчання та, у деяких випадках, до життя. Дитина повинна постійно відчувати свою присутність у цьому «світі», яку педагог підтримує своєю комунікацією, якнайкраще різними її видами: від вербального спілкування до паравербального та невербального.

Мотивація до життя через мотивацію до навчання під час саме воєнного стану є надважливою складовою комунікації. Видатний австрійський психіатр, психотерапевт та філософ Віктор Франкл в основній праці «Людина в пошуках справжнього сенсу виклав власний екстремальний досвід виживання в нелюдських умовах Другої Світової війни. Одною з ключових, саме людських, властивостей, на його думку, є воля до сенсу. Наразі, його знамениті «7 принципів виживання в нелюдських умовах» є більш ніж актуальними. Другий принцип, на думку вченого, полягає в тому, що «у нелюдських умовах здатен вижити той, хто є спрямованим у майбутнє, хто мріє виконати своє призначення» [2]. Отже, вчитель повинен таким чином надавати своєчасну, достовірну, доцільну інформацію, щоб

створити спільний з учнями та батьками простір, який би постійно підтримував мотивацію до життя. Щоб учень продовжував займатися тим, що є сенсом саме його життя, знайшов сили танцювати, малювати, співати, читати вірші навіть у бомбосховищі. Бо саме він у нелюдських умовах створить свій власний світ, у який поведе тих, хто поряд, і допоможе їм витримати випробування. Саме у цьому В. Франкл бачив своє призначення у концтаборах Другої світової війни: «Я бачив сенс свого життя в тому, щоби допомогти іншим людям побачити сенс в своєму житті». [2]

Під час онлайн уроків, коли лунала сирена, учні, що проживали за кордоном, просили не відключати онлайн-платформи, поки всі інші йшли в укриття, для того, щоб однокласники та вчителі відчували їх присутність, знали, що про них турбуються, за них хвилюються. Це є прикладом правильної комунікації вчителя з учнями, тому що світ захисту, турботи та можливостей було створено.

Список використаних джерел

1. Вітґенштайн, Людвіг. Tractatus logico-filosoficus = Філософські дослідження / Пер. з нім. Євген Попович. — Київ: Основи, 1995. — 311 с.
2. Франкл, Віктор. Людина у пошуках справжнього сенсу. — Харків: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. — 160 с.

Автор висловлю подяку за допомогу в збиранні матеріалів для статті:
1. Хосаці Юлії — матері учнів школи (Японія)
2. Каращук Ользі — матері учнів школи (Швеція)
3. Лукьянов Марині — випускниці школи 1975 року (Ізраїль)

3.2. Дистанційне навчання: мотивація, забезпечення якості, оцінювання навчальних досягнень

3.2.1. Особливості дистанційного навчання у гімназії «Київська Русь»

Вовкотруб Наталія Едуардівна,
Гімназія «Київська Русь»

В умовах воєнного стану, коли учні українських шкіл були змушені роз'їхатись по всьому світу, головним завданням вчителя стала організація нормального робочого процесу, в якому учню було б комфортно і зручно [4]. Звичайно, за попередні два карантинні роки ми всі звикли і пристосувались до дистанційної форми навчання. Але теперішня ситуація має певні особливості. Учні (і вчителі), по-перше, не завжди мають змогу приєднатись до онлайн-уроку, а по-друге, ніколи не можуть розраховувати на певну, заплановану тривалість такого уроку і розуміють, що в будь-який момент він може обірватись. Крім того, більш проблемним стає зворотній зв'язок, якісне виконання домашнього завдання учнем і оцінювання знань вчителем. Тому, маючи достатній досвід роботи з різними навчальними інструментами і освітніми платформами [5], я зупинилась на американський освітній платформі EDMODO. Ця платформа [1] дозволяє комунікувати вчителю з учнями та їхніми батьками без прив'язування до номерів телефонів. Користуватись плат-



І. Логотип освітньої платформи EDMODO

формою можна через інтернет-браузер на комп'ютері або через додаток на смартфоні в будь-який точці світу. Вона безкоштовна і не потребує додаткових програмних інструментів.

EDMODO — це одночасно соціальна мережа і освітня платформа. Крім викладання матеріалів для уроку і створення тестів, в ній можливе обговорення різних тем і ідей, голосування, створювання рейтингів, а також звичайне спілкування: як у вигляді чатів з окремими класами або групами, так і індивідуальне спілкування з учнями або їхніми батьками.

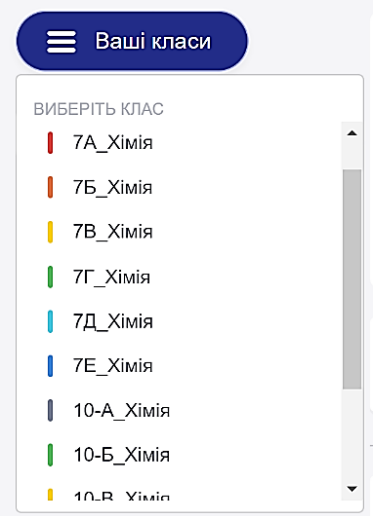
EDMODO створена американськими фахівцями, тому має стандартний інтерфейс англійською мовою. Якщо у вас встановлене україномовне програмне забезпечення, переклад інтерфейсу на українську може бути автоматичним, або його можна здійснити за допомогою правої клавіші миші, як це зазвичай робиться. Всі матеріали, які ви створює, спілкування та ін. — все це робиться українською мовою. Інтерфейс платформи простий і зручний, користуватись ним можна інтуїтивно.

EDMODO для вчителя

1. Створення класів і груп.

Головна перевага — для створення класу не потрібно вручну створювати список учнів і вносити інформацію про них. Вчитель просто повідомляє учням код класу, і вони реєструються самостійно.

Клас можна ділити на будь-яку кількість груп. Вчитель це робить з наявного переліку учнів, обираючи потрібні прізвища — просто ставить позначку навпроти імені учня [*Рис. 11*].



II. Створення класів і груп

Учнів до певного класу можна додавати або видаляти в будь-

який момент. При переході на наступний навчальний рік, вчитель просто змінює назву класу — вся інформація при цьому залишається. Класи, в яких вчитель припиняє викладання, можна переносити в архів. З архіву цей клас можна знову відновити (наприклад, вчитель викладав у 5-му, не викладав у 6–7, повернувся до викладання у 8-му) або видалити (якщо учні закінчують навчання і випускаються зі школи).

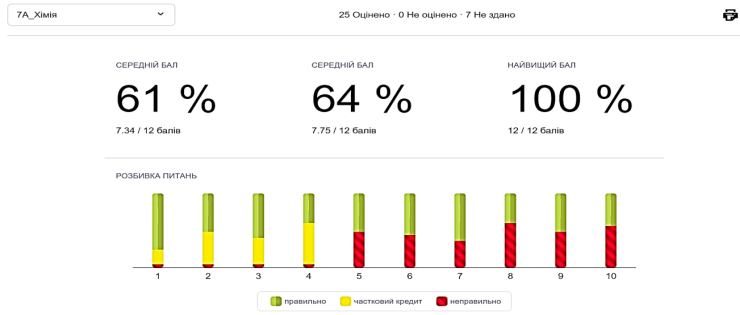
Крім класів можна створювати будь-які групи (наприклад, для підготовки до ЗНО, поглибленого вивчення предмету або роботи з обдарованими учнями). При цьому вчитель також просто повідомляє код групи — учні реєструються самостійно.

В одному класі можуть викладати декілька вчителів, кожен з них просто створює свій клас і дає посилання учням, а вони додають цей предмет до тих, що вже існують (наприклад, 7А_Українська мова, 7А_Хімія тощо).

2. Оцінювання знань.

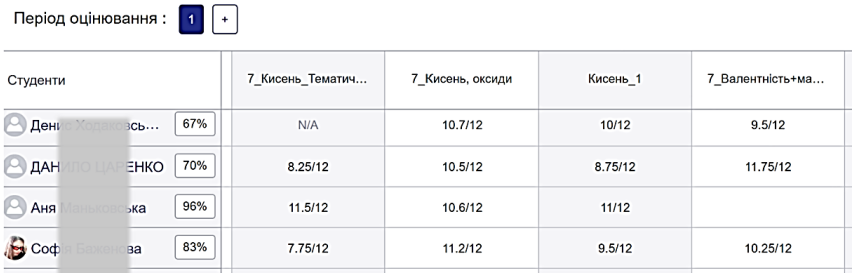
При створенні класу журнал оцінювання знань створюється автоматично. Оцінки за тести потрапляють до журналу одразу після складання учнем тесту. Їх можна показувати учню або приховати. Кожну роботу учня можна переглянути, за потребою — роздрукувати, а також скоригувати оцінку в журналі.

Для кожного тесту в журналі одразу формується статистика, яка яскраво показує, які питання виявились для учнів легкими, а які проблемними *Рис. III*].



III. Приклад подачі результатів у вигляді діаграми

Процес навчання можна поділити на будь-яку кількість періодів, наприклад, розбити на теми або на семестри [*Рис. IV*] (у журналі створюються окремі «вкладки»).



IV. Процес навчання розділений по темах

При цьому за кожний період навпроти прізвища відображається прогрес учня у відсотках.

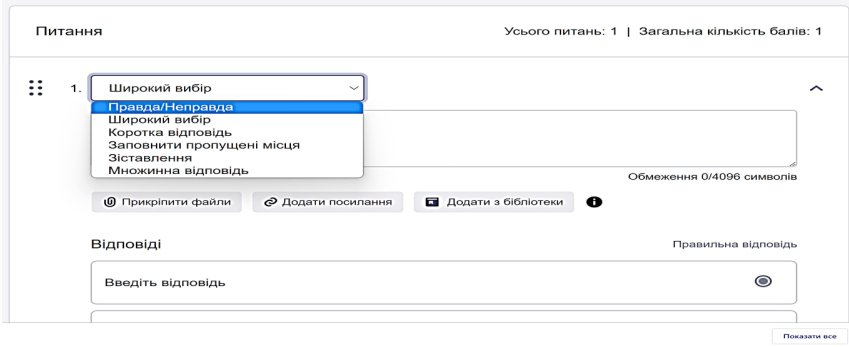
3. Створення тестів.

Головна перевага — при створенні вчителем тестів нікоми нічого не втрачається! Система одразу зберігає інформацію у бібліотеку (буквально після кожного надрукованого слова), і вчитель може продовжити роботу з того місця, де зупинився, в зручний час. Це дуже важливо саме в умовах воєнного стану, коли можливість працювати може перерватись в будь-який момент. Створений тест зберігається у бібліотеці. Його можна копіювати, коригувати.

В тестах можна створювати різні варіанти питань, додавати до них малюнки, відеофайли, посилання [*Рис. V*]. Питання тесту можна оцінювати різною кількістю балів.

При викладанні тестів вчитель може або призначити його одразу або запланувати певний час для складання, встановлювати обмеження на час складання, «перемішувати» питання, показувати або не показувати відповіді і оцінки. При чому всі ці опції можна редагувати в будь-який момент. Наприклад, можна приховати відповіді на нас складання тесту і відкрити їх

після завершення терміну здачі тесту, щоб учні могли побачити свої помилки і правильні відповіді [3].



V. Типи тестових питань

Тести можна задавати як окремому учню або класу, так і цілій паралелі. Оцінки за тест можна або вносити в журнал оцінювання, або ні (якщо тест є виключно тренувальним). Задавати тест можна необмежену кількість разів.

4. Спілкування з учнями.

Спілкування може бути одразу з цілим класом, групою або індивідуальним: з учнями або їхніми батьками. Колективне спілкування ведеться через пости вчителя в певному класі або групі і коментарі до них. Індивідуальне спілкування ведеться через месенджер. Там учні можуть не тільки обговорити із вчителем будь-яке питання, а також надсилати будь-які файли [2] (фото своїх робіт і виконаних домашніх завдань, скріншоти, відео тощо).

EDMODO для учня

Усе зазначене, відноситься і до учнів та їхніх батьків. Серед переваг — можливість спілкуватись з учителем і отримувати знання без прив'язування до конкретного місця або комп'ютера. Посилання на онлайн-уроки, додаткові матеріали до уроку, тести, оцінки, обговорення організаційних та інших питань, спілкування зі вчителем — все знаходиться в одному місті.

Перелік літератури

1. https://edmodo.com — американський освітній платформі EDMODO.
2. https://www.youtube.com/watch?v=oBmOPgOX76w&ab_channel=AntonMartynov — вебінар на тему «Використання EDMODO в навчальному процесі»
3. http://repo.snau.edu.ua/bitstream/123456789/.pdf — використання платформи EDMODO для організації дистанційного навчання
4. Дистанційні технології в освіті: збірник науково-методичних рекомендації щодо організації виховання, навчання та розвитку учасників освітнього процесу під час карантину / під ред. Ю. О. Бурцевої, Д. В. Малєєва. — Краматорськ : Відділ інформаційно-видавничої діяльності, 2020. — 95 с. — Електрон. аналог друк. вид.
5. Методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти в умовах дистанційного навчання / авторський колектив; за ред. Є. М. Бачинської, О. В. Матушевської. Біла Церква : КНЗ КОР «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів». 2020. 109 с.

3.2.2. Дистанційне навчання: мотивація, забезпечення якості, оцінювання навчальних досягнень (з досвіду роботи школи)

Гура Н.В.,
заступник директора з НВР
школи І–ІІІ ступенів № 25
Шевченківського району м. Києва

Війна змінила країну і світ, війна змінила українців і освіту України також. Україна і світ уже ніколи не будуть такими, як до 24 лютого 2022 року.

Адміністрація та педагогічні працівники школи тримають свій освітній фронт, працюють у важких умовах війни, створюють педагогічний досвід, зокрема у комунікації з учасниками освітнього процесу, який є унікальним.

Першочерговим завданням адміністрації у воєнний час стало налагодження ефективної комунікації учасників освітнього процесу.

24–25 лютого 2022 року школа працювала у дистанційному режимі. Після 25 лютого 2022 року у відповідності до рекомендацій Міністерства освіти і науки України почалися канікули.

Досвід та практики попередніх років показали, що школа готова швидко переходити на онлайн-навчання (робота школи з використанням сервісу для проведення онлайн-конференцій, тренінгів та вебінарів Zoom розпочалась 30 березня 2020 року). Але дистанційне навчання під час воєнного стану порівняно з періодом пандемії зазнало суттєвих змін. Значно погіршився психологічний стан дітей через воєнні дії. Багато дітей не могли вийти на зв'язок через переїзди, обстріли, повітряні тривоги тощо. Також виникали проблеми з синхронним навчанням, оскільки діти перебували у різних країнах Європи та Америки. Крім того, у деяких країнах, куди діти втекли від війни, є обов'язковим відвідування місцевих шкіл.

На нараді при директорі в перші дні війни з педагогічними працівниками було обговорено такі питання:

1. Забезпечення оптимального режиму роботи школи в дистанційному форматі.

2. Формат консультацій з батьківською громадою щодо забезпечення доступу учнів до дистанційного формату освітнього процесу.

Велику увагу під час наради приділено комунікативним вмінням вчителів, а саме:

1) вмінню встановлювати емоційний контакт, завойовувати ініціативу в спілкуванні;

2) вмінню управляти своїми емоціями;

3) розумінню психологічного стану учня за зовнішніми ознаками.

На нараді вчителям були надані методичні поради щодо роботи з дітьми в умовах стресу: як планувати процес навчан-

ня та дистанційні уроки (календарно-тематичне планування), як активізувати увагу дітей та мотивувати їх до навчання, які завдання давати для самостійної роботи тощо.

У перші тижні війни педагогічний колектив вирішив зосередитися на психологічній підтримці дітей.

З 09 березня 2022 року вчителі відновили спілкування з учнями, що додавало в життя кожного учасника освітнього процесу хоча б якусь стабільність. Багато уваги приділялось формуванню вмінь дітей контролювати свою власну поведінку і активно впливати на неї, уміння уникати стресових та конфліктних ситуацій і налагоджувати дружні стосунки. Вчителі читали з учнями книжки, розповідали цікаві історії, разом переглядали та обговорювали мультфільми.

Розклад дистанційного навчання складений та затверджений наказом директора школи на початку навчального року, використовувався під час карантинних обмежень у зв'язку із захворюванням учасників освітнього процесу на COVID-19. З початком війни за необхідністю вносилися зміни до розкладу у зв'язку із місцезнаходженням вчителів (14 педагогів перебували за кордоном, 9 — за межами Києва, решта — у місті) та ситуацією в кожному класі.

З 28 березня 2022 року заняття відновили за розкладом дистанційного навчання. Але принципи педагогічного процесу змінились. Робота педагогічного колективу була направлена на створення сприятливої атмосфери співробітництва, зниженні монологічного викладу матеріалу та дублювання інформації, яка може бути отримана з доступних джерел і переходу до діалогізованого спілкування з учнями в ході освітнього процесу, інтенсифікації впровадження в освітній процес активних методів навчання, які дають можливості для розкриття творчої особистості, розвитку ініціативи, активізації пізнавально-навчальної діяльності учня.

Під час організації освітнього процесу в умовах війни були враховані поради Державної служби якості освіти у співп-

раці з ініціативою «Система забезпечення якості освіти», що впроваджується в межах проєкту «Супровід урядових реформ в Україні» (SURGe), та командою підтримки реформ Міністерства освіти і науки України.

Корисними у цій ситуації були напрацьовані під час пандемії коронавірусу моделі змішаного та дистанційного навчання у синхронному й асинхронному режимах.

Під час онлайн-занять педагоги проводили консультації з дітьми, інтегровані уроки, навчальні заняття-бесіди, полілоги та творчі заняття.

Водночас в умовах війни оптимізували навчальне навантаження. Заняття у синхронному режимі важливе для учнів, проте більше в соціально-психологічному аспекті, ніж у навчальному. Крім того, іноді уроки могли відвідувати 1–2 дитини з класу. Тому важливо було працювати в асинхронному режимі. В асинхронному режимі відбувалося:

1) спілкування у месенджерах;

2) робота з онлайн-ресурсами (наприклад Всеукраїнська школа онлайн, На урок тощо);

3) виконання дітьми вправ та завдань, що передбачають психологічне розвантаження, техніки врегулювання емоційного стану тощо.

Завдання передбачали читання літератури, перегляд фільмів, малювання, ліплення, інші творчі заняття, що можуть допомогти зняти психічне та емоційне напруження.

Використання групових, колективних форм роботи є ускладненим в умовах дистанційного навчання.

Методи роботи з учнями вчителі добирали відповідно до навчального предмета, віку дітей та їхніх інтересів. Враховували вчителі і те, що діти обмежені в ресурсах. Перевагу надавали проблемним, пошуковим, творчим методам роботи.

Структуру онлайн-уроків вчителі теж переглянули:

1) встановити емоційний зв'язок з учнями, поговорити про майбутнє;

2) повторити тему минулого уроку;
3) оголосити тему уроку;
4) провести фізичні вправи та руханки;
5) час обговорення, гра;
6) підсумок уроку.

Домашні завдання вчителі звели до мінімуму, а з деяких предметів і зовсім від них відмовились.

Багато уваги адміністрація приділила керуванню спілкуванням. Цей етап є найбільш тривалим і найбільш складним у процесі розвитку педагогічної взаємодії. Його завдання — закріпити педагогічну ініціативу, підтримати й поглибити сприятливу психологічну атмосферу, створити умови для самовираження і творчих пошуків. На цьому етапі здійснюється обмін інформацією, оцінками цієї інформації, взаємооцінювання співрозмовників. Крім цього, дуже важливо було надати вчителям психологічну та моральну підтримку через ситуацію, що склалася в регіоні та країні.

Під час дистанційного навчання використовувались такі засоби комунікації:

1) розміщення завдань і рекомендацій на сайті школи;
2) створення груп із батьками, учнями, вчителями в соціальних мережах: Viber, Telegram, WhatsApp тощо;
3) використання електронних платформ: Zoom, Discord, Google Clasroom тощо;
4) проведення онлайн-конференцій, нарад, педагогічних рад;
5) спілкування в телефонному режимі;
6) листування через електронну пошту тощо.

23 березня 2022 року у форматі Zoom в рамках реалізації загальношкільної науково-методичної теми «Формування інформаційно-комунікаційної компетентності як засобу партнерської взаємодії учасників освітнього процесу в умовах реформування системи освіти на тлі викликів сучасності» від-

булась педагогічна рада на тему «Діджиталізація процесу педагогіки партнерства в умовах нової української школи».

Методи роботи з учнями добиралися відповідно до навчального предмета, віку школярів та їхніх інтересів. Вчителі надавали перевагу пошуковим та творчим методам роботи. В умовах війни бесіда або діалог кращі за інструкції чи розповіді, а творче завдання — за вправи.

Вчителі говорять про те, що під час воєнного стану відбулися і позитивні зміни у дистанційному навчанні: учні стали активнішими під час занять, з'явилося більше відеоконтенту для використання під час уроків. У цілому дистанційна освіта стала більш інтерактивною.

Забезпеченню якості освіти сприяло те, що з 1 вересня 2020 року у 1–4-х класах запроваджено електронні журнали. З 1 вересня 2021 року з електронними журналами почали працювати вчителі 5–9-их класів. Вчителі мали змогу в незалежності від місцезнаходження здійснювати поточне, тематичне, у кінці навчального року — семестрове та річне оцінювання.

Класоводи 4-х класів у травні 2022 року провели опитування батьків 4-класників щодо:

1) вивчення другої іноземної мови їх дітьми з 5-го класу;

2) збільшення часу на вивчення навчальних предметів інваріантної складової;

3) проведення факультативів, курсів за вибором.

Класні керівники 9-х класів у квітні-травні 2022 року анкетували учнів та батьків щодо вивчення профільних та вибірково-обов'язкових предметів у 10-ому класі.

Результати опитувань, анкетувань узагальнені наказами школи, розглянуті на педагогічній раді та використані при складанні Освітньої програми школи на 2022–2023 навчальний рік.

Дистанційні технології стали незамінними при підготовці учнів 11-х класів до складання НМТ.

Протягом дистанційного навчання став системним моніторинг.

З метою покращення організації освітнього процесу у дистанційному форматі заступниками директора з навчально-виховної роботи було проведено анонімне анкетування, в якому взяло участь 38 (73 %) учителів.

Результати анкетування:

1. Засоби комунікації з учнями під час дистанційного навчання: Zoom — 81,25 %; Zoom, месенджери — 12,5 %; Zoom, телефон — 6,25 %.
2. Найкраща форма навчання: очна — 50 %; дистанційна — 12,5 %; змішана — 37,5 %.
3. Наявність труднощів під час дистанційного навчання:
   так — 43,75 %;
   ні — 56,25 %.
4. Причини труднощів: технічні — 46,75 %; тривалість занять — 27,5 %; перевірка та виконання робіт — 27,5 %.
5. Зміна рівня навчальних досягнень: не змінився — 75 %; став вище — 17,25 %; став нижче — 6,25 %.
6. Час, використаний на підготовку уроків, у порівнянні з очним форматом навчання: однаковий — 56,25 %; більше — 37,5 %; менше — 6,25 %.

Моніторинг організації освітнього процесу дистанційної форми навчання показав:

1. Усі вчителі школи працюють на платформі Zoom.
2. У свої комунікації з учнями додатково використовують різноманітні месенджери.
3. Під час проведення онлайн-уроків більшість вчителів застосовують інструменти підвищення пізнавальної активності учнів: презентації, інтерактивні вправи, демонстрації, зокрема відео та анімаційні.
4. Не завжди достатню якість інтернет-зв'язку.
5. Участь в синхронному режимі навчання не всіх учнів з класу.
6. Відвідування онлайн-уроків учнями класу відображалося в електронному журналі на сервісі Eschool.

7. Весь матеріал наданий педагогами учням відповідає навчальним програмам. Учителі надають зворотній зв'язок одразу під час онлайн уроку узагальнено, не конкретизуючи помилки конкретного учня або за допомогою індивідуального повідомлення конкретному учню.

Проблеми, які було виявлено під час моніторингу:

1. Низька якість інтернет-зв'язку, що унеможливлює деякі види практичних робіт.

2. Психологічний та побутовий стан умов проживання дитини та забезпечення необхідної якості навчального середовища.

3. Наявність у деяких учнів психологічного несприймання онлайн-комунікації.

4. Особливості вікової психології учнів початкової школи, які визначають характер комунікації з дорослими та однокласниками, і, особливо, специфіку засвоєння навчального матеріалу, яка передбачає, насамперед, очний соціалізований формат.

5. Об'єктивне, психологічно обумовлене бажання молодших школярів розповідати про своє життя та знайомити зі своїми рідними, іграшками, подарунками, тваринами однокласників та вчителів, що призводить до часового порушення проведення уроку.

6. Ненормований та нережимний робочий день учителя з наднормовим навантаженням на зір, опорно-руховий апарат та психологічний стан.

Усі вчителі, які викладають у школі, вихователі ГПД, асистенти вчителя забезпечили неперервний освітній процес у дистанційному форматі під час воєнного стану.

3.2.3. Дистанційне навчання: мотивація, забезпечення якості оцінювання навчальних досягнень у ЗЗСО № 57

Родін-Сова Л.П.,
вчитель англійської мови ЗЗСО № 57;
Киянець З.О.,
заступник директора
з навчально-виховної роботи ЗЗСО № 57

З початком повномасштабного вторгнення країни-агресора на територію України та введенням воєнного стану в нашій державі, з'явилась необхідність адаптування освітнього процесу до викликів сьогодення. За подібних умов організація освітнього процесу у звичному для його учасників вигляді стала неможливою. Тому закладам освіти довелося звернутися до досвіду, який вони набули під час карантинних обмежень, які були впроваджені через розповсюдження коронавірусної хвороби COVID-19, а саме до дистанційного навчання, шляхом використання інформаційних технологій. Аналізуючи виклики, можливості і помилки, з якими довелося стикнутися за останні два роки, ми дійшли висновку, що найбільшої уваги потребує підвищення мотивації учнів до навчання, а також удосконалення та урізноманітнення шляхів оцінювання навчальних досягнень учнів.

Для підвищення мотивації найкращим, на нашу думку, є природній спосіб, а саме, вивчення матеріалу шляхом залучення до основного виду діяльності дітей — гри, що сприятиме кращому запам'ятовуванню та підвищить інтерес до процесу. До ігрових мотиваційних ресурсів відносяться онлайн-ігри, квести, паззли, тощо.

Один з подібних ресурсів, це Learning.apps (https://learningapps.org/).

LearningApps це — безкоштовний онлайн-ресурс, який містить базу готових ігор на різні теми з різних предметів та дає можливості створення власних дидактичних ігор. Можливе використання готової гри, її редагування або створення своєї навчальної гри відповідно до потреб учнів. Серед доступних форматів: співвіднесення малюнків з поняттями; обрання вірної відповіді; відгадування слова чи фрази за буквами; відгадування зображення; використання аудіо та відео контенту з запитаннями; створення числових прямих; упорядкування подій; позначення понять на малюнку; позначення значимих понять на мапі; кросворди; вікторини, тощо) (*рис. 1*).



Рис. 1. Learning.apps

Ресурс Wordwall (https://wordwall.net/uk) пропонує готові дидактичні ігри на різні теми. На базі ресурсу доступні ігри на співставлення, множинний вибір, розташування слів (або понять) у правильному порядку тощо. Одну й ту ж саму гру можна переключати з варіанту множинного вибору на заповнення пропусків, підбір правильного порядку тощо. Усі ігри яскра-

ві, озвучені та їх можна проходити без часових обмежень, що у перспективі сприяє кращому запам'ятовуванню навчального матеріалу (*рис. 2*).

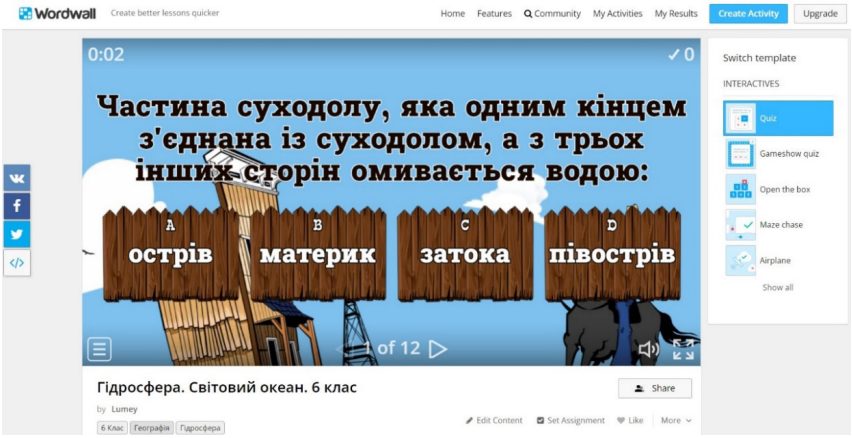


Рис. 2. Ігри з географії з ресурсу Wordwall

Ресурс Bamboozle (https://www.baamboozle.com/games) містить готові ігри та дає необмежені можливості для створення власних, із можливістю надання відповіді на певні питання, пояснення понять, заповнення пропусків, виконання команд тощо. У форматі вікторини підходить для роботи в командах (*рис. 3*).

