
**Упровадження розвивальних занять за програмою
«Бар'єри у спілкуванні долаємо разом» – один із засобів
психосоціальної підтримки учнівства під час дистанційного навчання
у воєнний час**

Дудка Вікторія,
практичний психолог Комунального закладу
«Таранівський ліцей ім. Героїв-широнінців»
Зміївської міської ради
Чугуївського району Харківської області
vitapochta77@gmail.com

Стаття висвітлює основні аспекти авторської розвивальної програми «Бар'єри у спілкуванні долаємо разом» і шляхи її впровадження для формування в дітей підліткового віку позитивного образу свого «Я», а також підвищення рівня стресостійкості та розвитку комунікативних здібностей. Пропоновані матеріали можуть використовувати в закладах загальної середньої освіти практичні психологи й соціальні педагоги, які мають досвід тренерської роботи.

Ключові слова: *психічні стани, тривожність, фрустрація, емоційна стабільність, конфлікти, стресостійкість, психологічний клімат, психологічний дискомфорт, бар'єри у спілкуванні.*

Актуальність. Реалії сьогодення, високий рівень небезпекової ситуації обмежують живе спілкування. Це все вимагає повної трансформації в комунікації та створення нових умов взаємодії, відновлення соціальних зв'язків для дітей підліткового віку. Втрата соціальних контактів підлітків, підвищення рівня стресу, емоційна нестабільність, психологічний дискомфорт у підлітків підкреслюють актуальність і важливість означеної теми.

Метою статті є висвітлення основних аспектів розвивальної програми «Бар'єри у спілкуванні долаємо разом» і шляхів її впровадження для формування в дітей підліткового віку позитивного образу свого «Я» під час дистанційного навчання в умовах воєнного часу.

Виклад основного матеріалу. Одним із ціннісних орієнтирів Державного стандарту базової середньої освіти є створення освітнього середовища, у якому забезпечено атмосферу довіри, без будь-яких форм дискримінації учасників освітнього процесу [6]. Головна мета концепції Нової української школи полягає у створенні школи, де діти будуть навчатися через діяльність, «у якій буде приємно навчатись і яка даватиме не тільки знання, а й уміння застосовувати їх у житті» [2, с. 5]. Як бачимо, знову провідною ідеєю є комфортність умов.

Тому завданням психологічної служби, зокрема практичного психолога кожного закладу освіти, є формування культури здорового способу життя здобувачів освіти, створення умов для забезпечення їх гармонійного фізичного та психічного розвитку, добробуту.

Вимушене переміщення мільйонів українців, страшні події воєнного часу, довготривалі карантини, дистанційне навчання – це все обмежило доступ до соціальних контактів і спричинило виникнення невизначеної та нестабільної ситуації як для дітей, так і для дорослих. Особливо незахищеними до таких ситуацій виявилися підлітки зі своїми віковими особливостями, потребами та

новоутвореннями. Отже, реалії сьогодення вимагають повної трансформації в комунікації та створенні нових умов взаємодії та відновлення соціальних зв'язків для дітей підліткового віку. Актуальність і важливість означеної теми спонукали мене доповнити зміст і структуру моєї розвивальної програми «Бар'єри у спілкуванні долаємо разом», адаптувати її під умови дистанційного навчання.

Метою програми є: підвищення рівня фрустраційної толерантності та стресостійкості в підлітків, формування у них навичок критичного мислення, умінь рефлексувати, розвиток комунікативних здібностей.

Завдання програми:

1. Діагностування психологічного клімату в класних колективах; визначення рівня прояву психічних станів у дітей підліткового віку.

2. Зниження рівня тривожності, фрустрації, ригідності та агресії в дітей підліткового віку.

3. Підвищення їх рівня стресостійкості та емоційної стабільності.

4. Формування позитивного ставлення підлітків до самих себе та до інших.

5. Сприяння пристосуванню психіки підлітків до нових соціальних умов.

6. Формування навичок критичного мислення, умінь адекватно оцінювати фрустраційні ситуації та знаходити конструктивні виходи з них.

7. Розвиток комунікативних здібностей підлітків із метою подолання бар'єрів у спілкуванні та налагодження взаємовідносин між ними.

