

“ ” Ÿ • • ‘ œ • œ • ç™ æ” “ • • ‘ ‘ ¶ ! œ • • ¶ • š ¶ • j”™ • ç™ Ÿ • • œ •  
¶ ›” œ ¶ ‘ ä • ä ç œ • › š — œ «™ • ‘ •

‘ ¶ “ “ ¶ š œ • ç™ • ‘ • • ¶ œ £ • Ÿ › œ œ ¶ š œ ¶ — ! œ • • ç ž Ÿ • ‘ • “ ç • ‘ ¶ j —



®™ œ • ‘ ! • j — j • œ • ‘ ! • j — « ž ¶ “ ! • ‘

¶ œ £ • Ÿ › • œ œ ¶ š œ •™ j — ! œ — ž • Ÿ • “ œ —™

ç Ò Ñ Ó â ç ð ě í ã  
• î è ð ã › ” Ÿ — š®™ • ‘ • á  
í ã ð ç ě ç ã õ ò ô ë ø ñ ï ñ æ ê ú ð  
ô õ á ó ú è ì ð ã ò í ñ á è ì ô ò è ,  
ð á ó í ñ á ñ æ ñ è ð ã ð ò í ã õ ě  
ô õ ò ó ñ á ñ ç ò ñ ó á è õ ě  
è ì ã • ä ò ø ñ ï ì ě ð ò ð í ñ æ ñ á ì á

1

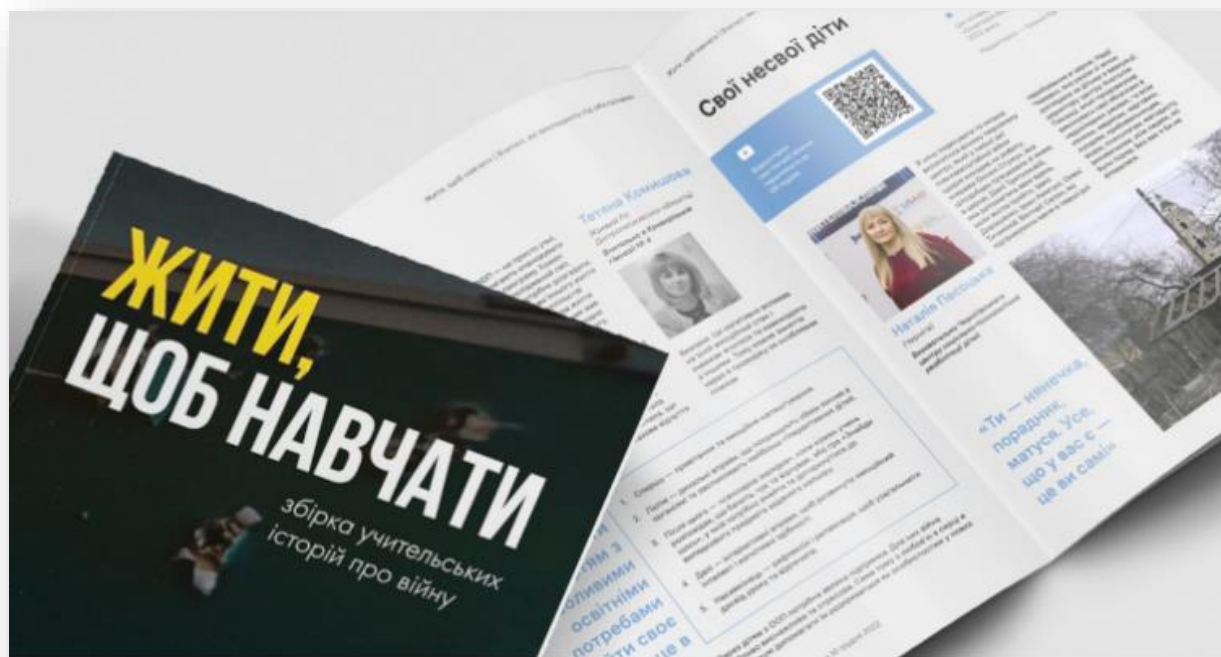
ž è ç Ÿ ã ñ ú ò ï ð õ è ó è á ě á ñ ó ě ó ã ð ð × ñ ð í ã ù è ì ð è ç ě ě ó ě í ñ æ á ě ě ě ě æ ó  
ü ž ò ě ø ñ ï ñ æ ê ú ð ã <https://o.o.e.p.s.v.a.support> á ü j á ñ á ò è ç õ ó ě í í ã ò ñ ó  
<https://t.me/poruchme> ò ã ì ‘ ú ě õ ě ě è 4 <https://t.me/teachersinfo> á ò á ì õ ě › è ð è ò õ ě ó ò  
• ò á ě õ ě è œ ã ò <https://mon.gov.ua> á • ò á ě ò ð <https://osvita.media/> á • ò á ě õ ã ä  
<https://osvita.ua/> á œ ñ á á ç í ó á ě ð ò ð í ñ æ ñ á <https://nubarg.com/ua/>

™ ě ě á á trtu

<sup>1</sup> ç (/ (W ' š š ç / u P • n ì ! # = & # ( / - # A 1 ( ě / ; ! # , 1 # (<https://focus.ua/uk/ukraine/52520@akievzyzovneset1-sentyabrya-novyyu-uchebnyygod>



## ЖИТИ, ЩОБ НАВЧАТИ



2

Ми розпочали огляд матеріалів, присвячених вчителюванню під час війни, слоганом, що дав назву збірці історій українських учителів. Герої та, частіше, героїні збірки – українські освітяни з усієї країни: Харківщини та Київщини, Львівщини та Херсонщини, Чернігівщини, Донеччини та інших регіонів.

Деяко вже двічі втратив дім. Хтось продовжує викладати під обстрілами. Чимало з них боронять освіту на фронті. А ще викладають на окупованих територіях, тримають тил, дбають проукраїнську освіту за кордоном. Організатор премії Global Teacher Prize Ukraine, громадська спілка «Освіторія», збрала 80 розповідей про українських вчителів з початку повномасштабного вторгнення, щоб задокументувати освітні втрати та зафіксувати важливі кроки, зроблені вчителями задля збереження освіти. Історії про те, як педагоги проживають різний досвід війни та чинять спротив російським окупантам.

