

Жанна КУДІНА,

*практичний психолог Чернігівської загальноосвітньої школи  
I-III ступенів №3 Чернігівської міської ради  
Чернігівської області, методист вищої категорії*



## ВПЛИВ ВІЙНИ НА НАВЧАННЯ: ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ТРУДНОЩАМИ В НАВЧАННІ

У статті йдеться про проблеми навчання молодших школярів під час війни, труднощі в навчанні, про складнощі освітнього характеру, з якими найбільше стикаються батьки здобувачів освіти, прояви сімейного виховання та їх наслідки, що ускладнюють процес навчання та виховання дитини. Надані рекомендації батькам щодо ефективної організації навчального процесу дитини та подолання труднощів під час освітнього процесу.

**Мета:** вивчення впливу війни на навчання молодших школярів.

**Матеріали:** публікації, присвячені питанню вивчення труднощів під час навчання молодших школярів та впливу батьків на процес засвоєння знань дитиною.

**Ключові слова:** поняття «труднощі в навчанні», емоційний інтелект, психологічний захист, фасилітація, фрустрація.

Війна – несподівана, страшна сьогоденна реальність нашого життя в Україні. Війна – це криза у сфері захисту дітей та прав дитини: порушується право на життя, здоров'я та освіту дитини. Кожна дитина, яка мешкає в нашій країні, яка бачила війну на власні очі відчуває на собі негативний вплив війни. Обстріли, бомбардування, втрата близьких людей, тривога – усе це накладає відбиток на дитячу психіку. Через війну в дітей виникли великі прогалини в навчанні. Негативно впливають на успішність учнів втома, стреси, тривожність, ПТСР, порушення сну, сигнали повітряної тривоги тощо. У кожної дитини свій поріг чутливості до стресових ситуацій, індивідуальна реакція на події, що травмують.

З досвіду роботи практичного психолога школи можу зазначити, що в кожній дитини зараз є своя історія війни. Це історія пережитого, побаченого, що закарбоване в дитячій психіці – це історія страху. І саме тривога і страх знижують якість життя дитини: під час освітнього процесу виникають труднощі в навчанні (*незалежно від форми навчання – онлайн чи наживо*).

З 5 по 14 серпня 2023 року було проведено на платформі U-Report онлайн-опитування щодо втрат у навчанні. У ньому взяли участь 2164 респонденти в Україні та за кордоном віком від 14 до 20 років. Результати опитування, проведеного Дитячим фондом ООН ЮНІСЕФ через U-Report свідчать, що майже 60% опитаних дітей розуміють, що їх знання суттєво погіршилися (серед причин – втома та стрес (55, 2%), дистанційне навчання (51,9%), неадаптованість навчальної програми під формат навчання (37,6%). Причинами пропусків занять стали:

- втома (39, 3%);
- повітряні тривоги та обстріли (49, 3%);
- відсутність електроенергії (50%).

Отже, проблематика теми наразі є особливо актуальною. На дитячу психіку здійснюється додаткове психоемоційне навантаження, пов'язане з тривогами, з переживаннями, подіями. Пережити всі ці жахи війни, емоційні хвилювання, подолати стрес допоможе любов та підтримка близьких людей. Батьки мають розуміти, що дитині також важко, вона потребує позитивного підкріплення та схвалення. Важливо транслювати дитині турботу, співчуття,

емпатію та доброзичливе ставлення, сприяти успішному подоланню молодшими школярами труднощів у навчанні.

Зміни в житті, зумовлені викликами війни, вплинули як на освітній процес, так і на взаємодію в системі «батьки-діти». До труднощів у навчанні дорослі мають підійти як до комплексного явища.

Проблематику «труднощів у навчанні» українські та зарубіжні фахівці розглядають у контексті педагогічної, психологічної та соціальної сфери. Візьмемо за основу припущення, що кожна дитина від народження розвивається, здатна до навчання (хоча й різною мірою), кожна прагне до трьох, зумовлених природою, потреб людини – прийняття оточенням, збільшення компетентності та самостійності, до прояву свободи волі й, що дуже важливо, учитись протягом усього життя.

Час, місце й обставини можуть змусити пригальмувати на шляху до реалізації цих прагнень. Виникає перешкода, яку дитина має подолати сама чи за підтримки дорослого. Нині, саме війна в Україні є серйозною перешкодою для засвоєння учнями знань, умінь і навичок у певному обсязі в різних контекстах:

1. У педагогічному аспекті – це «неуспішність у навчанні (труднощі освітнього характеру відповідно до вимог навчальної програми);
2. У соціальному аспекті – це наслідок шкільної дезадаптації, тобто невідповідність умов навчального процесу, соціального середовища психофізіологічним можливостям і потребам дитини;
3. У психологічному аспекті – це особливості когнітивного розвитку, розвитку пізнавально-вольової сфери кожного учня/учениці, присутністю чи відсутністю розладів, затримок у розвитку, наявності нейрорізноманітності.
4. І сьогодні з'явився новий фактор впливу на «труднощі в навчанні» у дітей, умовно назовемо його «дискомфорт війни» – брак психологічного комфорту, необхідних умов для сталого, якісного розвитку та навчання дітей, дисбаланс між задоволенням потреб (безпека, здоров'я тощо) у зв'язку з війною.

Для подолання негативних наслідків «дискомфорту війни» ефективною може бути педагогіка «емпаурменту» ( з англ. *empowerment* – надання людині мотивації й натхнення до дії).