Зміст програми базується на таких загальнонаукових принципах: комплексність, безперервність, послідовність, індивідуалізація, ненасильницьке спілкування та партнерство.

Терміни реалізації програми з періодичністю одне заняття на тиждень – 5-6 місяців для однієї групи дітей.

Психологічна програма адаптована до умов дистанційного навчання та має певні етапи впровадження:

I етап – підготовчий. На цьому етапі отримуємо запити від класних керівників і адміністрації про означену проблему. Постановка проблеми. Індивідуальні консультації класних керівників тих класів, з дітьми яких будуть проводитися корекційні заняття. Виступи на онлайн батьківських зборах, індивідуальні бесіди з батьками проблемних учнів із метою ознайомлення їх із сутністю програми, організацією проведення занять і отримання дозволу на проведення діагностичних досліджень і тренінгових занять.

Психолог повідомляє учасникам про проведення занять (для підвищення інтересу та залучення учнів до тренінгових занять можна створити рекламу або афішу й розповсюдити її через класних керівників по групах у Viber, Telegram, висвітлити на сайті школи).

II етап – діагностичний. Діагностичні дослідження проводяться з метою виявлення характеру міжособистісних стосунків учнів у класі, визначення рівня агресії та схильності до стресів.

III етап – основний. На цьому етапі проводяться розвивальні заняття з елементами тренінгу, під час яких учні вчаться діяти разом, пізнавати себе й помічати цікаве в інших, розповідати про свої відчуття та стани.

IV етап – повторна діагностика. У кінці останнього заняття проводиться повторне анкетування.

V етап – завершальний. За потребою проводиться консультаційна та просвітницька робота з дітьми (за потребою з окремими учасниками), класним керівником і батьками.

Для впровадження розвивальної програми є певні особливості:

- реалізація програми передбачає різні форми організації діяльності: під час
- дистанційного навчання групові заняття з елементами тренінгів для дітей організовуються у відеоконференціях на платформах Zoom або Google Meet;
- для групової взаємодії учасників рекомендую використання онлайн-сервісів:
- інтерактивна дошка Padlet, Wordwall, Mentimeter, Canva, Google-презентації та Google-документи;
- у програмі описані різні ідеї для об'єднання учасників у групи, для покращення
- емоційного налаштування на взаємодію учасників і активізації їх діяльності рекомендую втілювати ігрову тематику та занурювати учасників у святкову творчу атмосферу (відповідно часу проведених занять);
- тематику занять доцільно змінювати залежно від періоду та
- настрою учасників (рекомендації арттерапевтів), конспекти занять можна переглянути за покликанням у qr-code:
- для загального використання пропоную власні розробки
- презентацій до занять, які можна завантажити за покликаннями
- у qr-code:



Тематичний план занять за розвивальною програмою «Бар'єри у спілкуванні долаємо разом» подано в таблиці 1.

Таблиця 1

Тематичний план занять

№	Назва теми заняття	Кількість годин
1	Вчимося бачити цікаве в собі та в інших	1
2	Я – це я і моя унікальність	1
3	Я у своїх очах і в очах інших	1
4	Я і мої однокласники	1
5	Я шукаю друга	1
6	Вчимося діяти разом	1
7	Вчимося разом розв'язувати конфліктні ситуації	1
8	Ми – одна команда	1
9	Усі ми разом – це чудово!	1
10	Все закінчується, а ми залишаємось	1

Форма проведення занять: дистанційна (за допомогою платформ Google Meet або Zoom, Classroom).

Тривалість програми: 10 занять, періодичність – 1 раз на тиждень.

Орієнтовна тривалість заняття – 1 година.

Форма занять: групові розвивальні заняття з елементами тренінгу.