Збірка складається з шести розділів. Перший розділ об'єднує розповіді вчителів з Донецької та Луганської областей, які втрачали свої домівки через російську агресію двічі – у 2014 та 2022 роках. Другий розділ – це розповіді про педагогів, які викладали або продовжують викладати під обстрілами, щодня ризикуючи своїм життям. Третій розділ висвітлює досвід учителів, які призупинили роботу у своїх школах та пішли захищати Україну на фронті. У четвертому розділі зібрано розповіді педагогів, чиї міста або села потрапили під російську окупацію. У п'ятому розділі йдеться про переживання вчителів, які вимушено виїхали за кордон. Нарешті, до шостого розділу увійшли історії

<sup>2</sup> Джерело: <http://globalteacherprize.org.ua/zhyty-shchob-navchaty-zbirka-uchytelskykh-istorii-pro-viinu/>

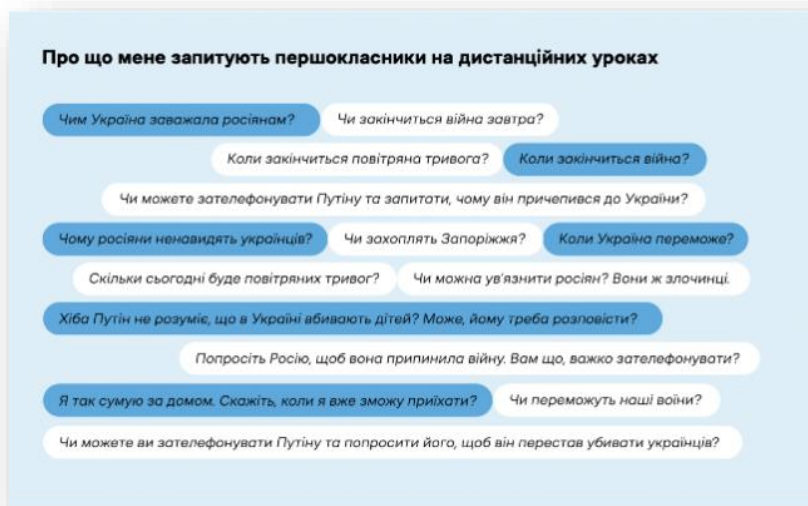
вчителів, які з перших днів великої війни долучилися до волонтерського руху в межах своїх громад або й цілої країни.

Ми наводимо лише маленький фрагмент розповіді. Історія вчительки початкових класів із Запоріжжя. Можливо, у тій історії – і ваші питання, думки, переживання.

*¡ÑÐÈÐΒÍÃ ÐËÕÑÚÍĀĎĚŃŃĀ ēŃĀËÚŎÍá –ÃÒÑÓēÉÉâ;*

Я хвилююся перед кожним першим уроком. Чи вистачить у мене внутрішнього ресурсу, щоб відповісти на всі запитання моїх маленьких і таких рідних учнів цього разу? Вони ж звикли, що я велика, тепла та сильна, а зараз — якась не така. Якщо зізнатись, то мені, так само, як і їм, хотілося б пригорнутися до когось теплого та заплакати, але я не можу. Як-не-як, я вчителька, тому маю бути сильною. Відколи почалася війна, змінилася навіть підготовка до уроків. Раніше можна було говорити з дітьми про все на світі, а зараз треба уважно добирати кожне словечко, щоб нікого не травмувати. Наприклад, психологи радять уникати текстів або метафор про літаки та застерігають від використання звуків, навіть віддалено схожих на виття сирен або вибухи. Невже я справді працюю в такій реальності? Розум не хоче цього сприймати, але я повинна тримати себе в руках.

Нещодавно я заспокоювала ученицю, яка запізнилася на урок, бо розхвилювалася через звуки вибухів. Я сказала, що під час обстрілу ніхто не загинув і що ЗСУ нас захистять, тому немає чого боятися. Як пізніше пояснила мені одна мама, на відміну від батьків, учителі для дітей — це «офіційне джерело», якому можна довіряти. «Саме тому ви такі важливі в умовах війни», – сказала вона. Часом мені доводиться бути психологинєю і для батьків. Ви навіть не уявляєте, скільки історій вимушених переселенців я почула за останні кілька місяців. Хтось відчуває провину за те, що покинув країну, а хтось щодня плаче за втраченим домом. Незалежно від обставин, я завжди кажу батькам, що вони все зробили правильно. Я хочу, щоб вони почувалися добре та не картали себе за складні, але необхідні в наш час рішення, бо від їхнього психологічного настрою залежить добробут їхніх дітей. Найскладніше працювати з учнями, які евакуювалися з міст, що їх росіяни вже зрівняли із землею. Одного разу дитинка після знайомства запитала, чи хочу я дізнатися, як вона вижила. Коли я сказала, що так, вона розповіла, як не хотіла покидати свій дім і як школу, де вона навчалася, зруйнували ворожі ракети. Мені було важко вбирати в себе весь цей біль, але я нагадувала собі, що маю бути сильною, як та дівчинка. Тоді я зібралася духом і сказала: «Мені сумно, що тобі довелося через це пройти. Якби я могла, то зробила б усе, щоб війна припинилася і все було як раніше». На щастя, це допомогло. Дитина заспокоїлася і притулилася до мене. Між нами з'явилася тоненька ниточка зв'язку.



3

Попри війну під боком, деякі речі майже не змінилися. Як і рік тому, першокласники закидають мене запитаннями, на які в мене немає відповідей, і часом видають такі перли, від яких потім уся вчительська хапається за животи. Діти залишаються дітьми. Вони бавляться на перервах, на все горло співають «Ой у лузі червона калина» та часом лінуються робити домашні завдання – і я вважаю, що це чудово. На жаль, багато сімей були змушені переїхати в більш безпечні області України або за кордон. Зараз мій клас «розрісся» ледь не на всю Європу. За останні пів року до уроків долучалися учні з Варшави, Берліна, Стамбула, Парижа, Любляни та багатьох інших міст. Це унікальна ситуація. Та чи має ця географія значення? Якщо до війни моя школа приділяла багато уваги патріотичному вихованню, то зараз, мені здається, діти цього просто не потребують. Вони й без пояснень дорослих розуміють, за що варто любити Україну. Їхній патріотизм не формальний, а справжній, перевірений злістю на росіян, страхом обстрілів і слізьми. Навіть найменші учні самі починають обговорення гострих тем. Вони запитують, чому Росія напала на Україну, чи відправлять Путіна за ґрати та чому «звичайні росіяни» не реагують на те, що коїть їхня країна. Зі свого боку я намагаюся всіляко підтримувати їх інформаційно та психологічно. Деколи навіть просте «Як справи?» допомагає. У відповідь діти завжди роблять усе, щоб мене підбадьорити та звеселити. Я не знаю, звідки в них стільки сил і мужності. За свій вік вони пережили більше потрясінь і втрат, ніж деякі дорослі. Попри це вони залишаються чуйними, відкритими та небайдужими. Хіба можна ними не пишатися?