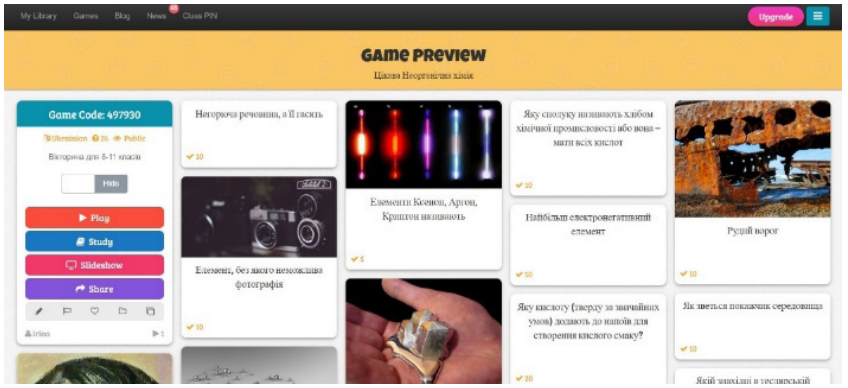


Рис. 3. Гра з хімії на ресурсі Baamboozle

Ресурс Genially (https://app.genial.ly) містить шаблони, які можна підлаштувати під навчальні потреби та готові дидактичні ігри (квести, паззли, настольні ігри тощо), а також віртуальні презентації на різні теми. Вчитель може скласти власні презентації для більш яскравого висвітлення теми (*рис. 4*).

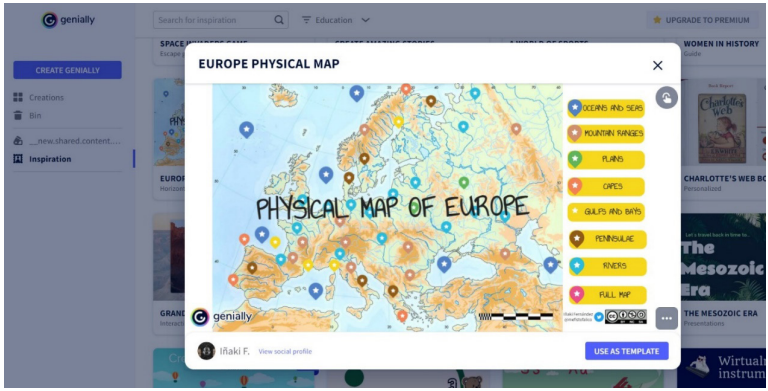


Рис. 4. Інтерактивна фізична мапа Європи з ресурсу Genially

Ресурс Gamilab (https://gamilab.com/games) дає можливості створення онлайн-квестів на інтерактивних мапах та ігор, схожих на комп'ютерні подорожі, але з навчальними питаннями у них. Підходить для індивідуального закріплення вивченого матеріалу (*рис. 5*).

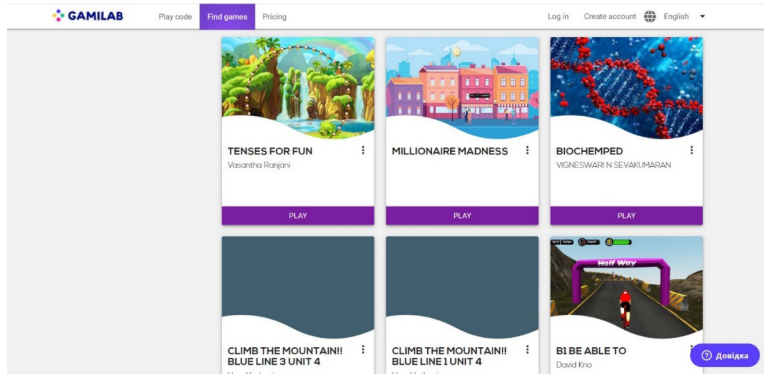


Рис. 5. Gamilab

Ресурс Liveworksheets (https://www.liveworksheets.com/) містить перелік готових інтерактивних вправ для виконання онлайн та дає необмежені можливості для створення власних. Це може бути підбір слова до малюнку, з'єднання поняття з його означенням, доповнення тексту, відповіді на запитання, множинний вибір, перегляд відео (прослуховування аудіо) та завдання до матеріалу (*рис. 6*).

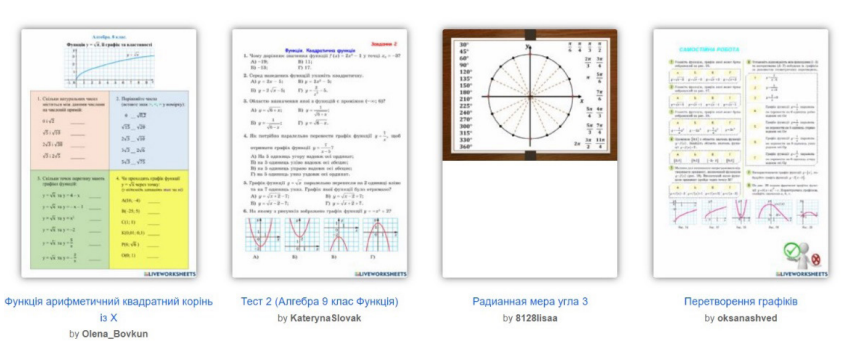


Рис. 6. Приклади завдань з алгебри на ресурсі Liveworksheets

Ресурс Online-Stopwatch (https://www.online-stopwatch.com/random-name-pickers/) надає можливості вчителеві внести список понять, слів, фраз або термінів та демонструвати їх у довільній послідовності, щоб учні могли їх пояснити, описати, використати у реченні тощо (*рис. 7*).



Рис. 7. Приклади використання ресурсу Online-Stopwatch

Як допоміжний ресурс для розділення учнів на команди можна використовувати Random Name Picker (https://www.classtools.net/random-name-picker/). Для цього потрібно лише внести імена учнів та покрутити колесо, і система обере хто з учнів у якій команді (групі) (*рис. 8*).



Рис. 8. Приклад використання ресурсу Random Name Picker

Окрім підвищення мотивації учнів до вивчення предметів під час навчання шляхом використання інформаційних технологій, наріжним каменем постає забезпечення якості оцінювання навчальних досягнень. В даному випадку на допомогу вчителеві прийде низка мультифункціональних програм.

Quizizz (https://quizizz.com) — навчально-ігрова платформа, на якій можна створювати тестові завдання та використовувати вже готові, як під час уроків, так і в асинхронному режимі. Під час уроку їх можна використовувати з метою актуалізації опорних знань та повторення вивченого матеріалу у формі множинного вибору, заповнення прогалин у тексті. Також даний ресурс дозволяє створювати онлайн-презентації для ознайомлення з навчальним матеріалом у зручний спосіб. Окрім того, ресурс Quizizz можна застосовувати для виконання робіт із 1 спробою (для підсумкового оцінювання) або кількома спробами як тренувальні вправи; з можливістю бачити або не бачити правильні відповіді; зі змішаним порядком запитань та відповідей. Завдання подаються у формі гри з мемами (які так люблять діти), додатковими «суперсилами», вони яскраві та ма-

ють музичний супровід. По завершенню завдання вчитель має автоматично складений звіт щодо роботи кожного учня та його помилок, часу, витраченого на роботу та кількості спроб проходження, якщо їх більше однієї. Окрім того, учні можуть бачити свої досягнення та помилки, над якими можуть попрацювати (*рис. 9*).

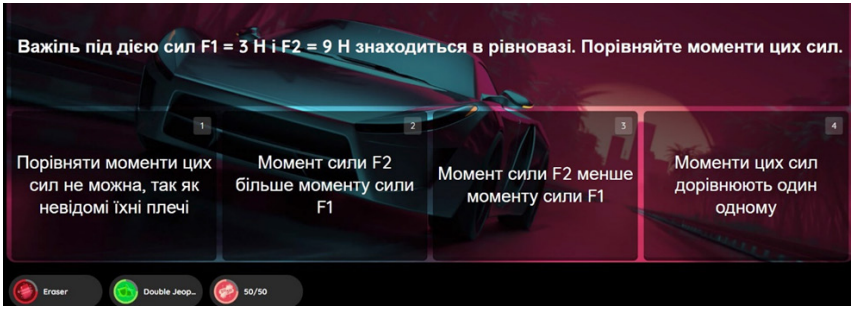


Рис. 9. Приклад використання ресурсу Quizizz

Quizalize (https://app.quizalize.com/) подібний до розглянутого вище ресурсу Quizizz. Він також є яскравим і змістовним, містить багато готових матеріалів, а також дає можливість створювати власні. У цьому ресурсі вчитель також отримує звіт щодо досягнень учнів, а учні можуть одразу побачити свої помилки. Окрім того, є можливість призначати додаткові завдання у відповідності до наявних результатів. Якщо учні допустили багато помилок, вчитель може вкласти у завдання вправу або посилання для додаткового опрацювання (*рис. 10*).

Kahoot! (https://create.kahoot.it) — яскравий та змістовний ресурс, що містить багато готових матеріалів, а також дає можливість створювати власні. Результат роботи учнів учитель може бачити у звіті, доступному, в тому числі, у реальному часі. Цей ресурс можна використовувати для підсумкового оцінювання учнів та, за умови призначення декількох спроб, для відпрацьовування навчального матеріалу та роботи над помилками. Завдання може бути призначено для проходжен-

ня синхронно чи асинхронно, можлива командна чи індивідуальна робота. Цей ресурс є зручним та простим у використанні (*рис. 11*).

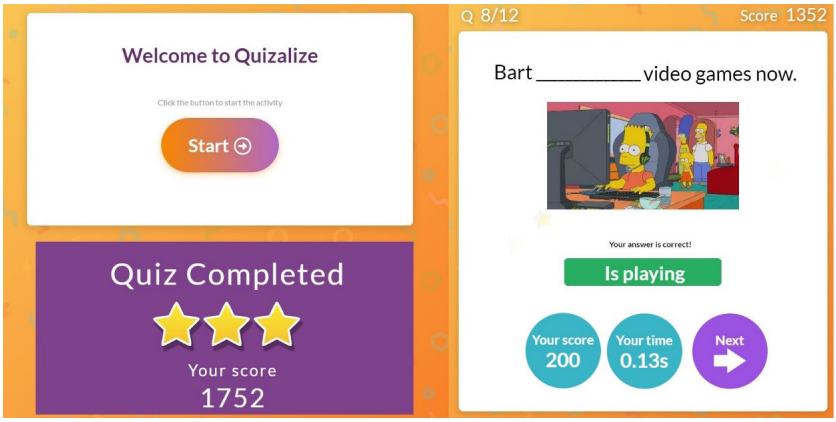


Рис. 10. Приклад гри з ресурсу Quizalize

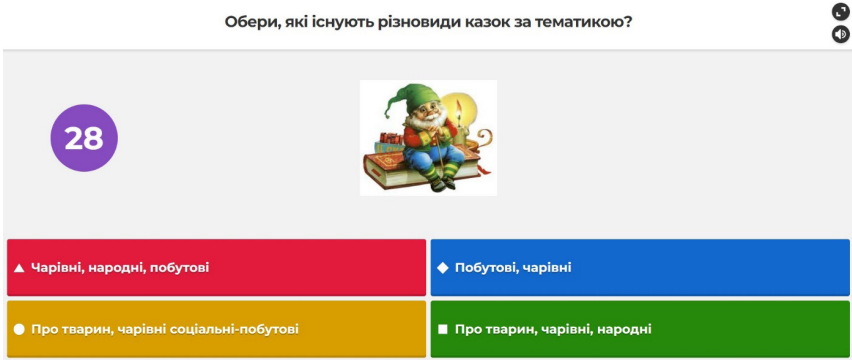


Рис. 11. Гра з української літератури з ресурсу Kahoot!

Створенню позитивної та невимушеної атмосфери сприяє зокрема й формувальне оцінювання. Для формувального оцінювання навчальних досягнень можна використовувати наведені вище ресурси. При потворному проходженні учні бачитимуть свої досягнення, а також те, над чим варто попрацювати.

Як один із способів формувального оцінювання доцільно використовувати неформальні сертифікати досягнень учнів, роблячи наголос на особистих досягненнях: хтось із учнів почав краще читати, а хтось працювати старанніше, хтось робить успіхи у письмі, а інший у рахуванні, як вчителеві не залишити це без уваги під час дистанційного навчання? На допомогу прийде чудовий онлайн-ресурс з шаблонами для сертифікатів Canva (https://www.canva.com/) (*рис. 12*).



Рис. 12. Приклад сертифікату з англійської мови

Використання наведених вище онлайн-ресурсів сприяє створенню ситуації успіху для учнів, оскільки учні одразу бачать свій прогрес, мають змогу попрацювати над помилками, комфортно та невимушено почувають себе на уроках.

3.2.4. Індивідуальні тематичні кейси з історії як форма навчання та контролю в умовах дистанційного навчання

Гольденберг Я.М. ,
учитель історії
Українського гуманітарного ліцею
КНУ імені Тараса Шевченка,
Заслужений учитель України,
лауреат Державної премії в галузі освіти

Перед українськими освітянами останніми роками двічі постав виклик організації ефективної дистанційної освіти — під час карантину, пов'язаного з епідемією COVID-19, та в результаті російської агресії 24 лютого цього року. У статті узагальнено певний досвід використання такої форми навчання, як індивідуальні тематичні кейси.

Наша назва **«індивідуальні тематичні кейси»** є досить умовною і не відповідає класичному розумінню кейс-методу (Case-method, метод кейсів) [1, 2, 3]. Зокрема, тут відсутні такі елементи кейс-методу, як моделювання конкретної ситуації та колективна форма обговорення та виконання. Теоретично цю форму можна було назвати тематичними проєктами, тематичними блоками, тематичними контрольними, проте діти легко підхопили назву «кейси», що й стало для нас визначальним.

Використання індивідуальних тематичних кейсів практикувалося в навчанні ІІ та ІІІ курсів УГЛ (10–11 класи) у 2020 та 2022 роках. Емпірично була вироблена певна технологія навчального процесу, яка передбачає таку послідовність:

1. ***Загальні завдання навчального процесу***. Учні отримали перелік тематичних кейсів до кінця семестру та кінцеві терміни виконання, ознайомилися зі структурою кейсів та критеріями оцінювання. На 3–4 тижні припадало виконання одного кейсу.

2. ***Навчально-інформаційний етап*** передбачає такі елементи:

- дистанційні уроки по Скайпу. На щастя, організація дистанційного навчання дозволила провести усі заплановані уроки відповідно до календарно-тематичного планування. Підключення учнів до дистанційних уроків було різне — під час карантину, викликаного епідемією COVID-19, відсутні були 1–2 учні або й навіть усі приєднувалися. Відвідуваність була навіть вищою, ніж за очної форми навчання, тому що захворювання не заважало під'єднатися до уроку, наприклад, телефоном. Під час російської агресії відсутніми були від третини до половини учнів;
- розміщення в чаті Скайпу навчальних матеріалів, які використовувалися як під час уроків, так і поза ними. Дітям рекомендувалося закачати їх собі на ПК або гаджети, створивши своєрідні тематичні бібліотеки навчальних файлів, оскільки Скайп залишає ці матеріали у доступі в чаті лише місяць;
- використання підручника. Сьогодні є можливість на кожному уроці чи в домашньому завданні дати учням гіперпосилання на необхідний підручник або скопіювати в чат необхідний фрагмент, продемонструвати його в режимі демонстрації екрану. Під час карантину, викликаного епідемією COVID-19, школярі мали під рукою і паперовий варіант, проте російська агресія багатьох позбавила доступу до паперового підручника. Найпростішим варіантом для дітей було розміщення файлу електронного підручника в чаті та закачування на ПК або гаджети. Це давало можливість вихованцям без зайвих пошуків у зручний час попрацювати з підручником на телефоні;
- використання атласів. На жаль, не всі актуальні історичні атласи були у безкоштовному доступі. Учні отримували гіперпосилання або учитель просто завантажував необхідні карти атласу в чаті.

3. ***Виконання індивідуальних тематичних кейсів***. Могло відбуватися поступово під час навчального процесу або по завершенні. Дедлайн визначався так, щоб діти мали принаймні тиждень після вивчення теми, щоб надіслати свій кейс на електронну пошту учителя. Під час російської агресії у частини учнів виникли проблеми з поштою й використовувалися інші засоби комунікації (індивідуальні чати Скайп, Вайбер тощо).

4. ***Підсумкове узагальнення і контроль***. Проводилося під час окремого уроку у формі аналізу кейсів. Не переходячи на окремі особистості, в узагальненій формі аналізувалися сильні сторони й недоліки надісланих кейсів, виділялася основна інформація, яка має біти представлена у ньому. Свій тематичний бал учень отримував поштою одразу після перевірки кейса.

Як приклад, розглянемо один з тематичних кейсів: «Наддніпрянщина в роки НЕП (1921–28 рр.)» або «Встановлення комуністичного тоталітарного режиму в Україні».* Зміст кейсу відповідно до структури:

а) **хронологічна таблиця**. Спираючись на матеріал уроків, підручника, завантажених файлів, учні вибудовують хронологічну послідовність і на власний розсуд виділяють шрифтом найважливіші дати періоду. Відповідає завданням формування хронологічних компетенцій та здатності вільно оперувати історичними фактами.

b) **перелік персоналій.** Спираючись як на навчальні матеріали учителя, підручник, так і довідникові матеріали з Інтернету, вихованці формують список важливих персоналій. Об'єм — від двох речень до абзацу на одного діяча. Послідовність викладу — на розсуд дітей: за абеткою, за важливістю, за іншим критерієм чи взагалі без критерія. Проте завдання містить важливу

---

* Навчальна програма МОНУ для загальноосвітніх навчальних закладів містить об'єднаний розділ «Встановлення й утвердження комуністичного тоталітарного режиму в Україні», який охоплює 20–30-ті роки ХХ ст., проте наша авторська програма, як і державна програма ЗНО, передбачає вивчення окремої теми «Наддніпрянщина в роки НЕП (1921–28 рр.)».

аксіологічну складову — дати власну оцінку діячеві одним реченням або фразою.

c) **словник понять і термінів.** Складається на основі навчальних матеріалів, підручника, довідникових матеріалів з Інтернету, є важливою складовою оволодіння науковою термінологією.

d) **завдання за картами атласу.** Вочевидь, у мирний час для 6–9 класів було би достатньо додати до кейсу файл фото зі сторінками заповненої паперової контурної карти, проте в умовах війни не всі мають їх під рукою. Більш відповідними для розвитку просторових компетенцій у 10–11 класах були завдання вербального опису історичної карти, зокрема, для цього кейсу:

- опишіть територію, охоплену голодом 1921–23 рр.
- складіть за атласом список територіальних та адміністративних змін УСРР та прилеглих територій у 1921–28 рр.

e) **творчі завдання.** Для отримання оцінки 11–12 балів учням пропонувалося скласти логіко-структурну схему, яка дозволяє показати розуміння причинно-наслідкових зв'язків, побачити логічну структуру схеми, сприяє розвитку логічних компетенцій. Проте в умовах війни довелося відмовитися від таких завдань через відсутність у багатьох доступу до нормального ПК. Такі схеми давалися учням у готовому вигляді.

Переваги та недоліки індивідуальних тематичних кейсів як форми навчання та контролю (замість підсумків)

До ***переваг*** індивідуальних кейсів можна віднести:

- високий рівень самостійності та самоорганізації навчальної діяльності учнів;
- прискорений розвиток навчальної та інформаційно-комунікативної ключових компетенцій;
- достатній розвиток частини історико-предметних (хронологічних, логічних, просторових та аксіологічних) компетенцій;
- можливості реалізації індивідуального підходу до роботи з учнями.

Головним ***недоліком*** індивідуальних кейсів можна вважати відсутність контролю «завченості», здатності дітей відтворити навчальний матеріал. Будь які онлайн-тести можуть мати лише тренувальний характер, оскільки перевірити рівень доброчесності виконання неможливо. На нашу думку, відмова від «завченості» на користь розвитку компетенцій та створення навчальних кейсів, які завжди можна буде використати для підготовки до ДПА, ЗНО тощо особливо виправдана в умовах вимушеного дистанційного навчання.

Література

1. Ковальова К., Ковальов В. Методологічні аспекти методу case-study при викладанні економічних дисциплін //Вища школа. — 2010. — № 2. — С. 68–75.
2. Сурмін Ю. Кінець епохи «старанних відмінників». Кейс-метод як засіб якісного оновлення української освіти // Синергія. — 2001. — № 2–3. С. 27 — 33.
3. The case method [Електронний ресурс] // Режим доступу: https://citl.illinois.edu/citl-101/teaching-learning/resources/teaching-strategies/the-case-method

3.2.5. Дистанційне навчання у Ліцеї міжнародних відносин № 51 в умовах воєнного стану

Коренєва Наталія,
заступник директора
Ліцею міжнародних відносин № 51

Події 24 лютого 2022 року були шоковими для всіх громадян України. Агресія Росії, жорстка повномасштабна війна, вимушена евакуація багатьох родин, жінок та дітей в один день змінили назавжди мирне життя українців. Педагогічний

колектив Ліцею міжнародних відносин № 51 з перших днів та протягом усього ІІ семестру підтримував тісний зв'язок з учнями, батьками. Класними керівниками було організовано щоденну комунікацію з учасниками освітнього процесу з питань навчання, технічного забезпечення, роз'яснювальну роботу про поведінку під час воєнних дій.

Відповідно до наказу Департаменту освіти і науки виконавчого органу Київської міської ради (Київської міської державної адміністрації) від 23.03. 2022 року № 37 «Про організацію освітнього процесу в закладах освіти міста Києва в умовах воєнного стану», згідно з наказом № 53 від 25 березня 2022 року навчальний процес у ліцеї для учнів 1–11 класів відбувався в дистанційному режимі з 14 березня до 31 травня 2022 року. З метою організації системного ефективного дистанційного освітнього процесу в умовах воєнного стану адміністрацією ліцею було проведено онлайн засідання педагогічної ради, оперативні наради, щотижневі наради директора із заступниками. З 14 березня педагогами ліцею для здобувачів освіти було організовано дистанційне навчання: в онлайн форматі навчальні заняття згідно з розкладом, предметні консультації, виховні години.

Педагогічний колектив Ліцею міжнародних відносин № 51 послідовно будує освітнє середовище відповідно до сучасних трендів, що формують освіту майбутнього, розвиває освітній процес для забезпечення якості освіти відповідно до вимог суспільного замовлення; упровадження концептуальних засад Нової української школи, утвердження інноваційного навчання, націленого на новий зміст освіти, заснованого на формуванні компетентностей, потрібних для успішної самореалізації в суспільстві; забезпечення комплексної інформатизації навчального процесу та використання новітніх інформаційних технологій освітньої практики; оволодіння педагогічним колективом сучасними формами дистанційної освіти; формування комунікативних компетентностей ліцеїстів у володінні іно-

земними мовами; орієнтація на створення ситуації успіху та позитивний результат, національно-патріотичне виховання. Дистанційне навчання здійснювалося вчителями ліцею в синхронному та асинхронному форматах. Тривалість уроків відповідала санітарним вимогам та рекомендаціям МОЗ України. Здобувачі освіти, які працювали за індивідуальним навчальним планом (екстернатна форма, сімейна форма, педагогічний патронаж), мали змогу приєднатися до дистанційного навчання. Під час карантинів через Covid-19 педагоги ліцею успішно опанували сучасні технології, форми та методи дистанційного навчання, використовуючи Інтернет як віртуальну реальність з багатьма можливостями, основне джерело інформації, місце навчання, зустрічі з однодумцями, друзями, учителями, ресурс для інтелектуального розвитку, а головне — відчуття єдності з усім світом. Отримані знання з питань інформаційних технологій та навички дистанційного навчання допомогли вчителям ліцею на гідному рівні та ефективно проводити навчальні заняття під час воєнного стану.

Дистанційне навчання було організовано на платформах Google Classroom, Classtime, Moodle, GoogleMeet, Human, сайтах «Naurok», «Всеосвіта» з посиланням для здобувачів освіти на цифрові ресурси: електронні бібліотеки, пошукові системи GOOGLE, відеохостингYouTube, масові відкриті онлайн курси EdEra та уроки Всеукраїнської школи online, які продубльовані в Інтернеті. Викладачі іноземних мов використовували спеціальні ресурси osvita.ua, Quizlet, Oxford University Press, learnenglish.britishcouncil, MacmillanEducation; електронні платформи до підручника Family and friends — OxfordLearners Bookshelf, до підручника OnScreen-Express digibooks.com.

Система дистанційного навчання в Ліцеї міжнародних відносин № 51 мала декілька складових:

1. Для повідомлення ресурсу, який треба відкрити, вивчити, про час приєднання до відеоконференцій та для перевірки домашніх завдань учителі використовували месенджери Viber,

Skype, Telegram, листування електронною поштою. У чатах Viber та Telegram надавалися рекомендації для вивчення нової теми, посилання для перегляду навчальних відео на YouTube.

2. Для організації уроків, відеоконференцій та консультацій учителі ліцею використовували Zoom, GoogleMeet, GoogleClassroom, Skype, Moodle. Навчальні заняття учителі ліцею проводили в синхронному форматі на платформі Zoom або GoogleMeet з демонстрацією електронних версій підручників формату PDF, авторських презентацій учителів у програмі PowerPoint, демонстрації підготовлених авторських або скачаних в Інтернет-мережі навчальних відео з використанням можливостей платформи Zoom для креслення та елементарного малювання, опції «Біла дошка».

3. Для оцінювання та контролю знань, підвищення мотивації до навчання учнів вчителі ліцею використовували сайти «Naurok», «EdEra», «Всеосвіта», Moodle тощо (синхронно та асинхронно). Кожен учитель на відповідних сайтах уже має свій електронний кабінет з розвивальними іграми, мотиваційними завданнями, тестами та контрольними роботами. Тестування проводилося комбіновано — синхронно та асинхронно.

Початкова школа Ліцею міжнародних відносин № 51 працювала на єдиній платформі «HUMAN Школа», яка об'єднує учасників освітнього процесу, надає систему дистанційного навчання, електронні журнали та щоденники, можливість створення освітніх модулів. Адміністратори платформи мають доступ до роботи педагогічних працівників початкової школи в будь-який час. Система об'єднує в собі цифрові інструменти, які допомагають вести електронний документообіг, проводити онлайн уроки, здавати та перевіряти домашні завдання, мати зворотній зв'язок від учнів та спілкуватися. Соціальна мережа HUMAN є закритою, тому треті особи не мають доступу до контактних даних школярів.

У зв'язку з оголошенням воєнного стану з 24 лютого 2022 року для класних керівників було розроблено інформаційні листів-

ки «StopМіна», презентацію PowerPointна тему «Правила поведінки в разі виявлення вибухонебезпечних предметів» на основі рекомендацій Київського Центру дитячо-юнацького туризму, експертів з громадської організації «Асоціація саперів України», які було отримано під час Всеукраїнського семінару «Вберегтися та вижити. Алгоритм дій під час надзвичайних ситуацій та війни». Під час занять здобувачі освіти дізналися про те, як розрізнити вибухонебезпечні предмети, де може чатувати небезпека та які знаки попереджають про неї, як зробити свої прогулянки та пересування безпечними і яких правил вкрай важливо дотримуватися. Також було організовано і проведено онлайн День цивільного захисту. У фокусі уваги були правила поведінки під час виникнення надзвичайних ситуацій. Класними керівниками під час виховних годин у форматі Zoom-конференції проведено щотижневі бесіди з безпеки життєдіяльності з таких тем: «Правила реагування на сигнали оповіщення цивільного захисту (повітряна тривога), засоби індивідуального та колективного захисту», «Користування засобами індивідуального захисту», «Онлайн урок з мінної небезпеки», «Поведінка в умовах екстремальних ситуацій». На жаль, діти України на собі відчули, що таке війна, небезпека, повітряна тривога, засоби індивідуального та колективного захисту. Інформація актуальна сьогодні, як ніколи. Проведено виховні години у формі Zoom-конференцій, у яких узяли участь батьки і діти.

Ретельна робота класних керівників з постійним вивченням емоційного стану учнів класу, мотивація самостійної роботи учнів, їх відповідального ставлення до дистанційного навчання, підтримка позитивного настрою учнів, формування колективної та індивідуальної віри в Перемогу України, віри в Збройні Сили — усе це об'єднувало класні колективи, мотивувало на відповідальне ставлення до навчання під гаслом — «Навчання — це наш фронт». Класні керівники здійснювали моніторинг фізичних та технічних можливостей учнів приєд-

натися до дистанційних навчальних занять, надавали цінні поради, як впоратися з тривогою, як керувати своїми емоціями, як долати наслідки екстремальних подій, зберегти позитивне ставлення до життя.

Мотиваційні класні виховні години проведено у формі Zoom-конференцій «Від серця й до серця», «Як ми скучили один за одним», «Я розповім тобі про себе». Під час цих зустрічей можна було поспілкуватися, поділитися планами, мріями. Мрія виявилася спільною — перемога України, закінчення війни. Лідери учнівського самоврядування ініціювали проєкт «Уклоняюсь тобі, український солдате!», записали відео, у якому закликали підтримувати воїнів ЗСУ. Учні ліцею, які опинилися в складних умовах евакуації, брали участь у заходах на підтримку народу України, перебуваючи далеко від Батьківщини, допомагали наближати Перемогу нашої країни.

Протягом ІІ семестру не припинялося прозоре інформування про події в ліцеї, процеси та досягнення дистанційного навчання через розміщення на офіційному сайті ліцею та в Facebook-профілі ліцею репортажів у вигляді відео, фото-колажів, скріншотів з проведених навчальних занять в онлайн-форматі. Творче та відповідальне ставлення практичного психолога та соціальних педагогів об'єднувало ліцейну спільноту в такий важкий час війни. Усі педагогічні працівники ліцею будували свою професійну роботу відповідно до календарно-тематичного планування, що відповідає рекомендаціям МОН України, освітній програмі закладу.