Стратегія батьків для подолання «труднощів у навчанні» та розв'язання проблем психічного, морального, соціального і духовного здоров'я дітей має спиратись на засади педагогіки «емпаурменту»:

- створення умов для формування в дитини впевненості у власних силах і можливостях та відповідальності за результати навчання;
- прийняття нею рішень щодо власного стилю життя та їх виконання;
- забезпечення психологічного комфорту дітей під час занять як за допомогою спеціальних прийомів, так і через доступність змісту (за принципом вибору кожною дитиною тих кроків, які вона хоче і може здійснити);
- створення умов для появи в дитини ентузіазму і почуття задоволення від результатів навчання, виконання дій і вироблення звичок поведінки, орієнтованих на сталий розвиток, що досягається насамперед завдяки постійному позитивному зворотному зв'язку.

В умовах воєнного часу для покращення результатів навчання та подолання «труднощів» батьки, у першу чергу, мають спостерігати за психоемоційним станом своєї дитини, коливаннями настрою, сном, апетитом та поведінкою, зняттям стресу та тривожності.

| Поведінка дитини | Що можуть зробити батьки? |
|------------------|---------------------------|
|------------------|---------------------------|

|                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Розгубленість після того, як щось трапилося                                                                                               | Доступно поясніть дитині, що сталося. Уникайте деталей, які могли би налякати дитину. Відповідайте на всі запитання дитини без роздратування, поясніть, що зараз сім'я в безпеці. Повідомте своїй дитині, що буде далі (школа, навчання, місце проживання).                                                                                                                                                      |
| Почуття відповідальності та провини (діти можуть переживати, що з їхньої вини щось сталося, або хвилюватися за інші сім'ї та їхніх дітей) | Дайте дитині можливість поділитися своїми переживаннями. Поясніть їй: «Після нещастя багато дітей (та й дорослі теж) думають, що все могло би бути інакше, але це не означає, що вони винні». Переконайте свою дитину в тому, що вона не винна, і поясніть їй, чому це відбулося. Ви можете сказати: «Спробуй пригадати, як лікар нам сказав, що Мурчика вже не можна врятувати. Уже було запізно, ти не винен». |
| Постійний страх, що ситуація може повторитися; реакції на спогади                                                                         | Говоріть: «Це лише спогади, зараз ти в безпеці, я поряд». Постарайтеся зробити так, щоб дитина не бачила репортажів про те, що трапилося. Краще вимкніть телевизор взагалі. Телесюжети та розмови про подію провокують страх того, що подія повториться. Але якщо дитина захоче з вами поговорити про це, вислухайте її.                                                                                         |
| Переказування того, що трапилося; відтворення у грі                                                                                       | Нехай ваша дитина вводить спогади про подію у свої малюнки та ігри. Знайте, що така поведінка є нормальною. Стежте, щоб в іграх та малюнках результат був завжди позитивним. Наприклад, скажіть: «Ти можеш спробувати намалювати, який вигляд матиме наш будинок, коли ми його знову побудуємо. Тоді ми краще зможемо його уявити».                                                                              |
| Поганий сон; кошмари; страх спати наодинці                                                                                                | Заспокойте дитину. Скажіть: «Так, це був поганий сон. Давай подумаємо про приємні речі, щоб вони наснилися. Спробуй заснути, а я гладитиму тебе по спинці».                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Зміни в поведінці; незвично агресивна чи неспокійна поведінка                                                                             | Організуйте дитині активний відпочинок: нехай більше рухається і так відволікається від своїх почуттів. Скажіть їй: «Ходімо погуляємо?! Іноді буває корисно рухатися, це дозволяє впоратися з сильними почуттями».                                                                                                                                                                                               |
| Скарги на тілесні болі – головний біль, біль у животі, м'язах                                                                             | З'ясуйте, чи є медична причина болю – відвідайте лікаря. Якщо ні, то заспокойте дитину. Скажіть, що така реакція є нормальною. Зробіть масаж м'язів, погладьте по голові/животу, зробіть разом дихальні вправи. Впевніться, що ваша дитина достатньо спить і рухається, правильно харчується, п'є воду.                                                                                                          |
| Спостереження за тим, як батьки реагують на нещастя. Діти не хочуть додатково навантажувати батьків своїми проблемами                     | Залишайтеся якомога спокійнішими, щоб не посилювати хвилювання дитини. Ви можете сказати: «Так. У мене зламана кістка, але лікар її перев'язав, і мені вже краще. Напевно. Ти злякався, коли побачив, що я поранився?» Дайте дитині можливість поговорити про ваші і свої почуття.                                                                                                                               |

Дитина приходить до школи для того, щоб «навчитися вчитися», набувати власний досвід, щоб у подальшому знайти практичне застосування набутих знанням у нових умовах. Але не завжди навчання є легким. Часто під час здобуття освітніх знань та навичок молодші школярі стикаються з перешкодами у засвоєнні нового, особливо в теперішній час.

Класифікація перешкод:

- **перша перешкода** – відсутність бачення, відчуття, що дають нам можливість сприймати навколишній світ і себе в ньому (додаток 1, с.1); недостатнє відчуття свого тіла, власних меж і меж навколишніх об'єктів; положення в просторі, незнання вектору руху задля досягнення цілей;

- **друга перешкода** – якщо з відчуттями все гаразд, уявляю місце призначення, але не знаю, як прокладати шлях, не маю досвіду, не уявляю алгоритму, не знаю прикладів;

• **третя перешкода** – уявляю, знаю як, але не можу розпочати, бо, наприклад, маю негативний досвід і сумніви; не можу завершити розпочате, бо відволікаюся на дрібниці, не можу вчасно сконцентруватися чи переключити увагу.

Навчитися – це подолати перешкоди, прокласти шлях від «як є» до «має бути».

Подолання цих перешкод потребує значних зусиль та допомоги дорослих, у першу чергу батьків.

З досвіду роботи, можу зазначити, що серед причин, що викликають труднощі в навчанні у дітей молодшого шкільного віку, батьки називають наступні:

- Стресові ситуації, потрясіння, спогади про пережите (війна).
- Неслухняність, ігнорування, опір (не дотримання певних соціальних вимог).
- Нестаранність, знижена або відсутня мотивація (немає мотивації до вдосконалення).
- Нерозуміння того, що вчить дитина (певні розумові здібності дитини).