Завантажити збірку можна на сайті премії Global Teacher Prize Ukraine за посиланням: <http://globalteacherprize.org.ua/zhyty-shchob-navchaty-zbirka-uchytelskykh-istorii-pro-viinu/>

Наступна добірка інформаційних матеріалів – на що слід звертати увагу під час навчання в умовах війни.

<sup>3</sup> Джерело: <https://globalteacherprize.org.ua/wp-content/uploads/2023/04/Жити%2C%20що%20навчати%20-%20GTPU.pdf>

## ЯК НАВЧАТИ ПІД ЧАС ВІЙНИ? ПОРАДИ ВЧИТЕЛЯМ І БАТЬКАМ<sup>4</sup>



5

Мета навчання під час війни, дистанційного чи очного – це не лише засвоєння нових знань, а й психологічна підтримка, спілкування, перемикавання уваги дітей. Тому не має бути жодних негативних оцінок, обліку відвідування, об'ємних домашніх завдань тощо – навчання повинно стати допомогою дитині, а не черговим стресом та хвилюваннями.

- ⇒ Зараз не час фокусуватись на вивченні нового матеріалу. Заняття мають бути орієнтованими на повторювання – це буде ефективніше.
- ⇒ Варто уникати негативних оцінок та великих за обсягом домашніх завдань. Натомість слід створювати для учнів ситуації успіху, позитивну мотивацію, хвалити їх.
- ⇒ Важливо говорити з дітьми про емоції та почуття. Варто приділяти час розвитку емоційного інтелекту.
- ⇒ Важливо, аби дорослі ставились з розумінням до дитячої розсіяності, неуважності та інертності під час уроків, дистанційних чи очних.
- ⇒ У разі дистанційного навчання варто не забувати про загальні правила дистанційного навчання та гігієну користування гаджетами. В умовах інформаційної війни педагогам важливо розвивати в учнів критичне мислення та разом вчитися перевіряти інформацію, розпізнавати фейки, маніпуляції, аналізувати різні точки зору.
- ⇒ Учителі мають підбадьорювати дітей, а не залякувати негативом під час уроків. А відволікатися варто лише на підтримку та турботу, а не на актуальні новини.

<sup>4</sup> За матеріалами Освіторії: <https://osvitoria.media/>

<sup>5</sup> Джерело: <https://www.helsinki.org.ua/articles/osvity-pid-chas-viyny-shcho-vidbuvaietsia-iz-zahalnoiu-serednoiu-ta-vyshchoiu-osvitamy/>

⇒ Навчання у такий складний час – це новий виклик для педагогів та безумовна любов до дітей і підтримка, що допоможуть стабілізувати психологічний стан дитини.

## ЧОМУ ВЧИТЕЛЯМ ВАЖЛИВО ОБЕРЕЖНО ВИКОРИСТОВУВАТИ ЧЕРВОНУ РУЧКУ (ЯК І БУДЬ-ЯКИЙ ЖОРСТКИЙ ВИЯВ КРИТИКИ)?<sup>6</sup>



7

Зошит, малюнок, будь-який авторський витвір – це продовження внутрішньої території, внутрішнього простору дитини. Тому те, що туди привноситься «ззовні» (правки, пов'язані з діями, або оцінювання старанності), часто сприймається не логічно, а емоційно, іноді як вторгнення на внутрішню територію – і переноситься на самовідчуття, на ставлення до себе самого.

У дітей розвивається схильність до так званої «шкільної тривожності» – страху зробити будь-яку помилку. Чим більше вчитель, батьки, сама дитина зосереджують увагу на помилках (а не на тому, що важливо закріпити у знаннях або на тому, що вже дитина засвоїла), тим більшим стає страх припуститись нової помилки. У такі моменти вимикається неокортекс дитини й активується рептильна частина мозку, відповідальна за реакцію на стрес (її називають «бий-біжи-замри»), а не за сприймання нової інформації. Будь-який розвиток відбувається тільки за умови відчуття безпеки і спокою.

Дитині важливо набувати досвід, тому помилятися **МОЖНА!** Ці знання сприяють розвитку особистості та розширенню меж її потенціалу. Залежно від психотипу діти по-різному поведуться: одна дитина може боятися припуститись помилки – і це призведе до невротичної напруги; інша з часом, щоб уникнути надмірної напруги, припинить звертати увагу на помилки.

Те, на що звертається більше уваги, активніше проявляється і несвідомо використовується. Часто діти несвідомо починають привертати до себе увагу саме «неуспішністю».

Кожній дитині (і дорослому) під час засвоєння нового матеріалу важливо мати опору, ресурс, від якого можна відштовхуватися. Ця опора – успіх, дещо вже засвоєне, те, що вже успішно опановане.

<sup>6</sup> Авторка порад: Світлана Ройз, дитяча сімейна психологиня. Спеціалізується на дитячій психології, стосунках між батьками та дітьми, розв'язанні проблем із підлітками.

<sup>7</sup> Джерело: <https://24tv.ua/resources/photos/news/202303/2281096.jpg?v=1679677595000&w=840&h=472&fit=cover&output=webp&q=50>

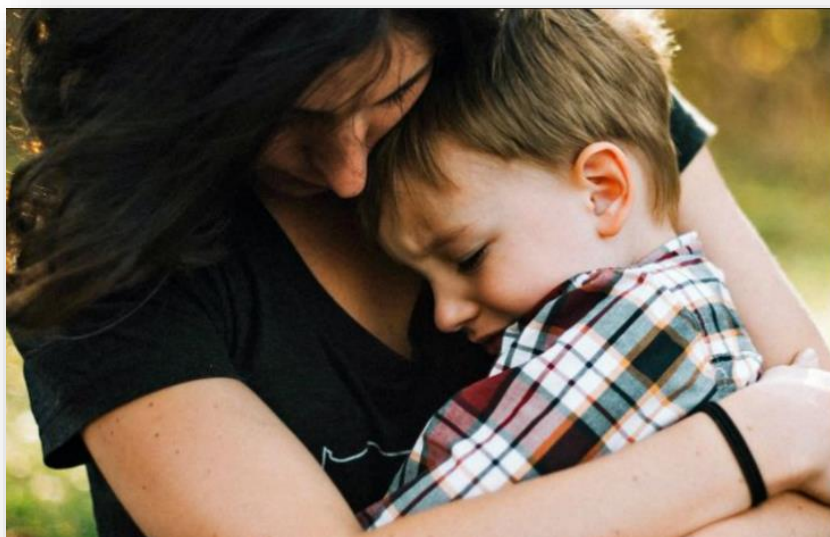


Червоний колір сприймається як сигнал світлофору «СТОП», як обмеження і вияв авторитарності. Дитині часто складно перейти до нової дії після того, як вона побачить у зошиті червоне обмеження – оцінку. Продуктивніше використовувати два кольори ручки – червоний і зелений. Зеленим підкреслювати або виділяти те, що зроблено ідеально, червоним те, на що треба звернути увагу. Важливо, щоб зелених позначок було приблизно вдвічі більше, ніж червоних.

