

3. Гевко І. В. Значення інноваційних технологій при здійсненні інклюзивної освіти. *Педагогічний альманах : збірник Комунального вищого навчального закладу «Херсонська академія неперервної освіти Херсонської обласної ради»*. Херсон, 2018. Випуск № 37. С. 236–240.
4. Колупаєва А. А. Інклюзивна освіта : реалії та перспективи : монографія. Київ : Самміт-Книга, 2009. 272 с.
5. Основи інклюзивної освіти : навчально-методичний посібник. За заг. ред. Колупаєвої А.А. Київ : А. С. К., 2012. 308 с.
6. Міщук Л. Інклюзивна освіта як умова соціалізації дітей-інвалідів у процесі навчання. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2012. № 5. С. 139–142. URL : http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/Znpkh/2012_5/12mliupn.pdf.
7. Концептуальні аспекти інклюзивної освіти. Інклюзивна школа : особливості організації та управління : навч.-метод. посіб. Кол. авторів : А. А. Колупаєва, Ю. М. Найда, Н. З. Софій та ін. ; за заг. ред. Л. І. Даниленко. Київ : А. С. К., 2007. 128 с.
8. Індекс інклюзії : загальноосвітній навчальний заклад : навч.-метод. посіб. Кол. авт. О.О. Патрикєєва, Н. З. Софій, І. В. Луценко, І. П. Василяшко ; під заг. ред. В. І. Шинкаренка. Київ : ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2011. 96 с.
9. Alaluf O. & Rusu A. S. Different disabilities, different attitudes toward parental involvement in school in Israeli teachers : In 5th Conference on Education, Reflection, Development (ERD). 2017. P. 593-603.
10. Chavarria. R. M. E., Condooy M. B., Gonzalez-Montesino G. & R. H. Universal Design of Learning and and inclusion in Basic Education. *Alteridad-Revista De Educacion*. 2018. № 14. P. 207-218.

Простір підтримки й розвитку дітей у початковій школі: індивідуальний практичний підхід у роботі з учнями з особливими освітніми потребами

Наталія ЛЯХОВА,
практичний психолог Люботинської загальноосвітньої
школи І-ІІІ ступенів № 4 Люботинської міської ради
Харківської області
natali30763@gmail.com

У статті окреслено важливі проблеми інклюзивної освіти та індивідуального підходу до навчання дітей з особливими освітніми потребами (ООП) у початковій школі. Автор зауважує, що успішне навчання таких дітей потребує злагодженої роботи команди, яка включає вчителя, психолога, асистента вчителя та батьків. Запропоновано низку практичних корекційних вправ і психологічних ігор, спрямованих на розвиток уваги, координації, мовлення, слухового сприйняття, емоційного інтелекту, а також на зняття фізичної та психоемоційної напруги. Підкреслено, що використання цих інструментів допомагає створити безпечне та довірливе освітнє середовище, сприяє самовираженню, розвитку комунікативних навичок та соціальній адаптації дітей з ООП. Зазначено, що індивідуальний підхід та емоційна підтримка є ключовими для розкриття потенціалу кожної дитини та забезпечення її відчуття приналежності та щастя.

Ключові слова: інклюзивна освіта, діти з ООП, індивідуальний підхід, корекційні вправи, психологічні ігри, розвиток уваги, координація, мовлення, слухове сприйняття, емоційний інтелект, кінезіологія, соціальна адаптація, початкова школа.

Кожна дитина має право на світло знань: індивідуальний підхід у навчанні дітей з ООП