Список використаної літератури:

1. Закон України «Про повнузагальнусереднюосвіту» (зі змінами Закон № 2157-IX від 22.03.2022);
2. Закон України «Про внесеннязмін до деяких законів України щодо державних гарантій в умовахвоєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану» від 15 березня 2022 року № 2126-IX;

3. Положення про дистанційне навчання, затверджене наказом Міністерства освіти і науки № 466 від 25.04.13 року(Із змінами, внесеними згідно з Наказами Міністерства освіти і науки № 660 від 01.06.2013, № 761 від 14.07.2015);
4. Наказ МОЗ № 2205 від 25.09.20 року «Про затвердження Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти», роз'яснення МОН від 11.01.2021 року про «Тривалість навчального заняття під час дистанційного формату».

3.2.6. Організація дистанційного навчання математики Києво-Печерського ліцею № 171 «Лідер» в умовах воєнного стану

Манєшкіна Н.В.,
голова методичного обєднання
вчителів математики,
вчитель математики
Києво-Печерського ліцею № 171 «Лідер»

З метою організації та проведення занять, а також забезпечення неперервності навчального процесу в умовах воєнного стану в Україні вчителі кафедри математики з 14.03.22 проводили з учнями психолого-навчальні консультації за окремо створеним розкладом, а з 24.03.22 дистанційні уроки за чинним розкладом. Під час проведення консультацій і уроків ми зіткнулися з певною низкою проблем: нестабільний або відсутній інтернет у вчителів і учнів, відсутність необхідних технічних засобів, різниця у часі для учнів, які перебували за кордоном, необхідність слідувати в укриття під час повітряних тривог протягом уроку, нестабільний психологічний стан учасників навчального процесу.

Ці проблеми ми долали за рахунок синхронного, асинхронного та біхронного режимів навчання учнів. Практично



всі вчителі намагалися проводити заняття у синхронному режимі конференцій на платформах Google-meet та Zoom. Під час консультацій і уроків метою педагогів було не тільки засвоєння нових знань, а й психологічна підтримка, спілкування, переключення уваги дітей на цікаві і нестандартні задачі. Більшу частину онлайн-уроку ми використовували для пояснень нового матеріалу, а іншу частину — для інтерактивної взаємодії та самостійного виконання завдань учнями. Вчителі враховували, що під час онлайн спілкування швидкість засвоєння навчального матеріалу учнями менша, ніж в очному навчанні, тому приділяли увагу найсуттєвішому в матеріалі теми.

Ми намагалися не пригнічувати дітей негативними оцінками, дозволяли відтермінувати написання письмових робіт, лояльно ставилися до дітей, які навчалися в навчальних закладах за кордоном.

Асинхронний режим навчання вчителі використовували у разі необхідності при відсутності у них інтернету світла, тощо. Використовували Google-class, де розміщували відеоматеріали, презентації, завдання, тести. Працювали на платформах Online Test Pad, LearningAppsg, Matific, Google форми, Teams. Спілкувалися у мессенджерах Viber і Telegram. При цьому обов'язковим був зворотний зв'язок вчителя до учня з поясненням помилок у завданнях і відповідями на питання.

Потреба у біхронному режимі навчання виникала у випадках повітряних тривог. Оскільки діти перебували у різних областях України і за кордоном, за необхідності перейти в укриття діти могли покинути урок і отримати завдання для виконан-

ня. Інша частина дітей в цей час продовжувала знаходитися на онлайн-уроці.

Для дітей, які відвідували навчальні заклади за кордоном, вчителі математики проводили індивідуальні консультації у другій половині дня.

Під час проведення оцінювання в режимі дистанційного навчання вчителі враховували:

- обов'язкове поточне й підсумкове (тематичне, семестрове, річне) оцінювання;
- результати оцінювання фіксували в тимчасових паперових дистанційних журналах;
- оцінювання відбувалося з дотриманням принципів академічної доброчесності;
- у разі систематичної відсутності учня на уроках тематичне оцінювання здійснювалося на підставі контрольної роботи або усного заліку, який вчителі проводили на консультаціях в зручний для дитини час.

Ще однією з проблем навчання в період воєнного стану є низька мотивація учнів до навчання. Вчителі математики долали її за рахунок індивідуальних і колективних бесід, систематично співпрацювали з класними керівниками і батьками, урізноманітнювали форми і методи роботи на уроках, були справжніми друзями і порадниками для дітей.



Досвід підготовки учнів Києво-Печерського ліцею № 171 «Лідер» до олімпіад, конкурсів в період воєнного стану

Не дивлячись на складне становище в нашій країні, талановиті учні нашого ліцею продовжують виборювати нагороди на міжнародних олімпіадах і конкурсах. Учениця 10-В класу Геник Поліна, вчитель Романенко Аліна Оскарівна, отримала срібну нагороду на Європейській математичній олімпіаді для дівчат EGMO-2022, Hungary у квітні цього року. Учень 11-В класу Андрієць Семен, вчитель Андреєв Юрій Сергійович, отримав бронзову нагороду на 63-й Міжнародній математичній олімпіаді в Осло у липні 2022. Команда учнів 10-В класу виборола високі командні та індивідуальні результати на міжнародній олімпіаді Stanford Math Tournament у травні 2022.

Такі успіхи є підсумком багаторічної праці дітей їх вчителів. З перших днів війни вчителі математики Романенко А.О., Андреєв Ю.С., Зінченко О.Г., Дяченко О.В. не призупиняли заняття математичних гуртків, систематично шліфували майстерність талановитих учнів, працювали з дітьми індивідуально. Педагоги сприяли участі наших дітей у міжнародних математичних таборах Польщі і Франції.

У квітні-травні 2022 року вчителі залучили до занять гуртків учнів інших регіонів України і тимчасово переміщених осіб у місті Києві. Знаходити і плекати талановиту молодь — найвище покликання і майстерність вчителів кафедри математики.



3.2.7. Опис досвіду дистанційного вивчення зарубіжної літератури в умовах воєнного стану

Лучкевич-Мініна Ірина,
вчитель зарубіжної літератури
спеціалізованої школи № 47
ім. А. С. Макаренка
з поглибленим вивченням іноземних мов
Печерського району

Навчання в умовах воєнного стану вимагає від вчителя не лише організації чіткого і логічного вивчення навчального матеріалу з метою досягнення навчальних завдань і формування ключових компетентностей, а й створення психологічного комфорту для учнів — відчуття безпеки, емоційної підтримки, доброзичливої атмосфери, зміцнення віри у власні можливості. Важливим аспектом у процесі роботи на даному етапі є комунікація, яка передбачає задоволення потреби висловитись і бути почутим, створення умов для особистої участі учнів у опрацюванні навчального матеріалу. Застосування прийомів активного слухання і комунікативних вправ сприяє розвитку комунікативних навичок та реалізації потреби у спілкуванні. Створення ситуації успіху через диференціацію завдань відповідно до рівня навчальних досягнень, індивідуальних особливостей та нахилів учнів сприяє формуванню впевненості у власних силах, створенні ситуації вибору. Важливим аспектом у вивченні зарубіжної літератури є творчість як здатність уявляти, мріяти, інтерпретувати вивчений матеріал — тому цікавою формою роботи, яка мотивує учнів до навчальної діяльності, є метод творчих проєктів.

Формування чіткої методичної структури процесу вивчення зарубіжної літератури сприяє реалізації мети та завдань, передбачених програмними вимогами до викладання предмета, по-

легшує процес опанування навчальним матеріалом, сприяє підвищенню мотивації учнів.

На етапі організації навчання важливу роль відіграє вибір електронних ресурсів, які будуть використовуватися на постійній основі та допомагатимуть у вирішенні поставлених методичних завдань.

Практичні аспекти використання програми для організації відеоконференцій Zoom

Застосування ресурсів Zoom під час навчання в умовах воєнного стану забезпечило можливість спілкування у реальному часі. З метою підвищення якості навчання у Zoom важливо врахувати такі моменти:

— Дотримання чіткої структури уроку.

— Використання прийомів і методів інтерактивного навчання [1] [3].

— Створення і застосування візуальної опори — навчальних презентацій, скрін-кастів, відео та аудіо.

Виходячи з набутого досвіду, слід відзначити ефективність трьохкомпонентної моделі інтерактивного уроку. Структурні компоненти інтерактивного уроку — вступна, основна і підсумкова частина мають чітко окреслені завдання і будову. Реалізація завдань кожного з етапів уроку відбувається через застосування структурованих і детально описаних у методичній літературі методів інтерактивного навчання які дозволяють вчителю створювати зручні робочі методичні кейси для кожного етапу уроку, залучати дітей до комунікації та активної співпраці [2, с. 21–25]. У межах роботи з кожною інтерактивною вправою важливо дотримуватися визначеного порядку роботи:

— Інструктаж і організація роботи.

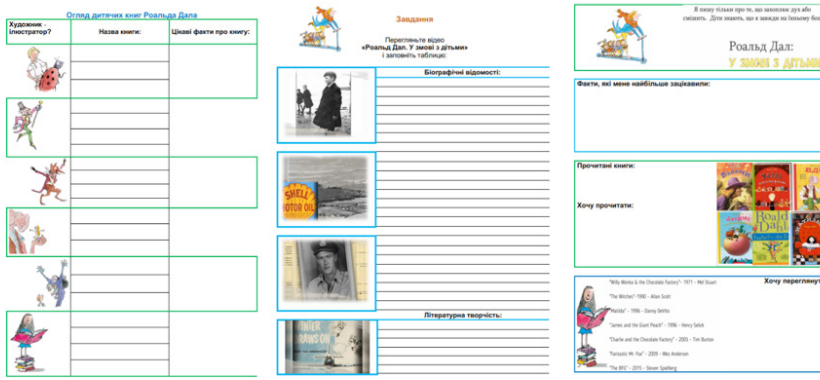
— Процес виконання завдання.

— Презентація результатів роботи.

— Рефлексія.

Етап рефлексії містить цілий ряд психологічних аспектів та дозволяє вчителю коригувати подальшу роботу на основі аналізу отриманої інформації.

Використання відео та аудіо матеріалів передбачає дотримання методичних вимог до сприйняття інформації та розробки чіткої системи завдань, покликаних полегшити засвоєння навчального матеріалу, структурувати отриману інформацію, перевірити якість засвоєння нових знань та створити умови їх практичного застосування. Цікавою формою роботи є створення навчальних відео разом з учнями у рамках творчих проєктів (*мал. 1*).



Малюнок 1

Зразок робочих карток до навчального відео «Роальд Дал: у змові з дітьми»:

https://drive.google.com/file/d/15HTD5Ds_Q-obGMAUo6-6NssYAiCJ4-8G/view?usp=sharing

Посилання на відео:

https://drive.google.com/file/d/1ayGzXbtmIfl4-VZV7Vzt5RoGQ_Iv7pGg/view?usp=sharing

Зміст: Ознайомлення з біографічними відомостями з життя Роальда Дала. Огляд дитячих книг письменника та їх екранізацій.

Практичні аспекти використання навчальної платформи Google Classroom

Завдяки використанню цієї системи стає можливою реалізація таких методичних завдань:

— Формування системного підходу до опанування навчальних дисциплін.

— Доступність структурованої інформації за вивченим матеріалом. Учні, які були відсутні на уроках отримують можливість опанувати навчальний матеріал.

— Спрощення переходу до дистанційної чи змішаної моделі навчання.

— Реалізація можливості підвищення рівня навчальних досягнень окремими учнями.

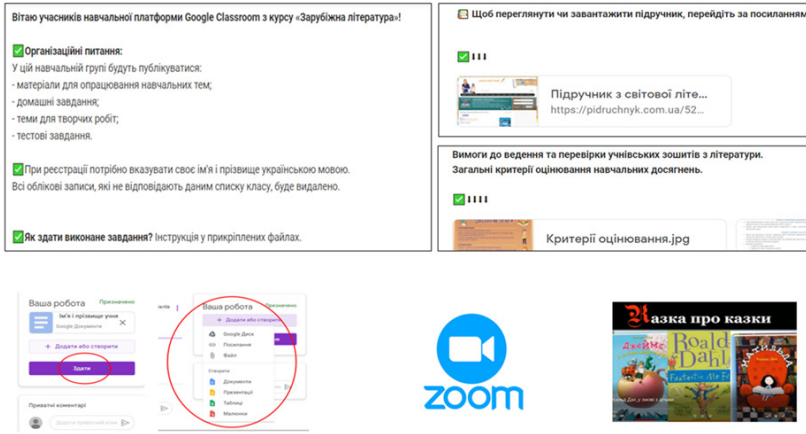
— Можливість надання зворотного зв'язку.

Організація роботи Google Classroom:

— Аналіз навчальних планів та адаптація їх змісту до дистанційної форми роботи.

— Створення інструкцій з користування навчальною платформою.

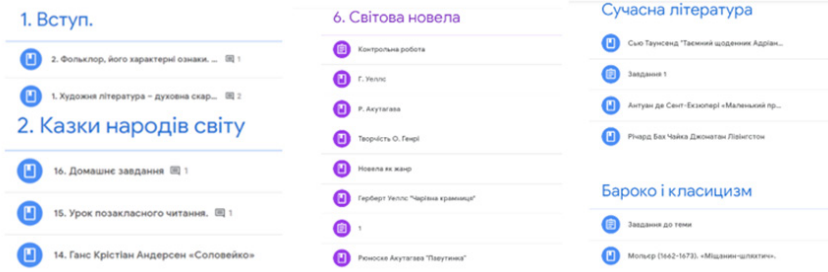
— Розробка зразків навчальних матеріалів, завдань, пошук інтернет-ресурсів (*мал. 2*).



Малюнок 2. Організація роботи в Google Classroom

Важливу роль в організації навчального процесу відіграє робота у загальному потоці Google Classroom. Учень, який приєднується до курсу може знайти відповіді на організаційні питання, інструкції для роботи з платформою, отримує доступ до корисних посилань. Протягом навчального року у загальному потоці публікуються оголошення, ідентифікатори конференцій, зразки робіт. Учні мають можливість залишати коментарі, ставити питання та отримувати зворотний зв'язок.

Системний підхід до навчання полягає у регулярному наповненні платформи навчальним контентом відповідно до календарно-тематичного планування спрощує перехід між формами навчання і забезпечує доступ до навчальних матеріалів у будь-який зручний час (*мал. 3)*.



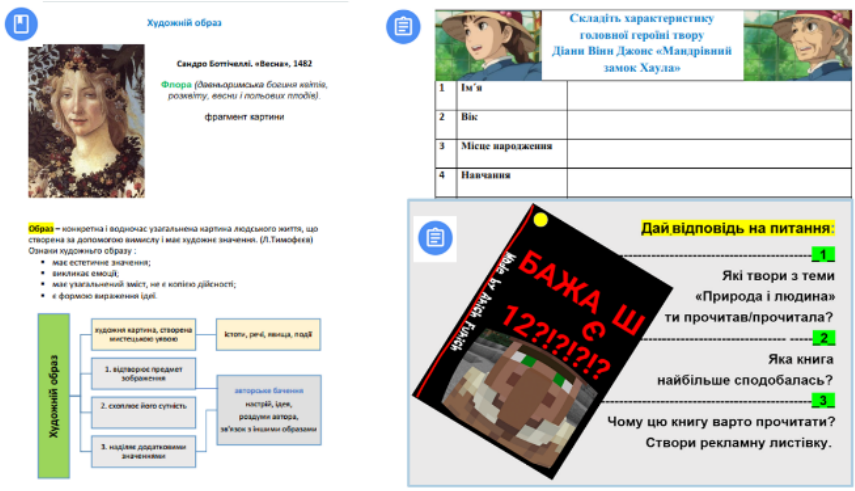
Малюнок 3. Зразок наповнення навчальної платформи у відповідності до навчальних тем

Перелік різновидів навчальних матеріалів: матеріали для опрацювання теми, що вивчається; домашні завдання; теми для творчих робіт; контрольні роботи.

Навчальні матеріали формуються у вигляді текстових документів, посилань на електронні ресурси, відеоматеріалів та опорних інструкцій для роботи з ними.

Текстові документи містять матеріал до теми з чіткою структурою викладу (використання плану). Можуть використовуватися незалежно від форми навчання. Застосування такого типу матеріалів допомагає організувати повторення вивченого

на уроці, допомагає при виконанні домашнього завдання, підготовці до контрольної роботи та при самостійному вивченні теми у разі пропуску уроків (*мал. 4*).



Малюнок 4. Зразки навчальних матеріалів та завдань

Навчальні матеріали можуть також містити:

— Посилання на текст твору в електронній бібліотеці. За умови невеликого обсягу тексту, можуть бути додані посилання на аудіокниги.

— Посилання на відеоурок, онлайн-дошку.

— Питання (завдання) до навчального відео.

Навчальні завдання повинні мати чіткі інструкції. Використання творчих завдань сприяє мотивації учнів до поглибленого вивчення предмета та покращення навчальних досягнень, до активної участі устворенні навчального контенту. Для роботи над творчими завданнями надається велика кількість часу на підготовку (можна давати завдання на початку теми й вказувати чіткий термін здачі). Завдання для оцінювання навчальних досягнень мають чітко відповідати опублікованому контенту, включають різні рівні складності та форми роботи.

Після завершення роботи над завданням важливе значення відводиться рефлексії, яка включає аналіз робіт, презентацію цікавих зразків робіт учнями.

Застосування описаної схеми роботи сприяє підвищенню мотивації до навчання, забезпечує якісний та безперервний виклад навчального матеріалу, сприяє підвищенню навчальних досягнень та надає можливість створювати психологічний комфорт на уроках зарубіжної літератури.

Література

1. Запитання на уроці: Навіщо? Для кого? Як і про що?: Метод. Посібник для вчителів загальноосвітніх шкіл / О. Пометун. — Київ, 2019. — 96 с.
2. Пометун О. Енциклопедія інтерактивного навчання / О. Пометун. Київ: А.С.К., 2007. — 144 с.
3. Технології розвитку критичного мислення учнів / Кроуфорд А., Саул В., Метьюз С., Макінстер Д.; Наук. ред., передм. О. І. Пометун. — Київ: Плеяди, 2006. — 220 с.

3.2.8. Дистанційне навчання: мотивація, забезпечення якості, оцінювання навчальних досягнень у Ліцеї 303 суспільно-природничого профілю

Столярова Тетяна Віталіївна,
Ліцей 303 суспільно-природничого профілю

Реалії українського вчителя такі, що практично всі педагоги стали впевненими користувачами освітніх онлайн-платформ, мають власні уподобання відповідно потреб учнів та батьків. І це все відбулося ще до початку військових дій. Фактично ми маємо базу для роботи, з якою знайомі всі

учасники освітнього процесу. Тому на початку військового стану навчальний процес в більш спокійних регіонах країни був відновлений дуже швидко.

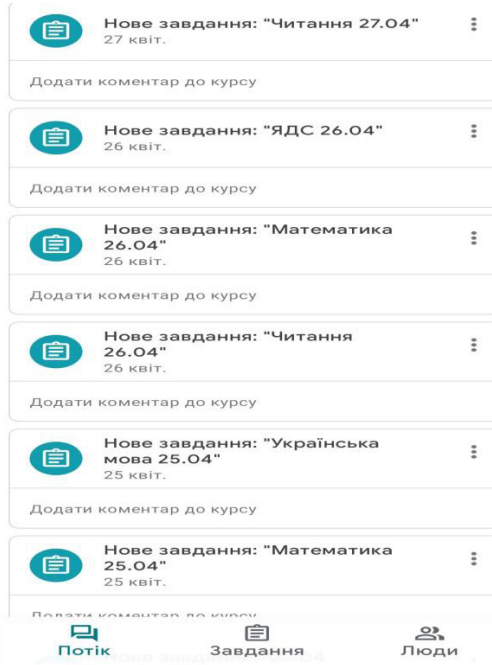
Мотиваційна сторона онлайн-навчання набула дещо нового характеру. Оскільки нові життєві обставини спричиняють стрес, повернення до навчання і роботи, частково повертає учням і педагогам відчуття безпеки. Але цей аспект доволі не тривалий, учні потребують і інших шляхів мотивації. Розглянемо детальніше.

Найперший момент — це комфортні та безпечні умови навчання. Обов'язково на початку навчання потрібно вибудувати і обговорити алгоритм дій на випадок повітряної тривоги. Якщо тривога розпочалась в однієї чи кількох дітей, то дитина має виконати обговорений алгоритм і знати, яким шляхом вона може отримати пропущений матеріал. Саме відомий алгоритм дій надає відчуття впевненості, не створить зайвих емоційних переживань, які можуть слугувати демотиваційним фактором. Вчитель має прописати чіткі інструкції і до завдань, які використовує. Перші онлайн заняття варто присвятити саме відпрацюванню організаційних навичок, затвердити та узгодити правила роботи на уроці.

Для проведення уроків бажано використовувати одну-дві платформи для безпосереднього проведення уроків і швидкого обміну інформацією. Обов'язково потрібно враховувати, що є частина учнів, які не можуть з об'єктивних причин з'явитись на онлайн-урок. На такі випадки варто створити систематизовану збірку пройденого матеріалу з використанням різних прийомів подачі, доступ до якої буде завжди відкритим. Нижче в таблиці наведено перелік платформ, які найчастіше використовують педагоги.

Процес навчання має залишатися цікавим для учня — це додатковий стимул до навчання. Варто чергувати формати подання інформації: онлайн-урок, вікторина, навчальна інтерактивна гра, відеоурок, опитування, завдання в чаті тощо. Додайте

учням можливість самостійно обирати формат роботи, щоб діти відчували себе активними учасниками навчання. Такі активності будуть переключати увагу учнів, підтримуватимуть інтерес до процесу навчання.

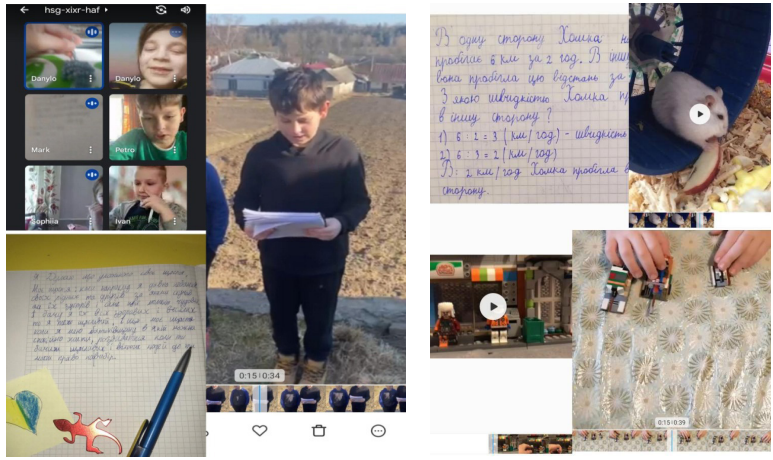


Мал. 1. Зразок систематизованого матеріалу на платформі Google Classroom.

Таблиця 1

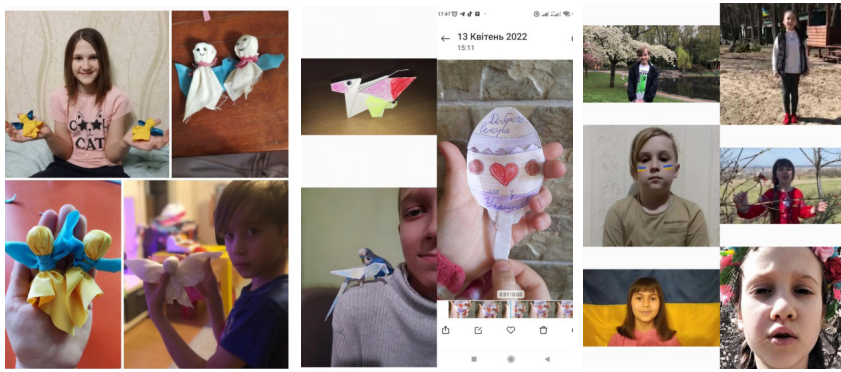
Платформа	Можливості платформи
Google Classroom	Дозволяє цифровим способом створювати завдання та керувати ними, а також забезпечувати зворотний зв'язок зі своїми учнями.
Єдина школа	Інформаційно-комунікаційна система, призначена для закладів освіти, учнів та їх батьків, включає електронні журнал і щоденник. Є мобільний додаток. Рекомендована МОН України.

Платформа	Можливості платформи
Learningapps	Конструктор інтерактивних завдань, що дозволяє зручно й легко створювати електронні інтерактивні вправи, що сприяє активності, самостійності, ефективності, зв'язку теорії з практикою, поєднання колективних та індивідуальних форм навчальної роботи тощо.
Мій клас	Українська платформа для онлайн-навчання. Тут зрозумілий, простий і дуже зручний інтерфейс українською мовою, достатня кількість різноманітних функцій, є можливість давати учням завдання різних форм і складнощів, а також можливість перевірити ці завдання автоматично.
Classdojo	Найбільше Classdojo підходить для організації віддаленого навчання школярів молодшої та середньої школи, адже все оформлено яскраво, креативно, є анімації. Це привертає увагу.
Padlet	Віртуальна цифрова стіна, на якій можна розміщувати документи, покликання, відеоролики, зображення тощо. Можлива спільна робота на стіні кількох учасників. Стіну Padlet можна використовувати для розміщення матеріалів, які здобувачі освіти повинні опрацювати дистанційно. Безплатна версія дозволяє створити 5 стін
Kahoot	Навчальна платформа для проведення вікторин, створення тестів і освітніх ігор. Має ефектне геміфіковане середовище.
Online test pad	Безкоштовний багатофункціональний конструктор кросвордів, логічних ігор, навчальних та психологічних тестів, опитувань. Містить рекламу на готових тестах, тому потрібно вмикати блокувальник реклами в браузері.
Онлайн-тести «На Урок»	Інтерактивні завдання для контролю знань і залучення здобувачів освіти до активної роботи в аудиторії та вдома. Можна використати готові або створити власні.



Мал. 2. Зразки різних прийомів навчання і презентації виконаних робіт

Дуже доречною є технологія «Перевернутий клас». За такої моделі навчання учні самостійно вивчають нову тему через відеолекції, читання навчальних текстів, перегляд ілюстрацій, проходження тестів та вправ на початкове засвоєння теми. Під час онлайн-роботи знання з теми поглиблюються, запитання, які виникли в учнів прояснюються. Надалі учні можуть отримати завдання більш творчого характеру, які продемонструють глибину розуміння пройденої теми.



Мал. 3. Приклади творчих робіт

Ще один з аспектів мотивації — творчі завдання. Особливо це важливо для учнів молодшої школи. Важливо враховувати інтереси учнів і підбирати відповідні інструменти, в тому числі і цифрові. Завдання вчителя — трансформувати навчальний матеріал таким чином, щоб він був доступним, цікавим, стимулюючим до пізнання, унаочненим. Але варто пам'ятати, що навчання не може бути постійною розвагою.

Варто розрахувати помірковане навантаження на учнів, оптимізувати навчальну програму, виокремити найосновніші моменти і гнучко приймати можливі технічні проблеми, шукати альтернативні шляхи вирішення різних ситуацій.

Таблиця 2

Storyboard	Онлайн-сервіс для створення коміксів. Великий набір фонових зображень та персонажів. Готову роботу можна завантажити на комп'ютер або роздрукувати.
Rebus1.com	Ресурс генерує ребуси за вашим запитом.
Генератор кросвордів українською	Ресурс для створення кросвордів.
WordArt	Сервіс для створення хмари слів

Одним із основних принципів забезпечення якості освіти є дитиноцентризм. Особливо в умовах війни педагог має діяти в інтересах і на користь дитини, яка є головним суб'єктом освітньої діяльності.

Важливим аспектом освітньої діяльності є оцінювання навчальних досягнень. В умовах дистанційного навчання воно потребує особливої уваги. Оскільки в молодшій школі оцінювання є формувальним, вчителю потрібно приділити більше уваги для індивідуального спілкування з кожним учнем. Попередньо мають бути узгоджені та описані критерії оцінювання, очікувані результати для того, щоб учень, його батьки та вчитель ро-

зуміли на якому етапі знаходиться дитина і які потрібні кроки надалі. Також об'єм такого оцінювання має бути обмеженим, щоб учень міг впоратись з роботою над вдосконаленням та розвитком власних навичок. Якщо це засвоєння нового матеріалу, можна звернути більше уваги на загальне розуміння матеріалу дитиною, а вже в подальшій роботі приділити увагу деталям.

Варто уникати стандартних висловлювань «Молодець», «Добре», «Можеш краще», оскільки вони формують в учнів певні упередження. Оцінювання має нести описовий характер, у якому буде вказано, що вдалось найкраще і які мають бути наступні кроки учня для покращення роботи. Можна використати правило «Сендвіча», коли критика розташована між двох позитивних реплік, що допогає вказати на сильні сторони учня. Якщо робота не демонструє бодай часткового прогресу, варто знайти можливість для повторного тренування і навчання. Ефективною стратегією в оцінюванні стає принцип «Три компліменти + одна критика». Це сприяє позитивній поведінці. Менша кількість позитивного підкріплення спричиняє нейтральну, або навіть негативну позицію учня.

Не варто забувати і про самооцінювання учнів. Під час онлайн уроків можна використати нові цифрові можливості, які діти приймають із задоволенням, активно рефлексують, здатні робити висновки про те, що вдається, що подобається/не подобається, що потребує додаткової роботи. Це може допомогти вчителю в плануванні подальшої роботи, а дітям це дає нові можливості для реалізації (обговорення, нові ідеї, дискусії, вміння презентувати результати власної діяльності).