Діти дуже адаптивні, вони звикають до будь-якої запропонованої системи. Багато поколінь школярів виросло і стало професіоналами. Питання в тому, наскільки вони залишились у контакті зі своїм потенціалом, наскільки радісними і позитивними залишились їхні шкільні спогади.

Шкільний час – це велика частина життя дитини, наскільки високою є її самооцінка, наскільки вона сприймає себе успішною та щасливою.

## **ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ВПОРАТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ І ТРИВОГОЮ<sup>8</sup>**



9

Дорослі – важливе джерело захисту та емоційної підтримки дітей.

Як дорослі вчителі або батьки здатні допомогти дітям упоратися зі стресом і тривогою, особливо в умовах війни:

- ⇒ Бути поруч, обійняти, почитати разом, розуміти, коли дитині потрібна ваша присутність, а коли вона хоче побути наодинці.
- ⇒ Бути прикладом і вміти самому давати собі раду. Ділитися з дітьми тим, що самим дорослим допомагає долати стрес і тривогу. Пояснювати. Діти наслідують наші поведінкові реакції, тому те, як ми реагуємо на стрес і вміємо його долати, є дуже важливим.

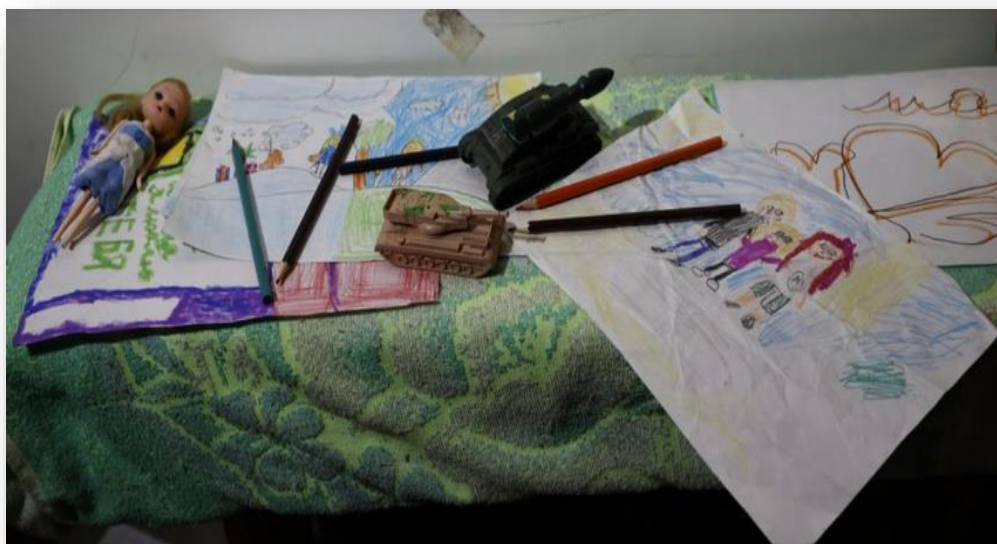
<sup>8</sup> Юлія Панченко, Телеграм-канал «Психологічна підтримка» [https://t.me/psy\\_support](https://t.me/psy_support)

<sup>9</sup> Джерело: <https://www.rbc.ua/ukr/stylr/upravlyat-emotsiyami-podderzhivat-detey-vremya-1652791639.html>

- ⇒ Спілкуватися, допомагати дітям розуміти, що відбувається. Говорити з повагою до їхнього внутрішнього бажання і потреби розуміти. Слухати те, що вони говорять і те, про що вони мовчать. Бути чесними з ними, не давати порожніх обіцянок.
- ⇒ Залучати дитину до активностей, де це можливо. Корисна діяльність зосереджує увагу, допомагає інтегрувати енергію стресу.
- ⇒ Сприяти відновленню сил. Війна – тривале випробування, яке забирає багато енергії, тому дітям важливо мати в режимі дня ті активності, які поповнюють їхні сили.

Аби допомогти дітям, дорослі мають турбуватися про себе. Якщо у вчителів чи батьків немає змоги впоратись із внутрішнім станом, вони не здатні нормально функціонувати або щось їх лякає у власних відчуттях чи поведінці, краще звернутись до фахівця (психолога, психотерапевта, кризового консультанта) по допомогу.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ПОРАДИ ТА БЕЗКОШТОВНІ ОНЛАЙН-ЛЕКЦІЇ ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ<sup>10</sup>



11

Діти, які сьогодні гостро відчувають увесь тягар війни, дуже потребують постійної емоційної підтримки свого вчителя. Але не треба забувати, що українські вчителі теж перебувають у гострому стресовому стані. Саме тому на каналі «Вчителі\_інфо» ([https://t.me/teachers\\_info](https://t.me/teachers_info)) презентовано навички психологічної самопомоги та прийоми створення правильної атмосфери на онлайн- та офлайн-уроках. Лектори проекту – досвідчені практики-психологи, арттерапевти, експерти з педагогічної психології. Для зручності перегляду надаємо структурований перелік запропонованих лекцій за темами.