Причини дитячої неспішності потрібно аналізувати, говорити про конкретну дитину, тому що кожна дитина – індивідуальна і має свої особливості.

Під час індивідуальної роботи з дітьми, я в першу чергу дивлюсь на їх «освітній анамнез» – у якому стані прийшла дитина, який у неї настрій, що в неї відбувалося попередньо, сімейні обставини, особисті причини.

У ході проведення індивідуальних консультацій та бесід з батьками учнів молодшого шкільного віку прослідковується певна динаміка звернень від батьків щодо труднощів у навчанні дітей. Зі слів батьків учителі пишуть зауваження в щоденник дитини, наприклад, «неактивний, неухайний, неохайний», «зовсім нічого не робить, йому взагалі нічого не цікаво», «дуже слабкий рівень засвоєння знань», «не готується до уроків, не працює» тощо. Серед причин неспішності підкреслю такі: фізичні й психологічні чинники розвитку, відсутність комунікативних навичок, негативний вплив оточення та фактор війни. Акцент зроблю на найбільш поширених та актуальних запитах щодо перешкод у здобутті знань та навичок дітей.

## 1. ВІДСУТНІСТЬ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ

Проблема відсутності мотивації до навчання в дитини завжди була на першому місці серед інших шкільних негараздів. Але якщо до початку війни в Україні ця проблема складала приблизно 30% від загальних звернень, то зараз збільшилось до 50%. Батьки частіше стали стикатися з відсутністю мотивації до навчання в дітей, небажанням пізнавати нове та зникненням внутрішнього стимулу. Більшість батьків зазначає, що бажання вчитися в дитини було, але з початком війни знизилось або взагалі зникло. Це наслідки пережитого – страх, тривожність, ПТСР тощо. Діти у військовий час, в ситуації небезпеки, лиха, невизначеності, стресу, з виникненням сильних емоційних бур, страху, тривоги часто взагалі не демонструють бажання вчитися. Усе це негативно впливає на мотивацію учнів до навчання.

Для багатьох школярів та їх батьків час, відведений для виконання домашніх завдань, стає щоденним випробуванням терпіння. Батькам доводиться багато разів закликати дитину сісти за уроки. Замість того, щоб робити уроки, учень дивиться у вікно, грає з іграшками, малює в зошиті, грає з гаджетами. Батьки роблять багато зауважень, але дитина не звертає на них уваги, не реагує – це викликає сварки в контексті «батьки-діти». Під постійним тиском дорослих дитина повністю втрачає інтерес і бажання вчитися. Таким чином, відсутність мотивації до навчання дуже часто веде до стійкої неспішності та відхилень у поведінці.

Яким чином допомогти дитині підняти рівень шкільної мотивації, простимулювати інтерес до навчання? Що робити, щоб впливати на бажання дитини вчитися та бути вмотивованою навіть у важкі часи?

Алгоритм покрокових дій:

1. *Поговорити з класним керівником та вчителями-предметниками (наприклад, хореографія, іноземні мови тощо) про успіхи та негаразди на уроках, про те, як дитина долає*

навантаження, чи немає в дитини супутніх стресових моментів (втрата, переїзд, розлучення батьків, війна тощо).

**2. *Звернутися до психолога, невролога або корекційного педагога (у разі необхідності)*** з метою проведення обстеження, щоб допомогти дитині бути більш стресостійкою, прожити втрати.

**3. *Перевірити, чи підходить навчальна програма.***

Якщо дитина навчається за програмами «Інтелект України», «На крилах успіху» за рекомендацією вчителя та практичного психолога, можливо, варто змінити програму. Але це слід робити, якщо проблеми із успішністю мають систематичний характер, і батьки з дитиною вже доклали певних зусиль.

**4. *Враховувати темп навчання.***

Кожен учень – це неповторна, індивідуальна особистість. Потрібно враховувати тип темпераменту, нервової системи, темп навчання дитини. Є діти, які потребують більше часу на опанування певних тем, бо в них темп навчання повільніший, ніж середній по класу. Батькам можна залучити додатково репетитора.

**5. *Перевірити роботу мозку.***

Причини неуспішності в школі може бути нейрофізіологічними. Дитина не може тримати високий рівень концентрації уваги, великий обсяг пам'яті, і як наслідок присутня дефіцитарність у формуванні таких психічних функцій, як воля, терпіння, стресостійкість.

Нейропсихологи зазначають, що якщо сенсорні системи дитини (тактильна, слухова, зорова, вестибулярна та пропріоцептивна) і перший функціональний блок мозку (стволові структури, частково підкоркові та базальні ядра, мозочкові система) перебувають у дефіцитарному стані, тобто їх функції не напрацьовані, то маємо труднощі навчання в школі, втому, відсутність бажання займатися домашніми завданнями і низький поріг витривалості.

На практиці для стимуляції мозочкової діяльності я застосовую балансувальну дошку-тренажер. Коли дитина балансує на дошці, то розвивається зорово-моторна координація (відточуються рухи, активізуються пізнавальні навички, поліпшується концентрація уваги, нормалізується поведінка). А як наслідок – підвищується рівень успішності в школі.

**6. *Визначити природні здібності.***

Батьки мають чітко розуміти, чи співрозмірне стосовно до дитини навантаження в контексті її природних нахилів. Якщо дитину зовсім не цікавить якийсь предмет, то очікувати від неї високих оцінок з нього закономірно не варто. Нерідко батьки проявляють власні амбіції, не враховуючи природні здібності своєї дитини і не аналізуючи, наскільки профільний клас (школа) відповідають реальним нахилам дитини. Там, де в учня є живий інтерес до предмета, знань, там йому легше.