Не менш важливим моментом лишається вміння дитини брати відповідальність на себе. Це втілюється в життя, якщо дитина знаю мету свого навчального руху, шляхи досягнення цієї мети і має конструктивну підтримку в своїй роботі.

3.2.9. Дистанційне навчання: мотивація, забезпечення якості, оцінювання навчальних досягнень у Гімназії № 315 з поглибленим вивченням іноземних мов

Герасимова Оксана Володимирівна
Гімназія № 315 з поглибленим вивченням іноземних мов

Організація дистанційного навчання в умовах карантинних обмежень та воєнного стану — виклик для освітянської спільноти. Така форма організації освітнього процесу — вимога часу та необхідна трансформація, що потребує від педагога виваженості та поміркованості у підходах до вибору форм та методів взаємодії з учнями для досягнення максимальної ефективності навчання. В умовах воєнного стану забезпечення неперервності навчального процесу є першочерговим та надважливим завданням для освітян.

Як зробити навчання ефективним та якісним в цих умовах, як підтримати і мотивувати учнів? Кожен навчальний заклад обирає для себе і використовує власні електронні освітні ресурси, або ж може використовувати ті, які підтвердили свою ефективність під час організації дистанційної роботи в умовах карантинних обмежень попередніх років. Тут вчитель має широкий діапазон вибору цифрових інструментів та засобів взаємодії з учнями (G Suite, Office 365, Edmodo, Moodle, Zoom, Google Forms тощо), може використати як синхронний, так і асинхронний режим взаємодії з учасниками освітнього процесу.

Для учнів початкової школи грамотна організація процесу дистанційного навчання особливо важлива та залежить від багатьох факторів і складових. Серед них варто звернути особливу увагу на правильну мотивацію та підтримку дітей, забезпе-

чення якості освіти в умовах онлайн та оцінювання навчальних досягнень учнів.

Мотивація. Учням молодшої школи, які в умовах воєнного стану в країні потребують значної психологічної підтримки з боку батьків, вчителів та активної мотивації до навчальної діяльності, надважливо забезпечити комфортну та ефективну інтерактивну взаємодію з вчителем і однокласниками. Тут на допомогу вчителю прийдуть освітні платформи, розроблені з урахуванням особливостей дітей цієї вікової групи. Одна з них — ClassDojo. Саме її обрали для роботи вчителі початкових класів нашої гімназії. Це зручний геймифікований інструмент взаємодії, що має яскравий, українізований інтерфейс, симпатичні аватари, цікаві для сприймання дітьми, простий інструмент для оцінки роботи класу в режимі реального часу.

Робота з сервісом робить процес навчання цікавим та легким, надає широкі можливості для взаємодії трьом учасникам цього процесу — учням, батькам та вчителям.

Для учнів — це:

— цікавий сучасний геймифікований інтерфейс у вигляді звичної для дітей стрічки класних та шкільних новин і можливості спілкування з учителем та однокласниками текстовими повідомленнями;

— власна аватарка у вигляді симпатичного монстрика з можливістю самому створювати та змінювати її в процесі роботи;

— власне портфоліо;

— можливість доступу з різних цифрових пристроїв: від телефона до ПК, простий та зрозумілий інтерфейс платформи, доступний навіть першокласнику;

— завдання від учителя у вигляді сповіщення, які дещо схожі на стрічку новин у соцмережах;

— можливість надати результат виконання завдання у вигляді тексту, малюнку, відео або фото роботи;

— отримання реакції вчителя на виконане завдання у вигляді розгорнутого коментаря до роботи та балів, які збирає монстрик для досягнення мети роботи;

— отримання заохочувальних призів, сертифікатів, подяк та віртуальних нагород за певні досягнення.

Для вчителя — це:

— безкоштовна закрита освітня мережа, що має високий ступінь захисту персональних даних;

— легкий та зрозумілий інтерфейс;

— швидке налаштування з будь-якого пристрою, можливість роботи навіть у дорозі;

— можливість збирати статистику роботи окремих учнів, груп, класу;

— можливість робити персоналізовані та групові розсилки;

— розміщення завдань для учнів у вигляді текстів, посилань, PDFфайлів, відео або фото;

— швидкий доступ до виконаних завдань учнів через їх портфоліо;

— можливість роботи з мережею в режимі онлайн для швидкого створення груп, використання інструментів таймінгу при роботі в zoom, швидкого оцінювання роботи окремих учнів та груп дітей;

— швидкий зворотний зв'язок з батьками.

Для батьків — це:

— можливість мати доступ до профілю своєї дитини;

— спостереження за навчальним поступом дитини через доступ до отриманих завдань та портфоліо,

— комунікація з учителем;

— поінформованість у класних заходах та подіях, що відбуваються у шкільному житті дитини через ClassStory (щоденник класу).

Такий широкий діапазон можливостей ClassDojo дає вчителеві дієві інструменти для мотивації навчальної діяльності учнів та їх психологічної підтримки. Під час дистанційної роботи

діти з більшим ентузіазмом відгукуються на пропозиції виконати творчі завдання, де треба проявити фантазію, винахідливість, підприємливість, креативність. Вони з радістю беруть інтерв'ю у дідуся, створюють «живу вишиванку», знімають репортаж про охорону природи, роблять фотоколаж, пишуть есе тощо і розміщують свої роботи у власному портфоліо ClassDojo. Такі завдання цікаві учням і в той же час дозволяють вчителеві створювати ситуації, де знання дитини будуть затребувані у реальних життєвих обставинах. Саме така робота якнайкраще покаже дитині, де її знання глибокі та міцні, а де є необхідність попрацювати додатково.

Дієвим інструментом мотивації навчальної діяльності є також залучення дітей до участі у різноманітних віртуальних виставках, конкурсах, квестах, навчальних програмах. Така діяльність викликає зацікавленість, дає дитині поштовх до саморозвитку та самовдосконалення і в той же час потребує міцних базових знань. Серед великого різноманіття таких платформ і програм наш заклад обрав для роботи

— математичну платформу Matific;
— олімпіади від «Всеосвіти»;
— навчальну програму «Супергерої FAST».

Забезпечення якості. Освітній процес залишатиметься якісним та ефективним в умовах дистанційної роботи, якщо буде продовжувати реалізовуватися на основі складених навчальних планів. Вчитель початкових класів має заздалегідь скоригувати їх відповідно до особливостей дистанційної роботи з дітьми молодшого шкільного віку, врахувати кількість годин, специфіку організації уроків в різних режимах: синхронному (відповідно до норм ДСанПІНу) та асинхронному.

Робота учнів має бути чітко спланована протягом тижня з урахуванням граничного навантаження та зазначенням часу на онлайн роботу, що наближена до реального розкладу. Такий план роботи діти *і* батьки отримують щодня у вигляді таблиці із вказівкою на час zoom конференції, паролями входу, прізви-

щами викладачів, темою уроку та завданням для самостійного опрацювання. Така таблиця публікується вчителем у ClassStory, вона доступна і дітям, і батькам.

28 квітня СЕРЕДА					
	Урок	Учитель + ідентифікатор та код конференції ZOOM	Тема	Домашнє завдання (надішли у ClassDojo)	Підготуй до уроку
1..	ЯДС **10:00-10:30**	Герасимова Оксана Володимирівна **22222222222 333333**	Чи є в підземелля таємниці (підручник с.110-112) Переглянь навчальне відео: https://www.youtube.com/watch?v=rQtL3aT18AU https://www.youtube.com/watch?v=mF8uxuyyptI	Виконай завдання на с.64-65 друкованого зошита	Підручник
2.	Математика **10:40-11:10**	Герасимова Оксана Володимирівна **22222222222 333333**	Розв'язуємо складені задачі на знаходження різниці (друкований зошит с.34-35) Повтори таблицю множення: https://youtu.be/UuuIODdroFU	Виконай завдання 60-62 на с.17 синьої вкладки	Друк. зошит
3.	Українська мова **11:20-11:50**	Бовсуновська Марія Адамівна **33333333333 444444**	Досліджую текст. Складання тексту за малюнком (вправа 6-9, с.126 підручника) Дізнайся більше про театр: https://www.youtube.com/watch?v=OKkfR8fjI7w	Виконай завдання вправи 10(с.126) у робочому зошиті	Робочий зошит
		Герасимова Оксана Володимирівна **22222222222 333333**	Досліджую текст. Складання тексту за малюнком (вправа 6-9, с.126 підручника) Дізнайся більше про театр: https://www.youtube.com/watch?v=OKkfR8fjI7w	Виконай завдання вправи 10 (с.126) у робочому зошиті	Робочий зошит
4.	Музичне мистецтво **12:00-12:30**	Щербін Катерина Андріївна **555555555 66666**	Що таке мюзикл? https://www.youtube.com/watch?v=2ViW1K1xliM	Пригадай, що таке мюзикл, переглянь мюзикл «Білосніжка і сім гномів»	
5.	Образотворче мистецтво	Герасимова Оксана Володимирівна **22222222222 333333**	Створюємо образ весни. Переглянь відео, підготуй до роботи потрібні матеріали	Виконати роботу самостійно за відеоінструкцією у ClassStory	Альбом, фарби, пензлик, склянка з водою

Дистанційне навчання для учнів молодших класів буде ефективним при дотриманні певних умов:

— робота має бути чітко спланована та організована вчителем;

— розклад роботи щодня доводиться до відома дітей і батьків;

— час роботи онлайн та офлайн має бути узгоджений з вимогами ДСанПІНу;

— в роботу на уроці необхідно обов'язково включати рухові активності;

— вчитель має передбачити можливість надання додаткових консультацій та роз'яснень учням, які цього потребують;

— важливо забезпечити постійний зворотній зв'язок між учасниками освітнього процесу.

Оцінювання навчальних досягнень. Надважливим при дистанційному навчанні учнів початкових класів є зворотний зв'язок між учасниками освітнього процесу. Оцінювання результатів навчання та особистих досягнень учнів має формувальний характер і озвучується словесно, щоб залучати учнів до самоконтролю та самооцінювання. Завдання вчителя — мотивувати і надихати дитину, формувати її впевненість у собі, стимулювати бажання вчитися, запобігти страху помилок. Тут важливо:

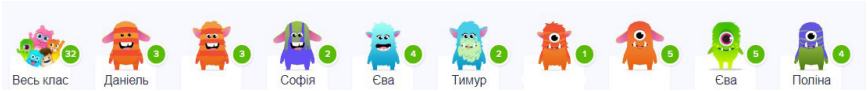
— сфокусувати увагу на тому, як добре, а не швидко учень впорався із завданням (наприклад: «Тетянко, ти обрала для своєї презентації світлини, які зацікавили кожного з нас. Дякую, що дібрала короткі влучні підписи до слайдів. Знаю, що ти витратила на це трохи більше часу, ніж планувала»);

— орієнтуватись на якість, а не на кількість виконаних робіт (наприклад: «Марійко, твоє міркування невелике за обсягом, але у ньому ти стисло та переконливо доводиш свою думку. Твою роботу цікаво читати.»);

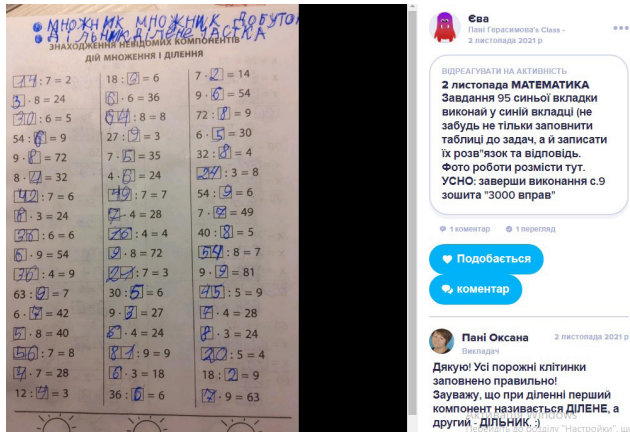
— конкретизувати, як учень може покращити свою роботу (наприклад: «Андрію, ти назвав дві причини того, чому тобі сподобався спектакль. Наведи до кожної причини аргументи, адже наразі не зрозуміло, що саме змусило тебе задуматись і що саме тобі варто змінити у своїй поведінці.»).

Такий зв'язок легко організувати на платформі ClassDojo. Тут вчитель має всі інструменти для реалізації формувального оцінювання: учням можуть нараховуватися бали за виконання завдання, або ж завдання буде оцінено вербально у вигляді коментаря вчителя.

При цьому педагог має можливість налаштувати перелік стандартних необхідних коментарів до роботи, або надати власний коментар у особистих повідомленнях учням. Ці бали учень бачить біля своєї аватарки, а повідомлення — біля своєї роботи на зразок переписки у соцмережі. Причому ця переписка доступна до перегляду і батькам, які також можуть залишати коментарі до роботи.


Весь клас
Даніель
Софія
Єва
Тимур
Єва
Поліна


Залишити відгук Єва
Використати бали
Позитивно
Треба попрацювати
БЕЗДОГАННО
БЛИСКУЧА ВІДПОВІДЬ
БЛИСКУЧЕ
ДОПРАЦЮЙ
ДЯКУЮ ЗА РОБОТУ
НЕПЕРЕВЕРШЕНО
ОРИГІНАЛЬНО!
ПИШАЮСЬ ТОБОЮ!
ПОМІРКУЙ
РОЗУМНИЧКА
РОЗУМНИЧОК
ТИСНУ ТВОЮ РУКУ
ЧУДОВО
ЧУДОВО СКАЗАНО!
Я У ЗАХВАТІ
ЯК ВЛУЧНО!
Єва


ЗНАХОДЖЕННЯ НЕВІДОМИХ КОМПОНЕНТІВ ДІЙ МНОЖЕННЯ І ДІЛЕННЯ
Єва
Пані Герасимова's Class · 2 листопада 2021 р
ВІДРЕАГУВАТИ НА АКТИВНІСТЬ
2 листопада МАТЕМАТИКА
Завдання 95 синьої вкладки виконай у синій вкладці (не забудь не тільки заповнити таблиці до задач, а й записати їх розв'язок та відповідь.
Фото роботи розмісти тут.
УСНО: заверши виконання с.9 зошита "3000 вправ"
1 коментар
1 перегляд
Подобається
коментар
Пані Оксана
2 листопада 2021 р
Викладач
Дякую! Усі порожні клітинки заповнено правильно!
Зауважу, що при діленні перший компонент називається ДІЛЕНЕ, а другий - ДІЛЬНИК. :)


Анастасія Єлєрська
Маша Лященко
Данil Скрипник
Alica Kvashyna

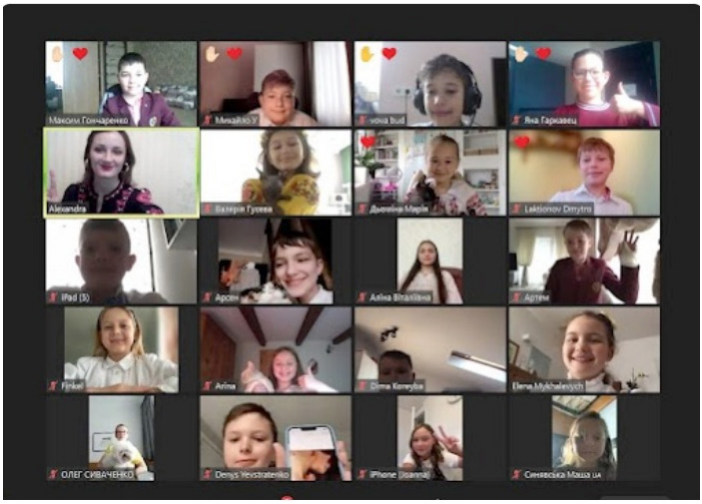
Такий зворотний зв'язок допомагає вчителеві спостерігати, контролювати та вчасно реагувати, щоб скоригувати навчальний поступ дитини, відзначати успіх, аналізувати помилки та планувати подальшу роботу. Звичайно, формувальне оцінювання на відстані є складним, але можливим. Важливо при цьому підтримати кожного, дати чіткі та зрозумілі рекомендації, надихнути на успіх.

Дистанційне навчання має свої особливості, труднощі та недоліки. Подолання їх — це шлях до забезпечення повноцінного навчального процесу та якісної освіти наших дітей, їх успішного майбутнього.

3.2.10. Дистанційне навчання молодших школярів в умовах воєнного стану: мотивація, забезпечення якості, оцінювання навчальних досягнень молодших школярів

Джелялова І.Ю.,
голова методичного об'єднання
вчителів початкових класів,
вчитель початкових класів
Києво-Печерського ліцею № 171 «Лідер»

Проводити уроки віддалено, не бачити учнів, не мати змоги пояснити особисто й допомогти в момент виникнення проблеми — ще кілька років тому вчителі не могли й уявити таких ситуацій у своїй роботі. Але пандемія, а тепер і війна, внесли несподівані корективи і змусили всіх терміново опановувати цифрові інструменти й нові педагогічні підходи та методики. Вимушене дистанційне навчання стало викликом для всіх учасників освітнього процесу: вчителів, учнів та батьків.



Працювати в умовах війни виявилося дуже складно. Основною проблемою на кафедрі вчителів початківців постала — відсутність підручників і зошитів, тому вчителям потрібно було приділяти набагато більше часу для підготовки навчальних матеріалів. Вчитель зобов'язаний виконувати освітню програму для досягнення учнями передбачених результатів навчання, тобто надавати інформацію щодо обсягу та змісту навчального матеріалу, завдань на його закріплення, перевіряти й оцінювати їх та надавати рекомендації та поради на виконані завдання.

Учні опрацьовували навчальні матеріали для оволодіння відповідними компетентностями та досягненнями, передбачених освітньою програмою результатів навчання, дотримувалися принципу академічної доброчесності. Зі свого боку, батьки забезпечували належні умови для навчання, сприяли виконанню дітьми завдань та досягнення передбачених результатів.

Мотивація досягнення реалізується в успішності освітньої діяльності учнів, у прагненні до поставлених цілей і виявленні наполегливості, тому вчителі початкових класів ліцею стара-

лися орієнтувати учнів на успіх, на досягнення своїх цілей. Так працює і традиційна школа, але в умовах дистанційного навчання особливо важливо хвалити учнів, відзначати їхні досягнення й успіхи, навіть невеликі.

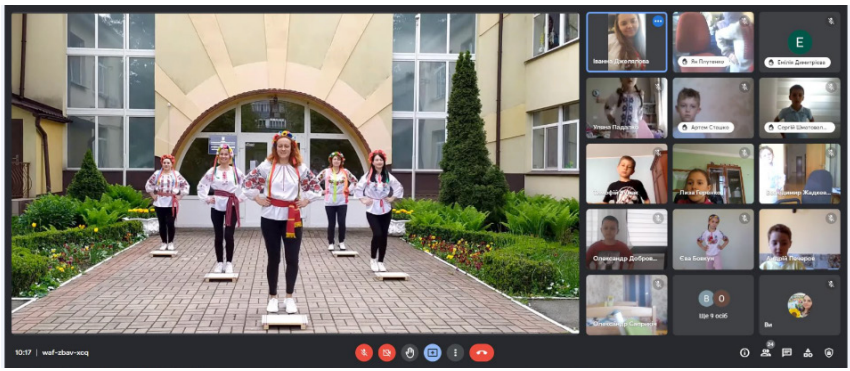
У ході планування навантаження кожного заняття ми уважно враховували, що самостійне опрацювання матеріалу учнями триває довше, аніж виклад цього матеріалу вчителем. Тому варто ущільнювати, наскільки це можливо, обсяг матеріалу. Це означає оптимізувати тематичне планування.



Дистанційне навчання створює нові виклики для дотримання норм і правил академічної доброчесності. Для учнівства виникає можливість списування, для вчительства постає проблема справедливого оцінювання. Ми завжди наголошуємо дітям, що всі завдання вони мають виконувати самостійно.

Стараємося:

- заохочувати і хвалити дітей, коли бачитимо, що робота виконана самостійно, хоч і не ідеально;
- даємо робочі завдання, де рівень складності наростає від елементарного до дуже складного (якщо дитина виконала завдання лише до половини, вчитель дякує за зроблену роботу і пояснює складніший матеріал додатково);



- даємо індивідуальні завдання кожному хоча б раз на кілька тижнів, можна вибірково;
- даємо завдання з готовими відповідями з проханням спробувати спочатку виконати завдання самостійно, не підглядаючи, а якщо щось незрозуміло — звернутися за роз'ясненнями до вчителя;
- даємо завдання, які передбачають власні міркування та висловлення власної думки дитини, а не вибір з готових відповідей.

Використана література:

1. Антощук, С.В. (2018) WEB-Ресурси для сучасного вчителя нової української школи. Цифрова компетентність сучасного вчителя нової української школи.(Коневщинська, О.Е, & Овчарук О.В., Ред.). Київ, 61 с. С. 8–9.
2. Бібік Н. (2018) Нова українська школа: порадник для вчителя. Київ: Літера ЛТД, 159 с.
3. Організація дистанційного навчання в школі. Методичні рекомендації., ГО «Смарт освіта», 2020.

3.2.11. Дистанційне навчання: мотивація, забезпечення якості, оцінювання навчальних досягнень учнів на факультеті іноземних мов

Локтенко О.О.,
голова методичного об'єднання
вчителів іноземних мов,
вчитель англійської мови
Києво-Печерського ліцею № 171 «Лідер»

Результативність навчально-виховної роботи вчителя іноземної мови значною мірою залежить від знання і врахування вікових психологічних особливостей своїх учнів. Учителю необхідно зрозуміти психологічну сутність і витоки цього стану, всіляко підтримувати й активізувати в інтересах успішного вивчення мови. Найголовніша мета, щоб у своєму подальшому житті дитина вільно володіла цією мовою — це є основною мотивацією.

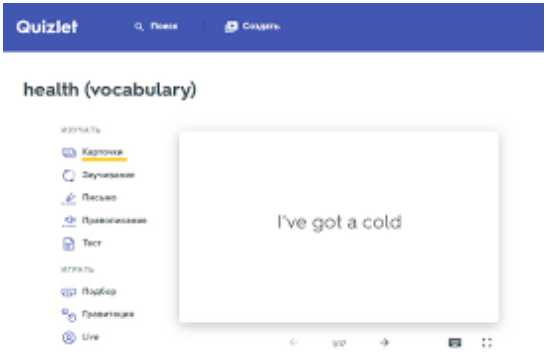
Для вивчення іноземної мови, учню потрібна позитивна мотивація — тобто бажання навчатися, потреба в цьому, інтерес. Без неї усі зусилля батьків чи вчителів будуть приречені на невдачу: дитина або не вчитиметься, або вчитиметься лише для того, щоб її не карали (негативна, деструктивна мотивація), і в останньому випадку знання будуть поверхневі й швидко забуватимуться.



В умовах дистанційного навчання забезпечення якості можна досягти також через розвиток індивідуальної позитивної мотивації.



Найбільш позитивна мотивація виникає у дитини в тому випадку, якщо діяльність супроводжується новизною. Використання навчально-методичних комплексів, з абсолютно новими типами завдань, з якими учні не стикалися раніше, поряд з вербальним спілкуванням, використання яскравого наочного матеріалу, демонстрація та підготовка матеріалу у вигляді презентацій, залучення дітей до гри на відомих сайтах та платформах (наприклад Quizlet) — все це впливає на якість засвоєння матеріалу в умовах дистанційного навчання.



Також добре сприймається та позитивно впливає на якість засвоєння матеріалу використання відео уроків з YouTube, власних матеріалів, інтерактивних вправ, електронних підручників, проведення вікторин, групових змагань з диференційними завданнями, підготовка учнями власних доповідей та презентацій, а також існує багата кількість інтерактивних вправ та ігрових завдань, які добре сприяють засвоєнню матеріалу.

Особливості оцінювання навчальних досягнень в умовах дистанційного навчання

Як в очній так і в дистанційній формі навчання слід користуватися чіткими критеріями оцінювання навчальних досягнень учнів з іноземної мови.

Оцінювання відбувається з чотирьох видів діяльності: письмо, читання, говоріння та аудіювання. Для цього розроблена система онлайн тестів, яка дозволяє визначити рівень навченості учнів в онлайн форматі.

Поточне оцінювання також можливо здійснювати у вигляді формального та неформального тестування з використанням Google форм.

Ось приклади формального тестування:

- Діагностичний тест (diagnostic test) проводять напочатку теми або розділу, щоб визначити стратегію подальшого навчання учнівства.
- Тест на визначення рівня володіння мовою (placement test) потрібен щоб правильно провести розподіл на групи за рівнями.
- Формувальне оцінювання (formative assessment) використовують, коли нам потрібно скоригувати освітній процес та забезпечити зворотний зв'язок (feedback) учням/-ицям про їхні сильні та слабкі сторони у вивченні теми.
- Підсумковий тест (summative test) проводять в кінці теми чи розділу, і учні/иці отримують оцінку за нього.
- Формальне оцінювання може мати на меті визначити загальний рівень володіння мовою (proficiency test), на-

вчальних досягнень на кінець курсу (achievement test) чи частини курсу (progress test).

Метою ж неформального оцінювання може бути зворотний зв'язок (feedback) з учителем (щоб визначити, наскільки успішним було навчання); сприяння вчителю у виборі видів роботи та матеріалів для майбутніх уроків, а також зворотний зв'язок (feedback) для учнівства про те, що вони здатні робити та над чим їм ще треба працювати.

Приклади неформальних завдань: заповнення пропусків (видалені певні тематичні слова); впорядкування переплутаних речень; переформулювання речень; пошук помилок у тексті; запитання з множинним вибором відповіді; запитання на «Правильно/Неправильно/(Не вказано)»; перенесення інформації (наприклад, з тексту до діаграми, таблиці тощо); пошук відповідності; логічне впорядкування частин тексту чи малюнків; диктант; написання узагальненого викладу прочитаного чи почутого тексту; кероване письмове завдання; інтерв'ю; завдання на заповнення пропущеної інформації, яку учні отримують від партнера; читання для пошуку певної інформації (scanning); рольові ігри; написання есе, електронного листа, листівки, звіту; групові дискусії; вибір заголовків для текстів або абзаців; підпис малюнків; заповнення бланків; завершення оповідання; опис малюнка або діаграми; вибір малюнка або опису, найбільш наближеного до почутого; розв'язання проблем у групах; створення майнд-мепс; пошук зайвого; добір синонімів, антонімів, визначень.

Відповідно, кожен вид завдань для оцінювання має свої переваги та недоліки, і ми можемо комбінувати різні їх види, щоб зробити оцінювання найбільш оптимальним та справедливим в умовах дистанційного навчання.

Література

1. Стаття «Онлайн-інструменти під час змішаного та дистанційного навчання на уроках англійської мови».

2. Стаття «Формування позитивної мотивації до вивчення англійської мови».
3. Особливості дистанційного навчання іноземних мов у закладах загальної середньої освіти в умовах карантину (Інституту педагогіки НАПН України).
4. Матеріали сайту: super teacher worksheets.com
5. Освітній прект «На урок». Матеріали вебінару : « Іноземна мова дистанційно: особливості викладання у режимі онлайн».
6. Національний освітній портал «Всеосвіта». Оцінювання в дистанційному навчанні: запитання-відповіді.
7. Стаття вчителя-методиста Панібратюк Л.І. «Особливості дистанційного оцінювання».
8. С. Ю. Ніколаєва «Методика викладання іноземних мов у СНЗ».

3.2.12. Дистанційне навчання: мотивація, забезпечення якості, оцінювання навчальних досягнень. Досвід роботи вчителів спеціалізованої школи I–III ступенів з поглибленим вивченням англійської мови № 85 міста Києва

Федунова Т.М.,
директор школи;
Зарицька Г.В.,
заступник директора,
вчитель англійської мови;
Бєлокурова О.С.,
заступник директора,
вчитель математики;
Іваненко Т.Г.,
вчитель початкових класів;
Ковальчук О.І.,
вчитель англійської мови

Починаючи з весни 2019 року, система освіти України змушена реагувати на виклики сьогодення та шукати

нові форми надання якісних освітніх послуг. Протягом трьох років епідемії Covid-19 педагогічний колектив нашої школи постійно вдосконалював та розвивав процеси навчання із застосуванням технологій дистанційного навчання. 24 лютого 2022 року із початком повномасштабної агресії Російської Федерації на території України вчителі школи, як і всі громадяни України, опинилися у стані величезного стресу та страху за майбутнє власних родин та учнів, з якими працювали. Відчуваючи значну відповідальність за своїх учнів, педагогічний колектив школи вже із другого тижня війни відновив спілкування із учнями, підтримуючи їх та намагаючись відволікти дітей від жахів навколишнього життя. Протягом тижнів учителі проводили мотивуючі зустрічі онлайн, спілкувалися з дітьми у соціальних мережах, влаштовували розвантажувальні заняття.