З методичними рекомендаціями щодо проведення розвивальних занять детальніше ознайомитися можна за покликанням у qr-code:



Програма «Бар'єри у спілкуванні долаємо разом» створена у 2016 році. З 2017 по 2020 роки проходила апробацію на базі Таранівської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів імені Героїв-широнінців Зміївського району Харківської області, показала ефективність у впровадженні. У класних колективах, у яких було проведено цикл розвивальних занять за цією програмою, значно покращився психологічний клімат, знизився рівень конфліктності. Діти стали активніше брати участь у навчальній та позакласній діяльності, підвищився рівень навчальних досягнень. Але тривалий карантин у зв'язку з Covid-19, перехід закладів освіти на дистанційну форму навчання, а потім повномасштабне збройне вторгнення росії в Україну – усі ці події внесли певні негативні корективи й зумовили допрацювати психологічну програму, адаптувати її в онлайн-формат. У кінці 2022 року за підсумками апробації зміст програми було оновлено й адаптовано до умов дистанційного навчання, ураховано вікові особливості та потреби учнів підліткового віку.

Дистанційне навчання значно обмежує доступ до соціальних контактів, і тому спричинило виникнення проблем у спілкуванні в дітей підліткового віку. Знизився рівень стресостійкості. Підлітки стали замкнутими, апатичними, емоційно нестабільними, байдужими до навчання, не виявляють інтересу та бажання навіть до улюбленої діяльності та взаємодії один з одним. Підлітки часто перебувають у фрустраційних станах.

У період з 2023 по 2024 роки робота за програмою реалізовується на базі Комунального закладу «Таранівський ліцей імені Героїв-широнінців» Чугуївського району Харківської області. За цей період у впровадженні програми взяли участь 25 учнів 8-х класів і 30 учнів 9-х класів.

І (підготовчий) етап розпочався з ІІ тижня вересня 2023 року.

Від класних керівників 8 та 9 класів отримала інформацію про те, що почастишали конфліктні ситуації серед учнів, деякі діти перестали спілкуватися, слабо йдуть на контакт з однокласниками та вчителями. Обговорила проблеми під час індивідуальних консультацій з класними керівниками, зробила для себе певні висновки й запропонувала обговорити ці проблеми на батьківських зборах (онлайн). На зборах ознайомила батьків із розвивальною програмою «Бар'єри у спілкуванні долаємо разом». Батьки учнів 8 і 9 класів зацікавилися та дали згоду на проведення діагностичної роботи й розвивальних занять за пропонованою програмою. Разом із батьками та класними керівниками обговорили організацію занять (час, день, тривалість заняття). Учні 8 і 9 класів було повідомлено рекламним інформаційним плакатом, який надіслано у класні групи Viber. Пізніше було проведено анкетування.

1. Чи є в тебе бажання відвідувати тренінгові заняття?
2. Чого ти чекаєш від цих занять?
3. Чому б ти хотів (ла) навчитися на цих заняттях?

4. Чи є в тебе питання з приводу проведення занять?
5. Які твої бажання та пропозиції відносно цих занять?

II етап (діагностичний) почався вже в кінці вересня (IV тиждень)

Діагностичні дослідження проводилися з метою виявлення характеру міжособистісних стосунків учнів у класі, визначення рівня агресії та схильності до стресів. Для цього використовуються такі методики:

1. Методика «Діагностика психологічного клімату» В. В. Шпалінського, Е. Г. Шелест.

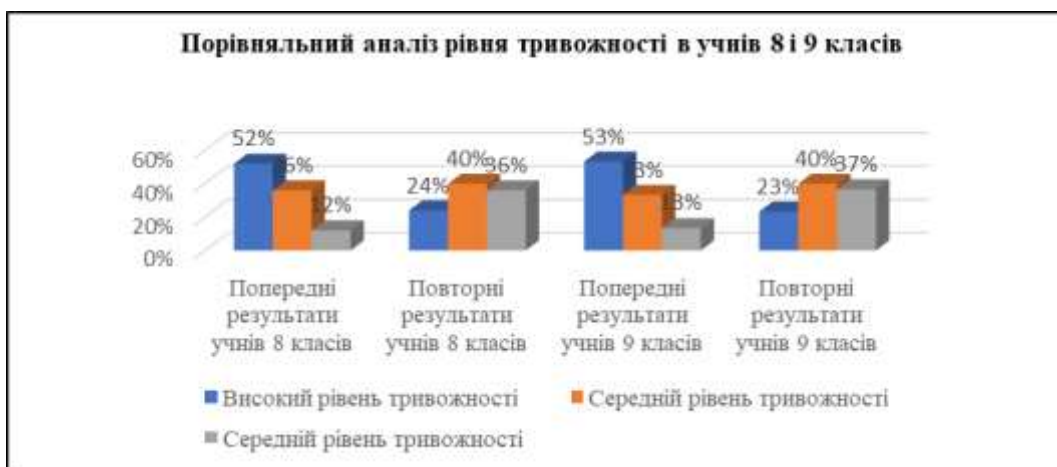
2. Тест Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів». Тест спрямований на визначення шляхом самооцінки тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності [6].

