

Олена БОЛЬ,
вчителька української мови та літератури Кам'янець-Подільського ліцею №12

Як підготувати підлітків до викликів сучасності?

У сучасному світі з його швидкими змінами, глобалізацією та розвитком технологій, освітній процес потребує нових підходів для підготовки молоді до майбутнього. Традиційні методи навчання вже не забезпечують достатнього рівня гнучкості та готовності до адаптації, тому актуальним стає впровадження інноваційних методів у виховний процес.

Основна мета таких методів – формування у здобувачів освіти деяких компетентностей та навичок для орієнтації в сучасних умовах та швидкої адаптації до сучасних умов.

Період війни – це час нестабільності та постійних змін, які особливо впливають на підростаюче покоління. Здобувачам освіти доводиться стикатися з викликами, які вимагають від них не лише академічних знань, а й емоційної стійкості, швидкості адаптації, вміння приймати рішення в складних умовах. У такій послідовності роль виховного процесу суттєво зростає, після чого він має забезпечити формування навичок та компетентностей не просто для життя, а й для виживання, тому і під час навчання і у виховному процесі потрібно розвивати емоційну стійкість і в учня, і в педагога. Хтось постійно перебуває в небезпеці та відчуває війну «тут і зараз». Крім того, війна транслюється онлайн. Кожен підліток бачить все на власні очі та відчуває весь біль. Це є фактором тривоги та відчуття невизначеності, тому сьогодні, як ніколи, потрібно виховувати емоційну стійкість.

Емоційна стійкість є однією з ключових якостей, які допомагають справлятися зі стресом та тривогою, що особливо актуально у воєнний період. Для її формування в навчальних закладах можна використовувати практики майндфулнес.

Втілення майндфулнес-практики у навчальний процес сприяє розвитку здатності учнів фокусувати увагу, контролювати емоції та зберігати спокійно в умовах стресу чи невизначеності. Ось кілька простих кроків для ефективного початку цієї практики. Головний виклик – не в складності вправ, а в тому, щоб зробити їх невід'ємною частиною повсякденного життя:

- Облаштуйте комфортне місце.
- Встановіть рівновагу.
- Зосередьтесь на своїх відчуттях, прислухайтеся до свого тіла.
- Сфокусуйтеся на диханні: зробіть глибокі вдихи через ніс та різкі видихи через рот.
- Відзначаєте моменти розсіяння уваги та спробуйте на чомусь її сфокусувати.
- Прислухайтеся до звуків, що чуєте навколо себе.
- Потягніться та розслабте тіло.

- Пийте чисту, прохолодну воду. [2]

Навчити старшокласників приймати обдумані рішення у складних ситуаціях за короткий час — це важливе завдання, адже вміння діяти швидко та ефективно стане у пригоді їм у дорослому житті. Для розвитку цих навичок можна використовувати рольові ігри та змодельовані ситуації.

Рольові ігри – це ефективний інструмент для навчання старшокласників ухвалення рішень у непростих життєвих випробуваннях. Вони дають учням можливість навчатися на прикладах змодельованих ситуацій, розвиваючи таким чином критичне мислення, навички співпраці та адаптивності.

Цікавою для старшокласників може бути гра «Життєва дилема». Грати у "Життєву дилему" можуть учні будь-якого віку. Кожен сценарій демонструє учням складні життєві ситуації, де не існує єдиного правильного вирішення. Учасники гри мають обговорити і вибрати оптимальний варіант дії, обмірковуючи всі можливі наслідки. Це допомагає розвивати навички аналізу, критичного мислення та співпраці. Команду учнів можна поділити на групи, які будуть обговорювати свої варіанти вирішення сценарію. Кожна група може обґрунтовувати свій вибір та пояснювати, чому саме таке рішення є найбільш оптимальним. Гра "Життєва дилема" не лише вчить учнів приймати важливі рішення, але й навчає їх емпатії, розумінню моральних цінностей та відповідальності за свої вчинки.

Ситуація 1 «Допомога незнайомцю»

• Сценарій: Ви бачите людину, яка виглядає розгублено і, можливо, потребує допомоги. Ви поспішаєте на важливу зустріч, але якщо допоможете, то, ймовірно, запізнитесь.

• Дилема: Чи варто допомогти незнайомцю, ризикуючи власними обов'язками, чи продовжувати шлях, зосередившись на своїх потребах?

• Варіанти дій: а) допомога людині; б) пройти повз; в) покликати когось для допомоги.

Ситуація 2 «Ризикована пропозиція»

• Сценарій: Друг пропонує взяти участь у ризикованій справі (наприклад, поїхати до місця, де небезпечно, або зробити щось протизаконне, щоб отримати винагороду).

• Дилема: чи варто ризикувати для швидкої вигоди, чи краще відмовитися, чи це й руйнує стосунки з другом?



Варіанти дій: а) погодитись на пропозицію;
б) відмовитися і пояснити свою позицію;
в) знайти компроміс, запропонувавши альтернативу.
[3]

Навчити старшокласників приймати обдумані рішення у складних ситуаціях є важким завданням, але важливим для їхнього майбутнього. Ось декілька порад, які можуть допомогти їм розвивати навички прийняття рішень:

1. Навчати аналізувати інформацію з різних джерел і визначати її достовірність. Навичка критичного мислення допоможе зробити об'єктивніші рішення.

2. Удосконалювати навички комунікації. Вміння чітко висловлювати власні думки і вміти слухати інших допоможе їм зберегти спокій у складних ситуаціях.

3. Вчіть їх приймати відповідальність за свої дії. Відчуття відповідальності за свої вчинки допоможе уникати поспішних і недбалих рішень.

4. Залучайте їх до рольових ігор та симуляцій ситуацій, що може викликати конфлікти та допомогти навчити приймати рішення в умовах стресу і несприятливих обставин. Навіть у період війни важливо навчати старшокласників розвивати свої навички прийняття обдуманих рішень, що може бути вирішальним у складних ситуаціях [4].

Традиційні підходи вже не здатні забезпечити молодь необхідними навичками адаптації та емоційної стійкості. Інноваційні методи, такі як практики майндфулнес та рольові ігри, сприяють розвитку ключових компетентностей у здобувачів освіти, дозволяючи їм

орієнтуватися в складних ситуаціях, які вимагають швидкого прийняття рішень. Ці практики не лише допомагають учням розвивати критичне мислення та емоційну стійкість, а й формують почуття відповідальності за свої дії.

Використані джерела

1. «Як підтримувати психологічне здоров'я підлітків під час війни: поради психолога». Оперативні новини Харкова | Накипіло.

URL: <https://surl.li/dzvlmf>

2. Божик С. 3 і більше неформальних практик майндфулнесу на щодень. 2021.

URL: <https://surl.li/coudvb>

3. Грудень 2013 | Наукові конференції. Грудень 2013 | Наукові конференції.

URL: <https://surl.li/vwdwiu>

4. 10 Tips to Implement Mindfulness in the 2024 Workplace. Blog.

URL: <https://surl.li/ankmvc>