Наприкінці березня освітній процес у школі було повністю відновлено в дистанційному режимі з використанням платформи MS Office, зокрема застосунку MS TEAMS. Даний застосунок активно використовується в школі для здійснення освітнього процесу з використанням технологій дистанційного навчання протягом 3-х років, тому педагогічний колектив, учні та батьки були готові швидко приступити до дистанційного навчання. Для кожного класу, учнів індивідуальної форми навчання педагогічний патронаж, для учнів-екстернів, гуртків у застосунку TEAMS були створені команди (віртуальні спільноти). Предметні команди класів (з кожного з предметів навчального плану освітньої програми) були вже наповнені необхідними матеріалами для навчання: електронними версіями підручників, вимогами до оцінювання учнів, презентаціями до вивчених тем з предметів, електронними навчальними посібниками тощо. Педагоги школи були об'єднані в команду, в якій були створені окремі канали за напрямами роботи школи, наприклад, канали «Атестація педагогічних працівників», «Облік відвідування для 5–9-х класів» тощо. У цій команді відбувався

електронний документообіг для забезпечення освітнього процесу в дистанційному форматі, проводилися в режимі онлайн виробничі наради, педагогічні ради. Для комунікації з батьками було продовжено використання віртуальної спільноти «Шкільна спільнота 85». Доступ до цієї спільноти є вільним для батьків, учнів та педагогів школи. Саме тут проводяться загальні дистанційні зустрічі Ради школи, зустрічі з батьками випускників, онлайн-консультації соціального педагога, консультації психолога. У вільному доступі для учасників «Шкільної спільноти 85» є велика кількість матеріалів з цивільного захисту учасників освітнього процесу, рекомендацій психолога та соціального педагога, актуальна інформація стосовно вступних випробувань 2022 року, профорієнтації випускників, роботи гуртків.

Педагогічною радою школи було прийнято рішення адаптувати розклад дзвінків навчальних занять, для врахування можливостей приєднуватися до занять учнів, що знаходяться за кордоном. Навчальні заняття починалися о 9.00 за київським часом. Учителі заздалегідь планували проведення навчальних занять в інструменті «Календар», що дало змогу учням та учителям мати онлайн-розклад уроків із вказаним режимом проведення уроків (синхронний/асинхронний) на тиждень.

Облік відвідування та оцінювання результатів навчання учнів учителі початкової школи здійснювали в електронному журналі HUMAN. Учителі 5–11 класів вели облік відвідування учнів та здійснювали оцінювання результатів навчання учнів в електронних таблицях-журналах, що були доступні для редагування учителям-предметникам. Результати навчання учнів за різні види робіт публікувалися індивідуально для кожного з учнів у предметних командах.

Маючи налагоджену комунікацію з учасниками освітнього процесу та потребу відпрацювання навчального матеріалу, вчителі зіткнулися із новими проблемами, зокрема психоемоційним станом наших учнів та відсутністю мотивації. У нала-

годженні роботи ключову роль відіграв авторитет вчителя — для учнів, які виїхали за межі Києва та України, вчителі стали рідними людьми із минулого, ланкою між вчорашнім та сьогоденням. Саме тому зустрічі на онлайн уроках стали дуже важливими для спілкування, і діти із радістю виходили на уроки. Вчителі змінювали структуру уроків, більше уваги приділяли обговоренню побутових умов життя учнів, їхніх настроїв, бажань та сподівань. Підтримку учням учителі демонстрували перш за все власною стійкістю та спокоєм. При цьому директору школи важливо було оцінити психоемоційний стан педагогів та їхню готовність до спілкування з учнями, перш ніж допускати їх до навчальних занять. Коли ж учителі починали спілкування з учнями, вони не намагалися заперечувати реальність. Починаючи урок, учителі запитували в учнів, чи всі почуваються в безпеці, цікавилися самопочуттям дітей, надавали можливість висловитися тим учням, які цього потребували. Коли діти запитували про війну чи військові події, вчителі в більшості відповідали коротко, спокійно, використовуючи факти. Так звані «ранкові зустрічі» стали функціональним інструментом налаштування дітей на навчання, а розмаїття життєвих ситуацій, які були пов'язані з навчальним матеріалом, відновили зацікавленість учнів та підвищили мотивацію до навчання.

Наступним кроком стало переорієнтування та пріоритетність подання матеріалу та відпрацювання ключових навичок. Більшість вчителів врахували попередній досвід епідемії та розподілили навчальні теми у календарно-тематичному плануванні так, що основні значимі теми предметних курсів припали на перший семестр або на середину другого семестру. Отже, на лютий та березень не випадало вивчення дуже складних тем. Зважаючи на умови навчання у стресовій ситуації, вчителі суттєво скоротили кількість самостійних та контрольних робіт, а перевірку набутих знань та навичок проводили у формі тестування або усного опитування. Великої значущості набули твор-

чі форми роботи, зокрема проєктно-пошукова діяльність, презентації та відеовиступи учнів, дебати та розмовні клуби. Для кожного із трьох ступенів нашого закладу освіти застосовувалися різні форми відпрацювання навичок та оцінювання навчальних досягнень, тому зупинимося на кожному із них окремо.

Під час дистанційного навчання учні початкової школи працювали в єдиному освітньому просторі школи на платформі TEAMS. Для учнів 1–4-х класів застосовувалося формувальне і підсумкове оцінювання. Навчання та оцінювання учнів здійснювалося в синхронному та асинхронному режимах. У синхронному режимі застосовувалися усні форми контролю (усний переказ, читання напам'ять, захист проєктів тощо) за допомогою відеоінструментів Teams. В асинхронному режимі оцінювання здійснювалося шляхом відслідковування динаміки навчального поступу учнів за їхніми роботами. Фотографії виконаних завдань учні пересилали вчителю на перевірку. Надіслані фотографії виконаних робіт вчителі супроводжували зворотним зв'язком у вигляді коментарів, оцінювальних суджень. І ці роботи зберігалися в особистому віртуальному кабінеті кожного учня, що давало змогу продовжувати практикувати метод портфоліо.

Для організації зворотного зв'язку повноцінно використовували всі можливості платформи TEAMS: оцінювальні судження та коментарі під завданнями; спілкування в чаті у форматі відеоконференції та письмових повідомлень.

Уроки проводились відповідно до загальношкільного розкладу синхронно та асинхронно. 76 % уроків англійської мови вчителі проводили синхронно, навчальні матеріали, відео до уроків та роз'яснення завдань були розміщені у відповідних командах TEAMS. У такий спосіб, діти, які не мають змоги підключатися до онлайн-уроків, могли переглядати відео та виконувати завдання в зручний для них час. Відповідно до рішення педагогічної ради школи протягом березня та початку квітня

оцінювання навчальних досягнень учнів проводилося лише вербально.

Через події в Україні уроки російської мови в 5–11 класах проводилися лише асинхронно: в командах класів були розміщені відповідні навчальні матеріали. Учителі російської мови та літератури зосереджували увагу учнів на творах зарубіжної літератури, проводили тематичні бесіди та літературні читання про духовні скарби, мужність та силу особистості, любов до рідного краю.

Учителі англійської мови під час уроків підкреслювали необхідність знання мов для спілкування, особливо для дітей, які опинилися за межами України, зосереджували увагу учнів на комунікативній функції мови, розвитку мовленнєвих навичок.

Особлива увага вчителів української мови та літератури приділялась важливості української мови як одного з найважливіших елементів існування нації. Учителі пропонували учням дослідження тематичних творів видатних українських авторів, які у своїх творах порушували питання складних стосунків України та Росії протягом усієї спільної історії. Основний рупор української незалежності — Тарас Шевченко, твори та вислови якого стали сьогодні актуальними як ніколи. Діти вивчали найвідоміші вірші поета та декламували їх під час уроків або записували їх на відео.

Учителі математики, фізики та інформатики адаптували календарне планування навчальних занять таким чином, щоб у березні приділити увагу повторенню пройденого матеріалу. Особливу увагу приділяли завданням на інтеграцію дисциплін: задачі, що містять історичні дані, дані про тваринний та рослинний світ України, задачі про героїв творів, що вивчаються з курсу літератури (5–8 класи), проєктні роботи про культуру українського народу, зокрема українських орнаментів (геометрія 9 клас) тощо. Враховуючи різні можливості доступу до інтернету серед учнів, учителі записували відео проведених синхронних уроків, надавали доступ до віртуальної дошки уроку

та інших матеріалів. Під час перевірки письмових завдань педагоги надавали письмові індивідуальні коментарі до виконаних завдань, та повертали, у разі необхідності, роботи для доопрацювання, така робота дала змогу бачити поступ дитини у вивченні навчального матеріалу. Діагностичні роботи учителі математики та фізики проводили, використовуючи застосунки Forms, Classtime, LearningApps тощо, що дали змогу автоматизувати перевірку робіт. Для проведення лабораторних робіт учителі фізики використовували віртуальну фізичну лабораторію.

Головну роль у такому форматі навчання відіграє формувальне оцінювання. На системному рівні послідовне впровадження й застосування формувального оцінювання сприяє рівному доступу до якісної освіти, оскільки допомагає учням, незалежно від їхнього соціально-економічного статусу, побутових умов та психоемоційного стану, досягати кращих результатів навчання. Цей різновид оцінювання розвиває в учнів уміння вчитися, а отже, сприяє реалізації ціннісного орієнтиру щодо навчання протягом життя. Учителі, які вже застосовують техніки формувального оцінювання, виявляються краще підготовленими до індивідуалізації навчання відповідно до потреб учнів. Більшість учителів школи вже володіють основними інструментами формувального оцінювання, багато хто займався самоосвітою під час літніх канікул.

Формувальне оцінювання допомагає учням моніторити власний прогрес та рефлексувати щодо свого навчання методом проведення самооцінювання, коли вони самостійно співвідносять власні результати з розробленими критеріями оцінювання та аналізують свої. Самооцінювання було невід'ємною частиною в завданнях, які надсилали вчителі для виконання. При цьому шкала самооцінювання була знайома учням, це використання найпростіших фраз: «мені ще варто попрацювати; я тренуюся; мені вдається»; присвоєння емотикону (піктогра-

ма, що зображає емоцію); усна мотивувальна промова (учень коментує свою роботу).

Проведення діагностичних робіт відбувалося з використанням різних платформ дистанційного навчання (На урок, Всеосвіта, LearningApps, liveworksheets тощо), а також традиційним написанням письмової роботи.

На виконання діагностичної роботи учням давали більше часу, зважившись при цьому на нерівність технічних умов роботи дітей, але встановлювали дедлайни. Перед виконанням перевірочної роботи, здобувачі освіти обов'язково ознайомлювалися з чіткими критеріями оцінювання. Аби уникнути проблеми з дотриманням академічної доброчесності, учням пропонували такі завдання, які не можна було б запозичити в інших, наприклад, письмово висловити свою думку щодо героя чи події, написати твір, есе тощо.

Аналізуючи роботу школи, треба зазначити, що вчителі змогли організувати освітній процес у таких надскладних умовах на дуже високому рівні, надавали емоційну та психолого-педагогічну підтримку учням, батькам та колегам, а також докладали зусилля для забезпечення виконання освітньої програми за 2021–2022 навчальний рік.

3.2.13. Дистанційне навчання: мотивація, забезпечення якості, оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти початкових класів гімназії біотехнологій № 177

Сташевська І. С.,
Заслужений вчитель України,
директор гімназії біотехнологій № 177
Солом'янського району м. Києва
Рачук Т. І.,
заступник директора з науково-методичної роботи гімназії біотехнологій № 177 Солом'янського району м. Києва

Вимушене дистанційне навчання півтора року тому стало викликом для всіх учасників освітнього процесу: вчителів, учнів та батьків. Організувати якісне навчання з використанням цифрових технологій, надихати й мотивувати учнів початкових класів, давати раду технічним проблемам виявилось зовсім не просто. Але вчителі початкової школи за цей час набули неабиякого досвіду і впоралися з усім дуже добре. Проводити уроки віддалено, не бачити учнів, не мати змоги пояснити особисто й допомогти в момент виникнення проблеми (особливо першокласникам) — раніше вчителі не могли й уявити таких ситуацій у своїй роботі. Але пандемія та воєнний стан в Україні внесли несподівані корективи і змусили всіх успішно опановувати цифрові інструменти й нові педагогічні підходи та методики.

Рівень готовності до самостійної роботи в учнів початкових класів нижчий, ніж в учнів основної та старшої школи. Організовували роботу найменших учнів дорослі, але саме організовували, а не виконували завдання за дитину. Тому первинна комунікація вчителів початкових класів з батьками

з організаційних питань була тривалою, з поступовою передачею відповідальності дітям за процес навчання. Ефективне спілкування батьків і вчителя починалося з позитиву та довіри, це мало вирішальне значення, було конфіденційним, захищало інтереси учнів. Дистанційне навчання здійснювалося у двох режимах: синхронному (всі учасники освітнього процесу одночасно перебували у веб-середовищі) та асинхронному (освітній процес здійснювався за зручним для вчителів та учнів графіком). Вчителями не копіювалася класно-урочна система в онлайн-форматі. В дистанційному уроці ефективніше запланувати: мінімум пояснень, максимум інтерактиву. Заняття у форматі дистанційного навчання розпочиналися з повторення й закріплення знайомих дітям тем. У ході підготовки до онлайн-уроків учителі враховували, що надати в повному обсязі навчальний матеріал, як це передбачено в реальному часі, не вдасться. Тому виокремлювали найголовніше. Завдання створювалися таким чином, щоб вони були орієнтовані на взаємодію з учнями. Викладання матеріалу протягом 35–40 хвилин є неефективним, тож не варто було розраховувати на такий час — тому орієнтувались на менший. Учні долучалися до вчителя за розкладом. Визначався час початку кожного уроку. Учням надавалися чіткі інструкції. Частина уроку використовувалася для відеопояснення нового матеріалу залежно від теми, з урахуванням вікових особливостей дітей.

Взаємодія всіх учасників освітнього процесу — один з найважливіших факторів успішного функціонування будь-якої шкільної спільноти. В умовах дистанційного навчання, коли вчителі й учні не можуть бути поруч, взаємодія між усіма учасниками освітнього процесу, адміністрацією школи, вчителями, учнями і батьками, набула особливої важливості. Вчителям рекомендувалось розпочинати свою роботу з планування графіка, визначити базові інструменти та платформу. Обрали просту й доступну для всіх платформу ZOOM, а згодом виробили чіткий алгоритм дій. Педагоги працювали за розкладом, у групах

повідомляли додатково про дату і час занять. Дистанційним навчанням було охоплено 100 % учнів початкової школи. Вчителі працювали над виконанням освітньої програми за редакцією О.Я. Савченко для досягнення учнями передбачених результатів навчання, тобто надавали інформацію щодо обсягу та змісту навчального матеріалу, завдань на його закріплення, перевіряли й оцінювали їх та надавали відгуки на виконані завдання. Вчителі співпрацювали з усіма учасниками освітнього процесу. Вони розуміли мету, план виконуваних завдань, інструментарій для праці, обсяг та методику оцінювання виконаної роботи.

Перед початком роботи створювали онлайн-конференцію для батьків, обговорювали форми співпраці та інші організаційні питання, скоординували роботу всіх у зручному форматі. У групах розсилали розклад занять. Домовились з батьками про конструктивний зворотний зв'язок, для уникнення непорозумінь — пояснювали батькам алгоритм дій. У більшості батьків відсутній досвід дистанційного навчання. Ми маємо розуміти, що на батьків не слід покладати всю відповідальність за навчання дітей у цей період, але без їхньої допомоги не обійтися. Завдання батьків — створити умови, щоб дитина могла навчатися вдома, завдання вчителів — навчати і надавати зворотний зв'язок. Як підсумок, батьки доброзичливо відгукуються про онлайн-уроки та вдячні вчителям за їх працю.

Для будь-якого навчання комунікація є невід'ємним складником педагогічного процесу. Від рівня комунікації залежить її ефективність, і дистанційне навчання тут не виняток. Взаємодія між учнями та вчителями в дистанційному навчанні відбувається в межах штучно створеного комунікативного простору. Комунікативний простір передбачає сформовану ситуацію взаємодії, в якій є місце, час та взаємне бажання для спілкування, спрямовані на досягнення цілей процесу навчання. В умовах дистанційного навчання цей процес складніший, породжений необхідністю спільної діяльності, сприйняття та розуміння ін-

ших у віртуальному просторі. Складністю дистанційного навчання було не тільки стимулювання учнів до внутрішньої роботи, а й можливість розгортання діалогу, який дозволяє учням висловлювати найрізноманітніші пропозиції. Основна мета комунікації полягає в залученні та мотивації учасників до навчання. Діалог між учителями й учнями був важливим у ході як письмового, так і усного онлайн-спілкування. При цьому учні отримували якісний зворотний зв'язок від вчителів. Це є додатковий стимул та мотивація. У ході проектування взаємодії вчителі враховували не лише предметну спрямованість, а й мотиваційний аспект навчання. Мотивація досягнень реалізувалася в успішності освітньої діяльності учнів, у прагненні до поставлених цілей і виявленні наполегливості. Учні й учениці, орієнтовані на успіх, частіше досягали своїх цілей. В умовах дистанційного навчання особливо важливо хвалити учнів, відзначати їхні досягнення й успіхи, навіть невеликі. Кожен учитель скоригував власні календарно-тематичні плани, оптимізував матеріал та очікувані результати, заплановані на період дистанційного навчання. Педагоги забезпечили досягнення очікуваних результатів навчання, водночас пам'ятали, що деякі з них можуть бути недосяжними в нових умовах, деякі — потребували незначної корекції, а частина — залишилась незмінними. У ході планування навантаження кожного заняття брали до уваги, що самостійне опрацювання матеріалу учнями триває довше, аніж виклад цього матеріалу педагогом. Скоротили, наскільки це можливо, обсяг матеріалу, оптимізували тематичне планування, вилучили несуттєві фрагменти, комбінували матеріал кількох тем в одну. Переглянули очікувані результати навчання і встановили дещо нижчий їх рівень, так як в умовах дистанційного навчання їх досягнення є надто складним. При цьому чітко дотримувалися санітарно-гігієнічних вимог.



Рис. 3.2.1. Дистанційне навчання (фото учасників)

Педагоги під час уроків використовували різноманітні презентації, відповідні вправи до тем уроків, відео-уроки та фільми, схеми, карти, які висвітлювалися на екрані в кожного учня. 99 % учнів початкової школи підключалися до уроків. Були випадки, коли з технічних причин або через хворобу не всі діти брали участь у онлайн уроках. Оптимальним способом оцінювання в умовах дистанційного навчання є оцінювання в режимі онлайн на дистанційних платформах, на яких існує така функція. Під час контролю та оцінювання обов'язково зважали на рівень здоров'я учнів та загальний досвід дистанційного навчання, а також на технічні проблеми, які виникали під час виконання завдань. Надавали дітям більше спроб і часу на виконання діагностичних завдань.

В умовах дистанційного навчання, коли значну частину матеріалу учні пройшли самостійно, особливої ваги набуває формувальне оцінювання. Важливим було те, що вчителі намагалися якомога частіше давати учням зворотний зв'язок: відзначали успіхи, а щоб зберігати мотивацію, надавали поради про те, що потребує додаткового опрацювання, хвалили учнів за виявлені особисті помилки.

Оцінювання не розглядалось як інструмент покарання або заохочення учнів. Основною метою оцінювання було покращення навчання. За допомогою оцінювання вчителі визначали труднощі, які виникали в учнів, їхні сильні та слабкі сторони, а також загальне розуміння ними навчального матеріалу. Крім того, оцінювання допомагало вчителям відкоригувати свої методи викладання, щоб забезпечити максимальну ефективність навчання для кожного учня. Рішення обговорювались на онлайн-конференціях методичного об'єднання закладу й створювались спільні підходи до оцінювання результатів навчання, а також визначались терміни проведення та оцінювання діагностичних робіт для учнів, які не мали технічної змоги пройти онлайн-навчання та оцінювання. Під час оцінювання навчальних результатів учнів важливим є зворотний зв'язок між учителем та учнем:

— спільно з'ясовувався зміст зробленого;
— порівнювались реальні результати з очікуваними;
— аналізувалось, чому сталося так, а не інакше;
— робились спільні висновки;
— обговорювались нові теми для обмірковування;
— встановлювався зв'язок між тим, що вже відомо, і тим, що потрібно засвоїти в майбутньому;
— складався план подальших дій.

У здобувачів освіти намагались розвинути уміння вчитися, зокрема організовувати власну навчальну діяльність, це є надзвичайно корисним і дуже важливим для успішного дистанційного навчання. За мету було навчити відповідально планувати свій час, збалансувати навантаження між різними видами діяльності та відпочинку. Також зверталась увага учнів на те, що людський мозок не підтримує режиму багатоскладності, тож наголошувалось, що потрібно зосереджуватись на безпосередній діяльності і не намагатись поєднувати її з переглядом соціальних мереж чи переписуванням з друзями.

Педагогічні працівники початкової школи проходили самоосвітню діяльність на платформах PROMETHEUS, EdEra, «На урок», «Всеосвіта», «Дія», відвідували заняття регіональної онлайн-школи з підвищення медіаграмотності та цифрової компетентності. Оцінювання також відбувалося дистанційно. Учителі використовували усі можливі засоби зв'язку для перевірки знань та вмінь отриманих під час дистанційного навчання: ZOOM, Viber. Для тестування педагоги використовують сайт Всеосвіта, учні проходять тестування, вчитель може бачити, коли учень проходить та скільки разів. Скріншоти результатів здебільшого діти відправляли вчителю у приватні повідомлення Viber.

Вчителі працювали у різних формах: завдання для самостійного опрацювання; робота для учнів на навчальних платформах; конкурси в онлайн-режимі; відео для перегляду; реферати; творчі роботи; малюнки; презентації; сайти для опрацювання; діагностичні завдання для перевірки набутих знань.

Сьогодення можна назвати ерою інформатики та телекомунікацій. Це ера спілкування, трансферу інформації та знань. Навчання і робота, сьогодні ці два слова стали синонімами: професійні знання старіють дуже швидко, тому необхідно їхнє постійне вдосконалення. Світова телекомунікаційна інфраструктура дає сьогодні можливість створення систем масового безперервного самонавчання, загального обміну інформацією, незалежно від тимчасових і просторових поясів. Дистанційне навчання ввійшло в XXI століття як найефективніша система підготовки і безперервної підтримки високого кваліфікаційного рівня фахівців. Згідно з індивідуального планом дистанційного навчання педагогами закладу освіти було виконано всі поставлені задачі.

Докорінні зміни в соціально-економічних умовах життя українського суспільства спричинили суттєві перетворення в системі освіти. Сьогодні перед школою постає завдання — не просто дати учням певні знання й уміння, а сформувати таку

людину, яка здатна творчо мислити, приймати рішення й адаптуватися до життя за будь-яких умов. Це вимагає перебудови діяльності педагога і, в першу чергу, його взаємодії з учнем на користь процесів саморозвитку й самоорганізації. Розв'язанню таких завдань значною мірою сприяє організація інноваційної діяльності. Дистанційне навчання в 2021–2022 навчальному році — це початок змін, початок змін в системі освіти. Ці зміни вже запущені і перед кожним вчителем постає завдання увійти в течію під назвою «дистанційне навчання».

Багато нового наші педагоги вже зробили в цьому напрямі, але в ніякому разі не можна зупинятися на досягнутому, потрібно шукати нові методи і форми роботи, нові можливості.

3.2.14. Дистанційне навчання: мотивація, забезпечення якості, оцінювання навчальних досягнень у спеціалізованій школі № 149 Солом'янського району міста Києва.

Криворучко О. М.,
директор спеціалізованої школи № 149 Солом'янського району міста Києва

Особливість 2021–2022 навчального року — тривалий карантин, спричинений короновірусом SARS-CoV-2, потім повномасштабна війна України з агресором і дистанційне навчання, до якого вже були готові вчителі, здобувачі освіти та їхні батьки.

Дистанційне навчання представляє собою нову організацію освіти, що ґрунтується на використанні як кращих традиційних методів отримання знань, так і нових інформаційних та телекомунікаційних технологій, а також на принципах самоосвіти.

Складність полягає у неоднаковому технічному забезпеченні та професійних навичках його учасників (вчителів, батьків, учнів). Дистанційне навчання має своїх прихильників і противників, як серед вчителів, дітей, так і серед їхніх батьків. Найголовніше завдання школи — налагодити співпрацю між учнем, вчителем і батьками, щоб вони почули одне одного, щоб не було опору батьків.

Що стало важливішим для життя: оцінки, знання самі по собі чи сформовані компетенції? Карантин та війна лише виявили проблеми, але всі учасники освітнього процесу прагнули навчитися їх вирішувати.

Дистанційне навчання дало змогу впроваджувати інтерактивні технології, здобувати повноцінно знання, підвищувати кваліфікацію вчителів і дало такі переваги, як гнучкість, актуальність, зручність, модульність, інтерактивність, відсутність географічних кордонів для здобуття освіти.

Слід зазначити, що обов'язковою частиною освітнього процесу в умовах навчання з використанням дистанційних технологій є комунікація педагога з кожним учнем. Учні, які з певної причини не могли виходити на зв'язок синхронно, учитель зорієнтував на інший формат комунікації. Крім забезпечення комунікації, використання дистанційних технологій розв'язало проблему індивідуального підходу до учнів, а також допомогло уникнути інформаційного перевантаження.

У школі застосовано два режими дистанційного навчання: синхронний та асинхронний.

Синхронний режим забезпечив можливість навчальної співпраці в режимі реального часу. Значною перевагою синхронного режиму стало те, що до роботи можна залучати в будь-який час будь-кого з учасників. Асинхронний режим особливо зручний для використання різних форм і різноманітних методів онлайн-навчання. Наприклад, учитель записував відеоуроки (фрагменти уроків: пояснення, інструкції до виконання самостійної роботи і под.) або навчальні завдання, які

учні мали виконати самостійно. Розміщені на спеціальних ресурсах навчальні відео, слайд-шоу можна переглядати в зручний для учня час, якщо потрібно, неодноразово, опрацьовуючи їх у зручному для нього темпі. Навчальні матеріали надсилалися учневі електронною поштою чи розміщалися в соціальних мережах, Viber або Telegram. Синхронний режим став ідеальним для індивідуальних консультацій.

Для здійснення обміну навчальними матеріалами кожен учитель самостійно обирав форму, методи, технології і засоби організації дистанційного навчання, що відповідають освітній програмі із застосовуванням будь-яких пристроїв та інструментів, зокрема мобільного телефону, використовуючи зручний формат для ефективного викладання уроків у дистанційному режимі (Google Classroom, електронна пошта, телеуроки, відеоуроки, Zoom, соціальні мережі, WhatsApp, Telegram, Viber, Skype, Padlet, інтернет ресурси, аудіо- та відеокоментарі щодо виконання учнями завдань для реалізації навчальних програм).

Для зручності фіксації навчальних досягнень учнів 1–4 класів застосовувався електронний журнал ATOMS, а для 5–11 класів цього року було запроваджено Google Classroom, використання яких дало змогу класним керівникам і батькам учнів тримати на контролі результати навчання, у тому числі відеоуроки або гіперпосилання на них.

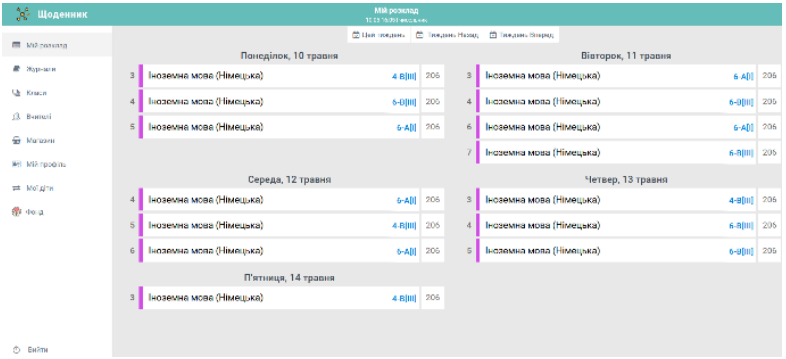


Рис. 3.2.1. Журнал ATOMS

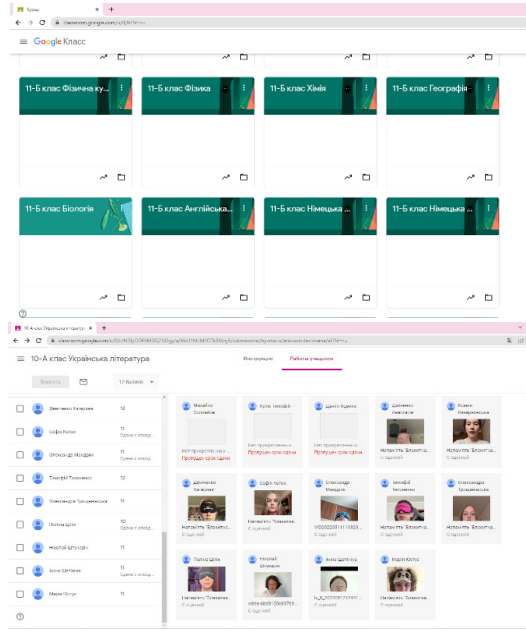


Рис. 3.2.2. Google Classroom

Розклад занять та робочий час вчителів у дистанційному режимі було встановлено у відповідності до розкладу навчальних занять та поточного режиму роботи школи. Оцінювання результатів навчання здобувачів освіти та зазначення тем здійснювалось відповідно до безпосередньо проведених навчальних занять у дистанційному режимі через електронні кабінети та інші наявні засоби у зручний для вчителя та батьків спосіб, з урахуванням того, що навчальні досягнення кожної дитини можуть бути доступними лише для її батьків або законних представників. Кожним педагогічним працівником було вжито заходів щодо виконання методичної, організаційно-педагогічної роботи, зокрема розроблення індивідуальних планів професійного розвитку, підвищення кваліфікації, самоосвіти тощо.