**7. *Враховувати стан і самопочуття дитини.***

Батькам дитини важливо звертати увагу на здоров'я дитини, її стан та самопочуття (хвороби, емоційні коливання, сімейні проблеми)

Будь-які стресові фактори впливають на те, як дитина засвоює інформацію:

- режим сну, харчування;
- завантаженість різними гуртками, секціями, заходами.

**8. *Розібратися із мотивацією дитини.***

Війна негативно вплинула на мотивацію навчання учнів, тому потрібно проводити реанімаційну до мотивації психологічну роботу, активізувати її з нуля:

- знайти свій смисл у навчанні;
- пояснити, якщо не навчатимешся – це недотримання закону про обов'язкову загальну освіту (для деяких дітей це спрацює, але все індивідуально);
- сказати «так іноді буває, що не хочеться вчитися, але ми маємо з тобою попрацювати над тим, як усе це налаштувати».

**9. *Співпереживати дитині і перебувати із нею в діалозі.***

Діалог між батьками та дітьми – це порозуміння, довіра, партнерство «рівний-рівному». Шукати мотивацію важливо із приєднанням до реальності дитини, що «я тебе розумію, що непросто ходити в школу, тягнути це навантаження». Має бути діалог між батьками та дитиною. Потрібно пробудити в дитини особисту мотивацію. А потім заохочувати, наприклад, «якщо ти гарно вчитимешся, то ми тобі купимо...».

**10. *Підтримувати і хвалити старання та помічати «незначні» успіхи.***

Важливо підкріплювати та заохочувати – це стимулює. Корисно фіксувати старання дитини, її проміжні результати. Не кінцеву оцінку, а поточну. Можна фіксувати мікроперемоги наліпками, спонтанними сюрпризами, щоб накопичити позитивний потенціал у навчальній сфері. Зазвичай обурення батьків, що дитина погано навчається, зауваження вчителів, призводять до того, що сама дитина почувається пригніченою. Цей емоційний фон теж впливає.

**11. *Бути завжди на боці дитини.***

У дитини має бути відчуття, що мати та батько на її боці. При вирішенні сімейних питань важливо залучати дитину до обговорення. Так вона відчуватиме, що її думка важлива. Це стимулюватиме до обдумування ситуації.

**12. *Дозувати користування гаджетами, робити його осмисленим.***

Сучасні діти – цифрове покоління, яке не уявляє себе без телефонів, планшетів тощо. Але неадекватне користування гаджетами також негативно впливає на успішність. Помилка батьків у тому, що вони думають, що коли заберуть телефон, то дитина відразу візьметься за навчання, почне краще вчитися. Але це не так. Це не спрацює. Потім усе повертається і починаються ще більші проблеми. Дитина протестує, чинить опір тощо. Бо не пропрацьоване смислове наповнення: «навіщо мені навчатися, а не гратися в телефон».

**13. *Цікавитися, хто і як навчає дитину (методи, підходи до навчання).*** Важливо відслідковувати, як дитина відчуває себе психологічно в школі, стосунках з однолітками, з учителями тощо.

**14. *Особистий приклад батьків.***

Під час навчання в родині необхідно створити комфортну, спокійну атмосферу. Дитина має бачити живий інтерес до пізнання своїх батьків. Вони мають подавати приклад людей, які люблять читати, вчитися, цікавляться чимось новим. Чи є культура всього вищезазначеного в сім'ї?

**2. НИЗЬКИЙ РІВЕНЬ САМООЦІНКИ ДИТИНИ, «КОМПЛЕКС НЕВДАХИ»**

Часто батьки звертаються з проблемою низької самооцінки дитини, що також значно впливає на успішність та результативність навчання. Зі слів батьків: «мій син не вірить у власні сили, постійно коливається в прийнятті рішень», «моя донька не хоче навіть прикладати зусилля, щоб змінити ситуацію в навчанні на краще, аргументує це тим, що все марно та нічого не вийде», «у дитини часто змінюється настрій та вона питає, чому їй так не везе в житті» тощо. Від 15 до 40% школярів зараз мають труднощі в навчанні, і цей показник зростає в геометричній прогресії. Досить часто так буває, що в дитини щось систематично не виходить. Дитина почувається «невдахою»: знижується самооцінка та з'являється байдуже та негативне ставлення до навчання.

Батькам важливо дати для дитини відчуття «Я МОЖУ». Наприклад, доручити дитині організувати святкування свого Дня народження, приготувати самостійно смачну страву, взяти на себе відповідальність за доглядом домашньої тваринки тощо. Це дасть «відчуття життя» і власної значущості, тобто підвищить самооцінку учня та дає колосальні результати щодо шкільної успішності.

**Фрази, що підвищують самооцінку дитини та надихнуть вашу дитину бути більш впевненою в собі:**

1. «Ти усе зможеш!» (ваша впевненість додасть їм сил)
2. «Я вірю в тебе» (коли широко кажете, що вірите в дитину, ви надихаєте її)