<sup>10</sup> З телеграм-каналу "Вчителі\_інфо" [https://t.me/teachers\\_info](https://t.me/teachers_info)

<sup>11</sup> Джерело світлини: <https://www.dw.com/uk/shkola-pid-chas-viiny-chy-provalyvsia-navchalnyi-rik-v-ukraini/a-61978671>

**Формування емоційної рівноваги сучасного педагога**

- [https://t.me/teachers\\_info/10](https://t.me/teachers_info/10)
- [https://t.me/teachers\\_info/11](https://t.me/teachers_info/11)

**Психологічна взаємодія: як побудувати стосунки з дітьми під час навчання у воєнний час?**

- [https://t.me/teachers\\_info/12](https://t.me/teachers_info/12)
- [https://t.me/teachers\\_info/50](https://t.me/teachers_info/50)

**Як вчителю створити безпечний простір під час уроків?**

- [https://t.me/teachers\\_info/17](https://t.me/teachers_info/17)

**Мотивація до навчання дітей зі стресовими ознаками**

- [https://t.me/teachers\\_info/19](https://t.me/teachers_info/19)

**Типи поведінки учнів під впливом стресу. Способи реагування вчителя**

- [https://t.me/teachers\\_info/21](https://t.me/teachers_info/21)

**Поради щодо роботи з підлітками**

- [https://t.me/teachers\\_info/22](https://t.me/teachers_info/22)
- [https://t.me/teachers\\_info/23](https://t.me/teachers_info/23)

**Подолання тривожних проявів та страхів в освітньому просторі: як діяти в складних ситуаціях вчителю?**

- [https://t.me/teachers\\_info/29](https://t.me/teachers_info/29)
- [https://t.me/teachers\\_info/30](https://t.me/teachers_info/30)
- [https://t.me/teachers\\_info/35](https://t.me/teachers_info/35)

**Як говорити з дітьми про сексуальну безпеку та особисті кордони?**

- [https://t.me/teachers\\_info/47](https://t.me/teachers_info/47)
- [https://t.me/teachers\\_info/48](https://t.me/teachers_info/48)

**Упровадження ефективних методів психологічної стабілізації в освітньому просторі**

- [https://t.me/teachers\\_info/34](https://t.me/teachers_info/34)

**Прийоми роботи з дітьми війни, пов'язані з мистецтвом та художньою діяльністю (арттерапія, казка та ін.)**

- [https://t.me/teachers\\_info/36](https://t.me/teachers_info/36)

**Комунікація вчителя під час війни з учнями початкових класів та підлітками – основні відмінності та психологічні прийоми**

- [https://t.me/teachers\\_info/39](https://t.me/teachers_info/39)

Пропонуємо також кілька інформаційних добірок із зазначеного каналу.

## **П'ЯТЬ ПОРАД ПРО ПІДТРИМКУ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ<sup>12</sup>**

1. Бути в потрібному місці. Тобто «правильний» для вчителя вибір з точки зору посади, рівня класу, шкільної політики тощо.

2. Уникайте токсичності: людей, відділів, комітетів, подій тощо, які є «токсичними». Для розв'язання складних ситуацій розробляйте стратегії виходу з них у спокійному стані, а не під час активної фази стресу.

3. Розвивайте мислення, поглиняйте нові знання та здобуйте навички. Наповнюйте своє життя творчістю, подіями, людьми і можливостями. Встановіть чіткі межі між шкільним і домашнім життям.

---

<sup>12</sup> Автори порад: Джин Міллер, University's Denver Campus College та Шерон Гастінгс, the Counseling Clinic at University of Phoenix

4. Подбайте про своє тіло. Доглядайте за собою: тренуйтеся, медитуйте, займайтеся йогою, висипайтеся тощо. Робіть усе, що потрібно для того, щоб ваше тіло почувалося добре.

5. Якщо вам потрібна допомога, зверніться по неї. Якщо вам потрібна професійна підтримка психічного здоров'я (у формі терапії чи ліків), немає причин вагатися. Навіщо чекати, поки ви справді станете нещасними?

## **ЯК ВИХОВАТИ СТІЙКІСТЬ У ВОЄННИЙ ЧАС? 10 ПОРАД БАТЬКАМ І ВЧИТЕЛЯМ**

Війна принесла страх у домівки українців. Через те не всі дорослі знають, як навчити дітей виходити за межі страхів, які приносить війна. Гарна новина полягає в тому, що так само, як діти вчиться читати й писати, вони можуть навчитися навичок стійкості – здатності добре адаптуватися перед обличчям біди, травми, трагедії, загроз чи навіть значних джерел стресу.

Що саме може допомогти розвиткові стійкості?

1. *Говоріть з дітьми.* Якщо у дітей виникають запитання, відповідайте на них чесно, але просто і впевнено. Запитайте їх, що, на їхню думку, відбувається, і послухайте відповіді. Не ігноруйте їхні почуття – вони можуть сказати, що бояться, і ви повинні бути готові відповісти, що це нормально боятися. Використовуйте чорно-білу мову, яка не залишає місця для сумнівів: «Я завжди буду піклуватися про тебе».

2. *Створіть емоційно-безпечний простір.* Проводьте значно більше часу зі своєю дитиною. Грайте в ігри, читайте або просто тримайте дитину поруч.

3. *Обмежте кількість новин, які дитина дивиться.* Вимкніть телевізор або радіо, коли висвітлюються події війни. Вам не потрібно приховувати те, що відбувається в країні, від дітей, але й ви не повинні піддавати їх постійному впливу картинками трагедій. Приберіть журнали та газети, на обкладинках яких відображено страшні сюжети війни, обмежте перегляд новин у соцмережах.

4. *Усвідомте, що стреси війни посилюють щоденні стреси.* Зазвичай ваша дитина може впоратися з невдалим тестом або насмішками серед школярів, але розумійте, що зараз діти можуть реагувати гнівом або поганою поведінкою на стрес, який зазвичай не дратує їх. Запевніть дитину, що ви переконані, що він/вона старається якнайкраще.

5. *Складіть розпорядок дня і дотримуйте його.* Дітей заспокоюють звичайні розклади. Відведіть час на виконання домашнього завдання, адже зараз, можливо, це потребуватиме більше часу, аніж зазвичай. За можливості збережіть графік дитини близьким до мирного часу.

6. *Подбайте про себе.* Якщо ви цього не зробите, у вас буде менше терпіння і менше креативності, коли дитина потребуватиме і те, й інше. Подбайте про себе, щоб ви могли піклуватися про дитину, коли та прийде за відчуттям безпеки до вас.

7. *Повторюйте дітям, що з ними все буде добре.* Запевніть їх, що вони будуть захищені. Складіть план на випадок ситуацій евакуації для сім'ї та поділіться всіма його частинами, які, на вашу думку, може зрозуміти дитина.

Якщо хтось з батьків чи родичів перебувають в армії чи теробороні, допоможіть дитині зрозуміти, що це робота члена їхньої сім'ї, як і робота дитини – продовжувати навчатися.