Дистанційне навчання показало вчителям та батькам, що є деякі проблеми. Зберігати мотивацію під час дистанційного

навчання було проблемою для багатьох дітей. Про те, що учні неохоче займаються під час дистанційного навчання, говорять як вчителі, так і батьки. Дитина не може порівняти свої досягнення з успіхами інших дітей. Вона ніби замкнена у власному онлайн просторі. Єдиним критерієм її успішності є результат оцінювання вчителем. Іноді це просто кількість набраних в тесті балів. Але дитині важлива так само і більш розгорнута характеристика його відповіді. Важливу роль набув діалог між учителем і учнем, як письмове, так і усне онлайн-спілкування. Учень отримував якісний зворотний зв'язок. Це додатково стимулювало його.

Так для деяких учнів дистанційне навчання надало нові можливості, зокрема:

- працювати більше у власному темпі;
- самостійно вчитися знаходити інформацію;
- перебувати в комфортному просторі, що задовольняє сенсорні потреби.

Що традиційно мотивує дитину у навчанні?

- Хороші оцінки.
- Схвалення.
- Успіх.
- Заохочення батьків та педагогів. Подарунки та бонуси.
- Перспектива випередити або наздогнати однолітків.
- Страх.
- Прогнози на майбутній успіх чи невдачу в житті та кар'єрі.
- Радість пізнання.
- Можливість самореалізації.

Прийоми та способи підвищення мотивації, які використовували вчителі спеціалізованої школи № 149 як засіб забезпечення якісної освіти під час дистанційного навчання, особливо це стосувалося учнів молодшої та середньої школи.

1. Правильний початок:

— емоційне налаштування на урок;

— створення позитивної, доброзичливої атмосфери.

2. Планування уроку:

— чітко поставлена мета уроку;

— найголовніше простими словами;

— краще менше, але ефективніше.

3. Долучення до активності на уроках усіх учнів:

— невербальні прийоми:

— усі учні дають відповідь на поставлені запитання умовними жестами;

— вербальні:

— естафети;

— запитання один одному;

— висловлення власної думки.

4. Наповнення уроку цікавим матеріалом:

— презентації;

— відео;

— інтерактивні вправи.

5. Стимулювання до творчого підходу в процесі навчання:

— цікаві проєкти (посильні для самостійного виконання дітьми);

— малюнки, поробки тощо.

6. Використання переваг дистанційного навчання:

— можливість показати своїх домашніх улюбленців, іграшки;

— провести уроки в піжамах, тематичному одязі тощо.

Отже, дистанційне навчання має деякі аспекти, яких немає в традиційному, одним з яких є те, що слухач організує і формує свою діяльність самостійно, не маючи зразка і досягаючи результату методом спроб та помилок. При досягненні успіху вчитель, учні та їхні батьки переживають сплеск емоцій, які дають задоволення та результативність.

Головне, щоби здобувачі освіти завжди відчували підтримку та турботу педагогів.



Рис. 3.2.3. Дистанційне навчання (фото учасників)



Рис. 3.2.4. Колажі учасників дистанційного навчання

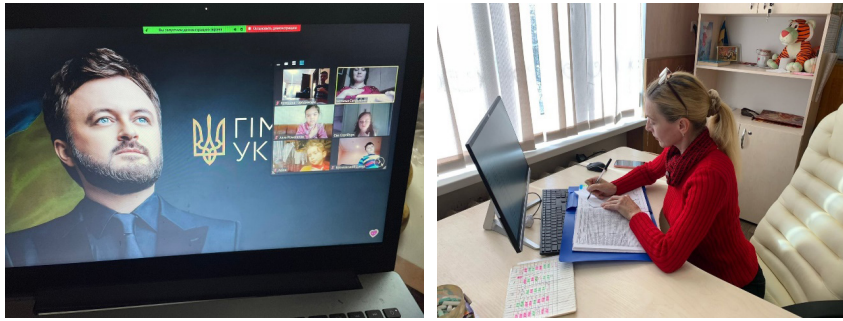


Рис. 3.2.5. Дистанційне навчання (фото учасників)

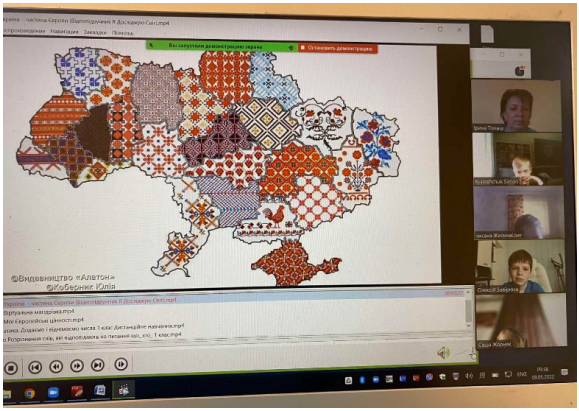
Література

1. Вишнівський В. В., Гніденко М. П., Гайдур Г. І., Ільїн О. О. Організація дистанційного навчання. Створення електронних навчальних курсів та електронних тестів. Навчальний посібник. Київ: ДУТ, 2014. 140 с. URL: http://www.dut.edu.ua/uploads/l_786_40131752.pdf (дата звернення: 23.07.2022).
2. Концепція Нової української школи. URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf (дата звернення: 23.07.2022).
3. Воротникова І.П. Дистанційне та змішане навчання як засіб реалізації індивідуальної траєкторії професійного зростання педагога. Київ: ун-т ім. Б. Грінченка, 2022. 256 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/41018/1/I_Vorotnykova_Monograph_2022_IPO.pdf (дата звернення: 24.07.2022).

3.2.15. Дистанційне навчання в умовах воєнного стану: мотивація, забезпечення якості, оцінювання навчальних досягнень (з досвіду роботи початкової школи № 322 Деснянського району міста Києва)

Ковалевська І.В.,
директор ПШ № 322 м. Києва
Веремій Н.М., Атаманенко М.В.,
заступники директора з НВР
ПШ № 322

Новим нелегким та непередбачуваним викликом для усіх педагогів Початкової школи № 322 Деснянського району міста Києва стала організація освітнього процесу у воєнний час, який унеможливив очне навчання дітей. В умовах воєнного стану була обрана дистанційна форма організації освітнього процесу як найбільш оптимальна та безпечна. До того ж за період пандемії коронавірусу, коли заняття було припинено, вчителі закладу набули значного практичного досвіду та напрацювали моделі змішаного і дистанційного навчання у синхронному й асинхронному режимах.



Пріоритетними завданнями для вчителів нашого закладу освіти під час дистанційного навчання в умовах воєнного стану стало створення атмосфери взаєморозуміння, взаємопідтримки, поваги та любові; сприяння самореалізації кожної дитини в умовах обмеженої можливості звертатися до свого вчителя безпосередньо. Дуже важливою у цей час стала допомога батькам організувати найсприятливіші умови для навчання та відпочинку дітей, акцентуючи увагу на дотриманні правильного режиму навчальної діяльності, збереженні достатньої працездатності, раціональному використанні часу.

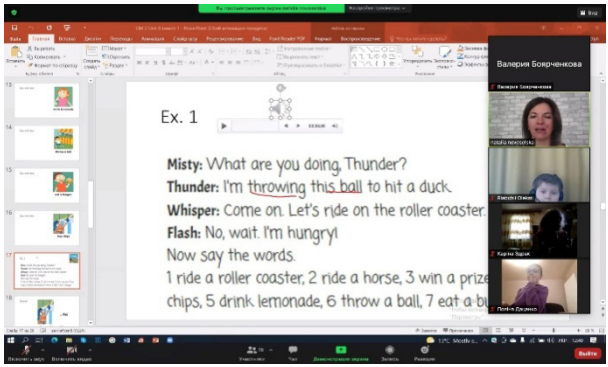


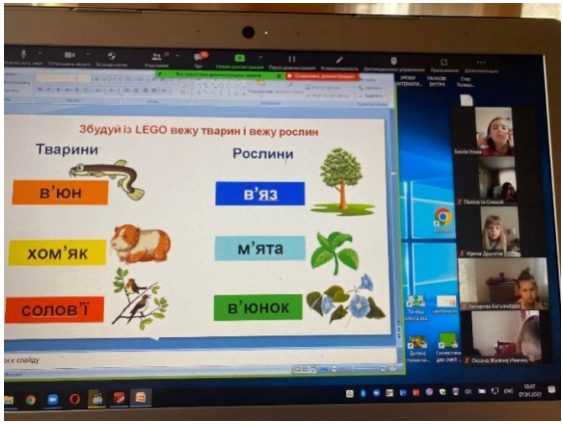
Розклад занять у дистанційному режимі був складений у відповідності до розкладу уроків на ІІ семестр 2021–2022 н.р. та регулювався залежно від поточної ситуації. Теми уроків, завдання для учнів висвітлювалися в електронних класних журналах на освітній платформі HUMAN та у розділі «Дистанційне навчання» на сайті закладу для кожного класу окремо, з розміщенням посилань на додаткові ресурси. Навчальний час для оволодіння учнями освітніми програмами з предметів розподілявся в синхронному та асинхронному режимах. Враховуючи вікові особливості молодших школярів та недостатньо сформовані навички самоосвіти, більшість уроків проводилися вчителями 1–4 класів у синхронному режимі.

Так, упродовж десяти тижнів дистанційного навчання проведено уроків та занять:

	синхронно	асинхронно
Вчителі початкових класів	1414	498
Вчителіанглійської мови	420	–
Вчитель фізкультури	567	–
Вчитель інформатики	83	76

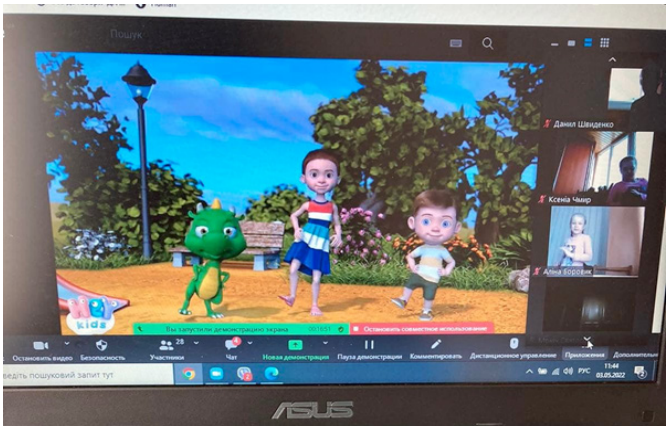
Під час проведення онлайн-уроків усі вчителі 1–4 класів дотримувалися вимог Санітарного регламенту щодо організації роботи з технічними засобами навчання, зокрема комп'ютерами, планшетами, іншими ґаджетами. Цей час учителі використовували для пояснення нового матеріалу, загального огляду навчального матеріалу, проведення навчальних занять-бесід, творчих занять, консультацій з учнями, застосування інтерактивних прийомів навчання («Робота в парах», «Незакінчене речення», «Мікрофон», «Ланцюжок», «Так — ні», «Знайди помилку» тощо), практичного закріплення вивченого. Основною метою освітнього процесу було збереження досягнутих раніше результатів навчання, тому наші вчителі розробляли завдання на підтримання, збереження, закріплення набутих умінь, навичок та завдання розвиваючого характеру. Добираючи на-





вчальні завдання, учителі початкових класів намагались уникати одноманітності, репродуктивності, натомість збільшивши кількість завдань творчого спрямування, щоб сприяти вивільненню позитивних емоцій, підтримці віри дітей у власні сили й можливості, надаючи перевагу проблемним, пошуковим, творчим методам роботи. В умовах війни бесіда або діалог виявлялися кращими за інструкції чи розповіді, а творче завдання — за вправи. Під час проведення онлайн-занять вчителі залучали учнів до активної роботи, висловлювання своїх думок, ідей та пропозицій, надавали можливість їм спілкуватися між собою. Адже таке живе спілкування допомагало дітям відволікатися від трагічних подій, а дітям-переселенцям давало можливість легше адаптуватися до нових умов життя. Решту навчального заняття вчителі організовували в асинхронному режимі — учні виконували вправи у робочих зошитах, працювали з текстом і завданнями у підручниках, виконували творчі завдання (малювання, ліплення, аплікація, слухання музичних творів тощо), що могли допомогти зняти психічне та емоційне напруження.

Важливим аспектом дистанційного навчання в умовах воєнного стану є його психологічний супровід. Тому вчителі початкових класів щоденно перед початком навчальних занять



проводили мотиваційні онлайн-п'ятихвилинні «ранкові зустрічі».

Попри війну незмінними залишаються два основних види оцінювання результатів навчання учнів початкових класів — формувальне оцінювання (надання усного й письмового зворотного зв'язку, порад щодо подальшого навчання та супроводу індивідуального поступу учня) і підсумкове оцінювання (визначення якості результатів навчання).Оцінювання не розглядається як інструмент покарання або заохочення учнів, а ґрунтується на позитивному принципі, враховуючи рівень досягнень учнів, у 1–2-х класах здійснюється вербально, у 3–4-х класах — рівнево, має формувальний характер.

Формувальне оцінювання навчальних досягнень учнів спрямоване на відзначення досягнення дитини, формування у неї бажання вчитися, не боятися помилок. За його допомогою вчителі визначали труднощі, які виникали в учнів, їхні сильні та слабкі сторони, а також загальне розуміння ними навчального матеріалу. Крім того, оцінювання допомагало вчителям відкоригувати свої методи викладання, щоб забезпечити максимальну ефективність навчання для кожного учня.

Під час оцінювання навчальних досягнень учнів важливим є зворотний зв'язок між учителем та учнем:

— спільно з'ясовувався зміст зробленого;
— порівнювались реальні результати з очікуваними;
— аналізувалось, чому сталося так, а не інакше;
— робились спільні висновки;
— обговорювались нові теми для обмірковування;
— встановлювався зв'язок між тим, що вже відомо, і тим, що потрібно засвоїти в майбутньому;
— складався план подальших дій.

Учителі 1–4 класів використовували методики самооцінювання («Сигнальні картки», «Сигнал рукою», «Градус успіху») та взаємооцінювання («Дві зірки і побажання»), які сприяють зростанню самостійності та є альтернативним способом оцінки досягнень учнів. Психологічна підтримка у вигляді коректних оцінювальних суджень вчителя, схвалення («Ти молодець!», «Чудова робота», «Мені приємно бачити твою роботу», «Мене радують твої успіхи», «Ти сьогодні дуже гарно відповідала/-в» тощо) за найменші досягнення давала змогу підбадьорити учнів у такий нелегкий час.

Рівень навчальних досягнень учнів за підсумками 2021/2022 н. р.

№ з/п	ЗМІСТ	Класи				
		1	2	3	4	Всього
1.	**Рівень навчальних досягнень учнів:**					
	високий			**27**	**37**	**64**
	достатній			**57**	**46**	**103**
	середній			**22**	**8**	**30**
	початковий					—
	не атестовано з 1 і більше предметів*					—

Під час воєнного стану продовжував свою роботу осередок дистанційного навчання, що забезпечував умови для здобуття

початкової освіти дітьми-біженцями з інших держав, зокрема з Афганістану. Для адаптації іноземних учнів залучалися кращі європейські практики, уроки проводилися в ігровій формі, спонукалося вивчення української мови. Учні та вчителі осередку дистанційного навчання показали високий рівень володіння цифровими технологіями. Педагоги працювали за розкладом,який висвітлено у електронному журналі E-schools. Завдяки цьому учні мали доступ до розкладу та завдань. Для комунікації використовувалися платформи для онлайн конференцій та виконання завдань, такі як Zoom та Padlet. Під час контролю та оцінювання в режимі онлайн на дистанційних платформах, на яких існує така функція, вчителі обов'язково зважали на рівень здоров'я учнів та загальний досвід дистанційного навчання, а також на технічні проблеми, які виникали під час виконання завдань, надавали дітям більше спроб і часу на виконання контрольних завдань.

Класні керівники 1–4 класів тримали на постійному контролі стан відвідування дистанційних уроків учнями закладу. Так, учнів, які зовсім не приєднувались упродовж всього періоду дистанційного навчання, немає, охоплено 100 % учнів. Учні, які виїхали за кордон, також підтримували зв'язок із вчителями, по можливості відвідували уроки онлайн і виконували завдання. З ними вчителями здійснювалась індивідуальна робота (надавались посилання на електронні ресурси, індивідуальне спілкування через телефонний зв'язок, вайбер, електронну пошту).

Щотижня педагоги звітували про проведену роботу в умовах дистанційного навчання: вказували кількість проведених уроків у синхронному та асинхронному режимі, кількість охоплених учнів, використані засоби дистанційного навчання.

Незважаючи на надзвичайно складний час, наші вчителі 1–4 класів знаходили можливість здійснювати самоосвітню діяльність, активно використовували інтернет-ресурси для самоосвіти: EdEra, iLearn, Prometheus, «Освіторія», «Всеосвіта», «На урок», «Лінгвіст», «Dinternal», ТСП, брали участь у семінарах

та вебінарах: онлайн-вебінар «Психологічнй тренінг для учасників освітнього процесу «Техніка маленьких кроків» в умовах війни», семінар «Адаптація, безпека, включеність у навчальний процес» та інші.

Підсумовуючи, треба зазначити, що під час війни наша школа стала тим осередком, який давав змогу дітям отримувати не лише знання, але й психологічну підтримку, не втрачати відчуття приналежності до шкільної родини. Тому педагогічний колектив надзвичайно гнучко підходив до організації роботи школи та налаштовував освітній процес так, щоб він був корисним, комфортним і безпечним. Адже тільки кропітка систематична робота щодо впровадження й удосконалення сучасних технологій дистанційного навчання в освітній процес допоможе в майбутньому досягти позитивних результатів.

Список використаної літератури:

1. Гнатюк О.В. Дистанційна освіта в умовах воєнного стану[Електронний ресурс] //znayshov.com/News/Details/pro_Yakist_osvity_u_chas_viiny_aktsenty_2022_2023_navchalnoho_roku/ (дата звернення 26.07.2022).
2. Закон України «Про освіту»[Електронний ресурс]: Закон України про освіту від 05.09.2017 р. № 2145-VIII — станом на 05.07.2022 р. — Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text (дата звернення 26.07.2022 р.)
3. Положення про дистанційну форму здобуття повної загальної середньої освіти [Електронний ресурс]: Деякі питання організації дистанційного навчання від 08.09.2020 р. № 1115 — станом на 08.09.2020 р. — Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0941-20#Text (дата звернення 26.07.2022 р.)
4. Методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу у 2021\2022 навчальному році в початковій школі в умовах воєнного часу, додаток до листа МОН № 1/3725-22 від 29 березня 2022 року.
5. Дистанційне навчання: виклики, результати та перспективи, порадник: навч.-метод. посіб./ [Упоряд. Воротникова І.П., Чайковська Н.В.] Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. — 456 с.

3.2.16. Комунікація класного керівника з учасниками освітнього процесу в умовах воєнного стану (з досвіду роботи)

Мазко Марія В'ячеславівна,
класний керівник НВК № 209
«Сузір'я» м. Києва

Сьогодення для класного керівника диктує нові реалії роботи з учнями. В умовах військової агресії росії проти України наші учні найбільше потребують підтримки та розуміння, нашої впевненості і віри в перемогу України. Ми маємо надавати психологічну та емоційну підтримку учням, навчати їх правилам безпеки в умовах воєнного стану, не потрібно забувати про навички медіаграмотності та національно-патріотичне виховання. Тому сьогодні основними напрямками та завданнями виховної роботи для колективу класних керівників нашого навчального закладу стали:

— надання учням базових знань з основ безпеки та формування правильної поведінки в умовах воєнного стану;

— забезпечення психологічної пітримки, стійкого емоційного стану здобувачів освіти;

— сприяння формуванню рис і якостей українця-патріота;

— розвиток навичок критичного мислення та медіаграмотності.

Одним із основних напрямків нашої роботи в умовах воєнного стану стало завдання — навчити дітей правилам безпеки, які допоможуть зберегти життя. Тому під час онлайн зустрічей зі здобувачами освіти говоримо про:

— правила поведінки в умовах надзвичайної ситуації, яка спричинена військовими діями;

— заборони та обмеження, які діють під час воєнного стану;

— що таке «тривожна валіза», як її підготувати;

— як діяти під час сигналу «повітряна тривога», коли ви вдома, на вулиці, в магазині, під час уроків;

— як змінилися правила спілкування в соціальних мережах в умовах воєнного стану;

— як поводитися під час обстрілів;

— що робити у випадку виявлення вибухонебезпечних або підозрілих предметів;

— як надавати першу домедичну допомогу.

Під час бесід з учнями використовуємо заздалегідь підготовлені брошури, пам'ятки, плакати, створюємо проєкти, проводимо тематичні тести, а саме:

- брошура «У разі надзвичайної ситуації або війни»;
- стаття «Правила поводження з вибухонебезпечними предметами: як провести виховну годину»;
- поради від ДСНС «Дії населення в умовах надзвичайних ситуацій воєнного характеру»;
- поради від проєкту ВзаємоДія;
- посібник «Світлана Ройз «Ми готові. Про дітей» (як говорити про загрози з найменшими членами родини і як навчити їх діяти різних ситуаціях).

Сьогодні класний керівник виконує також і роль психолога. На жаль, діти поступово звикають жити в умовах війни, але це не означає, що їм не потрібна наша підтримка. Ми допомагаємо учням вчитися керувати своїми емоціями під час війни. Адже тривога, страх, паніка можуть оволодіти дитиною в той момент, коли їй знадобиться цілковита зібраність.

Впоратися з цим надскладним завданням нам допомагають бесіди, тренінги, відверті розмови. При підготовці використовуємо методичні матеріали:

методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій»;

лист МОН від 29 березня 2022 року «Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні»;

Telegram-канал «Підтримай дитину»;

стаття «Підтримка учнів в умовах війни: 5 порад учителям»;

стаття «Психологічна та емоційна підтримка школярів у воєнний час: ідеї та поради»;

проєкт психологічної підтримки «ПОРУЧ» (групи психологічної підтримки для підлітків, батьків, психологів).

Розуміємо, що так само як безпека учнів на землі залежить від власних дій, так і безпека в інформаційному потоці залежить від критичного сприйняття інформації учнем. Тому в умовах війни ми вчимо здобувачів освіти «вистояти» в інформаційному потоці. Розповідаємо учням про:

- Загальні ризики соціальних мереж: які бувають атаки, як зловмисники отримують доступ до акаунтів.
- Надійність паролів: як захистити персональну інформацію.
- Фішинг: який він буває, та як він змінився за час повномасштабної війни.
- Як захистити свої акаунти у соцмережах та месенджерах.
- Культура роботи з соцмережами: що робити з ботами, як коректно ділитися інформацією, що таке чутливі дані та чи варто їх поширювати.
- Що таке пропаганда і як не стати її заручником.

Вчимо наших учнів довіряти лише офіційним джерелам та завжди перевіряти інформацію. Виховати медіаграмотних учнів нам допомагають матеріали проєктів «Вивчай та розрізняй. Інфомедійна грамотність», «Фільтр».

Сьогодні як ніколи розуміємо, що лише виховавши справжніх українців-патріотів ми будемо впевнені у світлому майбутньому нашої країни. Саме тому заходи з національно-патріотичного виховання стали пріоритетними під час дистанційного навчання.

Щоденно, під час занять, проводили загальнонаціональну хвилину мовчання за співвітчизниками, загиблими внаслідок збройної агресії російської федерації проти України. Активно залучаємо дітей, батьків до волонтерської діяльно-

сті. Створюємо патріотичні та навчальні проєкти присвячені борцям за вільну Україну. Монтуємо відео подяки та підтримки морального духу наших захисників. Звісно, все що відбувається зараз в нашій країні — виклик для школи, для вчителів та учнів, батьків. Але разом ми сильні, ми подолаємо всі виклики і труднощі і разом здобудемо омріяну Перемогу.

3.3. Організація інклюзивного навчання: діяльність асистента вчителя

3.3.1. Організація інклюзивного навчання: діяльність асистента вчителя школи I–III ступенів № 218

Конюшок Оксана Павлівна,
директор школи I–III ступенів № 218
Деснянського району міста Києва

Сьогодення вимагає від нас швидких, діяльнісних та результативних кроків: навчання дітей у незвичних, тривожних для нас умовах. Це виклик не тільки для дітей з особливими освітніми потребами, їх сімей, а й для вчителів та асистентів вчителів. Діти сприймають асистента вчителя, як рідну людину, якій довіряють. У непрості часи війни діти так само переживають страх, стрес, тривогу. Часто вони не розуміють, що відбувається навколо, чому друзі знову далеко, чому спілкуємося через екран ноутбука, що таке тривога і чому всі знервовані кудись їдуть чи біжать…Все це вкрай важко пояснити будь-якій дитині, а дитині з особливими освітніми потребами дуже складно й одночасно дуже важливо, адже їх морально-психологічний стан іноді знаходиться на межі можливостей сприйняття навколишнього світу та будь-якої стресової ситуації. Тому в ни-

нішніх умовах ми повинні перемістити увагу з успіхів на підтримку психологічного стану учнів та їх родин.

Під час освітнього процесу, в період воєнного стану, асистенти вчителів закладу освіти мали демонструвати власний спокій та врівноваженість — дві риси які допомагали вчителеві проводити урок. Вони допомагали заспокоїтись дітям, які поверталися до заняття з вимушених перерв на час повітряних тривог, через поганий інтернет або відсутність його за кордоном.

Головним завданням дистанційного навчання під час війни стало не засвоєння нових знань, а саме психологічна підтримка, спілкування, переключення уваги, повернення до буденних справ.

Створюючи в zoom-конференції індивідуальну кімнату, асистент вчителя мав змогу надати учням можливість висловитись: розповісти про свій настрій, про свої справи, бо коли дитина показує свої емоції у неї знижується тривожність. Дозволяючи учням говорити про свій сум чи злість, асистент вчителя обов'язково спрямовував їх увагу на маленькі перемоги: сильні сторони, гарні новини, досягнення під час уроків, адже переключити емоції дітей було вкрай важливо, а були моменти, коли діти взагалі відмовлялися спілкуватися чи виходити на уроки. В такі важливі моменти нам на допомогу приходили батьки дітей з особливими освітніми потребами. Якщо у дитини була потреба в спілкуванні, що вимагало більше часу, асистенти пропонували їй поспілкуватись після уроку індивідуально.

Звісно, війна негативно позначилася на поведінці учнів, особливо на їх здатності засвоювати матеріал. Діти з особливими освітніми потребами мають низку супутніх порушень, а стресова ситуація, в якій майже постійно перебувала дитина, могла вплинути на увагу, пам'ять, на здатність зосереджуватись.

Асистенти вчителів спільно з вчителями-предметниками та класними керівниками під час онлайн уроків діяли від-

повідно до чіткого алгоритму на випадок, якщо лунає сигнал «Повітряна тривога» і потрібно перервати урок.

Перш за все демонструвати потрібно впевненість у своїх діях та спокійно повідомити учням про сигнал. Значну увагу надавали саме вислову: «Ви йдете в безпечне місце, яке встановлене за правилами вашої сім'ї». Після сигналу «Відбій тривоги» учні мали можливість доєднатись до занять за розкладом. Асистент вчителя кожного класу чітко контролював процес підключення до конференцій та відвідування учнями уроків.

Якщо дитина знаходилася за кордоном, в безпечному місці, задля збереження її емоційного стану асистент вчителя надавав перевагу повторенню вже вивченого матеріалу. Таким чином і діти, і асистент вчителя мали можливість приділити увагу темі яка виявилася складною для сприйняття.

Працюючи з дітьми асистент вчителя завжди дотримується чітких правил до яких вже звикли учні: щоденні рутини, посильне навчання не зважаючи на хочу чи не хочу, можу чи не можу, адже діти з особливостями прекрасні психологи і, зазвичай, вдало користуються ситуацією.

Інклюзивне навчання — це безумовно навчання для всіх дітей, про це потрібно пам'ятати, а також про те, що онлайн-уроки забезпечують дітям з особливими освітніми потребами візуальні контакти й спілкування з іншими дітьми. Тобто онлайн-уроки є тією соціалізацією, яка була закладена в концепцію інклюзивного навчання.

Асистент учителя, в непростих умовах воєнного стану, вміло керує процесом взаємодії використовуючи такі прості але необхідні речі: гумор, жарти, посмішку, викликає посмішку у відповідь. Гумор має терапевтичну дію. В пригоді також ставали жартівливі історії або ж запитання на кмітливість. Дотримання простих порад допомагало зберегти нормальний емоційний стан наших дітей.

Асистент учителя щоденно виконує навчальні, виховні, соціально-адаптаційні заходи, запроваджуючи ефективні фор-

ми їх проведення, допомагає дитині у виконанні навчальних завдань, залучає учня до різних видів навчальної діяльності. Перебуваючи у партнерстві з групою фахівців: дефектолога, логопеда, заступника директора з навчально-виховної роботи бере участь у розробленні та виконанні індивідуальної програми розвитку дитини. Забезпечує єдність вимог до виконання освітньої програми з урахуванням індивідуальних особливостей, навчально-пізнавальної діяльності дитини з особливими освітніми потребами. Підвищує свій професійний рівень, педагогічну майстерність, загальну культуру, відвідуючи професійні курси з підвищення кваліфікації.

Асистент вчителя постійно спілкується з батьками, які є нашими партнерами. Перша робота відбувалася саме з ними, а вже далі з їхніми дітьми. Запитань та завдань було багато, доволі різних, часом складних, які потрібно було вирішувати миттєво. Надаючи їм необхідну консультативну допомогу, також інформує вчителя класу та батьків про досягнення учнів. Разом з командою психолого-педагогічного супроводу проводили консультації для батьків дітей з особливими освітніми потребами, де пояснювали, що не час фокусуватися на вивченні складного матеріалу. Заняття мають бути орієнтованими на повторення, що буде ефективніше.