3. «Ти здатний!» (слова батьків стають внутрішнім голосом дітей)
4. «Ти можеш робити важкі завдання» (коли якісь перешкоди здаються дитині нездоланими, ця фраза донесе те, що їм потрібно почути – усвідомлення, що це важке завдання і що навіть його вони зможуть виконати)
5. «Я люблю тебе незалежно від результату» (це безумовна любов)
6. «Як це ти робиш?» (Запитуйте. Коли бачите, що дитина робить щось складне, кажіть: «Як ти зробила це? Ти можеш повторити це ще раз?»)
7. «Зроби якнайкраще, як тільки можеш» (Навчіть своїх дітей робити свою справу кожен раз краще, ніж попередній)
8. «Як я можу допомогти тобі?» (запропонуйте свою підтримку)
9. «Я знаю, це складно, але я бачив/-ла, як ти робив/-ла це раніше» (надавайте їм свідчення їхньої успішності – це переконає їх у тому, що вони зможуть знову це повторити)
10. «Навіть коли ми засмучені, усе одно любимо одне одного» (незважаючи ні на що, залишайтеся на боці дітей та любіть їх просто так)
11. «Цікаво, що станеться, якщо...» (спробуйте викликати цікавість і новий спосіб мислення, ставлячи це питання)
12. «Хочеш послухати мою історію?» (діліться історіями з дітьми: розповідайте про те, як ви колись долали перешкоди, досягали своїх цілей)
13. «Я пишаюся тобою» (цієї фрази для вашої дитини ніколи не буде замало)
14. «Іноді нові речі можуть лякати, але вони також можуть захоплювати» (якщо ми підкреслюємо, яким цікавим і веселим може бути новий досвід, щось незнайоме, ми заохочуємо в дитини впевненість для виходу із зони комфорту)
15. «Я знаю, що ти зробив усе, що міг. Я пишаюся твоїми зусиллями» (коли ми бачимо, що діти працюють щосили, ми маємо визнати ці зусилля перед ними)
16. «Іноді ми помиляємось, але ми так вчимося (потрібно вчити дітей, використовувати свої помилки як урок)
17. «Я бачу, тобі цікаво. Дізнаймося більше» (заохочуйте цікавість і допитливість у дітей будь-якого віку, тоді вони будуть більш схильні шукати нову інформацію і вивчати щось впевнено)
18. «Який виклик ти поставиш собі сьогодні?» (почніть говорити про зростання, зміни і страх перед ризиками. З кожним завершеним викликом самооцінка дитини ростиме)
19. Повторюй за мною: «Я можу це зробити» (позитивні запевнення мають велику силу та відіграють важливу роль у формуванні самооцінки дитини. Вони можуть переробити мозок)

Іноді діти використовують невдачі в навчанні як спосіб привернути до себе увагу батьків. Якщо дорослі перестають реагувати на оцінки як на трагедію, дитина зовсім по-іншому розкривається.

**Рекомендація батькам:** дуже раджу всім батькам хоча б 15-30 хвилин на день займатися тільки тим, чого хоче дитина. Не засуджувати, не критикувати, не питати про успіхи в школі. Усе, що потрібно, просто запитати: «Чим би ти хотів зараз займатися?». Цей метод корисний та ефективний.

#### **З досвіду роботи:**

До мене на індивідуальну консультацію прийшли батьки учня третього класу з проблемою втрати мотивації до навчання дитини та неуспішністю. Зі слів батьків: «До першого класу йшов із задоволенням, старанно та успішно навчався, але зміни почалися наприкінці другого класу та продовжуються в третьому. Син не хоче вчитися, йому не цікаво, нудно. Наразі є проблеми з поведінкою в школі». Коли почали називати причини зміни ставлення до навчання, то з'ясувалось, що батьки відкрили приватний бізнес та майже не приділяють увагу дитині. З ним постійно няня-репетитор. Хлопчику не вистачало елементарної уваги батьків. Коли вчитель просила прийти до школи (порушення норм поведінки, зниження в навчанні), то

тато з мамою знайшли час поспілкуватися з вчителем, психологом. Батьки дуже нервували та переживали за свою дитину, та її неуспішність. У ході бесіди з'ясувалось, що син максимально намагався привернути до себе увагу батьків, йому хотілося проводити більше часу з ними. У школі він демонстрував зухвалу поведінку, не записував домашні завдання в щоденник, відволікався на уроках, сперечався з учителем.

Батькам було надана рекомендація розробити збалансований графік роботи, скорегувати свій час, знаходити можливість, щоб разом з сином пограти, займатися тим, чим хоче дитина, поговорити про те, що турбує, тривожить тощо. Після бесіди з сином вдома батьки зрозуміли, чому так відбувається. Зі слів дитини: «Я не хочу бути з нянею, мені з нею набридло; я хочу разом з вами бути, хоч трошки, погратися в шахи або в «Монополію», вам постійно ніколи з роботою, навіщо ви мене тоді народили, якщо я вам не потрібен?».

Під час наступної консультації батьки зрозуміли в чому полягає причина проблеми втрати мотивації до навчання та неуспішності сина, проаналізували помилки виховання та зробили висновки, як змінити ситуацію.

Через місяць вони прийшли на повторну консультацію та поділилися своїми враженнями від результату виконаної роботи. Батьки дослухались рекомендацій практичного психолога школи: спланували графік роботи, кожен день приділяли дитині час (спілкувалися, грали в ігри, учили уроки, ходили разом на прогулянки ввечері, по вихідних у розважальний центр тощо). Зі слів тата: «Ми навіть не впізнали свою дитину, він став веселим, допитливим, цікавиться вивченням нового матеріалу, багато читає». Мати зауважила: «Учитель зазначила, що поведінка сина нормалізувалась, він старанно навчається, підвищив рівень знань, постійно тягне руку з бажанням відповідати, креативно мислить; дитина знову така, як і раніше, ніби нічого не відбувалось».

Таким чином, мудрі батьки зробили правильні висновки, розставили пріоритети «робота-дитина» та віддали перевагу вихованню своєї дитини: «наш син – це наше щастя, він для нас усе, робота – почекає годину-другу, не втече» (усміхаються).

Рекомендую всім батькам якнайбільше розмовляти зі своїми дітьми, намагатися брати участь у подіях разом із ними. Якщо ви скажете своїй дитині: «Я зайнятий (-та) і не чіпляйся зараз до мене» – вона вийде на вулицю або візьме гаджет, тобто знайде собі зняття самостійно. Дитина зрозуміє, що вам просто нічого їй сказати.

