

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 дивимося 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.

Концепцією Нової української школи одним із державних пріоритетів в освіті визначено особистісно орієнтоване навчання та виховання, що вимагає психологізації освітнього процесу шляхом підвищення психологічної компетентності всіх його учасників. Навчання в умовах повномасштабної війни не просто оголило проблему з розвитком цієї компетентності, але й створило виклик усім учасникам освітнього процесу.

Одним із основних джерел психологічної травматизації особистості є війна. Перебування в зоні бойових дій, перебування під обстрілами та бомбардуванням, зруйноване житло, втрата близьких завдають значних психологічних збитків. І тими, хто страждає від цього, насамперед є діти. При цьому не слід забувати, що ступінь впливу цих факторів на дитячу психіку значно вищий, ніж на психіку дорослих. Крім того, гостра реакція на стрес більшою мірою виражена і залишає глибші сліди у психіці дітей, ніж у психіці дорослих. Усе це надалі позначається як на здоров'ї дітей, так і на їх здатності до навчання, що в результаті може призводити до виражених освітніх втрат.

Для подолання освітніх проблем сьогодення шкільним психологом і класним керівником 4 класу нашої школи було прийнято рішення про проведення психологічних тренінгів на основі методики «Діти та війна. Навчання технік зцілення», що була презентована громадською організацією «Смарт освіта» в межах проекту «Трамплін до рівності».

Запропонована методика «Діти та війна. Навчання технік зцілення» розроблена на основі доказового когнітивно-поведінкового підходу до терапії посттравматичних розладів у дітей. Ця методика швидка в застосуванні та залучає як дітей, так і батьків, допомагаючи останнім стати надійним джерелом підтримки для своїх дітей у подоланні стресу.

У навчанні взяли участь шкільний психолог і класний керівник. Подальша практика виявила правильність такого рішення, тому що підґрунтям успішної організації та проведення занять із дітьми була співпраця класного керівника, шкільного психолога та батьків.

Перед проведенням занять організували зустріч із батьками, на якій були надані інформація та роз'яснення щодо програми. Авторитет учителя, його налагоджені зв'язки з батьками учнів та їх довіра стали тією базою, на якій ґрунтувалися заняття.

До відома батьків було доведено, що заняття будуть проводитися за зачиненими дверима, щоб дитина могла вільно зануритись у розмову й відкриття. Цю вимогу виконали всі.

Треба зауважити, що після зустрічі учні отримували завдання передати набуті знання та навички членам родини, що вони із задоволенням робили.

Таким чином, підготовка до проведення занять була виконана в повному обсязі, і ми почали проводити заняття, метою яких визначили навчити дітей на практиці впроваджувати навички та методи, які б допомогли упоратись із травматичним досвідом війни. Нам було зрозуміло, що у вересні розпочнуть навчання діти, які стали свідками психотравмуючих подій, а це не може не мати впливу на успішність засвоєння нових знань.

Практична частина досвіду включала в себе роботу в малих групах (6-8 дітей). З кожною групою було проведено 5 зустрічей.

На першому занятті ми розповіли дітям, що будемо обговорювати війну, і те, як вона вплинула на кожного з них. Для цього ухвалили необхідні для роботи

правила. Після того, використовуючи метод роз'яснення та нормалізації реакції на стрес, дітям запропонували послухати історію уявної дитини, при цьому пропонували ставити запитання та робити свої зауваження, таким чином заохочуючи їх до розповідей своїх історій, пов'язаних із війною.

Почута історія стала відправним моментом для розповідей. Кожен з учнів поділився своєю історією війни та своєю реакцією на побачене або почуте, розповів, що відчував, чого злякався.

Дітям роз'яснили, що такі реакції, які вони описували, є нормальними, називають їх **«реакції посттравматичного стресу»**.

Постало питання: що може спричинити такі реакції?

Ми з дітьми почали складати список травматичних подій, що здійснюють сильний вплив на органи чуття (запахи, звуки й тому подібне).

Травматичні події є особливими, оскільки вони викликають різноманітні реакції посттравматичного стресу та погані спогади.

Далі склали з учнями список факторів, що нагадують про травматичну подію. Таким чином було виявлено зв'язок між нагадуванням у повсякденному житті, інтрузивними спогадами та негативними емоціями, що супроводжують ці спогади. Наприклад: шум – вибух – страх, різкий запах – підвал – розпач, їжа – голод – смуток.