У нашій школі I–III ступенів № 218 Деснянського району міста Києва 10 класів з інклюзивною освітою, в яких навчається 20 дітей з особливими освітніми потребами різних рівней підтримки. Асистенти вчителів цих класів запропонували ввести цікаву традицію: діти на початку кожного уроку мали ділитися своїми успіхами. Таким чином ми намагалися сформувати заспокійливе середовище, що нагадуватиме звичний ритм життя, у якому діти знаходилися до війни. Всі уроки закінчувалися на позитивній ноті. Ми бажали один одному спокійного дня та віри в перемогу.

Важливо пам'ятати, що через дію стресу розумові процеси у всіх людей уповільнюються. Механізм стресу такий, що раці-

ональне сприйняття інформації вимикається. У таких умовах інформація сприймається повільніше, тому задля збереження морально-психологічного стану, як дітей так і батьків, ми не давали домашніх завдань, а оцінки були лише позитивні.

Таким чином, навчання не стало черговим стресом, а перетворилося на захоплюючу діяльність. *Незважаючи на військові дії, треба жити далі і думати про майбутнє, а це — наші діти!* Віримо, що скоро зустрінемося в школі!

Відгук від Виноградової Олени, мами Козачка Івана, учня 6-А класу, школи І–ІІІ ступенів № 218 Деснянського району міста Києва

Інклюзивне навчання мій син зміг почати наприкінці березня на початку квітня, 2022 року, коли наша сім'я переїхала з Києва до міста Кропивницький. Він не одразу зміг бути присутнім на всіх уроках, повільно входив в процес навчання після перерви та перенесеного стресу. Звичайно, що після нічних повітряних тривог йому було важко з ранку сконцентрувати увагу, він міг відмовлятись приєднуватись на перші уроки і день проходив непродуктивно. Однак, сам факт, що школа знайшла можливість продовжити навчання, а вчителі проводити уроки, дали відчуття, що є якась невелика стабільність і син зможе закінчити 6-й клас. В стресовій ситуації – це була частинка нормального життя і Вані було приємно бачити своїх однокласників і вчителів, хоча висловити свої емоції йому було важко.

Звичайно, були уроки на які він приєднувався з радістю: українська мова, біологія, основи здоров'я, англійська та французька мови. Важко йому було на математиці, але цей предмет і в школі викликав завжди багато труднощів у Вані та вимагав допомоги від асистента вчителя — Наталії Анатоліївни. Також важко було сприймати історію та зарубіжну літературу. Добре, що вчитель історії давала індивідуальні додаткові відео і Вані було цікаво, він завжди готував короткі есе.

Окремо я хочу відмітити допомогу, яку Ваня отримував від асистента вчителя Зеленько-Таболіної Наталії Анатоліївни. Вона підтримувала протягом всіх уроків, а також завжди можна було звернутись до неї, якщо пропустили урок, щось не встигли чи не зрозуміли завдання. Англійську та французьку мови вона, завжди писала українськими словами, як вимовляються слова, речення та переклад текстів. Водночас вона відправляла нам відео до різних уроків, що значно полегшувало роботу над темами.

Після періоду адаптації мій син звик до онлайн-навчання, це стало основою рутинної дисципліни, що є дуже важливою для Вані, весь день розписувався відштовхуючись від розкладу уроків.

Можливо, з точки зору розвинення навичок соціалізації у дитини з Синдромом Дауна, навчання у школі приносить більше користі, але організація школою онлайн-навчання, в найскладний період, стало опорою для нашої родини, ми мали щасливу частину минулого життя.

Список використаної літератури:

1. Асистент вчителя та асистент дитини виконують різні функції та мають різні обов'язки — роз'яснення МОН [Електронний ресурс] // МОН. — Режим доступу:https://mon.gov.ua/ua/news/asistent-vchitelya-ta-asistent-ditini-vikonuyut-rizni-funkciyi-ta-mayut-rizni-obovyazki-rozyasnennya-mon (дата звернення: 25.07.2022).
2. Лист МОН: «щодо організації навчання осіб з особливими освітніми потребами у закладах загальної середньої освіти у 2021/2022 навчальному році» [Електронний ресурс] // МОН. — Режим доступу:https://mon.gov.ua/ua/npa/shodo-organizaciyi-navchannya-osib-z-osoblivimi-osvitnimi-potrebami-u-zakladah-zagalnoyi-serednoyi-osviti-u-20212022-navchalnomu-roci (дата звернення: 25.07.2022).
3. Підтримка дітей під час війни: яких помилок уникнути?[Електронний ресурс] // Шевченківський ліцей. — Режим доступу: https://shevchenkove.e-schools.info/pages/sotsalnij-pedagog (дата звернення: 21.07.2022).

3.3.2. Інклюзивне навчання у мовах війни

Михалець Світлана Вікторівна,
Початкова школа № 334
Дарницького району міста Києва

Відповідно до рекомендацій МОН, з 14 березня 2022 року в тих областях нашої держави, де є можливість навчатись, відновлено освітній процес [1].

В умовах війні діти з особливими освітніми потребами особливо гостро відчувають страх, розгубленість, тривогу. Це зумовлене постійними звуками повітряної тривоги, вибухів, новим переміщення у безпечне місце (бомбосховище), дорогою в незнайомий простір у випадку евакуації. Оскільки ці діти не можуть швидко пристосуватися та адаптуватися до навчання в нових умовах, ми маємо розробити кроки підтримки з метою мінімізувати у них наслідки психологічної травми. А саме:

1. Визначити в освітній програмі форму організації освітнього процесу для забезпечення дистанційного навчання.
2. Обрати електронні освітні платформи, онлайн сервіси та інструменти для організації освітнього процесу.
3. Всім учасникам освітнього процесу повідомити про режим та розклад роботи в дистанційному форматі.
4. Дотримуватись санітарних правил і норм:

— сформувати розклад занять;

— контролювати тривалість занять під час роботи з технічними засобами;

— виконувати вправи для очей та постави під час занять [4].

5. Враховувати індивідуальні програми розвитку дітей з особливими освітніми потребами:

— голосове ведення тексту;

— озвучення даних з екрану;

— субтитри, тощо [1].

В умовах використання дистанційного навчання під час війни асистент вчителя [4]:

— організовує спільно з вчителями освітній процес;

— асистує вчителеві під час проведення занять;

— забезпечує індивідуалізацію технологій дистанційного навчання з урахуванням особливих освітніх потреб дітей;

— допомагає вчителеві обрати відповідні інструменти;

— консультує батьків щодо технічних особливостей їх використання;

— забезпечує адаптацію завдань;

— здійснює підготовку матеріалів для дистанційного навчання;

— координує дистанційне навчання з батьками дитини.

Першочергова мета — заспокоїти, створити психологічний комфорт, не такою мірою надати знання, як відволікти дітей від тривожних новин та страшних подій, надати можливість спілкування зі своїми вчителями, друзями, однолітками [2]. Для цього можна скористатися сервісом: https://hoorayheroes.co.uk та створити безкоштовну персоналізовану розмальовку.



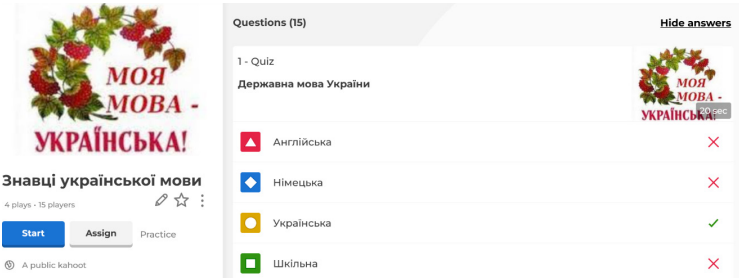
Приклад розмальовки

Навчання — атрибут мирного нормального життя, стабільності, це заспокоює, надає відчуття безпеки. Найперше і найголовніше що нам потрібно у таких непростих умовах — це забезпечити комунікацію [4]. Ми працюємо на платформі Google Classroom, а онлайн уроки проводимо за допомогою Google

Meet. Безкоштовна платформа Google Classroom об'єднує корисні сервіси Google, організовані спеціально для навчання. Та можна використовувати будь які зручні для вас сервіси: Zoom, Viber, Telegram, тощо.

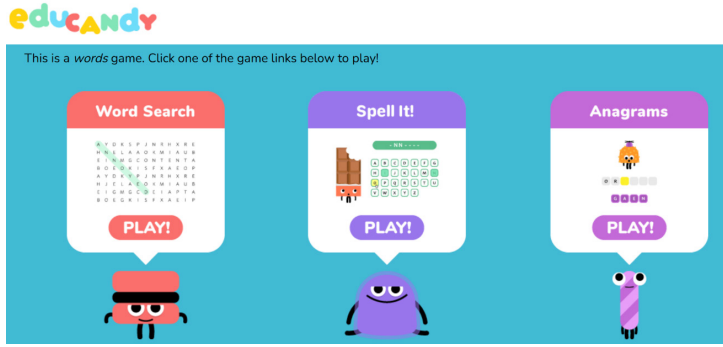
Готуючись до онлайн уроків, ми маємо пам'ятати, що знадобиться більше часу, ніж на звичайному уроці. При дистанційному навчанні обов'язково повинні бути різні види оцінювання [4]. Якщо під час надзвичайних обставин для учнів з особливими освітніми потребами, зважаючи на особливості їх розвитку, складно провести оцінювання результатів навчання на рівні з іншими учнями, можна застосувати різноманітні онлайн інструменти. Найцікавіші з них (на мою думку):

1. https://kahoot.com/schools-u/



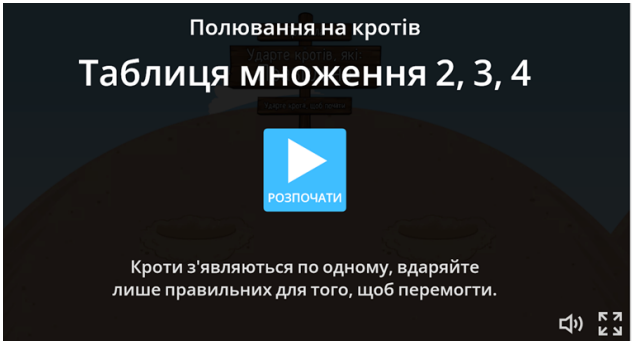
Приклад моєї роботи

2. https://www.educandy.com



Приклад моєї роботи

3. https://wordwall.net/uk/



Приклад моєї роботи

4. https://padlet.com/
5. https://www.baamboozle.com/
6. http://rebus1.com/ua/

Використання цих та інших онлайн інструментів зможе зацікавити не тільки дітей з ООП, а й інших учнів класу.

Незважаючи на складні обставини війни, варто сприяти формуванню у дітей позитивного світосприйняття, запевняти у тому, що ворог зазнає поразки і незабаром ми знову повернемося до мирного життя.

На підтримку та екстрену допомогу дітям з особливими освітніми потребами розроблено пам'ятки рекомендаційного характеру, які містять певний алгоритм дій при стресі чи інших нервово-психічних розладах у дітей з особливими освітніми потребами. Пам'ятки містять певні алгоритми, як діяти в тій чи ситуації та надати допомогу, яку потребують діти та підлітки [3]:

СТУПОР

— Зігнути пальці на обох руках і притиснути до основи долоні. Великі пальці мають бути виставлені назовні.

— Кінчиками великого та вказівного пальців масажувати точки, що розташовані на лобі, над очима рівно посередині між лінією волосся та бровами.

— Дитина, котра перебуває у ступорі може чути та бачити. Тому розмовляти з нею слід чітко, тихо та повільно. Необхідно домогтися зворотної реакції, щоб вивести дитину зі стану ступору.

СТРАХ

— Покладіть руку дитини на своє зап'ястя так, щоб вона відчула ваш спокійний пульс. Це буде сигналом «я поруч ти, не один/одна».

— Дихати глибоко й рівномірно.

— Якщо дитина говорить, треба вислухати її. Проявляти інтерес, розуміння, співчуття.

— Можна зробити легкий масаж напружених м'язів тіла.

ЛИХОМАНКА, НЕРВОВЕ ТРЕМТІННЯ

— Взяти дитину за плечі та сильно потрусити протягом 10–15 секунд. Розмовляти чітко та спокійно.

— По можливості огорнути пледом, ковдрою та зав'язати спереду — дати тілу міцний, теплий каркас.

— Легко постукати по грудях — один раз за секунду, зі словами «Я є», «Я стою», «Зі мною все гаразд».

— Здійснити упор ногами в підлогу та рівномірно дихати.

ПЛАЧ

— Бути поруч з дитиною, яка плаче. Дозволити відчути присутність фізично. Покласти руку на плече, на спину, взяти за руку, обійняти.

— Використовувати прийом «активного слухання», періодично казати «Так», кивати головою, підтверджувати та співчувати, повторювати фрагменти фраз, що говорить дитина, в яких вона висловлює свої почуття.

— Не перебивати, дати можливість плакати та говорити, «вилити» своє горе, страх, обурення.

— Не ставити запитання, не давати поради.

ІСТЕРИКА

— По можливості перейти разом з дитиною у спокійне місце, де немає сторонніх людей.

— Можна злегка налякати, облити водою, потрусити за плечі.

— Розмовляти впевнено, короткими фразами..

— Слід ігнорувати неадекватні бажання дитини в цьому стані.

АГРЕСІЯ

— Мінімізувати кількість оточуючих.

— Дати можливість «спустити пар», збільшити фізичне навантаження.

— Будьте доброзичливими, не звинувачуйте дитину.

— Нейтралізуйте ситуацію кумедними коментарями чи діями.

Список використаної літератури

1. Відео-інструкція для початківців у інклюзивній освіті та дистанційному навчанні. [Електронний ресурс]. — Режим доступу: https://www.youtube.com/watch?v=myI8Hhbkzs0 (дата звернення: 22.07.2022). — Назва з екрана.
2. Допомога та підтримка дітям з порушеннями інтелектуального розвитку в умовах воєнного стану в країні! [Електронний ресурс]. — Режим доступу: https://ispukr.org.ua/?p=8705#.Yt5CqoRBw2z (дата звернення: 23.07.2022). — Назва з екрана.
3. На підтримку педагогів, які навчають дітей з порушеннями слуху. [Електронний ресурс]. — Режим доступу: https://ispukr.org.ua/?p=8702#.Yt6uCIRBw2y (дата звернення: 23.07.2022). — Назва з екрана.
4. Розроблено поради для організації інклюзивного навчання під час війни. [Електронний ресурс]. — Режим доступу: https://mon.gov.ua/ua/news/rozrobleno-poradi-dlya-organizaciyi-inklyuzivnogo-navchannya-pid-chas-vijni / (дата звернення: 22.07.2022). — Назва з екрана.

3.3.3. Діяльність асистента вчителя в умовах воєнного стану

Надія Миколаївна Фенченко,
директор спеціалізованої школи
І–ІІІ ступенів № 41
ім. З.К. Слюсаренка з поглибленим
вивченням англійської мови
Шевченківського району м. Києва

Ми впевнено можемо сказати, що асистент вчителя в умовах української інклюзивної педагогіки — це фахівець широкого профілю. Наші колеги не просто асистенти вчителя за функціональними обов'язками, а презентують себе і відчувають вчителями. Це надзвичайно важливо для початкової школи, де освітній процес повністю організовується дорослими. Але не менш важливим є і для середньої ланки, адже асистент стає не лише помічником і наставником, а й другом не тільки для дітей з особливими освітніми потребами, а і для усього класу.

Відповідно до чинного законодавства та роз'яснень Міністерства освіти і науки України, асистент вчителя — це педагогічний працівник, що призначається на посаду керівником закладу освіти, має педагогічну освіту та забезпечує особистісно орієнтоване спрямування освітнього процесу. Асистент вчителя, зокрема, зобов'язаний: забезпечувати єдність навчання, виховання та розвитку учнів; володіти навичками домедичної допомоги дітям; дотримуватися принципу конфіденційності стосовно стану здоров'я та іншої особистої інформації про дітей у школі; допомагати у навчанні не лише дитині з особливими освітніми потребами, а усім іншим учням класу; брати участь у розбудові інклюзивного навчання разом з іншими вчителями школи; може організовувати спільно з учителем освітній процес за допомогою засобів технологій дистанційно-

го навчання; забезпечувати комунікацію школи та батьків учнів з особливими освітніми потребами [2].

Однією з найголовніших місій асистента вчителя в закладі освіти — це вміння швидко реагувати на постійно виникаючі потреби здобувачів освіти з особливими освітніми потребами та спрямовувати власну діяльність і вміти переключити учнів з одного уроку або виду діяльності на інший, з одного вчителя (його особи, стилю викладання) на іншого, підходити до кожного учня індивідуально. Окрім безпосередньої підтримки дітей з особливими освітніми потребами наші асистенти вчителів орієнтуються в освітніх програмах, темах уроків тощо. Щоб за потреби вчасно підготувати наочність або додаткові, адаптовані чи модифіковані матеріали. Колеги, вчасно перевіряють та готують робочі місця для учнів з особливими освітніми потребами, а також допомагають іншим здобувачам освіти. Діти з особливими освітніми потребами дуже чутливі до змін настроїв та коливань у мікрокліматі класного колективу. Тому, асистенти вчителя звикли продумувати альтернативні варіанти своїх дій на випадок нестандартних ситуацій чи реакцій інших учнів. На першому плані вимальовується чітка комунікація із дітьми, вчителями-предметниками, класними керівниками, службою психологічної підтримки, адміністрацією школи та батьками, постійна співпраця з ІРЦ. Також асистент попереджає колег про стан і настрій учнів з особливими освітніми потребами, щоб вчитель зміг врахувати це у освітньому процесі. Як приклад чіткої комунікації між вчителем та асистентом є домовленість про умовні знаки, які асистент показує, привертаючи увагу вчителя і сигналізує про те, що учень готовий відповідати, або зацікавився завданням і хоче взяти участь у даному виді діяльності. Також такі «знаки» є сигналом про те, що дитина виконала завдання, яке необхідно переглянути вчителю для оцінювання. Така увага з боку вчителя є дуже важливою. Є сигнали «Увага», що використовуються у випадках, коли дитина в стані стресу та їй необхідно усамітнитися та заспоко-

їтися у спеціально відведеному для цього осередку. Зазвичай такі осередки розташовані в класних кімнатах та ресурсній кімнаті. Як позитивний приклад — це невеликий вігвами, у якому дитина може побути на самоті або у тиші та заспокоїтися. Матеріально-технічна база ресурсної кімнати постійно оновлюється і збільшується відповідно до потрем здобувачів освіти і педагогічного персоналу, адже ці матеріали і засоби для навчання є необхідними і потрібними для полегшення і покращення рівня оволодіння навчальним матеріалом здобувачами освіти з особливими освітніми потребами.

Водночас хоч асистент вчителя і зосереджується на супроводі та підтримці учнів з особливими освітніми потребами, він також працює з усім класом. Адже його основна функція — допомагати вчителям і дітям в освітньому процесі, поступово привчаючи наших учнів до самостійної роботи на уроці та автономії у позаурочному шкільному житті. Інакше інші здобувачі освіти класу, вчителі і класний керівник сприйматимуть його лише фоново, як «няню» для одного-двох учнів. Дитячий колектив при цьому може ігнорувати асистента у своєму шкільному підлітковому житті як вчителя. Але при правильній організації освітнього процесу та комунікації педагог стає помічником усього класу, адже проводить поряд з учнями навіть більше часу, ніж класний керівник. Він спостерігає і вивчає кожного учня у щоденних рутинах і саме завдяки цьому може стати корисним для усіх. Скеровує діяльність, енергію учнів в конструктивне і безпечне русло, убезпечує конфлікти, мотивує, підтримує, допомагає в організаційних моментах дітям і класному керівникові. І заразом через свою діяльність залучає учнів з особливими освітніми потребами до усіх активностей, а інших здобувачів освіти — до допомоги учням з особливими освітніми потребами, таким чином сприяючи комфортному шкільному життю кожного здобувача освіти, що безумовно формує єдність класного колективу [4].

Реалії сучасного світу вимагають, щоб у всіх здобувачів освіти, в тому числі в учнів із особливими освітніми потребами, була можливість вивчення іноземних мов, особливо це стосується англійської мови, як мови міжнародного спілкування, хоча не в усіх навчальних планах для дітей з особливими освітніми потребами передбачене вивчення іноземних мов. І саме тому, що наша школа багато років спеціалізується на поглибленому вивчення іноземних мов, ми активно залучаємо дітей з особливими освітніми потребами до наших шкільних міжнародних проєктів: співпраця з Королівською школаю The Apple International School (Dubai), відвідування Speaking Club як гуртка на базі нашого закладу освіти. Вивчення іноземної мови потрібне всім дітям, незалежно від їхніх стартових здібностей, оскільки воно, по-перше, справляє безперечний позитивний вплив на розвиток психічних функцій дитини — її пам'яті, уваги, мислення, сприйняття, уяви тощо та стимулює вплив на розвиток загальних мовних здібностей дитини і оволодіння рідною мовою; по-друге, раннє навчання іноземної мови має велике практичне значення стосовно якості оволодіння першою іноземною мовою, створюючи базу для продовження її вивчення; по-третє, воно має виховну інформативну цінність, що виявляється у більш ранньому входженні дитини у загальнолюдську культуру через спілкування на новій для неї мові [5].

Під час роботи із дітьми з особливими освітніми потребами вчителі англійської мови постійно співпрацюють з психологами та фахівцями команди супроводу, щоб бути обізнаними у індивідуальних особливостях таких дітей та враховувати можливі зміни у їх поведінці. При плануванні уроків вчителі максимально творчо підходять до підбору матеріалів, модифікують їх, враховуючи всі особливості сприйняття та навчання дітей з особливими освітніми потребами і разом із асистентом вчителя допомагають дитині вивчати іноземну мову. Для активізації пізнавальної діяльності, розвитку життєвих та мовленнєвих умінь та навичок, комунікативної компетентності вчителі

обирають форми, методи та прийоми навчання [1]. На прикладі нашої школи можемо впевнено сказати, що дітей з особливими освітніми потребами не просто можливо, а й необхідно активно залучати до вивчення іноземних мов.

Під час вивчення англійської мови перш за все навчання дітей із особливими освітніми потребами відбувається завдяки розумінню, що оточуючий їх світ є багатомовним та багатокультурним і що необхідно вивчати іноземну мову для спілкування з однолітками з інших країн. Для стимулювання комунікативно-мовленнєвої активності застосовуються різноманітні форми інтерактивної діяльності, що допомагає дітям не тільки засвоювати англійську мову, але й сприяє їх більш успішній соціалізації. На початковому етапі вивчення іноземної мови часто використовуються дидактичні такі матеріали як картки-Домана, в яких прописані слова з малюнками обома мовами, що безперечно збільшує накопичення лексичного запасу іноземної мови і покращує розуміння слів оскільки, діти з особливими освітніми потребами краще сприймають наочний матеріал. Задля кращого запам'ятовування алфавіту та відпрацювання його написання в нагоді стають тренажери для письма з англійської мови. Всі допоміжні дидактичні матеріали є у вільній доступності в ресурсній кімнаті закладу освіти. В процесі роботи також використовуються найбільш ефективні методи: робота в парах, маленьких групах, «Мозковий штурм», «Мікрофон», «Мозаїка», «Карусель», різноманітні проєктні роботи, ігри, у тому числі рольові, ток-шоу тощо. Дуже широко використовується наочність: яскраві кольорові малюнки, картки, схеми, у тому числі презентації у PowerPoint. Багато вправ у ігровій формі, пісні, римівки, скоромовки, лічилки використовують для розвитку фонематичного сприймання іноземної мови.

Педагоги переконані, що у наш час навчання англійській мові здобувачів освіти з особливими освітніми потребами є особливо актуальним, тому що зараз важливо надати можливість учням не тільки здобути якомога більше знань, але й необхідно

забезпечити особистісний розвиток кожного учня та спонукати його до прагнення вчитися постійно, протягом всього життя та набувати компетенцій для реалізації власного внутрішнього потенціалу і як результат — готовність бути реалізованою особистістю у майбутньому.

В умовах війни учні особливо потребують нашої уваги. Її та всю можливу підтримку здобувачам освіти надає як адміністрація, так і вчителі, асистенти вчителів, які надихають перш за все власним прикладом, своєю стійкістю, спокоєм, патріотизмом, вмінням сконцентруватися на добрі та позитиві. Задля максимального результату та підтримки усіх учасників освітнього процесу, в тому числі здобувачів освіти з особливими освітніми потребами, відбувається системна активна співпраця з практичним психологом закладу освіти. При цьому директор школи оцінює психоемоційний стан педагогів та їх готовність до спілкування з учнями, перш ніж допустити їх до навчальних занять та співпраці із здобувачами освіти. Колеги роблять все можливе, щоб учні почувалися в безпеці, цікавляться самопочуттям та настроєм, надають їм можливість висловитися, працюють в форматі рівний-рівному.

Особливу увагу на уроках приділяють навчанню учнів розуміти, виражати та керувати власними емоціями. Для цього постійно застосовуються спеціальні вправи, які розробляє та надає вчителям шкільний практичний психолог в спільній роботі із асистентом вчителя [3]. Для наших асистентів учителів є звичайною практикою проведення індивідуальних зустрічей після уроків задля допомоги у розумінні та сприйнятті складного для них матеріалу, або навпаки допомагають розвантажитись і переключити увагу на щось інше, на релакс чи відпочинок. Обов'язковим для них є спілкування і постійний моніторинг емоційного, психологічного стану дитини. Під час воєнного стану та дистанційного навчання асистенти вчителя організовують так зване «коло спілкування», адже для дітей важливо

підтримувати зв'язок з однолітками і мати можливість комунікувати.

Для забезпечення комфортних та безпечних умов навчання для всіх учасників освітнього процесу педагогічні працівники, в тому числі і асистенти вчителів, постійно підвищують свою кваліфікацію, беруть участь у тематичних конференціях, семінарах, вебінарах тощо, вивчають різноманітну спеціальну літературу, покращують свою цифрову грамотність.

Для того, щоб реалізувати себе як справжнього фахівця потрібна не абияка мотивація, розуміння важливості своєї роботи та щирого бажання працювати з дітьми. Одним з найжавливіших питань є підтримка, постійна увага, демонстраційна повага з боку закладу освіти, а також визнання важливості роботи асистента вчителя педагогічним колективом. За таких умов ми впевнені, що досягаємо і будемо досягати високих результатів і робити все від нас залежне для адаптації і соціалізації дітей з особливими освітніми потребами та їх щасливого майбутнього.

Список використаної літератури

1. Лист «Щодо організації навчання осіб з особливими освітніми потребами у закладах загальної середньої освіти у 2020/2021 навчальному році» [електронний ресурс]// Відомості Міністерства освіти і науки України. — 2020 — № 1/9-495. — Режим доступу: https://zakononline.com.ua/documents/show/489852___661758.
2. Роз'яснення «Асистент вчителя та асистент дитини виконують різні функції та мають різні обов'язки» [електронний ресурс]// Відомості Міністерства освіти і науки України. — 2020. — Режим доступу: https://mon.gov.ua/ua/news/asistent-vchitelya-ta-asistent-ditini-vikonuyut-rizni-funkciyi-ta-mayut-rizni-obovyazki-rozyasnennya-mon
3. Стаття «Як організувати роботу з учнями та їх психологічну підтримку під час війни» [електронний ресурс]. Пердрада. Портал освітян України. — 2022 — Режим доступу: https://www.pedrada.com.ua/article/3054-yak-organzuvati-robotu-z-uchnyami-ta-h-psihologchnu-pdtrimku-v-umovah-vyni

4. Четверікова Н.В. Інклюзивний клас у школі. Психолого-педагогічні аспекти роботи педагогів / — Київ: Видавнича група «Шкільний світ». — 2018. —136 с.
5. Шапочка К. А. Сучасні підходи до вивчення іноземної мови школярами з особливими освітніми потребами. [електронний ресурс]// Збірник наукових праць «актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. — 2007. — № 2(4). — Режим доступу: http://ap.uu.edu.ua/article/563

3.3.4. Підтримка дітей з особливими освітніми потребами у умовах війни

Грималюк Наталія Володимирівна,
асистент вчителя
школи І–ІІІ ступенів № 236
Голосіївського району міста Києва

Історія розвитку педагогічних систем навчання дітей з особливими освітніми потребами безпосередньо пов'язана з соціально-економічним устроєм держави. Головною метою освіти є створення комфортних умов для адаптації цієї категорії дітей у суспільство. Її зміст залежить від того, що є значущим на даний момент, що сприяє формуванню особистості людини, здатної виразити глибинні інтереси та прагнення суспільства.

Однак, починаючи з повномасштабного вторгнення 24 лютого 2022 року російською федерацією на територію суверенної держави України, суспільство зазнало кардинальних змін звичного укладу життя, що напряму відзначилося на організації навчального процесу. Важливим постало питання щодо організації та надання психологічної та педагогічної підтримки дітям з особливими освітніми потребами та їх сім'ям. Тому роль та постать асистента вчителя зазнала деяких змін.