Уявіть собі дитину, яка хоче вчитися, але світ навколо здається надто гучним, надто швидким або надто складним. Вона намагається поринути у навчання, але їй потрібна підтримка – не тільки слова, а й розуміння, терпіння, правильні методи. Уявіть, що ви говорите, але вас нечують. Ви намагаєтеся пояснити свої почуття, але слова ніби зникають у повітрі. Для багатьох дітей з особливими освітніми потребами це не просто епізод – це щоденна реальність. Учні потребують не лише знань, а й безпечного простору для самовираження, довіри та підтримки. І тут головна роль належить команді: учителю, практичному психологу, асистенту вчителя та батькам. Ця команда працює як єдиний механізм, розробляючи індивідуальні стратегії навчання та взаємодії. Вони включають не лише адаптаційні навчальні матеріали, а й спеціальні корекційні вправи та психологічні ігри, які допомагають дітям. Сучасний заклад освіти – це більше, ніж просто класи й підручники. Це простір, де кожна дитина, незалежно від своїх особливостей, має право розкрити свої можливості та відчувати себе потрібною. Інклюзивна освіта – не про формальності, а про створення справжнього середовища, де кожен учень може зростати, розвиватись і бути почутим, навчитися спілкуватись. Комунікація – це не лише слова, а й погляд, жести, настрій, емоції. Це місток, який дає можливість довіряти світові. Якщо цей місток міцний, дитина не боїться проявляти себе, взаємодіяти з іншими та шукати підтримку. **Краще розуміти себе** – це розуміти свої емоції, бажання, потреби. **Навчитися виражати почуття, будувати довіру до людей** – це спілкуватися без страху бути відкинутою та непочутою (<https://surl.li/oiagdv>).

Саме тому одна правильно підібрана вправа чи гра може стати для дитини ключем до відкриття світу. **Пропоную розглянути вправи та ігри, які будуть корисними в освітньому процесі.**

Вправа «Знайди літеру» https://www.youtube.com/watch?v=Ek5l_RtD0WA

Мета: розвиток уваги, координації, мовлення та засвоєння літер.

Хід роботи. Підготовка: на дошці, у вільному порядку, можна по черзі з дитиною. Створення кульки: беремо будь-який папір (газету, серветку, аркуш) та жмакаємо кульку для гри. Відходимо на певну відстань. По черзі кидаємо паперову кульку в дошку. Куди потрапили? Називаємо цю літеру та придумуємо слово, що починається з неї.

Карткова гра «Знайди пару» (Дубль) <https://surl.li/evlxjf>

Мета: розвивати увагу, швидкість реакції та логічне мислення дітей.

Як грати. Підготовка: беремо картки (можна намалювати самостійно або роздрукувати); кожна картка має кілька символів, і хоча б один із них збігається з іншою карткою; колоду розділяємо навпіл між гравцями.

Початок гри: відкриваємо **основну картку** на столі. Гравці по черзі **шукають у своїх картках збіг** із відкритою карткою. Якщо знайшли – кладемо її зверху та **називаємо, в чому збіг**.

Завершення гри: Перемагає той, хто **першим позбудеться всіх своїх карток**.

Гра «Знайди число» https://www.youtube.com/watch?v=YWZvl1w1_tY

Мета гри: розвивати увагу, координацію та швидкість реакції в дітей.

Як грати: малюємо на дошці (аркуші паперу) свою долоню; розміщаємо в хаотичному порядку числа від 1 до 10 (можна змінювати).

Початок гри: Гравці обмінюються долоньками. За командою «Почали!» починаємо **шукати числа** в середині обведених долоньок. Хто **першим знайде число**, той його обводить і проговорює наступне число. Виграє той, хто **першим знайде та обведе всі числа** на аркуші суперника. Можна провести кілька раундів на цій долоньці, змінюючи розташування цифр.

Вправа «Почуй і відгадай» <https://surl.li/dnmhhg>

Мета: розвиток слухового сприйняття, концентрації уваги та асоціативного мислення, уміння фокусуватися на звуках, розпізнавати їх і запам'ятовувати.

Хід роботи.

Підготовка: Разом із дітьми **слухаємо, як звучать** різні поверхні та предмети в кімнаті (дерево, метал, скло, тканина, книга, дошка, парта тощо). Обговорюємо, **як звучить кожен предмет**, і називаємо його **за звуком**. Виділяємо **характеристики:** глухі, дзвінкі, металеві, дерев'яні тощо. Дитина **відвертається або заплющує очі**. Ведучий (або інший учень) **пропонує один із предметів**. Дитина має **впізнати предмет за звуком**. Якщо не вдається впоратися, ведучий може дати підказку або повторити звук.

Вправа покращує **слухову пам'ять** і уважність, розвиває **здатність до аналізу та порівняння**.