Давати дітям накази – неефективно: «Не запитуй, не розмовляй...». Діти запитують: «Чому? Чому я повинен це робити?» або стверджують: «Якщо я повинен зробити це, я зроблю по-своєму». Сучасні діти не визнають придуманих нами привал, вони хочуть, щоб ми справді були для них батьками: турбувалися про них, причому робили це не формально, а щиро. Для дитини головне – усе робити від серця, від душі, з любов'ю.

Запам'ятайте! Якщо ви хочете бути зі своїми дітьми – будьте з ними! Будьте присутніми у моменті «тут і зараз», тому що вони чудово відчувають, де ви мислено перебуваєте: з ними чи десь в іншому місці. Якщо ви думаєте про щось інше, то скажіть: «Мені треба відволіктися на деякий час». Головне – бути чесними із собою і з ними.

Дуже важливо контролювати слова, які ви говорите своїй дитині. Сказане вами може підвищити або знизити самооцінку дитини.

Фрази батьків, які руйнують самооцінку дитини:

- «Мені байдуже, що ти хочеш. Усе буде так, як я сказала (-сказав)». Це знецінення бажання дитини та навіть формування в неї почуття власної нікчемності. Краще запропонувати дитині альтернативу та дати вибір;

- «Нехай буде так, як ти хочеш, по-твоєму, тільки заспокойся». Ця фраза дуже шкодить. Адже поступаючись, дорослі демонструють дитині, що вона може отримати бажане лише заплакавши, поскигливши або за допомогою істерики.

- «Завжди ти все зіпсуєш. Не чіпай тут більше нічого». Критика від батьків через те, що дитина намагається щось робити самостійно, зробить її невпевненою в собі, безініціативною та апатичною.



- «У тебе все одно нічого не вийде». Ця фраза руйнує дитячу самооцінку і програмує її на невдачі. Дитина перестає вірити у власні сили.
- «Усі діти як діти, а ти». Такі слова аж ніяк не мотивують дитину вчитися чи поводитися краще, вона навіть може почати робити все навпаки.
- «Ти найкращий/ща у світі». Ця фраза може зробити ваш дитину егоїстом із завищеною самооцінкою. Хвалити потрібно за досягнення, не просто так.
- «На твого тата не можна покластися, завжди робить не так» або «Ти весь у свою матір, повна копія й навіть помилки однаково робите». Ставлення батьків одне до одного при дитині також впливає на її самооцінку. Критика на адресу мами чи тата призводить до того, що дитина замикається, страждаючи від почуття провини, бо може намагатися «налагодити» відносини батьків. Обидва ці сценарії руйнують психіку дитини.

### **3. ПРОБЛЕМИ З СОЦІАЛІЗАЦІЄЮ: ВІДСУТНІСТЬ КОМУНІКАТИВНИХ НАВИЧОК**

- Ранимість, чутливість, зайва сором'язливість
- Надактивність або, навпаки, пасивність
- Невміння висловлювати й відстоювати свою позицію, думки й почуття
- Невміння налагоджувати стосунки з оточенням

### **4. НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ ОТОЧЕННЯ:**

- Згубний вплив друзів (часто батьки вважають, що на зниження інтересу до навчання впливають друзі дитини)
- Зайнятість батьків, висмикування дітей з навчального процесу
- Неповна сім'я
- Алко- або наркозалежність одного з близьких членів родини
- Відсутність уваги з боку дорослих

### **5. ФІЗИЧНІ Й ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ДИТИНИ:**

- Слабке здоров'я, у тому числі приховані проблеми нервової системи
- Нерозвинена пам'ять і відсутність навичок навчання
- Складна шкільна програма й великий обсяг домашніх завдань
- Недостатньо сну й відпочинку або навпаки – надто багато розваг
- Тиск з боку батьків, надмірна концентрація на оцінках
- Тривога, страхи, депресія
- Слабка сила волі, недисциплінованість, несформоване почуття відповідальності
- Низька фізична активність

Коли до практичного психолога звертаються педагоги щодо проблем у навчанні деяких учнів, то для вчителів звичною є така класифікація труднощів: гіперактивність та непосидючість, неохайність та неуважність, несамостійність, непередбачені поведінкові прояви тощо.

Батькам та педагогам важливо вміти розуміти стан дитини, її почуття, рівень розвитку, об'єктивні чинники, що впливають на можливість або неможливість подолати перешкоди. Дітей потрібно вчити долати труднощі в навчанні та розвинути навички самостійності в цьому.

У кожного дорослого є власний досвід або досвід знайомих, коли значні перешкоди вони долали легко та швидко завдяки внутрішній мотивації, непереборному бажанню досягти поставленої самостійно мети. Кожний знає, як швидко збігає час, коли займаєшся улюбленою справою, і як довго він тягнеться, коли якусь справу маєш виконати під зовнішнім тиском. Батькам необхідно контролювати ресурсний стан своєї дитини: виснажена, утомлена, розгублена, спокійна/урівноважена, піднесена, із надлишком енергії, збуджена. Саме від стану, у якому знаходиться дитина, залежить її готовність і здатність долати труднощі.

| Стан готовності                                                | Дії дорослого                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Дитина не готова сприймати нову інформацію                     | Не вимагати того, до чого дитина не готова, якщо вимоги не можна скасувати, зробити це замість неї                                                                    |
| Дитина сприймати зовнішні стимули тільки як спостерігач        | Показати приклад, спрямувати в потрібний бік                                                                                                                          |
| Дитина готова до активних спроб                                | Бути поруч, бути готовим будь-який момент спрямувати дію дитини                                                                                                       |
| Дитина готова до самостійних спроб                             | Відійти й підтримувати вербально або поглядом, схвалюючи вдалі спроби                                                                                                 |
| Дитина має успішний досвід, але ще потребує дій на закріплення | Надати різноманітні завдання, створити мови для безпечного вдосконалення навички                                                                                      |
| Навичку сформовано, знання, уміння здобуто                     | Окреслити нові горизонти                                                                                                                                              |
| Дитина впевнена у своїх силах у нових обставинах               | Створювати нові мови для самостійного застосування, аналізування та оцінювання дитиною набутих знань, умінь, навичок і можливості їхнього застосування в нових умовах |

**Найкращий стан** – урівноважений, спокійний, комфортний, адже будь-який крайній стан не сприяє ефективному подоланню перешкод та адекватному ставленню до них.

