

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

**ІННОВАЦІЙНІ ПСИХОЛОГІЧНІ
ЗАСОБИ РОЗВИТКУ МЕДІАОСВІТИ
В УМОВАХ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ
ДИСТАНЦІЙНОСТІ ВІЙНИ**

Методичний посібник

За науковою редакцією Л.А. Найдьонові

Кропивницький – 2023

УДК 316.3; 374; 159.9; 316.6

I 96

Рекомендовано до друку вченою радою
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України,
протокол № 12/22 від 8 грудня 2022 року

Рецензенти:

*Н.В. Пророк, докторка психологічних наук;
В.В. Зеленін, кандидат психологічних наук, доцент*

I 96

Інноваційні психологічні засоби розвитку медіаосвіти в умовах екстремальної дистанційності війни: методичний посібник / Л. А. Найдьонова, О. Вознесенська, Н. Л. Дятел, Н. Ф. Умеренкова, Ю. С. Чаплінська, Н. І. Череповська; за наук. ред. Л. А. Найдьонової, О. Л. Вознесенської; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2023. – 335 с.

ISBN 978-966-189-683-2

Методичний посібник містить навчальний матеріал і методичні рекомендації з викладання медіаосвітніх програм. Матеріали відповідають найбільш актуальним трендам розвитку медіаосвіти як тієї інновації, що визначатиме майбутнє всієї освіти, яка здійснюватиметься у відкритих інформаційних просторах. Перші три розділи посібника містять методичні матеріали, які працюють на здоров'язбережувальний тренд; наступні два – спрямовані на забезпечення інформаційно-патріотичного тренду в його ідеологічному та інструментальному складниках. Останній, шостий, розділ – це спроба переходу до тренду цифрового гуманізму в наявних кіберпрактиках. Наводяться методики діагностики та аналітичний матеріал щодо соціально-психологічних проблем, пов'язаних з викликами інфодемії та умовами воєнного стану з використанням медіапсихологічних інновацій; представлено інноваційні засоби допомоги особистості в навчальному закладі будь-якого типу з метою створення в закладі здоров'язберігаючого середовища і підвищення якості освіти в Україні, наводяться рекомендовані література та інтернет-джерела.

Адресована викладачам ЗВО, ППО, медіапедагогам, психологам, соціальним педагогам, вчителям закладів освіти усіх рівнів, може бути корисною студентам педагогічних і психологічних спеціальностей, усім зацікавленим користувачам.

© Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2023
© Найдьонова Л. А., Вознесенська О. Л., Дятел Н. Л., Умеренкова Н. Ф.,
Чаплінська Ю. С., Череповська Н. О., 2023

ЗМІСТ

Передмова (<i>Найдьонова Л. А., Вознесенська О. Л.</i>).....	8
Розділ 1. Рефлексивне налаштування наскрізної медіаосвіти до умов воєнного часу (<i>Найдьонова Л. А.</i>)	15
Вступ. Мотиваційні рефлексивні мікромодулі в дистанційній освіті екстремальних часів	16
Мікромодуль 1. Визначаємо тип мотивації навчання	18
Мікромодуль 2. Визначаємо типи підтримки мотивації в дистанційному процесі	22
Мікромодуль 3. Інтелектуальна педагогічна рефлексія контенту для мотивації на знання	25
Прийоми психологічної компенсації дистанційності	28
Мікромодуль 4. Ландшафти і простір	28
Мікромодуль 5. Компенсація кінестетичних дефіцитів	30
Мікромодуль 6. Кінестетичні образи на допомогу мисленнєвим операціям	34
Ігрові моделі для підтримки і стимуляції соціалізації дітей у дистанційній освіті	35
Мікромодулі психологічної самопомоги і психологічної підтримки дітей у дистанційному форматі (символьно-тілесні вправи «Ментальний щит»)	35
Методичний матеріал для програми «Медіапсихологія війни» (Лекції з відповідними презентаціями)	52
Спільні психічні стани (психотравма і поділяння емоцій для зцілення)	52
Симптоми посттравматичного стресового розладу	53
Історична довідка про психотравму як психічний розлад	58
Поширення ПТСР у світі і в Україні	60
Травмаінформованість	62

Медіатравматизація	53
Рекомендована література	65
Розділ 2. Здоров'язбережувальна медіаосвіта: інструменти і методика впровадження (Умеренкова Н. Ф.)	66
Вступ	66
Як перевести свою увагу з однієї діяльності на іншу	67
Мікромодуль 1. Вправа «гімнастика для мозку»	67
Як допомогти собі в момент стресової ситуації	68
Мікромодуль 2. Дихальна вправа «п'ятірка»	72
Мікромодуль 3. Масаж долоні	73
Мікромодуль 4. Контакт пальців	74
Як допомогти собі, коли є наслідки стресу	74
Мікромодуль 5. Прогресивна релаксація	74
Мікромодуль 6. Тепінг (постукування)	75
Мікромодуль 7. Масаж півкуль мозку (або «гостьові пальчики»)	77
Як знімати щоденне емоційне напруження	78
Інтеграція здоров'язбережувальних компонентів в освітній процес закладу освіти	79
Принципи інтеграції мікромодулів у заняття	79
Організація інтеграції здоров'язбережувальних компонентів супроводу медіаосвіти в освітній процес закладу освіти	80
Методика «Батьківські збори: здоров'я дітей під час медіаопосередкованого навчання»	81
Блок 1. Актуалізація розуміння важливості участі батьків у модерації екранних практик дітей	83
Блок 2. Інструменти і рекомендації	87
Практичне заняття для батьків	90
Рекомендована література	99

Розділ 3. Баланс медіаспоживання: екранні практики без шкоди здоров'ю (Дятел Н. Л.)	103
Вступ	103
Модуль 1. Сучасна картина медіапрактик	106
Модуль 2. Баланс медіаспоживання. Оптимізація індивідуальних практик	113
Модуль 3. Інтеграція принципів збалансованого медіаспоживання в освітній процес закладу освіти	116
Рекомендована література	118
Розділ 4. Патріотизм молоді цифрової доби: інноваційні засоби розвитку (Череповська Н. І.)	119
Вступ	120
Тема «Інформаційний патріотизм»	120
Підтема 1. «Інформаційний» патріотизм – новий соціокультурний феномен	121
Підтема 2. Медіаконтент як інструмент інформаційного патріотизму	122
Підтема 3. Розвиток інформаційного патріотизму як оптимізація його функцій	124
Рекомендовані література	150
Модуль 1. Збереження і поширення українського медіаконтенту в соціальних мережах	128
Тема «Інформаційна війна і пропаганда»	129
Підтема 1. Інформаційна війна	131
Підтема 2. Пропаганда як «надпотужна» зброя інформаційної війни	133
Підтема 3. Протидія ворожій пропаганді	133
Рекомендовані література	137

Рекомендовані джерела для слухачів	138
Модуль 2. Захист інформаційного простору від ворожої пропаганди в соціальних мережах	139
Тема «Медіаторчість»	140
Підтема 1. Творчість і медіаторчість	141
Підтема 2. Активізація творчого мислення та уяви: методика «Трикутник медіаторчості»	142
Підтема 3. Творення оригінального проукраїнського медіаконтенту	144
Модуль 3. Творення нових, оновлення традиційних українських символів	144
Коментарі до модулю	148
Рекомендовані література	150
Рекомендовані джерела для слухачів	151
Розділ 5. Медіаторчість і блогерство як інноваційні психологічні засоби розвитку медіакультури дітей та підлітків (Вознесенська О. Л.)	153
Вступ	153
Модуль 1. Я в інформаційному світі	156
Початковий рівень навчання	156
Мікромодуль «Медіаклуб»	160
Основний рівень. I рік навчання	163
Основний рівень. II рік навчання	170
Модуль 2. Світ зображень	178
Початковий рівень навчання	178
Мікромодуль «Створення анімації»	189
Основний рівень. I рік навчання	193
Мікромодуль «Селфі»	202
Основний рівень. II рік навчання	204
Модуль 3. Світ відео і кіно	212

Початковий рівень навчання	212
Основний рівень. I рік навчання	223
Основний рівень. II рік навчання	231
Модуль 4. Я – блогер	241
Початковий рівень навчання	241
Основний рівень. I рік навчання	248
Основний рівень. II рік навчання	255
Рекомендована література	263
Розділ 6. Медіапсихологія і кібертехнології в освітньому процесі	267
<i>(Чаплінська Ю. С.)</i>	
Вступ	267
Модуль 1. Фільманаліз у навчальному процесі	272
Модуль 2. Медіаклубні заняття: можливості, переваги, інновації	283
Модуль 3. Використання роботів у дошкільній і шкільній освіті	295
Модуль 4. Освітні боти: новітні технології в навчальному процесі	308
Модуль 5. Розширення освітніх можливостей: технології віртуальної і доповненої реальності	318
Рекомендована література	329
Післямова <i>(Найдьонова Л. А.)</i>	

ПЕРЕДМОВА

Основні тенденції розвитку сучасного суспільства визначаються розвитком інформаційно-комунікаційних технологій та їх активним упровадженням у соціально-економічну практику суспільства. Сьогодні незаперечним є вплив інформаційного середовища на розвиток дітей, які мають доступ до медіапродукції всього світу. Створюючи особливий інформаційний простір, численні і різноманітні медіа впливають на формування соціальних, моральних, художніх, естетичних цінностей та інтересів особистості, стають важливим чинником впливу на її свідомість, світоглядні позиції, що особливо важливо в умовах воєнного стану та повоєнного відновлення країни. Реформування системи освіти має забезпечити впровадження нових підходів, форм і методів навчання та виховання, які відповідали б потребам розвитку особистості у воєнний та повоєнний час, сприяли розкриттю її талантів, духовно-емоційних, розумових та фізичних здібностей; забезпечували формування цілісної картини світу, духовності, культури особистості. Актуальність розроблення засобів інтенсифікації масового впровадження медіаосвіти в Україні зумовлена і цивілізаційними викликами, і поточною соціально-психологічною ситуацією. Викликом є і подолання деструктивних медіаінформаційних впливів унаслідок гібридної війни (реальних бойових дій та інформаційно-психологічних операцій з маніпулювання соціумом), медіатравматизації, зокрема дітей, а також вимушених переселенців та інших груп ризику, а також впливу гібридної/інформаційної війни як медіатравми широкої аудиторії традиційних і новітніх медіа.

Методичний посібник «Інноваційні психологічні засоби розвитку медіаосвіти в умовах екстремальної дистанційності війни» розроблено в межах всеукраїнського експерименту «Стандартизація наскрізної соціально-психологічної моделі масового впровадження медіаосвіти у сучасну педагогічну практику» (наказ МОН України № 199 від 18.08.2017 р.).

Представлені в ньому матеріали відповідають на новітні виклики, що постали перед медіаосвітянською спільнотою в умовах повномасштабної війни. Важливо, що інноваційні засоби, представлені в посібнику, ґрунтуються на принципах науковості, гуманізації, культуровідповідності, індивідуального підходу в навчанні, відповідності завдань освіти й виховання і беруть до уваги анатомо-фізіологічні та психологічні особливості розвитку дітей різних вікових груп, а також містять терапевтичний компонент для опанування травматичного досвіду війни, пережитого як багатьма дітьми, так і освітянами. Головний дидактичний принцип відповідає формуванню мікрокомпетентностей і передбачає, що окремі тематичні модулі або окремі інформаційні мікромодулі (інформаційні чи практичні вправи) можуть бути інтегровані в різні навчальні курси різних галузей освіти відповідно до виявлених потреб суб'єктів освітнього процесу.

Що таке *інновації*? Інновації – поняття, що постійно змінює своє наповнення. Десять років тому інноваціями були соціальні мережі, сьогодні – віртуальна і додана реальність, штучний інтелект і роботи в освітньому процесі. Екстремальна дистанційність, у яку ми вимушено занурилися останнім часом, показала нам цінність присутності і співприсутності, ландшафтів і реальних просторів, тактильних контактів і тілесних відчуттів. Уява дає змогу багато чого компенсувати, а воля – збалансувати.

Тож ми спробували зібрати в пропонованому посібнику все те, що відповідає найбільш актуальним трендам розвитку медіаосвіти як тієї інновації, що визначатиме майбутнє всієї освіти, яка здійснюватиметься у відкритих інформаційних просторах. Щороку всеукраїнська стратегічна нарада з медіаосвіти, підбиваючи підсумки Глобального тижня медіа та інформаційної грамотності, визначає національні медіаосвітні тренди наступного року. Така практика дає змогу сконцентрувати ресурси на досягненні найважливіших цілей і реалізації найбільш нагальних завдань. Тренди, з одного боку, відображають тенденції, які вже народжуються в наших практиках,

відчуваються як актуальні потреби. З другого боку, визначають ті точки докладання наших спільних зусиль, які можуть дати найбільший системний ефект. Визначення пріоритетних трендів не означає, що наші заплановані важливі заходи і завдання мають бути відкинуті, скасовані чи знецінені. Тренди радше визначають смислові осі, на які нанизуються окремі заходи, суспільні контексти, у які вбудовуються наші медіаосвітні результати, ціннісні центри тяжіння в реальності, на які працюють наші спільні зусилля. Як виглядають нові медіаосвітні тренди 2023-го?

Можемо говорити наразі про ***три медіаосвітні тренди в часи екстремальної дистанційності.***

Здоров'язберезувальний тренд, який означився в часи пандемії і вимушеної дистанційної освіти як головний, зберігає своє провідне значення й дістає додаткове наповнення – травмаінформованість, тобто зважання на реальність травматичних стресових станів і відповідна перебудова медіаспоживання для збереження психологічного благополуччя як умови розвитку людського потенціалу країни. Цей тренд основний, поки триває війна; він підвищує боєздатність, адже сила духу базується на систематичній роботі над власною стабільністю і працездатністю. Інформаційна безпека сьогодні вимірюється насамперед нашим здоров'ям.

Інформаційний патріотизм – тренд, який поєднує покоління; акцентує, що війна не дитяча справа, але дає змогу відчути єдність уз завдяки спільному для всіх українців протистоянню ворогу; підвищує обізнаність у сфері пропаганди і маніпуляцій; розкриває природу російської «зомбованості» (індоктринації); зміцнює світоглядну стійкість проти дезінформації та інформаційно-психологічних операцій на основі підсилення ідентичності і ціннісної саморегуляції; наголошує на периферійному інструментальному (а не ціннісному) значенні ненависті; зменшує відчуття безпорадності і віктимності (відчування себе жертвою); визначає нові акценти в темі активної інформаційної безпеки.

Цифровий гуманізм – тренд, який продовжує цифрову трансформацію нашого життя на протидію всім тимчасовим викликам, що постали перед енергетичними системами; повертає усвідомлення вартісності людяності, взаємовиручки і допомоги, які дають змогу досягати небувалого; показує підпорядковану роль цифрових технологій в обслуговуванні людяності. Цифровий гуманізм разом з інформаційним патріотизмом урівноважують один одного, визначають нові акценти формування цифрових компетентностей, виправляють тенденцію відриву технічної грамотності від розвитку критичності світоглядної позиції. Цифровізація залишається потужним глобальним трендом розвитку людства, тому цей акцент є дуже важливим для розбудови конкурентоспроможності нашої країни в повоєнний період.

Ці три тренди взаємодоповнюють і посилюють один одного, визначають напрям розвитку медіаосвіти на найближчий період.

Перші три розділи нашого посібника представляють методичні матеріали, які працюють на здоров'язбережувальний тренд; наступні два – спрямовані на забезпечення інформаційно-патріотичного тренду в його ідеологічному та інструментальному складниках. Останній, шостий, розділ – це спроба переходу до тренду цифрового гуманізму в наявних кіберпрактиках. (Навіть якщо здається, що в школі немає жодних технічних можливостей, – це тільки здається. Смартфон у кожного в кишені – це повноцінна можливість творити в річищі цифрового гуманізму).

Розділи підготовлено різними авторами зі збереженням авторського стилю, що дає змогу краще усвідомити свої власні особливості і дібрати інструментарій відповідно до самовизначення.

Перший розділ – «Рефлексивне налаштування наскрізної медіаосвіти до умов воєнного часу» (*Л. А. Найдьонова*) – присвячено формуванню мікрокомпетентностей з медіаграмотності. Авторка спрямовує увагу освітян на травмаінформованість та оцінювання інтенсивності медіатравми, що особливо актуально під час війни. Розділ містить лекційний матеріал для програми

«Медіапсихологія війни» з відповідними презентаціями, модуль інформаційної війни для роз'яснення ризиків і можливостей участі підлітків в інформаційному протистоянні, мікромодулі психологічної самопомоги і психологічної підтримки дітей у дистанційному форматі (символьно-тілесні вправи «Ментальний щит»).

Другий розділ – «Здоров'язбережувальна медіаосвіта: інструменти та методика впровадження» (Н. Ф. Умеренкова) – спрямований на: ознайомлення педагогічних працівників (усі рівні освіти) з практичними інструментами тілесно-орієнтованих засобів супроводу медіаосвіти та їх застосування для поліпшення власного емоційного стану. Він містить методики інтеграції здоров'язбережувальних компонентів в освітній процес закладу освіти і методичні рекомендації щодо взаємодії з батьками. Компенсаторні засоби охоплюють такі напрями, як використання відеоконтенту з демонстрацією тілесних вправ та їх безпосереднє виконання для включення тілесності і навантаження всіх систем з метою компенсації гіподинамії та використання тілесно-орієнтованих технік для психоемоційного розвантаження з метою компенсації стресових переживань та використання кінестетичних образів, які стимулюють активізацію кінестетичних рецепторів. Навчальний матеріал побудовано на таких принципах, як-от: урахування вікових особливостей; інтегрованість, гнучкість, мобільність, безпечність, спільність взаємодії, збалансованість, мікроформат.

Третій розділ – «Баланс медіаспоживання: екранні практики без шкоди здоров'ю» (Н. Л. Дятел) – спрямований на створення загального систематизованого уявлення щодо картини медіапрактик учнів, ознайомлення з ідеєю балансу екранних практик, підходами до його аналізу і підтримання, зокрема оптимізації власного медіаспоживання з огляду на індивідуальні потреби особистості.

Четвертий розділ – «Патріотизм молоді цифрової доби: інноваційні засоби розвитку» (Н. І. Череповська) – присвячено засобам розвитку патріотизму молоді цифрової доби, зокрема активному використанню сучасних

інформаційно-комунікативних можливостей і застосуванню цифрових технологій. В умовах інформаційного та комерційного протистояння з державою-агресором і тотальної кіберсоціалізації молоді активне і цілеспрямоване впровадження національно-патріотичного виховання молоді в закладах освіти, на думку авторки, є необхідністю. Наведені методичні рекомендації містять інновації з розвитку патріотизму молоді через оптимізацію її патріотичної активності в інформаційному інтерактивному середовищі. Інноваційні засоби медіаосвіти представлено у форматі трьох розвивальних модулів, спрямованих на розвиток провідних функцій оптимальної патріотичної активності в соціальних мережах

П'ятий розділ – «Медіаторчість і блогерство як інноваційні психологічні засоби розвитку медіакультури дітей та підлітків» (*О. Л. Вознесенська*) – містить детально виписані методичні рекомендації щодо викладання навчальної програми з позашкільної освіти соціально-реабілітаційного напрямку, розрахованої на три роки навчання. Програма пропонує розвиток дітей та підлітків у галузі блогерства і спрямована на формування соціально активних, творчих, патріотичних, здатних розвивати суспільство людей; підготовку дітей до життя в інформаційному суспільстві та протидії в інформаційній війні. У розділі представлено методологію медіа-арттерапії зі знімання анімаційних фільмів для розвитку у дітей рефлексії емоцій, розуміння впливу медіатекстів на психіку та опанування наслідків травматичних подій. Цей мікромодуль можна застосовувати у всіх ланках освіти для дітей і дорослих. Саме медіаторчість може давати ефект зцілення, відновлення, подолання наслідків травматичних подій, що особливо актуально в умовах воєнного стану та повоєнного відновлення суспільства.

Шостий розділ – «Медіапсихологія і кібертехнології в освітньому процесі» (*Ю. С. Чаплінська*) – розширює уявлення сучасних педагогів про методологічні і технічні можливості забезпечення навчального процесу, теоретичні концепції, засновані на провідних західних і східних наукових розробках останніх років. Переосмислений відповідно до української концепції

впровадження медіаосвіти, цей доробок приправлений авторським баченням. У розділі розглянуто особливості фільманалізу в навчальному процесі та схеми роботи з ним; нові підходи до медіаклубних занять; класифікацію освітніх роботів та освітніх ботів.

Звісно, головний стрижень усього нашого життя сьогодні – це прагнення до перемоги, яка зупинить війну. Оскільки освіта є неперервним процесом, бо діти ростуть, проходять сензитивні періоди свого розвитку, освітній процес здійснюється в найнеймовірніших умовах, долаючи всі надзвичайні ситуації. Часто ця важка робота тримається тільки на особистому ресурсі і волі освітян, психологічній гіпермобілізації, відчутті відповідності своєму життєвому призначенню. Як би, можливо, пафосно це не звучало, але це правда. На людях тримається все. І це відбувається повсюдно, де кожний викладається на своєму місці. Час цих величезних спільних надзусиль визначає і місце та роль медіаосвіти в суспільстві. Медіаосвіта має полегшувати завдання підтримки неперервності освітнього процесу, долання територіальних розривів та інфраструктурних руйнувань, сприяти доланню втоми і переживанню гірких втрат, працювати на відновлення і нові здобутки.

Розділ 1

РЕФЛЕКСИВНЕ НАЛАШТУВАННЯ НАСКРІЗНОЇ МЕДІАОСВІТИ ДО УМОВ ВОЄННОГО ЧАСУ

Розділ присвячено інноваційним методичним розробкам, які відповідають на новітні виклики, що постали перед медіаосвітянською спільнотою в умовах повномасштабної війни. Головний дидактичний принцип відповідає формуванню мікрокомпетентностей і передбачає, що окремі тематичні модулі або окремі інформаційні мікромодулі чи вправи можуть бути інтегровані в різні навчальні курси різних галузей освіти відповідно до виявлених потреб суб'єктів освітнього процесу. Це стосується насамперед мотиваційних мікромодулів у дистанційній освіті, модулів травмаінформованості та оцінювання інтенсивності медіатравми, а також мікромодулів психологічної самопомоги і психологічної підтримки дітей у дистанційному форматі (символьно-тілесні вправи «Ментальний щит»). До розділу включено також лекційний матеріал для програми «Медіапсихологія війни» з відповідними презентаціями; інформаційний матеріал до програми «Поствійна» щодо динаміки відновлення деокупованих громад, особливостей сучасного гібридного тоталітаризму і воєнних трансформацій медіапростору, психологічних механізмів індоктринації та інформаційно-психологічної реабілітації засобами медіаосвіти. Методичні рекомендації з організації медіаосвіти в початковій школі НУШ базуються на ігровій моделі та охоплюють огляд низки ігор для підтримки і стимуляції соціалізації дітей. Оновлені програми науково-дослідницького спрямування з медіапсихології і кіберпсихології для позашкільної освіти в умовах війни доповнено модулем інформаційної війни для роз'яснення ризиків і можливостей участі підлітків в інформаційному протистоянні.

Вступ. Мотиваційні рефлексивні мікромодулі в дистанційній освіті екстремальних часів

Управління мотивацією учнів у процесі навчання – це один із найбільш важливих моментів педагогічної діяльності загалом. Не можна недооцінювати роль формування пізнавальної мотивації для розвитку дитини. У разі втрати мотивації ефективність навчання як часу, присвяченого власному розвитку, зводиться нанівець.

На жаль, останнім часом втрата дітьми мотивації до навчання стала настільки великою системною проблемою, що в опитуваннях громадської думки про проблеми освіти перевищила за кількістю людей, яких це хвилює, навіть матеріальні негаразди, брак нових підручників та всі інші, вийшла на перше місце серед усіх проблем освіти. Аспектів у цієї проблеми дуже багато – та ж системна перебудова освіти для позбавлення її залишків радянського тоталітарного минулого, де освіта виконувала важливу роль – підтримувала відтворення людини-гвинтика бездушної системи. Як це часто буває, розв'язуючи одну проблему, не можна вберегтися від перекосу в інший бік. Таким перекосом стала тенденція кризи експертного знання і цінності знань загалом. Легкодоступність інформації створює ілюзію непотрібності зусиль для її засвоєння. Це прояви культури бідності, коли діти в мріях про майбутнє програмують себе на те, щоб заробляти гроші. Тоді як діти в суспільствах, не вражених культурою бідності, плануючи майбутнє, упевнені, що гроші вони зароблять тим чи іншим способом, головне – зрозуміти, якій справі варто присвятити своє життя, що й справді хотілося б робити. У буремні часи економічних криз втрачено прямий зв'язок між освіченістю людини і рівнем її добробуту, розуміння того, що твоя вартість на ринку праці залежить від рівня знань і кваліфікації, яких ти набув, тому ці реальні системні парадокси впливають на мотивацію навчання з боку суспільства.

Соціосистемна криза мотивації навчання маскувалася досить довго тим, що в шкільній системі зберігалися жорсткі авторитарні процедури, які

змушували дітей підкорятися правилам під загрозою отримання низької оцінки, засудження з боку вчителя, який може пожалітися батькам; батьки ж під цим тиском тиснули на дітей, вимагаючи і караючи. Власне, нічого поганого в правилах немає, погане в тому, що зникає радість і гордість за те, що живеш за правилами, відповідаєш правилам. Навпаки, виникає безліч ситуацій, коли умовна «винагорода» дістається тим, хто навчився обходити і порушувати правила. Дистанційна освіта створює ще більше таких можливостей. Навіщо виконувати завдання самому, якщо відповідь легше знайти в інтернеті? Напруження менше, справді; тренується швидкість пошуку, можливо, гнучкість. Але базові психічні новоутворення, які формувалися раніше під впливом рутини виконання навчальних завдань, через такий «обхід» процедур не формуються. Дитина «випадає» з процесу планомірного розвитку: складніші операції, які мають спиратися на раніше сформовані уміння, уже не можуть формуватися у звичний спосіб, і дитина потрапляє у свою ж пастку. Описаний процес характерний для зовнішньої мотивації.

В умовах війни і тривалих травматичних стресів проблеми з мотивацією до навчання нікуди не зникають. З одного боку, діти, реакція яких на стрес – мобілізуватися, прагнуть брати участь у захисті країни прямо зараз, а не витратити час на навчання. З другого боку, коли психіка виснажується, то розлади (посттравматичні стресові розлади, депресивні стани) можуть зовні за поведінковими проявами виглядати як втрата мотивації до навчання. І звичні прийоми мотивування («різочкою і пряником») через дорікання, сварки і тиск або через «підкуп» майбутньою винагородою не спрацьовують.

Звісно, в одному простому модулі ми не зможемо вирішити одним махом всю багатоаспектну проблему мотивації навчання, яка, зрозуміло, дуже індивідуалізована. Проте стійкість до інформаційної пропаганди, до інформаційних впливів загалом чітко пов'язана зі стійкістю і структурованістю мотиваційної системи дитини і підлітка. Місія педагога – допомогти дитині розібратися зі своєю мотивацією, налагодити механізм ціннісної саморегуляції, внутрішню, самодетерміновану мотивацію.

Мікромодуль 1. Визначаємо тип мотивації навчання

Виконаймо спочатку рефлексивну вправу.

Уявіть собі учнів. Тих, хто приходить до вас на заняття. Наприклад, учнів такого-то класу. Тепер оберіть серед ваших учнів когось, про кого ви насамперед подумали. Це може бути будь-хто з ваших учнів, на ваш вибір. І, поставивши себе на місце цього учня, спробуйте відповісти на запитання наведеного нижче короткого опитувальника (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Чому я (учень) приходжу на дистанційні заняття до цього вчителя (до Вас)?

Дайте відповідь, позначивши в кожному рядку потрібну клітинку

1 – не важливо, 4 – дуже важливо

	1	2	3	4
1. Я хотів би, щоб учитель думав, що я хороший учень.	1	2	3	4
2. Я не хочу мати неприємності через невиконання завдань.	1	2	3	4
3. Мені подобається тут бути, тому я приходжу.	1	2	3	4
4. Я погано себе почуваю, коли не виконую те, що маю зробити.	1	2	3	4
5. Я намагаюся краще зрозуміти тему (досліджуване явище).	1	2	3	4
6. Тому що я повинен це зробити, це мій обов'язок.	1	2	3	4
7. Мені подобається працювати над завданнями.	1	2	3	4
8. Для мене важливо завершити свій науковий проєкт.	1	2	3	4

Цей опитувальник можна при нагоді спробувати дати заповнити учням, щоб порівняти вашу здатність правильно відображати мотивацію і реальні

думки дітей (табл. 1.2). Тільки потрібно зважати на ефект соціальної бажаності. Якщо навіть проводити опитування анонімно, усе одно ваші учні будуть несвідомо орієнтуватися на ваші очікування і давати такі відповіді, які вважатимуть очікуваними. Якщо це буде не анонімне опитування, то ефект соціальної бажаності зростає ще більше.

Таблиця 1.2

Чому я (учитель) приходжу на дистанційні заняття до цих учнів?

Дайте відповідь, позначивши в кожному рядку потрібну клітинку

1 – не важливо, 4 – дуже важливо

	1	2	3	4
1. Я хотів би, щоб учні думали, що я хороший учитель.	1	2	3	4
2. Я не хочу мати неприємності через те, що пропустив заняття.	1	2	3	4
3. Мені подобається вчити цих дітей, тому я приходжу.	1	2	3	4
4. Я погано себе почуваю, коли не виконую те, що маю зробити.	1	2	3	4
5. Я намагаюся краще зрозуміти, як можу допомогти дітям засвоїти навчальний матеріал.	1	2	3	4
6. Тому що я повинен це зробити, це мій обов'язок.	1	2	3	4
7. Мені подобається працювати над запланованими завданнями.	1	2	3	4
8. Для мене важливо завершити результативно свою роботу.	1	2	3	4

Загалом ці запитання, як ви помітили, не стосуються ні оцінок, ні зарплатні як частини мотиваційної системи. Вони про різні аспекти ставлення до справи, яку робиш. І на цьому прикладі можна побачити відмінність внутрішньої і

зовнішньої мотивації. Внутрішня мотивація – це самодетермінація, це здатність робити щось без зовнішніх стимулів, із себе самого, свого задуму, свого інтересу, як він уявляється людині.

Третя частина вправи стосується вашої самостійної спроби визначити, які з цих запитань стосуються внутрішньої, а які – зовнішньої мотивації (табл. 1.3).

Таблиця 1.3

Внутрішня і зовнішня мотивація

Позначте однією галочкою відповідну клітинку в кожному рядку

	Внутрішня	Зовнішня
1. Я хотів би, щоб учні думали, що я хороший учитель.		
2. Я не хочу мати неприємності через те, що я пропустив заняття.		
3. Мені подобається вчити цих дітей, тому я приходжу.		
4. Я погано себе почуваю, коли не виконую те, що маю зробити.		
5. Я намагаюся краще зрозуміти, як я можу допомогти дітям засвоїти навчальний матеріал.		
6. Тому що я повинен це зробити, це мій обов'язок.		
7. Мені подобається працювати над запланованими завданнями.		
8. Для мене важливо завершити результативно свою роботу.		

Визначити правильність відповідей допоможе схема самодетермінації, у якій представлено зв'язок власне мотивації з регулювальними механізмами, які впливають на мотивацію (рис. 1.1). Ця схема багатьох примушує замислитися, оскільки не всі, на жаль, пов'язують відчуття задоволення із власне внутрішньою і внутрішньо регульованою мотивацією. Це привід поміркувати про те, наскільки навчальний процес спрямований саме на розвиток внутрішньої мотивації.



Рис. 1.1. Континуум самодетермінації

Мотивація людини – внутрішня і зовнішня – не є антагоністичною, доросла людина цілком може використовувати переваги всіх видів мотивації для підтримання форми та досягання найвищої результативності в діяльності. А от для відчуття повноти життя, щастя і психологічного благополуччя наявність внутрішньої мотивації у якихось зі сфер життя є принципово важливим. Дитині потрібно допомогти відчути радість від напруження своїх зусиль, від долання викликів і перешкод, від успіхів товариша. Вираження радості має стати частиною освітнього середовища для того, щоб це середовище було здатне підтримувати формування внутрішньої мотивації навчання.

Мікромодуль 2. Визначаємо типи підтримки мотивації в дистанційному процесі

Вивчення мотивації під час взаємодії з різними інформаційними середовищами дало змогу сформулювати типологію, яку, свідомо балансуючи та управляючи процесом, доцільно використовувати для підтримки мотивації учнів.

Пропонуємо рефлексивну вправу на оцінювання свого діапазону засобів підтримки мотивації в дистанційному процесі навчання. Розгляньте таблицю 1.4 й ознайомтеся з мотиваційною тетрадою (четвіркою). Поміркуйте, яким чином кожен вид мотивації може бути задіяний у процесі викладання Вашого предмета (курсу).

Таблиця 1.4

Типи підтримувальної мотивації в дистанційному процесі

	Мотивація результату	Мотивація процесу (зростання)	Мотивація ідентичності	Мотивація участі
Цінним є	Кращий результат	Задоволеність дією	Пов'язаність із власним життям	Відчуття члена команди
Спосіб мотивації	Порівняння з іншими	Зворотний зв'язок (порівняння із собою в минулому)	Власний вибір, свобода вибору	Спільнота
Розвивається	Здатність	Зусилля	Ініціатива	Участь
Що підтримує мотивацію	Перемога	Розвиток	Новизна й різноманіття досвіду	Співпраця Соціальність
Отримується	Приз (винагорода)	Зростання і комфорт	Розуміння себе	Друзі

Оцініть відтак, як часто Ви використовуєте кожен із видів мотивації у Вашій взаємодії з учнем (учнями) за 12-бальною шкалою: від 1 – майже не

використовую до 12 – постійно використовую. Поставте галочку в кожному рядку. Об'єднавши галочки, отримаєте Ваш характерний профіль управління мотивацією учнів.

Результат	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Процес	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Ідентичність	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Участь	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Чи задовольняє Вас Ваш профіль? Чи задоволені Ви результатом, який отримуєте під час взаємодії з учнями, їхньою мотивованістю? Якщо ні, то тепер Вам зрозуміло, які саме засоби можна активніше використовувати для підтримки мотивації.

У кожного з типів підтримки мотивації є свої слабкі сторони або ризики – те, що відбувається, коли певний тип підтримки мотивації використовується занадто часто або як єдиний спосіб мотивування. Оскільки мотивація – це дуже динамічний феномен, то важливо відстежувати зміни і чітко розуміти, які сигнали свідчать про те, що підтримувальний ефект згасає і вже потрібно застосувати інший тип.

	Мотивація результату	Мотивація процесу (зростання)	Мотивація ідентичності	Мотивація участі
Ризик зловживання таким типом мотиваційної підтримки	Коли мотивують не знання, а прагнення до винагороди (наприклад, оцінки), знання втрачають свою самоцінність	Прагнення перебувати лише в комфорті, робити тільки те, що подобається, гальмує розвиток	Підлітки можуть менше цінувати досягнення, здобуті за власним вибором, і не підкріплені авторитетом дорослого	Можливе загострення стосунків між командами

Мотивувальні індивідуальні підходи і фрази, якими може скористатися вчитель-початківець під час підготовки до мотивувальної розмови з учнем. Зверніть увагу на те, що типи учнів виокремлено не за успішністю, а за ставленням до навчання, поєднаним із досягненнями.

Пасивний учень

Іноді в тебе добре виходить, але важливо, щоб ти націлювався на вищий рівень. Вір у себе!

Коли важко працювати, спробуй різні способи виконання завдання.

Доклади більше зусиль до своєї роботи, щоб показати більше знань та розуміння. Запитай себе: чи це найкраще, що ти можеш зробити?

Запам'ятай пораду вчителя і переконайся, що її можна застосувати на практиці.

Не хвилюйся через можливу невдачу, не прагни отримати найкращий результат; просто насолоджуйся навчанням і приймай нові виклики.

Не завжди йди на легкий варіант: ризикуй!

Будь готовий попрацювати: відчуй цінність самостійної роботи.

Кооперативний учень (учень, який співпрацює)

Покажи свою рішучість, не забудь залишатися таким же класним, коли стане ще важче.

Якщо спочатку не розумієш, спробуй різні способи, щоб завершити свою роботу.

Не бійся попросити про допомогу в учителя чи друга.

Шукаючи допомоги, не просто шукай відповідь, а шукай техніку (метод, спосіб).

Скористайся порадою вчителя.

Візьми складніші завдання.

Активний учень

Ти справді виділяєшся своїм прагненням до знань: коли стикаєшся зі складністю, то готовий шукати нові шляхи для її подолання. Роби це й надалі!

Не бійся запитати вчителя, щоб переконатися, що ти на правильному шляху.

Пам'ятай, що завжди можна поліпшити результати. Не забудь узяти до уваги відгук учителя та попросити поради.

Приємно бачити, що ти готовий навчатися далі й удома, щоб завершити розпочате. Домашня робота йде на користь твоїм здібностям. Так тримати!

І далі насолоджуйся навчанням.

Видатний учень

Це чудово, як ти визначився і виконав справу. Ти готовий спробувати й інші методи, щоб зрозуміти й успішно опанувати цю тему.

Це твій виклик. Не здавайся легко!

І далі звертайся до свого вчителя за порадою, щоб підвищити якість своєї роботи.

Ти шукаєш складніші завдання, замість того щоб обрати легкий варіант. Це справді вражає, що виклик важливіший для тебе, ніж результат.

Запропоновані схеми роботи можна використовувати як мікромодулі, щоб включати в будь-які предметні курси для розвитку рефлексивних і комунікативних компетентностей.

Мікромодуль 3. Інтелектуальна педагогічна рефлексія контенту для мотивування на знання

Цю педагогічну технологію називають матрицею представлення змісту. Уперше її запропонували австралійські вчені Джон Логран, Памела Малхал і Аманда Бері 2004 року для підготовки вчителів хімії (пояснення хімічних

реакцій), а наразі вона набула значного поширення завдяки підтвердженій ефективності такого підходу до підготовки вчителя. Матрицю утворюють два виміри: 1) ключові змістові ідеї (концепти, поняття), важливі з погляду донесення до учнів знань і їх засвоєння (власне змістове педагогічне завдання), 2) рефлексія власних намірів і потреб учнів, у які вбудовується необхідність засвоєння нового змісту. На перехресті цих двох вимірів (змістового і рефлексивного) добираються/створюються методи, якими забезпечується ефективність педагогічного процесу. Зазвичай у підготовці вчителя акцент робиться на змісті, тому тут звернемо увагу саме на рефлексивну частину програмування навчального процесу. Для цього увесь матеріал попередньо має структуруватися на три великі ідеї, які мають бути засвоєні в певному змісті. Структурування на три смислові одиниці, найбільші узагальнення, дає змогу вибудувати систему мотивації, спрямовану на знання. Якщо одиниць буде більше, то когнітивної потужності оперативної пам'яті вчителя може бути недостатньо для забезпечення повноцінної рефлексії процесу. Тоді потрібно змістову тему розділити на дві, так щоб у межах кожної теми можна було виокремити тільки три головні ідеї. Власне, такий підхід дає змогу не тільки ділити зміст, а й укрупнювати, оскільки досить часто окремі змістові заняття спрямовані на формування схожих головних ідей, принципів, закономірностей.

Наприклад, для міжкультурної комунікації такими складовими головними ідеями (концептами) є: 1) розмаїття як цінність, коли у відмінностях – сила команди, 2) поінформованість про можливість персональних похибок через культурні відмінності і можливість працювати із цим, 3) поінформованість про те, що комунікація, етикет і навіть способи розв'язання проблем є культурозалежними (наперед визначеними культурою), і це варто враховувати.

Рефлексивні педагогічні запитання, які забезпечують підготовку:

1) Який ваш намір, що саме мають вивчити/засвоїти учні із цих ідей? (Що учням важливо знати? – це питання про відображення свідомості учня в перспективі його розвитку, визначення його найліпшого інтересу, який може бути самому учневі ще не повністю відкритий)

2) Чому учням важливо це знати? (це питання про те, як пояснити учневі ваше бачення зрозумілою йому мовою, коротко, по суті, чесно і влучно; формулювання вашого бачення важливості саме цих ідей для учнів може бути двохетапним – спочатку сформулювати для себе, своїми словами, а потім переформулювати для учнів)

3) Що ще вам відомо про ці ідеї, про що учням ви поки що не плануєте розказувати? (це про резерв вашої компетентності і впевненості, про вашу перспективу)

4) Які можуть виникнути труднощі/обмеження, пов'язані з вивченням учнями цих ідей? (це саме про ці ідеї, а не тільки про «не хочуть», «не вміють» загалом)

5) Що ви знаєте про особливості мислення учнів, які можуть вплинути на засвоєння цих ідей? (тут важлива й історія, і поточний стан; стресові стани ми розберемо нижче в інших мікромодулях)

6) Які є інші фактори, що можуть вплинути на донесення вами змісту до учнів? (це можуть бути ваші психологічні стани, наприклад: втома, роздратування, ваша мотивація тощо)

7) Які педагогічні стратегії і прийоми ви плануєте застосувати і як вони залучать учнів до засвоєння ідей? (обираючи стратегії, ми спираємося і на спрямованість на формування пізнавального інтересу, і на різні види додаткової підтримки мотивації)

8) Як ви можете впевнитися, що студенти зрозуміли (або помилково засвоїли) ці ідеї? (це не стільки про методи, скільки про критерії оцінювання знань щодо цього певного змісту; як ви зрозумієте, що в учнів склалося помилкове розуміння, що вони знання не засвоїли).

Прийоми психологічної компенсації дистанційності

Мікромодуль 4. Ландшафти і простір

Дистанційна форма освіти прив'язує дитину до одноманітного середовища, яке зазвичай є не робочим (шкільним), а домашнім простором. Звільнення від рутини переміщення між будівлями, здавалось би, нічого важливого не змінює, проте дефіцит перебування на відкритому просторі насправді впливає на наші стани. Звісно, можна виживати, місяцями перебуваючи в погребях і підвалах, коли йдеться про збереження самого життя. Проте додаткове навантаження на психіку дитини справляє й перебування в досить комфортному приміщенні, яке є постійним і незмінним. Дистанційна форма освіти під час вимушених карантинних обмежень і соціальної ізоляції також пов'язана з недостатнім задоволенням ландшафтних потреб (споглядання природних пейзажів, перебування під відкритим небом, сонячними променями, дихання свіжим повітрям). Попри те, що переважно це стосується фізіологічних потреб організму, у цьому є й психологічні потреби, без задоволення яких може наростати внутрішнє емоційне напруження. Навіть якщо воно свідомо не відчувається, просторовий дефіцит може викликати дискомфорт у разі повернення до просторових практик. На відміну від фізіологічних потреб організму психологічні можна компенсувати завдяки активізації асоціацій, що раніше сформувалися в мозку, зберігаються в пам'яті і можуть бути викликані уявою.

Саме тому для підтримки цієї неусвідомлюваної потреби, яка не може задовольнитися прямим способом, варто використовувати екранні візуальні образи та активізацію уяви. Так, наприклад, хвилинки емоційного розвантаження (медитації, дихальні вправи) можна проводити на тлі зображення лісу, поля, річки чи моря. Обговорення з дітьми, яку поставити фонову заставку, може бути мікромодулем, котрий компенсуватиме просторовий дефіцит (рис. 1.2).



Рис. 1.2. Візуалізація простору

Ландшафтний образ компенсує відчуття самотності, оскільки містить не тільки компонент простору, а й співприсутності (рис. 1.3).



Рис. 1.3. Візуалізація руху в просторі

Ландшафтний образ містить активізацію кінестетичних відчуттів від ходьби з рюкзаком, долання дистанції.

Мікромодуль 5. Компенсація кінестетичних дефіцитів

Активізація кінестетичних відчуттів, які виникають завдяки руху і скороченню м'язів, як і активізація тактильних відчуттів, що виникають під час торкання різних поверхонь, – це теж компенсація психологічних втрат в умовах дистанційних, переважно екранних, форматів навчання.

Візуальні образи тілесності активізують асоціації, утворені в попередньому досвіді між зоровим стимулом і певними відчуттями в тілі. Найкраще, коли ці образи, включені в мікромодуль, супроводжуються короткими завданнями – порухати пацями ніг, згадати, що в нас є ноги, хоч на екрані їх не видно, але вони є. Образ ніг, які відчувають поверхню, на якій упевнено стоять, – дуже важливий складник стабілізації психіки, тому ці розмови і виконання вправ з активізації відчуттів від ніг дають ефект компенсації втрат дистанційності (рис. 1.4).

Візуалізація тілесності (тактильно-кінестетичні образи)



Рис. 1.4. Візуалізація тілесності

Втрата тілесних контактів у дистанційному спілкуванні внаслідок вимушеної розлуки, зокрема з друзями, близькими, батьками, які перебувають у зоні бойових дій, – неабияке навантаження на психіку дитини. Екранні образи можуть сприяти певною мірою компенсації цих втрат (рис. 1.5).

Візуалізація тілесності у взаємодії (тактильно-кінестетичні образи)



Рис. 1.5. Візуальні образи тілесного контакту

Статичні образи діють менш ефективно, ніж компенсаційні дії. Для того щоб отримати відчуття присутності людини поруч, до екранного зображення потрібно додати тактильні відчуття. Наприклад, ви хочете відчувати обійми. Але просто розставлені руки на екрані, обнімання смартфона не дадуть відповідних відчуттів. А ось якщо ви попросите взяти в руки щось м'яке (іграшку, подушку, плед) й обняти цю річ, показуючи обійми на екрані, а людина по той бік екрана теж обніме щось м'яке, то наша уява цілком компенсує дистанцію. Тактильні відчуття і зоровий образ з'єднуються й дадуть ефект, більш схожий на реальні обійми, за якими діти так скупаються. Це буде помітно за виразом обличчя, посмішкою, якою можна обмінятися через екран. Синхронні обійми на відстані можна влаштовувати навіть без екранної візуалізації, а телефоном за допомогою голосу.

Якщо друзі хочуть підтримати, можна влаштовувати синхронні обійми з другом. Якщо вчитель хоче підтримати учнів, можна передати символічні обійми з тактильним компонентом.

Активізацію кінестетичних і тактильних відчуттів використовують розробники програмних продуктів для навчання (рис. 1.6).



Рис. 1.6. Приклад рахування намистинок у сервісі Matific

Ця вправа на прості арифметичні дії супроводжується інтерактивною анімацією, у процесі якої дитина має нанизати потрібну кількість намистинок на нитку. Важлива деталь: намистинки рухаються ниточкою, коливаючись у різні боки. Це провокує дитячі рухи очима з одного боку в другий, коли дитина стежить за намистинкою. Такі рухи є базовими окомоторними елементами, які використовуються в психотерапії кризових і посттравматичних станів для полегшення страждань. Даючи завдання з використанням елементів таких рухів очима і тілесно насичених образів намистинок, ми надаємо додаткову психологічну підтримку і компенсуємо дефіцити дистанційності.

Мікромодуль 6. Кінестетичні образи на допомогу мисленнєвим операціям

Основні мисленнєві операції, які формуються завдяки навчанню, – це узагальнення і класифікація. Для кінестетичного насичення цих завдань можна використовувати образ намистинок і ящиків (коробок, тобто виокремлених просторів) (рис. 1.7).

Кінестетичні уявні дії



Рис. 1.7. Кінестетичне насичення уявних дій

Уявімо собі, що кожна одиниця інформації (знання про щось) – це намистинка. Коли намистинки насипом і купкою зберігаються в нашій пам'яті, то буває важко знайти потрібну, для того щоб швидко використати, коли виникає така потреба. Звісно, найбільш потрібні знання можна відібрати в уявний рюкзачок, який завжди носиш із собою. Там лежать ті знання, що постійно використовуються. Наприклад, де (на якому сайті) або як (яким пошуковиком) знайти потрібну інформацію. Або, наприклад, номер телефону мами чи тата, який треба знати напам'ять для випадку, коли доведеться просити чужий телефон, щоб зателефонувати. Чи щось іще не менш корисне.

Проте що робити, якщо потрібно запам'ятати ще щось, а в «рюкзачку» вже більше намистинок не поміщається? Тоді пригадаємо, що в нашій уяві ми

можемо робити з намистинок низочки – ланцюжки зв'язків. Якщо намистинки (знання) поєднані одна з одною і добре упаковані, то, пригадуючи, одне, згадаєш і пов'язане з ним інше. Уявімо, що до однієї намистинки прив'язано три. Ми беремо намистинку з купки, а з неї звисають три інші; ще вище піднімаємо – а до кожної з трьох прикріплено іще по три намистинки. Таким чином упорядковане знання може істотно збільшувати обсяг пам'яті, бо в кожний момент пам'ять не перевантажена, а містить усього чотири одиниці – верхню намистинку і три нижні. Але рухатися цими зв'язками дуже просто. Щоб створити таку класифікацію, потрібно визначити головну намистину і прив'язати до неї три інші. Ці операції з намистинками символізують систематизацію, встановлення зв'язків з використанням тактильних і кінестетичних насичених тілесних образів, що можуть потім слугувати мнемотехніками (прийомами поліпшення пам'яті).

Ще один кінестетично насичений образ – це коробки (скриньки, сундучки, ящики, – будь-які уявні ємності). Тренуємо вміння «пакувати» знання. Наприклад: Що корисне ви почули на цьому уроці. У які три різні коробочки ви упаковали б ці знання? Учні вирішують, які коробки їм потрібні, уявляють їх, підписують на них назви (про що буде в цій коробці) і розкладають у них знання-намистинки. Можна розширювати просторові образи: На яку полицку поставити ці коробки? У якій шафі ця полицка? (угорі – потягнутися, внизу – нахилитися, зліва-справа – дістати рукою). Розташування в уявному просторі розширює обсяг пам'яті і дає змогу пришвидшити доступ до інформації, залучаючи компоненти тілесної моторної пам'яті. Будувати далі палац своєї пам'яті – завдання для кожного, хто хоче краще себе пізнати і краще володіти своїми психічними ресурсами.