Гра «Філіжанка кави» <https://surl.li/qxltdc>, <https://surl.li/yiemjr>, <https://surl.li/djasoe>

Мета: розвиток слухового сприйняття, уваги, уяви й тактильного сприйняття в дітей.

Як грати. **Підготовка:** порожній паперовий або пластиковий стаканчик (можна взяти непрозорий стакан або навіть коробочку); різні маленькі предмети (гудзик, камінчик, намистинка, шматочок тканини, папірець, горішок тощо). Ведучий кладе в середину стаканчика предмет таким чином, щоб дитина не бачила його.

Хід гри. Передає стаканчик дитині. Дитина бере стаканчик у руки, злегка струшує та слухає, який звук видає предмет. Запитання для стимулювання уяви: Як ти думаєш, що там усередині? Який звук – дзвінкий, глухий, легкий, важкий? Це може бути щось тверде чи м'яке?

Сто відсотків ви помічали, що дітям буває важко зосередитися, правильно висловлювати свої думки або контролювати емоції? Часто причина криється в недостатньо розвинених нейронних зв'язках між півкулями мозку. Кінезіологія – це методика, яка через спеціальні рухи допомагає налагодити зв'язок між тілом і мозком, активізувати когнітивні процеси та стабілізувати емоційний стан. Рух – це природний інструмент розвитку мозку. Розглянемо вправи, які точно спрацювають із нашими дітьми.

Вправа «Пальчиковий замочок» <https://surl.li/jafvmo>

Мета: розвиток координації, концентрації уваги, стимуляція мозкової діяльності.

Хід роботи: складіть руки в «замочок», переплівши пальці обох рук. За командою **розпочати піднімати пальчики по черзі:** спочатку **вказівні** пальчики обох рук, потім **великі**, далі **середні**, потім **безіменні**, нарешті, **мізинчики**.

Швидкість можна збільшити чи зменшити. Це робить вправу веселішою та ефективнішою. Вправу можна доповнювати за бажанням і потребою дитини.

Кінезіологічна вправа «Ланцюжок символів» <https://surl.li/uctslf>, <https://surl.li/rzmndv>.

Мета: розвиток міжпівкульної взаємодії, уваги, моторики та координації.

Хід роботи. Намалуйте з дитиною **послідовність символів** (ланцюжок) і виберіть рух до кожного символу: **маленький кружечок** – тицяємо пальчиком; **великий кружечок** – стукаємо кулачком; **прямокутник** – ставимо «ребром» долоні. **Ведучий вказує (вербально чи невербально) на символ**, а учасник відтворює певну дію.

Вправа покращує концентрацію та увагу, розвиває координацію та моторні навички <https://youtube.com/shorts/2IVJPFWhYxY?feature=share>.

Вправа «Пальчик-долонька» <https://surl.li/ewgope>

Мета: розвиток швидкості реакції, концентрації уваги, координації рухів і вміння одночасно контролювати дві різні дії.

Хід роботи. Двоє учасників стоять один навпроти одного. Одна рука показує «**пальчик угору**» (великий палець піднятий), а інша — **відкрити долоню вниз**. Дзеркально відображуємо рухи партнера, щоб долонька одного знаходилася прямо над пальчиком іншого. На рахунок **1-2-3** одночасно виконуються дві дії: долонька намагається **швидко вхопити пальчик**; пальчик намагається **втекти**, швидко опуститись униз. Повторюємо вправу кілька разів, міняючи руки місцями.

Вправа покращує **швидкість реакції**, розвиває **взаємодію півкуль, координацію рук** і вміння швидко перемикатися між діями.

Вправа «Долонька – кулачок» <https://surl.li/fqpieo>

Мета: розвиток координації, міжпівкульної взаємодії, уваги та моторики.

Хід роботи. Витягніть руки вперед, долонями вниз. **Одна рука піднімається вгору – утворює кулачок. Інша рука опускається вниз – розкриває долоню.** **Змінюємо положення:** тепер рука, що була кулачком, стає долонею, а долоня – кулачком. **Ритмічно повторюємо рухи**, поступово прискорюючи темп.

Вправа покращує координацію та синхронізацію рухів, активізує взаємодію між півкулями мозку, розвиває увагу, швидкість реакції та мислення.