Завдання батьків – допомогти дітям успішно долати труднощі та перешкоди. Важкі часи, які переживає наша країна та весь світ, військові події – усе накладає відбиток на психіку як дорослих, так і дітей. Батькам починає здаватися, що з дітьми не все гаразд. Але є два моменти: по-перше, в країні війна, по-друге, сучасні діти – це діти нової епохи. Перешкоди, які доводиться долати на своєму життєвому шляху дітям, допомагають їм здобути силу і розвинути характер.

- Дитина не навчиться виправляти свої помилки, якщо їй невідомі труднощі, невдачі та промахи.

- Дитина не розвине в собі терпіння чи вміння дочекатися здійснення своїх бажань, якщо зразу давати їй все, чого вона хоче.

- Дитина не навчиться співпрацювати, якщо все завжди відбувається так, як їй хочеться.

- Дитина не розвине почуття власної гідності та здорову гордість, якщо не буде долати перешкоди й досягти чогось.

- Дитина не розвине в собі відвагу й оптимізм, якщо їй не доведеться стикатися з неприємностями.

Життєві труднощі допомагають дитині стати сильнішою і пробуджують те краще, що в ній закладено. Метелику доводиться докласти величезних зусиль, щоб вибратися з кокону. Якщо, прагнучи допомогти йому, ви розріжете кокон, то метелик незабаром помре. Ці зусилля необхідні йому для того, щоб розвинути м'язи крил. Тому, щоб почувати себе впевнено, дітям потрібно знати, що їх чують, але водночас завжди усвідомлювати провідну роль батьків.

## 6. СЛАБО РОЗВИНУТИЙ ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ (ЕІ) ДИТИНИ

Успіхи в навчанні залежать також від рівня розвитку емоційного інтелекту дитини (EI), від здатності до точного відчуття ситуації, розуміння бажань оточуючих, стійкості до стресу і впливу негативних емоцій.

В 90-х роках 20 століття американські вчені (Д.Карузо, П.Селовей, Дж. Майєр) розробили теорію емоційного інтелекту. Вони розділили емоційний інтелект на 4 складові:

- Вміння визначати свої і чужі емоції, знаходити відмінності між ними;
- Вміння задіяти весь потенціал емоцій для вирішення конкретних завдань;
- Здатність усвідомлювати кожну емоцію і розуміти, як вона виникає;
- Вміння контролювати свої емоції і керувати ними.

***Сучасні психологи вважають, що емоційний інтелект (EI) – це набір навичок чотирьох категорій:***

1. Здатність зрозуміло спілкуватися з людьми, вміти уважно слухати, висловлювати свої думки і очікування від співрозмовників, працювати в команді й ефективно її очолювати;
2. Уміння проявляти емпатію і відчувати себе в будь-якій компанії «як риба у воді»;
3. Певне знання себе – особистих недоліків і переваг, адекватне їх сприйняття і вміння вибудовувати свій життєвий план на основі цього;
4. Майстерність керувати своїми емоціями, не допускати їх деструктивного впливу на власне життя, вміння «підлаштовуватися» під загальне середовище і зберігати міцні і тривалі відносини з людьми.

Отже, батькам необхідно розуміти важливість розвитку емоційного інтелекту своїй дитини, бо він як «повітряна подушка», яка в будь-якій ситуації витримає людину «на плаву». Він допомагає максимально активізувати свої ресурси в разі кризової життєвої ситуації, налаштувати систему дружніх і відкритих взаємин з близькими людьми, уникнути згубного впливу стресу.

Учень легше долає труднощі в навчанні, коли в нього є чітке самоусвідомлення того, що з ним відбувається. Коли він розуміє джерело виникнення і характер своїх почуттів, вміє відрізнити тривогу від злості тощо. Розвиток емоційного інтелекту допоможе дитині краще розуміти емоційну ситуацію як в середині, так і навколо. Наприклад, під час конфліктної ситуацію вчасно закінчити безглузду суперечку. Тобто EI допомагає раціонально розпізнавати емоції і правильно реагувати на них. Батькам важливо навчити дитину розуміти свою поведінку та помилки, вміти не повторювати їх наступного разу, бути відповідальною людиною, дотримуватися обіцянок і домовленостей. Високий рівень EI впливає на мотивацію і проактивність учня: дитина краще, швидше і продуктивніше вчиться, долає труднощі з позитивним настроєм, аналізує особисті помилки, емпатійна та співчутлива дитина вміє оцінювати свої сили та правильно планувати розподіл ресурсів. Вільний час такого учня завжди зайнятий корисними речами, навчанням або плануванням. EI допомагає краще розуміти людей і взаємодіяти з ними, учить не ставати заручниками особистих емоцій і їх проявів з чужої сторони.

Як же допомогти своїй дитині розвинути емоційний інтелект? EI – це певна вроджена здатність людини, яка піддається тренуванню протягом усього життя.