Не в кожного з учнів відразу вийдуть усі ці справи. Здавалось би, ці ігрові прийоми підійдуть тільки для малих дітей. Проте досвід показує, що і студенти, і дорослі слухачі, ознайомившись із цими простими схемами, можуть значно наростити обсяг своєї пам'яті і підвищити впевненість та продуктивність інтелектуальних операцій. Переведення оперативної пам'яті в довготривалу,

щоб легко потім можна було згадати, давно відомий спосіб запам'ятовування. Не потрібно для цього повторювати вивчене щодня. Досить переглянути свої намистинки в ящиках наступного дня після їх створення, через два дні, через тиждень, через два тижні і через місяць. Імовірність того, що за такого режиму, тобто за п'ять повторень, опрацьований (упакований) матеріал перейде в довготривалу пам'ять, дуже висока, значно вища, ніж для інших варіантів, навіть з набагато більшою кількістю повторень. Ці алгоритми повторення широко використовують для вивчення іноземних мов, але ними завжди можна скористатися для підвищення стійкості будь-яких знань.

Ігрові моделі для підтримки і стимуляції соціалізації дітей у дистанційній освіті

Методичні рекомендації щодо організації медіаосвіти в початковій школі НУШ базуються на ігровій моделі. У цьому модулі представлено «плюси» і «мінуси» ігровізації як сфери сучасних педагогічних інновацій, спрямованої на мотиваційну підтримку навчання і підвищення його ефективності.

Мікромодулі психологічної самопомоги і психологічної підтримки дітей у дистанційному форматі (символьно-тілесні вправи «Ментальний щит»)

Ментальний щит для дітей: психологічні хвилинки. Ментальний щит – це уявне спілкування з природними стихіями, які дають відчуття сили нашій психіці, заспокоюють, звільняють, наснажують. Маленькими простими вправами ми ніби будуємо щит, який здатен посилити нашу спроможність протистояти небажаним життєвим обставинам. Ментальний щит – це дизайн, упаковка для багатьох простих вправ, які можна використовувати як мікромодулі, вбудовувати в будь-які заняття. Вправи дібрано прості і короткі.

Ефект підтримки виникає завдяки систематичному спільному виконанню, яке стає звичним, рутинним заняттям.

В Україні триває війна. Вона увірвалася в дитяче життя, розірвала повсякденність нашого життєвого світу. Психіка дорослих – наче стиснута пружина, бринить, як натягнута струна. Діти, що з нами поруч, перебувають у надзвичайній ситуації, потребують особливої уваги.

Психологи Національної академії педагогічних наук України з перших днів повномасштабного вторгнення агресора на територію України опрацьовують нові виклики, базуючись на восьмирічному досвіді допомоги постраждалим від восьмирічної війни 2014–2022 років. Одним із проєктів, метою яких є розроблення занять для дітей, стали розробки Інституту соціальної та політичної психології НАПН України. Заняття, спрямовані на психологічну підтримку у формі психологічних хвилинок, апробовано й реалізовано спільно з онлайн-ліцеєм ім. Кліма Чурюмова та партнерами у формі щоденного практикуму «Ментальне здоров'я» для дітей 1-4 класів, 5-7 класів і різновікової групи.

Концептуальною основою цього проєкту став розроблений низкою авторів теоретичний базис: теорія суб'єктності і глибоке розуміння феноменів людської душі і духу (В. О. Татенко); кризове консультування, психологія здоров'я і зцілення, психологія конструювання майбутнього (наукова школа Т. М. Титаренко); психологія групової рефлексії і саморегуляції (М. І. Найдьонов); теорія кіберсоціалізації, вікова періодизація медіаризиків, дослідження психологічних феноменів дистанційного навчання (розробки лабораторії психології масової комунікації та медіаосвіти) та ін. Власне, основою стало багаторічне дослідження співробітниками Інституту під керівництвом М. М. Слюсаревського проблеми психологічної безпеки особистості в період суспільних змін. Цю роботу відзначено 2019 року Державною премією України в галузі науки і техніки. У процесі реалізації проєкту було використано також досвід іноземних колег, зокрема ізраїльського центру «Мошав».

Практичні напрацювання проєкту «Ментальне здоров'я» використовують у Всеукраїнській онлайн-школі, де до розкладу всіх класів уведено психологічні хвилини. Ці заняття створюють ментальний щит для наших дітей, сприяють збереженню пружності дитячої психіки в надзвичайних умовах.

Пропонуємо вашій увазі фрагменти занять. Кожна вправа може бути мікромодулем; важливо добирати вправи так, щоб учителю їх подобалося виконувати разом з дітьми. Варто йти за дитячою фантазією, дивитися на обличчя дітей, робити те, що викликає у них найбільш позитивний ефект. Діти сприймають вправи як гру, але пояснення, яке до них додає вчитель, щоразу поглиблює розуміння зв'язку між тілом, емоцією (душею) і розумом, уявою і волею (дух).

Дитячий антистрес. Психологічні п'ятихвилини для онлайн-занять (5-7 класи).

У нас є тіло, душа і дух. Наш дух може допомогти душі (нашим переживанням і почуттям) за допомогою тіла. Керуємо тілом – керуємо собою. Робимо вправи разом.

Душа – це почуття. Вони зазвичай мінливі і різноманітні. У почуттів є два полюси, коли потрібно на самопомогу залучати дух: тривога-страх-паніка – один полюс, і безпомічність-пригнічення-виснаження-байдужість – другий полюс. Обидва полюси в нашому сьогоднішньому житті нормальні, але можна собі і допомогти – це теж нормально.

Спочатку – про полюс страху.

Коли страх стає дуже сильним, великим, нестерпним, таким, що серце калатає, усе мерехтить і хитається, коли трясє, стискає груди, важко дихати – це називається паніка. Тут може допомогти суперсила «Змії» і «Тарзана». Це дихальні вправи. Важливо, щоб видих був довший, ніж вдих.

Тепер робимо.

Змія. Видихайте через стиснуті зуби – шипіть, як змія, чимдовше. Вдих – і дуже довге шипіння, ще довше, ще... Слухайте, як шипить змія. Вдихніть швиденько – і знову шипіть. До речі, ми з колегами дійшли думки, що ця

вправа має певні культурні обмеження, бо змія може асоціюватися з підступом, із чимось страшним чи бридким. І хоча в мене особисто таких асоціацій немає, я погодилася з колегами, що справді варто брати до уваги, що в дітей вони можуть бути. Плюс те, що самі по собі шиплячі звуки не найкращі для розрядки. Ми інколи використовували цю вправу, якщо діти були в приміщенні, де могли заважати своєю галасливою поведінкою (наприклад, будити маленьку сестричку чи братика, які спали). Але загалом інші вправи виявилися більш ефективними.

Тарзан. Це людина-мавпа. Коли Тарзанові було страшно, боляче, коли його накривало почуття гніву, він кричав і бив себе в груди. Виходило голосно: «Го-го-го-го-го!.. Я сильний, я все здолаю, я сміливий! Ого-го-го-го-го!». Голосно і довго. Якщо ви комусь заважаєте (хтось спить чи в цьому місці зараз кричати не варто), то можете уявляти, що ви голосно кричите, але видихати без звуку і просто бити себе кулачками в груди, щоб видих був шепотливим, але переривчастим і довгим: «Охо-хо-хо-хо!..». Це допомагає оволодіти собою, перемкнути свої емоції, опанувати хвилю паніки.

Зараз же ви не в такому стані. Ми просто вивчили дві вправи наперед, щоб у разі чого ви могли увімкнути свою «зміє-тарзанську суперсилу» і допомогти собі.

Якщо страх приходить, коли ви лягли спати, коли він мучить і не дає заснути, теж можна собі допомогти тілесними вправами.

Кулачкові ритми. Тут нам стануть у пригоді наші кулачки і пальчики ніг. Головне тут – ритм. Потрібно стиснути свій кулачок, потримати стиснутим і розслабити (не розкривати пальчики, хай будуть у кулачку, але не стиснуті), потримати розслабленим. Знову стиснути, потримати – і знову розслабити, знову потримати. Спочатку темп стискання-розслаблення може бути який завгодно, але поступово маєте його робити повільнішим, іще повільнішим, іще повільнішим... Стискати слабше і вповільнювати ритм. Так поступово ритмічні кулачки допоможуть розслабитися і заснути. Можна робити вправу лише однією рукою, якою зручніше – теж спрацює. А також можна таку ж ритмічну

вправу робити пальчиками ніг. Це наші «нижні кулачки». Можна однією ніжкою згинати пальчики, підтягуючи їх до себе – ніби стискати кулачки, а другою ніжкою навпаки – випрямляти пальчики, розчепірювати їх якнайбільше. Завмерли в крайньому положенні – і повільно рухаємо назад. Де були розчепірені – стискаємо, де були стиснуті – розчепірюємо. Вийшло? Головне – ритм, і керуйте. Спробуйте виконати ці вправи потім самостійно і виберіть, яка з них вам більше до вподоби.

Ці кулачково-пальчикові вправи працюють і в інший бік. Якщо потрібно себе активізувати, зібратися, мобілізуватися, тоді ритм стискань-розтискань треба поступово пришвидшувати (це буде корисно для мозку, який слід налаштувати на навчання чи якусь дію).

Так наш дух через тіло може допомогти нашій душі. Про душу і тіло потрібно дбати, щоб підсилювати свій дух, щоб йому було на що спертися. Об'єднаний дух українцям дуже потрібен зараз, у ці непрості часи. І ваша частинка духу теж дуже потрібна. Тренуйтеся, разом ми сильні духом і все здолаємо.

На наступній п'ятихвилинці поговоримо про інший полюс і вивчимо ще кілька помічних вправ.

Кінець п'ятихвилинки.

Для дорослих додатково. Під час роботи з молодшими дітьми цей матеріал можна розбити на дві п'ятихвилинки: 1) «Змія»-«Тарзан», 2) «Кулачкові ритми». Вступ і завершення про дух-душу-тіло варто повторити, а вправи дати різні. Можна використовувати ці вправи і для старших дітей, шкоди від цього не буде.

Такі ментальні п'ятихвилинки можна включати (як і паузи з руханками) в будь-які уроки, заняття, бесіди, очні чи дистанційні. Покажіть ці вправи своїм дітям. Вони зараз намагаються нас не хвилювати і не розказують про свої душевні страждання, ми просто можемо дати їм інструменти самопомоги, які будуть протистояти навченій безпомічності як найбільш токсичному

психологічному стану. Пам'ятаймо, що попереду в нас іще будуть фази виснаження, депресивні епізоди. Така динаміка нашої психіки і реагування на стрес. Якщо ми допомагаємо дітям зараз, не доведеться лікувати розлади в майбутньому. З власного досвіду знаю, що дівчатка (особливо ті, які не мають у спілкуванні братиків-сестричок) найчастіше потрапляють у групу ризику пригніченого настрою. Не залишайте їх в ізоляції, долучайте до спільної діяльності, щоб вони відчували, що від їхніх зусиль залежить щось важливе, що вони потрібні в спільних діях. Коли людина допомагає тому, кому ще гірше, це природний спосіб зупинити своє занурення в депресію. (Але, можливо, просто треба для початку виспатися).

І ще одне. Дітям потрібно гратися. Часто звичні іграшки не тут. Згадаймо залишені домівки, покинуті іграшки... Але від цього гра не зникає. Хай розпитають бабусь-дідусів, старших сусідів, які поруч, у що ті гралися в дитинстві. Там були такі ігри, що не потребували обладнання. Наприклад, у «класики», у «море хвилюється раз... морська фігура замри! (А тепер вгадай, що це за фігури ми зобразили)». А можна, доторкнувшись, «оживити» фігуру, щоб вона ще й дію свою показала) і т. ін. У бомбосховищі теж можна знайти куточок, щоб пограти. Бабусі розкажуть, адже для них теж добре буде згадати своє дитинство.

Дитячий антистрес 2. «Віртуальне умивання» і «Повернення собі свого тіла», а також «Гелікоптер». Це комплекс розслаблення-концентрації.

Сила води. Почати можна з ковточка реальної води й уявного стеження, як вона протікає горлечком, у грудях, потрапляє в животик і розносить свою силу води по всьому тілу – до ручок (стиснути і розправити пальчики кілька разів – фонтанчики), до ніжок (потупотіти і стиснути й розправити пальчики кілька разів, пошльопати стопами, як ластами, щоб по калюжі водянні кола пішли). І в голову, звісно, потрібно відправити силу води – до нашого мозку. Вода – потужна стихія, наснажуємося її силою.

Віртуальне умивання. Розігріваємо свої долоньки. Тремо одна об одну, розминаємо, щоб нагрілися. Далі вже теплі долоньки кладемо собі на щічки: чи вони тепліші, ніж долоньки, чи холодніші? Далі кладемо на носик: носик холодніший, ніж щічки? Якщо холодніший, значить треба грітися. Можна трішки «побоксувати» – бокс гарно розігріває. Бо буває холодно не тільки через навколишню температуру, а й через те, що наші м'язи залякли і не пускають кров до носика, щоб він зігрівся. Кілька боксерських рухів не завадять. Потім торкаємося вушок – а вони які, тепліші? Зазвичай вушка холодніші (хай дитина відповідає, порівнює – що тепліше; важливо, щоб вона намагалася порівняти). Потім долоньками ніби умиваємось: від скронь, від лоба – і до підборіддя, умиваємо також очі. Уявляємо, ніби тепла водичка стікає по обличчю і змиває шкаралупу нашого напруження. Не забуваємо про вушка, шию – їх теж треба обмити уявною водичкою, щоб змити все, що могло налипнути, від чого хочеться звільнитися.

Можна ще й віртуальний душ влаштувати. Але краще його уявити як теплий сонячний дощик, коли стоїш у променях сонця і світло омиває й зчищає все темне і брудне не тільки з поверхні, а й з усього тіла, де б воно не було. І все змивається світлом, а потім у землі згорає без сліду. І тепле сонечко прогріває, розігріває, наснажує енергією світла...

Повернення собі власного тіла. Долоньками, розігрітими завдяки умиванню, торкаємося плечей, торкаємо шию від потилиці до плечей: чи м'язи м'якенькі, а чи тверді як грудочки? Якщо тверді, кладемо долоньки (руки навхрест) і трохи їх зігріваємо, притискаємо пальчиками, можна трохи пом'яти, як тістечко чи пластилін. Краще робити вправу по чергово для кожної руки: правою рукою гріємо ліву сторону, ліва рука при цьому розслаблена і лежить на колінах. А потім лівою гріємо праву. Коли по черзі, то виходить краще зосередитися на відчуттях з одного боку. Рухаємося від шиї до рук, промацуємо м'язи. Поплескуємо по грудях, гладимо животик, легенько стукаємо по колінках, потираємо м'язи на ніжках. А тепер потупаємо ніжками, постискаємо

пальчики на ногах. Усе тіло зараз зі мною, тут і в порядку. Як, стало тепліше? Можна поторкати носик і щічки для порівняння.

І найкраща вправа. Діти назвали її *«Гелікоптер жу-жу-жу»*. Теплими ручками робимо «звірячі лапки», напівзгинаючи пальчики, і починаємо досліджувати лапками голову, розтріпуючи волосся. Якісь місця на голівці можуть бути більш чутливими, а якісь узагалі не відчуватися (там треба розтерти чи натиснути трохи більше і довше, щоб відчуті). Спочатку – повільний масажик, а потім можна робити дуже швидко, підспівуючи-видихаючи «жу-жу-жу-жу-жу-жу» і розтріпуючи волосся на голові, наче це від вертольотика під час злету здіймається великий вітер. Проходить по всій голівці в різних напрямках швидко-швидко пальчиками – маківку, потилицю, скроні. Будь-як, як захочеться. Ми звільняємо нашу голову від думок, що заважають зосередитися на головному. І додаємо нашому мозку сили, бо кров принесе більше кисню і більше корисних речовин, які потрібні, щоб формувати нові знання. Завершується вправа розчісуванням волосся пальчиками і пригладжуванням нової зачіски. Усе, ми готові до зосередженої навчальної роботи. Дівчаткам, у кого хвостики чи кіски, цю вправу варто повторити ще раз, коли вони ще не будуть заплетені (зранку або ж уже увечері). А зараз замість «жу-жу-жу-жу» робити дощик, постукуючи пальчиками, як краплинками, і крутити-метляти хвостиком, трясти кісками. Вітер здуває всі погані думки і звільняє наш душевний простір для важливої справи.

Якщо потрібної зосередженості не досягнуто, можна зробити ще одну вправу – *«Хоровод пальчиків»*. Ритмічно масажувати великим пальцем (нігтиком) інші пальці на руці, натискаючи послідовно на пучку кожного пальчика, у чіткому ритмі, не збиваючись, по порядку – від мізинчика до вказівного. Натисли, відчули, потримали, відпустили. Знову натисли, відчули, потримали, відпустили. А потім кожен пальчик «дає здачу» великому, натискаючи на його пучку своїм нігтиком – по порядку, від вказівного до мізинчика. Натисли, відчули, потримали, відпустили. І знову. Такий собі хоровод пальчиків. Головне – тримати ритм. Якщо треба заспокоїтися, то ритм

поступово уповільнювати. Якщо, навпаки, потрібно зібратися і зосередитися, ритм можна поступово пришвидшувати. Щоб опанувати цю вправу, вивчити її і зробити звичною, потрібно трохи часу. Її можна практикувати окремо, без усього комплексу. Вона добре відволікає від емоцій, сприяє налаштуванню, адже треба стежити за ритмом і не плутати пальчики.

Для дорослих: Ця вправа створює в мозку збудження в моторній частині і лобних ділянках, яке протистоїть зонам емоційного збудження, що нейрофізіологічно сприяє досягненню балансу. Поки цю вправу не засвоїли, можна завершувати роботу просто веселим, безшабашним, навіть трохи диким, як у кого виходить, розвантажувальним «жу-жу-жу-жу!!!».

Така хвилинка самодопомоги підходить також і для дорослих.

Віртуальні обійми. (Вправа на запит) Краще, звичайно, якщо є відеозв'язок, але можна і без зображення. Домовляєтеся, що берете зараз по різні боки зв'язку в руки подушку, згорнутий плед чи куртку, іграшку, будь-яку м'яку об'ємну річ. Обнімаєте її (можна одночасно), притискаєте до себе так, наче ту рідну людину, що на великій дистанції від вас. Так ви допомагаєте своїй «обнімальній» уяві, додаючи тактильних стимулів. Покажіть вправу дітям, це працює. Психологи з'ясували, що для отримання ефекту присутності потрібен тактильний канал плюс ще один (слуховий чи зоровий). І це відчуття обіймів долає дистанції. Бережіть себе.

Звільнення від емоційного накипу. (Психологічні хвилинки для дітей. Що робити з нав'язливими негативними емоціями?).

Страх, гнів, провина... Дитина часто не може розрізнити свої емоції, зрозуміти, що з нею відбувається, бо ще цього не навчилася. Їй просто погано.

Ми зважали на те, що всіх цих трьох негативних емоцій уникнути важко, і це нормально для нашої ненормальної ситуації. Вони є, але не проявляються, їхні прояви гальмуються з різних причин. Але для психіки така ситуація загальмованих емоцій зовсім не корисна, адже напруження соматизується («відкладається» в тілі, порушує функціонування органів і систем). Тому дуже важливо відшукати культурні й безпечні форми розрядки накопичених емоцій і

запропонувати їх дитині. Не просто для регулювання, послаблення негативних емоцій, а для різкого їх скидання.

Тут стануть у пригоді спеціальні вправи. Пропонуємо деякі з них.

Бокс. Я помітила, що коли ми робимо вправу «Велетень – сила землі», дехто з хлопчиків починає боксувати стиснутими кулаками перед екраном. Добре, якщо ви можете організувати «боксерську грушу», щоб діти по черзі могли боксувати. Покажіть, як поставити правильно руку для удару (прямий зап'ясток, правильно стиснутий кулак – великий палець не всередині кулачка), щоб уникнути пошкоджень. Якщо буде забиття кісточок кулачка чи больові відчуття, це може навіть психологічно мати для підлітка зцілювальний ефект. Але дітям молодшим важко контролювати силу удару, тому їм більше підходять вправи з подушкою, а то й безконтактні. Можна робити вправу і без груші, коли кулак однієї руки рухається різко вперед, а інша, зігнута в лікті, рука рухається різко назад, додаючи сили, водночас плюс різкий видих.

Намалюй і знищ. Від емоцій, які заважають, переслідують і не відпускають, можна спробувати звільнитися за допомогою символізації. Малюємо на папері (можна навіть на газетному чи з якоїсь упаковки) те, від чого потерпаємо, що заважає, гнітить, викликає гнів. А потім різко зіжмакуємо цей папірець і рвемо його на дрібні клаптики, або зіжмакуємо і закидаємо якнайдалі. Підбираємо ці клаптики і ще раз закидаємо якнайдалі. Є варіант звільнення від негативних емоцій за допомогою ліплення: із чого завгодно (навіть із грязюки) виліплюємо те, що заважає, опредмечуючи наш гнів, злість, страх, тривогу. Ставимо виліплєну форму перед собою і різко б'ємо по ній, перетворюючи на млинець (коржик). Розплескавши, знову б'ємо; відтак збираємо в кульку – і знову розплескуємо, збираємо – і знову розплескуємо.

За таким принципом можете придумувати для емоційної розрядки і якісь свої вправи.

Вправи-антидепресанти. (Дитячі депресивні стани. Для дорослих окремі вправи).

Діти не просто не можуть заспокоїтися і відпочити, дати собі час на відновлення. Вони забороняють собі це робити; вважають, що зобов'язані весь час тримати увагу; бояться, що якщо розслабитися, то може щось трапитися ще страшніше. Це стосується насамперед підлітків, оскільки молодші діти легше відволікаються, дорослим простіше перевести їхню увагу на щось інше. Пояснюємо, що навіть рука, якщо її тримати перед собою в одному положенні, дуже сильно втомлюється від статичного напруження. (Можна продемонструвати таку вправу: коли щось зовсім легке, наприклад сірник, тримати пальцями досить довго, то рука дуже стомлюється). Наші душа і психіка також можуть втомлюватися. А якщо душа втомлюється, і тілу, і духу стає важче. Тому відновлюємо душевні опори. Виснаження ж призводить до розпачу, відчуття безнадії, пригніченості, апатії (коли нічого не хочеться і ніщо не радує).

Потрібно відновити, наскільки це можливо, режим сну (дефіцит сну – один із чинників. Дуже важливий водний баланс – треба пити воду (сила води). Бажано харчуватися регулярно, обставляти це для дитини як важливу подію, певний ритуал. Усі ці прості речі допомагають психіці відновлюватися. Ось кілька таких вправ.

Вистав вартового. Інколи здається, що ти не маєш права відпочивати, або просто не можеш розслабитися. Можна допомогти собі, скориставшись цією вправою. Отже, признач вартового. Це може бути будь-яка річ (ліхтарик, телефон), іграшка, яку ти береш в руки і якій «доручаєш» бути на сторожі. Так, наче це твоя частинка уваги і тривоги буде тимчасово жити в цьому предметі. Постав вартового на видному місці або десь поруч. Тепер він сторожує, а ти можеш перепочити. Якщо щось трапиться неочікуване, усе відразу до тебе повернеться. А зараз маєш вартового, його черга бути на сторожі, а ти можеш трохи відпочити. Так в ігровій формі дитина може дати собі дозвіл не тривожитися якийсь час. Ще один варіант: намалюй себе в обладунках вартового. Передай намальованому стражу на якийсь час це завдання – нехай малюнок висить на стіні і всіх нас береже. Коли ти відновився, можеш згорнути

малюнок до наступного перепочинку. Цей новий ритуал саморегулювання (або ж придумайте щось таке схоже) може допомогти дитині перевести свою увагу, адже бути в напруженні увесь час неможливо. Це принцип уведення символічного предмета у фантазійний простір дитини.

Молодшим школярам цю вправу можна запропонувати як гру, старшим дітям – як серйозну вправу на самодопомогу (якщо без вправ не виходить).

Що рекомендують фахівці для профілактики занурення в негативні стани і сповзання в депресію?

Обов'язково *світлотерапію* – перебувати в яскраво освітленому просторі, гуляти на повітрі, на сонці.

Ми вже з'ясували, що душа теж може втомитися. Але вона може і відновитися. Звідки душа бере сили для відновлення? Від єднання з навколишнім світом – сонцем, вітром, водою, землею.

Сила сонця. Можна гуляти на повітрі із сонячного боку, якщо це можливо в безпечні періоди без обстрілів. Якщо тимчасово неможливо, можна заплющити очі й пригадати, як ви були на сонечку. Уявити, як воно яскраво світить, аж хочеться мружитись, торкається ваших щічок, нагріває, наснажує світлом. Побудьте на сонечку у своєму безпечному спогаді. Пригадайте, що було навколо, коли вам було добре на сонечку, які ви бачили барви, чули звуки, відчували, можливо, запахи, тепло-прохолоду. Це дає змогу затримати себе в цьому уявному безпечному місці, а в цей час ваша психіка сама відновлюється. Вона така, вірте їй! Вона впорається, просто треба трохи їй допомогти!

Сила землі. Це вправи на стабілізацію, відчуття фізичної опори, необхідної для відновлення впевненості. Для виконання вправи потрібен надійний стілець зі спинкою. (Або спорудіть щось схоже). Потрібно сісти, поставити ноги на підлогу і перенести на них всю вагу свого тіла, відчути опору ступнями, а далі напружитися так, наче ти вдавлюєшся в стілець, наче стаєш кам'яним велетнем, який тисне на стілець і ногами, і навіть сідничками, спиною. Напружуючись, можна втягнути животик, наче хочеш пупком дістати аж до хребта, до спини.

Руки можна стиснути в кулачки, напружити лікті і плечі – ти велетень. І затриматися в такому положенні кам'яного велета, ніби ти вростаєш у землю, а вона передає тобі свої сили. Земля – вона дуже велика, у неї багато сили, щовесни вона відновлює життя і всіх нас годує. Ти твердо стоїш на землі, і вона наснажує тебе своєю силою. Це коротка вправа, після напруження можна розслабитися. У дитини відтак варто запитати, що вона відчуває.

У дистанційному форматі не у всіх відразу все вийде, особливо коли ви не всіх бачите. А можливо, щось заважало і відволікало. Важливо запустити образ і потім сказати, що дитина може спробувати тоді, коли їй буде зручно. Якщо якась вправа не виходить, можна робити частіше те, що дає більший ефект, і не відмовлятися від спроб єднання зі світом, щоб уявні стихії давали свої сили нам для нашого відновлення.

Звісно, головне – забезпечити дитині відчуття, що вона не сама, протистояти її бажанню ізолюватися, м'яко й обережно повертати до спільних справ і станів. Обнімати, підтримувати, бути поруч в емоціях. Але не дозволяти їй замикатися у власних стражданнях. Завжди можна знайти того, кому ще гірше, і допомогти йому чимось посильним – хоч розмовою, хоч поглядом, а може, і зробити щось, що засвідчує підтримку.

Поки що про депресію все. До зустрічі!

Дитина жаліється на головний біль. Головний біль – це загальна соматична реакція на дуже багато чинників. Він часто супроводжує підвищену температуру, є симптомом початку вірусного захворювання тощо. Також головний біль може бути реакцією соматизації тривалого стресу. Механізм тут такий: стрес, негативна емоція тривоги і страху рефлексивно супроводжуються напруженням м'язів шиї і плечей (голова ніби втягується в наш м'язовий панцир, як у зляканої черепашки). Якщо емоції тривалі, як у нашому випадку реальних зовнішніх загроз чи емпатичних переживань за інших, то м'язи переходять у стан, схожий на спазм, стискають судини, зменшують кровоток, мозок починає голодувати (мало крові – мало кисню, інших потрібних для

роботи клітин поживних речовин). Головний біль – це сигнал судин, що організм потребує нашої допомоги. Тому ми з дітьми почали потроху вивчати реабілітаційний комплекс вправ для шиї. Реабілітаційний, бо якщо м'язи в перенапруженому стані (тверді, як грудочки), звичайні вправи (нахилення голови вперед-назад, обертання в різні боки тощо), якщо їх робити різко, без попереднього розігріву м'язів, можуть бути травматичними. Особливо зважаючи на те, що дистанційна освіта перед екраном – це чинник перенапруження шиї (щоб краще розгледіти екран, дитина нахилиє голову вперед і довго так її утримує, м'язи шиї через це також перенапружені). До речі, у ковідний довоєнний період, згідно з результатами опитування, на головний біль жалілися близько 80% підлітків.

Власне, цей реабілітаційний комплекс мені самій колись порадили лікарі. Я його дещо скоротила (до шести вправ) й адаптувала для дітей. Усі вправи треба виконувати повільно, бо вони спрямовані на отримання ефекту розслаблення м'язів через ритмічне напруження з мінімальним руховим компонентом.

1. **Вправа «Метроном»** (метроном – це такий собі маятник «навпаки», коли тягарець на стержні коливається ритмічно зліва направо). Сидимо, руки лежать на колінах, дивимося прямо. Голова – тягарець, шия – стержень, що не згинається, а рівно відхиляється трохи вліво, щоб відчутти, як напружилися м'язи з правого боку шиї. Фіксуємося в цьому положенні і рахуємо до 15. Відчуваємо, як з лівого боку плече і рука розслабляються, стають ніби важчими. Дорахували повільно до 15, повертаємо голову в положення «прямо» і нахиляємо повільно в протилежний бік. Фіксуємо і знову рахуємо до 15. Не треба нахил робити дуже глибоким (намагатися класти голову на плече), достатньо трохи відхилити, щоб відчутти напруження м'язів. Цю вправу повторюємо 15 разів, щоб м'язи розігрілися, трохи розтягнулися, розслабилися. Це найдовша базова вправа.

2. **Вправа «Пружинка»**. Уявляємо, що наша шия тримає голову як пружинку, прикріплена ззаду до черепа. Ми розтягуємо пружинку, піднімаючи

нашу маківку вгору. Не нахиляємо голову вперед, а тягнемося вгору, до космосу; підборіддя можна трохи опустити, але шия має бути прямою. Рахуємо до 5. Розслабляємо пружинку, м'язи розслабляються, і шия стає ніби коротшою, голова водночас трохи відхиляється назад. Цю вправу робимо 2-3 рази.

3. **Вправа «Факір»**. Руки піднімаємо вгору і замикаємо колом, пальчики до пальчиків зверху – виходить ніби змія-кобра. Голова в центрі, а навколо – кільце з наших рук. Уявляємо, що факір грає на сопілочці і кобра повертає голову. Повільно вліво, зупинилася, дивиться вліво, рахуємо до 5, повертаємо повільно голову прямо. Рахуємо до 5. Повільно повертаємо вправо, порахували до 5, повертаємо прямо, знову до 5. І так 2-3 рази. Опускаємо руки, можна ними трохи потрясти.

4. **Вправа «Літачок»**. Руки – це крила літачка, піднімаємо їх горизонтально. Груди подаємо вперед, а крила під кутом – трохи назад. Літачок летить уперед, м'язи максимально напружені. Рахуємо до 5. Опускаємо руки, можна трохи ними потрясти. Знову летить, злітаємо повільно, летимо швидко, напружені руки долонями донизу, груди вперед. Летимо швидко, рахуємо до 5, опускаємо руки. Так 2-3 рази. Потім літачок летить з поворотом, для цього праве крило піднімається вгору, а ліве – униз. Летимо на рахунок 5, опускаємо крила, летимо вліво – ліве крило вище, праве – нижче. Рахуємо до 5. Опускаємо. Що робить літачок, діти додумують самі. Треба тільки коригувати, що скидають літаки на склади зброї, а не на людей. Це російська пропаганда заряджена на дегуманізацію. Наше завдання – зберігати в дітях людяність, знищувати боєприпаси ворогів. Пам'ятаймо, що війна, хоч вона і прийшла в наші домівки, це не дитяча справа.

5. **Вправа «Чапля»**. Ця пташка живе на болоті. Коли ходить, крила заводять назад – і ми тягнемо прями руки-крила ззаду якомога вище, голову повільно відводимо назад, ніби чапля дивиться в небо. Тримаємо тіло в напруженні, рахуємо до 5. Опускаємо руки, можна ними потрясти. Знову чапля дивиться в небо, повільно підіймає ззаду крила. Рахуємо до 5. Опускаємо.

6. **Вправа «Дерево».** Знову робимо з рук кільце навколо голови. Тільки долоні розгортаємо, як листочки дерева до сонця – вони дивляться вгору. Зчіпляємо пальцями гілки вгорі над головою. Тепер дерево кроною росте, гілки-руки напружуються, тягнуться кожна у свій бік, але пальці зчеплені – і виходить напруження без руху. Рахуємо до 5. Руки-віти відпочивають, не опускаємо їх, просто перестаємо тягнутися. Порахували до 5, знову ростемо вбік. Вправу виконуємо 2-3 рази. Останній раз розчіпляємо пальці і даємо рукам повільно вирости, розкриваючи крону вгорі над головою, як тризуб.

Ці вправи вчити потрібно поступово, додаючи відтак нові (їх виконання займає приблизно 15-20 хвилин, тобто в одну перерву всі не вміщаються). Загалом цей комплекс забезпечує повільне і нетравматичне зняття шийних м'язових затисків і нормалізацію судинного кровотоку до головного мозку. Коли їх робити – питання зручності (вранці-увечері, після дистанційних занять). Для профілактики – хоча б раз на добу.

Щоб дітям легше було запам'ятати вправи, ми розділили їх на дві групи: технічні («Метроном», «Пружинка», «Літачок») і природні («Чапля», «Факір», «Дерево»).

Рекомендую цей комплекс і дорослим, особливо якщо в минулому у них були проблеми з тиском, судинами, мозковим кровообігом і т. ін. Звісно, фантазійні компоненти тут уже не так потрібні, але можна для мнемотехніки їх теж використовувати.

Усім бажаю здоров'я і сили духу!

Психологічний імунітет. Ізраїльські колеги розробили рекомендації, які пройшли перевірку роками життя в умовах воєнних загроз. Головний психологічний стан, на який спрямовані наші зусилля для розвитку свого психологічного імунітету, це долання відчуття нікчемності і безсилля, які є особливо шкідливими для нашої психіки.

Поговоримо відтак про важливі речі. Тут нам допоможе програма підсилення психологічного імунітету, що містить дев'ять ключів.

1. *Бути в дії.* Кому я можу допомогти зараз? Це допомагає і нам, і дітям. Мати мету і виконувати певну роль – це надає сенсу життю в нашій ситуації. Бути зайнятим. Дати конкретне завдання: порахуй скільки дітей, допоможи мені зробити (щось конкретне, просте одноходове завдання). Подумати, що ще може зробити дитина, щоб допомогти собі.

2. *Обов'язок.* За що я відповідаю? За те, щоб заспокоїти, зайняти дітей (навчанням, наприклад), за зв'язок з колегами, керівником. Дати дітям обов'язок – це те, що дає відчуття контролю. Дайте дитині місію, щоб вона відчувала себе потрібною іншим. Це додає сили. Обов'язок рятує людину.

3. *Рутини.* Школа має повернутися до рутини. Рутини, звичність – це велика сила. Зробити розклад занять. Навіть зараз, коли все змінилося, для дитини буде хоч частина зайнятості, яка збереглася. Це наснажує, бо «тут я знаю, що потрібно робити». Розклад, що буде сьогодні, що буде потім. Рутини – це важлива річ.

4. *Організація.* Коли світ змінився, потрібно організувати свій день, що ще треба зробити. Навіть незначні проблеми, які ми долаємо, зміцнюють силу нашого духу.

5. *Якір.* Що допомагає мені? Що тримає мене? Сім'я, друзі, робота, мета. Послухати музику, поговорити, дістати хоч невеличке задоволення в цій ситуації. Запитати в дитини: «Що тобі дає задоволення в цій ситуації?»

6. *Бути на зв'язку.* З ким, як, коли? Приділити увагу дітям, які віддаляються, усамітнюються, стимулювати зв'язок з ними і тримати контакт.

7. *Встановити різницю між небезпечно і страшно.* Небезпека – коли є конкретна загроза, її можна зменшити дією. Страх – це наше відчуття, а не небезпека, а тіло поводить так, наче є небезпека. Коли навалюється страх, можемо повільно дихати, стискати-розслабляти м'язи, відволікати увагу. Зараз небезпечно чи просто страшно?

8. *Разом – сила.* Ми це пройдемо разом. Ми допоможемо одне одному. Це минеться. Це важка ситуація, але вона не буде вічно. Вона закінчиться. Ми разом пройдемо це. Бути разом!.

9. *Розмовляти з дітьми спокійно.* Якщо дорослі нервують, це дуже впливає на дітей. Дітям не все треба бачити. Постійно новини – дитині погано. Треба спілкуватися відкрито і спокійно, передавати факти відповідно до віку. Головне – послухати, що знають діти.

(Див.: <https://view.genial.ly/6228b36cf1bba60012c1c74e/interactive-content-psiologichnij-imunitet?fbclid=IwAR2gc2mSVlgAjM3crX9hwnGvK1L3HTSOklbtXWckuWMBPmPins0FgrwrXv4>)

Методичний матеріал для програми «Медіапсихологія війни» (Лекції з відповідними презентаціями)

Спільні психічні стани (психотравма і поділяння емоцій для зцілення)

У важкі часи, які переживає велика кількість людей, ми відчуваємо спільні емоції, поділяємо їх. Поділяти емоції допомагають також медіа, які представляють для нас ті ситуації, що з нами не траплялися, однак зачепили інших наших співвітчизників, роблять доступним чужий досвід через поділяння емоцій.

Так, досвід безпосередньої загрози життю пережили в реальних ситуаціях бомбардувань близько чверті мешканців України, а через представлення цих ситуацій у відео і фотографіях стрес через це отримали близько половини українців. Психіка людини пружна і пластична, ми опановуємо стресовий досвід, переробляємо його. Але інколи нашого індивідуального ресурсу виявляється недостатньо, і психіка починає змінювати поведінку, щоб захиститися, уберегтися від страждань. Ці стихійні процеси ми сприймаємо як

втрату контролю: щось із нами відбувається проти нашої волі. Це може лякати і викликати вторинні емоції, переживання, сумніви, відчуття, що з нами щось не так. Але це нормальні реакції на ненормальні події.

Спробуймо з'ясувати, які зазвичай бувають реакції, де пролягає та межа, коли вже потрібно звертатися по допомогу, залучати зовнішні ресурси.

Гострий стрес і посттравматичні стресові розлади – це не психічні захворювання, а розлади, які потребують налагодження. Як може розлагодитися будь-який механізм, так і в нашій складній системі психіки можуть статися збої. Якщо організм вчасно налагодити, то далі він повертається до своєї нормальної роботи. Якщо знехтувати першими проявами, ситуація задавнюється, ускладнюється і потребуватиме більше зусиль для відновлення.

На що звертати увагу. Травматичні події, які нам довелося пережити, коли було страшно, коли нас переполювали відчуття безпомічності, шок – це пікові навантаження на нашу психіку. Їх наразі переживає велика кількість людей. На жаль, перевантаження психіки та емоції можуть проявлятися навіть тоді, коли самі загрозливі події вже минули.

Симптоми посттравматичного стресового розладу

Різноманітні прояви психотравматизації можна об'єднати в чотири групи симптомів: втручання, ізоляція, думки, збудження (рис. 1.8).

Групи симптомів ПТСР (мнемотехніка)



- А. Травмівна подія** (неочікуваний сильний страх), відчуття руйнації свого життєвого світу
- В. Інтрузії** (неконтрольовані спогади, нічні кошмари, напади минулого)
- С. Уникання** (небажання згадувати, спілкуватися, самоізоляція, відчуження)
- Д. Когнітивні зміни** (негативні думки, погіршення уваги, забування, негативні стани, відчуття неможливості позитивних емоцій)
- Е. Тривога-перезбудження** (гіперпильність, неможливість розслабитися і заснути, старт-реакція)

A systematic literature review of PTSD's latent structure in the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-IV to DSM-5
Cherie Armour ^{1,2}, Jana Müllerová ³, Jon D. Elhai ¹ Clinical Psychology Review 44 (2016) 60–74

Рис. 1.8. Групи симптомів посттравматичних стресових розладів

Втручання в наші стани відбувається у формі раптових неконтрольованих спогадів, викликаних, наприклад, звуком, який нагадує нам про травматичну ситуацію і ніби переносить нас туди; або у формі нав'язливих моторошних снів, у яких постійно відтворюються якісь негативні наші емоції. Ці прояви пов'язані з усіма іншими. Впливаючи на них, ми можемо змінити ситуацію і з втручаннями. (Вказівним пальцем ми крутимо біля скроні, що символізує інтрузію).

Друга група – *ізоляція*. Виникає через те, що ми намагаємося уникнути всього, що може нагадати про травматичну подію: не говоримо про неї, наче цього не було; не спілкуємося з іншими, щоб не нагадали про неї. Але, потрапляючи в ізоляцію від інших людей, ми не поліпшуємо свій стан, а часто, навпаки, «заморожуємо» свої емоції, не даємо їм рухатися, оновлюватися в контактах з іншими. Поділяння емоцій змінює наші стани, може дати розраду і полегшення. Для цього людство створило багато ритуалів, бо спільна емоція – це людська цінність. (Середнім пальцем ми виражаємо максимальний ступінь бажання всіх «послати» слідом за російським кораблем, що символізує відчуження й уникнення).

Третя група – це *відчуття безпомічності* перед своїми станами, а також зміна думки про себе, зниження самооцінки, тому що під впливом сильних емоцій може погіршитися пам'ять, забуваються важливі речі. Усе стає не як раніше: погіршується концентрація уваги, падає продуктивність, на ту ж саму роботу потрібно більше часу. І думки «я не такий, як раніше» лякають і додають ще більшого напруження. Замкнене коло веде до погіршення стану. Від нав'язливих думок ми можемо позбавитися, повністю віддавшись фізичному навантаженню, фізичній командній грі або роблячи вправи на уявну взаємодію зі стихіями. (Цей палець називається безіменним – він буде символізувати порушення пам'яті, аж до забування свого імені).

Четверта група – це *постійна тривога*, яка проявляється як збудження нервової системи, неможливість розслабитися, проблеми із засинанням, поганий сон, що не дає відчуття відпочинку. Перезбудження та емоційне напруження призводять до того, що зростає роздратованість і трапляються неконтрольовані емоційні реакції, бо важко стримуватися. Вони сприймаються як агресивний випад, напад гніву, що погано піддається контролю, не відповідає за силою причині, яка його викликала, адже додалася енергія нашого напруження. Це впливає на близьких, що потрапляють під такі «емоційні удари». Повернутися до емоційного балансу можна завдяки відреагуванню на емоційне напруження фізичним напруженням – аж до поту, до м'язової втоми. Посилюючи збудження і виконуючи тілесні вправи, які навантажують м'язи відповідно до інстинктивних реакцій: ховатися, бігти, нападати, – ми змінюємо і свій емоційний стан. Активізуються всі системи, які реалізують емоцію через тілесність. (Мізинець – найслабший з усіх пальців. Уявімо, що він аж трясеться від слабкості – це гіперзбудження від виснаження).

Усі п'ять пальців стискаються в кулак – символ сили, що здатна завдяки єдності (усі пальці разом) здолати перешкоду. Є ще один прийом – великий палець, який символізує травматичну подію. Бо якщо не було такої події, то всю решту симптомів можна буде пояснити іншими причинами. Травматична подія – це ситуація, у якій людина переживала загрозу своєму життю або

життю іншої людини, загрозу фізичної цілісності, насильство. Саму подію людина має сприймати, це називається експозицією. Тобто якщо, наприклад, падали бомби, а ви в цей час були без свідомості, не сприймали безпосередньо цю подію, то тільки знання про те, що відбулося, не дає психотравми – має бути експозиція. І третій компонент травматичної події – це реакція, сильна і дуже потужна руйнівна емоція. ПТСР викликає насамперед емоція страху – жах, переляк, паніка, шок. Інші емоції можуть посилювати реакцію – розпач, гнів, провина та ін. Сильна емоційна реакція на загрозу життю і дає ті зміни в психіці, які призводять до гострого або посттравматичного стресового розладу. ПТСР проявляється від 3 до 6 місяців після завершення травматичних подій. Так що наразі ми всі переважно говоримо не про ПТСР, а про гострий травматичний стрес, оскільки загроза життю нікуди не поділася. Для мнемотехніки ми використовуємо парадоксальну символізацію: піднімаємо великий палець у жесті, який показує, що все в порядку. Тому що психіка як розлагодилася, так і може налагодитися. А поки це налагодження триватиме, треба підлаштовувати найближче оточення так, щоб люди не посилювали страждання, а підтримували опанування, а також щоб були поінформовані і зважали на особливості психіки, бо тоді зменшується імовірність нашкодити одне одному.

Якщо спостерігаються симптоми всіх чотирьох груп, якщо вони проявляються часто, тривають довго (понад два тижні), посилюються і не знімаються вашими зусиллями, звертайтеся по допомогу до фахівців-психологів. Ми всі переживаємо дуже схожі емоції, які навіть називають колективною травмою. Тому звертатися варто, ніхто не буде засуджувати за це. Навпаки, у цьому проявляється ваша турбота про себе і про рідних, про дітей, оскільки емоційні стани дорослих – це важлива частина середовища найближчого соціального розвитку для дитини. Турбота про власне психологічне благополуччя є запорукою безпечного розвивального середовища для дитини.

Наразі людство вже накопичило чимало ефективних засобів психологічної допомоги, які багато разів підтвердили свою ефективність. Це колись раніше, у тоталітарній державі, психіатрія виконувала репресивну функцію, сьогодні ж ця медична послуга змінилася, втратила свою загрозливу конотацію. Але оскільки за радянських часів це тривало протягом кількох поколінь, у громадській думці ще не відновилася належна довіра. Відновлення громади потребує налагодження сервісів психічного здоров'я і забезпечення фахової допомоги, усунення бар'єрів звернення, чіткого інформування громадян про сервіси допомоги і підтримки.

Історична довідка про психотравму як психічний розлад

Для організації комунікації не зайве володіти інформацією про офіційні документи та історію вивчення і надання допомоги людям, які потерпають від травматичних стресів.

Сучасна історія вивчення емоційного реагування на травматичну подію почалася з дослідження у ХХ столітті травм війни, зокрема емоційних стресових реакцій військових під час Першої, а потім і Другої світових воєн. Це дало змогу Американській асоціації психіатрів 1952 року офіційно включити у класифікатор психічних розладів (DSM-I) окрему діагностичну категорію – травматичні неврози – у розділі стресових синдромів. Посттравматичні стресові розлади як окрему нозологію введено 1980 року в третьому виданні керівництва (DSM-III), що насамперед пов'язано з узагальненням досвіду американських фахівців щодо надання допомоги комбатантам і полоненим часів В'єтнамської війни. На основі перших узагальнень негативного впливу травми на людину виокремлено дві групи симптомів: 1) інтрузивні (небажані втручання минулого досвіду), коли мимовільні згадки про минулі події травмують і далі, 2) заперечення й уникнення, коли людина свідомо або несвідомо прагне позбавитися травматичного досвіду, не хоче торкатися болючих спогадів. Надалі основні симптоми диференціюють більш детально,

виділяючи спільні для багатьох учасників реакції в дуже різних випадках: страх повторення травматичної події, сором через безпорадність або відчуття спустошеності, гнів на джерело стресу, провина або сором за агресивні пориви, страх ідентифікувати жертв, відчування себе жертвою, горе втрат.

З 1980 року, коли посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) вперше було включено як нозологічну категорію PTSD у Міжнародний класифікатор хвороб (Діагностично-статистичний посібник DSM-III), проблема посттравматичних змін психіки окремих осіб, військових і цивільних, загального впливу на людський потенціал країни не втрачає своєї актуальності. ПТСР є одним із найпоширеніших наслідків стресового переживання травматичних подій, особливо в зонах конфліктів і серед біженців. Його поширеність протягом життя серед людей, які пережили травматичну подію, становить приблизно 5,6% (Koenen et al., 2017).

Ставлення до ПТСР як до розладу, який діагностується і лікується, усталилося під впливом низки соціальних рухів у США, як-от: ветеранські і феміністські рухи, групи захисту прав тих, хто пережив Голокост. ПТСР визначено в DSM-IV-TR, аналог якого офіційно чинний нині в Україні (Міжнародний класифікатор хвороб (ВООЗ, 1992)), як повторне переживання події, уникнення, емоційне оніміння і гіперзбудження. Гострий стресовий розлад і ПТСР є психічними розладами, що розвиваються в деяких осіб після травматичних подій, таких як природні і техногенні катастрофи, обстріли, бомбардування та інші загрози життю під час війни, сексуальне або фізичне насилля, дорожньо-транспортні пригоди, тортури тощо, пов'язані із загрозою для власного життя (або іншої людини) або фізичної недоторканності, та спричинили сильний страх, безпорадність або відчуття жаху. Інші емоційні реакції пацієнтів – це відчуття провини, сорому, гніву або емоційне оніміння. Згідно з DSM-5, який набрав чинності з 1 січня 2022 року, для діагностики ПТСР використовують комплекс із 17 симптомів. (Про групи цих симптомів уже йшлося вище). Можете стиснути кулак, перебрати пальці і згадати симптоми для повторення і закріплення.

Поширення ПТСР у світі і в Україні

Епідеміологічна довідка, складена на основі Уніфікованого клінічного протоколу первинної, вторинної (спеціалізованої) і третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги в разі реакції на важкий стрес та розлади адаптації, включаючи ПТСР (затверджено Наказом Міністерства охорони здоров'я України від 23.02.2016 № 121), не наводить офіційних даних МОЗ України щодо поширеності та захворюваності ПТСР в Україні (на той час цих даних не було). За офіційними публічними даними Центру громадського здоров'я МОЗ України від 10.03.2022 р., симптоми ПТСР розвиваються приблизно у 12-20% військовослужбовців, які зазнали бойової травми, але не звернулися по психологічну допомогу (через побоювання зневаги за прояви слабкості, боягузтва, через можливу загрозу для військової кар'єри). Симптоми гострої травми виявляють у 60-80% військовослужбовців, які стали очевидцями загибелі побратимів чи мирного населення або бачили тіла померлих. Ризик появи симптомів порушення психіки стосується більш молодих військовослужбовців, віком 18-24 років, у яких виявлено симптоми депресії або в яких були проблеми з уживанням алкоголю. Згідно з дослідженнями Світового банку 2021 року, в Україні порівняно з іншими країнами зареєстровано особливо високий рівень поширення депресії. За даними дослідження STEPS, в Україні кожен восьмий дорослий (12,4%) повідомив про симптоми, що відповідають клінічному діагнозу депресії, і лише 0,4% населення пройшли лікування антидепресантами або ходили на сеанси психотерапії.