Дітям надавали пояснення: як би кожен із них не намагався відігнати спогади, вони все одно повертаються, коли присутнє якесь нагадування, або виникають нізвідки.

Перш ніж почати працювати безпосередньо з інтрузивними спогадами, ми запропонували дітям потренуватись у створенні уявного безпечного місця, тому що цей образ служить надійною опорою в уяві, до якої діти зможуть повертатись тоді, коли забажають.

Дітям було запропоновано кілька доречних варіантів, таких як берег моря, затишне місце. Після малювання кожен з учнів розповів, що уявляв. Ми дійшли до згоди, що можна контролювати те, що бачим у своїй уяві.

Друге заняття було присвячене засвоєнню методів кращого контролю інтрузивних образів, які замучують дітей.

Загальна мета цих методів – навчити свідомо викликати в уяві інтрузивний образ, змінювати його за бажанням і вимикати.

1. Метод екрана.

Ми пропонували дітям навмисно уявити свій травматичний образ, наче він відображений на екрані телевізора.

Потім пропонували:

- змінити чорно-біле зображення на кольорове;
- спробувати попрацювати з рухом картинки вперед-назад, швидко-повільно, користуючись уявним пультом у руці.

Для завершення вправи запропонували сформувати в уяві розмитість, нечіткість зображення, після чого натиснути кнопку «Вимкнути».

Під час виконання вправи діти тренувалися змінювати різні аспекти зображення у своїй уяві.

Вправу діти виконували із задоволенням, потім коротко обговорювали, що відбувається. Таким чином ми заохочували дітей розповідати про свої відчуття, що було для них першим досвідом набуття контролю над своїми інтрузивними образами.

Були діти, які не впоралися з виконанням вправи, не відчули ніяких змін. Їм пояснили, що це не їх провина, їм підійдуть якісь інші методи.

2. *Техніка рук і дистанції*

• *Перший варіант техніки:* під час цієї вправи учням було запропоновано уявити зображення того, що з ними сталося, перед собою та робити його щоразу меншим і віддаляти, щоб зображення повністю зникло.

• *Другий варіант техніки:* працюємо із зображенням на долоні, уявляючи свою подію, потім, стискаючи долоньку, прибираємо зображення.

Цей варіант дітям сподобався більше.

3. *Слухові техніки*

При вивченні цих технік ми запитували в дітей, чи можуть вони назвати звуки, які супроводжують їхні візуальні спогади. Після складання списку й обговорювання переходили до вправ.

Слухаючи уявні звуки у своїй голові, діти оцінювали їх гучність і вчилися працювати із силою звуку, використовуючи уявлений регулятор, поки зовсім не вимикали звук.

Цю вправу вдалося виконати всім учням.

4. *Нюхові техніки.*

Якщо під час травматичної події дитина відчувала інтенсивні та різкі нюхові подразники, вони також можуть мимоволі відтворюватись у пам'яті.

Простий і ефективний спосіб боротьби з інтрузивними нюховими спогадами – це приємні запахи. Ми з дітьми вибрали запах цитрусових.

Спочатку було запропоновано дітям описати цей запах. Потім тренувались уявити його, ставлячи їм такі запитання: що нагадує?, якого кольору?. Далі цей запах закорковували в уявну пляшку.

Після пригадування дійсно жакливого запаху уявляли його у вигляді хмари, яка зменшується в розмірі та тьмяніє.

Потім у своїй уяві відкривали пляшку з приємним запахом.

5. *Робота зі снами.*

Під час бесіди було з'ясовано, що в деяких дітей погіршився сон, що було підтверджено батьками, а нестача сну ускладнювала здатність зосереджуватись протягом дня.

Ми пояснили дітям, що погані сни – це реакція на пережиту травматичну подію.

Батькам було рекомендовано встановити ритуал вечірнього вкладання, під час якого діти перед сном практикували б релаксацію та застосовували техніку безпечного місця.

На занятті діти малювали свої сни, після чого розповідали про них. Деякі діти називали багато подробиць, описуючи свої сни.

Одним із прийомів у роботі зі снами було змінення кінцівки сну. Ми розповідали дітям, що в цьому може допомогти казковий герой, пропонували намалювати гарну кінцівку до свого сну.