Вправа «Долонька-долонька» <https://www.youtube.com/watch?v=HYXnI-i9XU4>

Мета: розвиток міжпівкульної взаємодії, координації рухів, концентрації уваги та соціальної взаємодії.

Хід роботи. Двоє учасників стоять один навпроти одного. Витягують руки долонями вперед. Перехрещують руки (права на праву, ліва на ліву), накладаючи їх одну на одну. Лівою рукою починають описувати **коло**, у кінці цього руху вони **з'єднують долоні** з партнером. Повторювати з різною швидкістю.

Вправа розвиває синхронізацію рухів, покращує взаємодію між півкулями мозку, допомагає розвивати простір сприйняття, формує навички командної роботи.

Вправа «П'яточка-носочок» <https://www.youtube.com/watch?v=qdXaroxyaT0>

Мета: розвиток координації, рівноваги, концентрації та міжпівкульної взаємодії.

Хід роботи. Встаньте рівно, ноги разом. Одна нога залишається «приклеєною» на місці. Другою ногою виконуємо рухи: виставляємо **п'ятку** вперед, переносимо вагу тіла на п'ятку. Перекочуємо ногу вперед на **носочок**, фіксуємось, знову виносимо **п'ятку** вперед. Повторюємо рух, «крокуючи» цією ногою, а інша залишається на місці. Після кількох повторень змінюємо ноги.

Вправа покращує координацію рухів, розвиває почуття рівноваги, сприяє взаємодії між півкулями мозку, допомагає концентрувати увагу.

Місток <https://www.youtube.com/watch?v=QPGQt1cnVAQ> між внутрішнім світом дитини та суспільством – соціальна адаптація. Дитина вчиться вибудовувати стосунки, висловлювати свої потреби, взаємодіяти з однолітками та дорослими (<https://surl.li/jiixwf>, <https://www.youtube.com/watch?v=vSweaTwHHj8>). Без цих навичок їй буде важко знайти своє місце в школі, а згодом – і в житті. Отже, є потреба узнати своє місце.

Гра «Якби я був...»

Мета: розвиток уяви, емоційного інтелекту та навичок самовираження.

Як грати. Учитель або ведучий починає речення: «Якби я був птахом, я б...» Дитина завершує фразу та може показати рухами або мімікою свою відповідь. Інші діти можуть відгадувати або приєднуватися до уявного перевтілення.

Варіанти продовження: «Якби я був деревом, я б...»; «Якби я був казковим героєм, я б...»; «Якби я був веселкою, я б...»

Вправа сприяє розвитку уяви, емпатії та навичок самовираження.

Гра «Я – дерево»

Мета: розвиток усвідомлення власного стану, зняття напруги, формування відчуття стабільності та внутрішньої рівноваги.

Як грати. Попросіть дітей уявити, що вони – дерева. Кожен вибере, яким саме деревом хоче бути. Діти стоять рівно, розставляють ноги на ширину плечей і уявляють, що їхні ноги – це коріння, яке міцно тримається за землю. Пропонуємо підняти руки догори, наче гілки тягнуться до сонця. Потім діти можуть уявити вітер: слабкий (легке погойдування), сильний (активніше рухати руками, тулубом). Далі ставимо запитання: Як відчувається ваше дерево? Чи вистачає йому сонця, води? Який у нього настрій? Що може зробити його сильнішим?

Вправа сприяє розвитку уяви та емоційної стабільності.

Гра «Сьогодні я – дика тварина»

Мета: розвиток емоційної виразності та комунікативних навичок; допомога дітям у вираженні почуттів через рух і гру; зняття напруги та розвитку уяви.

Як грати. Ведучий пропонує дітям вибрати дику тварину (тигра, мавпу, вовка, лева тощо). Дитина уявляє цю тварину та має рухатися відповідно до її характеру: стрибати, як мавпочка, гратися, як левеня, підкрадатися, як тигр. Може додавати завдання: «Ця тварина зараз радіє», «Вона злякалася», «Вона сердита».

Вправа дає вихід енергії, допомагає усвідомлювати власні емоції через гру та краще взаємодіяти з оточуючими.

Ігри, які допоможуть об'єднати групу, зацікавити, налаштувати на навчання

Гра «Австралійський дощ»

Мета: розвиток слухового сприйняття, уміння працювати в групі.