Загальнонаціональних репрезентативних даних щодо рівня проявів симптомів ПТСР серед цивільного населення, які б давали змогу здійснювати прогнозування навантаження на систему охорони здоров'я, в Україні досі бракує. Згідно з результатами досліджень, проведених серед міського населення України (рис. 1.9), близько 57% містян повідомляють про симптоми, що відповідають клінічному діагнозу ПТСР (Інститут соціальної та політичної психології, 2022). Дані щодо поширеності ПТСР і захворюваності на ПТСР досі

ґрунтуються в основному на результатах масштабних епідеміологічних досліджень, проведених у США та Австралії. З них випливає, що частота розвитку ПТСР становить 10-15% серед осіб, які зазнали впливу травматичних подій.



Рис. 1.9. Рівень прояву симптомів ПТСР серед міського населення України

Якщо в місцевій громаді такі дослідження не проводилися, варто орієнтуватися на наведені вище показники як загальний орієнтир під час ухвалення рішень. Також варто брати до уваги оцінку ПТСР з погляду економічного навантаження і втрати продуктивності.

Посттравматичний стресовий розлад визнано у світі за серйозну проблему громадського здоров'я, яка призводить до високих витрат. Оцінка тягара економічних втрат від ПТСР з погляду людського потенціалу і загального впливу на суспільство вимірюється мільярдами доларів. Так, загальний надлишковий економічний тягар посттравматичних стресових розладів у США оцінювався у 232,2 млрд дол. на 2018 рік (19 630 дол. США на людину з ПТСР); цей економічний ефект враховує і прямі медичні витрати на лікування військових і цивільних, і непрямі, зокрема 34,8 млрд дол. через додаткову

втрату продуктивності на робочих місцях, порівняно з тими, хто не має цього розладу, 46,2 млрд дол. – через додаткове безробіття (Davis, 2022). Систематичний огляд 13 досліджень вартості хвороби та 18 економічних оцінок (Von der Warth, 2020) показав, що річні прямі надлишкові витрати становили від 512 до 19 435 дол. США, а річні непрямі додаткові витрати – 5 021 дол. США на людину в середньому у 2015 році. Витрати на охорону здоров'я підлітків і молодих людей з ПТСР у 2014 році в Німеччині за шестимісячний період становили в середньому 5 243 євро на людину, зокрема включно з витратами на стаціонарне перебування в психіатричних лікарнях, загальних лікарнях і реабілітаційних установах (лікарняні в середньому 27 днів за цей період). Крім того, якість життя, пов'язана зі здоров'ям, була нижчою; учасники повідомили про втрату продуктивності на 61%, затримку в здобутті освіти, а також про те, що вони не змогли досягти освітніх цілей (Dams, 2020). Дослідники використовували різні методи оцінювання, проте залишаються однакові щодо своїх висновків: підвищення обізнаності про посттравматичний стресовий розлад, звернення по допомогу і застосування доказових методів лікування необхідні для зменшення тяжкості захворювання та послаблення економічного тягаря посттравматичного стресового розладу.

Травмаінформованість

Якщо взяти до уваги ці відомості, то слід визнати, що значна частина наших громадян перебуває в стресовому стані і потребує допомоги. Жодна громада не має наразі змоги повноцінно задовольнити цю потребу. Виходом із цієї ситуації може бути застосування травмаінформованих практик у постраждалій громаді на всіх рівнях її життя, а також відповідне інформування про такі практики.

Сутність травмаінформованості – це взяття до уваги у своїх управлінських та комунікаційних політиках і практиках психологічних станів суб'єктів, зумовлених масовою психотравматизацією, а також надання відповідної психологічної підтримки.

Травмаінформованість охоплює поінформованість про явище травматичного стресу і його наслідки, розуміння симптомів стресових розладів і знання про ефективні способи підтримки в разі появи симптомів, знання про токсичні способи спілкування, які потенційно можуть погіршити стани психотравмованої людини, створення регулятивів, аби запобігати токсичному спілкуванню.

У класі будь-який стимул може стати тригером і викликати реакцію, яка видається неадекватною тим, хто не переживав травматичних подій. Наприклад, за вікном завелася машина і пролунав різкий звук з вихлопної труби. Неочікуваний звук може активізувати травматичні неконтрольовані спогади, і дитина ховається під парту. Важливо, щоб до травми не додалося цькування. Сміх із цих реакцій може бути захисним, тому потрібно подбати про взаєморозуміння. «Ми засміялися, тому що це було неочікувано; ми не були готові, вибач. Ми не маємо намірів зашкодити, намагаємося зрозуміти і підтримати всім, чим зможемо. Переживши те, що тобі дісталось, ще не відомо, як би ми самі поводитися». Це можна робити тоді, коли дитина стабілізована, повернулася до тями, попила води, побула якийсь час без зайвої уваги однолітків, щоб опанувати себе. Такі реакції мають бути нормалізовані. Тобто, так, це нормальні реакції на ненормальні події, які прийшлося пережити. Якийсь час психіка, захищаючи життя, буде із цим справлятися саме таким способом. Не варто себе звинувачувати і ляяти за неадекватність, переживати, що це комусь завадило. У тому й полягає травмаінформованість, що всі розуміють і приймають можливість таких реакцій. У кожному індивідуальному випадку психолог може допомогти розібратися в ситуації і дібрати способи, які сприятимуть її поліпшенню.

Медіатравматизація

Медіатравматизація – це погіршення психічного стану людини під впливом того контенту, який вона сприймає з медіа. Медіаконтент може

ставати тригером повернення до травматичних спогадів. Проте медіа можуть погіршувати психічний стан не тільки тих, хто пережив безпосередню загрозу.

В огляді стресогенних чинників ПТСР для дітей зазначається, що стресор містить три складники: подію, експозицію і суб'єктивну реакцію дитини. Вплив висвітлення події в ЗМІ розглядають як експозицію стресора, яка може призводити до розвитку в дитини ПТСР. Водночас світовий досвід показує, що в суспільствах, які стикаються з тривалим впливом війни, емпіричні дослідження дають неоднозначний висновок щодо групування кластерів симптомів посттравматичного стресового розладу. Прихована структура посттравматичного стресового розладу наразі складається з чотирьох (замість трьох у DSM-IV) кластерів симптомів (тобто втручання, уникнення, негативний настрій і пізнання, збудження та реактивність). Значну роль у розумінні травми і посттравматичних стресових розладів відіграє також культурний чинник, зокрема медіа з їхньою політикою висвітлення як травматичних подій, так і процесів зцілення, системи надання психологічної допомоги.

Медіатравму визначають як психічну травму, що виникла внаслідок інтенсивного впливу медіаконтенту, як шкідливу для психіки реакцію на емоційно значущу подію, що зачіпає важливі сфери існування людини. Психотравматизацію, спричинену експозицією висвітлених у медіа подій, уперше зафіксовано в США, де після терактів під час Бостонського марафону, показаних по телебаченню, почали звертатися зі скаргами люди, які не були безпосередніми свідками цих подій. Симптоми, на які скаржилися глядачі, були схожі на симптоми ПТСР. Аналогічні феномени зафіксовано після висвітлення в медіа терористичного акту в Оклахома-сіті 1995 року, терористичної атаки на будівлі-близнюки в Нью-Йорку 11 вересня 2001 року та ін.

У концепті колективної історичної пам'яті також акцентується роль візуального образу страждань, який є складником формування колективної травми і її меморалізації. Разом з тим, питання вагомості впливу медіа на формування ПТСР в дітей залишається недостатньо дослідженим.

Зв'язок медіатравматизації війни, кібервіктимізації дітей з вітальністю і психологічним благополуччям лабораторія психології масової комунікації та медіаосвіти Інституту соціальної та політичної психології НАПН України досліджує з 2014 року. З огляду на обґрунтовану емпіричними дослідженнями вікову періодизацію медіаризиків можна припустити, що експозиція травматичних подій у медіа справлятиме різний вплив на дітей різного віку.

Так, для дітей до 6 років через їхню особливо високу візуальну чутливість експозиція візуальних образів війни буде особливо травматичною, оскільки побачений моторошний образ буде відтворюватися в іконічній дитячій пам'яті і постійно викликати емоцію (буквально «стояти перед очима»).

У дітей молодшого шкільного віку ризики медіатравматизації внаслідок візуальної пролонгації образу будуть зменшуватися (згідно з індивідуальними відмінностями), проте зростатиме ризик морального ураження, оскільки саме в цей віковий період формуються базові загальні уявлення, розрізнення намірів, дій і наслідків, усвідомлюються базові етичні категорії, закладаються механізми вольової і ціннісної саморегуляції.

Для старших школярів найбільшим буде ризик залучення до війни, безпосередніх бойових дій унаслідок опрацювання отриманих з інформаційного поля даних. Зазвичай це визначали як ризик криміналізації, потрапляння в злочинні угруповання тощо. Цей ризик виникає внаслідок відчуття дорослості, характерного для підлітка, яке не забезпечується глибиною розуміння складності соціальних стосунків. Бажання бути дорослим настільки велике, що підлітком можна легко маніпулювати й навіть експлуатувати його (зокрема, ризик потрапити в сексуальну експлуатацію). Війна – це не дитяча справа, але підлітки вже себе не вважають дітьми, прагнуть брати участь у важливих для них справах нарівні з дорослими. Проте відповідальність дорослих полягає в тому, щоб війна залишалася справою дорослих, а підлітки скористалися часом, який у них є, щоб підвищити свою живучість та ефективність, розвинути себе якнайкраще, зважаючи на природне бажання бути корисним саме зараз.

Рекомендована література

Найдьорова, Л. А. (2022). *Медіапсихологія воєнного часу: електронний підручник*. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України.

Найдьорова, Л. А., Вознесенська, Н. І., Череповська, Н. І., Чаплінська, Ю. С., Умеренкова, Н. Ф., & Дятел, Н. Л. (2022). *Інноваційні психологічні засоби розвитку медіаосвіти в умовах екстремальної дистанційності війни*. Ред. Л. А. Найдьорова, О. Л. Вознесенська. Київ, 2022.

Найдьорова, Л. А., Умеренкова, Н. Ф., Вознесенська, Н. І., Череповська, Н. І., Чаплінська, Ю. С., & Дятел, Н. Л. (2022). *Наскрізна медіаосвіта в умовах війни: збірник навчальних програм*. Ред. Л. А. Найдьорова, Н. Ф. Умеренкова. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України.

Розділ 2

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА МЕДІАОСВІТА: ІНСТРУМЕНТИ І МЕТОДИКА ВПРОВАДЖЕННЯ

Вступ

Засоби, представлені в методичних рекомендаціях до програми підвищення кваліфікації вчителів «Здоров'язбережувальна медіаосвіта: інструменти і методика впровадження», дібрано таким чином, щоб їх можна було використовувати на всіх рівнях освіти. Розробку спрямовано на розвиток здоров'язбережувального потенціалу медіаосвіти в освітньому закладі. Пропонований інструментарій містить три модулі: перший – спрямований на ознайомлення педагогічних працівників з практичними інструментами тілесно-орієнтованих засобів супроводу медіаосвіти та їх застосування для поліпшення власного емоційного стану; другий – розкриває методику впровадження здоров'язбережувальних компонентів у навчальні заняття (наприклад, дистанційні уроки); третій – ознайомлює з методиками інтеграції здоров'язбережувальних компонентів у навчальний процес закладу освіти і взаємодію з батьками.

Програмою передбачено формування психологічної, емоційно-етичної, рефлексивної і здоров'язбережувальної компетентностей та компетентності педагогічного партнерства. Загальний обсяг пропонованого курсу – 14 годин.

Пандемія COVID-19 і запроваджені карантинні обмеження зумовили перехід до масового застосування дистанційних форм освіти. Повномасштабне вторгнення РФ на територію України породило додаткові виклики і для системи освіти, і для психічного здоров'я громадян загалом та вихованців закладів освіти зокрема. Вимушене переміщення, евакуація за кордон, навчання в укриттях зумовили потребу в удосконаленні дистанційних форм навчання для забезпечення освітнього процесу, у збільшенні обсягів дистанційного та

онлайн-навчання. До того ж через безпекові ризики на території України і вимушену евакуацію за кордон істотно збільшилася кількість екранних практик дітей (наприклад, для соціальної взаємодії з друзями та однолітками). Чималі виклики у зв'язку з новими обставинами під час війни, пов'язаними із власною безпекою і безпекою навчального процесу, доступом до технологічних ресурсів забезпечення дистанційного навчання, емоційним станом учнів, постали також перед педагогічними працівниками.

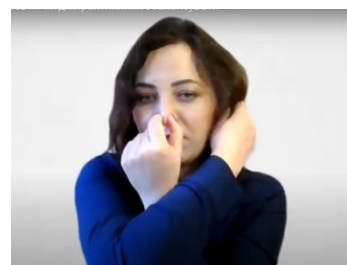
Мета цього курсу – надання узагальненого і систематизованого знання про психологічні механізми тілесно-орієнтованих засобів супроводу медіаосвіти, ознайомлення з практичними інструментами впровадження компонентів здоров'язберезувальної медіаосвіти під час медіаопосередкованого навчання.

Матеріали курсу складаються із трьох змістових модулів. Їхня послідовність дає змогу педагогічним працівникам на першому етапі, під час опрацювання першого модуля, протестувати на власному досвіді запропонований інструментарій; на другому етапі, під час опрацювання другого модуля, крізь призму власного навчального предмета та вікової категорії учнів – обрати комбінацію інструментів для впровадження під час уроків; на заключному етапі, у процесі реалізації третього модуля, – створити підґрунтя для формування здоров'язберезувального середовища в закладі освіти загалом.

Як переключити свою увагу з однієї діяльності на іншу

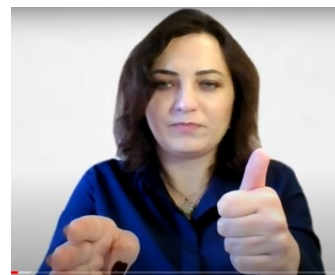
Мікромодуль 1. Вправа «Гімнастика для мозку»

Пропонуємо дві вправи, спрямовані на перенесення уваги й активізацію взаємодії правої і лівої півкуль головного мозку. Ці вправи можна виконувати вранці або протягом дня, коли вам потрібно включитися в роботу, активізувати свою розумову діяльність.



1. Лівою рукою торкаємося кінчика носа, правою рукою, навхрест, – лівого вуха. Потім змінюємо положення рук: правою торкаємося кінчика носа, лівою – правого вуха.

2. Розміщуємо долоні паралельно одна одній, загинаємо на лівій руці великий палець всередину, залишаючи долоню відкритою. Праву руку стискаємо в кулак так, щоб великий палець залишався зовні, наче «лайк». Потім змінюємо умови вправи: загинаємо великий палець – на правій руці, ліву формуємо в «лайк». І так по чергово змінюємо положення рук – спершу повільно, а потім темп виконання вправи пришвидшуємо.

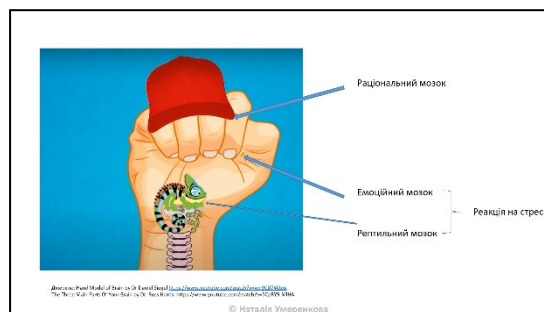


Ця вправа може нас навіть розвеселити (якщо не відразу виходить), дає змогу покепкувати зі своїх помилок, відчувати гордість, якщо нарешті все вийшло. Усі ці позитивні емоції, які з вами поділяють і члени дистанційно розділеної групи, виконують функцію ситуативної підтримки, створюють атмосферу для відновлення. Проте самі по собі вправи також мають ефект управління власними станами. Ці вправи можуть бути корисні як мікромодуль, який вбудовується в будь-які заняття для налаштування, розвантаження від втоми та активізації уваги.

Як допомогти собі в момент стресової ситуації

Медіаповідомлення про травматичні події можуть посилювати стрес, тому медіаосвіта сьогодні має охоплювати антистресову підготовку.

Перш ніж відповісти на питання, як собі допомогти в стресовій ситуації, потрібно сказати кілька слів про стрес і його психофізіологію. Тут буде більше про принцип, аніж про деталізовану нейробіологічну реакцію (про це можна прочитати у Роберта Сапольски).



Стрес (за Гансом Сельє) – це реакція на таку подію, коли відбувається щось, що перевищує на якийсь час можливості адаптації організму. Стрес – це не сама подія, а неспецифічна реакція на неї.

Модель мозку на прикладі руки/Hand – model of brain, яку розробив американський лікар Danial Siegel, демонструє психофізіологію стресу.

Ми наводимо тут спрощену форму, в оригіналі вона більш складна

(Джерело: Hand Model of Brain by Dr Daniel Siegel <https://www.youtube.com/watch?v=gm9CIJ74Oxw>).

Стисніть пальці руки в кулак: великий палець загинаємо всередину, чотири пальці накривають великий палець зверху. Верхня частина (чотири пальці) означає кору головного мозку, зігнуті пальці – ту ділянку кори, яка відповідає за аналіз ситуації, прийняття рішення, контроль та управління емоціями, тобто, якщо узагальнено, – це раціональний мозок (лобні ділянки кори).

Внутрішня частина (зігнутий великий палець) означає лімбічну систему, яка тісно взаємодіє із стовбуром головного мозку, що регулює процеси нашого дихання, руху, їжі, передаючи сигнали через спинний мозок в органи тіла. Узагальнено цю частину ми називаємо «емоційний мозок». Він який разом із рептильним мозком (див. рис.) реагує трьома базовими реакціями – **Бий, Утікай, Завмри**.

Зап'ясток символізує рептильний мозок, через який головний мозок подає сигнали спинному мозку і стимулює відповідні тілесні реакції. Якщо ми відчуваємо/бачимо/уявляємо якусь небезпеку – будь-яку, раціональний мозок сигналізує емоційному, що потрібно рятуватися, і «передає естафету» емоційному мозку, запускає реакції **Бий, Утікай, Завмри**, тим самим допомагаючи організму виживати в умовах реальної небезпеки.

Як метафору тут можна використати звичайну каструлю, на якій, коли вона починає кипіти, кришку підкидає водяною парою. Тобто наш «раціональний мозок» підкидає, немов кришку каструлі.

У цей момент наше тіло починає реагувати в режимі **Бий, Утікай, Завмри** (залежно від ситуації). Це зумовлює швидке дихання, «гормональний коктейль»

запускається: тобто відбувається все, що насичує кров киснем і допомагає м'язам рухатися, тому що нам потрібно вижити. Коли мозок отримує сигнали, що ми в безпеці, фізіологічні процеси вирівнюються. Дихання стає повільним, серцебиття і тиск стабілізуються, у м'язах ми відчуваємо розслаблення, системи та органи сприймають сигнали спокою і безпеки.

І, коли ситуація небезпеки реальна, а наша відповідь організму така, як описано вище, відбувається нормальний природний процес розпочинання і завершення реагування на стресову ситуацію. Але *коли небезпека наявна лише в нашому мозку – ми через щось хвилюємося, чогось боїмося, реакції запускаються аналогічно до реальної небезпеки*. Адже мозок однаково реагує і на реальну, і на уявну загрозу. Єдина і ключова відмінність – це те, що потенціал енергії, яка вже активізувалась у реакцію *Бий, Утікай, Завмири*, не реалізується – ані бою, ані втечі немає.

Такий стан зумовлює активізацію всіх систем організму і напруження м'язів, які готові бити або бігти, але оскільки фізичної необхідності або можливості це робити немає, тонус м'язів зберігається. І якщо цей стан повторюється часто, це може призводити до незрозумілих відчуттів дискомфорту в тілі, головного болю тощо.

Описана схема працює в кожному з нас автоматично. Це наша система виживання. Наші захисні процеси вмикаються автоматично на кілька секунд раніше, аніж ми починаємо регулювати це раціональним мозком. Для прикладу, згадайте ситуацію, коли ви сидите з колегою в одній кімнаті і він вам каже, що зараз вийде і повернеться. Але, коли виходить, випадково гучно грюкає дверима. Ви знаєте, що це вийшов колега, знаєте, що це двері грюкнули. Але якщо двері дуже гучно грюкнуть, ви з великою вірогідністю злегка здригнетесь або відчуєте легке стиснення в ділянці діафрагми. Хоча вже за кілька секунд ви знову заспокоїтесь, оскільки раціональний мозок дасть сигнал, що це двері і ви в безпеці, і тілесна реакція також швидко вирівнюється.

Чи можемо ми управляти цим процесом, щоб запобігти виникненню таких станів напруження?

Звісно, можемо. Наш раціональний мозок якраз і відповідає за те, щоб оцінювати рівень загрози й адекватно реагувати на неї. Наші *думки запускають наші емоції, емоції – поведінку, а поведінка впливає на наші думки та емоції і почуття*.

Водночас ви могли помітити в житті, як ми мислимо, коли перебуваємо в емоційно-напруженій ситуації, яка за рівнем напруження дещо перевищує рівень нашої звичної адаптації: нам важко зосередитися, ми довго приймаємо рішення, не можемо



згадати ті чи інші моменти або навіть дібрати потрібні слова. Тобто коли в нашій каструлі парою «підкидає кришку» (відповідно до моделі мозку на прикладі руки), нам важко мислити раціонально, наші аналітичні здібності погіршуються, ми перебуваємо в стані емоції страху – і запускаються поведінкові реакції «виживання» *Бий, Утікай, Завмири*.

Тому найкоротший шлях «розірвати» це коло – це перевести свій організм на іншу форму поведінки, оскільки на наш емоційний стан ми можемо впливати як через думки, тобто «згори вниз», так і через тілесну поведінку, тобто «знизу вгору».

Найкоротшим шляхом впливу через тілесну поведінку є дихання. У момент стресової реакції ми не можемо «підкрутити» тиск чи серцебиття, а от змінити дихання можемо. Тобто, коли ми дихаємо повільно, ми сигналізуємо нашому емоційному мозку, що все добре, ми в безпеці; він заспокоюється, і «кришка» стає на місце. І після цього наш раціональний мозок здатен оцінити ситуацію краще і знайти кращий варіант рішення на той момент.

Мікромодуль 2. Дихальна вправа «П'ятірка»

Вправа називається «п'ятіркою», оскільки ми робимо вдих, рахуючи до п'яти, і видих, рахуючи до п'яти. Тривалість вправи також становить 5 хвилин

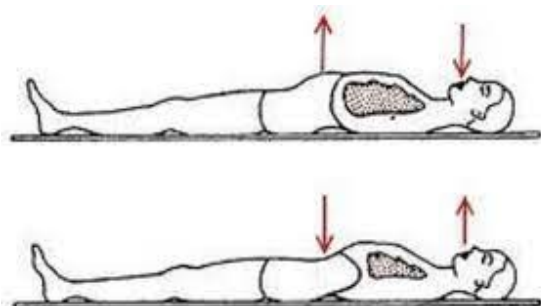
(за суб'єктивними відчуттями). Дихання здійснюється животом (черевне дихання).

Чому для того, щоб розслабитися, ми вдаємося до черевного дихання? Перш за все тому, що завдяки йому видих може бути глибший і порушений дисбаланс кисню і вуглекислого газу, який з'являється в разі швидкого або поверхового стресового дихання, швидше вирівнюється. Також тому, що наш організм побудований так, що всі життєво важливі органи розміщуються в черевній порожнині. Тому як тільки відбувається щось, що запускає реакцію *Бий, Біжи, Завмири*, ми «групуємося», щоб захистити ці органи (наприклад, як боксери під час бою). Рівень напруження в різних ситуаціях буде різним. Але, так чи інакше, у ділянці діафрагми відбувається стиснення. Тобто тіло сигналізує «емоційному мозку», що ми перебуваємо в емоційному напруженні. Таке напруження в ділянці діафрагми ви могли спостерігати як тілесні прояви тіла: спазм шлунка або нудоту, коли перенервували, та інші прояви порушення функціонування кишково-шлункового тракту. Тому коли ми дихаємо «животом», ми в природний спосіб дотискаємо м'язове напруження в районі діафрагми і тим самим забезпечуємо розслаблення в цій зоні. Так ми знімаємо спазм, і це дає змогу грудній клітці розправитись, плечам – вирівнятись і допомагає відновити кисневий баланс.

Супутніми реакціями можуть бути гикавка, позіхання, кашель, легке запаморочення. Це все нормальні ефекти в разі розслаблення м'язів.

Дихання починається з видиху, через рот. Чому з видиху? У стресовому стані, щоб наситити кров киснем для активізації м'язів, ми більше вдихаємо, тому для збалансування нам потрібно видихнути і вивільнити в такий спосіб надлишки вуглекислого газу.

Вдих здійснюється через ніс. Видих і вдих відбуваються плавно, без затримки дихання. Ритміка дихання, а саме вдих і видих, мають тривати



однаковий проміжок часу, по 5 секунд. Коли видихаємо, живіт наче здувається, коли вдихаємо – навпаки, наче надувається.

Вдих і видих відбуваються без пауз між ними. Робимо вдих на 1-2-3-4-5, видих – на 1-2-3-4-5.

Вправу слід виконувати не менше ніж 5 хвилин. Ефекту вистачає приблизно на 4 години. Для посилення ефекту можна покласти руку на живіт.

Коли варто виконувати: у момент стресової ситуації, а також щодня хоча б один раз на день для профілактики та напрацювання механізму, який у разі стресової ситуації буде швидше задіяний.

Протипоказання. Не виконувати перед сном.

Що робити, якщо забули про дихання в момент стресової реакції?

Мікромодуль 3. Масаж долоні

Можна виконати вправу «Масаж долоні». Краще промасажувати ліву долоню. Чому ліву? Відомо, що наші півкулі мозку і частини тіла взаємодіють навхрест: права частина мозку більшою мірою регулює ліву частину тіла, ліва – праву. А права частина мозку регулює більшою мірою емоційні прояви. Тобто, коли ми відчуваємо перезбудження емоційного мозку, то можемо допомогти собі знизити рівень емоційного напруження, масажуючи ліву долоню, і тим самим допомогти емоційному центру заспокоїтися. Так ми «виграємо» кілька секунд, щоб перехопити реакцію емоційного мозку і запустити раціональний мозок.

Масаж лівої долоні потрібно робити великим пальцем правої руки від центру долоні до кожного з пальців, спостерігаючи за відчуттям під великим пальцем, який здійснює масаж. Масажувати від кількох секунд до однієї хвилини. А після цього можна виконати вправу «П'ятірка».

Що робити, якщо в момент стресової ситуації забули про дихання, а активно масажувати ліву долоню не виходить?

Мікромодуль 4. Контакт пальців

Ви можете зробити вправу «Контакт пальців». Під час виконання цієї вправи потрібно просто натиснути нігтем великого пальця лівої руки на пучку вказівного пальця лівої руки. Для інших це буде непомітно, а для вас це буде переведення уваги, яке допоможе «виграти» кілька секунд у вашого емоційного мозку, поставити раціональний мозок («кришку») на місце. Зрештою ваш раціональний мозок згадає про дихання, після чого вже можна вирівняти свій стан диханням (черевним), починаючи з видиху.

Як допомогти собі, коли є наслідки стресу

Вище ми вже згадували про те, як через стресові реакції, що залишаються в тілі, накопичується м'язове напруження. Відбувається це тому, що стан тривоги, небезпеки, страху, які є в нашій уяві, не реалізовується до кінця через наше тіло. Власне, коли нас щось напружує, піднімається наша «кришка», владу бере «емоційний мозок», який подає сигнал в тіло *бий-утікай*, запускається гормональний коктейль, і наші м'язи приводяться в дію, щоб битися або втікати, тобто ми групуємося. Бо для того, щоб ударити або рятуватися втечею, ми не можемо бути розслаблені, ми маємо додатково напружитися, і лише тоді зможемо або втікати, або бити. Але ми не б'ємо, не рятуємося втечею щоразу, коли відчуваємо емоційне напруження. Тоді м'язовий каркас залишається в напруженні, ніби та серветка, яка, стиснувшись, набула форми «гармошки». І якщо це напруження не знімати, то кожна наступна емоційна ситуація буде «дотискати» наш м'язовий каркас. У такому



стиснутому стані м'язів кров циркулює гірше, кисень до мозку постачається гірше.

Відповідно, у таких ситуаціях ми зазвичай починаємо відчувати головний біль. Також, коли м'язи напружені, ми відчуваємо біль у шиї, плечах, животі, поясниці.

Мікромодуль 5. Прогресивна релаксація

Для того щоб своєчасно знімати щоденне тілесне та емоційне напруження, рекомендуємо виконувати комплекс вправ з прогресивно-м'язової релаксації. Цей комплекс розробив американський лікар Едмунд Джекобсон. Він використовував його для лікування різноманітних станів, які супроводжуються психоемоційним напруженням. Техніка полягає в тому, що ми по чергово напружуємо і розслаблюємо різні групи м'язів.

Техніка може бути корисною, якщо:

- ви відчуваєте емоційне напруження;
- проводите багато часу за комп'ютером;
- у вас малорухливий спосіб життя;
- відчуваєте дискомфорт у різних частинах тіла і різних групах м'язів.

Протипоказання. Якщо у вас недавно було хірургічне втручання і є свіжі шви, вам краще не виконувати вправи повною мірою. Ви можете виконувати їх, тільки уявляючи напруження, а розслаблення здійснювати повною мірою.

Пропонується комплекс із 11 вправ, кожен з яких варто робити тричі підряд:

1. Починаємо з кистей рук. Руки можна покласти на коліна, стискаємо лише кисть руки в кулак, намагаючись не стискати інші частини руки. Стискаємо і рахуємо до 8. Далі струшуємо залишки напруження, щоб посилити розслаблення, і знову рахуємо до 8.

2. Напружуємо передпліччя (частина руки до плеча, крім кисті). Рахуємо до 8. Розслаблюємо, струшуючи залишки напруження від плеча, без активних рухів плечима, рахуємо до 8.

3. Піднімаємо плечі, залишаючи голову на місці (голова втягується, наче в черепахи), рахуємо до 8. Розслаблюємо струшуючи залишки напруження від плеча, без активних рухів плечима, рахуємо до 8.

4. Опускаємо підборіддя, тягнучись до ямочки внизу шиї так, щоб відчувати напруження в комірцевій зоні (задня частина шиї), рахуємо до 8. Далі напружуємо лопатки; коли їх стискати, вони наче тягнуться одна до одної. Розслаблюємо, струшуючи залишки напруження від плеча, без активних рухів плечима, знову рахуємо до 8.

5. Зводимо лопатки, рахуємо до 8. Розслаблюємо, струшуючи залишки напруження від плеча, без активних рухів плечима, рахуємо до 8.

6. Напружуємо живіт. Виглядає це так, наче ви втягуєте живіт і напружуєте прес. У разі правильного виконання буде відчуватися напруження в ділянці діафрагми під ребрами. Рахуємо до 8. Розслаблюємо, роблячи легкі рухи тулубом, рахуємо до 8.

7. Напружуємо поясницю, наче виштовхуючи живіт уперед. Рахуємо до 8. Розслаблюємо, роблячи легкі рухи тулубом, знову рахуємо до 8.

8. Напружуємо сідниці, наче стискаємо їх. У разі правильного виконання вправи у вас має бути відчуття, наче ви трішки піднімаєтесь на сідницях. Рахуємо до 8. Розслаблюємо, злегка рухаючи сідницями, і рахуємо до 8.

9. Напружуємо ноги. Випрямляємо ноги перед собою, витягуючи кінчики носків на себе. У разі правильного виконання буде відчуватися напруження м'язів задньої частини ніг. Рахуємо до 8. Розслаблюємо м'язи, поставивши стопи на підлогу, постукуючи п'ятами, не відриваючи носки. Рахуємо до 8.

10. Вправа для ступнів ніг. Обережно загинаємо пальці ніг усередину і рахуємо до 8. У разі правильного виконання буде відчуватися легке напруження в середній частині стопи. Розслаблюємо, поставивши стопи на підлогу, постукуючи п'ятами, не відриваючи носки. Рахуємо до 8.

11. Напружуємо всі м'язи обличчя (наче сильно мружимося), відчуваючи напруження навколо очей, носа і рота. Робимо це із заплющеними очима. Рахуємо до 8. Розслаблюючись, намагаємося максимально відпустити щелепу, рухаючи головою справа наліво. Рахуємо до 8.

(Методика виконання, тестування перед початком вправи, техніка безпеки, тестування після вправи: Див.: <https://www.youtube.com/watch?v=5d4zL6weP1c> (з 0:28))

(Техніка прогресивної м'язової релаксації за Джекобсоном: коротка версія з вправами для демонстрації:

Див.: <https://www.youtube.com/watch?v=k6Kz48NJ4xg&t=26s>)

Виконання повного комплексу один раз займає всього 5 хвилин, але подарує вам суттєве покращення самопочуття. Вправи можна робити в будь-який час дня, головне – не робити пізніше аніж за годину до сну. Кількість разів на день необмежена. Також можна робити окремі вправи, якщо ви відчуваєте напруження в окремих ділянках тіла (наприклад, плечі, лопатки, спина, ноги, сідниці).

Самодопомога за допомогою точкового масажу: комплекс ритмічного постукування окремих активних точок тіла допомагає зняти напруження нервової системи

Мікромодуль 6. Тепінг (постукування)

Пучками пальців простукайте легенько різні частини тіла (7-10 разів кожно) в такій послідовності: початок брів (кутики), зона скроні (зовнішня частина очей), під очима, в ямці під носом, в ямці на підборідді, кожен палець правої руки, де нігтьова пластина з внутрішнього боку (почергово), зона під ключицями. Зробіть вдих і видих, намагаючись щоб видих був удвічі довший, аніж вдих. Повторіть тричі. Поспостерігайте за своїм самопочуттям. Якщо

дискомфорт ще є, повторіть увесь цикл простукування ще раз, але тепер простукайте кожен палець лівої руки і так само завершіть диханням. Робити повтори можна доти, доки самопочуття не поліпшиться. Кількість разів виконання на день необмежена. Також можна робити перед сном

Мікромодуль 7. Масаж півкуль мозку (інша назва «Гостьові пальчики»)

Почергово натискайте нігтем великого пальця на пучку кожного іншого пальця. А потім нігтем кожного пальця – на пучку великого. Метафорично, наче спершу великий палець «іде в гості» до вказівного, середнього, безіменного і мізинця, а потім мізинець «іде» до великого, безіменний – до великого, середній – до великого, вказівний – до великого. Зробіть не менше ніж 5 сетів (1 сет=рух в один та інший бік). Робіть ритмічно і повільно. Для кращого ефекту розслаблення можна робити із заплющеними очима.

Після засвоєння цієї вправи її можна використовувати для регуляції активності. Пришвидшення темпу активізує, уповільнення – заспокоює.

Як знімати емоційне напруження щодня

Для зняття емоційного напруження щодня можна використовувати всі запропоновані інструменти разом або окремо. Сталий ефект, або «емоційний імунітет», може бути сформований у разі застосування інструменту протягом 21 дня. Оскільки для формування нових нейронних зв'язків, як показали останні нейропсихологічні дослідження, потрібен 21 день, наводимо узагальнений перелік інструментів, які можна застосовувати щодня:

1. Виконувати дихальні вправи (хоча б один раз на день).
2. Виконувати вправи з прогресивно-м'язової релаксації. Для досягнення сталого ефекту цей комплекс вправ варто робити хоча б один раз на день, виконуючи кожну вправу тричі.

3. Робити вправу «масаж півкуль мозку». Можна виконувати як протягом дня, так і перед сном.

4. Робити тепінг. Можна як протягом дня, так і перед сном.

Інтеграція здоров'язбережувальних компонентів в освітній процес навчального закладу

Мета модуля: продемонструвати слухачам кроки та інструментарій інтеграції здоров'язбережувальних компонентів в освітній процес навчального закладу

Завдання:

1. Сформувати уявлення про комплексний підхід під час інтеграції здоров'язбережувальних засобів супроводу медіаосвіти в освітній процес.

2. Представити методiku залучення батьків до формування здоров'язбережувального освітнього середовища під час медіаопосередкованого навчання.

Принципи інтеграції мікромодулів у заняття

Рекомендації цього блоку можна застосовувати безвідносно до теми модуля і класу. Їх використання може бути логічною частиною будь-якого уроку за рішенням педагога. Запропоновані вправи можна використовувати окремо та комбінуючи в довільному порядку. Доречність використання кожної конкретної вправи визначає сам педагог.

Рекомендації щодо використання нижченаведених технік:

1. Після перегляду медіаконтенту, який викликає збентеження, хвилювання.

2. На початку уроку для вирівнювання емоційного стану класу.

3. Наприкінці уроку для відновлення ресурсного стану учнів.

4. У будь-який момент уроку, коли доречно дати змогу учням відпочити, перевести їхню увагу або вирівняти загальний емоційний фон класу.

Науковці довели, що емоції та індивідуальні особливості можуть істотно впливати на функціонування особистості і стан її здоров'я (Роберт Сапольскі), а вміння помічати, спостерігати та керувати тілесним досвідом може допомагати в регулюванні емоцій (Б. ван дер Клок).

Ми ніколи не знаємо, як той чи інший медіаконтент може вплинути на емоційний стан людини. На один і той же образ одна людина може відреагувати спокійно, інша – більш емоційно. Особливої уваги в цьому контексті потребують підлітки, адже людський мозок формується до 25 років і в підлітків частини мозку, які відповідають за регулювання емоцій, розвинені значно слабше, ніж у дорослих. Саме тому під час уроків медіаграмотності ми радимо підтримувати психологічне благополуччя вихованців, використовуючи прості, але дієві техніки саморегуляції, зокрема вправи, де задіяні рухи, дихання та увага.

Інтеграція здоров'язберезувальних компонентів в освітній процес передбачає взаємодію з усіма суб'єктами освітнього процесу (педагогічними працівниками, учнями та їхніми батьками), а також має охоплювати як уроки, так і позаурочний час. Адже в умовах упровадження медіаосвіти, поширення екранних практик і медіаопосередкованого та дистанційного навчання екранний час учнів забирає значну частку їхніх часових ресурсів.

Організація інтеграції здоров'язберезувальних компонентів супроводу медіаосвіти в освітній процес навчального закладу

Процес інтеграції передбачає:

1. Проведення на педагогічних нарадах практичних заходів з адміністрацією та вчителями для апробації засобів супроводу медіаосвіти, які вони можуть застосовувати у своїй роботі.
2. Реалізація практичних заходів з учителями щодо методик застосування відповідних технік під час уроків.

3. Упровадження та озвучення в закладі освіти цінності підтримки ментального здоров'я учнів та педагогічного колективу.

4. Організація в закладі освіти заходів, спрямованих на підтримку ментального здоров'я учнів.

5. Проведення батьківських зборів з батьками учнів закладу на тему важливості участі батьків у модеруванні та просвітництві щодо компенсування медіапрактик дітей.

6. Інтеграція здоров'язберезувальних засобів супроводу медіаосвіти в тематичні блоки предметів біології та охорони здоров'я і безпеки життєдіяльності для детального пояснення причинно-наслідкових зв'язків соматичного та емоційного стану і впливу медіа на ці складники.

7. Організація позакласної роботи за темами, що висвітлюють зв'язок емоцій і соматичних станів, зокрема з використанням медіа. Наприклад, конкурс візуалізації, театральнорольова взаємодія різних частин тіла в ситуаціях стресу і спокою або створення коміксу на цю тему, опанування навичок надання першої психологічної допомоги знайомим і незнайомим людям у разі виникнення стресової ситуації тощо.

Методика «Батьківські збори: здоров'я дітей під час медіаопосередкованого навчання»

Мета: донести до батьків важливість їхньої участі в модеруванні дозвілєвого і навчального часу дітей у процесі медіаопосередкованого навчання.

Задання:

1) актуалізувати у батьків потребу долучатися до модерування медіаопосередкованого навчання дітей;

2) надати батькам інструменти та рекомендації, за допомогою яких вони зможуть краще налагодити процес взаємодії з дитиною під час долучення батьків до модерування медіапрактик дитини.

Форма проведення: інтерактивна лекція.

Формат: можна використовувати як онлайн-формат, так і організувати безпосередні зустрічі з батьками.

Тривалість: 1-1,5 години.

Інструменти: у разі офлайн-проведення – презентація, екран; в онлайн-форматі – презентація, платформа Zoom або аналоги, доступ до інтернету.

Проводячи батьківські збори за визначеною темою, важливо дотримуватися етики та виявляти повагу до досвіду кожного учасника. Варто зважати на те, що у всіх батьків різний стиль виховання та спілкування з дітьми, а також різне ставлення до гаджетів. Краще на кожному етапі взаємодії акцентувати нейтральну позицію щодо тих чи інших причинно-наслідкових зв'язків, намагаючись уникати однозначних підсумків. Доречно оперувати фразами «може бути», «буває, що», «часто стається» тощо. У разі гострої емоційної реакції у когось із присутніх батьків треба переходити до обговорення запитань до залу.

Методика складається з двох модулів. Перший спрямований на *актуалізацію важливості участі батьків у модеруванні екранних практик дітей*, другий – на *опрацювання інструментарію*, який батьки можуть використовувати для компенсування екранних практик своїх дітей. Таку ж схему можна застосувати і для проведення педагогічної наради в закладі освіти. Звісно, проведення таких заходів має відповідати принципу прийнятності та актуальності. Не варто проводити заняття з батьками про важливість модерування екранних практик, якщо саме в цей час проблема полягає в тому, що їх наразі немає, або в дестабілізації внаслідок руйнування інфраструктури, перебоїв зв'язку тощо.

Модуль 1. Актуалізація розуміння важливості участі батьків у модеруванні екранних практик дітей

У своєму вступному слові вчитель може надати коротку інформацію для актуалізації проблеми. Ні для кого не секрет, що одним із моментів, який хвилює батьків найбільше, є здоров'я дитини. Особливо гостро це питання постає, коли діти постійно сидять за комп'ютером або не розлучаються з телефоном. Через реалії війни тривалість часу перебування за екраном збільшилася в рази. Завдяки гаджетам діти навчаються, відпочивають і спілкуються з друзями. І, природно, постає питання, як збалансувати таку велику кількість часу, який дитина проводить за екраном, щоб перенасичення екранним спілкуванням не впливало на здоров'я дитини.

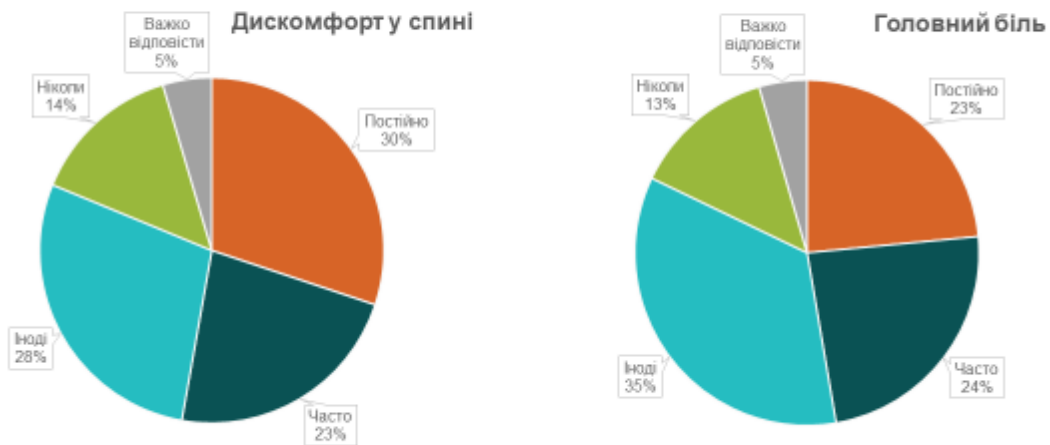
Тут же вчитель може попросити підняти руку, кого з присутніх ця проблема непокоїть.

Залучаючи учасників до розмови, учитель може скористатися результатами нашого наукового дослідження. Так, у 2020 році під час вимушеного дистанційного навчання науковці лабораторії психології масової комунікації та медіаосвіти провели серед підлітків 7-10 класів усіх макрорегіонів України опитування про їхнє самопочуття.

Як ви думаєте, шановні батьки, скільки відсотків підлітків НІКОЛИ не відчувають головного болю і дискомфорту в спині?

Коли зустрічі з батьками відбуваються наживо, відповіді можуть озвучуватися довільно. У разі онлайн-формату учасники можуть написати в чат.

Отримавши відповіді батьків, учитель демонструє на екрані слайд з результатами досліджень (рис. 2.1) та озвучує їх. Зокрема, він привертає увагу батьків до того, що лише 13-14% дітей сказали, що *ніколи* не відчувають такого дискомфорту, а *кожен другий* підліток серед тих, що відповіли на це запитання, повідомив, що відчуває головний біль і біль у спині постійно або часто.



© Умеренкова Н. (2021)

Рис. 2.1. Соматичний дискомфорт підлітків

Також можна використати інформацію науковців про те, що допомагає дітям компенсувати цей дискомфорт. Під час дослідження підлітків запитували про їхню фізичну активність. У результаті аналізу виявлено, що *діти, які постійно відчувають біль у спині чи головний біль, зазвичай не практикують ніякої фізичної активності*, зокрема ранкової зарядки чи будь-яких вправ протягом дня.

Учитель знову може поставити запитання до присутніх у залі (зокрема риторичне): *Про що нам, дорослим, можуть говорити такі результати дослідження?*

Ця інформація нашої хує на думку, що діти не повною мірою розуміють причинно-наслідкові зв'язки (зокрема, що, здійснюючи різну рухову активність, вони можуть допомогти собі почуватися краще). І тут вчителі та батьки можуть допомогти їм з поясненнями. Так, вчителі і батьки можуть розповісти дітям, як працює їхній організм і що, виконуючи ті чи інші вправи, вони можуть допомогти собі почуватися краще. Батьки також можуть демонструвати це власним прикладом.

З огляду на результати дослідження другий важливий складник, який може допомогти дітям почуватися краще, це *достатня кількість здорового сну*. Адже нестача сну зумовлює виникнення стресу, а стрес зазвичай призводить до виникнення проблем зі сном.

Учитель знову може поставити запитання учасникам:

Як ви думаєте, о котрій годині більшість підлітків лягає спати в будні дні?

Після відповідей учитель демонструє на екрані наступний слайд (рис. 2.2).

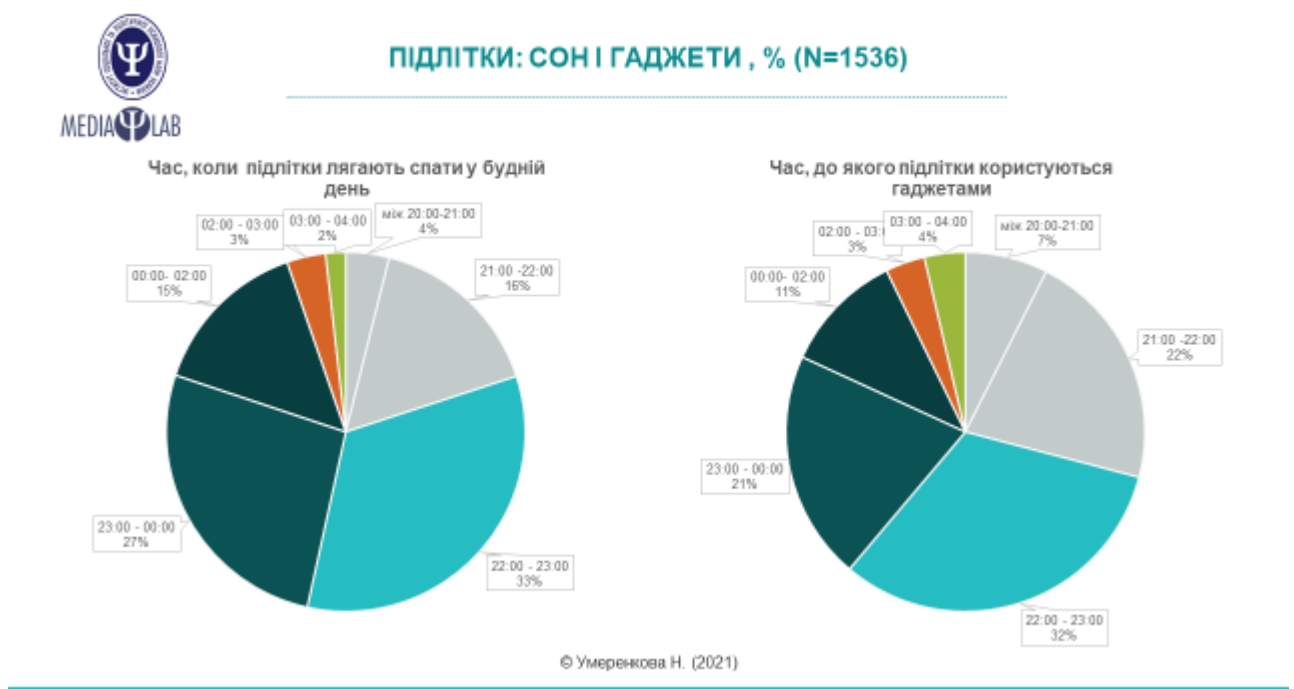


Рис. 2.2. Розподіл часу, коли підлітки лягають спати в будній день, і часу, до якого вони користуються гаджетами

На слайді (див. рис. 2.2) представлено результати дослідження, які говорять про те, що понад половину підлітків лягає спати після 23:00. Добре це чи погано? Це залежить від того, *чи вистачає сну дитині, щоб вона не почувалася втомленою і виснаженою*.