8. *Спостерігайте за ознаками страху і тривоги, які діти можуть не передати словами.* Дитина стала дуже прив'язаною до вас, потребує більше обіймів і поцілунків, ніж зазвичай? Оцінки дитини раптово впали? Заохочуйте дітей писати історії або малювати картинки, які відображають їхні відчуття, якщо дитина не може передати їх словами.

9. *Зверніться по допомогу до дитини.* Те, що дитина маленька, не означає, що вона не може виконувати відповідні віку роботи. Переконайтеся, що дитина знає, як її дії позитивно впливають на всю родину. Якщо дитина знає, що у неї є роль і що вона може допомогти, вона буде відчувати себе більш впевненою.

10. *Опишіть дитині позитивні перспективи майбутнього.* Ні ви, ні ваша дитина раніше не проходили через війну, але ви повинні пояснити дитині, що війни закінчуються. Коли ви говорите про погані часи, переконайтеся, що ви згадуєте і про хороші часи в майбутньому.

## **ЯК ДОПОМОГТИ ПЕРЕЖИТИ ТРАВМІВНИЙ ДОСВІД СТАРШИМ ДІТЯМ?**

Найчастіше після пережитого травматичного досвіду підлітки відчують сором і можуть мріяти про помсту. Травмівна подія для підлітків може призвести до радикальних змін у їхньому світогляді. У деяких підлітків спостерігається саморуйнівна або небезпечна поведінка. Дитину такого віку необхідно заохочувати до обговорення її тривог, вираження страху та суму. Можна також разом шукати відповіді на важливі питання, дискутувати. Головне – залучити дітей до діалогу.

- ⇒ Важливо пояснити, що всі почуття дітей є нормальними, у тому числі злість.
- ⇒ Допомогати фільтрувати інформацію, оскільки вміння аналізувати у дітей ще не сформовано.
- ⇒ Допомогати звільнитися від сильних емоцій. Говоримо підліткам, що плакати – це нормально, кричати – нормально, злитися – нормально.
- ⇒ Оскільки злість зумовлює велике напруження в тілі, важливо користуватися будь-якою можливістю випустити її через фізичну діяльність або гру.
- ⇒ Набагато легше переживати те, що відбувається, коли ми можемо впливати на ситуацію, відчувати причетність до спільної справи. Зараз підліткам активно допомагає онлайн, наприклад, відстежувати фейки.
- ⇒ У тривозі завжди залучено тіло. Обійми – стратегічно важливий ритуал.

## ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС У ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) у дітей і підлітків виникає внаслідок впливу на дитину однієї або більше травмивних подій. Потенційно травмуючими подіями є фізичне або сексуальне насильство, стихійні лиха, бойові дії та нещасні випадки. Статися все це може як із самою дитиною, так і з близькою їй людиною. Причому не обов'язково бути свідком такої події: навіть розповідь про неї може завдати шкоди психіці дитини і стати причиною ПТСР.

Причин для стресу в дитини може бути багато: патологічні спадкові чинники; особливі періоди життя; тяжкі «удари долі» (смерть чи розлучення); негативні потрясіння; стихійні лиха; нездатність чи втрата довірливих взаємовідносин зі своїм близьким оточенням тощо.

⇒ Ознаки стресу в дітей ясельного й дошкільного віку: злість, дратівливість, неконтрольований плач, тремтіння від страху, тривога, страх самотності, проблеми зі сном (кошмари), проблеми з харчуванням.

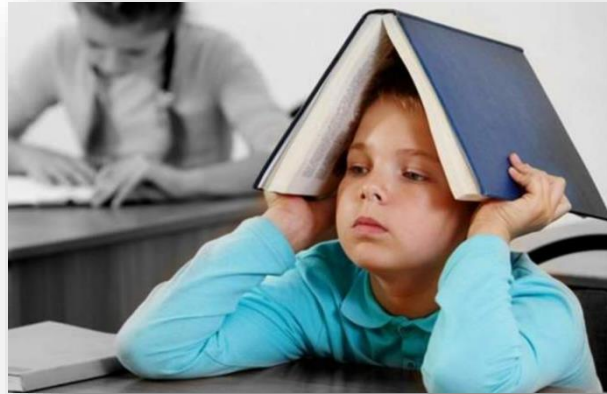
⇒ Ознаки стресу в дітей молодшого шкільного віку: відсутність апетиту, проблеми з харчуванням, скарги на головний біль та біль у животі, почуття, що тебе не люблять, потреба часто ходити в туалет, проблеми зі сном, недовірливість, переживання щодо майбутнього, байдуже ставлення до школи та дружби.

⇒ Ознаки стресу в дітей 10-12 років і підлітків: низька самооцінка, втрата ілюзій, регулярний головний біль та біль у шлунку, злість, недовіра до всього світу, бунтарська поведінка.

Найбільш поширені симптоми ПТСР виявляються у таких проявах:

- ✚ повторне переживання травми (нічні кошмари, нав'язливі спогади, травматична гра);
- ✚ уникнення травматичних спускових механізмів, спогадів і ситуацій, які нагадують дитині про негативну подію;
- ✚ перебільшено негативні переконання про себе і світ внаслідок травмувальної події;
- ✚ перманентно негативний емоційний стан та нездатність відчувати позитивні емоції;
- ✚ почуття відчуженості від людей;
- ✚ втрата інтересу до участі в громадських заходах;
- ✚ неможливість згадати частину травмувальної події;
- ✚ проблеми зі сном;
- ✚ дратівливість;
- ✚ безрозсудна або саморуйнівна поведінка;
- ✚ гіпертривожність;
- ✚ надмірний переляк;
- ✚ проблеми з концентрацією.

## ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ БУТИ БІЛЬШ ЗОСЕРЕДЖЕНОЮ? ПОРАДИ, ЩО СТАНУТЬ У ПРИГОДІ ДОРОСЛИМ, УЧИТЕЛЯМ АБО БАТЬКАМ<sup>1314</sup>



15

Дитина неуважна і не здатна зосередитись на чомусь одному впродовж бодай кількох хвилин. Часто такі скарги можна почути від вчителів або батьків, діти яких навчаються в молодших класах. Хоча стривайте! Хіба слабка концентрація – це лише дитяча проблема?