Як грати. Діти сидять (стоять) у колі. Ведучий каже: «Ми створимо дощ, використовуючи тільки свої руки». Послідовність дій по колу: потирають долоні (легкий вітерець); постукують пальцями по столу або колінах (краплі дощу); плескають у долоні (сильний дощ); ляскають руками по ногах (злива); тупають ногами (грім).

Потім звуки поступово стихають у зворотному порядку.

Вправа покращує концентрацію, розвиває слухову увагу та взаємодію в групі, а також чутливість до навколишнього світу й координацію рухів.

Гра «Чарівне болото»

<https://youtu.be/yPwxS3uWRpY>, <https://youtu.be/eZ5XooOEcbk>.

Мета: розвиток креативного мислення, навичок вирішення проблеми, гнучкості та командної взаємодії.

Як грати. Ведучий пояснює легенду гри: «Перед вами Чарівне болото. Його береги зберігають пам'ять про всіх, хто намагався пройти. Болото затягує тих, хто повторюється. Вам потрібно знайти свій унікальний спосіб перетнути його».

Хід гри. Кожен гравець по черзі придумує спосіб, як перетнути болото. Спосіб не можна повторювати! Якщо гравець повторив уже використаний варіант, ведучий каже: «Болото затягує!» Гравцеві потрібно знайти інший шлях. Якщо учасник не може придумати новий спосіб, інші можуть дати підказку або допомогти запитаннями.

Вправа допомагає усвідомити індивідуальні стратегії подолання труднощів – навчає **гнучкості мислення** та адаптації до нових умов, дає позитивні емоції та прагнення подолати страх невідомого.

Гра «Передай емоцію»

Мета: розвиток емоційного інтелекту, емпатії, невербальної комунікації.

Як грати. Діти сидять у колі. Ведучий показує першій дитині емоцію (радість, сум, подив тощо). Перша дитина має передати емоцію наступному учаснику лише мімікою або жестами. Гра триває, поки останній учасник не назве ту емоцію, яку передавали. Потім можна обговорити результат гри: що допомагало розпізнавати емоцію, що було складно.

Вправа покращує емоційний інтелект, комунікативні навички та вміння розуміти почуття інших.

Одна з пріоритетних задач психолога – допомогти дітям навчитися розуміти й контролювати свої емоції та почуття. Адже емоції – це не вороги, а важливі сигнали, які потрібно навчитися «читати» та використовувати. **Робота з емоціями – це про підтримку, а не про заборону.** Коли дитина сердиться, їй не можна просто сказати: «Заспокойся!» або «Перестань плакати!». Це не допоможе. Їй потрібно показати, що її приймають разом з емоціями <https://surl.li/tsbgup>.

Вправа «Струси напругу» – допомагає розслабити м'язи та позбутися напруги.

Гра «Біжи – завмири» – сприяє розвитку самоконтролю та концентрації уваги
<https://youtu.be/fVJuiUu18bY>.

Гра «Я – камінець»

Мета: навчати дітей розслаблятися, концентруватися та знімати фізичну напругу.

Як грати. Ведучий говорить: «Уявіть, що ви – маленькі камінчики, які лежать на березі річки. Ви нерухомі, міцні, важкі». Діти лягають на килимок (сидять на стільчику, напружують усе тіло, зберігаючи абсолютну нерухомість. Через 10-15 секунд ведучий каже: «Сонце нагріває камінець – і він стає м'яким і теплим». Діти поступово розслаблюють м'язи, уявляючи, як стають легкими, повітряними.

Вправа допомагає зняти стрес, покращує саморегуляцію, усвідомити своє тіло та відчувати спокій.

Гра «Лимончики» <https://youtube.com/shorts/eEJyz71hwyM?feature=share>

Мета: учити дітей розслабляти м'язи, переключати увагу.

Як грати. Ведучий каже: «Уявіть, що у вас в руках лимончики. Зверніть увагу: вони цілі! Давайте їх сильно стиснемо, щоб вичавити сік». Діти стискають кулачки якомога сильніше, напружуючи руки. Ведучий: «А тепер відпускаємо і струшуємо умовний сік із руки».