Воєнний стан зумовив перенесення навчання зі стін школи (очного формату) в дистанційний формат, що з одного боку допомогло зберегти неперервність навчання та гарантувало можливість отримання освітніх послуг, а з іншого ускладнило сам процес. Потрібно шукати нові методи та способи навчання школярів. Особливо вразливою виявилася категорія дітей з особливими освітніми потребами, оскільки зміна середовища навчання, умов та часто відсутність необхідного технічного обладнання значно ускладнює можливість продовжувати навчання та може призвести до регресу набутих навчальних навичок та розвитку особистості дитини. Також утруднюється надання командою супроводу якісних та своєчасних корекційних освітніх послуг.

Однак епідемія коронавірусного захворювання (COVID-19) упродовж 2019–2022 років певною мірою підготувала педагогів до дистанційного формату навчання, що дало змогу одразу підтримувати зв'язок та взаємодіяти з учнями та їх батьками, які, справді, є також важливими членами освітнього процесу.

Важливим, на нашу думку, є дотримання принципів інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами. Давайте розглянемо основні складові успішного інклюзивного навчання та роль асистента вчителя в цьому під час воєнного стану в Україні.

Першим і одним з найважливішим фактором є, безперечно, ***родина*** школяра з особливими освітніми потребами. Саме батьки чи опікуни несуть повну відповідальність за життя дитини, представляють її або його інтереси. Від того, наскільки є включеними батьки дитини з особливими освітніми потребами в навчальний процес, залежить адаптація та успіх цієї дитини. Необхідною умовою для успішного закріплення навчальних навичок, умінь та знань, які дитина здобуває в начальному закладі за допомогою асистента вчителя та інших спеціалістів з команди супроводу, є їх закріплення в повсякденному житті дитини. Під час навчання асистент вчителя підтримує контакт

з батьками, інформує їх про успіхи дитини, підказує, що слід додатково відпрацювати вдома.

З початку повномасштабної воєнної агресії високого значення набула психологічна допомога батькам дітей з особливими освітніми потребами. Оскільки психологічний стан батьків прямо впливає на їхню дитину. Важливим є роз'яснення батьками дитині з ООП (за допомогою педагогів) поняття «війна». Це обов'язково потрібно зробити, не зважаючи на те чи дитина напряму зіштовхувалася з проявами війни (переїжджала, зазнала травм, переховувалася в бомбосховищах), чи опосередковано (зруйновані будівлі по телевізору, блокпости в місті). Відсутність пояснення ситуації збільшує ризик неправильного усвідомлення війни дитиною та може провокувати різке підвищення агресії, тривожності та занепокоєння. Спосіб та глибина донесення інформації враховується відповідно до віку, специфіки порушення та мовленнєвої здатності дитини. Невеликі інформаційні відео, комікси та картинки стануть в нагоді батькам. Асистент вчителя може сприяти цьому процесу.

Другим фактором є сама ***постать педагога***, який веде навчальну діяльність школяра з особливими освітніми потребами. За кожної дитиною в школі закріплена своя команда психолого-педагогічного супроводу, куди входять вчитель, асистент вчителя, батьки, корекційні спеціалісти в залежності від типу труднощів (логопед, психолог, реабілітолог) та інші. Головним є вміння всіх членів команди супроводу діяти ефективно разом в команді та надавати допомогу дитині з особливими освітніми потребами. Важливим, на нашу думку, є позитивний погляд на дитину; вміння бачити в ній, перш за все особистість. Тут робота асистента вчителя передбачає компетентність, вміння стати опорою для дитини, але не нянькою. Особистісний ріст та розвиток сприяє зростання особистості педагога. Зараз активно проводяться різноманітні вебінари, відкриті курси, лекції, які стануть в нагоді спеціалісту (nus.org.ua, coursera, https://eduhub.in.ua, https://osvitoria.media та інші). Оскільки основним гаслом

останніх років є освіта протягом життя, важливо підтримувати у собі гнучкість, адаптивність, емоційний інтелект та відкритість до нового.

Наступний фактором ***є навчальна діяльність дитини*** з особливими освітніми потребами. На даний момент під час війни надважливим є почуття безпеки. Щоденна рутина, така як навчання, побутові ритуали допомагають дитини зменшити рівень тривожності. Але потрібно бути готовим до того, що дитина з особливими освітніми потребами не зможе працювати на уроках. Тут варто дати змогу дитині виговоритися та тримати комунікацію з дитиною. При подальшій роботі важливим є адаптація та спрощення матеріалів програми для дітей з особливими освітніми потребами, в цьому безпосередню бере участь асистент вчителя. Якщо на деяких онлайн уроках дитина за допомогою батьків чи інших дорослих може бути присутня разом з усіма учнями на онлайн платформах, наприклад у zoom чи google meet, то на інших потребує індивідуальної роботи з асистентом вчителя в зручному для неї темпі. Потрібно враховувати, що діти з особливими освітніми потребами не зможуть бути присутні протягом всього уроку онлайн, якщо мають труднощі з концентрацією уваги чи виконувати увесь обсяг завдань. Тому додаткове роз'яснення допоможе у сприйнятті матеріалу. Для успішної роботи допомагає педагогічне заохочення, різноманітні ілюстрації, невеликі комікси, створення презентацій по темі з відео матеріалами з використанням сфери інтересів школяра (її улюблені герої чи предмети). Тут в допомогу пригодяться знання різних графічних редакторів (Paint, Easy Paint Tool SAI, Photoshop), відео редакторів та ресурсів для створення презентацій (Canva, PowerPoint). Також в роботі можна використовувати онлайн ресурси (wordwall.net, learning.ua, LearningApps.org, Quizlet, mozaBook, KAHOOT! та ін.). Завдяки цьому можна створювати цікаві, інформативні та доступні завдання та уроки для дітей з особливими освітніми потребами. Найголовніше, що всі завдання асистент вчите-

ля може самостійно адаптувати в залежності від особливостей психофізичного розвитку школяра, його вмінь, знань та навичок й потенціалу. Підтримка при відсутності, наприклад постійного інтернет зв'язку чи інших факторів, можлива з допомогою різноманітних месенджерів (viber, telegram), де асистент може надсилати певні завдання. Потрібно заохочувати та підкріплювати прагнення дитини до відповіді та комунікації.

Останнім, однак точно не по значущості, є ***соціальна активність*** дитини в шкільному колективі. Під час навчання важливим є включення школяра з особливими освітніми потребами в середовище однолітків, як ми зазначали вище. Роль педагога полягає в вибору спільної діяльності дітей, де кожен зможе себе проявити; стимулюванні спільної діяльності, використанні матеріалів, які будуть цікаві всім дітям (різноманітні експерименти та демонстрації); поясненням іншим дітям як краще взаємодіяти з учнями з особливими освітніми потребами.

Під час дистанційного навчання можна залучати усіх дітей до створення спільних презентацій та колажів, які відповідають їхнім інтересам. Наприклад, в нашому класі діти разом з батьками скидали зображення асистенту вчителя, вона зробила велику презентацію з даних матеріалів, а діти під час зустрічі онлайн розповідали про свої інтереси один одному.

Підсумовуючи варто додати, що усі складові фактори для становлення успішного навчання є рівнозначні. Під час воєнного стану вони зазнають змін, але їх все одно можливо інтегрувати в систему освіти.

Список використаної літератури:

1. Козинець О. В. Історія української логопедії в персоналіях : Марія Аврамівна Савченко / О. В. Козинець, Н. В. Грималюк // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія : збірник наукових праць / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. — Київ : Вид-во НПУ імені

М. П. Драгоманова, 2020. — Випуск 39. — С. 48–54. — DOI 10.31392/NPU-nc.series 19.2020.39.07
2. Корекційно-розвивальні технології навчання дітей з комплексними порушеннями розвитку / навч.-метод. посібник / О.В. Чеботарьова, Г.О. Блеч, І.В. Гладченко, С.В. Трикоз, І.В. Бобренко, І.В. Сухіна, О.І. Мякушко. — К.: ІСПП імені Миколи Ярмаченка НАПН України, 2020. — 147 с.
3. Порадник батькам: практичні рекомендації під час дистанційного навчання дітей з інтелектуальними порушеннями / навчально-методичний посібник / О.В. Чеботарьова, Г.О. Блеч, І.В. Гладченко, С.В. Трикоз, І.В. Бобренко, О.І. Мякушко, І.В. Сухіна. За заг. ред. О.В. Чеботарьової. — К.: ІСПП імені Миколи Ярмаченка НАПН України, 2020. — 154 с.
4. Психолого-педагогічний супровід навчання дітей з інтелектуальними порушеннями/навчально-методичний посібник / авт.: О. В. Чеботарьова, Г. О. Блеч, І. В. Гладченко, С. В. Трикоз, І.В. Сухіна, Н. А. Ярмола.: За наук. ред. О.В. Чеботарьової — К., ІСПП імені Миколи Ярмченка НАПН України, 2018. — 123 с.
5. Сухіна І. В. Гіперактивна дитина. Харків: Вид-во «Ранок», ВГ «Кенгуру», 2018. — 48 с.

3.3.5. Організація діяльності асистентів вчителі: досвід в умовах війни

Завадська Тетяна-Діана Станіславівна,
асистент вчителя,
Спеціалізована школа № 88
Печерського району м. Києва

Війна ввела певні корективи в роботу навчальних закладів нашої країни. Сьогодні навчання дітей відбувається дещо у незвичних для нас умовах, які є викликом не тільки для дітей, сімей, але й для вчителів та асистентів вчителів. У непрості часи війни діти так само переживають стрес і тривогу. Їх від-

чуття підсилені тим, що вони не завжди розуміють, що відбувається. З огляду на це робота асистента вчителя набуває ще біль значної ролі в освітньому процесі. Посада асистента вчителя в класах з інклюзивним навчанням є вкрай важливою, адже дитина з особливими освітніми потребами, яка навчається за інклюзивною формою, потребує його допомоги в процесі навчання і не тільки. В умовах воєнного часу дитина з особливими потребами має ще більшу потребу у підтримці, допомозі дорослих, батьків та вчителів. Тому робота асистента вчителя, людини яка щодня спілкується з дитиною та її батьками набуває ще більшого значення.

Відповідно до Закону України «Про внесення змін до деяких законів України щодо державних гарантій в умовах воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану» та статті 57 Закону України «Про освіту» здобувачам освіти, які в умовах воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану в Україні чи окремих її місцевостях, оголошених у встановленому порядку (особливий період) були вимушені змінити місце проживання (перебування), залишити робоче місце, місце навчання, незалежно від місця їх проживання (перебування) на час особливого періоду гарантується організація освітнього процесу в дистанційній формі або в будь-якій іншій формі, що є найбільш безпечною для його учасників.

В нашій школі з початком військової агресії росії проти України було відновлено навчання в дистанційному режимі. Всі педагоги нашої школи прийняли виклик нашого часу і доклали максимум зусиль для того щоб наші учні могли здобувати освіту та отримувати знання в повному обсязі.

Асистенти вчителів відповідально поставились до роботи з дітьми з особливими потребами виконуючи всі завдання під час дистанційного навчання в умовах військового стану, а саме:

- Організовували спільно з учителем/ями освітній процес з використанням технологій дистанційного навчання;

- Забезпечували комунікацію закладу освіти та батьків (інших законних представників дитини) з метою організації навчання учнів з особливими освітніми потребами;
- Координували дистанційне навчання з батьками (іншими законними представниками) дитини, у тому числі завчасно попереджали про зміни розкладу, необхідні навчально-дидактичні матеріали тощо;
- Здійснювали підготовку матеріалів для учнів з особливими освітніми потребами та адаптацію їх до використання в умовах дистанційного навчання;
- Асистенти вчителів обробляли завдання, які отримують учні з типовим розвитком, спрощували їх та якщо потрібно готували додаткові завдання до уроку та передавали їх дітям з особливими освітніми потребами.

За потреби, асистенти вчителів додатково пояснювали завдання дітям. Також розповідали батькам, як пояснити дитині певний навчальний матеріал. Роз'яснювали інформацію щодо використання та підготовки дидактичних матеріалів потрібних для дітей з особливими освітніми потребами під час дистанційного уроку, або надавали матеріал додатково.

Розробляли педагогічні поради та пам'ятки для батьків, підбирали навчальні відео файли.

Забезпечували індивідуалізацію технологій дистанційного навчання з урахуванням особливих освітніх потреб, у тому числі обирали відповідні інструменти, консультували батьків щодо технічних особливостей їх використання з учнями з особливими освітніми потребами, постійно були на зв'язку з батьками.

Асистенти асистували вчителю під час проведення дистанційних занять, допомагали вчителю під час поділу учнів на пари і групи в ZOOM-конференціях, приєднувались до будь-якої пари/групи в будь-який момент, допомагали та виправляти помилки, слідкували за підняттям рук учнів, щоб допомогти вчителеві викладати урок через відеозв'язок, асистенти

зі свого комп'ютера вмикали та вимикати мікрофони, аби ту людину, яка веде урок або відповідає на запитання, було чутно, включали презентації та відео, писали на дошці, спостерігали, що роблять учні, аналізували заняття та розповідали про це вчителеві.

Наразі в умовах воєнного стану також дуже важливим є емоційний та психологічний стан дитини і в цьому також значну допомогу надавали саме вчитель та асистент вчителя, які:

- Демонстрували власний спокій та врівноваженості, що є найбільш простим способом допомогти заспокоїтись дітям.
- Давали учням можливість висловитись: розповісти про свій настрій, розказати про свої справи. Коли людина називає (проговорює) свої емоції, у неї змінюється активність у відділах головного мозку і таким чином знижується тривожність.
- Давали можливість учням говорити про свій сум чи злість, але обов'язково спрямуйте їх увагу на маленькі перемоги, сильні сторони, гарні новини. У кожному дні можна знайти щось позитивне! Допомагали учням побачити це, навчити їх помічати це.

Наразі зараз багато українських учнів, які були вимушені залишити Україну через військову агресію росії і виходити на дистанційне навчання з різних куточків світу, таким дітям надавалася постійна підтримка мовленнєвого середовища за допомого відео, аудіо файлів та додаткового спілкування на платформі ZOOM та Вайбер.

Були проведені консультації з фахівцями інших шкіл з приводу висновків ІРЦ та Індивідуальних програм розвитку, надавалася вся потрібна документація, робилося все, щоб дитина з особливими освітніми потребами змогла отримувати якісну освіту навіть тоді, коли була вимушена змінити місце проживання та перейти навчатися до інших шкіл нашої країни та зарубіжжя.

Враховуючи і узагальнюючи набутий досвід можемо надити свої рекомендації.

Загальні рекомендації

- Організувати робоче місце для дитини, враховуючи її зорові, слухові та рухові можливості.
- З'ясувати, який дидактичний матеріал є вдома, які технічні засоби навчання.
- Привчити дитину до нового режиму дня та дати час адаптуватися до нових умов.
- Узгодити роботу з іншими педагогічними працівниками, які працюють з дитиною та забезпечують психолого-педагогічний супровід (асистент вчителя, психолог, вчитель-логопед, дефектолог).
- Постійно контролювати фізіологічно-психічний стан учнів, тримаючи їх в полі зору, вчасно переключатись на інший вид діяльності, не доводити учня до стану близького до виснаження (фізичного чи психічного); інформаційна частина не має перевищувати 10–15 хвилин з перервою на фізичну розминку, до якої доречно додавати використання елементів психогімнастики.
- Включати перевірку зворотного зв'язку, проводити уроки в інтерактивному режимі.
- Залучати батьків до процесу проведення уроків чи виконання домашнього завдання, а при необхідності проводити уроки в їх присутності.
- Активно використовувати відеоматеріали з коментарями (вербальна інформація опрацьовується мозком, перетворюючись у візуальну з затратою інтелектуальних ресурсів). Візуалізація в поєднанні з вербальністю більш ефективна й енергозберігаюча.

Рекомендації щодо особливостей дистанційного навчання дітей з особливими освітніми потребами в умовах воєнного стану.

Рекомендації батькам

1. Батьки дитини з особливими освітніми потребами пояснюють, що відбувається, чому діти сидять вдома, змінили місце проживання, або виїхали за межі країни.

2. За необхідності звернутися до психолога за місцем проживання, або шкільного психолога, щоб зменшити стрес в умовах воєнного стану та переходу на дистанційну форму навчання.

3. Привчити дитину до нового режиму дня та дати час адаптуватися до нових умов.

4. Щодо організації робочого місця для дитини, потрібно враховувати її зорові, слухові та рухові можливості (монітор має бути навпроти очей, всі необхідні на уроці матеріали мають бути у межах доступності для дитини). Пояснювати дитині, що уроки будуть тепер проводитися через монітор, коли він ввімкнеться, вона побачить свого вчителя та однокласників. Якщо дитина має порушення зору, батьки повинні розповідати їй, хто на зв'язку.

Враховуючи, що для дитини це складний період і для полегшення адаптації до незвичної ситуації ви маєте бути їй другом, допомагати, дивиться разом навчальні відео, бути присутнім на кроках разом з дитиною. Під час уроку робіть перерви, виконуйте вправи для розвитку дрібної моторики, зорову гімнастику тощо. Дитину постійно потрібно підтримувати, хвалити, обнімати.

Рекомендації вчителям та асистентам вчителя

Перш за все вчителі та асистенти вчителя перед заняттями повинні виділити час на роботу з батьками дітей з особливими потребами.

1. З'ясувати у батьків, який дидактичний матеріал є з собою та вдома, які технічні засоби навчання є в наявності та яку наочність треба підготувати до заняття асистенту вчителя.

2. За потребою надати консультацію щодо проведення пальчикових ігор, руханок під час перерв. Навчити батьків потрібним руханкам та пальчиковим іграм.

3. Роз'яснити батькам, що види їх участі під час відеоуроків можуть бути різними, як пасивними, частковими так і непомітними. На уроці, звертатись тільки до дитини, вона повинна розуміти, що це саме її урок і вона має відповідати.

4. Завчасно надавати батькам інформацію про те, які матеріали будуть потрібні на уроці.

5. Узгодити роботу з іншими педагогічними працівниками, які працюють з дитиною з особливими освітніми потребами, а саме асистентом вчителя, психологом та вчителем-логопедом.

Потрібно пам'ятати, що без активної повсякденної участі батьків у процесі навчання дитини з особливими освітніми потребами навчання неможливе. Саме на них покладається відповідальність за ефективність проведених уроків та корекційних занять з дитиною вдома з наступним супроводом фахівця (вчителя, корекційного педагога); постійний супровід щодо засвоєння навчальної програми і надання, у разі потреби, допомоги дитині.

Дуже важливо, щоб між батьками і педагогами склалися довірливі стосунки, щоб батьки були ознайомлені з вимогами освітнього закладу. За певних непорозумінь слід приймати компромісне рішення (під час спільного обговорення з учителем за участі асистента вчителя, корекційного педагога, психолога, вчителя-логопеда, сурдопедагога, психолога та ін.).

Вчителю треба пам'ятати про особливості дистанційного навчання дітей з особливими освітніми потребами. Так само, як і в школі, урок проводять два педагоги: вчитель та асистент вчителя. За потреби асистент готує додатковий матеріал для дитини, адаптує або модифікує його, щось пояснює під час уроку або виходить на зв'язок з батьками.

Перед тим, як розпочати дистанційний урок, треба переконатися, що учень дивиться на вчителя і уважно слухає. Не до-

пускати зайвого шуму. Завдання та інструкції надавати чітко, короткими реченнями з можливими повторами. Переконатися, що дитина вас зрозуміла. Використовувати наочність (схеми, таблиці, картинки, ілюстрації тощо). Здійснювати адаптацію завдань, збільшувати час на їх виконання.

Якщо ви повідомляєте складний матеріал, який дитина погано сприймає на слух, доцільно попередньо надати його учневі у письмовому вигляді. Планувати оптимальне дозування виконання письмових робіт з урахуванням порушень загальної та дрібної моторики пальців рук. Частіше змінювати види діяльності, виконувати вправи для розвитку дрібної моторики, зорову гімнастику.

Якщо в класі є дитина з порушенням зору, треба розповідати все, що відбувається на екрані. Усі картинки, усі відео — переказувати словами. Кожне рухове завдання описувати словами. Для виконання завдань підготувати тактильні картки, таблиці, схеми, муляжі. При можливості підключати звуковий супровід, наочно-тактильний матеріал.

Використовувати тексти, надруковані великим шрифтом або надруковані шрифтом Брайля. Використовувати тільки словесну похвалу. Дозувати зорове навантаження (10–15 хвилин). Якщо в класі є дитина з когнітивними порушеннями, треба застосовувати певні модифікації: зменшувати обсяг матеріалу, спрощувати його за характером і структурою. Використовувати різні види наочності, враховуючи відповідність рівня розвитку сприймання й мислення дитини, з поступовим ускладненням (від реальних предметів та об'єктів до символічної наочності), спеціальні зошити, посібники. Залучати до сприймання матеріалу якомога більшу кількість аналізаторів (слух, зір, дотик), поєднувати наочні методи із словесними, практичними. Потрібна постійна, систематична, варіативна, з різним ступенем залучення дитини повторюваність у навчанні та вихованні (з метою ліквідації фрагментарності сприймання, недосконалості запам'ятовування).

Якщо в класі є дитина з розладами аутичного спектра, необхідно шукати важливі для дитини стимули та використовувати їх для мотивації навчальної діяльності та корекції поведінки. До уроку треба готуватися ретельно, щоб він був динамічним, цікавим і спрямованим на корекцію пріоритетного напряму. Використовувати малюнковий розклад уроків та їх перебіг; потрібно дотримуватись його та звертати увагу дитини на рух за розкладом. Пояснювати дитині свої дії простими і зрозумілими фразами, бути послідовним. Якщо дитина не розмовляє, спробувати побудувати альтернативну систему комунікації — це може бути жестова мова або піктограми (приєднайте до роботи вчителя-логопеда, який має розробити систему роботи для розвитку мовлення та спілкування).

Для розв'язання питань, які виникнуть у педагогічних працівників, під час дистанційного навчання дітей з особливими освітніми потребами, вчителі можуть звернутися за консультацією до фахівців інклюзивно-ресурсного центру.

Важливо пам'ятати, що саме командний підхід до надання додаткової підтримки дітям з особливими освітніми потребами є найбільш ефективним в умовах воєнного часу та в період дистанційного навчання. Тільки разом ми зможемо подолати всі перешкоди та досягнути бажаної мети.

Список використаної літератури

1. Закон України «Про освіту».
2. Постанова Кабінет Міністрів України від 15 вересня 2021 р. № 957 Про затвердження Порядку організації інклюзивного навчання у закладах загальної середньої освіти.
3. Діти з особливими освітніми потребами у початковій школі: поради батькам: книга 3 / Л.С. Вавіна, А.М. Висоцька, В.В. Жук та ін.; за редакцією В.І. Бондар, В.В Засенка. — Київ: Науковий світ, 2006. 212 с.
4. Данілавічютє Е.А., Литовченко С.В. Стратегії викладання в інклюзивному навчальному закладі: навчально-методичний посібник / За ред. А.А. Колупаєвої. — К.: Видавнича група «А.С.К.», — 287 с.

5. Миронова С.П. Нова українська школа: Особливості організації освітнього процесу учнів початкової школи в інклюзивних класах: навчально-методичний посібник. — Тернопіль: Астон, 2020. — 176 с.
Учні початкових класів із особливими освітніми потребами: навчання та супровід: навчально-методичний посібник/[Л.І. Порхоренко, О.О.Бабяк, В.В.Засенко, Н.А.Ярмола]. — Харків : Видавництво «Ранок»

3.3.6. З досвіду роботи вчителів-логопедів Дніпровського району міста Києва у воєнний час

Стремоухова В. М.,
Черченко Т. М,
вчителі-логопеди логопедичного пункту
Дніпровського району міста Києва

Навчання дітей в умовах воєнного стану в країні — це новий виклик для педагогів. Теперішня ситуація змушує нас працювати в нових реаліях. На довгий час єдиною можливою формою навчання стає дистанційна. Саме така форма дозволяє нам не залишати дітей з особливими освітніми потребами без корекційної допомоги, яка їм необхідна сьогодні і зараз. Саме своєчасно надана логопедична корекція дозволяє дітям цієї вразливої категорії продовжувати роботу по подоланню недоліків усного та писемного мовлення (дислалії, дисграфії, дислексії), що допомагає нашим учням бути більш впевненими в собі та досягати успіху у навчанні.

Останнім часом ми стикнулись з проблемою підвищеної тривожності. Цей фактор був врахований в нашій роботі і опрацьований. Заняття ми починали зі складання чіткого плану корекційної роботи. Першою проблемою було встановлення зв'язків з батьками і дітьми, які були евакуйовані як в межах

України, так і поза її межами. Це було вирішено успішно. В своїй роботі ми послуговувались принципами дистанційного навчання.

— **Принцип інтерактивності.** Діти мають навчатися, як індивідуально, так і разом (2–3 дитини з допомогою комп'ютерно-інформаційного середовища). Тобто, дитина має спілкуватися з друзями, логопедом.

— **Принцип диференціації.** Дистанційне навчання передбачає навчання за можливостями кожного з учасників навчального процесу. Тут застосовуються технології різнорівневого навчання.

— **Принцип індивідуального підходу.** Обов'язково треба враховувати форму порушення у дитини і можливості її комунікації для ефективнішого навчання.

— **Принцип пластичності.** Навчання має відбуватися в темпі учня. Якщо деякі учні швидко адаптуються, то іншим буває важко і вони швидко втомлюються. Тож треба враховувати всі нюанси.

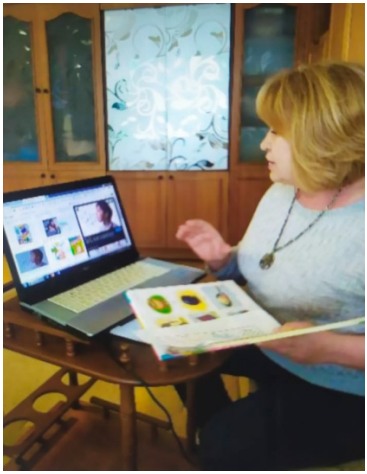
Особливості дистанційного навчання

— Перехід із прямої моделі навчання на тренерську. Адже логопед не знаходиться безпосередньо перед дитиною, а батьки стають помічниками логопеда. І в цьому союзі продовжується навчання.

— Синхронне й асинхронне навчання. Синхронне навчання, коли проходить онлайн урок. Асинхронне, коли учитель записує відеоуроки або записує мотиваційне відео для учня і передає батькам для самостійного опрацювання учнями (батьками разом з дитиною).

— Сталість навчання. Уроки мають відбуватись відповідно до режиму дня дитини.

Насамперед, в дистанційному навчанні, має бути безпека та здоров'я дитини. Все залежить від фізичного та психологічного стану кожного учня.





Рекомендації батькам

— Обладнати робоче місце для навчання, яке відповідає санітарно-гігієнічним вимогам, а також технічними засобами.

— Підтримка та мотивація батьків до роботи з дітьми і співпраці з логопедом.

— Пояснювати батькам важливість дистанційного навчання для дитини.

— Переконати батьків, що всі труднощі навчання можна подолати разом.

— Записувати свій монолог до дитини і відправляти батькам, щоб вони прослухали його разом з дитиною. Це спільні вимоги до всіх учасників освітнього процесу.

— Стосунки з батьками мають бути доброзичливими. Спілкування може бути по телефону і в месенджері.

Перед початком дистанційних занять проводимо презентацію на тему «Подорож до країни Логопедія», в якій розкриваємо зміст логопедичних занять. Домашні завдання узгоджуємо з батьками, враховуючи особливості кожної дитини.

Вимоги до домашніх завдань

— Зменшені за обсягом, але систематичні.

— Індивідуальні для кожної дитини.

— Прості у виконанні.

— Пов'язані з інтересами дитини.

— З інструкцією для батьків.

— Із застосуванням різноманітних сучасних електронних засобів спілкування.

— Партнерство з батьками учнів — перевірка домашніх завдань.

— Обов'язкова присутність батьків під час заняття.

Сьогодні у дітей змінились ігри. Грають у війну, у волонтерів, продають їжу, свої малюнки і віддають гроші на потребу ЗСУ. Але це діти і їм важко зрозуміти цей світ війни. Тому важливо вміти переключати увагу дітей, розважати їх, вміти розрадити їх переживання, зацікавити незвичним наочним матеріалом, який несе в собі позитив.

Навчально-методичне видання

ОРГАНІЗАЦІЯ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

ПОРАДНИК ІІІ. З досвіду роботи освітян міста Києва

Порадник розроблено членами робочої групи за участю
Департаменту освіти і науки
виконавчого органу Київської міської ради
(Київської міської державної адміністрації)
та Інституту післядипломної освіти
Київського університету імені Бориса Грінченка

За загальною редакцією
О.Г. Фіданян, М.Ф. Войцехівського

Матеріали подано в авторській редакції.

Науково-методичний центр видавничої діяльності
Київського університету імені Бориса Грінченка

Завідувачка НМЦ видавничої діяльності *М.М. Прядко*
Відповідальна за випуск *А.М. Даниленко*
Над виданням працювали: *Т.В. Нестерова, Н.І. Погорєлова*

Погоджено до розміщення на сайті 18.08.2022 р.

Київський університет імені Бориса Грінченка,
вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, м. Київ, 04053.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4013 від 17.03.2011 р.

Попередження! Згідно із Законом України «Про авторське право і суміжні права» жодна частина цього видання не може бути використана чи відтворена на будь-яких носіях, розміщена в Інтернеті без письмового дозволу Київського університету імені Бориса Грінченка й авторів. Порушення закону призводить до адміністративної, кримінальної відповідальності.