І чому ми про це говоримо в контексті медіаграмотності? Відповідь на це запитання дає друга діаграма на цьому ж слайді (див. рис. 2.2). Науковці

з'ясували, що чим до більш пізнього часу діти користуються гаджетами, тим пізніше вони лягають спати. І тут напрошується питання: *чи можуть діти самі регулювати свій час за гаджетами і, відповідно, сон?*

Так, загалом можуть. *Але тоді чому часто ми, дорослі, скаржимося, що дитина до ночі грає в онлайн-гру чи сидить у телефоні?*

Після будь-якого із цих питань можна продемонструвати слайд з етапами розвитку мозку (рис. 2.3). На ньому зображено етапи формування основних структур мозку відповідно до віку. Варто звернути увагу на синій колір: *де більше синього кольору, там мозок більше сформований.*



Рис. 2.3. Процес формування мозку в розрізі вікового розвитку

Тут є певна особливість: ділянки мозку, які відповідають за отримання задоволення та уникнення болю, у підлітків розвинені так само, як і в дорослих, а тому діти легше долучаються до того, що їм цікаво і дає задоволення. Але дітям важче контролювати межу отримання цього задоволення, бо *зони мозку, які відповідають за контроль, формуються найпізніше.* На малюнку вони

позначені червоними кружечками. Це префронтальна кора, яка відповідає за аналіз, контроль емоцій та бажань, прийняття рішень, вольові процеси.

Блок 2. Інструменти і рекомендації

Мета: Надати інструменти та рекомендації, за допомогою яких батьки зможуть краще налагодити процес взаємодії з дитиною в процесі залучення батьків до модерування медіапрактик дитини.

Якщо батьки збентежені, що дитина занадто багато часу проводить за екраном.

Що робити?

Найперше – спілкуватися. Проводити більше часу разом поза екраном; спостерігати, що дає задоволення дитині в такі моменти. Важливо знаходити мотивацію дитини, до якої її можна повертати, коли буде виникати потреба аргументувати необхідність приділяти час здоров'ю, сну, іншим справам.

Часом батьки кажуть: «Мою дитину нічого не цікавить, крім комп'ютера/телефона». Варто сказати, що без участі батьків нічого не зміниться. У такій ситуації лише дорослий може генерувати види діяльності, які не пов'язані з екраном, і залучати до них дитину. Сподіватися, що сама дитина це зробить, не варто. Важливо пам'ятати, що ділянки мозку, які відповідають за ці завдання, ще розвиваються.

Паралельно з наданням цієї інформації можна вивести на екран слайд (рис. 2.4).

Отже, якщо ви збентежені, що дитина занадто багато часу проводить з гаджетами:

- Не варто забирати телефон – це не додасть довіри в стосунках, Обмежуйте, обговорюйте, але не забороняйте повністю.

- Якщо ви ставите програми батьківського контролю, обговорюйте це з дитиною; пояснюйте, для чого це потрібно; плануйте періодичні розмови, як це впливає на щоденне життя.

- У кожному телефоні наразі є програми, які дають статистику часу відвідування різних ресурсів (соцмережі, ютуб, інші ресурси). Якщо ваша дитина – підліток, ви можете спільно з нею аналізувати цю статистику і підказати, як краще перерозподіляти свій час.

- У жодному разі не порушуйте приватний простір дитини, читаючи її переписку з друзями.

- Цікавтеся справами дитини. Добре допомагає сімейна традиція обміну враженнями про день: як минув день, що трапилося нового, цікавого. І тут важливо запитувати, яким видався день, не лише дитину, а й самому розповідати (звісно, про те, що можна).

Такі підходи допоможуть вибудувати довірливу комунікацію з дитиною. Зважаючи на те, що інтернет-простір сповнений різних ризиків, про більшість з яких ми дізнаємося з медіа, а не від дітей, довіра – це найголовніше. Оскільки, коли є довірлива комунікація, дитина, яка стикається з такими ризиками, звертається по допомогу насамперед до батьків. І тоді батьки мають бути готові відреагувати.

Підтримуючи дитину:



Не порушуйте приватний простір дитини, читаючи її переписку з друзями, не забирайте телефон.



Спілкуйтеся, виявляючи інтерес до подій у її житті, без виразних повчань. Підтримуйте інтереси дитини та проводьте спільне дозвілля.



Якщо ставите програми «батьківського контролю» для моніторингу часу в соцмережах, узгоджуйте це з дитиною. Аналізуйте спільно з дитиною, разом робіть висновки. Обмежуйте, але не забороняйте.



Скажіть дитині, що потребуючи допомоги, якщо вона не захоче ділитися цим з батьками, то завжди може звернутися до шкільного психолога або до іншого психолога, якого Ви допоможете їй знайти.



Якщо ви схвильовані, говоріть із дитиною тоді, коли самі заспокоїлись. За потреби, згадайте, що вам допомагає відчувати спокій (повільне дихання, склянка води, порахувати до 10, тощо).

Рис. 2.4. Принципи підтримки дитини в спілкуванні

Якщо батьки почули від дитини інформацію, яка збурює вир емоцій

Насамперед потрібно **ЗАСПОКОЇТИСЯ**: зробити кілька повільних вдихів і видихів, випити води маленькими ковтками (9-10 повільних малих ковтків), порахувати до 10. Тут буде доречним будь-який досвід батьків, який допомагає опанувати емоції. Лише відновивши внутрішню рівновагу, варто починати розмову з дитиною. Спокійні, врівноважені батьки дають своїм дітям відчуття безпеки і захисту.

Важливо! Якщо ви схвильовані, під час будь-якої розмови з дитиною важливо говорити про це максимально спокійно. Особливо якщо ви прочитали щось жахливе в інтернеті, збентежені потенційними небезпеками для своїх дітей і хочете поговорити про це зі своєю дитиною.

Запитання для обговорення:

Що з того, що ви сьогодні почули, запам'яталося найбільше?

Чи почули ви щось таке, що взяли б у свою практику?

Практичне заняття для батьків

На початку зустрічі варто зауважити, що це не лекція, а інтерактивна взаємодія, під час якої буде й інформація, але буде й діалог та спільне обговорення і спільне виконання вправ.

Також важливо наголосити, що зустріч не спрямована на те, щоб говорити батькам, що вони мають робити зі своїми дітьми, адже вони своїх дітей найкраще знають, відчувають, люблять. І це найцінніше, що можна дати дітям. Ідея зустрічі полягає в тому, щоб надати батькам інформацію і практичні інструменти, які вони можуть взяти (а можуть не брати – усе довільно і за бажанням).

Далі зробіть *інформаційне повідомлення*.

Люди народжуються з певною базою нейронів у досить незавершеному стані. Якщо порівняти з тваринами, то більшість дитинчат тварин починають ходити/плавати буквально в той самий день, коли народились; вони мають уже готову програму інстинктів і поведінки. У людей це не так. Немовля народжується лише з вміннями дихати, плакати, смоктати, може звертати увагу на обличчя і здатне вивчити мову, якою говорять батьки. І це дає величезні переваги. Ми, люди, можемо розвиватися, адаптуючись до різних умов життя в різних країнах світу.

Після інформаційного повідомлення можна поставити учасникам таке запитання:

Як ви думаєте, кількість клітин мозку у дорослих і дітей однакова чи ні?

(Якщо учасники беруть участь в онлайн-форматі, вони можуть написати в чаті).

Відповідь: Кількість однакова! У 5-річної дитини є вже всі нейрони, і нових не буде. Але важливо, як саме вони поєднуються. Для демонстрації використовуйте слайд (рис. 2.5). На ньому видно, що у новонароджених зв'язки лише починають формуватися. А у віці 2 роки в дитини вже удвічі більше зв'язків, ніж у дорослої людини.



Джерело: [The Brain with David Eagleman](#)

© Наталія Умеренкова

Рис. 2.5. Формування нейронних зв'язків у дитини з віком

Після двох років цей процес призупиняється, і кількість зв'язків зменшується в процесі формування особистості.

Особистість формується на цьому етапі такою, якою вона є, не через те, що з'явилося у мозку, а завдяки тому, що звідти зникло.

Під час навчання ми вчимося і здобуваємо нові навички. Тим самим ми зменшуємо кількість зв'язків між нейронами. Замість цього ми формуємо меншу кількість більш міцних зв'язків. Наприклад, коли ми вчимося читати, зайві зв'язки зникають, щоб ми могли розібратися із символами на папері. Зв'язки перестають бути універсальними, з'являється спеціалізація. Якщо зв'язок не використовується, він зникає.

У дитини мозок змінюється у зв'язку з тим досвідом, який вона набуває, і тим, як вона взаємодіє із зовнішнім середовищем. Процес такого зменшення зв'язків нейробіологи називають «обрізкою». Перша «обрізка» відбувається у 2 роки, друга – у підлітковому періоді (рис. 2.6). Це не ододенний процес, а досить тривалий (потрібні десятиліття), коли слабкі зв'язки зникають, а сильні, навпаки, зміцнюються. Оскільки ці зміни відбуваються у відділах мозку, які

забезпечують інтелектуальну діяльність та управління бажаннями, підлітковий вік – це час глибоких когнітивних змін. Оскільки ці зміни відбуваються у відділах, які забезпечують інтелектуальну діяльність та управління бажаннями, підлітковий вік – це час глибоких когнітивних змін.



Рис. 2.6. «Обрізка» нейронних зв'язків – когнітивне оновлення

Після інформаційного повідомлення можна запитати батьків підлітків про те, чи не здається їм іноді, що їхні діти вже дорослі і що якщо вони знають, чого хочуть, то це означає, що здатні регулювати всі свої бажання і так само регулювати свій час перед екраном.

Відповіді можуть бути різні – і «так», і «ні».

Після цього можна зробити *інформаційне повідомлення* про особливості формування мозку дитини. Ми вже зазначали, що мозок людини формується до 25 років. Демонструємо зображення (рис. 2.7) розвитку мозку у здорових дітей та підлітків (у віці 5–20 років).

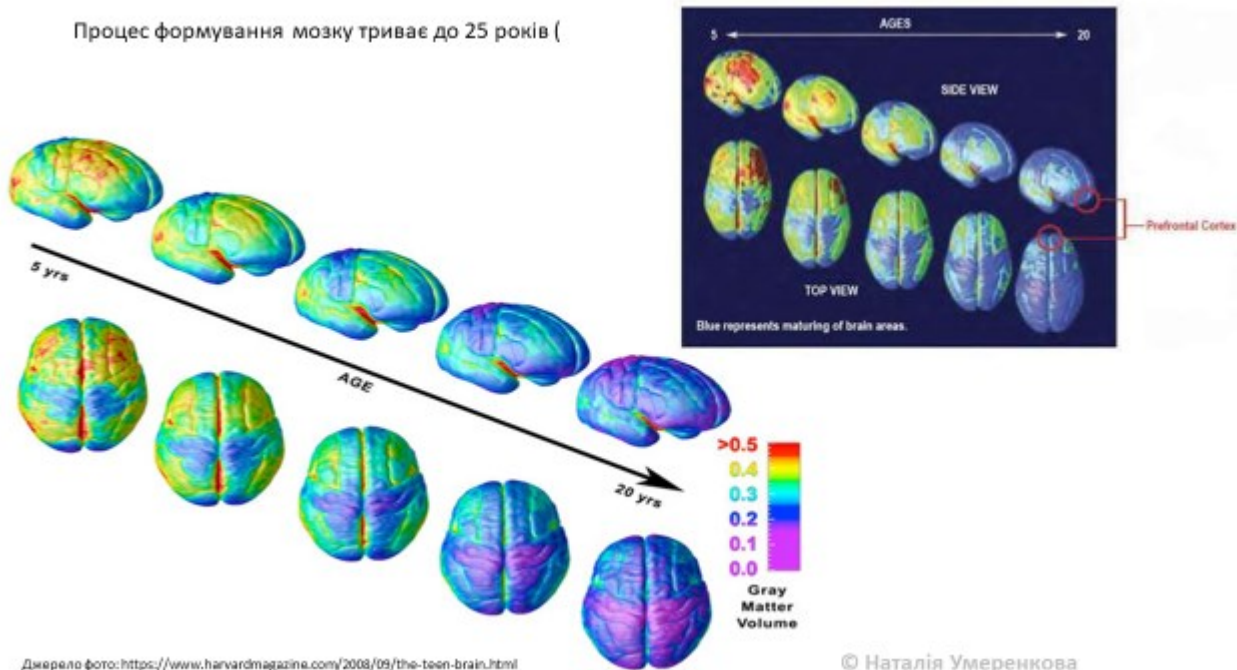


Рис. 2.7. Нейропластичність

Звісно, це не означає, що після 25-ти все залишається без змін. Завдяки нейропластичності мозку у дорослих теж відбуваються зміни: ми змінюємо свої думки, вивчаємо щось нове і все це відображається в мозку у форматі зміни нейронних зв'язків. Але до 25 років відбувається формування. Про що це говорить?

Що які б діти не були дорослі у своїх судженнях чи не здавалися такими, що здатні мислити і приймати відповідні рішення, важливо пам'ятати, що є фізіологічні особливості. Їхній мозок ще формується.

На слайдах зрілі ділянки мозку на кожному етапі розвитку позначаються синім кольором. Префронтальна кора (червоні кола), яка керує судженнями і самоконтролем, – це та частина мозку, яка дозріває останньою. Ділянки мозку, які опрацьовують почуття винагороди і болю, першими дозрівають у дитинстві. Те, що залишається не повністю розвиненим у підліткові роки, – це префронтальна кора і її зв'язки з іншими ділянками мозку.

Префронтальна кора відповідає за оцінку ситуацій, прийняття обґрунтованих рішень та контроль над нашими емоціями та імпульсами; зазвичай ця схема не є зрілою, поки людині не виповниться 20 років (рис. 2.8).

Префронтальна кора головного мозку



Префронтальна кора відповідає за оцінку ситуацій, прийняття обґрунтованих рішень та контроль над нашими емоціями та імпульсами

[Джерело фото: The Brain with David Eagleman](#)

© Наталія Умеренкова

Рис. 2.8. Префронтальна кора головного мозку

Підлітки мають високу мотивацію домагатися приємних винагород та уникати болю, але їхні судження та вміння приймати рішення все ще обмежені. Це впливає на їхню здатність точно зважувати ризики та приймати обґрунтовані рішення.

Мозок підлітка часто порівнюють з автомобілем з повністю функціонуючою педалью газу (система винагороди), але слабкими гальмами (префронтальна кора) (рис. 2.9). Тобто ділянка мозку підлітків, що відповідає за пошук задоволення, така ж сама за рівнем розвитку, як і в дорослих, а розвиток ділянки, яка відповідає за контроль досягнення задоволення, силу волі, контроль за імпульсами та емоціями, завершується аж після 20 років. Гормони, які циркулюють усім тілом, викликають суттєві зміни, і діти поступово стають дорослими людьми, але в мозку відбуваються не менш

важливі зміни. Вони впливають на те, як ми поведимося і як реагуємо на зовнішнє середовище.



Мозок підлітка – це як авто з повністю функціонуючою педаллю газу (система винагороди), але зі слабкими гальмами (префронтальна кора).



Область мозку підлітків, що відповідає за пошук задоволення  рівню розвитку цієї області дорослих

Область мозку підлітків, що відповідає за, яка відповідає за контроль досягнення задоволення, силу волі, контроль за імпульсами та емоціями



рівню розвитку цієї області дорослих

© Наталія Умеренкова

Рис. 2.9. Мозок підлітка

Одна з таких змін пов'язана з формуванням свого «Я» сором'язливості. Американський нейробіолог Девід Іглмен провів експеримент (рис. 2.10). Він створив однакові умови для дорослих і підлітків – посадив їх на вітрині магазину, де на них дивилися незнайомі люди. Результат: *Дорослі відчували стрес, але підлітки відчували набагато більший стрес. Чому так?*



Рис. 2.10. Емоційні реакції дорослого і підлітка

Це відбувається тому, що частина префронтальної кори активується, коли ми думаємо про себе, особливо коли це емоційна оцінка поточної ситуації.

Під час переходу від дитячого до підліткового віку активність у цьому відділі зростає і досягає піку приблизно в 15 років. У цей період соціальні ситуації мають величезний емоційний вплив і викликають надзвичайно сильну стресову реакцію сором'язливості. Тобто роздуми про себе і *самооцінка* мають *найвищий пріоритет*.

У цьому віці не всі діти розуміють, що саме вони відчують, як їхні емоції називаються, і не всі вміють і знають, як вирішувати ті проблеми, які для них видаються величезними, а для нас здаються такими, що не варті уваги. У цей період простір, де перебуває дитина, має бути максимально підтримувальним. Як удома, так і в навчальному закладі, в інформаційному полі, з яким дитина взаємодіє.

Уміння впоратися зі стресом має бути базовим умінням, коли дитина проходить підлітковий вік. Адже якщо батьки можуть впливати безпосередньо на свою взаємодію з дитиною і, нехай опосередковано, – на соціальне середовище в навчальному просторі, то медіапростір, у якому перебуває дитина, напряду не піддається контролю і впливу батьків. Лише через взаємодію з дитиною. Тому вибудувати довірливу взаємодію з дитиною і навчити її розуміти свої стресові реакції, опановувати їх – найважливіше завдання батьків.

Далі можна зробити повідомлення про *стрес*: що таке стрес, корисний він чи шкідливий, які тілесні прояви стресу. Тут можуть допомогти слайди з відповідною інформацією (рис. 2.11; 2.12).

ЩО ТАКЕ СТРЕС?

Стрес (за Гансом Сельє) - це реакція на таку подію, коли відбувається щось, що на якийсь час перевищує можливості адаптації організму

Стрес – це не сама подія, а неспецифічна реакція на неї

© Наталія Умеренкова

«КОРИСНИЙ» І «ШКІДЛИВИЙ» СТРЕС

Еустрес-це стан, в результаті якого підвищується функціональний резерв організму, відбувається його адаптація до стресового фактору

Дистрес – стан, при якому людина не в змозі повністю адаптуватися до стресових ситуацій та спричинених ними наслідків і проявляє дезадаптивну поведінку

Важливо: допомагати дитині напрацювати вміння вирішувати проблеми, долати стрес, і ГОЛОВНЕ показувати, як вона може собі допомогти

© Наталія Умеренкова

Рис. 2.11. Що таке стрес



Рис. 2.12. Тілесні прояви стресу

Рисунок 2.12 можна використати, щоб обговорити з батьками, які вони знають тілесні прояви стресу, що відчували у своєму житті вони або їхні діти, коли переживали стрес. Зображення можна використати або як узагальнення висловлювань, або як матеріал для обговорення. Слід перелічити тілесні реакції, які спостерігаються найчастіше, зокрема проблеми з кишково-шлунковим трактом (нудить, різкий біль у животі, сухість у роті, пітніння долонь, тонус у м'язах тощо).

Інструменти допомоги дитині в разі стресу

Під час зустрічі з батьками можна використати базові техніки стабілізації емоційного стану – дихальні вправи, або техніку прогресивно-м'язової релаксації за Джекобсоном. Методику застосування вправ представлено у вигляді розроблених засобів (див. Мікромодулі).

Наприкінці зустрічі доцільно обговорити запобіжники стресу у дітей (рис. 2.13), серед яких: достатня кількість води і їжі протягом дня, достатній відпочинок (зокрема поза екраном), достатній сон (лягати спати в одну добу, прокидатися – в наступну); налагодити довірливі стосунки з дитиною; стимулювати регулярну фізичну активність (навіть мінімальну); знайти мотивацію дитини, яка буде спонукати її турбуватися про свій психофізіологічний стан. На завершення можна поставити перед батьками

завдання подумати і, можливо, записати, що, на їхню думку, є мотивацією для їхньої дитини і як вони можуть переконатися, що це саме так.



Рис. 2.13. Запобіжники стресу

Рис. 2.13 можна використовувати як роздруківку під час проведення занять офлайн. Батьки можуть оцінити ситуацію здоров'язбереження своєї дитини, замалювавши в кожному шестикутнику зону, наскільки, на їхню думку, достатньо забезпечений кожний із цих чинників. Якщо відповідь важко визначити, то біля шестикутника потрібно поставити знак питання. Це буде план обговорення тих дій щодо підлітка, які потребують підтримки батьківських стратегій у діалозі з фахівцем. Можна роздавати дві роздруківки, щоб батьки запропонували підліткам виконати таку ж вправу. Після цього можна порівняти результати й обговорити, чому вони відмінні або чому вони настільки однакові. Що означають незафарбовані ділянки шестикутників, чому є відчуття недостатності забезпечення того чи іншого складника? Як визначали під час виконання цієї вправи достатність забезпечення? Чи є якісь критерії оцінювання, на які можна рівнятися? (Наприклад, чи достатньо води, якщо дитина випиває її 1,5 літра на добу). А як оцінити достатність мотивації? Чим відпочинок відрізняється від сну? Якщо батьки на практичному занятті

спробують обговорити і порівняти свої оцінки з оцінками інших батьків, то це забезпечить їм необхідну гнучкість під час розмови з підлітком. А те, що в батьків теж бувають домашні завдання, сприятиме відчуттю паритетності в розмові підлітка з батьками. Паритетність (відчуття рівноправності) не відмінняє відмінності в компетентності. У деяких питаннях підліток може бути компетентнішим, ніж батьки, але не у всіх. Таке розмежування паритетності і компетентності в спілкуванні дає змогу і врахувати потребу підлітка почуватися дорослим, і відповідальність батьків за життя і безпеку дитини.

Запропоновані мікромодулі можна використовувати для самодопомоги і взаємодопомоги, для підвищення рівня загальної психологічної культури громади, що дуже важливо в умовах переживання колективної травми війни.

Рекомендована література

Вознесеньська, О. Л. (2010). Вікові особливості взаємодії дитини з медіа в родинному контексті. *Матеріали II Всеукраїнського психологічного конгресу, присвяченого 110 річниці від дня народження Г. С. Костюка* (с. 30-35). Київ. URL: <http://mediaosvita.org.ua/book/vikovi-osoblyvosti-vzayemodiyi-dytyny/>

Вознесеньська, О. Л. (2011). Батьківська медіапедагогіка в системі позашкільної освіти. *Директор школи*, 3 (51), 32–38. URL: <http://mediaosvita.org.ua/book/batkivska-mediapedagogika-v-syste/>

Вознесеньська, О. (2016). Медіаторчість як складова сімейної медіаосвіти: використання ресурсів арт-терапії. *Медіаосвіта – пріоритетний напрям в освіті XXI століття: проблеми, досягнення і перспективи*. Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. URL: http://confhano.at.ua/load/statti/voznesevska_o_sidorkina_m_mediatorchist_jak_skladova_simejnoji_mediaosviti_vikoristannja_resursiv_art_terapiji/3-1-0-234.

Вознесеньська, О. Л. (2020). *Медіа-арттерапія як засіб подолання наслідків і профілактики психотравми*. Практичний посібник. Вид. 2-ге: стереотип. Київ. Колк ван дер, Б. (2022). *Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому*. Харків: Vivat.

Найдьонова, Л. А. (Ред.) (2013). *Практикум «Медіакультура»: Робочий зошит курсу за вибором для учнів 10 класу загальноосвітніх навчальних закладів*. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України

Найдьонова, Л. А. (2015). *Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу*. Київ.

Найдьонова, Л. А. (2019). *Діагностика булінгу і кібербулінгу*. Методичні рекомендації. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України.

Найдьонова, Л. А. (2021). Цифрові ризики в умовах дистанційної освіти в часи пандемії. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 3(1). <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2021-3-1-13-3>

Найдьонова, Л. А. (2022). «Ментальний щит» для дітей: хвилинки психологічної самопомоги. *Освіта і суспільство*, 3, С. 9 (або на сайті <https://naps.gov.ua/ua/press/releases/2688/>, або у відеоформаті).

Найдьонова, Л. А. (2022). *Практична сесія із психологічної підтримки дітей у воєнний час*. Відео і презентація. URL: <https://drive.google.com/drive/folders/14E5imzA6zzvwVZCzd-igYNqOL9I3-ccU>

Найдьонова, Л. А., Дятел, Н. Л. (Ред.), & Чаплінська, Ю. С. (Уклад.). (2020). *Кіберсоціалізація. Збірник наукових праць (2018–2020)*. Кропивницький: Імекс-ЛТД. URL: <http://mediaosvita.org.ua/book/kibersotsializatsiya-zbirnyk-naukovyh-prats/>

Найдьонова, Л. А., Найдьонов, М. І., Григоровська, Л. В., & Умеренкова, Н. Ф. (2021). *Інформаційні поведінка і потреби вчителів Донецької і Луганської областей України: інформаційний бюлетень. Листопад'2021* [Електронний ресурс]. Упоряд. І. М. Найдьонов, & Д. Я. Степченков. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. URL: http://profprestige.org.ua/publ/Inf_bul_2021vd.pdf.

Найдьонова, Л. А., Умеренкова, Н. Ф., & Дятел, Н. Л. (2021). Екранний час і здоров'я підлітків: як віднайти баланс у часи пандемії. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 48(51), 169–187. [https://doi.org/10.33120/ssppj.vi48\(51\).247](https://doi.org/10.33120/ssppj.vi48(51).247)

Найдьонова, Л. А. (Ред.), & Череповська Н. І. (Уклад.) (2018). *Медіакультура. Навчальна програма для учнів 9, 10, 11 класів закладів загальної середньої освіти (три роки навчання)*. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України.

Найдьонова, Л. А., Череповська, Н. І., Чаплінська, Ю. С., Малецька, О. О., & Найдьонов, М. І. (2020). *Діагностично-розвивальний проєкт «Медіакультура в часи пандемії». Частина 1. Медіа і твоє майбутнє*. Динамічний довідковий бюлетень. Січень'2021. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. URL: <http://mediaosvita.org.ua/book/informatsijnyj-byuleten-2021-ch-1-media-i-tvoeye-majbutnye-dynamichnyj-dovidkovyj-byuleten/>

Найдьонова, Л. А., Череповська, Н. І., Умеренкова Н. Ф., Дятел Н. Л., Вознесенська О. Л., Кузін К. Ю., & Гутник К. Ю. (2021). *Діагностично-*

розвивальний проект «Медіакультура в часи пандемії». Частина 2. COVID-19, інфодемія, здоров'я і психологічне благополуччя підлітків. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, URL: <http://mediaosvita.org.ua/book/informatsijnyj-byuleten-2021-ch-2-covid-19-infodemiya-zdorov-ya-i-psyhologichne-blagopoluchchya-pidlitkiv/>

Найдьонова, Л. А., Череповська, Н. І., Умеренкова Н. Ф., Дятел Н. Л., Вознесенська О. Л., Кузін К. Ю., & Гутник К. Ю. (2021). *Діагностично-розвивальний проект «Медіакультура в часи пандемії». Частина 3. Медіапрактики підлітків України в умовах карантинних обмежень*. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. URL: <http://mediaosvita.org.ua/book/informatsijnyj-byuleten-2021-ch-3-mediapraktyky-pidlitkiv-ukrayiny-v-umovah-karantynnyh-obmezhen/>

Сапольски, Р. (2015). *Психология стресса*. Санкт-Петербург: Питер.

Сапольські, Р. (2021). *Біологія поведінки. Причини доброго і поганого в нас*. Київ: Наш Формат.

Техніка прогресивної м'язової релаксації за Джекобсоном: коротка версія з вправами. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=k6Kz48NJ4xg&t=26s>

Техніка прогресивної м'язової релаксації за Джекобсоном: методика виконання. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=5d4zL6weP1c>

Титаренко Т. М. (2018). *Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації*. Кропивницький: Імекс-ЛТД.

Умеренкова, Н. Ф. (2021). Зміни показників здоров'я підлітків під час вимушеної дистанційної освіти. В *Кіберсоціалізація в умовах зростання невизначеності*. Матеріали 5-го науково-практичного семінару. Київ. URL: <https://bit.ly/3wJyADs>

Умеренкова, Н., & Дятел, Н. (2020). Медіапрактики і здоров'я дітей: сучасні виклики діагностики. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 46(49). [https://doi.org/10.33120/ssj.vi46\(49\).160](https://doi.org/10.33120/ssj.vi46(49).160)

Умеренкова, Н. Ф. (2021). *Практикум «Здоров'я і медіапрактики: як збалансувати»*. URL: <https://mediaosvita.org.ua/pro-nas/>

Уханова, А. (2020). Інтернет-залежність та психосоматизація як модератори взаємовідношень між стресом та ризиковою поведінкою підлітків. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: Серія «Психологія»*, (11), 82–87.

Цикл навчально-розвивальних заходів діагностично-розвивального проекту «Медіакультура в умовах пандемії» (2021). URL: <https://bit.ly/3xnzVjU>

Чаплінська, Ю. С. (2020). *Ризики та переваги користування дітьми гаджетами*. URL: <http://mediaosvita.org.ua/book/ryzyky-ta-perevagy-korystuvannya-gadzhetamy-ditmy/>

Чаплінська, Ю. С., & Кабанова П. С. (2021). Ризики кіберсоціалізації: сьогодення та недалеке майбутнє. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 47(50), 160–179.

Eagleman, D. (2016). *The Brain: The Story of You*.
URL: <https://www.goodreads.com/book/show/25776132-the-brain>

IREX в Україні (2021). *Батьківські збори з медіаграмотності онлайн «Батьки і діти: на одній медіаграмотній хвилі»*.
URL: https://www.youtube.com/watch?v=25pt43K_nh4

Hand Model of Brain by Dr Daniel Siegel.
URL: <https://www.youtube.com/watch?v=gm9CIJ74Oxw>

https://www.youtube.com/watch?v=MzK5CpbrSAk&list=PLVecUzrifwnJLyJCw7Y9X1wPslY8G68_&index=4&t=1987s

Розділ 3

БАЛАНС МЕДІАСПОЖИВАННЯ: ЕКРАННІ ПРАКТИКИ БЕЗ ШКОДИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

Вступ

Програма передбачає цикл психоедукаційних заходів, що допоможуть усвідомити зв'язок екранних практик із психологічним благополуччям особистості, а також практичні і тренінгові заняття, спрямовані на формування мотивації та розвиток умінь моніторингу часу (з використанням гаджета) і саморегуляції. Програма складається із трьох модулів. Перший має на меті створення загального систематизованого уявлення щодо картини медіапрактик учнів, ознайомлення з ідеєю медіабалансу, його принципами та способами аналізу. Другий модуль спрямований на формування навички моніторингу та оптимізації індивідуальних практик медіаспоживання. Третій модуль передбачає інтеграцію набутих знань в освітній процес та популяризацію збалансованості екранних практик серед учнів та їхніх батьків.

Методичні рекомендації до програми курсу підвищення кваліфікації для вчителів, практичних психологів та соціальних педагогів закладів освіти «Баланс медіаспоживання: екранні практики без шкоди для здоров'я» спрямовано на створення загального систематизованого уявлення щодо картини медіапрактик учнів, ознайомлення з ідеєю збалансованості екранних практик, підходами до її аналізу і підтримання, зокрема оптимізації власного медіаспоживання з урахуванням індивідуальних потреб особистості

Ми живемо в часи, коли обсяги медіаспоживання швидко зростають. І не тільки через інтенсивний розвиток інформаційно-комунікаційних технологій, який спонукає постійно пробувати щось нове, а й через різке зростання суспільної потреби в інформації та нових можливостях. Ці можливості мають відповідати потребам суспільства в нових умовах існування, як-от пандемія або війна. Вимушена ізоляція, перехід на дистанційний формат роботи та освіти,

вимушена зміна умов або навіть місця проживання, потреба відбудовувати соціальну взаємодію, облаштовувати життя, компенсувати стресове навантаження – усе це зумовлює небачене досі розширення екранних практик особистості. Останні ж можуть як допомагати людині, так і завдавати їй шкоди. Комплексні дослідження (Small et al., 2022) свідчать про те, що незбалансоване медіаспоживання може посилювати симптоми розладу дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ), уповільнювати розвиток емоційного та соціального інтелекту, призводити до формування адиктивної поведінки, посилювати соціальну ізоляцію, перешкоджати розвитку мозкових функцій та спричинювати розлади сну. Натомість урегульованість медіапрактик, використання спеціальних програм, відеоігор та інших онлайн-інструментів активують нейронні схеми людини, покращують її когнітивні функції, зменшують тривожність, сприяють спокійному сну та забезпечують інші можливості когнітивного розвитку і підтримання психічної рівноваги.

За результатами всеукраїнського опитування відповідно до програми всеукраїнського експерименту з упровадження медіаосвіти, яке провела лабораторія психології масової комунікації та медіаосвіти ІСПП НАПН України наприкінці 2020 року, частка дітей, чиї екранні практики мали прийнятну тривалість, порівняно з даними дослідження 2018 року зменшилася із 60% до 42%, а частка тих, хто перебуває онлайн 7 і більше годин, зростає вдвічі.

Крім того, екстремальна воєнна дистанційність не меншою мірою, ніж пандемічна, містить у своєму інформаційному просторі повідомлень тривожного і загрозового характеру. Повідомлення про травматичні події, загрозу життю та здоров'ю можуть утворювати вири тривожності. Їхній психологічний механізм полягає в тому, що такі повідомлення збільшують відчуття тривоги, а це емоція, яка штовхає до пошуку інформації. Якщо не контролювати ці процеси, то можна «залипнути біля екрана» в споживанні потоків інформації, у перегляді новинних стрічок, стримів та інших потокових форм у напівтрансовому стані. Таке споживання виснажує і замість поліпшення

стану призводить до його погіршення. Відстеження балансу споживання екранної продукції є важливим складником медіаосвіти воєнного часу.

Мета програми «Баланс медіаспоживання: екранні практики без шкоди для здоров'я» – забезпечити систематизоване розуміння ідеї збалансованості медіапрактик, їхнього функціоналу; запропонувати набір практичних інструментів, що допомагають відстежувати час, проведений онлайн, а також способи його оптимізації в сучасних умовах.

Матеріал розподілено на три частини, що поступово розкривають ідею збалансованості медіаспоживання.

Перший модуль дає загальні уявлення про сучасну картину медіапрактик, їхню динаміку в умовах вимушеного переходу на дистанційну освіту, індивідуальні особливості медіапрактик, їхні типи і роль у житті людини. Тут же відбувається ознайомлення із застосунками, що допомагають відстежувати медіавикористання.

Другий модуль розкриває поняття балансу медіаспоживання у сфері роботи і навчання, а також спрямований на розуміння принципів оптимізації індивідуальних практик, формування власної моделі їх регулювання.

Третій модуль присвячено інтеграції принципів збалансованого медіаспоживання в освітній процес навчального закладу, виховання загальної культури збалансованого медіаспоживання.

Навчання проводиться в таких *формах*: лекції, практичні заняття, самостійна робота, контрольні заходи. Практикується *дистанційна або гібридна форма навчання*: проведення інтерактивних вебінарів, відеоконференцій, онлайн-практикумів, обговорення актуальних питань та обмін досвідом.

Інструментарій, що використовується під час навчального процесу: дидактичні матеріали, онлайн-платформа ZOOM або Google Teams, гаджети з доступом до інтернету.

Модуль 1. Сучасна картина медіапрактик

(Орієнтовна тривалість опрацювання модуля – 7 год.)

Загальна картина медіапрактик українських підлітків. У межах усеукраїнського експерименту з масового впровадження медіаосвіти, ініційованого лабораторією психології масової комунікації та медіаосвіти Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, у 2020 році проведено аналіз динаміки медіапрактик учнів в умовах вимушеного переходу на дистанційну освіту порівняно з результатами аналогічного дослідження 2018 року. Нагадаємо, що 2020 рік – це умови екстремальної дистанційності, викликані пандемією. За початковий базовий рівень узято 2018 рік.

Першим інтерактивним завданням після вступного слова може стати робота з таблицею 3.1.

Таблиця 3.1

Мета користування інтернетом серед дівчат і хлопців у 2020 р. (у %)

Варіанти відповідей	Хлопці	Дівчата
Шукаю інформацію для навчання	59,45	72,73
Граю в комп'ютерні ігри онлайн	55,31	24,67
Веду свою сторінку або щоденник	28,12	38,74
Знаходжу і завантажую музику, фільми, програми, електронні тексти	55,06	66,04
Шукаю друзів, нові знайомства	32,19	28,37
Шукаю інформацію на теми, які мене цікавлять	62,7	69,25
Просто блукаю в мережі	49,87	54,31
Публікую результати власної медіаторчості (фото, відео, аудіозаписи, анімацію тощо)	31,27	39,42
Публікую власні статті, відгуки, рецензії	26,81	16,83
Залишаю коментарі на сторінках соціальних мереж інших інтернет-користувачів	36,61	35,14
Збираю і впорядковую на своїй сторінці (сайті) інформацію, яку знаходжу в інтернеті	31,14	23,65

Що ви помітили цікавого в цій таблиці? Подивіться і знайдіть відмінності; спробуйте пояснити, що відбулося і чому це відбулося; що вплинуло на зміну даних.

Щоб з'ясувати зміст екранних практик підлітків, проаналізовано відповіді, що стосуються мети користування інтернетом та видів діяльності, якими підлітки займаються в інтернеті. Найчастіше діти використовують інтернет для підтримання дружніх стосунків і для навчання. Також понад половину підлітків користуються інтернетом, щоб ознайомитися з новинами.

Отримані результати показали, що в умовах карантинних обмежень особисте спілкування з друзями, яке часто забезпечується під час відвідування школи, підлітки компенсують за допомогою інтернету. Окрему увагу варто звернути на те, що понад 40% підлітків використовують інтернет як копінг-практики для поліпшення свого психоемоційного стану: позбавитися негативу, дістати натхнення, відволіктися від проблем. Проте майже кожен другий підліток використовує інтернет, щоб «убити час».

Аналіз видів діяльності, якою підлітки займаються в інтернеті, показав, що більшість дітей в онлайн-режимі шукають цікаву або навчальну інформацію. Також значна частка опитаних користується інтернетом, власне, для рекреаційних практик (наприклад, для перегляду фільмів та прослуховування музики, онлайн-ігор та публікації результатів своєї творчості). Майже кожен третій підліток повідомляє, що використовує інтернет для нових знайомств. Близько половини підлітків систематично заходять в інтернет просто щоб «посьорфити», щось подивитися або почитати, тобто без якоїсь конкретної мети.

З огляду на отримані результати за цим блоком слід звернути увагу на такі моменти:

1) більшість підлітків користуються інтернетом для навчальних потреб, що підтверджує медіаопосередковане навчання в позаурочний час;

2) значна частина дітей користується інтернетом для рекреаційних екранних практик, щоб відпочити від навчального процесу, що зумовлює

необхідність пошуку балансу між екранним часом для навчання і для відпочинку;

3) третина підлітків потрапляють у групу ризику, оскільки використовують інтернет для нових знайомств, а це може зумовлювати окремі інтернет-ризик, пов'язані із шахрайством, сексуальними домаганнями, викраденням персональних даних тощо (Найдьонова, 2021);

4) третина підлітків, які грають в онлайн-ігри часто і постійно, також належать до групи ризику, оскільки зловживання онлайн-іграми і нехтування іншими сферами життя спричинює ризик залежності.

Після 24 лютого 2022 року через вимушене переселення значної кількості наших громадян, а також через масові вимкнення світла і зв'язку відбувається наступна хвиля адаптаційних заходів, що передбачали можливість здобування освіти в онлайн-форматі, навіть у разі зміни місця проживання, але разом і можливість відвідування школи, якщо вдома немає зв'язку. Ці адаптаційні заходи мали також збалансовувати уривчастий характер освітнього процесу, який переривається тривогами і знеструмленням.

Індивідуальна картина медіапрактик. Очевидним є факт, що в умовах дистанційності кількість часу, який діти проводять перед екраном, істотно збільшується. Нормативні документи та організація навчальних уроків не здатні повністю регулювати кількість екранного часу дітей протягом дня, адже і в післяурочний час, і в момент асинхронного навчання учні також можуть користуватися гаджетами як для виконання домашніх завдань, так і для відпочинку чи емоційного розвантаження. Тому постає питання, як досягти балансу між здоров'ям учнів та збільшенням частки їхніх екранних практик в умовах вимушеної дистанційної освіти.

Варто пам'ятати, що поза навчальним навантаженням *рекреаційні екранні практики*, тобто діяльність, яка відбувається з використанням ноутбука, комп'ютера або смартфона для відпочинку, мають величезне значення для збереження психічного здоров'я дитини. Підтримання комунікації, соціальної

взаємодії за інтересами, споживацька або творча активність у межах артпростору (читання, зображення, кіно, музика), можливість самовираження та отримання необхідної інформації про поточні події є особливо важливою умовою забезпечення резильєнтності. Саме тому основна ідея збалансованості практик ґрунтується на принципах моніторингу та надання допомоги в напрацюванні звички до саморегуляції онлайн-активності.

Отже, визначення індивідуальної картини медіапрактик полягає не тільки в складанні списку того, у яких саме застосунках підліток проводить найбільше часу, а й у з'ясуванні функції, яку ця діяльність виконує.



Наразі для багатьох зміст їхніх медіапрактик не завжди є очевидним. Він нагадує клубок сплутаних різнобарвних ниток – більшість хіба що відмічає кількість часу, проведеного онлайн, лише в загальних рисах уявляючи його наповнення, а дехто не відстежує цього взагалі. Розподіл таких «ниток» за кольорами і тривалістю є першим кроком до усвідомленого медіаспоживання. Модерований і відрефлексований час у соціальних мережах може бути корисним, навіть якщо формально він і не має значного інтелектуального навантаження. Так, 10-20 хвилин на перегляд картинок або відео в обраній соцмережі після виконання інтелектуальних завдань можуть правильно виконати свою рекреаційну роль та «розвантажити» мозок, але дуже сильно

відрізняються від бездумного скролінгу тих самих соцмереж, через який можна застрягнути в інтернеті надовго й витратити набагато більше відведеного часу. Саме тому аналіз власних медіапрактик є першою сходинкою до опанування навички свідомого і відрефлексованого споживання, коли людина напручує звичку не тільки зважено обирати ресурс, який допоможе їй реалізувати ту чи іншу потребу, а й відстежувати час, який вона там витрачає, а також ефект, який на неї справила та чи інша обрана діяльність, з подальшим усвідомленням можливості коригування власного вибору.

Рекреаційне медіаспоживання в разі правильного застосування може виконувати компенсаторну функцію щодо навантаження, з яким людина досі мала справу. Важливу роль тут відіграє усвідомлення особистісних особливостей кожного. Так, наприклад, більш інтровертована особистість може шукати розвантаження після наповненого комунікаціями дня в читанні онлайн-історій, перегляді мемів в обраних пабліках. Комуś натомість буде потрібно медіаопосередковане спілкування для відчуття контакту з близькими, хтось потребуватиме часу в інформаційних пабліках для подолання тривоги, хтось займатиметься власними справами під музику з відповідних сервісів. Звісно, кожен із цих способів має додаткові застороги, зокрема щодо критичної оцінки споживаної інформації. Утім, усвідомлення кількості часу, проведеного онлайн, його структури, глибинне розуміння, з якою саме метою виконується певна діяльність, яким є бажаний результат і чи приводить вона до цього результату, лежить в основі більш збалансованого споживання медіаінформації.

Застосунки для моніторингу медіавикористання досить різноманітні і мають широкий функціонал. На 2022 рік більшість смартфонів уже мають у налаштуваннях опцію «Цифрове благополуччя і батьківський контроль», яка дає змогу оцінити тривалість медіаспоживання. Застосунки, які використовуються для цього, пропонують встановлювати таймери, що відстежуватимуть кількість часу на виконання поставлених завдань або вимикатимуть сповіщення від небажаних месенджерів під час роботи,

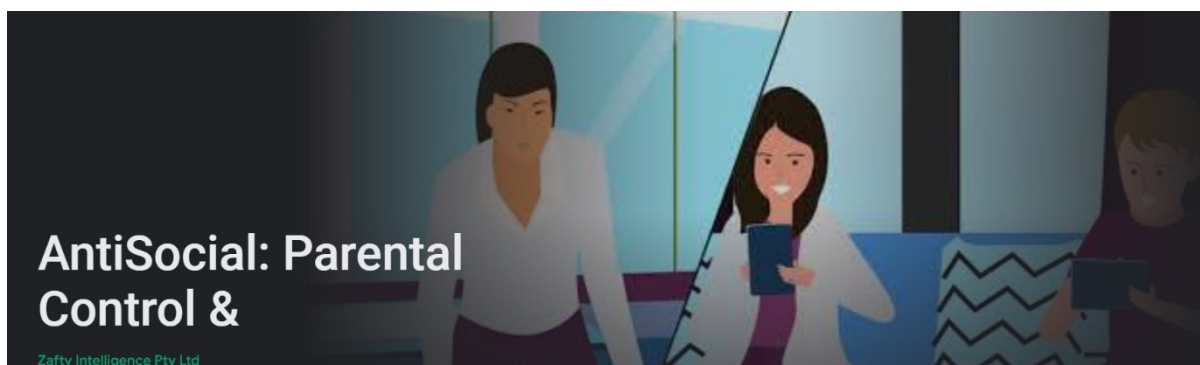
вмикатимуть нічний режим перегляду (екран у певний час ставатиме чорно-білим, що знижуватиме бажання переглядати медіаматеріали), дадуть батькам змогу модерувати перегляд тих чи інших матеріалів.

Важливо зазначити, що програми з відповідними функціями доступні і на настільних комп'ютерах і ноутбуках. Утім, за результатами вищезгаданого опитування, частка школярів, які використовують ноутбук щодня, знизилася з 36% у 2018 році до 31% у 2020, а от використання смартфонів зросло з 28% до 79%, тобто майже втричі.

Отже, крім вбудованого в програмне забезпечення моніторингу медіапрактик (або якщо такого немає), можна використовувати й інші програми, які дадуть змогу скласти картину власного часу перебування онлайн.

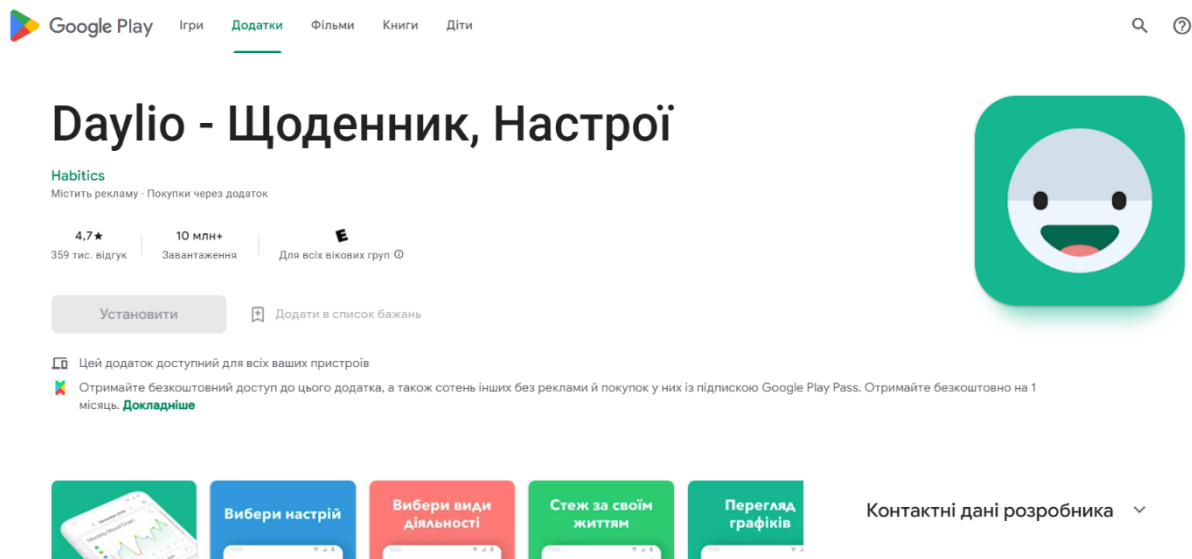
Батьківський контроль можна налаштувати для облікового запису. (Див.: <https://support.google.com/pixelphone/answer/9055704?hl=uk>)

Однією із програм такого типу є AntiSocial. Вона дає змогу відстежувати, скільки разів ви розблокуєте свій смартфон щодня; загальну кількість хвилин, проведених у соціальних мережах за день; визначити програми, на які витрачається найбільше часу; оцінити витрати часу порівняно з іншими користувачами регіону; побачити діаграму власних результатів на тривалих відрізках (наприклад, протягом місяця). Вона також передбачає тимчасове блокування застосунків на певний відрізок часу, щоб підвищити продуктивність.

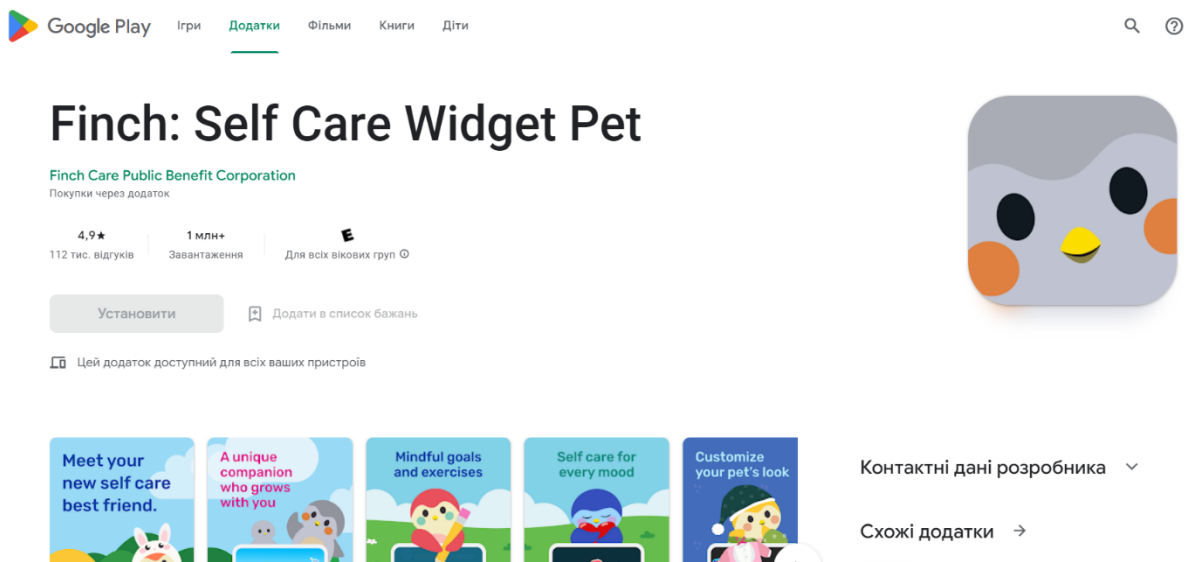


Є також застосунки, побудовані на основі самозвіту (Daylio). Це мініщоденник. Застосунок потребує трохи більше часу в разі первинного налаштування, адже список соцмереж та видів діяльності доведеться

створювати власноруч. Утім, з його допомогою можна також відстежувати власний настрій, інші види діяльності поза онлайн-світом, а отже, він допомагатиме збалансовувати не тільки медіаспоживання, а й співвідношення онлайн-практик з офлайн-практиками, тобто світом навколо – щоденною рутинною і звичками.