Вправа сприяє усвідомленню напруги в тілі через уявне стискання та розслаблення кулачків, як при вичавлюванні лимонного соку.

Гра «Я – м'ячик»

Мета: зняти фізичну напругу, навчити контролювати власне тіло.

Як грати. Ведучий говорить: «Уявіть, що ви – маленькі м'ячики. Спочатку ви здулися і стали м'якими». Діти присідають, обіймають коліна, розслабляються. «А тепер ми надуваємось! Ви стаєте великими та пружними». Діти підскакують на місці, імітуючи м'ячики, які відбиваються від землі. Гра завершується словами: «А тепер м'ячик здувається», – діти знову розслабляються.

Вправа допомагає переключити увагу, розслабити м'язи, навчити контролювати власні рухи, сприяє фізичному розслабленню та емоційній розрядці.

Гра «Розірви злість»

Мета: безпечний вихід агресії, зняття напруги.

Як грати. Дітям дають старі газети або папір. Ведучий говорить: «Уявіть, що цей папір – ваша злість. Покажіть, яка вона велика!» Діти рвуть папір на шматочки, а потім збирають у купу – «відпускають злість».

Вправа дозволяє дітям висловити негативні емоції фізично, без шкоди іншим.

Вправа «Хвилинка тиші»

Мета: навчати дітей зосереджуватися, заспокоюватися, прислухатися до себе.

Хід роботи: Діти сідають або лягають у зручному положенні, закривають очі. Ведучий говорить: «Зараз ми зануримося в тишу. Слухаємо лише себе та навколишній світ». Протягом хвилини діти слухають: стук серця; дихання; шелест

листя за вікном, звуки в класі. Після закінчення діти розповідають, що вони чули, як себе почували.

Вправа допомагає дітям зосередитися перед навчанням або відновитися після активності.

Гра «Каляки-маляки»

Мета: дати дітям можливість виразити свої емоції через творчість, розвинути уяву та зняти емоційну напругу.

Як грати. Дайте дітям аркуш паперу, олівці, фломастери, простий олівець чи ручку. Пояснюємо, що можна малювати все, ми навіть можемо заплющити очі. Через кілька хвилин дивимось на малюнок і знаходимо в ньому щось цікаве (наприклад, квітку, тварину, казковий образ). Якщо діти бажають, вони можуть поділитися тим, що побачили на малюнку.

Таким чином, малювання без правил допомагає дитині виразити свої почуття, вивільнити внутрішню напругу.

Узагальнюючи, сформулюємо висновок. Кожна дитина – це окремий всесвіт. А діти з особливими освітніми потребами – це цілі галактики, що потребують не лише знань, а й особливого тепла, підтримки та довіри. Робота з такими учнями в початковій школі – це не просто навчання, а щоденна подорож у світ їхніх відчуттів, страхів, мрій і маленьких перемог. Тут не працюють стандартні методи – потрібна уважність, терпіння та творчість, індивідуальний підхід. І це не просто слова. Педагоги не просто пояснюють матеріал, а відчують дитину, її емоції, настрій та можливості. Кожен успіх дитини – це крок до впевненості. Кожна посмішка – сигнал, що вона відчуває себе прийнятою. І якщо навіть одна дитина завдяки цьому відчує себе щасливішою, – це вже велика перемога!

Досвід упровадження практичних навичок, які допомагають учням упоратись із травматичними наслідками війни

Тягнирядко В. В.,
практичний психолог ХІІІ № 176
tyagniryadko63@gmail.com

Курочкіна Е. М.,
учитель початкових класів ХІІІ № 176
kurockinaeleonora23@gmail.com

У статті розкрито досвід упровадження практичних навичок, які допомагають учням упоратись із травматичними наслідками війни, зокрема висвітлено процес проведення психологічних тренінгів для учнів 4 класу на основі методики «Діти та війна. Навчання технік зцілення», яка була презентована громадською організацією «Смарт освіта» в межах проєкту «Трамплін до рівності». Зроблено висновок, що стабілізація психологічного стану стала одним із вагомих чинників покращення результативності навчання учнів.

Ключові слова: психологічні тренінги, психологічна компетентність, реакції посттравматичного стресу, інтрузивні спогади, техніка релаксації.