Прийоми відволікання уваги також корисні для протидії інтрузивним образам.

Використовуючи мозковий штурм, ми склали список:

- займатись улюбленою справою;
- слухати музику;
- грати в ігри;

- займатися різними видами спорту.

Домашнім завданням було використання набутих навичок.

6. Заняття з релаксації

Під час спілкування з дітьми було зазначено, що в результаті впливу травматичних подій війни в них може проявлятися підвищена фізіологічна збудливість, яка тісно пов'язана з інтрузивними спогадами. Безпосередній негативний вплив гіперзбудливості на життя дитини вказує на те, що це важлива сфера, яка потребує втручання та профілактики.

На початку заняття було складено перелік симптомів підвищеної збудливості: прискорений пульс, посилене серцебиття, відчуття слабкості. Таким чином, діти прийшли до висновку, що чим більше ми налякані, тим активніше реагує наш організм.

Тренування техніки релаксації проходило в положенні сидячи на стільцях. Під час тренування діти виконували вправи за вказівками керівника групи. Вони зосереджували свою увагу на різних м'язах свого тіла, спочатку сильно їх напружуючи, а потім розслаблюючи. Так були перебрані основні групи м'язів.

Як доповнення до розслаблення м'язів використовувалося діафрагмальне дихання. Дітям пропонували повільно вдихати через ніс, порахувати «один», а потім повільно видихати, кажучи собі «розслабся».

Контрольоване дихання діти використовували на початку та наприкінці вправ на релаксацію.

Також для відслідковування власних реакцій дітей навчали використовувати «термометр страху»: намальовану просту лінію з позначками від одного до десяти.

Ми пропонували дітям називати їх емоції, які відповідають кожній позначці, від позначки «один» (взагалі не страшно, я розслаблений) до позначки «десять» (відчуваю жах; я не можу рухатись).

Процедуру повторювали для різних позначок шкали, щоб діти навчилися оцінювати свій страх і мали змогу описати, які відчуття вони отримують за різного рівня страху.

Вправи з релаксації з використанням контрольованого дихання пропонували виконувати як домашнє завдання.

7. Феномен уникання

Мета цього заняття – засвоєння дітьми необхідних навичок, щоб упоратися з униканням, що може забезпечити певне короткочасне полегшення, у тривалій же перспективі буде тільки підтримувати проблему дитини. Активності було побудовано на методах контролю та релаксації, яких навчили дітей на попередніх заняттях.

З дітьми склали список нагадувань, речей, які можуть викликати спогади, що засмучують.

До списку входили такі речі:

- зруйновані будівлі;
- сліди обстрілів на вулицях;
- люди у формі;
- гучні звуки;
- сирени повітряної тривоги.

Потім кожен робив свій індивідуальний список.

Спільну розмову почали з речей, які не були пов'язані з війною, наприклад: люди бояться павуків, собак, висоти і намагаються бути від цього подалі. Це і зветься униканням.

Діти розповідали про особисті приклади звичайних (не воєнних) страхів.

Розбираючи приклади, ми дійшли згоди, що уникання означає продовження страхів у майбутньому. Постало питання: що з цим робити? Треба побудувати драбину, яка пов'язана з цим нагадуванням, при цьому застосовувати відомі техніки, щоб побороти страх нагадувань. Між щаблинами драбини повинні бути маленькі відстані.

Наприклад, дитина боїться бути на площі, де її налякали бойові дії. Нижній щабель драбини може виглядати, як площа на відстані. Наступний крок – підійти ближче до площі, ще один крок – рухатись у зовнішній частині площі. На кожному використовували вивчені техніки: «термометр страху», «контрольоване дихання».

8. Структурування травматичного досвіду.

Метою цього заняття – розглянути активності, спрямовані на те, щоб діти могли свідомо згадувати свій травматичний досвід і замість відволікання себе від нього дозволили собі повторно його випробувати структурованим і підконтрольним чином.

Перший спосіб отримання спогадів назовні – малювання. Діти згадали, як малювали свої погані сни. Тепер вони свідомо малювали свої страхи. Потім кожна дитина розповідала про свій малюнок, використовуючи «термометр страху».

Було запропоновано намалювати конструктивний малюнок, наприклад, як буде відновлено будинок після руйнування.