Застосунки і гейміфіковані трекери діяльності, які можна застосовувати поряд із трекерами часу для формування нових звичок (Finch, Do It Now, Habitica), не стільки моніторять час, скільки нагадують, що треба виконати певну рекреаційну діяльність (наприклад, один раз протягом певного періоду часу): почитати, зв'язатися з близькими або дати очам перепочити від екрана.



Використання цих застосунків самим підлітком може мотивувати для

моніторингу свого часу перебування онлайн, якщо це запропонувати як дружню допомогу з боку штучного інтелекту. Тоді функція батьківського контролю перетворюється на функцію самоконтролю.

Модуль 2. Баланс медіаспоживання. Оптимізація індивідуальних практик (Орієнтовна тривалість вивчення модуля – 5 год.)

Складання картини медіапрактик особистості та визначення їхніх функцій фактично дають змогу побачити, які види діяльності поглинають найбільше часу, яку функцію вони виконують у житті людини, і дійти висновку, як їх можна скоротити або чим ще закрити відповідну потребу.

Баланс медіаспоживання у сфері роботи і навчання. Зрозуміло, що в разі переходу на дистанційний формат навчання і роботи значну частину часу займатиме обов'язкова діяльність, яка ними передбачена: відвідування уроків, листування, виконання домашніх завдань, організація процесів та інша супровідна взаємодія.

Часто окремі види діяльності можуть забирати більше часу на виконання не через закладену в них тривалість, а через небажання виконувати цю діяльність, тобто через внутрішній спротив, відкладання «на потім» (прокрастинування), а також недостатнє усвідомлення динаміки власної втомлюваності та концентрації уваги. Так, наприклад, виконання домашнього завдання одразу після відвідування уроків під силу далеко не кожному і на фізіологічному рівні для цього може не вистачати концентрації. Звісно, оптимальним є урівноваження онлайн-практик офлайн-практиками – відповідними розминками, вправами на заземлення або відновлення сил за рахунок їжі або чаю. Утім, це не завжди повна відповідь. Виконання деяких завдань може потребувати супроводжувальних дій, які виглядають доволі простими, другорядними: пошук додаткових пояснень, комунікація з однокласниками, а тому можуть бути не внесеними в аналіз часу та зусиль.

Деякі завдання можуть бути недооцінені через приховане емоційне навантаження. Наприклад, коли виконання вправ забирає менше ресурсу, ніж безпосереднє відправлення електронного листа з ними вчителю, що нібито є досить простою механічною дією, але його правильне komponування, контекст міжособистісної взаємодії, який залишається «за кадром», дехто сприймає більш вимогливо, ніж вправу саму по собі.

Саме тому аналіз діяльності має бути поступовим: первинний список може містити найбільші компоненти – уроки, домашнє завдання, але надалі потрібна поступова деталізація. Саме тут трекінгові додатки знову можуть стати в пригоді: скільки листів написано, скільки часу витрачено на уточнення, скільки – на пошук інформації (окремою приміткою – у які моменти увага «буксувала», не даючи змоги рухатися далі і вимагаючи переключитися на розважальну діяльність).

Баланс медіаспоживання з метою відпочинку або самотурботи спирається більшою мірою на відстежування емоційних станів і функцій, які має та чи інша діяльність, а також потреб, що задовольняються з їх допомогою. Тут особисте значення є дуже індивідуальним: хтось читає інформаційні пабліки щоб заспокоїтись; хтось, навпаки, для отримання яскравих емоцій; для когось перше поєднується з другим, але залежить від зовнішніх подій. Дуже схожа ситуація з музичними творами, переглядом відео та іншими видами діяльності. До того ж у всіх людей різний ступінь чутливості до тих чи інших стимулів: хтось реагує гостріше, хтось – м'якше. Саме тому говорити про підхід до оцінювання ми починаємо, як і в науковій діяльності, з найбільших категорій, які нам запропонують моніторингові програми. Далі так само йде деталізація: якщо на музику витрачено дві години, то що це була за музика і як я після неї себе почуваю? Наскільки сильно вона вплинула на мій настрій, наприклад, порівняно з переглянутою серією серіалу або скролінгом фотографій? Так само після цього важливо зрозуміти, які типи медіа займають більше часу, ніж хотілося б, яку функцію вони виконують і що можна обрати їм на заміну.

Треба також усвідомлювати, що ця система вибудовується на комплексному аналізі, а не лише на кількісному. Адже програма може сказати, що найбільше часу витрачено на використання браузера, але якщо дитина через нього читає розвантажувальні історії, то це сильно відрізнятиметься навіть від 5 хвилин відео з контентом, не призначеним для перегляду дітьми (наприклад, телеграм-каналів з детальним, конкретизованим описом подій, пов'язаних з війною).

Отже, оптимізація рекреаційних практик має базуватися на визначенні особистих потреб та розширенні способів їх задоволення, обранні відповідних до тих чи інших умов, а також формуванні нових звичок (з використанням відповідних застосунків або без них) на основі внесених змін.

Важливо зазначити, що встановлення трекінгових програм не прирікає на їх довічне використання (така позиція може сильно знизити мотивацію до того, щоб узагалі розпочинати моніторинг діяльності) і дає змогу підлаштовувати їх під власні потреби. Для кожного тривалість буде індивідуальною, але *головний результат*, якого важливо досягти, – це *формування навички*, тобто автоматизованої звички до відстежування власного медіаспоживання. У когось це займе 1-2 місяці, у когось – рік, але головне – мати в уяві категоризовані списки того, що наповнює екранний час, і для чого призначена та чи інша практика, а також які альтернативи їй – онлайн або офлайн – можна використати для побудови більш екологічного формату медіаспоживання.

Для більш детальної підготовки до забезпечення балансу екранних практик можна використати відеозаписи вебінарів діагностично-розвивального проекту «Медіакультура в часи пандемії» (Див.: <http://mediaosvita.org.ua/2021/11/22/tsykl-navchalno-rozvyvalnyj-zahodiv-diaagnostychno-rozvyvalnogo-proyektu-mediakultura-v-umovah-pandemiyi/>)

Модуль 3. Інтеграція принципів збалансованого медіаспоживання в освітній процес навчального закладу

(Орієнтовна тривалість вивчення модуля – 3 год.)

Важливо розуміти, що моніторинг і свідоме дотримання здорового формату використання гаджетів є не тільки питанням використання певних інструментів. Найбільше значення тут має формування загальної культури уваги до цифрового здоров'я особистості. Така культура починається з побудови довірливих взаємовідносин між дорослими і дітьми, обговорення та усвідомлення необхідності дотримання балансу, замінює контроль на спільний з дитиною менеджмент екранного часу, а також долучає психоедукаційний компонент, який дасть змогу зрозуміти психофізіологічне обґрунтування тих чи інших правил.

В умовах стресу, спричиненого умовами невизначеності, локдауну і постійних змін у налагоджених процесах побуту, очевидно, що поведінка батьків істотно впливає на поведінку та психологічну адаптацію дітей.

Згідно з теорією самовизначення, сформульованою Річардом Раяном і Едвардом Деці (SDT; Ryan, & Deci, 2017), одним із найважливіших аспектів батьківства є підтримка автономії, яка передбачає, наприклад, уникнення «мови контролю» щодо дитини (наприклад, «повинен», «мусиш») і створення можливості зробити значущий вибір, коли це можливо.

Поведінка батьків, яка підтримує автономію дитини, дає позитивні результати, оскільки сприяє посиленню внутрішньої мотивації дитини та забезпечує можливість задоволення нею потреб у самостійності (сприйняття авторства своїх дій), компетентності (відчуття ефективності у своїх діях і досягнення почуття майстерності) та спорідненості (досягнення почуття належності та стосунків, що характеризуються взаємною турботою).

Натомість модель контролю з боку батьків, яка характеризується використанням примусових методів мотивації дитини, вираженням схвалення лише за умови виконання певних дій або відповідності певним параметрам (або коли батьки не виражають позитивної реакції взагалі, сприймаючи

відповідність діяльності дитини батьківським вимогам як належне), загрозою покарання, тиском на дитину чи її критикою, що викликатиме в неї почуття провини, може перешкоджати реалізації основних потреб дітей і, зрештою, призвести до проблемної поведінки та негативних наслідків, як-от: втрата в академічній мотивації, підвищення агресивних реакцій через зниження емоційного контакту із собою та оточенням, психологічні розлади.

У контексті обмежувального підходу можна згадати безпосередні заборони або лімітування користування гаджетами, зокрема заохочення або покарання шляхом доступу/заборони до них (Samaha, & Hawi, 2017); програми контролю за доступом до конкретних інтернет-ресурсів (Siddiqui, 2020); директивність у визначенні змісту екранних практик з можливим втручанням у комунікацію дитини в онлайн-просторі (Livingstone et al., 2020).

Підхід посередницької медіації передбачає спрямування екранних практик дитини в розвивальне річище, допомога дітям щодо їх осмислення та наповнення. Пропонується активна стратегія інтеграції автономного підходу (наприклад, розмова з дитиною про те, що вона робить в інтернеті), заохочення конструктивних видів діяльності та збалансованого проведення часу, а також надання порад щодо онлайн-безпеки. Також цей підхід передбачає заходи, які можуть здатися обмежувальними (використання певних видів технічного контролю та батьківського моніторингу), але пояснюються, по суті, як побудова безпечної основи саме для того, щоб можна було заохочувати позитивне використання інтернету; до того ж доцільність цих заходів дорослі обговорюють з дитиною.

В умовах вимушеної зміни місця проживання, зокрема переїзду в іншу країну, батьки часто можуть бути єдиним можливим джерелом немедіатизованого спілкування. Саме тому аналіз загальних принципів взаємодії та поєднання його з аналізом часу екранних практик та їхнім змістом зокрема дає змогу оптимізувати моделі взаємодії з батьками як одного з інструментів протидії медіаризикам і більш продуктивно підійти до формування рекомендацій щодо батьківських політик контролю.

Рекомендована література

Діагностично-розвивальний проєкт «Медіакультура в умовах пандемії» (2020). URL: <http://mediaosvita.org.ua/2020/10/31/diagnostychno-rozvyvalnyj-proyekt-mediakultura-v-umovahpandemiyi/>

Найдьонова, Л. А., Умеренкова, Н. Ф., & Дятел, Н. Л. (2021). Екранний час і здоров'я підлітків: як віднайти баланс у часи пандемії. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 48(51), 169–187. [https://doi.org/10.33120/sssppj.vi48\(51\).247](https://doi.org/10.33120/sssppj.vi48(51).247)

Умеренкова, Н. Ф., & Дятел, Н. Л. (2020). Медіапрактики і здоров'я дітей: сучасні виклики діагностики. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 46(49), 107–123. [https://doi.org/10.33120/ssj.vi46\(49\).160](https://doi.org/10.33120/ssj.vi46(49).160)

Цикл навчально-розвивальних заходів діагностично-розвивального проєкту «Медіакультура в умовах пандемії» (2021). URL: <https://bit.ly/3xnzVjU>

Livingstone, S., Stoilova, M., Nandagiri, R., Milosevic, T., Zdrodowska, A., Mascheroni, G., ... & Wartella, E. A. (2020). The datafication of childhood: examining children's and parents data practices, children's right to privacy and parents' dilemmas. *AoIR Selected Papers of Internet Research*.

Samaha, M., & Hawi, N. S. (2017). Associations between screen media parenting practices and children's screen time in Lebanon. *Telematics and Informatics*, 34(1), 351–358.

Siddiqui, Z., & Zeeshan, N. (2020, August). A Survey on Cybersecurity Challenges and Awareness for Children of all Ages. In *2020 International Conference on Computing, Electronics & Communications Engineering (iCCECE)* (pp. 131–136). IEEE.

Small, G. W., Lee, J., Kaufman, A., Jalil, J., Siddarth, P., Gaddipati, H., ... & Bookheimer, S. Y. (2022). Brain health consequences of digital technology use. *Dialogues in clinical neuroscience*.

Електронні ресурси

AntiSocial Phone Usage Tracker. <https://antisocial.io/>

Daylio – Journal, Diary and Mood Tracker. <https://daylio.net/>

[Do It Now: RPG To Do List](#)

Habitica – Gamify Your Life. <https://habitica.com/>

Global Kids Online. <http://globalkidsonline.net/about/>

Розділ 4

ПАТРІОТИЗМ МОЛОДІ ЦИФРОВОЇ ДОБИ: ІННОВАЦІЙНІ ЗАСОБИ РОЗВИТКУ

Вступ

Актуальність порушеної нами теми полягає в нагальній потребі більш активно і цілеспрямовано впроваджувати в закладах освіти національно-патріотичне виховання молоді. Це зумовлено триванням активної фази гібридного російсько-українського протистояння й ідеологічної інформаційної війни зокрема, а також такими викликами цифрової доби, як-от тотальна кіберсоціалізація молоді. Новизна засобів розвитку патріотизму молоді цифрової доби полягає в активному використанні сучасних інформаційно-комунікативних можливостей і застосуванні цифрових технологій.

Метою пропонованого нами курсу є розвиток патріотизму молоді через оптимізацію її патріотичної активності в інформаційному інтерактивному середовищі. Досягненню мети слугують пропоновані інноваційні засоби медіаосвіти у форматі трьох розвивальних модулів, спрямованих на розвиток провідних функцій оптимальної патріотичної активності в соціальних мережах. Важливим є вступне заняття – як уведення до змісту курсу, і заключне – як підбиття підсумків та узагальнення практичних результатів.

Структура курсу:

- «Інформаційний» патріотизм. Модуль 1. Збереження і поширення українського медіаконтенту в соціальних мережах.
- Інформаційна війна і пропаганда. Модуль 2. Захист інформаційного простору від ворожої пропаганди в соціальних мережах.
- Медіаторчість. Модуль 3. Творення нових, оновлення традиційних українських символів.

Вступне слово. Запитання до аудиторії: Що таке патріотизм?

Коротке обговорення. Патріотизм у широкому розумінні як соціокультурний феномен. Різні виміри патріотизму: територіальний, соціальний, психологічний. Патріотизм у різні часи набуває нових характеристик. Вимоги до якостей патріота в різні історичні періоди. Патріотизм у психологічному аспекті та характеристика його складників: емоційно-почуттєвого, ментально-когнітивного, мотиваційно-дієвого.

Завдання на рефлексію. Есе «Коли і за яких обставин я вперше усвідомив/ла, що люблю Україну?». (альтернативна тема: «Чому я не люблю Україну?»). Короткі виступи за бажанням.

Тема 1. Інформаційний патріотизм (90 хв.)

Мета: дати слухачам уявлення про нову форму патріотизму молоді в інформаційному середовищі – інформаційний патріотизм, його сутність як патріотичної активності в соціальних мережах, функціонування в інтернет-середовищі через поширення українського медіаконтенту.

Завдання: пошукові, творчі, практичні, обговорення, аналітична робота.

Інструментарій:

контент – теоретичний (мінілекції 10 хв.), підготовлені запитання (мотиваційні, до обговорення), література для педагога і слухачів, посилання на електронні ресурси, демонстраційний матеріал (презентації, інфографіка) із зазначеної теми, додатковий матеріал (зразки видів візуального патріотичного медіаконтенту);

методи – фронтальна, групова, індивідуальна робота; аналіз різноманітних форматів і жанрів медіаконтенту; колективне обговорення;

технічне оснащення (комп'ютер, проєктор, екран для демонстрації, дошка під маркер, індивідуальні гаджети).

Хід роботи:

У вступному слові викладач звертає увагу слухачів на те, що в умовах кіберсоціалізації, яка пронизує первинний і вторинний етапи соціалізації молоді, набутий традиційний патріотизм особистості може дещо змінюватися, набуваючи нової форми реалізації.

Підтема 1. Інформаційний патріотизм – новий соціокультурний феномен

Мотиваційна хвилинка: Усі знають що таке патріотизм. А що таке «інформаційний» патріотизм? Які є міркування з цього приводу? (Коротке обговорення).

Мінілекція: «Інформаційний» патріотизм як нова форма традиційного патріотизму. Співвідноситься з поняттями «кіберсоціалізація», «інформаційний простір», «інтерактивне середовище», «інформаційна війна», «інформація патріотичного змісту», «патріотична активність у соціальних мережах».

«Інформаційний» патріотизм не суперечить традиційному, проте розширює його можливості, реалізуючись в інформаційному просторі і соціальних мережах зокрема.

Візуальний супровід 1: «Інформаційний» патріотизм як феномен цифрової доби.

Суттю «інформаційного» патріотизму є патріотична активність, виражена в таких когнітивно-інструментальних діях:

- 1) збереження й поширення українського медіаконтенту в соціальних мережах,
- 2) захист інформаційного простору від ворожої пропаганди як активація критичного, автономного мислення у виявленні і знешкодженні ворожої пропаганди,

3) просування українських цінностей як популяризація традиційних і створення нових українських символів і сенсів у форматі візуального, вербалізованого, змішаного медіаконтенту патріотичного змісту.

Візуальний супровід 2: Провідні функції «інформаційного» патріотизму.

Обговорення: «Інформаційний» патріотизм vs «диванний» патріотизм»

Запитання:

Що спільного між «диванним» й «інформаційним» патріотизмом?

Яка різниця між «диванним» і конструктивним «інформаційним» патріотизмом?

(Підказка для педагога: схожість між двома феноменами за *функціоналом* полягає в активності в соціальних мережах через лайки, репости, коментарі тощо; відмінність – за *змістом* активності: «інформаційний» патріот конструктивно *протидіє* ворожій пропаганді (не поширює, спростовує, викриває, аргументує...), а також *створює* оригінальний проукраїнський медіаконтент і просуває його в кіберсередовищі як українські цінності і смисли); крім того, бере участь у патріотичних флешмобах, естафетах та інших заходах).

Підтема 2. Медіаконтент як інструмент «інформаційного» патріотизму

Мотиваційна хвилинка: Кожен «інформаційний» патріот має інформаційну зброю, яку в різний спосіб застосовує, перебуваючи в соціальних мережах.

Мінілекція: Медіаконтент як наповнений змістом медіатекст. Медіатекст – повідомлення, опосередковане традиційними медіа і новітніми технологіями. Відповідно, має різну техногенну природу та класифікується за різними *видами* технічного походження (фотографія, кінематограф, телебачення, інтернет), має певні *формати*, властиві тільки конкретному виду медіапродукції. Як

техногенний продукт, медіатекст наповнений духовним, інтелектуальним змістом, тому набуває статусу медіаконтенту.

Візуальний супровід 3: Техногенна природа медіаконтенту.

Медіаконтент патріотичного змісту – це «зброя» «інформаційного» патріота. Вона репрезентує різноформатні медіатексти, зміст яких виражає ціннісно-смысловий аспект буття людини в її ставленні до Батьківщини. Патріотичний медіаконтент відображає духовно-моральні цінності і смисли, пов'язані із символікою, національними міфами і культурними традиціями, давньою і сучасною історією України, героями давнини і сучасності, висвітленням знакових і поточних патріотичних подій, а також особисте ставлення до них й актуалізується суто в медіа- та інформаційному просторі. В інформаційному, інтерактивному просторі патріотичний медіаконтент за форматом може бути: текстовим, візуальним, аудіовізуальним або змішаного типу.

Візуальний супровід 4: Різновиди патріотичного медіаконтенту.

Практично-аналітична частина (фронтальна робота): порівняльний аналіз, обговорення, формулювання висновків щодо патріотичної активності молоді в соціальних мережах на підставі результатів дослідження.

Інфографіка 1: Патріотична активність української молоді в соціальних мережах протягом 2018–2020 років.

Підтема 3. Розвиток «інформаційного» патріотизму як оптимізація його функцій

Мотиваційна хвилинка: Як ви гадаєте, яка найбільш нескладна й водночас найбільш поширена патріотична дія «інформаційного» патріота в соціальних мережах?

Модуль 1. Збереження і поширення українського медіаконтенту в соціальних мережах

Мета модуля: навчити молодь ефективно оперувати готовим патріотичним медіаконтентом і застосовувати його в процесі конструктивної патріотичної активності в соціальних мережах, а також формування вміння саморегуляції.

Мінілекція: Однією з найважливіших функцій «інформаційного» патріотизму і найбільш популярною дією патріотів у соціальних мережах є поширення українського патріотичного медіаконтенту. Ця функція багатопланова і передбачає конкретні дії, серед яких: 1) *поширення* українського патріотичного медіаконтенту, уже кимось створеного раніше, як звичайний «репост»; 2) *поширення-копіляція* – здійснюється так само, як і «репост» інформації, створеної іншими, проте має суттєву особливість – додавання власної думки до чужого посту; 3) *накопичення* патріотичного медіаконтенту, зокрема завантаження і зберігання різноформатного патріотичного медіаконтенту, з метою його подальшого використання.

Запитання: Які види поширення патріотичного медіаконтенту ви найчастіше *спостерігаєте* в мережах; *застосовуєте* самі? (Відповіді записують на дошці, робиться висновок).

Завдання практичне (групове, робота в таджетах): Поділити аудиторію на групи і запропонувати поширити патріотичний медіаконтент за принципом *копіляції*: завантажений з мережі чийсь невеличкий пост або зображення українського патріотичного змісту доповнити оригінальним коментарем, створеним групою. Розмістити/«поширити» на сторінці будь-кого з охочих учасників групи. По завершенні роботи групи обмінюються репостами (або переглядають їх на великому екрані через комп'ютер) і шляхом голосування визначають найкращий пост за такими критеріями: відповідність коментаря первинному медіатексту; оригінальність (влучність, дотепність) коментаря; загальне враження від посту (буває так, що доданий коментар «збагачує», краще «розкриває зміст» поширюваного посту).

Мінілекція: Діяльність «поширення» має бути мотивованою, систематичною з боку «інформаційного» патріота. Цьому допомагає саморегуляція, яка відіграє важливу роль у процесі патріотичної активності. Саморегуляція передбачає свідомий вплив суб'єкта на активізацію своїх вольових зусиль, спрямованих на актуалізацію певних внутрішніх процесів, діяльності, поведінки, зокрема в інтерактивному середовищі. Прийоми саморегуляції: самозвернення, самомотивування, самонастановлення тощо. Роль самоконтролю в процесі реалізації патріотичної активності в соціальних медіа відіграє обраний індивідом алгоритм поширення повідомлень.

Завдання(креативне): Написати есе на тему «Чому важливо поширювати медіаконтент патріотичного змісту в соціальних мережах?».

Очікувані результати:

Слухачі, опанувавши пропонований курс: мають *уявлення* про феномен «інформаційного» патріотизму, який реалізується виключно в соціальних мережах; *знають* його суть, функції; *знають* що таке медіаконтент і патріотичний зокрема; *розрізняють* спрощений репост і репост, доповнений власною думкою; *усвідомлюють* важливість поширення патріотичного медіаконтенту; *розуміють* важливість систематичного поширення інформації патріотичного змісту і роль саморегуляції в цьому процесі; *володіють* прийомами самомотивування, самонастановлення; *уміють* лаконічно вербалізувати свої думки і відображати їх у тексті; *здатні* працювати в групі, висувати ідеї, долучатися до обговорення і толерантно ставитися до протилежної думки.

Підбивання підсумків (Як варіант можна заповнити підготовлені заздалегідь бланки з поставленими нижче запитаннями з теми).

Запитання до аудиторії: Чи сподобалася тема? Що було найбільш цікавим / нецікавим? Чи засвоїли щось нове під час занять? Що тепер можете застосувати на практиці? Що нове/цікаве можете запропонувати до викладу зазначеної теми?

Взаємне оцінювання:

З боку педагога: короткий аналіз та узагальнена оцінка роботи аудиторії; наведення позитивних прикладів, вдалих/невдалих моментів співпраці.

Зворотний зв'язок від слухачів, яких попередньо варто зорієнтувати за допомогою таких запитань: Чи задоволені ви викладом теми? Які недоліки і позитивні моменти ви помітили у викладі теми? Які ваші пропозиції щодо проведення подальших занять: що б ви змінили?

Домашнє завдання:

1. *Створення тематичних календарів* для оптимального структурування патріотичної активності слухачів у соціальних мережах. Найкраще, якщо вони будуть прив'язані:

- 1) до державних свят; сучасних подій, важливих для країни;
- 2) до вшанування історичної пам'яті щодо трагічних подій в історії нашої країни;
- 3) до визначних дат щодо відомих і маловідомих історичних осіб України;
- 4) до визначних дат у житті і діяльності наших діячів культури і мистецтва;
- 5) до подій національно-визвольних рухів ХХ століття в Україні: це можуть бути якісь визначні події, відомі історичні постаті (індивідуальні завдання для заліку).

2. *Створення оригінальних тематичних колекцій* з медіаконтенту проукраїнського, патріотичного змісту.

Запропонувати слухачам теми на вибір з огляду на індивідуальні уподобання кожного. Так, когось може зацікавити сучасна українська політика і політикум, а хтось захоплюється сучасними героями російсько-української війни; можливо, комусь більше до вподоби минуле України (так би мовити, історична правда – «як було насправді»); так само хтось захоплюється українською культурною спадщиною, як-от: Трипілля, прадавні міфи, символіка, традиційні обряди, а хтось – сучасними феноменами культурного життя. Також можна створити колекцію зображень українського національного

одягу різних регіонів України і доповнити сучасним одягом, створеним в етностилі; когось можуть зацікавити біографії відомих і маловідомих діячів української культури або героїв Козаччини, Холодного Яру, Зимового походу, УПА; можливо, хтось зробить добірку зразків народного розпису – «петриківки», «самчиківки» чи «київського»; а хтось, навпаки, віддасть перевагу сучасному українському мистецтву, дизайну.

Вимоги: обрати тему, яка знаходить у вашій душі найбільший відгук; намагатися дібрати цікавий матеріал різного медіаформату (зображення, світлина, відео); естетично оформити обраний медіаконтент у вигляді презентації, дати їй назву, зазначити авторство, клас, школу, рік. За бажанням, якщо є насага, можна зробити й декілька презентацій! (індивідуальне завдання для заліку).

Рекомендована література

Дубинянський М. (2016). *Синдром вболівальника*. URL: <https://www.pravda.com.ua/articles/2016/06/20/7112166/>

Череповська, Н. (2017). *Медіаосвітні ресурси розвитку патріотизму і критичного мислення молоді*. Кропивницький: Імекс-ЛТД.

Череповська, Н. І. (2020). Медіаосвітні практики розвитку інформаційного патріотизму молоді. *Проблеми політичної психології*, 9 (23), 242–255.

Череповська, Н. І. (2021a). Медіапсихологічні особливості патріотизму в інформаційну добу. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 48(51), 248–260.

Череповська, Н. І. (2021b). Патріотична активність молоді в соціальних мережах: медіаторчість. В Л. А. Найдьонова (Ред.), *Медіаторчість у сучасних реаліях: протистояння медіатравмі*. Матеріали Всеукраїнської наукової інтернет-конференції (з міжнародною участю) (м. Київ, 25 червня 2021 р.). Вип. 4-й. URL: http://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2021/09/Cherepovska_Patriotychna_aktyvnist_molodi_mediatvorchist.pdf

Коментарі до модуля 1

Психологічний аспект

Важливо мотивувати слухачів на патріотичну активність у соціальних мережах, пояснюючи, для чого це потрібно робити. Також акцентувати на тому, що, зважаючи на об'єктивну неспроможність учнівської молоді брати участь у «дорослих» патріотичних заходах, подіях, саме нескладна діяльність з поширення українського патріотичного медіаконтенту в кіберсередовищі робить її патріотизм дієвим.

Стимулювати саморегуляцію слухачів як вольові зусилля, спрямовані на оптимізацію їхньої патріотичної активності в кіберсередовищі, за допомогою обраного алгоритму поширення українського медіаконтенту. Розкрити психологічну суть прийомів самозвернення, самонастановлення, самомотивування.

Акцентувати на самоконтролі і саморефлексії своєї патріотичної діяльності в інтерактивному просторі.

Стимулювати вміння лаконічно висловлювати думки, зокрема під час написання есе. Розвивати чіткість логічного, критичного мислення за допомогою когнітивних моделей: «якщо..., то...», «першопричина, її наслідки, результат, висновки». Наприклад, «Якщо я люблю Україну, то моя сторінка в соціальних мережах має це відображати»; «Якщо я патріот своєї Батьківщини, то маю щось робити для неї, хоча б, для початку, долучатися до комунікації з «френдами» в соціальних мережах».

Організаційний аспект

Накопичення/завантаження патріотичного медіаконтенту з інтернету та його поширення слухачами доцільно структурувати за тематикою, яка найбільше відповідає індивідуальним уподобанням кожної особистості. Тематику варто наповнювати різноформатним медіаконтентом.

Домашні завдання індивідуального формату (есе, презентації) педагог оцінює в заліковій формі. Найкращі есе, презентації, найцікавіші ідеї, думки з них слід також озвучувати на підсумковому занятті.

Загальний інструктаж з виконання домашніх завдань краще проводити наприкінці тематичного заняття, тоді як більш детальні пояснення, практичну допомогу слід надавати під час консультативних годин.

Комунікативний аспект

Перелічимо тут *головне*. Оптимізувати комунікативні навички. Навчати самоорганізації під час розподілення функціональних ролей у роботі над проектом. Розвивати вміння працювати в команді під час виконання завдань в аудиторії, під час обговорення підтем, презентацій, аналізу статистики, пошуку відповідей, ідей. Якщо хтось категорично не згоден з вибором робочої групи щодо теми, дизайнерської версії її презентації або з чимось іншим, то він/вона може обрати індивідуальний проєкт. Обов'язково слід рекомендувати застосовувати набутий комунікативний досвід у своєму повсякденному житті.

Тема 2 . Інформаційна війна і пропаганда (90 хв.)

Мета: сформувати у слухачів уявлення про інформаційну війну і суть пропаганди, уміння протистояти ворожій пропаганді в соціальних мережах.

Завдання: практичні вправи на розпізнавання пропагандивного медіаконтенту; творча, аналітична робота; колективне обговорення відповідей на підготовлені запитання тощо.

Інструментарій:

контент – теоретичний (мінілекції 10-15 хв.), підготовлені запитання (мотиваційні, до обговорення), література для педагога і слухачів, посилання на електронні ресурси, демонстраційний матеріал (презентації, інфографіка) із зазначеної теми, додатковий матеріал (зразки візуального медіаконтенту пропагандивного змісту різних форматів: зображення/графіка-плакат, світлини,

відеоролики, нарізки з новин тощо), техніки: алгоритм аналізу пропагандивного медіаконтенту та рефлексія емоцій, почуттів;

методи – фронтальна, групова, індивідуальна робота;

технічне оснащення (комп'ютер, проєктор, екран для демонстрації, дошка під маркер, індивідуальні гаджети).

Хід роботи:

У *вступному слові* дати уявлення про інформаційну війну як ворожий інформаційно-психологічний тиск на ідентичність українського суспільства й акцентувати важливу роль «інформаційного» патріотизму в ній.

Підтема 1. Інформаційна війна

Мотиваційна хвилинка: в умовах інформаційної війни, спрямованої проти нашої країни, зростає роль «інформаційних» воїнів і воїтельок. Хто хоче приміряти цю роль на себе, щоб захистити наш інформаційний простір від руйнівного ідеологічного впливу з боку ворога?

Мінілекція:

Інформаційна війна поряд із «гарячою», енергетичною, економічною, фінансовою, корупційною війнами є надважливим й обов'язковим складником сучасної гібридної війни. Суть інформаційної війни: через інформацію будь-якого медіаформату (вербального, текстового, візуального, аудіовізуального, змішаного), поширювану через ЗМІ і в інтернет-просторі, здійснювати систематичний психологічний вплив на уявлення супротивника про певні події, поступово змінювати його світогляд, руйнувати ідентичність як на рівні окремої особистості, так і групи загалом. Завдання, які ставить ворог, передусім такі: 1) психологічний вплив на свідомість людини, групи, суспільства загалом переважно через ЗМІ, а також соціальні мережі; 2) техногенний вплив на канали комунікації, електронні інформаційні системи за допомогою вірусних атак та інших видів кібервтручання.

Візуальний супровід 1: Інформаційна війна.

Обговорення (розширене): Інформаційна війна РФ vs Україна.

Питання до обговорення:

Які ви знаєте прояви кібервійни і чи можете навести приклади?

Які приклади інформаційно-психологічного впливу в соціальних мережах можете навести? (матеріали можуть бути на прикладах обох країн-супротивників).

Що спільного і відмінного між кіберпатріотом й «інформаційним» патріотом?

(Підказка для педагога: кіберпатріоти захищають передусім електронну систему від втручань з боку ворога, забезпечують технічний аспект її оптимального функціонування (Див.: сайт Cyberpatriot; КШГ Кіберджура); «інформаційні» патріоти забезпечують патріотичну активність, комунікацію в кіберсередовищі, наповнюють його українським патріотичним контентом, просувають український контент).

Підтема 2. Пропаганда як надпотужна зброя інформаційної війни

Мотиваційна хвилинка: у ситуації, що склалася на цей час в Україні, кожен свідомий громадянин і громадянка мають стати пропагандистами, просуваючи в інформаційний простір саме наші, українські, цінності і смисли

Мінілекція:

Пропаганда в класичному визначенні має нейтральний зміст – як поширення і просування в суспільстві світогляду, теорій, тверджень, фактів, аргументів, чуток та інших відомостей, щоб привернути увагу реципієнта і схилити його на бік агітатора. Сучасна пропаганда є провідною, надпотужною зброєю інформаційно-психологічної війни. Вона знайшла собі прихисток і зону «комфорту» в ЗМІ, інформаційному інтернет-просторі, а також у соціальних мережах. На відміну від інформації як відображення реального світу, *пропаганда – це спеціально організована/створена/спотворена інформація, яку*

певна група просуває, щоб нав'язати свої ідеї іншій групі у форматі «м'якого» або «жорсткого» варіантів.

Основними формами представлення інформації і пропаганди є: вербальна (віщання через ЗМІ), символна (знаки, цифри, символи, кольори), текстова (вербалізовані повідомлення) і графічна (візуальні зображення).

Практична частина:

Питання: Чим пропаганда відрізняється від інформації? (Навести кілька прикладів обох феноменів).

Опрацювання техніки «Інформація і пропаганда», завдяки чому слухачі зможуть усвідомити відмінності між цими феноменами, відрізнити пропаганду від інформації за певними критеріями.

Візуальний супровід 2: Інформація і пропаганда.

Пропаганда як соціокультурний феномен має свою структуру: *за змістом* (військова, ідеологічна, соціальна, екологічна, філософська, здоров'язберігальна тощо), *за принципами* (шість основних принципів), *за видами презентації* («біла»/«пряма» як відверта, спрямована на позитивний результат; «сіра» – прихована, пов'язана з маніпулятивними намірами; «чорна» – відкрита, агресивна, брехлива за суттю); *за способами управління емоціями* (через образ, кольори, звук/музику, голос).

Візуальна презентація 3: Зразки пропаганди за видами її презентації.

Практична частина (фронтальна робота):

Аналіз пропагандивного медіаконтенту.

1. Педагог демонструє процес аналізування пропагандивного медіаконтенту за таким алгоритмом: 1) за змістом, 2) за видами презентації, 3) за наявністю принципів пропаганди, 4) за способами емоційного впливу, 5) висновки на підставі критичного осмислення аналізованого.

2. Поступово, після того як педагог продемонструє аналіз одного-двох зразків, до процесу аналізування приєднується аудиторія.

Візуальна презентація 4: Алгоритм аналізу пропагандивного медіаконтенту.

Вправи (фронтальна робота):

Вправління слухачів у практичному застосуванні алгоритму аналізу пропагандивного медіаконтенту за допомогою спеціально підготовленого матеріалу (зображень, відео, фрагментів теленовин, політичних телешоу тощо).

Мінілекція:

Щоб емоції (як негативні, так і позитивні) від сприймання пропагандивного медіаконтенту не заважали аналізуванню, їх треба «опрацювати» за допомогою *техніки рефлексії емоційних вражень*. В її основі лежить знаходження тригера негативної емоції від сприйнятого та означення цієї емоції словом.

Візуальний супровід 5: Рефлексія емоцій і почуттів.

Вправи (фронтальна робота):

Слухачі багаторазово вправляються на візуальному матеріалі для опанування практичного вміння застосовувати техніку виявлення сильних емоцій після перегляду та раціоналізувати їх через вербалізацію для «послаблення» впливу.

Підтема 3. Протидія ворожій пропаганді

Мотиваційна хвилинка: Чому важливо захищати інформаційний простір від пропаганди?

Модуль 2. Захист інформаційного простору від ворожої пропаганди в соціальних мережах

Мінілекція:

Захист інформаційного простору від ворожої пропаганди в соціальних мережах є другою важливою функцією «інформаційного» патріотизму. Щоб успішно протистояти ворожим пропагандивним впливам, важливо розуміти стратегії і тактики цієї боротьби. Стратегія: захист українського інформаційного простору від ворожого ідеологічного впливу. Тактики

реалізації захисту: 1) виявлення ворожого пропагандивного медіаконтенту за допомогою алгоритму аналізу пропагандивного медіаконтенту; 2) аргументоване спростування його змісту як оприлюднення суті брехні; 3) непоширення ворожої пропаганди, 4) видалення її зі стрічки. Важливо знати, що протидія пропаганді вимагає швидкого реагування відразу ж після її викриття, а саме контрпропаганди (розглянемо це вже в наступній темі).

Завдання креативне (індивідуальне):

Пригадати будь-які відомі пропагандивні гасла, а також запропонувати власний заклик патріотичного характеру. Записати, озвучити за бажанням.

Практична частина (коротке обговорення):

Питання: Якою є українська бойова пропаганда – «чорною» чи білою? (Вчимося на підставі отриманих знань робити аргументовані, правильні висновки).

Креативне завдання (індивідуальне):

Написати коротке есе на тему «Роль «інформаційного» патріота в соціальних мережах в умовах інформаційної війни».

Мінілекція:

Сучасна російська пропаганда широко застосовує «фейки» – неправдиву інформацію, яка створюється спеціально, щоб увести людей в оману, відволікти їх від справді важливих повідомлень, вплинути на адекватність сприйняття певних подій. Види фейків: 1) спеціально створена неправдива інформація (наприклад, «українці їдять снігурів/немовлят»; 2) масштабні містифікації («України як держави ніколи не було: її створив Ленін у 1922 році»); 3) навмисно однобоке висвітлення подій («У Другій світовій війні перемогли «русские», союзні війська майже нічого не зробили для перемоги над фашизмом); 4) історії, у яких «правда» є суперечливою (росіяни «визволяють» українців від «інших» українців); 5) настільки неправдоподібна інформація, що сприймається вже як жарт («про двох рабів для кожного АТОвця»).

Практична частина:

Питання: Як розпізнати фейкову інформацію: які способи знаєте?

Вправа: Розглянути й проаналізувати зразки фейкової інформації різного медіаформату (зображення, відеосюжети тощо).

Мінілекція:

Надійним джерелом для отримання правдивої інформації є: державні, офіційні сайти, представники влади, компетентні особи, експерти з незаплямованою репутацією. Також це можуть бути люди, яким ви довіряєте (батьки, друзі), проте вони часом можуть і помилятися. Тому потрібно знати засоби перевірки інформації на її достовірність.

Практична частина: Перевірка світлин на достовірність за допомогою «Google-зображення». Скориставшись підготовленим прикладом, продемонструвати алгоритм дій.

Групова робота: закріпити алгоритм дій виявлення первинного зображення (по декілька прикладів для закріплення).

Обговорення:

Які види патріотичної активності щодо протидії ворожій пропаганді ви найчастіше: 1) спостерігаєте в мережах; 2) застосовуєте самі? (Відповіді записують на дошці і роблять висновок).

Аналітично практична частина:

Ознайомити слухачів з Пам'яткою-мотиватором. Проаналізувати й обговорити позиції на прикладах.

Візуальний супровід б: Пам'ятка-мотиватор.

Очікувані результати:

Слухачі курсу: *знають* суть гібридної війни і роль у ній інформаційного складника; основні характеристики інформаційної війни; глибоко *аналізують* феномен пропаганди; *розуміють* її сутність; мають *уявлення* про розмаїття її змісту; *уміють* розрізняти пропагандивний медіаконтент за видами його презентації; *знають* основні принципи пропаганди і *вміють* їх визначати; *уміють* аналізувати і виокремлювати специфіку (засоби) психологічного впливу пропагандивного медіаконтенту; *уміють* застосовувати техніки «алгоритм аналізу медіаконтенту» і «рефлексію емоцій і почуттів»; *розуміють*

важливість достовірності поширюваної інформації; *орієнтуються* в основних видах фейкової інформації; *уміють* декодувати фейкову інформацію; *усвідомлюють* важливість захисту українського інформаційного простору як протидії ворожій пропаганді; *розуміють* роль патріота в умовах інформаційної війни; долучаються до участі в дискусії, здатні почути думку іншого

Підбивання підсумків (Як варіант, можна заповнювати заздалегідь підготовлені бланки зі спеціально підготовленими запитаннями).

Запитання до аудиторії: Чи сподобалася вам тема? Що було найбільш цікавим/нецікавим? Що нового ви дізналися під час заняття? Що корисне для себе ви взяли із заняття і чи будете застосовувати це на практиці?

Взаємне оцінювання:

З боку педагога: короткий аналіз та узагальнена оцінка роботи аудиторії; наведення прикладів позитивних, вдалих/невдалих моментів співпраці.

Зворотний зв'язок від слухачів: спочатку зорієнтувати їх відповідними запитаннями, як-от: Чи задоволені ви викладом теми? Які недоліки і позитивні моменти ви помітили у викладі теми? Які ваші пропозиції щодо поліпшення подальших занять з теми пропаганди?

Домашнє завдання:

1. Знайти в інтернеті зразки будь-якого медіаформату, які б відображали пропаганду *за її змістом*, та оформити у візуальну презентацію на вибір. Наприклад, пропаганда наукова або екологічна, здорового способу життя або воєнна тощо (індивідуально).

2. Знайти в інтернеті зразки будь-якого медіаформату, які б відображали пропаганду *за її видами* («білу», «сіру», «чорну»), та оформити в презентацію (індивідуально).

3. Аудиторія слухачів ділиться на творчі робочі групи. Кожна група створює презентацію/кейс різноформатного (зображення, плакат, відео) українського патріотичного пропагандивного медіаконтенту, важливим елементом якого є гумор.

Рекомендовані література

Куляс, І. (2018). *Як розпізнати пропаганду в ЗМІ*. Ред.: Н. Лигачова, О. Довженко; ГО «Детектор медіа». Київ.

КІШГ «Кіберджура». URL: <https://www.facebook.com/cyberdjura>

Магда, Є. (2015). *Гібридна війна: питання і відповіді*. URL: <https://ms.detector.media/mediaanalitika/post/13805/2015-07-27-gibrydna-viyna-pytannya-i-vidpovidi/>

Почепцов, Г. (2015). *Гібридна війна: інформаційна складова*. URL: <https://ms.detector.media/mediaanalitika/post/14501/2015-10-25-gibrydna-viyna-informatsiyna-skladova/>

Почепцов, Г. (2016а). Гибридно-информационная война порождает гибридную действительность. URL: <https://ms.detector.media/mediaanalitika/post/16917/2016-07-03-gybrydno-ynformatsyonnaya-voyna-porozhdaet-gybrydnuyu-deystvytelnost/>

Почепцов, Г. (2016б). Гибридно-информационная война и роль пропаганды и контрпропаганды. URL: <https://ms.detector.media/mediaanalitika/post/16878/2016-06-26-gybrydno-ynformatsyonnaya-voyna-y-rol-propagandy-y-kontrpropagandy/>

Почепцов, Г. (2018). Як змінився інформаційний світ. В І. Куляс, *Як розпізнати пропаганду у ЗМІ*. Довженко. ГО «Детектор медіа». Київ.

Пропаганда. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>

Пропаганда: історія питання. URL: <https://uchoose.info/propaganda-istoriya-pytannya/>

Череповська, Н. І. (2020а). Медіагігієна: підтримка психологічного добробуту дорослих і дітей. *Соціальний педагог*, 9-10, 42–59.

Череповська, Н. І. (2020б). Медіаосвітні практики розвитку інформаційного патріотизму молоді. *Проблеми політичної психології*, 9 (23), 241–254.

Череповська, Н. І. (2021). Інформаційний патріотизм молоді як протидія ворожій пропаганді. В С. Д. Максименко (Ред.), *Актуальні проблеми психологічної протидії негативним інформаційним впливам на особистість в умовах сучасних викликів*. Збірник матеріалів методологічного семінару НАПН України (8 квітня 2021 року) (с. 445–452). Київ: Педагогічна думка.

Череповська, Н., & Умеренкова, Н. (2021а). Ознаки інформаційної війни. В Н. Череповська (Уклад.), *Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни*. 2-ге вид., випр. та доп. (с. 83-84). Київ. URL: <http://mediaosvita.org.ua/book/mediapsyhologichni-resursy-podolannya-travmy-vijny-2/>

Череповська, Н., & Умеренкова, Н. (2021b). Пропаганда в інтернеті: як розпізнати пропаганду й уберегтися від її психологічного впливу? В Н. Череповська (Уклад.), *Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни*. 2-ге вид., випр. та доп. (с. 82-89). Київ. (Додаток 5. Пропаганда. с. 178-184). URL: <http://mediaosvita.org.ua/book/mediapsyhologichni-resursy-podolannya-travmy-vijny-2/>

Шутов, Р. *Пропаганда та маніпуляції* (2022). URL: <http://mediadriver.online/>

Ярмак, Я. (2020). *Критерії розпізнавання пропаганди*. URL: <https://www.ea.org.ua/2020/02/21/propaganda-kryterii/>

Рекомендовані джерела для слухачів

[4 способи уникнути фотофейків.](https://internews.ua/opportunity/4-sposobi-uniknuti-fotofejkiv) URL: <https://internews.ua/opportunity/4-sposobi-uniknuti-fotofejkiv>

[12 інструментів, які допоможуть викрити фейк.](https://ms.detector.media/how-to/post/16830/2016-06-21-12-instrumentiv-yaki-dopomozhut-vykryty-feyk/) URL: <https://ms.detector.media/how-to/post/16830/2016-06-21-12-instrumentiv-yaki-dopomozhut-vykryty-feyk/>

Осюхіна, М. *Фальшиві новини: фейки та їх наслідки*. URL: https://crkp.sumdu.edu.ua/images/fake_compressed_1.pdf

Пропаганда (Додаток 5, с. 176–184). URL: <http://mediaosvita.org.ua/book/mediapsyhologichni-resursy-podolannya-travmy-vijny-2/>.

Пропаганда: історія питання. URL: <https://uchoose.info/propaganda-istoriya-pytannya/>

Секретні матеріали: Повна типологія найбільш небезпечних фейків (2020). URL: <https://platfor.ma/specials/sekretni-materialy-povna-typologiya-najbilsh-nebezpechnyh-fejkiv/>

Шутов, Р. (2022). *Пропаганда та маніпуляції*. URL: <http://mediadriver.online/>

Як розпізнати фейк. StopFake. URL: <https://www.stopfake.org/uk/yak-rozpiznaty-fejk/>

Ярмак, Я. (2020). *Критерії розпізнавання пропаганди* URL: <https://www.ea.org.ua/2020/02/21/propaganda-kryterii/>

Cyberpatriot. URL: <https://www.uscyberpatriot.org/>

Коментарі до модуля 2

Психологічний аспект

Піднесення ролі патріотизму з боку педагога, особливо в умовах війни, зміцнює ефект національно-патріотичного виховання молоді. Патріотичну активність у соціальних мережах можна стимулювати через надання значущості ролі інформаційного патріотизму в умовах гібридної, інформаційної війни. Також для підвищення мотивації захисту інформаційного простору з боку слухачів варто застосувати такі мовні кліше, як-от: «ворог атакує український інформаційний простір», «інформаційний фронт», «інформаційне військо», «інтернет-військо», «воїни інформаційного фронту», «інформаційна боротьба», «інформація – це теж зброя», «поширюй правду про війну в Україні» тощо.

Організаційні поради

Щоб зробити більш ефективним засвоєння алгоритму аналізу пропагандивного медіаконтенту та запобігати емоційному впливу будь-якого медіаконтенту і ворожої пропаганди зокрема, потрібно *якомога більше часу відводити на практичні вправи*. Бажаним кінцевим результатом є «автоматизм» здійснення когнітивних операцій. Рекомендувати слухачам в індивідуальній практиці розпочинати з рефлексії емоцій від переглянутого, а вже по тому аналізувати його. Тобто спочатку треба вербалізувати емоції, щоб вони не заважали когнітивним діям.

Оцінювання роботи слухачів з боку педагога має бути *структурованим*: за смисловими, когнітивно-інструментальними та комунікативними аспектами. Потрібно зазначити: як слухачі оперують новими знаннями, як аналізують інформацію, як швидко можуть знайти потрібну інформацію у гаджетах, як комунікують між собою під час роботи в групах, під час обговорень.

Загалом, незважаючи на можливі критичні зауваження щодо оцінювання роботи аудиторії або окремих слухачів, *емоційний тон педагога має бути*

позитивним. У такий спосіб слухачам надається приклад так само *конструктивно і доброзичливо оцінювати* як заняття, так і роботу педагога.

Практичному вправлянню в рефлексуванні й аналізуванні медіаконтенту доцільно присвятити не менше ніж 40 хвилин і, відповідно, підготувати більше демонстраційного матеріалу.

Комунікативний аспект

Напрацьовувати вміння *слухати і чути* інших. Сприяти *доброзичливому тону* під час бурхливого обговорення пропагандивного медіаконтенту, оцінювання заняття, викладу і розкриття теми.

Тема 3. Медіаторчість» (90 хв.)

Мета: дати слухачам уявлення про творчість і медіаторчість, ознайомити їх із зразками оригінального медіаконтенту; заохотити молодь до творення власного оригінального патріотичного медіаконтенту.

Завдання: різні формати обговорення (пошукові, творчі, на рефлексію, практично-аналітичні).