Насправді довільна увага людини може бути зосереджена на чомусь одному приблизно 8 секунд. Далі концентрація залежить або від рівня зацікавленості, або від сили волі. Тобто в процесі мислення ми знаходимо для себе внутрішнє обґрунтування щодо того, чому саме зараз варто зосередитись на цій роботі. Проте для дітей цей причинно-наслідковий зв'язок часто не зрозумілий. А дорослий, який вимагає від дитини дві години читати підручник замість перегляду значно цікавішого мультфільму, взагалі виглядає дивно.

Тож пропонуємо кілька порад, що допоможуть розвинути здатність до концентрації у дитини. А разом – і самим дорослим вони стануть у пригоді.

- ⇒ Встановлюйте чіткі цілі та реальні дедлайни. Іншими словами: розпорядок дня важливий. Дитина має розуміти послідовність своїх дій щодня і конкретні часові межі щодо виконання щоденних завдань. При чому розпорядок потрібен не лише для навчання, а й наприклад, для дозвілля. Водночас важливо пояснити дитині, яким має бути в підсумку результат роботи, тобто, якою є взагалі мета цього процесу.
- ⇒ Розбийте великі завдання на менші – дитина не почуватиметься обтяженою, виконуючи завдання, які не займають багато часу. Якщо дитина виглядає розгубленою, коли їй потрібно прочитати розділ із підручника, пропонуйте читати по сторінці або по кілька абзаців.
- ⇒ Інтерактивність та зміна виду діяльності: 20 хвилин англійської, розминка, 20 хвилин математики, трохи музики й можна знову повертатись до

<sup>13</sup> Телеграм-каналі "Вчителі\_інфо" [https://t.me/teachers\\_info](https://t.me/teachers_info)

<sup>14</sup> Телеграм-канал «Психологічна підтримка» [https://t.me/psy\\_support](https://t.me/psy_support)

<sup>15</sup> Джерело світлини: <https://shkolyar.org.ua/stattya/yak-borotysya-z-neuvazhnistyuu-dytny-v-shkoli/>

англійської. Монотонність – головний ворог концентрації. Можна також спробувати запропонувати дитині виконати домашнє завдання в незвичних умовах. Наприклад, теплої пори року почитати на природі, а не вдома. Інший варіант – використовувати інтерактивні методи навчання: графіки, картинки, навчання з елементами гри. Усе це сприятиме підвищенню рівня зацікавленості дитини, а отже, й рівня уважності.

⇒ Розробіть ефективну систему мотивації. Заохочення працює ефективніше, ніж страх покарання. На цьому наполягають деякі теоретики у сфері управління персоналом. А як щодо дітей? Розвиваючи стійкість уваги, важливо вийти на той рівень, коли дитина сама усвідомить, які вона отримає бонуси від своєї роботи. Це мотивує працювати ще краще, бути ще уважнішим, не відволікатись. Натомість загроза покарання мотивує виконати завдання лише на рівні, достатньому, щоб уникнути санкцій. Як тільки подразник у вигляді зовнішнього тиску зникає, будь-яке бажання працювати далі теж розчиняється.

*Важливо.* В окремих випадках розсіяна увага у дитини також може бути пов'язана з поганою якістю сну, харчовими звичками, стресом або іншими чинниками, що мало залежать від самої дитини. Розлад дефіциту уваги та гіперактивності – проблема, з якою варто звернутися до фахівця.

## СМІЛИВІ НАВЧАТИ



16

Завершуємо огляд презентацією ще одного видання для вчителів – посібника «Сміливі навчати. Практичний poradnik z podolannya profesijnih trudnoschiv pid chas viyni dlya osvityan».

Посібник видано в рамках проекту «Спільно для вчителів» – проекту допомоги педагогам у підтримці ментального здоров'я та подоланні труднощів під час війни. Проект реалізує освітня організація «Навчай для України» за

<sup>16</sup> Джерело та посилання для завантаження посібника: <https://spilnoteka.org/broshura-smilyvi-navchati-praktychnyj-poradnyk-z-podolannya-profesijnyh-trudnoshhiv-pid-chas-vijny-dlya-osvityan/>



підтримки Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні в рамках ініціативи «Спільно до навчання».

Адресовано педагогічним працівникам закладів загальної середньої освіти.

Видання допоможе вчителям зрозуміти психологічні аспекти дитячих реакцій на травматичні події війни, способи допомоги дітям у подоланні наслідків психотравм в освітньому процесі, подбати про власне ментальне здоров'я.

Наводимо невеличкі фрагменти посібника, що безпосередньо стосується обраної теми випуску.

## **ЯК ВИКЛАДАТИ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ?**

Під час війни освітній процес відбувається в умовах невизначеності, адже важко спрогнозувати повітряні тривоги, наплив негативних новин, відключення електроенергії. Невизначеність є об'єктивною категорією, яка провокує надірраціональні дії, допомагає руйнувати певні психологічні бар'єри, долати консерватизм.

Толерантність до невизначеності – це властивість особистості, яка спроможна витримувати кризові прояви, пов'язані з невизначеністю смислових підвалин власного буття, і непередбачувані життєві обставини.

Тож педагогам в умовах невизначеності важливо формувати в собі та в дітях толерантність до таких ситуацій, що дає змогу сприймати їх як можливість вибору, розвитку, виявлення нового досвіду, без відчуття деструктивної тривоги та набувати здатності діяти в них.

### ***Техніки викладання***

Режим «виживання» забирає чимало сил і енергії. У цей час гостро постають питання: «Навіщо взагалі потрібно навчатися під час війни?» та «Які навички є актуальними зараз або будуть потрібні після нашої перемоги?».

У цьому контексті ми й говоримо про кризу в школі: нові потреби з'являються значно швидше, ніж способи, якими їх можна задовольнити. Через це можуть виникати конфлікти.

Мабуть, у кожного з учителів виникають конкретні ситуації, у яких не завжди зрозуміло, як на них реагувати і як їх розв'язувати. Наприклад, свідоме уникання учнями навчання, коли вони поводяться так, ніби не чують і не бачать вчителя, не дотримуються правил. Або їм нудно в школі, вони не хочуть долучатися до шкільних активностей. Може бути й так, що учні намагаються пропустити частину уроку (часто ходять по крейду чи до туалету) або демонструють небажання відвідувати школу взагалі. Так може траплятися, коли дитина випереджає в навчанні своїх однолітків або їй навпаки складно опановувати навчальний матеріал.

Одним з інструментів, який допомагає подолати такі складні моменти, є позитивна дисципліна. Це виховання без покарань і винагород, підтримка дитини у формуванні внутрішньої мотивації, навичок ухвалення рішень, самостійності та відповідальності. Зосередженість на рішеннях і віра в те, що

помилка – це чудова можливість вчитися, дає змогу учням дізнатися, наскільки вони компетентні й здібні.