Далі дітям пояснили, що свої думки можна записати, і це дійсно гарний спосіб зробити пам'ять відкритою.

Була надана покрокова інструкція того, як це зробити, звертаючи увагу дітей, що цей твір пишеться не так, як у школі, ні орфографія, ні почерк не мають значення.

Деякі діти поділились написаним із батьками, хтось сфотографував свою роботу й відправив учителю.

Другий спосіб – розмови. Відомо, що діти часто уникають говорити про те, що з ними сталося. Тому ми розібрали разом цю ситуацію на прикладі прислів'я «розділи з другом радість – її стане вдвічі більше, поділись бідой – її стане вдвічі менше», пояснивши їм важливість розмови, і запропонували поговорити з батьками про те, чого вони навчилися на заняттях.

Цикл зустрічей було завершено тим, що кожна дитина розповіла про те, що їй найбільше сподобалося на заняттях, чого вона навчилася, чим їй допомогли заняття в повсякденному житті.

Роботу зі стабілізації психічного стану дітей продовжили після завершення тренінгу. Дітям було запропоновано відвідування гуртка психологічного розвитку «Психологічні перлинки для кожної дитинки». Під час занять систематично використовувалися вправи з програми «Діти та війна».

Було отримано такі результати:

- у дітей знизилася тривожність;
- покращились увага та пам'ять;
- зі слів батьків, поліпшився сон.

Стабілізація психологічного стану стала одним із вагомих чинників покращення результативності навчання вже наприкінці першого семестру, було перевищено очікувані результати наприкінці другого семестру.

Література:

1. Сміт П., Дигеров Е., Юле У. Діти та війна: навчання технік зцілення: посібник. Львів : Компанія «Манускрипт», 2015.
2. Дорожко І. І., Малихіна О. Є., Туріщева Л. В. Шкільний психолог в умовах НУШ. Професійний супровід початкової ланки освіти. Харків: ВГ «Основа», 2020.

Цифрова еволюція вчительства. Десять стратегій

Наталія ГРОБОВА,

*вчителька початкових класів, інформатики,
спеціаліст вищої категорії,
старший учитель*

*Люботинської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 3
Люботинської міської ради Харківської області*

888manfred@gmail.com

У статті висвітлено значення для освітянської спільноти інформаційно-цифрової грамотності, що є освітньою базою, необхідною для ефективного використання цифрових технологій в освітньому процесі: вміння користуватися комп'ютером та іншими пристроями, здатність критично оцінювати інформацію, забезпечувати безпеку в Інтернеті, ефективно спілкуватися в цифровому середовищі, створювати медіапродукти.

Ключові слова: сайт, канал відеохостингу YouTube, воркшоп, штучний інтелект, логотип, сервіс Canva, сервіс Scratch, ТікТок, реклама, QR-код.

Актуальність теми «Цифрова еволюція вчительства» зумовлена стрімкою цифровою трансформацією суспільства й освіти. Дистанційне та змішане навчання вимагають від освітянської спільноти високого рівня цифрової компетентності. Учасники/-иці освітнього простору стикаються з великою кількістю інформації, що вимагає навичок критичного аналізу та оцінки. Медіаграмотність стає необхідною для протидії дезінформації. Ми, освітяни, повинні володіти цифровими інструментами для ефективного навчання та розвитку української шкільної спільноти. Як це втілити в життя? Навчайся! Здійсни для свого навчання такі стратегічні кроки.

Стратегія еволюції 1. Канал відеохостингу YouTube. Станьте активними користувачами відеохостингу YouTube. Створи власний канал. Додавай власний контент. Співпрацюй з аудиторією, з іншими каналами. Використовуй списки відтворення, щоб організувати перегляд. Досліджуй тренди та нові канали. Бери участь у прямих трансляціях. Наприклад: [Мій канал відеохостингу](#)

Стратегія еволюції 2. Сервіс Canva. Приєднайся до спільноти Canva. Отримай безплатну версію користувача сервісу. Ти будеш у захваті! Безплатна версія Canva надає доступ до великої кількості шаблонів, зображень та інших елементів дизайну. Щоб отримати доступ до цієї програми, потрібно зареєструватися та підтвердити свій статус учителя/вчительки. Canva дозволяє