Інструментарій:

контент – теоретичний (мінілекції до 10 хв.) і демонстраційний матеріал з теми (презентації, інфографіка); додатковий демонстраційний матеріал (зразки оригінально створеного, різноформатного медіаконтенту і патріотичного змісту зокрема), підготовлені для обговорення питання;

методи – фронтальна, групова, індивідуальна види роботи; аналіз медіаконтенту;

технічне оснащення (комп'ютер, екран для демонстрації, дошка під маркер, індивідуальні гаджети, папір і ручка для написання есе, створення графічних ескізів).

Хід роботи:

Вступне слово викладача. В умовах інформаційної війни актуальність українського патріотичного медіаконтенту в інформаційному просторі,

створеного як професіоналами, так і аматорами, є незаперечною. На їхню продукцію в різних медіаформатах ми постійно натрапляємо в соціальних мережах. Яким чином створюється медіаконтент і що таке творчість загалом – розглянемо на цьому занятті.

Підтема 1. Творчість і медіаторчість

Мотиваційна хвилинка: Що таке творчість і в чому її суть? (Коротке обговорення)

Мінілекція: Творчість у широкому розумінні. Творчість як суб'єктивно значуща діяльність. Види творчості.

Візуальний супровід 1: Види/ознаки творчості.

Завдання на рефлексію (індивідуальне):

Написати есе «Моя творчість». Пригадати свій творчий досвід(-и) в будь-якій галузі, його результат(-и) і свої емоції та почуття, які у вас виникали. На якому етапі емоції були найбільш інтенсивними: на етапі творення чи на етапі отримання результату, або, можливо, щось інше?

Мінілекція:

Розвиток медіа- та інформаційних технологій, їх застосування у творчій діяльності стимулювали виникнення нового соціокультурного феномену – медіаторчості. Медіаторчість – продуктивна, творча діяльність людини в галузі медіа та в інформаційному просторі, яку вона здійснює за допомогою медіазасобів та новітніх технологій. Медіаторчість змінила і розширила комунікацію між творцями й аудиторією: завдяки технологіям у споживачів з'явилася можливість *оцінювати* авторський медіапродукт / цифрований твір; відповідно, з боку автора – можливість завдяки їхнім «лайкам» і «коментарям» *отримувати зворотний зв'язок* як реакцію на свою творчість. Отже, ідеться про виникнення масової культури і медіамистецтва завдяки медіа- та інформаційним технологіям.

Візуальний супровід 2: Види медіаторчості.

Практична частина (фронтальний спосіб):

Сучасне медіамистецтво і медіатворення зокрема ґрунтуються на двох основних принципах створення задуму – «запозичення» і «компіляції», а також *техногенного* принципу втілення ідеї.

Практично-аналітичне завдання (фронтальне):

1. Закріплення принципу «запозичення» на основі перегляду зразків фоторобіт Сем Вуд Тейлор та інших авторів: пояснення і короткий аналіз використаного матеріалу.

Візуальний супровід 3: Презентація зразків принципу «запозичення» раніше створеного в новій версії.

2. Закріплення принципу «компіляції» на візуальних зразках, взятих з інтернету; пояснення і короткий аналіз використаного матеріалу.

Візуальний супровід 4: Презентація зразків принципу «компіляції».

3. Демонстрація принципу «застосування технологій» на зразках різного медіаформату, який є тільки в техногенному інформаційному просторі. Розглянути й проаналізувати принцип «застосування технологій» на зразках, створених у 2022 році.

Візуальний супровід 5: Приклади медіаформатів різного техногенного походження (зображення, відеосюжети).

Підтема 2. Активізація творчого мислення та уяви: методика «Трикутник медіаторчості»

Мотиваційна хвилинка: Чи знаєте ви, що процес творення нового передбачає всього три універсальні мисленнєві дії людини-творця? Це аналогізування, комбінування, реконструювання.

Мінілекція:

Перш ніж щось створити, треба його спочатку уявити, вигадати. Цілеспрямований творчий процес ґрунтується на активізації творчого мислення, яке оперує універсальними мисленнєвими діями. Отже:

1. *Аналогізування* засноване на порівнянні різних об'єктів, виявленні схожості між ними і перенесенні схожих/основних властивостей з одного (або декількох) об'єкта (-ів) на інший (-і). Це знаходження спільного, наслідування, часткове копіювання задля набуття нового смислу. Лежить в основі принципу «запозичення».

Візуальний приклад: картина «Мамай», традиційні варіанти і сучасні інтерпретації «класичного» образу.

2. *Комбінування* ґрунтується на принципі поєднання різних елементів і передбачає кількісно-якісні зміни вихідних даних та створення нового об'єкта/образу. Також може бути поєднанням різних об'єктів, щоб надати нового смислу отриманому новому об'єкту.

Візуальний приклад: зображення «Тризуб в оці», колажі патріотичного змісту.

3. *Реконструювання* як новий погляд на звичний об'єкт з незвичного боку (з іншого ракурсу, з гумором), завдяки чому виникає новий смисл. У процесі реконструювання помічними можуть стати як дії комбінування, так і дії аналогізування (наприклад, поєднання контрастних елементів або виявлення схожості між дуже віддаленими об'єктами).

Візуальний приклад: Тарас Шевченко як воїн ЗСУ, Іван Франко в сучасній вишиванці з татуванням. Зразки зображень гумористичного, сатиричного змісту.

Практично-аналітична частина (фронтальний метод):

Основний підхід – «розглядаємо-аналізуємо-знаходимо креатив». Метою є активне вправління слухачів в активному сприйманні, аналізуванні та виявленні застосованих творчих мисленнєвих прийомів у зразках створених зображень, а також набуття умоглядного, опосередкованого досвіду, здатного полегшити індивідуальний процес творення.

Акцентувати на важливих питаннях: У чому полягає новий сенс перетворення «запозиченого», «скопійованого» в новоствореному об'єкті? З якою ймовірною метою створювали цей медіаконтент?

Презентація трьох блоків візуального медіаконтенту, створеного як митцями, так і аматорами: аналогізування, комбінування, реконструювання.

Обговорення (розширене):

На підставі попереднього перегляду й аналізу зразків медіатворчості, обговорюємо три взаємопов'язані складники творення оригінального медіаконтенту:

Роль технологій, комп'ютерних програм та вміння їх застосовувати.

Роль творчого мислення-уяви у виникненні ідеї, утілення задуманого в образ.

Роль мотивації у створенні патріотичного медіаконтенту.

Міркуємо над питанням: Що є найбільш важливим для створення якісного медіаконтенту патріотичного змісту?

Підтема 3. Творення оригінального проукраїнського медіаконтенту

Мотиваційна хвилинка: Творчі і медіатворчі продукти створюють люди двох категорій: спеціалісти й аматори. Як ви вважаєте, чи можливо самостійно створити оригінальний медіапродукт? Відповідь: не тільки можливо, а й необхідно!

Візуальна презентація: приклади фото учнівської молоді з Конкурсу 2021 року.

Модуль 3. Творення нових, оновлення традиційних українських символів

Метою модуля є мотивація слухачів на активне просування українських цінностей і смислів в інтерактивному інформаційному середовищі; спрямовування, заохочування щодо створення оригінального медіаконтенту; сприяння розумінню, що особиста медіатворчість є не тільки способом

патріотичної самопрезентації, а й «дієвим» патріотичним внеском у творення нового українського світу в кіберсередовищі.

Мінілекція:

В умовах інформаційної війни і тотальної пропаганди, спрямованої проти українців, актуальності набуває контрпропаганда – пропаганда, яка реагує на ідентифіковану ворожу пропаганду і має захисний характер. Зважаючи на те, що протидія ворожій пропаганді вимагає саме швидкого, критичного реагування в разі її викриття, а в реальному часі це не завжди видається можливим, тому контрпропаганду можна застосовувати як довгостроковий проєкт – «м'який» вплив з *просування і популяризації українських цінностей і смислів в інтернет-середовищі*. Ідеться про творення оригінального медіаконтенту українського, патріотичного змісту, який може стати «наступальним» засобом «інформаційних воїнів» проти ворожої ідеології.

Процес творення українського медіаконтенту є не тільки важливою, а й цікавою і корисною справою. По-перше, створювати українську відкриту («білу», «пряму») пропаганду, прославляючи Україну та наші українські цінності в інформаційному просторі, нині дуже актуально, це розумна протидія ворожій пропаганді «руського мира». По-друге, цікаво випробувати себе на здатність створювати щось нове і корисне. Також заняття творчою діяльністю посилюють імунітет творця. Крім того, в умовах війни заняття творчістю і медіаторчістю зокрема сприяють зміцненню стресостійкості, відновленню емоційних станів людини. У контексті національно-патріотичного виховання молоді й розвитку інформаційного патріотизму медіаторчість є дієвим способом патріотичної самопрезентації особистості та ефективної патріотичної самореалізації особистості в інтерактивному просторі.

Суть просування медіапроєктів патріотичного змісту полягає у творенні нового українського контенту – нових візуальних образів, символів, текстів та їх поширенні.

Що саме створювати?

За змістом:

Патріотичний медіаконтент як розумну протидію ворожій пропаганді «руського мира», а також як популяризацію української історії, культури, героїки...

За форматами:

Медіатворення нового українського контенту передбачає візуальний, аудіовізуальний, змішаний (з додаванням звукового: вербального, музичного супроводу) формати. Патріотичний медіаконтент різного формату охоплює: світлини, колажі, слайд-шоу, відео, цифровані авторські малюнки, витинанки, інсталяції, а також динамічні візуальні медіаформати (анімації, мультиплікації), створені за допомогою спеціальних комп'ютерних програм, кожен з яких може як ілюструвати тексти, вірші, есе, коментарі або сучасні українські події, так і бути самостійним медіаконтентом. Зазначимо, що цифрові технології надають нові можливості віртуальної комунікації між класами, школами для презентації медіаторчих, а також спільних проєктів. Це «челендж» (естафета), «флешмоб» (короткочасні акції), тематичні зустрічі у форматі онлайн тощо. Зрозуміло, що вищезазначені медіаконтент і формати комунікації передбачають патріотичну спрямованість.

Творча робота в групах: створити патріотичну картинку в барвах національного прапора.

Мета: «оновити» класичний образ прапора України, а також привернути увагу до кольорів українського прапора в різних об'єктах як патріотичного, контрпропагандивного ресурсу; розвивати творчі здібності і практичні вміння; заохочувати до творення українського медіаконтенту.

Перегляд зразків, взятих з інтернету, для стимулювання творчої уяви, мислення. Короткий аналіз щодо застосованих творчих мисленневих прийомів та принципів.

Презентація зразків: Кольори прапорів: 1) синьо-жовті, червоно-чорні прапори, їх поєднання в сучасному медіаконтенті; 2) різні сюжети зображення/картинки в синьо-жовтих кольорах: «патріотичні» котики, пейзажі, інші об'єкти.

Творча робота в групах: створити патріотичну картинку креативної мапи України.

Мета: «оновити» традиційний обрис мапи України, збагативши його новим сенсом; застосовувати існуючі або власні гасла для поглиблення образу; розвивати творчі здібності і практичні уміння; заохочувати до творення українського медіаконтенту.

Перегляд зразків, взятих з інтернету для стимулювання творчої уяви, мислення. Короткий аналіз щодо застосованих творчих мисленневих прийомів та принципів.

Презентація зразків: обриси мапи України з використанням гасел, висловів, різноманітної інформації, декоративних елементів, присвячених конкретним подіям, тощо.

Творча робота в групах: створити патріотичне зображення «Тризуб».

Мета: «оновити» традиційний образ Тризуба – одного з трьох головних символів України – Прапора і Гімну; розвивати творчі здібності і практичні вміння; заохочувати до творення українського медіаконтенту.

Перегляд зразків, взятих з інтернету, для стимулювання творчої уяви, мислення. Виявлення смислового акценту кожного презентованого зразка. Короткий аналіз щодо застосованих творчих мисленневих прийомів та принципів. Вигадати назви до Тризубів без підпису/гасла. Виявити не зовсім вдалі версії образу і пояснити, чому саме вони невдалі.

Презентація зразків: Тризуб: декоративні варіанти, аналогії з іншим змістом.

Робота з виконання практичних завдань у групах / фронтальній групі може бути суттєво збагачена застосуванням таких креативних методик з активізації творчого мислення, уяви, як-от: «Брейнстормінг», «Знайди спільне», «Гроно асоціацій», адаптованих до патріотичного контенту.

Очікувані результати:

Слухачі курсу: мають *уявлення* про сутність феноменів творчості і медіаторчості та *вміють* відрізнити один від одного; *розуміють* суть

принципів сучасного мистецтва і медіаторчості зокрема; можуть *аналізувати* і демонструвати на зразках задіяні прийоми творчого мислення; *знають* суть контрпропаганди і *розуміють* важливість просування українських цінностей і смислів у соціальних мережах в умовах інформаційної війни; *знають* що таке символ (як символічний образ); *розрізняють* принципи «оновлення» і «створення оригінального» медіаконтенту; *уміють* застосовувати методи активізації творчого мислення та уяви в процесі «оновлення» і «творення»; *уміють* на практиці створювати патріотичний медіаконтент; *уміють* конструктивно розв'язувати дискусійні питання; *розуміють* важливість просування проукраїнських цінностей і смислів у кіберсередовищі

Підбивання підсумків: (Як варіант, можна заповнювати заздалегідь підготовлені бланки із запитаннями).

Запитання до аудиторії: Чи сподобалася вам тема? Що було найбільш цікавим/нецікавим? Що нового ви дізналися під час занять? Яку користь для себе ви отримали від заняття і чи будете застосовувати це на практиці?

Взаємне оцінювання:

З боку педагога: короткий аналіз та узагальнене оцінювання роботи аудиторії; наведення прикладів позитивних, вдалих/невдалих моментів співпраці.

Зворотний зв'язок від слухачів: можна спрямувати роботу групи за допомогою низки запитань (Чи задоволені ви викладом теми? Які недоліки і позитивні моменти ви помітили у викладі теми? Які ваші пропозиції щодо поліпшення подальших занять з теми пропаганди?)

Домашнє завдання:

1. Зображення/плакат «Тризуб». Створити радикально оновлений образ Тризуба, застосувавши попередній досвід роботи в аудиторії. Перший варіант – комп'ютерний із застосуванням технологій. Другий, як більш простий варіант для багатьох, – намалювати олівцями, фарбами, зробити витинанку, скомпонувати інсталяцію тощо й оцифрувати (зробити знімок, «залити» в

комп'ютер). Бажано застосовувати: гасла, рядки з віршів відомих поетів, власний вірш або есе. (індивідуальне/групове).

2. Колаж із 6-12 зображень «Образ сучасної України» (індивідуальне).
3. Картинка в жанрі гумору (індивідуальне).
4. Слайд-шоу, формат з музичним оформленням: «Захисники України».
5. Слайд-шоу «Україна очима художників» (індивідуальне).
6. Флеш-моб «Україна у віршах поетів» (групове).

Коментарі до модуля 3

Психологічний аспект

Мотивування щодо патріотичної активності в соціальних мережах через заохочення до медіаторчості загалом і сприяння оновленню традиційних і творення нових образів і смислів нового українського світу як контрпропагандивного медіаконтенту.

Стимулювання розвитку медіаторчості за допомогою: 1) активізації вміння бачити в медіаконтенті задіяні прийоми, принципи творення; 2) активізація творчого мислення й уяви завдяки методикам «Брейнстормінг», «Знайди спільне»; 3) набуття опосередкованого творчого досвіду через ознайомлення слухачів з патріотичним медіаконтентом, створеним іншими, та його аналіз; 4) спрямовування на засвоєння комп'ютерних програм редагування, творення.

Організаційні поради

Цей курс передбачає одноосібний і груповий формати творення. Важливим організаційним моментом є рівень володіння комп'ютерними прийомами, технологіями (функціями редагування, створення візуального, аудіовізуального медіаконтенту). Якщо рівень комп'ютерної грамотності слухачів високий (хоча б у половини учасників), то вони можуть виконувати практичні завдання в аудиторії у групах. Якщо аудиторія «технічно» не підготовлена, то практична робота в аудиторії зводиться до перегляду і

всебічного аналізування демонстраційного матеріалу. За таких умов варто також приділити більше часу активізації творчого мислення, уяви, які становлять основу інтелектуальної частини творчого процесу: висунення креативної ідеї, візуалізація задуму, практичне втілення. Реалізацію ідей, образів, запропонованих на практичних заняттях, можна провести фронтально на консультаційних годинах.

Особливістю організації проведення модуля є спрямованість на створення «дієвих» творчих груп, кожна з яких мала б не тільки «креативних» членів щодо висунення ідеї, її умоглядного, ескізного опрацювання, утілення в задум, а й учасників, тямущих у комп'ютерних програмах редагування, творення.

Комунікативний аспект

Сприяти взаєморозумінню, тактовності, доброзичливості слухачів одне щодо одного в процесі творення нового патріотичного медіаконтенту. Також стимулювати єдність у творчій команді на основі значущої спільної справи.

Рекомендована література

Використання комп'ютерних технологій для стилізації малюнків під різні види художньо-творчих робіт.

URL: https://vuzlit.com/595443/vikoristannya_kompyuternih_tehnologiy_stilizatsiyi_malyunkiv_rizni_vidi_hudozhno_tvorchih_robir

Контрпропаганда.

URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%B3%D0%BD%D1%96%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B5_%D1%83%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F

Череповська, Н. І. (2009). Медіаторчість як соціально-психологічний ресурс особистості. Типологія відеосприймання. У В. О. Моляко (Ред.), *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. Т. 12, вип. 8. с. 318–325.

Череповська, Н. І. (2010). Феномен медіаторчості. В Н. Череповська, *Медіакультура та медіаосвіта учнів ЗОШ. Візуальна медіакультура* (с. 110–116). Київ: Шкільний світ. URL: <http://mediaosvita.org.ua/book/mediaosvita-ta-mediakultura-uchniv-v/>

Череповська, Н. І. (2014). Візуальна медіакультура у постмодерну добу. В Н. Череповська, *Візуальна медіакультура: розвиток критичного мислення та*

творчого сприймання. *Методичні рекомендації до медіаосвітнього курсу «Медіакультура» для старшокласників загальноосвітніх навчальних закладів.* Київ: Міленіум. С. 100.

Череповська, Н. І. (2017). *Медіаосвітні ресурси розвитку патріотизму і критичного мислення молоді.* Кропивницький: Імекс-ЛТД. URL: <http://mediaosvita.org.ua/book/mediaosvitni-resursy-rozvytku-patri/>

Череповська, Н. І. (2020). Інформаційний патріотизм молоді: медіаторчість. В Ю. С. Чаплінська (Уклад.), *Медіаторчість у сучасних реаліях: протистояння медіатравмі.* Матеріали Всеукраїнської наукової інтернет-конференції (з міжнародною участю) (м. Київ, 19 червня 2020 р. Видання третє. URL: <http://mediaosvita.org.ua/book/iii-vseukrayinska-naukovo-praktychna-internet-konferentsiya-z-mizhnarodnoyu-uchastyu-mediatvorchist-v-suchasnyh-realiyah-protystoyannya-mediatravmi/>

Череповська, Н. І. (2021a). Що таке медіаторчість та її роль у відновленні психологічного комфорту комбатанта. В Н. Череповська, Н. Умеренкова, *Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни.* Практичний посібник. 2-ге вид., випр. та доп. Київ, с. 143–145. URL: <http://mediaosvita.org.ua/book/mediapsyholoichni-resursy-podolannya-travmy-vijny-2/>

Череповська Н.І. (2021b). Патріотична активність молоді в соціальних мережах: медіаторчість. В Л. А. Найдьонова (Ред.), *Медіаторчість у сучасних реаліях: протистояння медіатравмі.* Матеріали Всеукраїнської наукової інтернет-конференції (з міжнародною участю) (м. Київ, 25 червня 2021 р.). Вип. четвертий. URL: http://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2021/09/Cherepovska_Patriotychna_aktyvnist_molodi_mediatvorchist.pdf

Череповська, Н. І. (2021b). Оновлення національних символів у контексті розвитку інформаційного патріотизму молоді. В О. В. Яремчук, & В. М. Саєнко (Ред.), *Історія в нас і ми в історії: психологія історичної пам'яті.* Матеріали П'ятого круглого столу круглого столу (з міжнародною участю). Спецпроект «Історична нарація та її вплив на національну свідомість українців» (25 жовтня 2021 р.). URL: <https://ispp.org.ua/2021/12/23/materiali-v-kruglogo-stolu-z-mizhnarodnoyu-uchastyu-mi-v-istoriii-i-istoriya-v-nas-psixologiya-istorichnoii-pamyati-25-zhovtnya-2021-r-m-kiiiv/>

Рекомендовані джерела для слухачів

Використання комп'ютерних технологій для стилізації малюнків під різні види художньо-творчих робіт.

URL: https://vuzlit.com/595443/vikoristannya_kompyuternih_tehnologiy_stilizatsiyi_malyunkiv_rizni_vidi_hudozhno_tvorchih_robit

Контрпропаганда.

URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%B3%D0%BD%D1%96%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B5_%D1%83%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F

Череповська, Н. І. (2021). Оновлення національних символів у контексті розвитку інформаційного патріотизму молоді. В О. В. Яремчук, & В. М. Саєнко (Ред.), *Історія в нас і ми в історії: психологія історичної пам'яті*. Матеріали П'ятого круглого столу круглого столу (з міжнародною участю). Спецпроект «Історична нарація та її вплив на національну свідомість українців» (25 жовтня 2021 р.). & <https://ispp.org.ua/2021/12/23/materiali-v-kruglogo-stolu-z-mizhnarodnoyu-uchastyu-mi-v-istoriii-i-istoriya-v-nas-psixologiya-istorichnoii-pamyati-25-zhovtnya-2021-r-m-kiiiv/>

Розділ 5

МЕДІАТВОРЧІСТЬ І БЛОГЕРСТВО ЯК ІННОВАЦІЙНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ РОЗВИТКУ МЕДІАКУЛЬТУРИ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Вступ

У цьому розділі представлено методичні рекомендації до викладання навчальної програми з позашкільної освіти соціально-реабілітаційного напрямку (3 роки навчання). Розділ містить чотири блоки, які відповідають модулям програми:

- Я в інформаційному світі (1-й модуль кожного року навчання);
- Світ зображень (2-й модуль кожного року навчання);
- Світ відео і кіно (3-й модуль кожного року навчання);
- Я – блогер (4-й модуль кожного року навчання).

Опис кожного модуля поділено на частини відповідно до року навчання дитини/підлітка: початковий рівень навчання, перший і другий рік основного рівня навчання.

Методичні рекомендації містять опис основних тем із психології масової комунікації та блогерства, фотографії і відеозображення для обговорення з дітьми, практичні вправи та завдання для самостійної роботи дітей, жартівливі тести та ігри для опанування знань відповідно до вікових особливостей дітей. Детально виписано методологію проведення медіаклубу і медіа-арттерапевтичних занять зі знімання анімаційних фільмів для розвитку у дітей рефлексії емоцій, розуміння впливу медіатекстів на психіку та опанування наслідків травматичних подій. До уваги викладачів пропонується також список літератури та електронних джерел для самостійного вивчення.

Спілкування в процесі навчання доцільно побудувати таким чином, щоб підтримувати у молоді вміння нестандартно мислити, висувати новаторські ідеї, проявляти глибокий інтерес до опанування знань та навичок у межах програми,

а також тих, що виходять за її межі в суміжні сфери. Створюване в гуртку соціально-психологічне освітнє середовище має максимально стимулювати дітей і підлітків до самостійної роботи, спрямовувати їх на пошук нової інформації, на дослідницьку і творчу діяльність. Соціально-психологічна модель організації занять адекватна її цілям, стимулює конкуренцію та інновації.

Викладач під час організації занять має брати до уваги психологічні особливості життя в період воєнного стану та спрямовувати свої зусилля на розвиток усебічно розвиненої, інтелігентної, високоморальної особистості; формування соціально активних, творчих, патріотичних, здатних розвивати суспільство людей; підготовку дітей до життя в інформаційному суспільстві та протидії в інформаційній війні.

Наш час – це час медіатекстів майже без кількісних обмежень інформації. Сьогодні дослідники звертають усе більшу увагу на вплив інформаційного середовища на розвиток дітей, які мають доступ до медіапродукції всього світу. Створюючи особливий інформаційний простір, численні і різноманітні медіа впливають на формування соціальних, моральних, художніх, естетичних цінностей та інтересів особистості, стають важливим чинником впливу на її свідомість, світоглядні позиції.

Мета програми «Медіаторчість і блогерство» (соціально-реабілітаційний напрям позашкільної освіти) – виховання творчої еліти, формування соціально активної, усебічно розвиненої особистості, здатної реалізувати свої знання і творчі уміння в інформаційному світі відповідно до вікових та індивідуальних особливостей і нагальних викликів у сучасних умовах інформаційного простору оновлення та розбудови повоєнної України.

У Конвенції ООН про права дитини закріплено «право вільно висловлювати свої думки, шукати, отримувати і передавати інформацію й ідеї будь-якого роду незалежно від кордонів в усній, письмовій формі чи за допомогою інших засобів на вибір дитини». Діти і підлітки прагнуть

рівноправного з дорослими залучення до системи масових комунікацій. Медіа є частиною життя як дорослих, так і дітей. Але інформаційний простір містить і певні небезпеки, є джерелом медіатравматизації, коли війна «йде в прямому етері».

Для членів гуртка «Медіаторчість і блогерство» реалізація свого права на висловлювання є реальністю.

Матеріал курсу розподілено з огляду на організацію навчального процесу умовно в чотирьох чвертях. Програма курсу для кожного року навчання складається з чотирьох змістових модулів. Кожного наступного року навчання структура зберігається, а змістове наповнення модулів ускладнюється відповідно до мотивації та інтересів, характерних для вікового розвитку дитини.

Програма, побудована за принципами системності, наступності та поступового поглиблення і розширення знань, містить такі модулі:

- Я в інформаційному світі (1-й модуль кожного року навчання);
- Світ зображень (2-й модуль кожного року навчання);
- Світ відео і кіно (3-й модуль кожного року навчання);
- Я – блогер (4-й модуль кожного року навчання).

Тематичний план, програму навчання складено за рівнями розвитку гуртківців. Загальний обсяг часу навчання – 432 години:

початковий рівень навчання (учні 5-6 класів) – один рік навчання, 2 заняття на тиждень, загалом 144 год. на рік;

основний рівень навчання: I рік навчання (учні 7-8 класів) – 2 заняття на тиждень, загалом 144 год. на рік; II рік навчання (учні 9-11 класів) – 2 заняття на тиждень, загалом 144 год. на рік.

Форми занять: лекція (викладення керівником гуртка теоретичного матеріалу із застосуванням наочного матеріалу у вигляді презентацій); інтерактивні методи – обговорення, дискусії, експерименти, навчальні і творчі ігри; самостійна пошуково-дослідницька робота (інтернет-ресурси); кейс-

метод; підготовка гуртківцями самостійних теоретичних і практичних проєктів, пов'язаних з темами, що вивчаються, та створення власних медіапродуктів.

Інструментарій для проведення занять:

- 1) екран і мультимедійний проєктор для презентацій та аналізу медіапродуктів;
- 2) професійний фотоапарат з різними об'єктивами та інше обладнання для фотографування: штатив, відбивачі, фільтри, моноподи, різні види освітлювальної техніки, софтбокси тощо;
- 3) відеокамера та інше обладнання для відеознімання: петличка і спрямований мікрофон для розмовного відео, світлове обладнання (кільцева лампа), стабілізатор коливань камери, стедикам тощо;
- 4) комп'ютерна техніка з програмами для оброблення фотозображень та монтажу відео.

Модуль 1. Я в інформаційному світі **Початковий рівень навчання**

(Орієнтовна тривалість опрацювання модуля – 22 год.)

Цей модуль має на *мети* дати дітям загальні уявлення про інформаційний світ, його переваги та загрози. Необмежений обсяг медіатекстів справляє істотний вплив на розвиток дітей, які мають доступ до медіапродукції. Численні і різноманітні медіа впливають на формування соціальних, моральних, художніх, естетичних цінностей та інтересів особистості, стають важливим чинником впливу на свідомість, світоглядні позиції. Отже, головне завдання цього модуля – навчити дітей «плавати» в цьому океані інформації без шкоди для себе. А для цього їм треба опанувати певні навички та знання.

Викладач має розуміти, що діти/підлітки, з якими він сьогодні працює, мають кліпове мислення – особливу організацію процесу сприймання реальності. Кліпове мислення кардинально змінило все, що стосувалося засобів масової інформації та комунікації. Тепер потрібно розважати людей, а не

просто давати інформацію. Термін «кліпове мислення» з'явився в середині 1990-х років і спочатку означав здатність людини сприймати світ через короткі яскраві образи і послання (це відмінність кліпового мислення від понятійного – словесно-логічного – мислення, де застосовуються поняття і логіка, а не образи). Саме слово «кліповий» походить від англ. «clip», що перекладається як «відсікання; фрагмент, нарізка». Тобто для людини з кліповим мисленням світ виглядає як певна мозаїка, набір зображень, які за допомогою монтажу можна скласти в цілісну загальну картину без зосередження на деталях. Кліпове мислення не лінійне, воно – як калейдоскоп різних, не пов'язаних між собою пазлів інформації.

Основні причини розвитку кліпового мислення:

- розвиток сучасних технологій;
- необхідність сприймати великий обсяг інформації;
- потреба в багатозадачності;
- прискорення ритму життя і намагання бути «в курсі подій»;
- зростання демократії та діалогічності.

Більшість сучасних серіалів, фільмів і мультфільмів створюють саме для споживача з кліповим мисленням, старі фільми тепер багато хто сприймає як занадто розтягнуті і повільні. Сучасні медіапродукти містять короткі сцени, які часто змінюються без логічного зв'язку; новинні повідомлення – короткі, на телебаченні вони постійно перериваються рекламою, ролики якої теж ніяк не пов'язані між собою.

Основними ознаками кліпової свідомості є нездатність працювати з великими обсягами даних; уміння одночасно вирішувати кілька завдань; схильність до прокрастинації, швидкої стомлюваності, перманентного збудження; труднощі з концентрацією уваги і як наслідок – розсіяна увага, поспіх, піддатливість щодо стороннього впливу. Люди з кліповим мисленням радше володіють поверховими і безсистемними знаннями в різних сферах. І от саме такі діти сьогодні є основними отримувачами освітніх послуг. Вони часто роблять поспішні висновки, не схильні вдумуватися і розмірковувати, у них

можуть спостерігатися низька здатність до запам'ятовування (а навіщо, якщо все можна перевірити в інтернеті) та мовний мінімалізм (вираження думок набуває компактного і швидкісного формату: меми, цитування фраз з кінофільмів і мультфільмів, афоризмів).

Серед негативних наслідків розвитку кліпового мислення – послаблення здатності до співпереживання, що особливо відчувається під час війни в Україні: жахливі новинні сюжети на телебаченні та в інтернеті поступово підвищують поріг людської чутливості до переживань інших; крім того, люди просто не встигають усвідомити власні емоції. Також підвищується сприйнятливність до маніпуляцій та впливу, що також робить дітей вразливими до інформаційного складника війни.

Однак не можна не зауважити і *переваги кліпового мислення*, серед яких багатозадачність (слухати музику під час виконання домашнього завдання чи дивитися анімаційний серіал – звична справа для сучасного школяра), швидка реакція переведення уваги, пришвидшений процес сприймання і, як наслідок, здатність швидко орієнтуватися в нових ситуаціях, медіаімунітет – на перенавантаження через великі обсяги інформації (вона швидко забувається).

Розуміння особливостей мислення сучасних дітей, які зростають зі смартфоном і планшетом у руках, допоможе побудувати модель викладання курсу «Медіаторчість і блогерство». Завдання викладача – допомогти зробити мозаїчну картину світу реалістичною, цілісною, несуперечливою, додати їй глибини.

Щоб нівелювати негативні риси, пов'язані з кліповим мисленням, варто на *практичних заняттях* запропонувати дітям створення *інтелект-карт* (метод візуалізації даних, інструмент, який допомагає структурувати інформацію та знаходити взаємозв'язки між її частинами), що можна зробити за допомогою спеціальних онлайн-сервісів, як-от FreeMind (інтуїтивно зрозуміле управління, наявність усіх необхідних для побудови карти інструментів, можливість зберігання готових карт, можливість робити посилання тощо).

Ще одним методом коригування «вад» кліпового мислення та поверховості мислення є *мінідослідження* і робота з *проектами*, коли дитині пропонується тема, а вона сама шукає відповідну інформацію та представляє свій погляд іншим дітям. Важливо ставити завдання перед дітьми так, щоб вони мали змогу навчитися збирати й аналізувати дані, формулювати варіанти, захищати власну думку і таким чином формувати логічне мислення, навички самоконтролю і взаємоконтролю.

У межах цього модуля на початковому рівні навчання важливо сформувати загальні уявлення щодо медіа і медіаосвіти, її цілей, методів, складників, розуміння її необхідності для якісного поліпшення життя в нашому суспільстві.

Для початку можна розглянути, що таке *медіа* загалом. Медіа (від англ. media – посередник) – це засіб комунікації, який використовують для передавання повідомлень. У сучасній філософії комунікації «медіа» розглядають як усю сукупність засобів і передавання, і зберігання, і відтворення інформації. Отже, до медіа належать технічні засоби і канали комунікації. Сьогодні саме розвиток медіа як форми репрезентації світу впливає на побудову стосунків, зумовлює формування ідентичності людини, зокрема групової, формує розвиток науки і суспільства як підґрунтя принципово нових способів організації життя.

Засоби комунікації поділяють на масмедіа (різновид медіа, спрямований на одночасне передавання інформації великим групам людей) і директ-медіа. Розгляньте з дітьми такі медіа, як масова преса, масові статичні зображення (рекламні щити й листівки), рухомі зображення (кінематограф і телебачення, відеотекст, телетекст, вебсайти – усі медіа, суттєвою особливістю яких є візуалізація), аудіозаписи чи трансляції (радіо, подкасти), інтернет, а також їхні відмінності і спільне. Поясніть, що називають «новими медіа» – електронні медіа, що послуговуються комп'ютерними і мережевими технологіями. Наголосіть, що слово «медіа» використовують як першу частину складних слів – «медіакультура», «медіакомпетентність», «медіаосвіта», «медіаторчість» – і поясніть значення цих слів.

В інформаційному світі вже не можна вижити без критичного мислення, здатності до аналізу та оцінювання медіатекстів, уміння спілкуватися за допомогою медіа. І, якщо нас не задовольняє зміст сучасних медіа, треба створювати свої змісти, наповнювати медіа тим, що подобається нам і потрібно нашим дітям. Вміст «нових медіа» значною мірою створюють самі користувачі дописами в соціальних мережах, блогах, публікаціями у відеохостингах, поширенням інді-ігор. Такий тип створення вмісту має відповідну назву – «користувацький контент», і передбачає порівняно високий рівень комп'ютерної грамотності та володіння відповідним програмним забезпеченням. Також можна обговорити медіа, класифікуючи їх за іншими критеріями (наприклад, громадські або комерційні медіа).

Розкажіть дітям, що є *психологія масової комунікації* – галузь знань, частина соціальної психології, яка досліджує вплив різних чинників на масове спілкування, формування настановлень, виникнення і функціонування суспільних настроїв та громадської думки, закономірності передавання і сприймання та опрацювання інформації.

Надаючи дітям усю цю інформацію, ми намагаємося донести до них думку, що блогерство потребує наполегливої праці, постійного пошуку та самовдосконалення.

І вже наприкінці опрацювання цього модуля доцільно ознайомити дітей з *медіаклубом* як формою усвідомлення того, як медіапродукти впливають на психіку, поведінку та вибори людини.

Мікромодуль «Медіаклуб»

Метою медіаклубу є й розвиток у дітей здатності до *рефлексії* своїх почуттів, формування навичок *саморегуляції*.

Форми проведення медіаклубу:

- *дискусійна* форма організації – спрямована на розширення сфери культурних значень медіапродукту, тобто розуміння побаченого, і на розкриття шляхом обговорення різних значень символів, представлених у кінофільмі;

- *психотерапевтична* форма ставить за мету роботу з особистими переживаннями і смислами, які актуалізуються в процесі перегляду фільму і групового обговорення. Тут ідеться не так про розуміння, як про самосприйняття кіносюжету та саморозкриття в ньому.

Практичні заняття медіаклубу відбуваються так:

- *колективний перегляд* аудіовізуального медіатексту масової (популярної) культури;

- *визначення ступеня емоційного впливу* медіапродукту;

- *терапевтичний складник* – навчання в дії: «розповідь від імені героя», «герой у зміненій ситуації» задля розвитку здатності ототожнити себе з персонажем, зрозуміти та відтворити його психологію, лексику, обґрунтувати мотиви його дій і вчинків; відреагування власних емоцій у творчому продукті; рефлексія власних знахідок, змін.

Для перегляду ми пропонуємо такі анімаційні фільми: «Образа», «Про страхи», «Баранець», «Безглуздий вомбат» тощо. Викладач має обирати медіапродукт залежно від особливостей групової динаміки і поточної ситуації, проблем у колективі, інтересів дітей. Цікаві результати дає перегляд старого радянського анімаційного фільму «Фільм, фільм, фільм...».

Важливо правильно обрати *фільм для перегляду*:

- він має належати до категорії зразків *масової культури*, тобто бути зрозумілим і цікавим;

- має бути «маловідомим» – коли дитина дивиться його вже не вперше, він може викликати інші почуття;

- має бути *мистецьким явищем* (навіть якщо це аматорське відео);

- повинен стимулювати посилення психічного «тону» і рефлексії глядача;

- має бути *етнічно спорідненим* українській культурі (хоча в епоху глобалізації навіть далекі від української культури медіапродукти можуть викликати цікавість з боку дітей);

- важливою є *актуальність проблематики* для дітей та представленість теми в їхньому особистісному досвіді (теми зовсім абстрактні або теми, тотожні гострій ситуації наявного конфлікту між учасниками, не варто обирати, якщо не йдеться про спеціальні стратегії інтервенції);

- тематика медіапродукції *не повинна містити провокації* екзистенційних питань та сильних емоцій, до обговорення яких діти не готові (є ризик ретравмування – від перегляду твору, до якого дитина не готова, але не змогла відмовитись, і від реакцій інших учасників);

- не містить лише одну завершену ідею: порушує питання, але *не пропонує відповіді*.

Викладач має розуміти *методологічну основу ведення медіаклубу*:

- партнерська модель;
- звернення до попереднього досвіду дітей;
- відмова від «остаточного і єдиного тлумачення» символів і образів – кожен має право на свою думку;
- мета – модерація дискусії та узагальнення висновків;
- відхід від суб'єктивних оцінок;
- обговорення суб'єктивних емоцій, внутрішніх реакцій, думок, з'ясування причин того чи іншого ставлення.

Ми вже наголошували на тому, як важливо для сучасних дітей з кліповим мисленням навчитися виражати свої думки та робити висновки, усвідомлювати свої емоції та вміти їх виражати, а з огляду на воєнну травматизацію – робити це в безпечний для себе та інших спосіб.

Тому викладач має пам'ятати, що він не є істиною в останній інстанції.
Він:

- *такий же споживач медіапродукції, як і діти та молодь (основа паритетності і партнерства),*
- *володіє розвинутими навичками рефлексії, оцінювання свого емоційного досвіду,*
- *більш здатний до його осмислення та експлікації (вербальної, паравербальної, візуальної тощо);*
- *показує на власному прикладі, як з повагою ставитися до думки іншого, толерантно сприймати інакшість або коректно не приймати її, знаходити в неоднаковості додаткові ресурси для власного розвитку і зростання продуктивності групи.*

Основний рівень. I рік навчання (Орієнтовна тривалість опрацювання модуля – 20 год.)

Вивчення матеріалу основного рівня курсу «Медіаторчість і блогерство» доцільно розпочати з розгляду масової комунікації як виду інформаційної діяльності. *Метою* навчання на цьому етапі має бути мотивування дітей на розвиток медіакультури, підвищення їхньої інформаційно-комунікативної грамотності. Обговоріть з дітьми, що таке медіаімунітет і навіщо він у часи гібридної війни, як розвивати «інформаційний» патріотизм. Діти мають розуміти, що нині відбувається інформаційна війна другого покоління, що ставить за мету посіяти зневіру (зруйнувати ідентичність, силу духу, моральні настанови, смисли життя, культурну спадщину), хаос (втрачається відчуття впорядкованості життя, руйнуються засади людського співжиття та міжнародне право), конфлікти (для підриву згуртованості, солідарності і довіри одне до одного); утруднити комунікації між різними стратами суспільства; підрвати довіру до влади тощо.

В інформаційному суспільстві одночасно з перенавантаженням інформацією можна спостерігати її дефіцит, адже ми отримуємо інформацію через посередників (ЗМІ чи інших медіаторів), а тому вона майже не має

відображення в нашому безпосередньому чуттєвому досвіді. Тому будь-яка інформація, яку нам надають, завжди неповна і неточна. Особливо якщо хтось хоче навмисно приховати інформацію чи подати її у спотвореному виді. І, щоб зрозуміти це, можна поставити собі прості запитання.

Розгляньте з дітьми ці запитання. Доберіть реальні приклади з новин, і нехай діти самі спробують поставити запитання на «перевірку» (чи передбачає повідомлення навмисний вплив?).

Спотворення інформації можна виявити за певними *ознаками*:

- *виключення*: інформація подається занадто узагальнено, неконкретизовано; зазвичай вона не містить вказівного індексу, переважають неконкретні дієслова (через що інформація викривлюється, її можна тлумачити по-різному). *Запитання*: Хто саме або що саме? Про кого чи про що йдеться? Як саме або чим саме? Хто саме це сказав? Як саме це проявляється?

- *номіналізації*: слова, які описують процес (дієслова), трансформуються в іменник. Такий прийом використовують з абстрактними словами (кішку чи стілець можна покласти в тачку, а от визнання, невдачу чи допомогу – ні). Для того щоб знайти номіналізації, можна підставляти слово поточний: поточна проблема чи поточні відносини – номіналізації, поточний стілець або кішка – ні. «Я жалкую щодо прийнятого рішення...». *Запитання*: Про що саме ви жалкуєте? Що завадило вам вирішити проблему по-іншому?

- *універсальні кількісні оцінки та неозначені займенники і прислівники* (усі, будь-хто, хтось, завжди, ніколи, ніхто тощо), які створюють ілюзію глобальності. Щоб розвіяти ілюзію, треба поставити запитання щодо протилежного досвіду чи конкретизувати повідомлення. *Запитання*: Справді всі? Можна назвати точну кількість? Справді жодного разу?

- *оператори повинності*: намагаються нав'язати думку, що вибору не було (повинен, не можу, необхідно, зобов'язаний); застосовуються для зняття із себе відповідальності та зобов'язань: «Я виконував наказ». *Запитання*: Що вам заважає це зробити? Хто на вас поклав ці зобов'язання? Що трапиться, якщо ви це зробите? Що трапиться, якщо ви цього не зробите?

Розгляньте разом з дітьми *принципи впливу на аудиторію*:

- принцип послідовності (сказав А, кажи вже й Б);
- принцип авторитету (більше довіряєш людині, яку поважаєш);
- принцип прихильності (стереотип фізичної привабливості);
- принцип зараження (хтось так думає, і я буду);
- принцип дефіциту (мало часу на вибір);
- принцип взаємообміну (голосування за «гречку»).

Діти мають розуміти, що 20-25 хвилин перегляду телевізійної передачі – і мозок уже починає вбирати інформацію, яка надходить за допомогою телетрансляції. Їм треба розповісти про принципи управління (маніпулювання) на рівні мас, натовпу – *навіювання, зараження і наслідування*. Що є певні прийоми підвищення сугестивності аудиторії (здатності сприймати психічний вплив з боку іншої особи або групи осіб, ступеня сприйнятливості до впливу). Наприклад, *«дроблення інформації»* – рознесення фрагментів інформації по різних частинах медіатексту – спрямоване на те, щоб людина від самого початку не була здатна їх об'єднати й осмислити проблему. Інший приклад – *сенсаційність* (якщо заголовок містить слова та словосполучення типу «сенсація», «щось неймовірне», «шок» – це точно спроба навмисного впливу). Швидко змінювані сюжети в новинах призводять до того, що людина просто фізично не в змозі виділити для себе основні моменти отриманої інформації і зробити будь-який критичний її аналіз. Увага людини ніби розсіюється. У неї знижується рівень психологічного захисту і критичності і, як наслідок, підвищується поріг сугестивності.

Отже, зважаючи на те, що об'єктом інформаційної атаки може стати кожен, дітям сьогодні потрібно мати розвинене критичне мислення (пам'ятаємо, що кліпове мислення призводить до зростання сприйнятливості щодо медіаманіпуляцій), розуміти, що таке *фейк* і як його розпізнати. Вживання терміна «фейкові новини» стало вже стійким трендом. Видавництво «Collins», що випускає Тлумачний словник англійської мови – «Collins English Dictionary», – визнало «fake news» словом року. Останнім часом виділяють

фальсифікацію новин, «агресивні промови» (violent speech) та «альтернативні факти» (altered facts). За даними дослідників, фейкові новини поширюються в шість разів швидше, ніж правдиві. Саме фейк є тим інструментом, за допомогою якого можна вплинути на думку людей і переконати їх у будь-якій нісенітниці (наведіть дітям приклади з українського інформаційного простору поширених Російської Федерацією фейків, які вже стали мемами: «мальчик в трусіках», «бойові комари», «візитівка Яроша» тощо). Поширювані в соціальних мережах фейкові новини призводять до розпалювання ненависті і насильства. Це масове маніпулювання думкою мільйонів людей і серйозна загроза для соціуму.

Отже, *фейкові новини* – це навмисне поширення брехні, щоб змінити громадську думку чи розділити людей на кілька ворожих таборів. Для створення фейків використовують не лише вигадані історії, а й сфабриковані фото і відео. Зазвичай фейки містять або ж частково правдиву інформацію, або ж там усе є вигадкою, але вони дуже схожі на справжні новини.

Зауважимо, що для розвитку феномену фейку є причини, адже з появою інтернету і лавиноподібним зростанням обсягів інформації повністю змінилися форми роботи журналіста. Якщо раніше журналісти працювали з пресрелізами, виїжджали на місце подій, спілкувалися з очевидцями, то тепер усе можна знайти в соціальних мережах, навіть фото і відео. Тож з'явилася можливість швидко поширити новину, поки вона не втратила актуальності. І, звісно, це пов'язано з кліповим мисленням сучасних людей. Адже вони сприймають усе швидко і так само швидко втрачають до всього інтерес. Потрібно менше секунди, щоб зрозуміти, чи цікавий запропонований контент, а 96% людей сприймають інформацію, орієнтуючись лише на заголовки.

Поговоріть з дітьми і про феномен *хайпу* (від англ. hype — галас, ажіотаж, криклива реклама, зокрема обман, емоційне збудження). Хайп – це ніби гвалт в інтернеті (піднімати шум або крик, волати), інформаційний шум – і позитивного, і негативного забарвлення, найчастіше позитивного (захоплення іноді доходять до істерики).

Розгляньте з дітьми інші методи маніпулювання в ЗМІ і спробуйте разом пошукати приклади їх застосування в українському інформаційному просторі:

- першочерговість (перше слово дорожче за друге);
- «очевидці» подій;
- образ ворога;
- зміщення акцентів;
- використання «лідерів думок»;
- переведення уваги;
- емоційне зарядження;
- показна проблематика;
- недоступність інформації (інформаційна блокада);
- «удар на випередження» (чорний самопіар);
- помилкове загострення пристрастей (нібито сенсація);
- ефект «інформаційного штурму»;
- ефект правдоподібності
- (2 : 3= неправда : правда);
- зворотний ефект;
- буденна розповідь, або «зло з людським обличчям»;
- одностороннє висвітлення подій;
- контраст;
- схвалення більшістю;
- експресивний удар;
- помилкові аналогії, або диверсії проти логіки;
- штучне прораховування ситуації;
- маніпулятивні коментарі;
- ефект присутності;
- допуск (наближення) до влади;
- повторення;
- правда – наполовину.

Окреме заняття пропонуємо присвятити обговоренню поняття і видів медіатравматизації. *Медіатравма* – окремий вид психотравматизації в інформаційному суспільстві. Це психічна травма, що виникла внаслідок інтенсивного впливу медіазасобів, медіаповідомлень, медіаконтенту, як шкідлива для психіки реакція на емоційно значущу подію, що зачіпає важливі сфери існування людини і пов'язана із сильними, стресовими впливами на психіку, загрозою для життя (чи така, що сприймається як загрозна, порушує відчуття безпеки). Отже, специфічною ознакою медіатравми є задіяність медіа як джерела чи засобу травматизації, і, як і будь-який інший вид психічної травми, вона пов'язана із сильними емоційними переживаннями людини.

Медіатравматизація в українському суспільстві, викликана подіями останніх років – соціально-політичною та економічною кризою (у зв'язку з пандемією COVID-19 і переведенням освіти, спілкування, частини інших заходів переважно в онлайн-режим), гібридною війною, інформаційними впливами, повномасштабним вторгненням на територію України, окупацією частини території, пов'язана з тривалими емоційними переживаннями. Останні призводять до погіршення якості життя (багато хто страждає на безсоння, відчуває «новинну» залежність, відмовляється від відпусток під впливом страхів чи почуття провини через отримання задоволення тоді, коли гинуть люди), що зумовлює емоційне вигоряння, підвищення рівня стресів, розвиток ПТСР, депресивних станів, соматичних захворювань тощо). На мікросоціальному рівні це може призвести до пасивності суспільства.

Видовище, яке емоційно переживає глядач, не дає йому досвіду, що є неодмінним наслідком реального переживання. Глядач відчуває страх або гнів, або ж радість, водночас він пасивний, перебуває в стані спокою, знає, що дії, які відбуваються на екрані, його не зачеплять. Така нереальна реальність фільму – це краще, ніж небезпечна реальність життя, адже ця реальність дає змогу відчувати водночас і безпеку, і сп'яніння ризиком. Глядач перебуває поза дією, він не бере участі в ній. Але якщо ці переживання глядача, викликані медіапродуктом, не виражаються в діях, вони знаходять своє відображення в

тілі. Невисловлені почуття, які може викликати взаємодія з медіапродукцією, у разі надмірного їх накопичення можуть спричинювати погіршення емоційного і фізичного самопочуття. Надлишок емоцій, викликаних медіатекстами, емоційне перенавантаження, підвищена чутливість до медіатекстів призводять до дефіциту емоційної енергії в реальному житті, прохолоди та байдужості в реальних стосунках.