#### **Рекомендації батькам як підвищити EI дитини:**

- Дайте зрозуміти дитині, що в кожній людини є емоції, але не розділяйте їх на «погані» і «хороші». Аналізуйте, що могло їх спричинити;
- Навчіть дитину вести «Щоденник емоцій». Кожен день нехай записує, що і коли вона відчувала, описує обстановку і всі можливі тригери. Так через місяць стане легше розуміти себе та механізм виникнення власних емоцій;

- Щоб краще відчувати свій внутрішній світ, навчіть дитину помічати транслювання її емоцій в книжках, фільмах, музиці та іграх. Спитайте дитину, чи буває в неї таке, коли при перегляді мультфільму чи фільму, вона помічає, як хтось із героїв говорить фразу, як описує саме те, що дитина відчуває в конкретній ситуації? Це допоможе краще відчувати свій внутрішній світ;

- Учíte дитину не піддаватись впливу поганого настрою. Погіршення емоцій – це всього лише «хмара», що при належних зусиллях з вашого боку може швидко пролетіти повз. Учíteся аналізувати свій стан.

Пам'ятайте, що настрій грає величезну роль в прийнятті рішень, робити щось значуще (тим більше уроки, вчитися) у поганому настрої не варто;

- Навчіть дитину усвідомлювати, як її тіло реагує на стрес. Критичні ситуації і емоційне перевантаження відображаються на роботі всього організму та на психічній системі дитини. Потрібно вміти зчитувати його сигнали, щоб робити паузи та відновлювати сили. Гарно допомагає медитація й різні вправи на тренування усвідомленості.

### **Етапи розвитку емоційного інтелекту дитини: методичні поради батькам**

Для того, щоб допомогти дитині розвинути ЕІ, навчитися контролювати свою поведінку (впертість, роздратування, страх тощо), яка є перешкодою до отримання знань, вивчення нового, до мотивації батьки мають розуміти, що таке емоції.

**Емоції** – це просте, безпосереднє, поверхове, короткоплинне переживання людини, що виникло у цей момент.

Але коли під час виконання домашніх завдань дитина регулярно виявляє спротив, бунтує, істерично поводить себе, то це дзвіночок про те, що з дитиною щось відбувається. Це емоційні порушення, причини яких потрібно встановити (однією з головних причин на сьогодні є війна).

**Емоційні порушення** – стійкі емоційні стани, які супроводжуються поведінковими реакціями, що унеможливають вільну взаємодію з довколишнім світом, а саме: тривогою, страхом, впертістю, роздратуванням та образливістю, швидкими змінами настрою.

Проговорюйте з дитиною те, що у кожної людини є емоції. Про те, які вони, як проявляються. У розмові з дітьми батьки мають не тільки перерахувати базові емоції, а запитати які саме емоції відчуває дитина та про події, що викликали ці емоції. Потрібно сформулювати уявлення про взаємозв'язок між подіями й емоціями. Наприклад, ви родиною збираєтесь у цікаву подорож, то увагу дітей потрібно звертати на все, що оточує їх під час поїздки або екскурсії: пейзажі за вікном, цікава розповідь, знайомство з новими людьми, можливість вільно поводитися (стрибати, кричати, бігати, бути самостійним).

Словник дітей доцільно збагатити переліком абстрактної лексики, значення якої молодші школярі не завжди розуміють: задоволення, хвилювання, щастя, радість, захоплення, піднесення, тривога, гнів, злість, сум тощо.

**Практикум для батьків:** пограйте з дитиною в гру «Інтерв'ювання», у якій журналістами можуть бути самі діти. Запитання запропонувати такі:

- Що відчуваєте зараз?
- Що відчувають мама, тато? Як ти про це здогадався?
- Чи довго триватимуть такі відчуття?

Якщо ви були у цікавій подорожі з дітьми (наприклад, у Карпатах), то запропонуйте їм поділитися своїми враженнями та емоціями. Запитайте в них:

- Що ви очікували від нашої подорожі? Який був тоді настрій?
- Чи справдилися очікування? Що ви відчуваєте тепер?
- Як вважаєте, чому позитивні емоції тривають так довго?
- Чому змінилися емоції? Що вплинуло на їхню зміну?
- Хто чи що засмутило?

- Що допомогло змінити поганий настрій?
- Подумайте, як треба ставитися до того, що псує настрій?
- Що потрібно для того, щоб у вас був позитивний настрій?
- Що ти сам/сама можеш зробити, щоб у тебе був позитивний настрій?
- Що викликає в тебе поганий настрій? Що можеш зробити, щоб цього не сталося?

Тобто потрібно звернутися до дитячих спогадів про вашу родинну подорож та ретельно опрацювати емоційний аспект вражень про цю подію для розвитку навичок самоконтролю дитини у спілкуванні й поведінці. Це сприятиме розвитку розуміння почуттів – власних та іншої людини. На цьому етапі дитині доцільно знову звернутися до щоденника вражень, записати нові почуття та зіставити їх із попередніми записами; порівняти збережену позначку на шкалі емоцій з тим, що відчуває тепер.

Дитина може бути переповнена різними почуттями: радістю, тривогою, страхом, сумом, гнівом. Із таким вибором почуттів молодшим школярам важко впоратися, тому важливо навчити дитину розуміти, що відбувається і як на це самотійно впливати. Батьки власним прикладом мають показати, як співчувати, заспокоювати і спрямовувати емоційну енергію в позитивне річище.

#### *Список використаних джерел:*

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.Л. Гумецької. Харків: Віват, 2018. 512 с.
2. Дистанційне навчання: як мотивувати учнів. URL: <https://osvitoria.media/experience/>
3. Котик Т.М. Нова українська школа: теорія і практика формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи: навчально-методичний посібник для вчителів початкової школи. Тернопіль, Астон, 2020. 192с.
4. Лящ О.П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. URL: <http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/159562>
5. Малініна Л. Нова українська школа: психолого-педагогічна підтримка молодших школярів із труднощами в навчанні: навч.-метод. посіб. Київ: Грамота, 2021. 64 с.
6. 25 фраз, які надихнуть вашу дитину бути більш впевненою в собі... УП. Життя. URL: <https://life.pravda.com.ua>