III етап – основний (3,5 місяця). З жовтня по січень з учнями 8 і 9 класів проводилися заняття з елементами тренінгу (враховуючи проблеми зі світлом та Інтернетом). Діти не одразу були активними учасниками, спочатку не відкривали камери, не всі ділилися своїми емоціями. А вже з 2-3 заняття почали потроху вступати в діалоги, в обговорення. Незважаючи на складність організації об'єднання в групи та в пари на платформі Google Meet, дітям дуже подобалося працювати в малих групах і в парах, а потім представляти свою роботу. З кожним заняттям робота дітей ставала активнішою. У кінці останнього заняття учасникам було запропоноване анкетування.

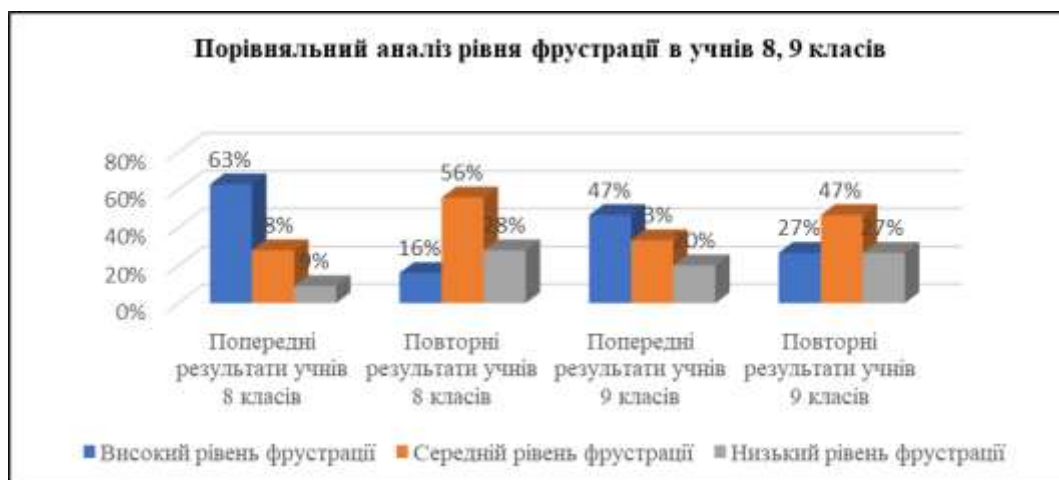
IV етап – повторна діагностика (кінець січня). Після проведення циклу розвивальних занять на заключному етапі проводиться повторна діагностика й відстежуються зміни в таких показниках психічних станів: ситуативна тривожність, фрустрація, агресія та ригідність. Отримані результати свідчать про позитивну динаміку в цих показниках, а саме:

- знизився рівень тривожності, фрустрації, агресії та ригідності (дані вказані на діаграмах 1, 2, 3, 4);
- зменшилася кількість конфліктних ситуацій і покращився психологічний клімат у класних колективах, дані вказані у порівняльному аналізі вивчення показників психологічного клімату в колективах 8 і 9 класів (діаграма 5).

Діаграма 1



Діаграма 2



Діаграма 3



Діаграма 4



Діаграма 5



Усі ці показники свідчать про зменшення кількості конфліктів і налагодження відносин між учнями та вказують на ефективність означеної психологічної програми в розвивальному напрямі.

У етап – завершальний (лютий – березень). За потребою проводиться консультативна та просвітницька робота з дітьми (з окремими учасниками), класним керівником і батьками.