Коли людина дивиться по телевізору новинні сюжети, спрямовані саме на те, щоб викликати сильні почуття, – про катастрофи, бойові дії, поховання, поранених у лікарнях, читає новини про це в інтернеті, вона не може вже нікому допомогти, але завдає собі додаткового болю (кількість інфарктів, інсультів, вегето-судинних захворювань у споживачів новин помітно зростає під час криз, загострення ситуації на війни, соціально-політичних протистоянь). Тобто багато хто травмує сам себе, навіть не помічаючи цього. Не кожен може регулювати свою емпатію, співчуття, володіє навичками підтримання балансу між поринанням в інформаційний простір і турботою про власне психічне благополуччя. Часто відео і фото з місця трагедії травмує людей, актуалізує фантазії про події, що призводить до заглиблення в переживання або може стати тригером власних жахливих спогадів.

І тут ідеться про будь-яку людину, яка з ранку до ночі не вимикає новини, постійно переглядає жахливі сюжети, що повторюються на телебаченні (зі сценами насилля, закривавлених людей, знущань із жінок, нерухомих тіл людей на асфальті). У цьому випадку можемо говорити про руйнівний вплив телебачення на психіку людини і медіатравматизацію.

Вище здебільшого наведено приклади медіатравм, які виникають у разі майже пасивного сприймання медіаінформації, низької медіаактивності особистості. Є три рівні медіаактивності особистості: пасивне сприйняття інформації; реактивна активність; висока активність, основою якої є медіаторчість і розповсюдження продуктів власної медіаторчості. Медіаактивність користувача медіа може визначати тип медіатравматизації:

- травма, пов'язана з пасивним сприйманням, яка має два підвиди: травма «Я-очевидець» (сприймання через медіапристрої реальних подій – війни, смерті, стихійного лиха, техногенних катастроф) і вплив на психіку та стан людини власне аудіовізуальних медіапродуктів (фільми жахів, сцени насильства тощо);

- порушення соціальних контактів (кібербулінг, мобінг, цькування людини в соціальних мережах, банення, тролінг тощо – травма приниження) та емоційна травма стосунків (відторгнення близькою людиною); у цьому випадку людина взаємодіє з іншими, реагує на їхні дії;

- травма, пов'язана з поширенням особистої інформації без згоди особистості, – «медіапорушення» особистісних меж чи приватності людини (людина має змогу відстоювати свої межі та захищати особистий простір як у реальному житті, наприклад через суд, так і в медіапросторі – через звернення до джерел поширення інформації та споживачів інформації, створення і поширення власного медіаконтенту на власний захист). Тут вже можна говорити про високий рівень медіаактивності і медіаторчність.

Основний рівень. II рік навчання

(Орієнтовна тривалість опрацювання модуля – 22 години

(можливе дистанційне навчання).

Метою цього модуля є підвищення рівня медіакультури підлітків, зокрема як блогерів, і розвиток комунікативних навичок онлайн-спілкування.

Почати другий рік основного курсу навчання за модулем «Я в інформаційному світі» можна обговоренням *психологічних аспектів інформаційних воєн XXI століття*: на що намагаються вплинути в інформаційному просторі і яким чином. Серед феноменів, які можна обговорити з гуртківцями: постправа (як частина інформаційного простору в умовах дефіциту і водночас перенавантаження інформацією, що містить емоційний компонент, здатний впливати на сприйняття фактів); спотворення часової перспективи; страх майбутнього; безнадія; навчена безпорадність;

зменшення вітальності та стійкості, що впливає на психологічне благополуччя, призводить до зміни ідентичностей і руйнування культурної спадщини; фальсифікація імовірностей і підриг причинно-наслідкових зв'язків.

Важливо також обговорити з гуртківцями *принципи інформаційної та медійної грамотності від ЮНЕСКО (Laws of Media and Information Literacy, MIL)*:

- Перший принцип стосується *критичного мислення*: будь-яка інформація та всі медіа рівні за статусом: жодне із джерел не можна вважати більш значущим, до всіх треба ставитися критично.

- Другий принцип наголошує, що кожна людина має право на *доступ до інформації/знань* та право на самовираження і кожен може бути *творцем інформації/знань* – це пов'язано з правами людини. Отже, кожен на бажання може стати блогером.

- Третій принцип стосується *нейтральності, незалежності чи неупередженості інформації, знань та повідомлень*: інформаційна і медійна грамотність спрямована саме на це.

- Четвертий принцип пов'язаний з *невід'ємним правом кожного отримувати і розуміти нову інформацію, знання і повідомлення* та мати змогу спілкуватися з іншими, навіть якщо він не висловлює це прагнення, і ці права не мають порушуватися.

- П'ятий принцип показує, що медійна та інформаційна грамотність розвиваються в *процесі набування досвіду* й охоплюють знання, уміння та настановлення щодо використання, створення та передавання інформації щодо медіа і технологічного контенту.

Отже, медіаграмотна людина має *розуміти*, як медіа впливають на суспільство, як влаштовані самі ЗМІ, як медіа забарвлюють реальність; *використовувати* обладнання, програмне забезпечення й додатки, орієнтуватися в медіасередовищі; *шукати та опрацьовувати інформацію, створювати контент* (адже інформаційне суспільство є суспільством 2.0), *використовувати соціальні мережі*; а також *розмірковувати про власну*

взаємодію з медіа, досягати цілей за допомогою ЗМІ. У сучасному медіасуспільстві практично неможливо досягти особистісного, соціального, професійного або суспільного зростання, не використовуючи медіа.

Також важливо обговорити з вихованцями основні феномени, що характеризують інформаційний простір: ПСО, інформаційні хвилі, значення блогосфери як засобу досягнення спільного блага (накопичення інформації, об'єднання, закономірності розвитку).

Інформаційна хвиля є однією з ефективних технік пропагандистського впливу на великі групи людей. Початковим повідомленням як пусковим механізмом інформаційної хвилі може бути будь-яка подія, адже не її зміст, а саме відповідна технологія її проведення породжує інформаційну хвилю. Пропагандистська акція проводиться так, що змушує багато засобів масової комунікації коментувати початкові повідомлення. Саме перепост і коментування (навіть заперечення) іншими ЗМІ є метою використання цього прийому, який полягає в ініціюванні «вторинної інформаційної хвилі» на рівні міжособистісного спілкування: обговорень, оцінок, появи чуток. І все це посилює інформаційно-психологічний вплив на цільові аудиторії. Будь-яка сенсація, за оцінками дослідників масмедіа, за 6-7 днів повністю «вигоряє» і забувається, і потрібні додаткові прийоми для «продовження життя» новини. Для виникнення інформаційної хвилі створюється ціла система поширення медіаповідомлень, своєрідна «сніговий куля» з повідомлень на цю тему. І будь-які ЗМІ, навіть професійні, теж приєднуються до цієї хвилі, зокрема для того, щоб підняти свій рейтинг, адже люди під впливом емоцій завжди шукають інформацію (так діє механізм захисту).

Інформаційна хвиля завжди має певну мету. Це може бути: дестабілізація суспільства – розбалансування, параліч чи порушення діяльності багатьох людей чи конкретної соціальної та професійної спільноти, або ж, навпаки, активізація, спонукання окремих людей чи груп до дій у заданому напрямку, або інтердикція – недопущення певних дій, блокування небажаних видів діяльності, або відволікання уваги від інших подій у соціально-політичній

сфері. Тому інформаційні хвилі є відображенням динаміки інформаційного простору, пов'язаного з емоціями та реакціями, який формує інформаційна поведінка людей. Тобто, «заражаючи» емоцією однієї людини інших людей, помножуючи і посилюючи емоцію, можна впливати на поведінку багатьох.

Говорячи про феномен інформаційних хвиль, які живляться емоціями, важливо наголосити, що від навичок саморегуляції людини залежить її здатність опановувати ці емоції та розрізняти, де пропагандистська акція, а де – справжня небезпека. Наведіть гуртківцям приклади інформаційних хвиль в умовах війни та обговоріть наслідки цих подій.

Тут доречно буде також обговорити проведення *інформаційно-психологічних спеціальних операцій* (ІПСО) як складників інформаційної війни під час конвенційної війни та після завершення бойових дій. ІПСО – це спеціальні дії щодо передавання певної інформації аудиторії, щоб вплинути на почуття, мотиви, мислення та діяльність інституцій, урядів, організацій, груп чи індивідів. Цей вплив відбувається в інфопросторі. Тобто певні спецслужби за допомогою ІПСО формують потрібний в умовах конфлікту наратив – конвенційної чи гібридної війни. Саме фейки, а також дезінформація, розкручування певних епізодів, маніпулювання щодо їх трактування стають тут дієвими інструментами. Сам термін «гібридна війна» якраз і передбачає не лише конвенційні військові дії, а й значну роль саме ІПСО. В інформаційному просторі ІПСО мають ознаки вірусу.

Здійснюються ІПСО не лише за допомогою масмедіа – застосовуються також різні канали, як-от: вайбер, інстаграм, фейсбук, ютуб, телеграм тощо. Пошукайте разом з дітьми приклади таких ІПСО як з боку української сторони, так і з боку ворожих ЗМІ. Особливо небезпечними є ті, що мімікрують під українські канали. Джерелом ІПСО можна вважати, до речі, і необережні заяви українських політиків чи блогерів.

Діти мають усвідомлювати, що триває війна, що ця війна – гібридна, а отже, вона не завершиться навіть тоді, коли припиняться обстріли і бомбардування. Новими «калібрами» будуть ворожі ІПСО. Важливо це

усвідомити і знати, як протистояти ворогові, зберігати єдність та робити все для перемоги. Це може стати не лише цікавою темою для блогу, а й допоможе розвинути критичне мислення, сприятиме патріотичному вихованню молоді. Розуміння механізмів інформаційних хвиль та ПСО допоможе молодим блогерам усвідомлено ставитися до створення та поширення контенту на суспільно значущі теми і долучатися або не долучатися до цих процесів.

І наостанок у межах цього модуля можна обговорити з підлітками *комунікацію в інтернеті*, адже комунікація і побудова групової ідентичності дуже важливі в цьому віці. Це той вік, коли формується соціальність людини, коли вона визначає своє місце в соціумі на макросоціальному рівні, стає носієм певних групових цінностей, норм та інтересів, усвідомлює себе громадянином держави в конкретних умовах (у нашому випадку – в умовах війни). Підліток засвоює певні звички, прийняті в суспільстві ставлення одне до одного, до явищ та процесів суспільного співіснування. На відміну від соціалізації, яка здебільшого пов'язана з впливом соціуму на людину, у становленні соціальності важливими є обов'язки людини перед суспільством, тобто йдеться про суб'єктивність людини в цьому процесі. Соціальність – динамічна характеристика, яка постійно змінюється під впливом змін соціальної реальності, а наша реальність за останні кілька років змінюється дуже швидко і суттєво під впливом подій гібридної війни. І соціальність – це й спосіб комунікування суб'єктів, який формує певні риси цих суб'єктів і змінює самі форми комунікації.

Так, інтернет збагатив життя багатьох людей новими формами комунікації і встановив свої формальні правила поведінки, спілкування, традицій в інтернеті – *нетикет* (мережевий етикет, інтернет-етикет). Ці правила можуть різнитися від групи до групи, від спільноти до спільноти – єдиних стандартів наразі немає, але в більшості спільнот заборонено нав'язливу рекламу, публікацію фейків, спам, тролінг, образи, обман тощо. Можливо, підлітки, які ведуть свій блог, уже стикалися з політикою Ютуба чи інших соціальних

мереж, які, зокрема, мають правила поводження з авторським контентом (авторські права тощо).

Особливу увагу треба приділити користуванню соціальними мережами у воєнний час, коли блогер може свідомо або несвідомо брати участь в інформаційній війні. Не таємниця, що соціальні мережі не лише дають змогу допомагати, наприклад, тим, хто потребує цього, збирати гроші чи поширювати інформацію. Соціальні мережі містять також інформацію про трагічні події, пов'язані з війною, зображення та відео загиблих і руйнувань. Обговоріть з гуртківцями, чи варто поширювати ці повідомлення, і, якщо так, то в яких випадках цього все ж таки не слід робити. Тут не зайвим буде нагадати про типи медіатравматизації. Так само важливо звернути увагу підлітків на доцільність/недоцільність обговорення розміщених у соціальних мережах історій захисників та учасників бойових дій, причому часто без їхнього дозволу і навіть без інформування їх про це.

Під час опрацювання цього модуля важливо обговорити з гуртківцями прояви онлайн-агресії як фактори медіатравматизації – хепіслепінг і кібербулінг. *Хепіслепінг* – розміщення в інтернеті відеороликів, записаних без згоди жертви. Часто хепіслепінг, який починається як жарт, може закінчитися трагічно, якщо жертва гине. *Кібербулінг* – напади з метою завдання психологічної шкоди, які здійснюються через електронну пошту, сервіси миттєвих повідомлень, у чатах, соціальних мережах, на вебсайтах, а також за допомогою мобільного зв'язку. Підлітки мають знати, як протистояти кібербулінгу і куди звертатися, якщо стали свідками хепіслепінгу.

Також не зайвим буде обговорити з вихованцями *типологію віртуальних груп*. Які вони бувають? Серед критеріїв визначення типів віртуальних груп є «реальність», структура, зміст діяльності, мета створення. Структура віртуальних груп набуває певних особливостей залежно від соціальної мережі, де вона розміщена. І є окремі риси груп, пов'язані з ієрархією та управлінням. Віртуальні групи розрізняють також за рівнем можливості самовираження в групі або за рівнем медіаторчості в групі (чи може рядовий учасник робити

свій внесок, а чи тільки коментувати, «лайкати»; наскільки жорстко ці пости контролюються з боку адміністраторів, модераторів).

Зміст діяльності групи часто визначається метою її створення: знайомство, спілкування, відпочинок, обмін інформацією або медіаконтентом, створення спільного продукту, побудова торгових стосунків (продаж, реклама товарів і послуг). Члени групи також об'єднуються на основі спільних інтересів, поглядів, спільних характеристик членів групи (наприклад, ім'я, дата народження, розмір взуття тощо), участь у заходах (флеш-моби, фестивалі, конференції, мітинги, свята тощо). Отже, є такі типи груп:

- групи знайомств;
- групи, що виникли на основі спільних поглядів та ідеалів;
- гумористичні групи;
- групи розваг (обмін медіапродуктами – фільмами, музикою тощо);
- довідково-інформаційні групи, форуми;
- групи спільної творчості;
- групи продажу;
- групи за спільними характеристиками їхніх членів;
- групи масових заходів та подій.

Також цікавим може бути для підлітків розгляд *функцій у групах*, які розподіляються між її учасниками: формування думок і знаходження свого власного місця в групі; турбота і підтримка; ідеї та ініціативи; оцінка і визначення цінності й вартості зробленого; бачення перспектив і мета-позиція; здійснення, виконання; ухвалення рішень і підлаштовування цілей; поляризація і розкриття конфліктів. Нехай вони в дискусії визначать, які саме функції кожен з них бере на себе і в якому обсязі.

Розгляньте також разом з гуртківцями стилі участі у віртуальних групах.

Стиль адміністратора. Такі молоді люди часто створюють і модерують групи; чітко знають, що їм потрібно, й обирають інформацію для читання; зіставляють її з раніше отриманою; аналізують пости інших. Вони використовують спільноти, щоб відволіктися від проблем; поринути у

віртуальний світ; пережити гострі, стресові відчуття, але вони не оцінюють, не виказують свою точку зору, не створюють власний контент.

Стиль любителя розваг. Такі молоді люди люблять спілкування і розваги, масові заходи. Вони хочуть дістати задоволення, відпочити, поліпшити свій настрій, розслабитися і водночас ознайомитися з новинами, знайти інформацію для навчання. Вони планують, що будуть читати, зосереджуються на потрібній інформації, але все одно «занурюються» і втрачають відчуття часу.

Стиль подолання самотності. Такі молоді люди залежні від перебування у віртуальних спільнотах, бо там відчувають себе важливими; вони потребують віртуальних друзів, які дають їм відчуття комфорту.

Стиль «керівника групової динаміки». Такі люди є двигунами розвитку групи, вони прагнуть дійти до результату обговорення в групі, для них важлива згуртованість, тому вони часто пропонують щось спільне, узагальнюють думки інших, реалізують функції бачення перспектив групи, виконання завдань, ухвалення рішень та підлаштовування цілей і, навіть, частково розкриття конфліктів. Люди з таким стилем дуже важливі для існування групи, яка прагне досягти певного результату, а не лише зібрана для розваг та обміну інформацією.

Стиль лідера. Лідери зазвичай створюють контент, мають власні думки, виражають їх в оцінках, коментарях, пропонують теми для обговорення, виражають власні почуття. Вони беруть на себе відповідальність, керують обговореннями, зіставляють побачене і прочитане з іншою інформацією, сперечаються і можуть відкрито займати протилежну позицію – лідерові це дозволено.

Стиль «базіки» і шукача пригод. Такі молоді люди часто заходять у віртуальні групи за звичкою, без мети, взаємодіють задля отримання творчої наснаги, ідей. Вони планують, що читати, мають віртуальних друзів, на яких хочуть бути схожими. Часто вони є учасниками груп, що виникли за спільними характеристиками членів групи, чи груп знайомств. Тобто для них неважливо, де спілкуватися, про що – аби спілкуватися, знаходити авторитети та ідеали,

знайомитися з іншими. Цей стиль властивий тим дітям, ідентичність яких іще тільки формується.

Обговорення стилей допоможе юним блогерам визначити свій стиль й обрати оптимальну лінію поведінки у віртуальних групах.

На *практичних заняттях* можна запропонувати гуртківцям таку гру: вони мають вигадати незвичайну «ідентичність»; придумати її історію, особливості, риси характеру і вступити під цією вигаданою ідентичністю до віртуальної групи, створеної керівником, де почати спілкування від імені придуманого «аватара». Ці експерименти з анонімністю допоможуть проявитися тим рисам характеру підлітків, які вони самі наразі не усвідомлюють, що дасть їм змогу краще пізнати себе, і водночас у них з'явиться можливість розширити свій комунікативний та поведінковий репертуар за рахунок ролей, які вони взяли на себе, а отже, це теж можливість творити.

Модуль 2. Світ зображень

Початковий рівень навчання

(Орієнтовна тривалість опрацювання модуля – 32 год.)

Модуль «Світ зображень» на початковому рівні навчання присвячено фотографуванню за допомогою смартфона. Зазвичай діти вже в початковій школі багато фотографують на смартфон. *Мета цього модуля* – дати дітям основи мистецтва фотографії, навчити їх не лише фотографувати – «натискати кружечок» на екрані смартфона, а й робити це згідно з усіма правилами художньої фотографії, тобто створювати справді художні знімки.

Розгляд різних видів та жанрів фотографії доцільно супроводжувати презентацією з наочними прикладами. Діти краще запам'ятовують те, що вони побачили, а не те, що почули.

На початковому рівні навчання ми пропонуємо дітям застосовувати смартфон. *Смартфон* – це завжди компактна фотокамера із ширококутним об'єктивом, яка завжди під рукою. Крім того, смартфон – це ще й фоторедактор

і можливість миттєвої публікації фотографій у мережі. Художні якості будь-якої фотографії залежать переважно від намірів фотографа і творчого бачення. Діти мають дізнатися, як використовувати мобільну камеру зі стовідсотковим результатом, радіти перевагам мобільної фотографії та обходити її обмеження, працювати в професійних режимах фотокамери та усвідомлено змінювати налаштування, обирати правильний ракурс та використовувати правила композиції, знімати предмети, їжу, пейзажі, портрети, вуличні та інші об'єкти, а також рухомі об'єкти, блискучі і прозорі; знімати в складних умовах освітлення; швидко та якісно обробляти знімки.

Самостійну роботу дітей на початку і впродовж всього модуля на початковому рівні навчання можна побудувати у формі фотогри. Для цього на кожному занятті пропонуйте дітям ігрові завдання для фотографування:

- *усе кругле* (і завдання із зірочкою – пошукати трикутники);
- усі відтінки *червоного* (чи зеленого: свіжої зелені, салатовий, жовто-зелений тощо чи жовтий і помаранчевий);
- тема – *аромат*: фотографуємо все, що пахне (приємно або ні);
- *волохате і пухнасте*: у процесі рухаємо чи гладимо пухнастики-ворсинки (якщо їхній власник може вкусити – гладимо ласкаво), досліджуємо, порівнюємо відчуття, звіряємо їх зі своїми уявленнями про дотик до пухнастого;
- *відображення*: знаходимо дзеркальні, блискучі, глянцеві і мокрі поверхні та фотографуємо те, що в них відображається (стежити, щоб відображення телефону не закривало кадр);
- усе, що пов'язане з *асоціаціями, спогадами та мріями* – про море, озеро, ліс, гриби, луг тощо (можна обрати будь-який об'єкт природи);
- *смачну їжу*;
- *мильні бульбашки*, райдужна мильна піна із засобу для миття посуду;
- *емоції*: фотографуємо те, що радує, подобається, надихає або забавляє (чи, навпаки, лякає, злить, викликає відразу);

- *поверхні*: досліджуємо фактури стін, шпалер, меблів, тканин – вигляд, на дотик, гладкість-шорсткість-температуру тощо;

- *живий вогонь*: свічки, лампадки, конфорки, сірники, багаття... Дивимося, гріємось, медитуємо та входимо в резонанс із теплом вогню;

- *небо* – чудовий фотооб'єкт;

- фотографувати *те, що звучить*;

- *тінь*: ловимо тіні!

Такі завдання не лише розважають дітей, а й навчають їх спостережливості – важливої риси для фотографа. Вони дають змогу поекспериментувати, набути досвіду фотографування різних форм, фактур, кольорів. Це буде корисно в подальшому вивченні мистецтва фотографії.

Важливо пояснити дітям, що таке розмір фотографії в пікселях, сантиметрах, вага файлу-фотографії.

Коли людина дивиться на фотографію, завдання очей – швидко «прочитати», розпізнати: спочатку – контур форми; потім око «заливає» форму текстурою, що дає змогу оцінити відстань, на якій розташований об'єкт у просторі; потім розпізнається колір – і вже тоді вся ця інформація передається центрам мозку для визначення та інтерпретації образу. Саме контури, тональний та кольоровий контраст дають очам змогу миттєво розпізнати і виділити об'єкт із фону. Отже, щоб створювати гарні фотографії, треба застосовувати *правило трьох контрастів*: за кольором/насиченістю, за тоном, за текстурою (боке).

Важливо обговорити таку функцію смартфона, як «відкладене знімання». Також поясність дітям, що таке GPS-дані фотографії і в яких випадках в умовах війни важливо вимикати цю функцію.

У будь-якій фотографії має бути *три фокуси уваги*: історія, композиція та колористика. Також важливими є *три плани* (глибина): передній, середній і задній.

Варто розібрати з дітьми *основні помилки фотографування*:

1. WB – баланс білого.

2. Недосвіт/Пересвіт.

3. Завал лінії горизонту.

4. Розфокусування (бракує різкості на важливих об'єктах у кадрі).

5. Шумна точка ISO (Шум – це дефект фотографії, який проявляється в тому, що на знімку з'являються невеликі хаотично розкидані пікселі. І там, де поверхня має бути гладкою, однотонною, наприклад нічне небо, вона здається «шорсткою», нечіткою).

6. Компонування кадру.

7. Дисторсія – це викривлення ліній по краях лінзи в оптичних системах, унаслідок чого порушується геометрична схожість між об'єктом і його зображенням. Дисторсія виникає тоді, коли лінійне збільшення різних частин зображення відрізняється. Вона буває двох видів: бочкоподібна і подушкоподібна. Коли лінії по краях кадру вигинаються назовні – це бочкоподібна дисторсія, якщо вигин ліній спрямований до центру кадру – це подушкоподібна дисторсія. Виникають найчастіше на широких кутах і в телеположенні зум-об'єктивів.

8. Аберация – це дефект, похибка зображення в оптичних системах. Аберация оптичних систем проявляється в тому, що зображення втрачають чіткість і не точно відповідають зображуваним об'єктам за формою чи кольором.

9. Вільєтування – це затемнення зображення по краях кадру у фотографії та оптиці внаслідок ослаблення світлового потоку, що проходить під більшим кутом до оптичної осі в оптичній системі.

Діапазон світлочутливості камери – ISO – це один із трьох основних параметрів трикутника експозиції у фотографії. ISO регулює кількість світла, яку пропускає камера, отже, залежно від ISO фотографії будуть темними або світлими. Камера смартфона дає змогу регулювати ISO залежно від технічних умов або художніх задумів.

У разі яскравого освітлення краще використовувати низькі значення ISO (наприклад, ISO 100 використовують для знімання надворі в сонячний день – це

найбільш інтенсивна можлива освітленість), і, навпаки, в умовах менш яскравого освітлення для компенсації потрібне більш високе значення ISO (ISO 1600 або вище використовують, коли знімають надворі в темряві чи в приміщенні з приглушеним освітленням). За наявності рухомого об'єкта слід поєднувати високе значення ISO з високою швидкістю затвора. Іноді у фотографії *зернистість* використовують як художній ефект, а низькі значення ISO дають змогу зменшити шум чи зернистість на кінцевому зображенні. Під час знімання нічного неба потрібно задавати високе значення ISO.

А навіщо потрібний *баланс білого*?

Баланс білого – один з аспектів фотознімання, який спочатку, можливо, трохи лякає, але варто лише розібратися – і можна отримати чудовий інструмент, який дасть змогу поліпшити якість фотографій. Сам термін означає регулювання колірної температури знімка. Це налаштування, що компенсує різницю колірної температури в освітленні під час фотографування. Тим, хто фотографує, варто знати, що температура слабких джерел світла та внутрішнього освітлення зазвичай нижча, а яскравіше світло має більшу температуру. Чим нижча температура, тим відтінок жовтіший, а чим вона вища – тим більш синій. Якщо немає потреби в синьому, жовтому, зеленому або червоному відтінках, варто звернути увагу дітей на «баланс білого». Щоб камера змогла сфотографувати світ таким, яким його бачить око, потрібно надати їй інформацію про умови знімання. Мозок людини здатний компенсувати відмінності в температурі кольору, але камері не обійтися без сторонньої допомоги. Розуміння принципів балансу білого допоможе встановити правильні налаштування камери відповідно до умов освітлення та внести необхідні корективи на етапі постобробки, якщо це буде потрібно. Цифра в налаштуваннях камери має співпадати з умовами освітлення, у яких відбувається процес фотографування. Якщо знімання проводиться, наприклад, при світлі свічки, треба в налаштуваннях балансу білого встановити 1900 К; у разі роботи на вулиці в хмарний день – 6500 К. Якщо камері задано колірну температуру освітлення, фотографії будуть ідентичні тому, що бачать очі.

Запропонуйте дітям спробувати різні варіанти та подивіться, що буде з відтінком фотографії, якщо вибрати невідповідний.

Розберіть з дітьми тему встановлення *експозиції*.

Експозиція – це кількість світла в кадрі, що потрапляє в камеру протягом певного проміжку часу. Але довгу витримку можна застосовувати як інструмент створення мистецьких ефектів. Проведіть з дітьми експерименти, встановлюючи різну експозицію. Також треба пояснити налаштування експокоригування – як зробити фотографію світлішою або темнішою і як змінювати налаштування під час «заморожування» та «розмивання» об'єктів.

Окреме заняття доцільно присвятити *освітленню у фотографії*. Варто обговорити з дітьми, з чого складається природне світло і на що треба звертати увагу. Доречно спробувати попрацювати з відбивачами світла.

Під час предметного фотознімання важливо правильно налаштувати камеру і закріпити її на штативі. На II році навчання (I рівень основного курсу) також передбачено окреме заняття, присвячене освітленню і застосуванню додаткових приладів у фотографуванні.

Світло буває природне і штучне. Але воно має різний колір, може бути теплим або холодним (або ж і таким, і таким водночас). Важливо, де саме джерело світла – знизу, зверху, збоку. Також має значення розсіяне це світло чи м'яке, або ж жорстке. Продемонструйте дітям різні варіанти. Важливо, щоб вони переконалися на власному досвіді, як впливає різне світло на результат фотографування.

У чому важливість освітлення? Правильне освітлення потрібне не тільки для того, щоб глядач міг побачити всі деталі. Воно також передає настрій та почуття, які вкладаються у фотографію. Треба поставити запитання: Що має відчувати глядач? Зі зміною типу, кута та інтенсивності освітлення сприйняття глядача змінюється. Поміркуйте та обговоріть разом з дітьми, як освітлення може передати настрій, який хочеться задати. Куди має дивитися глядач?

Контрастне світло привертає увагу. Наприклад, сильний контраст допоможе виділити людину чи об'єкт на фоні. І важливо розуміти, що

контрастність можна змінити під час редагування фото. Ще до фотографування варто усвідомлювати, який настрій має бути на фото і як саме освітлення зможе його підкреслити.

У приміщенні можна використовувати вже наявні джерела світла (наприклад, лампу, просте обладнання або світло з вікна).

Під час проведення заняття з фотографування предметів почати доцільно з Flat Lay-фотографії.

Flat Lay – це знімок предметів, викладених на рівній поверхні і сфотографованих зверху. Зазвичай їх знімають на столі, підлозі чи на спеціальному тлі. Предмети має поєднувати загальна тематика, ідея, інакше це буде просто купа мотлоху. Обговоріть з дітьми, як складати Flat Lay-композиції, як тримати телефон під час знімання, як чистити об'єктив.

Для фотографів-початківців фотографування застиглих предметів є чудовою практикою управління світлом, композицією кадру і гармонійним поєднанням кольорних плям. Їжа – складна «модель». Але у *фуд-фотографії* є свої професійні таємниці і важливі нюанси. Діти мають розуміти основні завдання фуд-знімання: їжа має бути сфотографована так, щоб її хотілося з'їсти. Це стосується як знімання для каталогів і меню, так і знімання для соціальних мереж та реклами. Але які психологічні механізми побудови такої композиції? Важливо розуміти особливості постановки освітлення у фуд-фотографії, приручити природне світло, навчитися використовувати штучне світло. У фуд-фотографії важливі стилістика і реквізити для створення кадру: фони, фактури, посуд, тканини, інтер'єр. Невичерпним джерелом натхнення може стати гортання сучасних фуд-фотографій та вивчення тенденцій. Викладач має підготувати для дітей такі зразки фуд-фотографії. Саме так можна навчити дитину створювати настрої та асоціації в кадрі.

Основні правила фотографування предметів:

1. Перегляньте тисячу фото перед зніманням кожного проєкту: це підкаже нові рішення. Не обов'язково шукати фотографії з теми.

2. Використовуйте камеру з *макрооб'єктивом*, часом достатньо звичайного режиму макро.

3. Використовуйте *світло спалахів*, денне світло чи навіть світло лампи розжарювання. Не використовуйте енергозберігальні та світлодіодні світильники. Денне світло, на жаль, швидко змінюється, тому краще скористатися джерелами штучного освітлення.

4. *Діафрагма*: f 8 – f 64. Вибираємо між глибиною різкості і абсолютною різкістю.

5. Знімайте з *мінімальною стандартною чутливістю*.

6. Не бійтеся *тривалої витримки*.

7. Завжди краще використовувати *штатив*.

8. Обов'язково використовуйте *шумозаглушення* на тривалій витримці, а всі інші види шумозаглушення варто використовувати по змозі обережно.

9. Використовуйте лише *формат RAW*, навіть якщо ви знімаєте мобільним телефоном (цей формат вивчають на I рівні основного курсу – II рік навчання, але перше знайомство може відбутися якраз під час фотографування предметів).

10. Використовуйте *сіру карту*. Це найлегший спосіб передати точне світло.

11. Використовуйте набір *білих і чорних відбивачів-смужок*.

12. Напівпрозорі тонкі і гнучкі акрилові листи допоможуть вирішити основні проблеми з відображеннями.

13. Завжди використовуйте *дистанційний спуск або автоспуск камери*.

14. Збирайте *цікаві непомітні фактури*: дерево, камінь, папір тощо.

15. Не бійтеся відволікатися – взятися до хатніх справ чи послухати музику. Після *паузи* погляньте на знімання свіжим оком.

16. Не забувайте *чистити матрицю*. Закрита діафрагма посилює проблему запиленості.

Практичне заняття із знімання різних предметів можна побудувати у формі *квесту*.

У розпорядженні групи дітей – студія, предметний стіл, конус або лайт-бокс, іще, можливо, насадки, відбивачі. *Завдання* – знайти найкраще рішення для кожного випадку. Кожна дитина отримує «свій» предмет, з яким працюватиме. Під час роботи їй допомагає і творчо, і фізично вся група. На кожне рішення дається 10 хв. Завдання вважається вирішеним, навіть якщо схему світла не встигли втілити і її буде описано «на пальцях». Після чого обговорюємо та коментуємо результат і переходимо до наступного предмета. Будьте готові до питань «чому?» і «як?».

Маючи базові знання з курсу, діти самі шукають рішення для знімання десятка реальних предметів непростої форми і з непростими поверхнями.

Окреме заняття доцільно присвятити *феномену мемів*. Сучасні підлітки – це покоління, яке вирросло з планшетом чи смартфоном у руках. Вони сприймають світ крізь призму особливої культури – культури інтернет-мемів. Мемотворчість є різновидом медіаторчості, яку покладено в основу новітнього засобу допомоги особистості – медіа-арттерапії.

Мем – це одиниця культурної інформації, есенція культурного досвіду, вираженого в короткій формі. Інтернет-мем завжди є результатом спільної творчості інтернет-користувачів, тому що розміщене в інтернеті авторське зображення стає мемом лише за умови його вірусного поширення. Інтернет-мем являє собою поширений спосіб комунікування: головне тут – популярність і комунікативна експансія.

У постмодерністському суспільстві в умовах поширення кліпового мислення та сприйняття мем стає унікальним знаком, який дає змогу донести свою думку, свої складні почуття до адресата у вигляді простого зображення з коротким текстом; це нова форма «економії сприйняття» чи мислення. Меми можна розглядати як «слова» метамови. Вони виявляють глибинні способи мислення і впливають на поведінку та вибір людей.

Інтернет-меми поділяють на такі різновиди: текстові; меми-зображення; відеомеми; креолізовані меми, що складаються з текстової і візуальної частин. Або є ще й інша класифікація мемів – вербальні, невербальні, комплексні. Емоційна забарвленість мемів породжує бажання їх тиражувати: якщо зображення не викликає почуттів, у людини не виникає потреби його поширювати. Крім того, меми є індикатором «свій/чужий». Знайдіть приклади мемів, які зрозумілі всім українцям. Запропонуйте дітям відшукати приклади локальних мемів, які зрозумілі лише певній групі людей. Їхня спрощена і тому ефективна в процесі комунікування форма містить великий обсяг значущої і зрозумілої всім учасникам інформації. Саме тому мемовтворчість стає засобом подолання наслідків воєнної травми. Ми за допомогою мемів говоримо про свої почуття, а поширюючи меми, ми ділимося цими почуттями з іншими.

В умовах війни, перенавантаження негативними новинами, важкими почуттями, що наразі переживає кожен українець, застосування мемів набуває нових функцій.

Меми проникають у свідомість людей та знімають певні бар'єри, дають змогу вивільнити пригнічені почуття, вибудувати нові сенси. Вони допомагають швидко реагувати на нескінченний потік подій, у вирі якого можна загубитися, структурують їх, ранжують, створюючи нову картину реальності. Водночас меми підходять для передавання повідомлень тим способом, яким людина через травмування і зниження когнітивних функцій може сприймати інформацію. Інтернет-меми легко сприймаються мозаїчно сформованою свідомістю, оскільки вони самі є частиною цієї мозаїки. Інтернет-меми допомагають вижити в потоці інформації, привертають увагу до окремих подій, виокремлюючи їх з потоку іншої інформації.

Застосування мемів – дещо спрощених зображень з короткими текстами – дає людині змогу виразити та відреагувати складні почуття, які виникають під час війни, допомагає подоланню наслідків колективної травматизації, поліпшенню емоційного стану, підвищенню стресостійкості.

Мемотворчість сприяє розвитку спостережливості, креативному переосмисленню будь-якої інформації, розвиває почуття гумору і навчає дітей лаконічно робити акценти на ключових моментах. До того ж створення мемів – це чудовий спосіб додати гумору під час занять, а це, відповідно, позитивно впливає на вибудовування стосунків як викладача з учнями, так і учнів між собою!

Отже, спробуйте

- запропонувати дітям створювати тематичні меми (підкажіть їм актуальну для групи тему або ж вони можуть запропонувати свою);
- показати їм певну світлину та запропонувати дібрати заголовок таким чином, щоб утворився мем. Це допоможе дітям використати креативний підхід до опанування навчального матеріалу;
- запропонувати добірки підписів і набір світлин та попросить створити меми, скомпонувавши заготовки і надавши аргументацію власного бачення;
- запропонувати створити мем, скориставшись якимось стійким словосполученням чи новим словом.

Під час *самостійної роботи* можна запропонувати вихованцям гуртка добирати картинки під певні почуття чи створювати нові слова.

Аналізуючи *основні помилки фотографування*, можна навчити дітей обробляти фотографії таким чином, щоб виправити ці помилки. Це можна зробити, застосовуючи *Google Photo* – хмару для зберігання, редагування, обміну фотографіями та відео. Також необхідно ознайомити дітей з інструментами *Snapseed* – безкоштовного потужного та інтуїтивно зрозумілого додатку для обробки фото «на ходу»:

- *Коригування*. Функція призначена для автоматичного виправлення тонів зображення.
- *Вибіркове коригування*. Завдяки технології U Point цей інструмент дає змогу миттєво коригувати вибрані частини зображення (для цього потрібно

натиснути на значок «+», а потім торкнутися потрібної ділянки, щоб розмістити контрольну точку).

- *Криві* дають змогу змінювати кольори, яскравість та контрастність фото майже до невпізнанності

- *Пензлик* дає змогу редагувати знімки з високою точністю (після натискання на значок відкривається меню редагування, у ньому можна вибрати такі *ефекти*: Dodge & Burn – акуратно освітлити або затемнити вибрані ділянки зображення; експозиція – можна збільшити або зменшити експозицію вибраних ділянок; температура дає змогу вибірково забарвити зображення в теплі або холодні тони, насиченість – вибірково збільшити або зменшити насиченість кольорів). У кожному з ефектів пензлика можна натиснути на значок збільшення або зменшення, щоб змінити прозорість, або вибрати гумку, щоб очистити вже заштриховані ділянки. Наприклад, якщо натиснути на значок ока, нанесені штрихи буде виділено помаранчевим кольором.

- *Точкове коригування* дає змогу прибрати плями або небажані об'єкти із зображення простим дотиком або пензликом. Щоб скасувати або повторити будь-які зміни, достатньо натиснути на функцію вперед або назад.

Модуль «Світ зображень» на початковому рівні навчання містить тему «Анімація», тому що для створення анімації ми застосовуємо фотозображення.

Мікромодуль «Створення анімації»

Анімація – знайомий усім з дитинства вид телеекранного мистецтва. Анімація з'явилася на два десятиріччя раніше від класичного кінематографа і до сьогодні зумовлює сучасну екранну реальність. В анімації використовується принципово інша організація виробничого процесу, ніж у фільмі: знімання окремими кадрами. Це розширює межі експериментів та можливості втілення вигаданих образів і дає змогу використовувати анімацію в роботі з позамежевими переживаннями, пов'язаними із шоковою травмою; у роботі з

актуальними конфліктами, які зачіпають усе суспільство. Використання підходу медіа-арттерапії, а саме створення анімаційних фільмів, дає змогу не тільки поринути у світ кіномистецтва, а й опанувати навички розпізнання засобів медіавпливу, медіаманіпулювання, підвищити рівень своєї медіакультури, що допоможе в подальшому протидіяти медіатравматизації.

Тут можна скористатися розробленою Оленою Голубевою і Наталією Обуховою методикою покадрового «оживлення» паперової проєкції для актуалізації тілесних відчуттів. Можливе поєднання індивідуальної і групової творчості. Маріонетка – один із різновидів театральних ляльок у ляльковому театрі, рухлива людиноподібна лялька, якою керує актор-ляльковод, схований від глядача. Відмітна характеристика маріонетки – анатомічна подібність до людини. Є закони рухів маріонетки: вони не повністю копіюють рухи живих істот, а є їхньою метафорою, синтезом і мають бути виразними на фоні стану спокою маріонетки; усі кінцівки ляльки не мають рухатися одночасно.

В арттерапії маріонетку зазвичай застосовують як метафору образу «Я», який можна трансформувати, яким можна керувати, який можна спрямовувати. І це дуже важливо, оскільки цю методику можна використовувати в роботі з дітьми та підлітками, які переживають травматичні події війни. Цей спосіб використання маріонетки визначають як «архетипний»: маріонетка як утілення певної іпостасі особистості, у нашому випадку – травмованої частини Я. Інший спосіб – використання маріонетки як конкретного тілесного втілення людини – «метафоричний». Завдяки подібності маріонетки до тіла людини, а її рухів – до рухів людини дитині простіше ототожнити себе з лялькою. Робота з маріонеткою дає змогу пропрацювати такі теми, як батьківські настанови, нав'язані соціальні ролі, а також змінити комунікативні і поведінкові патерни.

На першому етапі створення анімації всі гуртківці виготовляють свою власну маріонетку з кількох окремих частин, які представляють частини тіла (голова, тіло, плечові суглоби, передпліччя, кисті рук, стегна, гомілки, стопи). Їх малюють та вирізають зі звичайного білого паперу і скріплюють за допомогою шиття – звичайною голкою і ниткою. Білий папір уможливує

максимальну кількість проєкцій – можна уявити будь-що і будь-кого! Білий колір є нейтральним щодо більшості інших, його можна сприймати як метафору світла і порожнечі.

Ми вже знаємо, що в ситуаціях травматичних подій реакція «завмирання» діє автоматично – людина не може відреагувати інакше. І так само «завмирання» спрацьовує не лише у випадку травматичної події, а й у разі медіатравматизації (наприклад, під час перегляду фільмів жахів чи воєнних новин, які містять інформацію про загиблих, фотозображення та відео руйнувань, могил тощо).

Після того як діти виготовили маріонеток, їм пропонують дослідити свободу та обмеження тілесних рухів, віднайти стереотипні рухи, пози. Гра – маніпуляції з маріонетками – є яскравим утіленням екологічного проживання травматичного емоційного досвіду. Діти під час занять можуть відстежити власні рухові патерни, усвідомити тілесні «затиски». Маніпулюючи маріонеткою, можна позбавитися неприємних тілесних відчуттів, викликаних пережитими травматичними подіями війни. Саме в грі, яка не ставить перед собою мету досягнення результату, дитина дістає задоволення від творчого процесу, стає відкритою для нового досвіду. Гра з маріонеткою дає змогу екологічно пережити травматичний емоційний досвід ще й завдяки певній дистанційованості клієнта від проблеми. Гра допомагає також завдяки візуалізації стереотипних рухових патернів набути новий тілесний досвід. Тілесні відчуття під час заняття фіксуються в тілесній пам'яті і в подальшому впливатимуть на психологічний стан і віру в можливість подолання наслідків травматичних подій.

Отже, використання маніпуляцій з візуальним прототипом людини можна розглядати як форму тілесно-орієнтованої роботи, яка сприяє подоланню травматичних наслідків. Створення анімації взагалі і зокрема робота з маріонетками дають змогу «розморозити» емоції травмованої дитини на рівні тіла саме через маніпуляції з маріонетками. Завдання цих маніпуляцій –

вивільнення тілесної енергії, відновлення перерваного руху («роззавмирання» як протидія завмиранню), повернення «до тіла».

Ідентифікація з паперовою лялькою дає змогу зробити це на метафоричному рівні: маріонетка, яка перебувала в «скрюченому» стані, у позі ембріона, поступово починає рухатися, розпрямлятися, а потім може бігти чи битися. Відбувається інтеріоризація образу рухів маріонетки в тілесний досвід дитини. На цьому етапі вже є великою імовірність повної ідентифікації дитини з маріонеткою, і ті рухи, які може робити маріонетка, фіксуються на тілесних патернах рухів тіла дитини. Оскільки маріонетка створена зі звичайного паперу, будь-яке пошкодження ляльки може болісно відбитися на відчуттях і почуттях автора-творця маріонетки.

Усі рухи маріонетки можна спробувати повторити і відчутти на власному досвіді. Таким чином можна уявити себе в стані ембріона, який відповідає стану жертви під час травматичної події, і перейти з нього у стан активного суб'єкта, поступово випростовуючи кінцівки, випрямляючи хребет, рухаючись уперед. Така форма роботи допомагає дитині вийти зі стану «завмирання» після травми і стати на ноги, відчутти смак життя, енергію, спроможність самій вирішувати свої проблеми, приймати рішення, рухатися за власним бажанням.

Наступний етап – покадрова фіксація різних положень маріонеток. Рухи маріонеток відтворюються в анімаційному фільмі, не акцентуючи уваги на сюжеті. Оскільки маріонетки створюють зі звичайного білого паперу, як «декорацію» чи тло анімаційного фільму можна використати розфарбований яскравими кольорами аркуш ватману чи просто кольоровий картон. Діти можуть самі створити «свій казковий світ», у якому відбудуватиметься дія фільму.

Для знімання використовують звичайний фотоапарат-«мільницю» (або смартфон), штатив. Знімальним майданчиком може бути стіл із закріпленим на ньому аркушем ватману. Освітлення – природне. Усі учасники мають брати участь у трансформаціях і рухах своїх маріонеток.

Основні правила знімання, яких мають дотримуватися учасники:

- одна секунда кінцевого продукту містить 24 окремі фотографії-кадри;
- у кадрі не має бути одночасних рухів кількох персонажів (одночасний рух на екрані є суб'єктивним сприйняттям глядача);
- камера має бути жорстко закріплена на штативі (а штатив – у просторі знімального майданчика) для відчуття безперервності знімання.

Монтаж може здійснювати викладач, як і добір звукового ряду (можна скористатися програмою Movavy).

Також на початковому рівні навчання добре ознайомити дітей з додатковими аксесуарами професійного фотографа – оптикою (різними об'єктивами), штативом, предметним столом, фонами, відбивачами, моноподами.

Основний рівень. І рік навчання (Орієнтовна тривалість опрацювання модуля – 32 год.)

Модуль «Світ зображень» на основному рівні присвячено професійній фотографії як медіаторчості. *Мета* – допомогти дітям опанувати основні навички фотографування на професійному фотоапараті, застосування світла як основного інструменту фотографа, обробки фотозображень. У цьому році акцент зроблено на портретній фотографії, а отже, на взаємодії з іншими людьми. Це відповідає віковій групі молодших підлітків, для яких спілкування виходить на перший план.

Однією з найважливіших характеристик фотографії є композиція. Тому варто почати з основ і правил композиції.

20 правил композиції фотографії:

- Правило третин: об'єкт треба розташовувати на перехрестях ліній.
- Повтори і ритми: потрібно шукати ритми – стовпи, сходи, лавки.
- Вільне поле: важливо залишати порожні місця для руху чи думки глядача.

- Рівновага: урівноваження плями об'єкта і фону.
- Симетрія: важливо, коли одна половинка відображає другу.
- 3D-глибина кадру: персонажа варто розташовувати попереду чи позаду об'єктів фону.

- Великий план: усе поле кадру має бути заповнено персонажем.
- Простота: прибрати все зайве за допомогою кадрування.
- Діагоналі і нахили відповідають за динаміку кадру.
- Обрамлення: персонажа потрібно помістити в рамку будинків, гілок чи рук.

- Провідні лінії: будь-які лінії в кадрі мають вести погляд глядача до персонажа.

- Контраст за кольором: треба знімати тепле на холодному і навпаки.
- Контраст за тоном: треба знімати світле на темному і навпаки.
- Контраст за розмірами: великий персонаж і маленькі об'єкти.
- Фокус на персонажа та розфокусування (боке) для текстури фону.
- Види формату: горизонтальний, вертикальний, квадрат.
- Трикутники та інші прості фігури посилять кадр.
- S-подібні криві, спіралі та вісімки радують.
- Зліва направо рух розвивається від лівого кута. Новий ракурс: можна знімати з низької або високої точки схеми.

- Трикутники: предмети в кадрі утворюють трикутник.

Діти мають засвоїти застосування *трьох важливих контрастів фотографії*: тонового, колірнього, текстурного. Важливо попрактикуватися в зніманні, використовуючи різні *ракурси, плани, точки знімання*. Експериментуючи з різними планами та фокусами, діти вчаться уникати плоских фотографій, а застосовуючи правило діагоналей – керувати увагою глядача та створювати динаміку в кадрі. Робота з ритмом і перспективою у фотографії допомагає означити смисловий центр, що дасть змогу в подальшому створювати ілюстрації до власних текстів, робити не лише побутові фотографії, а й проєкти. Робота на пленері допоможе дітям засвоїти прийоми використання

геометрії кадру, застосовуючи як фон архітектуру і пейзаж. Цікавими можуть бути експерименти з порушенням рівноваги і застосуванням порожнього простору у фотографії.

Освітлювальне обладнання зробить фото більш професійним. Зовсім не обов'язково використовувати дорогу апаратуру. Класичний метод роботи зі світлом – це триточкове освітлення, яке має такі компоненти: ключове світло – основне світло, найчастіше бічне; світло, що заповнює, – розсіяне світло, яке пом'якшує тіні; фонове світло – світло, яке відокремлює предмет від фону. Коли визначилися з основними налаштуваннями світла, можна додати ще кілька елементів, щоб отримати бажаний ефект. Наприклад, деякі автори використовують софтбокси, які кріпляться до джерела світла і забезпечують розсіяне освітлення. Автори відеоблогів про красу часто застосовують кільцеві лампи, щоб підкреслити контур обличчя та приховати недоліки шкіри.

Під час фотографування людей найсвітлішою плямою має бути обличчя. Сонце має падати збоку, але освітлювати все обличчя. Можна застосовувати папір або будь-який інший білий матеріал для відбиття світла з того боку, де падають тіні. Але іноді як художній прийом можна використати фотографію проти світла (наприклад, біля вікна можна фотографувати модель у профіль). Нехай діти на *практичних заняттях* простежать за тінювим малюнком під час зміщення світла. Спробуйте разом з дітьми скористатися *поляризаційними світлофільтрами* – нехай вони самі побачать їхню дію.