Позитивна дисципліна – це метод, який підтримує розмову про почуття та їх прийняття, навіть якщо педагог не погоджується з певною поведінкою дітей. Для цього треба навчитися сприймати свої та чужі емоції, набуті здатності до саморегулювання та керування поведінкою.

### ***Як це застосувати в класі?***

1. Говоріть дітям, як потрібно поводитися, замість того, щоб перераховувати те, чого вони не мають робити. Замість «не бігайте в кабінеті» ліпше сказати «пересувайтеся школою спокійно», а замість «жодних жувальних гумок!» попросити залишити жуйки вдома.

2. Транслюйте ваші правила як сподівання. Частіше вдавайтеся до схвалення. Коли ви бачите, що хтось поводить себе добре, висловіть задоволення його поведінкою. Не обов'язково навіть проговорювати: посмішка, схвальний порух головою – усе це про позитивну дисципліну.

3. Плануйте перехід від одного заняття до іншого і повідомляйте про свої плани учням. Так вони заздалегідь знатимуть, чого їм варто очікувати. Пропонуйте дітям обмежені й реалістичні варіанти вибору, які й вас влаштовують, і не суперечать інтересам учнів. До прикладу, дайте змогу школярам вибирати спосіб ведення конспекту уроку (традиційний чи візуальний, у зошиті чи в нотатках на смартфоні), тему проєкту або форму презентації результатів роботи. Можливість робити вибір самостійно сприяє розвитку вільних людей, здатних аналізувати, формувати власні висновки та бути відповідальними за свої вчинки.

В умовах кризи важливо зміщувати акценти із суто предметного навчання на соціально-емоційне. Наприклад, уміння розпізнавати емоції та керувати ними, ставити цілі й досягати їх, оцінювати думки інших, встановлювати й підтримувати позитивні стосунки, відповідально ухвалювати рішення. Таке навчання є інструментом розвитку м'яких навичок.

А ще соціально-емоційне навчання – важливий компонент психосоціальної підтримки. Систему вправ і технік соціально-емоційного навчання легко інтегрувати в усі шкільні предмети.

Крім того, справлятися зі складними ситуаціями допомагає зміщення акценту з навчання на наставництво. Наставник – це турботливий дорослий друг. І для дитини молодшого шкільного віку чи підлітка мати таких друзів-наставників дуже важливо. Саме вчителі-наставники відкривають для школярів новий досвід, допомагають дитині ухвалити рішення щодо правильного життєвого вибору, підтримують успіхи в навчанні. Завдяки цьому вони підвищують дитячу самооцінку.

## ЯК ПІДТРИМУВАТИ РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ УЧНІВ?

Резильєнтність – це здатність людини або соціальної системи вибудувати нормальне, повноцінне життя у складних умовах (Ф. Лозель).

Важливі постулати щодо підтримки резильєнтності:

1. У резильєнтних класах життєву енергію використовують мудро: навантаження балансують, турбуються про відновлення, мінімізують зайві витрати.

2. Бути стійкими – це вміти передбачати свої потреби та потреби інших, вміти турбуватися про себе та спільноту загалом.

3. Стійкість потребує емоційної компетентності, вміння орієнтуватися в ній і зміцнювати зв'язок із тими емоціями та станами, які наповнюють, живлять, приносять позитивну енергію.

4. Якщо плекати в рутині вміння відновлюватись, наснажувати почуттєву та ментальну сфери, то вони будуть міцнішати, адже «що ми сіємо, те й проростає».

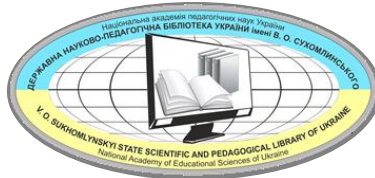
Дуже доречно педагогам разом з адміністрацією проаналізувати такі групи питань і ухвалити відповідні рішення задля підтримки резильєнтності учнів:

*1. Яким є зараз навантаження учнів? Що варто змінити в навантаженні? Як ці зміни можна зробити реалістичними?*

*2. Як учні турбуються про відновлення власних ресурсів? Що варто змінити? Як ці зміни зробити реалістичними?*

*3. Які витрати енергії варто зменшити? Від чого можна відмовитися?*

Ресурсні активності для класу мають бути різноманітними: щоденними, щотижневими, щомісячними; короткочасними й тривалими. Важливо мати «меню» ресурсів (бо потреби дітей змінюються) і плекати корисні ментальні / когнітивні активності: творчість, пізнання та планування з цікавістю, ресурсні спогади та вправи на уяву, на розвиток і зміцнення доброзичливості, вдячності, співчуття, мотиваційні слова, гумор. Не менш важливими та корисними є поведінкові активності: спорт, музика, відпочинок, волонтерство, прогулянки на природі.



## **ЯК НАВЧАТИ ТА НАВЧАТИСЬ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

### **ІНФОРМАЦІЙНО-ПРАКТИЧНИЙ ПОРАДНИК**

Упорядник:

**Олена МЕРЗЛЯКОВА**

*кандидат психологічних наук,  
старший науковий співробітник відділу наукового  
інформаційно-аналітичного супроводу освіти ДНПБ України  
ім. В. О. Сухомлинського, м. Київ*

Літературний редактор:

**Наталія ВАСИЛЕНКО**

*Матеріали заслухано на засіданні відділу наукового інформаційно-аналітичного супроводу освіти  
ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського та схвалено для оприлюднення  
у рубриці «Освіта і наука в умовах війни» Віртуального читального залу освітянина  
на виконання тематичного плану прикладного наукового дослідження  
«Інформаційно-аналітичний супровід цифрової трансформації освіти:  
вітчизняний і зарубіжний досвід» (2023–2025)*

Бібліографія:

*Як навчати та навчатись під час війни: інформаційно-практичний poradnik. Освіта і  
наука в умовах війни. Віртуальний читальний зал освітянина ДНПБ України  
ім. В. О. Сухомлинського [офіц. сайт] / упоряд. О. Мерзлякова. Київ, 2023. 19 с.*

ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського,  
відділ наукового інформаційно-аналітичного супроводу освіти  
Протокол № 20 від 02 листопада 2023 року  
м. Київ, вул. М. Берлінського, 9/оф.31  
380 (44) 467-22-14  
siase@dnpb.gov.ua