Висновки. У поданій статті акцентовано увагу на актуальних проблемах у дітей підліткового віку: зниження рівня стресостійкості, емоційна нестабільність, апатичність, байдужість і фрустраційні стани.

Як один із засобів надання психосоціальної підтримки дітям підліткового віку під час дистанційного навчання пропоную розвивальні заняття за програмою «Бар'єри у спілкуванні долаємо разом». Усі основні аспекти впровадження та реалізації розвивальної програми детально описано, надано методичні рекомендації, а також подано опис її апробації на базі Комунального закладу «Таранівський ліцей імені Героїв-широнінців».

Заняття за розвивальною програмою мають позитивні відгуки від дітей-учасників, їх батьків. Класні керівники повідомляють про позитивні результати в розвитку комунікативних здібностей дітей, які стали відкритішими й активнішими у навчальній діяльності. А це вказує на ефективність упровадження цієї програми, тому можемо рекомендувати її для використання в закладах загальної середньої освіти практичним психологам і соціальним педагогам, які мають досвід тренерської роботи.

Список використаних джерел

1. Державний стандарт базової середньої освіти. URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/76886/#google_vignette

2. Концепція Нової української школи. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
3. Мирослав Грінберг. Соціальні зв'язки підлітка: як відновити коло спілкування під час війни? URL: <https://www.helsinki.org.ua/articles/sotsialni-zv-iazky-pidlitka-ia-vidnovyty-kolo-spilkuvannia-pid-chas-viyny/>
4. Олена Кравцова. Базові переконання підлітків як чинник їх стресостійкості в умовах війни. URL: <https://mpp-journal.com/index.php/journal/article/download/25/16>
5. Опитувальник Томаса-Кельмінна. URL: https://www.eztests.xyz/tests/social_thomas/
6. Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк). URL: https://epidruchniki.com/content/898_45_test_samoocinka_psihichnih_staniv_g_aizenk.html

Дослідження рівня тривожності, фрустрації та агресивності учнів 7-х і 10-х класів, які мешкають у різних регіонах

*Щелкунова Ірина,
методист відділу освітнього менеджменту
Управління освіти адміністрації
Шевченківського району Харківської міської ради
dzer34@ukr.net*

У статті розглянуто результати діагностичного дослідження рівня тривожності, фрустрації та агресивності в учнів 7-х і 10-х класів, які мешкають у Харкові та в інших регіонах України, за кордоном. Визначено, що тривожність і агресивність є найбільшими в учнів 7-х класів, які мешкають у Харкові. Найбільш фрустровані учні 7-х класів за кордоном і 10-х класів у Харкові.

Ключові слова: тривожність, фрустрація, агресивність, психічні стани, учні, дослідження.

Актуальність. Наріжним каменем освіти в сучасній Україні, насамперед у Харкові, є здоров'я та безпека всіх учасників освітнього процесу. Наші учні живуть в умовах постійної зовнішньої загрози їх життю та здоров'ю, або з болем роз'їхалися по світу. Неможливо пережити страшні загрози без порушень психічної рівноваги. Воєнні події тривалий час тримають у напрузі кожного українця та українку, у якому куточку України або світу вони б не знаходились. Постійна напруженість призводить до тривалого стресу, відчуття невизначеності, постійного страху за своє життя та життя близьких, підвищення рівня тривожності, виснаження, аж до панічних атак. Такі проблеми наявні як у дорослих, так і в дітей, що видно з тематики запитів до практичних психологів. Учні, які звертаються до практичних психологів, зазвичай, бажають позбутися тривожності, роздратування, нав'язливих думок, відчуття небезпеки, нічних страхів, а також агресивних намірів і булінгу. За тематикою запитів ми побачили певну різницю між причинами порушень психологічної рівноваги, які турбують учнів у Харкові, Україні та за кордоном, і зробили припущення, що рівень тривожності, фрустрації та агресивності дітей у різних регіонах може різнитись. Для визначення масштабу проблеми необхідним було дослідити наявний рівень психічних станів учнів.

Мета дослідження – визначення рівня тривожності, фрустрації та агресивності в учнів 7-х і 10-х класів, які мешкають у Харкові, інших регіонах України та за кордоном.