Колір – це інструмент емоційного впливу на глядача. Колір є одним із шести головних елементів композиції. У мистецтві – незалежно від того, чи це мода, живопис, а чи фотографія, – є набір *правил гармонійного поєднання кольорів*. Кожен колір несе певний емоційний заряд і тому по-різному впливає на глядача. Одні поєднання кольорів посилюють одне одного, інші – послаблюють.

Викладання цієї теми неможливе без візуальних прикладів з акцентом на колір. Важливо дати дітям ознайомитися з фотопортретами відомих фотографів: Стіва Маккарі, Річарда Тушмана (Richard Tuschman), Грегори

Крюдсона. Обговоріть з дітьми прийоми досягнення тональності та єдиного колориту. Ознайомте дітей з *теорією кольору*, покажіть *коло Іттена*, перелічіть правила досягнення гармонії кольорів. Кольорове коло Іттена – шпаргалка для успішної роботи з кольором. Сьогодні вже є мобільні додатки з колом Іттена, які допомагають зробити правильний вибір кольорів.

Дайте дітям змогу поекспериментувати з тональним контрастом. Обговоріть разом з ними основні, холодні, теплі, аналогічні, комплементарні кольори. Поясніть, як будується гармонійна тріада кольорів, що таке подвійні комплементарні кольори.

Після ознайомлення дітей з основними правилами і законами фотографії можна переходити до професійної обробки фотографій, що дає змогу досягати найкращого результату. Ще на початковому рівні навчання діти дізналися про RAW-формат. Саме зараз час остаточно з'ясувати: що це таке і з чим його їдять?

У всіх професійних фотокамерах – а останнім часом і в багатьох аматорських – є можливість зберігати фотографії у *форматі RAW*. Формат RAW – це «сирий» формат фотоапарата. Що це означає? Під час знімання світло діє на матрицю, після чого світловий сигнал перетворюється на оцифрований електричний. Тобто це нулі та одиниці у великій кількості. Під час запису в jpeg камера спочатку обробляє отримане зображення, а потім стискає і зберігає фотографію. І якщо почати виправляти таку фотографію у графічному редакторі, то втрата якості буде дуже значною. Тобто під час знімання в jpeg записується рівно стільки інформації, скільки потрібно для використання на звичайних моніторах і принтерах, тобто 8 біт/канал, а із сучасних матриць отримують інформації набагато більше – зазвичай 12 або 14 біт/канал. Тому якщо кадр вийшов темним або засвіченим, «підкачав» баланс білого тощо, то з jpeg украй важко отримати за допомогою обробки в редакторі нормальну фотографію. А в разі використання RAW експозицію можна виправити легко і якісно. До того ж багато параметрів зображень, які задаються на камері, можна зазначати не перед зніманням, а вже після нього.

Це такі налаштування, як баланс білого, стиль зображення, насиченість, контраст і різкість. Крім цього, на фотографіях, отриманих з RAW, деталізація набагато краща, ніж у разі використання jpeg відразу під час знімання. Також RAW дає змогу легко виправляти оптичну недосконалість техніки.

Завантажте і вивчіть разом з дітьми *RAW-конвертер*, який робить обробку фотографій швидкою і неруйнівною. Ознайомтеся з такими можливостями RAW-конвертера, як-от:

- Інтерактивна гистограма. Профіль камери. Експозиція.
- Контраст за допомогою точок білого і чорного.
- Попередження про провали в тінях і про втрати у світлі.
- Температура і відтінок – як працювати з високою насиченістю.
- Повзунок HighLights у портреті, у пейзажі, тіні, чіткість, соковитість.
- Деталізація. Наведення контурної різкості.
- Контурна маска. Чорний – приховує, білий показує.
- Придушення шумної точки ISO на фоні на шкірі.
- HSL: відтінок, насиченість та світло кольорових каналів. Ефекти повзунка світла: плюс – для помаранчевої шкіри, мінус – для зеленої трави.
- Шари. Маска шару. Шари коригування.
- Редагувати розміри вбудованого зображення.
- Smart-об'єкт – контейнер оригінального зображення.
- Пензлик. Як змінювати розмір, жорсткість, непрозорість пензлика.
- Коригувальні шари. Колір. Чорно-біле. Колірний тон/насиченість.
- Маска шару. Біла – прозора маска, чорна – непрозора маска.
- Інверсія маски.
- Редагування маски білим пензликом для локалізації ефектів.
- Режим накладання коригувального шару. М'яке світло.
- Зведення шарів зображення та об'єднана копія.

Починаючи працювати з портретною фотографією, важливо розуміти особливості роботи з людиною як моделлю. Не зайвими будуть початкові

знання з людської анатомії та психології спілкування, основи сприймання образу людини.

Помилки постановки

Гарний портрет вимагає поєднання трьох складників: техніки, світла і моделі. Треба налаштувати камеру відповідно до наявних умов освітлення і віднайти вигідний світлотіньовий малюнок форми обличчя й тіла. Тоді залишається лише обрати ефектну позу моделі. Мова тіла моделі близька до пластичної мови пантоміми. Успіх пантоміми залежить від того, що думає актор під час вистави, але передусім він пов'язаний з тим, як пластику тіла «прочитає» глядач. Як показав у своїх фотографічних експериментах Хельмут Ньютон, навіть професійні моделі не можуть під час знімання зобразити природну, гармонійну позу. Великий fashion-фотограф пропонує не покладатися в керуванні процесом на модель. Пластикою моделі має управляти фотограф, звичайно ж, домовляючись із нею про співпрацю. Тому безглуздо пропонувати портретисту-початківцю якийсь каталог «гарних поз». По-перше, те, що підходить одній дівчині, може зіпсувати іншу. По-друге, пластичність тіла нескінченна, тому «правильні» пози практично не повторюються. А ось набір помилок позування досить типовий. Тут можна говорити про гранично неправильні постановки моделі, які порушують природне співвідношення частин її тіла. Фотограф може свідомо допускати деякі помилки для посилення художнього ефекту. Але є помилки позування, які є «смертельними» за ступенем спотворення образу. Інші можна виправити на фотографії під час постобробки. Нарешті, багато поз є помилковими, коли йдеться про знімання дівчат, але ці помилки можна пробачити в чоловічому портреті.

Завали і закоси на фотографії, як правило, дратують глядача. Однак іноді завал горизонту застосовують на професійних фотознімках для створення певного настрою, передавання особливих емоцій.

Під час *портретного знімання* найбільш вигідним ракурсом для відображення форми голови вважають класичний ракурс 3/4. Потрібно завжди запитувати себе: «Що виражає ця поза?». Естетично виглядає поза, у якій

можна знайти прості геометричні фігури: трикутник, прямокутник, коло. Погана поза чи ракурс спотворюють пропорції, укорочують торс, ноги та руки.

Помилки постановки голови і шиї:

- перерваний профіль щоки носом, голови – вухом, носа – віями;
- нахил голови без компенсаційного руху тілом;
- профіль закинutoї голови – банальність;
- занадто пряма шия;
- шия у складках.

Нахил голови без компенсаційного руху тілом виглядає надмірно пихатим, манерним, зухвалим. Нахил голови слід підтримати напрямом погляду, логікою руху та лініями тіла і рук. Найкращий варіант, коли підборіддя спрямоване на фотографа. Анфас у дівчини із широким чи круглим обличчям виглядає гірше, ніж ракурс у 3/4. У розслабленої моделі голова вільно балансує на шиї і має невеликий природний нахил уперед. Широка посмішка часто стає «парадом різців та іклів». Сильний поворот у бік плеча виявить складки на шиї. Також слід уникати вигляду, ніби модель підглядає, і «завертання» очей у кути очних ямок.

Помилки положення торса, плечей і ліктів

- укорочена рука;
- прямі кути рук, пастки яскравості на світлому фоні;
- «обрізана» кисть або лікоть-ампутант;
- рука нізвідки або чужа рука;
- рука із живота;
- перехрещені руки;
- притиснуті до тіла руки, товстий трицепс;
- розгорнутий жіночий торс, широкі плечі, вузькі стегна;
- «складчастий живіт» і кругла спина у моделі в стані сидючи.

Модель має стискати предмет у руці залежно від його ваги: квіти – ніжно, валізу – міцно. Напружена рука, притиснута до торса, неприємно товщає. Гарно, коли лінії однієї руки плавно переходять в лінію іншої. Треба уникати прямих

кутів. У разі знімання на світлому фоні ділянки між рукою і торсом спрацьовують як «пастки для ока» через ілюзію підвищеної яскравості. І не треба спрямовувати суглоби кінцівок на фотографа. Навіть гарну модель зіпсує «обрізана» кисть і випнутий, «нахабний» лікоть.

Щоб уникнути вимушеної пози, відомий фотограф Філіп Хальсман просив своїх моделей стрибати. У колекції «Пози для фотосесій» стрибання віднесено до першої десятки найважливіших прийомів неформального портрета. На ньому засновано класичний фотопроект Халсмана «Стрибок». Отже, стрибок – це чудова поза для фотосесії. Це швидкий і надійний спосіб зняти неформальний, живий портрет. Адже в стрибку дуже важко контролювати обличчя, і це дає змогу хоч на мить зняти повсякденну чи вимушену маску «себе важливої і красивої». До Халсмана портретна фотографія часто була неприродною і злегка розмитою, з явним відчуттям відстороненості між фотографом і об'єктом. Підхід Халсмана полягав в усуненні цієї дистанції. Він збагатив класичні принципи портретної фотографії та надихнув наступні покоління фотографів на співпрацю зі своїми моделями.

Притиснута до тіла рука товстить плече. Для хлопчиків це добре – ніби м'язи, а для дівчат – не дуже. Драпірування «ріже» суглоби кистей і деформує лінію стегна. Груди і плечі завжди захоплюють погляд глядача! Тому важливо нагадувати моделі, що слід втягнути живіт, розправити плечі, випнути груди на вдиху. А от у випадку знімання розгорнутого жіночого торса з'являються широкі плечі, а стегна виглядають вузькими. Такий ракурс краще використовувати в чоловічому портреті.

Кисті рук – друге емоційне обличчя моделі

Помилки в розташуванні кистей рук:

- пальці-обрубки;
- розчепірені пальці;
- зчеплені пальці;
- кулак в обличчя;
- «клешня краба»;

- млява рука;
- рука вище від талії;
- рука нізвідки або чужа рука. (Ця помилка часто виникає під час кадрування великих планів);

- обрубубування пальців.

Кисті рук дуже рухливі, емоційні, швидко реагують на настрої, тому помилки позування в кистях особливо небезпечні. Мляві кисті, розташовані абияк, наче неживі предмети, свідчать про апатію або нудьгу, втрату волі. Зап'ястя не можна кадрувати ані рамкою, ані одягом, ані іншою рукою. Якщо на знімку зображено жест кистю руки, зап'ястя має рухатися за нею. Треба уникати перегнутого зап'ястя.

Зчеплені пальці – це жест муки і душевного хвилювання. Розчепірені, напружені пальці гарні лише в бальних танцях і спорті. Кулак перед обличчям – загрозливий жест. Погано виглядає як зап'ястя під кутом 90°, так і суглоб зап'ястя, спрямований на фотографа. А «кляшня краба» з'являється, коли, крім великого пальця і мізинця руки, не видно інших фаланг пальців.

Ноги і ступні. Координація всіх ліній кадру

Помилки в розташуванні ніг і стоп:

- сплющене стегно;
- вигнуте назад коліно однієї напруженої ноги;
- обрубубування коліна;
- не кадруй суглобами. ані кадром, ані одягом;
- надмірне вкорочування ніг навпочіпки;
- обруббані або ластоподібні ступні;
- грубі підошви, п'ята на виду;
- ніжки-вушка.

Щоб запобігти спотворенню світлом ідеальної пози, слід добиватися відповідності всіх ліній у гармонійній позі.

Коли людина сидить, її стегно ніби розплющене. Щоб зберегти округлість, слід попросити модель, що сидить, спертися на віддалену від фотографа

сідницю. Коли нога напружена, коліно ніби вигнуте назад. Це виглядає неприродно. «Коліно-ампутант» – також дуже поширена помилка. Обрубання колін викликає у глядача жах і співчуття. Це не ті емоції, які хоче викликати у глядача фотограф. Обрубані або ластоподібні ступні з'являються, якщо носки стоп спрямовані прямо на фотографа або боком. Класикою постановки ступні вважають картину «Народження Венери» Сандро Боттічеллі.

На підшві шкіра груба і зморшкувата, тому не варто показувати глядачеві підшви. Не можна відволікати глядача від більш естетичних частин тіла моделі.

Доберіть *приклади фотозображень*, коли ніс «розриває» профіль щоки, або лінія голови переривається вухом, лінія носа – віями, або пропорції тіла виглядають неприродними, або коліна ніби обрубані. Доцільно підшукати ілюстрації для кожної поширеної помилки під час знімання портретів.

Також вихованцям буде корисно попрактикуватися (одне на одному) в позуванні і спілкуванні «фотографа» з «моделлю».

Під час вивчення цієї теми важливо обговорити з дітьми ще і юридичні аспекти знімання людей – як моделей, так і випадкових людей під час репортажного знімання. Діти мають дізнатися про особливості підписання релізу з моделлю і про права використання фотозображень.

Мікромодуль «Селфі»

Для оцінювання себе людині потрібен погляд збоку, а не лише рефлексія власних переживань. Кожне селфі має певний посил, люди використовують селфі, щоб розповісти про різні речі, свої переживання. Завдяки селфі людина реалізовує свою потребу в найкращому розумінні себе у візуальному аспекті. Розглядаючи свої селфі та вирішуючи, яке з них опублікувати, ми вивчаємо себе.

На основі аналізу літератури ми виділили такі *функції селфі*:

- самопрезентація, створення власного образу;

- комунікація – налагодження і підтримання соціальних зв'язків;
- самовираження, саморозкриття (обмін з іншими своїми емоціями та переживаннями);
- самоідентифікація (за допомогою селфі зміцнюється «Я» людини, підвищується її самооцінка);
- спонукання до самопізнання, саморозвитку, самовдосконалення;
- рефлексія і структурування емоційного та когнітивного досвіду людини;
- отримання підтримки.

Уже на цьому рівні – функцій – можна стверджувати, що селфі може стати медіа-арттерапевтичним засобом вирішення психологічних проблем.

Джуді Вайзер, розробниця методу фототерапії, виокремлює п'ять типів фотографій. Ці типи покладено в основу класифікації технік фототерапії. Серед них автопортрети (селфі) дають клієнтові змогу дослідити себе, коли його ніхто не бачить, не оцінює, не контролює. Автофотопортрет, на думку Д. Вайзер (2010), – це повідомлення самому собі від самого себе. В. Назаревич вважає, що фотоавтопортрети забезпечують «клієнтові необхідні навички самосприйняття, саморозвитку, самоспостереження, визначення сильних і слабких сторін особистісного потенціалу». Дослідниця зазначає, що постійне зростання цікавості до фіксації власних моментів життя та фотофіксація через селфі-образи забезпечує психолога-практика неабияким інформативним матеріалом для консультативної роботи», що «розкриває спектральне наповнення необхідними персоналізованими психологічними показниками розуміння потреб та намірів клієнта в процесі надання допомоги».

Селфі відображає саме прагнення людини побачити себе збоку – так, як її бачать інші. Цікавим видається те, що під час створення селфі клієнт є водночас і суб'єктом – творцем, і об'єктом дії (фотознімання), і саме його зображення є творчим продуктом. Тобто одночасно він і творець, і об'єкт творчості, і сторонній спостерігач творчого продукту. З одного боку, фотографування як миттєвий процес не дає можливості для процесу рефлексування, з другого – є можливість не просто «спіймати мить», а створювати цю мить стільки часу,

скільки потрібно для отримання бажаного результату. Отже, селфі є формою самофіксації, підтвердження існування клієнта для нього самого.

Селфі можна використовувати як форму діагностики, адже ці зображення дають змогу зрозуміти важливі для клієнта аспекти життя та сприйняття себе. Як *медіа-арттерапевтичний інструмент* фотографія залучає людину до взаємодії з її унікальними візуальними конструктами реальності.

Фотографування самого себе наодинці із собою дає змогу продюсувати, режисувати власні наративи, а також дає свободу створювати нові. Кожен з нас презентує світові не лише образ себе такого, яким він є, а і той образ, який нам хотілося б показати, той, яким нам хотілося б бути, або ж той образ, ту частину себе, яка взагалі не проявляється в реальності, перебуває в Тіні особистості (за К. Г. Юнгом). Селфі в непривабливому вигляді (без макіяжу, у стомленому стані, зі сплутаним волоссям чи гримасою на обличчі) також мають певний сенс. Мотивами таких селфі є наслідування тренду, моди, актуальність та відповідність моменту, як, наприклад, селфі жінок-біженок під час переїздів, або селфі зі станцій метро в Києві, де люди перечікують повітряні тривоги. Такі селфі – про можливість поділитися своїми емоціями, які відображаються на зовнішності, і про голосне повідомлення світові про те, що відбувається в нашій країні. І це має потужний терапевтичний ефект і дає змогу отримати підтримку друзів з усього світу.

Основний рівень. II рік навчання. (Орієнтовна тривалість опрацювання модуля – 32 год.)

Третій рік навчання (II рік основного курсу) присвячено створенню дітьми та підлітками власних медіапродуктів. І тому перше, з чого можна почати модуль «Світ зображень», – це зі створення власного *фотопортфоліо*.

Важливо обговорити з дітьми, як створюється портфоліо, які саме фотозображення варто в нього помістити, як обирати фотографії для портфоліо.

На цьому етапі навчання вже немає прямого передавання знань від викладача учням. Це радше співтворчість викладача з кожною дитиною / підлітком окремо і з групою загалом. Важливо чути думку кожного фотохудожника, обговорювати ідеї в колі колег.

Серед тем, які можна обговорити на цьому році навчання, – **особливості чоловічого портрета** порівняно із жіночим. Важливим є розуміння психології спілкування з чоловіком-моделлю. Як відбувається фотосесія? Як з'ясувати «технічне завдання»? Що і навіщо потрібно знімати? Які фотографії подобаються моделі? І, головне, як отримати правдиві відповіді на ці запитання від людини?

Важливо, щоб діти постійно перебували в пошуку нових ідей, постійно ознайомлювалися з роботами геніальних портретистів, використовуючи пошукові системи типу Гугл, банки зображень (Pinterest тощо) і соціальні мережі (типу Інстаграм). Розбираємо разом з дітьми підходи майстрів і схеми світла.

І, зрозуміло, що під час спілкування з моделлю без психології не обійтися, адже портрет – це діалог фотографа з портретованим. Знайомство є запорукою успішного діалогу. Фотограф стає ще й режисером майбутньої фотосесії. Заздалегідь важливо з'ясувати технічний бік процесу: яке світло краще; як модель має сидіти; які пози можуть виглядати невдало і як дібрати вигравні ракурси.

Також можна організувати вивчення основ **сімейного портрета**. І знову ми звертаємося до психології, цього разу – психології сім'ї, вивчаємо сімейні цінності та способи їх передавання в кадрі. Під час знімання сім'ї важливим є вміння створити цілісний образ, адже сім'я – це не просто група випадкових людей, де кожен сам за себе, це – спільність. У сімейному портреті дуже важлива гармонія композиції. Варто окремо обговорити з дітьми методи створення настрою і психологічні аспекти створення характеру кадру, *елементи посилення емоційного забарвлення*. Під час знімання сімейного портрета особливу увагу слід звернути на вибір ракурсів і поз для декількох моделей, тому обговорюємо з вихованцями правила постановки.

Створення гарного групового знімка – це справжнє мистецтво. Коли фотограф працює з кількома людьми, він має швидко зорієнтуватися, де і як їх розмістити, і чітко пояснити, що він хоче зробити. Це означає, що потрібно попередньо освоїти основи створення групових портретів. Освітлення також має велике значення. На вулиці в сонячний день треба обирати місце в тіні, щоб люди не мружилися, дивлячись у камеру. Можна почати знімати з кадру, де всі дивляться в камеру, а потім спостерігати за тим, що відбувається. Зазвичай найкраще виходить кадр, який створюється вже після офіційного портрета, оскільки родичі дивляться одне на одного, спілкуються і сміються. Під час знімання на природі – у саду чи парку – можна згрупувати людей навколо цікавих об'єктів. Наприклад, дерево, що впало, може стати привабливою опорою для маленьких дітей. Під час знімання в приміщенні, де дуже важливим є освітлення, краще, щоб сім'я стояла обличчям до вікна, – так можна досягти рівномірного освітлення на всіх обличчях. Якщо фотознімання відбувається в невеликому просторі і серед членів сім'ї є маленькі діти, батьки мають взяти їх на руки – тоді ті не зможуть втекти і всі будуть приблизно на одному рівні. Інший варіант – сім'я сидить на дивані, діти – на колінах у батьків. Старші діти можуть сісти на підлокітник чи спинку дивана, щоб урізноманітнити композицію. Для створення спонтанних сімейних фотографій на заходах, таких як вечірки для дітей або зустрічі з родичами, можна застосовувати для створення знімків новітні розробки (наприклад, технологію розпізнавання та автоматичного компонування облич).

Фотограф має постійно спілкуватися із сім'єю чи групою. На початку – щоб усі змогли трохи розслабитися, водночас тримаючи камеру напоготові. Також можна запропонувати моделям уявляти, що їх знімають на відео, і продовжувати рухатися, а не чекати наступної фотографії. Люди не повинні постійно дивитися в камеру – важливо, щоб вони забули, що їх знімають.

Що краще – репортажний чи постановочний момент у сімейному зніманні? На це запитання діти мають відповісти під час практичних занять, присвячених зніманню сімейного (групового) портрета. Можна застосувати на очному

занятті прийом «симультанної сім'ї», коли діти об'єднуються в підгрупи, де кожна така підгрупа – ніби одна сім'я, й експериментувати з постановкою і композицією. Вивчення отриманих фотознімків дасть змогу проаналізувати поширені помилки. Пам'ятаючи, що світло – основний інструмент фотографа, обговоріть на занятті правила постановки світла для динамічних і статичних сімейних сцен.

Сімейні свята – чудова нагода не лише для створення цінних спогадів у форматі групових портретів друзів і близьких, а й можливість для дітей / підлітків потренуватися у фотографуванні. На різдвяні свята можна запропонувати для *самостійної роботи* саме тему групового (сімейного) портрета і групового (сімейного) селфі.

Також темою може стати *чорно-біла фотографія як художній прийом*. Коли колір є зайвим? Які засоби виразності чорно-білої фотографії? (світло і тінь, тони і півтони, тоновий контраст). Чорно-біла фотографія любить контрасти. Підберіть для учнів приклади чорно-білих фотографій відомих фотографів-митців і проаналізуйте фотографії. Важливим є розуміння учнями способів переведення кольорового зображення в чорно-біле.

Заняття за темою «**Особливості знімання на пленері**» краще проводити не в приміщенні. Незважаючи на пору року і погоду, адже природа не має поганої погоди. Попередньо важливо обговорити з учнями обладнання і спорядження фотографа-«мандрівника»: камери та необхідні об'єктиви, насадки, бленди (вони рятують від сонячних відблисків), світлофільтри (градієнтний нейтральний GND і нейтральний фільтр ND), штативи, чохла та кофри, спалахи і відбивачі. Вихованці мають знати особливості зберігання фототехніки і догляду за нею. А вже після цього можна переходити до обговорення особливостей фотознімання під час подорожі. І ось тут важливі погодні умови та можливості фотокамери, налаштування режимів фотокамери в умовах різного природного освітлення (треба обговорити все, що учні вже застосовують під час занять: ISO, баланс білого та ін., глибина різкості, наведення на різкість, гіперфокальна відстань, витримка і діафрагма,

експозиція, добирання експопар, динамічний діапазон, брекетинг і мультиекспозиція). Сплануйте разом з дітьми заняття на пленері: режим, час, погодні умови, пошук точки знімання та інші важливі аспекти пейзажного знімання. Обговоріть, як застосовувати круговий поляризаційний фільтр та інші світлофільтри для модифікації світлових умов.

Окремо можна попрактикуватися у *вечірньому фотозніманні*. Діти мають ознайомитися з поняттям «золота година». Для цього важливо почати заняття до заходу сонця, коли тіні довгі, а закінчити його, коли вже стемніло, щоб учні мали змогу побачити різницю в освітленні. Окремий час можна присвятити вечірньому міському пейзажу: особливостям знімання об'єктів, що рухаються (люди, автомобілі), вечірньому синьому небу. Також можна попрактикуватися у *фотозніманні водної поверхні* (відображення, гладінь води, прозорість). Окремим заняттям може бути і ранкове фотознімання. Обговорюємо разом з дітьми поняття «блакитна година». Знімання зоряного піднебіння – окрема тема, яка може зацікавити підлітків: як зняти Чумацький Шлях, зробити красиві треки неба, що обертається, заворожливого зоряного потоку. Не зайвим буде знов обговорити композицію під час знімання на природі.

І, звісно, окреме *практичне заняття* має бути присвячене аналізу портфоліо учасників. Обов'язково ділимося ідеями та критичними зауваженнями.

Відразу ж зазначимо, що програма не передбачає підготовку професійних фотографів, але навичками обробки фотографій має володіти кожен влогер. Тому важливим завданням є огляд професійних програм для обробки фотографій та *практичні заняття* з їх застосування для коригування пейзажів, портретів, групових портретів, предметних фотографій.

Кожному учасникові треба розуміти, що часто редагування фотосесій забирає набагато більше часу, ніж власне фотографування. Adobe Lightroom Classic – це програма, яка економить час життя фотографів. Вона дає змогу швидко переглянути, порівняти, відібрати, обробити та опублікувати тисячі фотографій. Перевага Lightroom – це пакетне редагування. Якщо на всіх

фотографіях однакова помилка, то цю помилку на всіх фотографіях можна виправити в один клік. Працювати швидко та ефективно в Lightroom дає змогу не лише пакетне редагування, а й гарячі клавіші, пресети.

Нагадайте учням, що редагувати можна сміливо – адже оригінали завжди залишаться недоторканими. Серед основних функцій та інструментів **Adobe Lightroom**, навичками роботи з якими мають оволодіти діти / підлітки, такі:

- Модуль *Бібліотека* (Library): створення каталогу для управління, імпортування фотографій у каталог (переваги: «одна сесія – один каталог»; швидша робота, надійніше збереження, зв'язок між мініатюрою і оригіналом); організація каталогу зображень, доімпортування фото методом Drag&drop, Previous Import.

- *Інтерфейс* Adobe Lightroom: основні модулі і панелі.

- *Гарячі клавіші* Lightroom.

- *Маркери знімків*: кольорові позначки, зірки рейтингів, прапори (6-9, 1-5, PUX); пошук і фільтрація фотографій у каталозі за мітками Attribute; добирання фотографій у тимчасову групу (Click-Shift-Click) та випадковим чином (Ctrl-Click).

- *Режими перегляду зображення*: таблиця, лупа, порівняння, огляд (G, E, C, N). Як відкрити фото на повний екран (F).

- *Неруйнівне редагування знімків у модулі Develop*: палітра Basic; створення колекції, додавання і видалення знімків у колекції; підказки гістограми.

- *Тінь* (чорні), *напівтінь* (тіні), *експозиція*, *напівсвітло* (світло), *світло* (білі): відновлення світло-тіньового малюнка на панелі basic, v-переведення в монохром.

- *Корекція експозиції* (Exposure): встановлення точки чорного і білого (Blacks, Whites) із клавішею Alt (Opt в MC); Alt-ернативні можливості клавіші Alt у Lightroom.

- *Корекція балансу білого* і «паразитних» відтінків (Temp, Tint); відновлення світла (Highlights); освітлення тіней, що заповнює світлом

(Shadows); режими перегляду До і Після; варіанти скасування помилкових дій редагування; відкат, History, SnapShot, Reset.

- *Панелі корекції*: пакетне редагування (пакетна обробка – це налаштування коригування з однієї фотографії до цілої серії) та створення віртуальних копій фотографії; тонова крива середнього розмаїття.

- *Палітра кольорів*: HSL – відтінок, насиченість і тон кольору в ретуші портрета: світло-жовтогарячий для шкіри, знебарвлений жовтий для зубів, селадон або авокадо для трави; як перевести фото на монохром; переклад на чорно-білий варіант – точки, лінії, форми, текстури, ритми, тіні та відображення; окреме тонування і пресети; роздільне фарбування світла і тіні; правила вибору відтінків; спліт-тонування для чорно-білої фотографії: кремова, сепія, дуотон.

- *Панель деталей*: різкість для пейзажу і портрета; пригнічення яскравого і хроматичного шумів; виправлення помилок лінзи; аберація, дисторсія, віньєтування, ефекти віньєтки і зерна.

- *Калібрування профілю RGB*.

- *Художні ефекти*.

- *Створення, імпортування та експортування пресетів* (завантажити пресет).

Оволодівши Adobe Lightroom, переходимо до ознайомлення з комп'ютерною програмою Adobe Fotoshop.

Основні інструменти Adobe Fotoshop, якими мають оволодіти учні:

- *«Переміщення» і «Виділення»*: заливка кольором виділення – основним, фоновим, з урахуванням вмісту; швидка маска; видалення, копіювання ділянки виділення; геометричні, довільні, автоматичні інструменти виділення; прямокутна ділянка, квадрат, овал, коло; переміщення рамки виділення; розмиття контуру виділення; додавання ділянки виділення і віднімання; виділення довільної ділянки інструментами ласо; автоматичне виділення ділянки магнітним ласо і чарівною паличкою. Інструмент «Виділити об'єкт».

- *Штамп і точковий пензлик*, що відновлює. *Видалення плям*. Заливка з урахуванням вмісту – поняття «джерело», «призначення», точковий відновлювальний пензлик. Намалювати пряму лінію. Інструмент «латання». Створення нового порожнього шару для коригування плям на обличчі. Інструмент розмивання. *Ефект розфокусування* предметів фону.

- Інструменти *локального коригування світла-тіні і насиченості кольору*. Швидке тональне коригування. Хайлатинг портретів і пейзажів за допомогою локального коригування світло-тіньового малюнка. Промальовування об'ємів форми інструментами «*Освітлювач*», «*Затемнювач*». М'яке світло. Промальовування світло-тіньового малюнка в масці шарів Curves, що коригують. Цифровий макіяж. Соковитість губ. Колірний тон очей.

- Програми-помічники вибору *гармонійних поєднань Adobe Color CC*. Шари коригування в колористиці кадру. Порожній шар для фарбування. Режим накладання. Кольоровість. Модель на темному тлі в режимі накладання Екран Screen.

- Метод *частотного розкладання*. Шар середніх (для форми) і високих частот (для текстур). Очищення шкіри на шарі (ТВК і штамп). Накладання тонального крему.

- *Шаровий колір*. Поняття «відсічна маска шару» – Clipping mask. Об'єми на двох коригувальних шарах. Інструмент «*Пластика*»: коригування форми губ, носа, очей, форми обличчя; відбілювання зубів та білків очей; посилення яскравості райдужки ока.

- *Гарячі клавіші Adobe Fotoshop*.

Практичні заняття доцільно присвятити коригуванню і ретушуванню фотопортретів та пейзажів, зроблених учнями на попередніх заняттях. Важливо наголосити, що будь-якій роботі з комп'ютерним коригуванням зображень має передувати аналіз фотопортрета (чи будь-якої фотографії) та складання плану ретушування. Треба відповісти на запитання: Що заважає глядачеві?

Отже, учень, який опрацював цей модуль, має досвід фотографування будь-яких живих і неживих об'єктів та обробки зображень за допомогою комп'ютерної техніки.

Модуль 3. Світ відео і кіно

Початковий рівень навчання

(Орієнтовна тривалість опрацювання модуля – 42 год.)

Мета цього модуля – дати дітям основи знань про створення відео. Перший – початковий – рівень навчання присвячено *ознайомленню дітей з основами відеознімання*. Досягнення цієї мети не потребує спеціального обладнання, адже смартфон дає всі можливості для створення відео.

Розпочати цей модуль можна з поглиблення знань дітей про вплив відеопродуктів на психіку в умовах війни та повоєнної відбудови країни. Це заняття має бути терапевтичним, тому дуже важливо запобігти ретравматизації. Більшість дітей України переживали і досі переживають складні сильні емоції в умовах воєнного і повоєнного часу, потерпають від медіатравматизації.

У 2014–2015 роках ми проводили заняття на основі анімаційного фільму «Конфлікт», створеного 1983 року. Це радянський об'ємний мультфільм студії «Союзмультфільм» на антивоєнну тематику. Він мав свого часу величезний успіх, але не дістав схвалення Держкіно, яке вважало фільм занадто пацифістським (Див.: https://www.youtube.com/watch?v=n_gfsYwrtkk). Герої фільму – звичайні сірники. Сварка, що спалахнула через дрібницю, перейшла в справжню бійку, під час якої обидві ворожі сторони згоріли. Заключна сцена алегорично показує наслідки атомної війни.

Цей медіапродукт дуже близький ментальності українців і водночас стосується подій, які розгортаються в нашій країні із зими 2013–2014 років. Мультфільм позиціонується як продукт для дорослих, але, на нашу думку, його можна використати для роботи з дітьми, тому що застосована метафора (героями є сірники) не створює повної ідентифікації дитини з персонажами, дає

змогу поглянути на показані події збоку, з метапозиції, дистанціюватися від травматичної ситуації і завдяки цьому відрефлексувати власні почуття, віднайти можливість висловити їх у вербальній або образній формі. Саме це і є метою заняття – ознайомити дітей із способами опрацювання сильних емоцій.

Водночас пропонуємо пошукати *інші зразки медіапродуктів*, які можна застосувати для відреагування важких почуттів, пов'язаних з війною: малювання власних почуттів за допомогою фарб; малювання мандали (малюнок у колі) тощо. Дуже важливо обговорити з дітьми малюнки почуттів. Спілкуватися про емоційні стани треба дуже обережно, делікатно, говорити про свої почуття, своє сприйняття малюнків. Заняття поділяється на кілька етапів: вступна частина, власне перегляд анімаційного фільму, творча діяльність після перегляду та обговорення, яке має тривати стільки часу, скільки всі попередні етапи.

Якщо ви вирішите використати фільм «Конфлікт», тоді для творчої діяльності знадобляться фарби чорного, червоного і коричневого кольорів, папір формату А3. Власні почуття учасники виражають за допомогою образотворчих матеріалів. Малювати краще пальцями і долонями. По завершенні творчої діяльності обговорюють процес творчості і почуття після нього. Акцент на аналізі та обговоренні продуктів творчості можна не робити; малюнки часто викликають відразу, огиду, але якщо учасник групи хоче продемонструвати свої твори іншим – це не заборонено. Інший варіант – застосування малювання мандали після перегляду і визначення почуттів. Мандали вважають символом балансу, гармонії та єдності. Упродовж усієї людської історії мандала була і є універсальним і незмінним символом цілісності, гармонії та перетворення. Уперше до мандал як малюнків у колі звернувся К. Г. Юнг, який помітив як його пацієнти вдаються до спонтанного малювання мандал. Мандалу використовують в арттерапії як дуже потужний інструмент глибинної діагностики і психотерапії інтеграції. Мандала дає доступ до глибинного несвідомого; допомога, минаючи усвідомлення, надається через швидку інтеграцію особистості (тому мандалу використовують у будь-яких

кризових станах). Коло (тобто сама мандала) – це захист, нерозчленованість, неподільність, цілісність, порядок, межі. Коли людина малює мандалу, вона малює свій внутрішній світ на цей момент, свій стан, Самість, себе справжню поза соціумом, свою духовну сутність. Навіть якщо конфлікт і проявляється на поверхні, під час малювання мандали накопичене напруження вивільняється більш повно. Заспокійливий ефект мандали пояснюється тим, що форма кола нагадує безпеку матки.

Як зображувальна техніка, яку використовують в арттерапевтичній роботі, створення мандал – це *створення малюнків у колі*, які відображають індивідуальні особливості автора: його психічний стан, ставлення до світу і самого себе, а також неусвідомлювані потреби й тенденції розвитку. Процес створення мандали є універсальною дією і певним ритуалом *самоінтеграції*, тому його можна застосовувати для *аутопсихотерапії*. Цей процес є екстреною допомогою, коли традиційна психотерапія не підходить. Малювання кола може бути чимось на зразок малювання захисної лінії навколо фізичного і психологічного простору, які ми ідентифікуємо із самими собою. Будь-який зміст психічного життя людини знаходить своє місце в мандалі, і хаос потрапляє в середину кола. Саме тому мандала, як загальна схема, система координат, допомагає краще сприймати та усвідомлювати свої почуття.

Отже, після перегляду анімаційного фільму учасникам пропонують створити зображення мандали за допомогою фарб на аркуші паперу А 4 (коло намальовано вже заздалегідь). На наступному етапі діти / підлітки мають перевести власні переживання у вербальну форму. Для цього можна використовувати вже готові анкети із запитаннями про емоції. Запитання стосуються емоцій, які викликав фільм (гордість, повага, жага справедливості, ненависть, сум, співчуття, провина, страх, відсторонення, радість тощо), й учасникам пропонують оцінити їхню інтенсивність. Або обговорити емоції, якщо діти мають досвід усвідомлення емоцій і розвинену рефлексію.

І лише після цього (або ж на наступному занятті) можна переходити до обговорення та аналізу фільму і його впливу на психіку людини.

Насамкінець можна запропонувати учасникам обговорення загалом комерційної природи телебачення, емоцій, що панують у суспільстві, коли горе, біль і страждання стають метою, інфоприводом, товаром.

Також доцільно запропонувати виконати тілесні вправи на саморегуляцію – заземлення, контейнерування, центрування (10-15 хв.).

Заземлення – це і є контакт з реальністю, який здійснюється завдяки осмисленню відчуттів тіла і почуттів, контакт із тим, що відбувається тут і зараз, на противагу відірваності від дійсності, перебуванню в ілюзорній реальності, втраті фізичних відчуттів. Коли ми спрямовуємо увагу на відчуття м'язів, це покращує зв'язок центральної нервової системи з м'язами, захищає мозок від «перегорання» та контейнерує емоційне збудження. Можна зробити самому собі масаж стоп чи промасажувати долонями кожен частину тіла і таким чином «включити» тіло, «активізувати» заблоковану енергію. М'язи, «відповідальні» за заземлення, здебільшого розташовані в стопах, тому корисними будуть будь-які рухи стопою: повороти, згинання, масаж пальців ніг, рухи гомілковостопним суглобом.

Інші м'язи, пов'язані з відчуттям опори і заземлення, – сідничні. Щоб активізувати ці м'язи, можна посоватися на стільці: спробувати відчути, якої якості сама опора (тверда? м'яка? стійка? тепла? холодна? пружна?). Усвідомлення власних відчуттів і їх називання; пошук позиції, у якій тіло відчуває комфорт і стійкість, є важливими для заземлення діями. Нав'язливі думки, пов'язані з травматичними подіями, можна врівноважити приємними тілесними реакціями, що дають відчуття безпеки і комфорту.

Фізичні вправи можуть стати в пригоді, якщо немає змоги відреагувати дуже інтенсивні емоції; якщо для цього неможливо звернутися до образотворчих матеріалів; якщо з тих чи інших причин недоступні інші ресурси для заземлення (або інтенсивність емоцій є надмірною). Щоб діти могли надавати самопомогу, можна навчити їх виконувати такі вправи:

- дихальна вправа «5–5–7». Зробити кілька циклів дихання таким чином: дихаючи носом, зробити вдих рахуючи до п'яти; затримати дихання (знову порахувавши до п'яти) і видихнути рахуючи до семи (Berkowitz, 2010);

- дихати діафрагмально (надуваючи на кожному вдихові живіт, а на кожному видиху – опускати живіт) (там само);

- під час глибокого дихання потрібно звертати свою увагу на те, як дихається, і на те, у яких частинах тіла є м'язове напруження. Глибоке дихання і тілесне розслаблення – чудові ресурси для підтримки під час переживання травматичного досвіду (див.: Siegel);

- походити, щільно притискаючи стопи до підлоги/землі;

- походити на п'ятках, носочках, бокових поверхнях стоп;

- уявити, що до стоп прикріплені липучки і з кожним кроком підошва ніг ніби «прилипає» до поверхні, по якій пересувається людина, і ходити так, ніби треба докладати зусилля, щоб «відлипати»; після цього зробити ще таку вправу: уявити, що з кожним кроком тілу додається легкості, і ось можна вже майже злетіти; походити так, з кожним кроком відштовхуючись для злету;

- поставити стопи на підлогу/землю (можна сидіти або стояти) та почати робити такі рухи пальцями ніг, ніби загрибаєте ними землю. Цю вправу можна виконувати в будь-якій ситуації, непомітно для інших. Вправа сприяє «поверненню в тіло» і може допомогти заспокоїтися в момент напливу занадто інтенсивних емоцій.

Є безліч технік візуалізації, спрямованих на заземлення. Стоячи, відчуваючи ступнями поверхню під ногами, треба уявити, що зі ступнів углиб землі росте потужне коріння, проникаючи все глибше і глибше... Відчути себе деревом з гілками, що тягнуться вгору, і з потужним корінням, яке проникає глибоко в землю. Деревом, яке не боїться ураганів і бур, бо коріння його глибоко в землі.

На наше переконання, такий терапевтичний медіаклуб проводити дистанційно абсолютно неможливо!

Провівши кіноклуб, завдяки якому діти починають краще усвідомлювати, як відеоконтент впливає на психіку людини, можна переходити до вивчення власне відеознімання. На початковому рівні навчання можна не застосовувати професійну техніку – достатньо звичайного смартфона, щоб опанувати базові навички фільмування.

Спочатку вивчаємо разом з дітьми налаштування смартфона і його можливості щодо відеознімання. Слід нагадати дітям поняття плану знімання, діафрагми, балансу білого, світлочутливості, які вони вивчали в модулі «Світ зображень». Для знімання мобільного відео найчастіше використовують такі налаштування: 1080 HD, частота кадрів – 60 кадрів за секунду, що в подальшому можна застосовувати для сповільненого знімання; розширення кадру 16:9.

Дітям треба пояснити, що для створення відеороликів, які привертають увагу, важливо постійно змінювати план і рух камери, для чого важливо тренуватися рухатися з камерою в руках. Камера має постійно рухатися (вгору-вниз, або, навпаки, уперед-назад, тобто треба підійти-відійти щодо об'єкта відеознімання). Рух у кадрі може бути показаний навіть як зміна емоцій.

Щоб створювані відеоролики були привабливими, важливо застосовувати по чергово різні плани: спочатку показуємо місце дії (дальній план з наближенням до об'єкта знімання), потім – загальний план (об'єкт загалом), потім – середній (якщо людина – знімаємо її до пояса) або великий план (обличчя і шия, окремі частини предмета). Надвеликий план (макрознімання) – очі, губи, вії – застосовуємо в разі потреби. Камера має рухатися зверху вниз і з одного боку в інший.

Майбутнім відеоблогерам можна запропонувати *жартівливий тест*.

У якій соціальній мережі найкраще заходять новини?

- Твітер
- Фейсбук
- Інстаграм

Найшвидше новинне відео розлетиться у Твітері. Головне – оперативно і якісно монтувати й викладати ролики.

А де картинка має бути обов'язково красивою?

- Ютуб
- Інстаграм
- Твітер

Краса важлива в Інстаграмі. Недарма його називають соціальною мережею для гедоністів (від давньогрец. ἡδονικός – той, що прагне задоволення; насолоди). Тож аргумент «зміст важливіший за форму» тут не є аргументом. Утім, у вересні 2021 року і Твітер став покращувати якість завантажених відео.

Які відео отримують найкращі охоплення у Facebook?

- квадратні
- вертикальні
- горизонтальні

За даними організації WOSNIT, яка допомагає створювати відео для соціальних мереж, квадратні ролики у Фейсбуці найбільш популярні. «Квадратність» дає в середньому триразове зростання переглядів.

З яким матеріалом працювати найвигідніше?

- з тим, що зняли самі
- з офіційними відео пресслужб
- з візуалом фотобанків

Найкращий матеріал – своє ексклюзивне відео. Але якщо порівнювати чуже відео і фото зі стоків, виграє відео. У ньому є динаміка, а це на користь будь-якої історії.

Скільки людей мають переглянути відео перед публікацією?

- Нікому не покажу, нехай буде сюрприз.
- Покажу одній людині.
- Намагатимуся показати декільком друзям.

Якщо немає авралу, а відео – не супертермінова новина, краще показати хоча б декільком друзям. Чим більше людей подивляться матеріал перед публікацією, тим більше помилок і неточностей можна буде вчасно усунути.

Як найкраще брендувати відео?

- Достатньо підпису під роликом.
- Ставити копірайт на відео. І щоб лого не могли вирізати!
- Не треба нічого брендувати.

Найкраще ставити копірайт на самому відео, тому що підпис до нього обов'язково загубиться. Випадково чи спеціально – не має значення. Щоб матеріал асоціювали з автором, треба ставити утермарки.

Ви робите відео про новий притулок для домашніх тварин. Якою буде аудіодоріжка?

- Там не буде аудіо.
- Нехай глядачі концентруються на картинці.
- Підберу мелодію з настроєм.
- Нехай буде нейтральна композиція.

Найкраще обрати нейтральну музику, яка не маніпулює емоціями глядачів. Так можна показати повагу до аудиторії і підтвердити, що це журналістика, а не пропаганда.

А що з титрами?

- Титри не потрібні, ми ж зробили аудіоряд.
- Там будуть короткі фрази, з яких вибудується сюжет.
- Чим докладніші описи в титрах, тим краще.

Найкраще робити пояснювальні написи (титри), але не занадто великі тексти, адже вони можуть перевантажити картинку і тоді взагалі буде нічого незрозуміло.

Який ролик набере більше переглядів в Інстаграмі?

- 15-секундний анонс історії про флористику
- 5-хвилинне пояснення про сортування сміття
- 2-хвилинна відеоцитата із засідання в Білому домі

В Інстаграмі дуже важлива комбінація красивої картинки, легкої подачі та швидкості. З найбільшою імовірністю виграє 15-секундний анонс історії про флористику.

Сім «слабких місць» знімання початківців:

- відео надто довгі за хронометражем: тривалість перевищує 3, 5, 10 хвилин. Таке відео найчастіше «гортають»: початок, середина, кінець, а не дивляться від початку до кінця;

- у багатьох відеороликах узагалі немає монтажу: глядач бачить ролик, знятий одним довгим планом, який набридає вже через 10 секунд;

- у відео неупорядкований звук: низький рівень голосів, немає музики;

- у відео немає великих планів, усе знято на середніх і загальних планах. Великі плани найбільше приваблюють глядача – вони допомагають роздивитися деталі обличчя героя, зрозуміти його риси характеру, настрої, тобто завдяки великим планам передаються емоції;

- режисери-початківці занадто захоплюються спецефектами і переходами, втрачаючи часто почуття міри, оскільки вважають, що чим більше їх буде, тим крутішим вийде відеоролик;

- під час знімання на смартфон не варто тримати гаджет у вертикальному положенні – тільки горизонтально;

- якщо тримати камеру в руці, глядач бачитиме те, що відбувається, з дивного ракурсу, ніби трохи знизу вгору, так само і якщо встановити камеру на підлозі.

Дітей, щоб вони краще засвоїли принципи монтажу, можна ознайомити з відеопрезентаціями та навчити працювати з комп'ютерною програмою *PowerPoint*. Ця програма дає змогу робити титри, переходи між окремими слайдами і навіть створювати анімацію, додавати звуки з бібліотеки. Оволодівши *PowerPoint*, можна переходити до вивчення застосунку *Inshot*, який дає змогу обрізати відео, видаляти непотрібні, невдалі епізоди, поєднувати відео і зображення, міняти епізоди місцями.

На *практичних заняттях* спробуйте разом з дітьми змонтувати відеоролик. Для закріплення навичок запропонуйте їм зняти короткий відеоролик з предметом і змонтувати його самостійно.

Коли основні навички монтажу засвоєні, можна ще додати аудіоряд. Діти мають розуміти, як звуки і музика можуть змінювати сприймання ролика. Варто підготувати для презентації дітям кілька відеороликів з різним озвученням, так щоб відеоряд сприймався по-різному. Відшукайте разом з дітьми застосунки для мобільного телефона і сайти, де можна знайти різні звуки і музику, та завантажте програму для монтажу аудіоряду.

«Золоті правила» відеознімання:

- Варто послідовно *змінювати плани*. Використовувати загальний план, щоб відповісти на запитання, де відбувається подія. Середній план покаже, що головний герой робить, з ким він зараз. Великий план – найпростіший спосіб сказати, ким є герой відеооповідання. Зрештою, великі плани деталей відкриють глядачеві купу характерних уподобань героя.

- *Головним об'єктом знімання має бути людина*. Це те, на кого переважно любить дивитися глядач.

- Ніколи не треба знімати героїв зі спини і не варто намагатися знімати в профіль. Глядач повинен добре бачити обличчя й особливо – очі героя.

- Найприродніший ракурс вийде, якщо техніка перебуватиме *на рівні очей моделі*.

- Під час панорамного відео варто уявляти, що об'єктив камери – це очі людини.

- Пересувати камеру треба плавно, без різких рухів, по прямій лінії. Не варто переміщати її слідом за об'єктом, нахилити або обертати, інакше глядачам буде неприємно дивитися ролик.

- У деяких випадках краще встановити камеру на штатив або монопод.

- Можна «підказувати» глядачам, у якому напрямку слід дивитися. Можна додавати і словесні підказки, але набагато цікавіше використовувати різні звукові і світлові прийоми.

- Треба дати глядачам час роздивитися кожний кадр. Сцени не повинні змінювати одна одну надто часто.

- Користувач уперше бачить кожне місце, де відбувається дія, тому йому потрібен час, щоб зрозуміти, що відбувається, – нехай глядач озирнеться, а потім можна змінити кадр.

- Як не схибити з фокусом під час відеознімання? Не треба знімати відео в режимі автофокусування – важливо опанувати ручний режим фокусування. Чим більше значення діафрагми, тим більша глибина різкості. У разі гарного освітлення варто встановлювати $f/22$, і практично всі об'єкти залишаться у фокусі. Якщо об'єкт рухається, треба стежити, щоб відстань між камерою і об'єктом була завжди однаковою.

- Перефокусування можна використовувати як художній прийом. Спочатку фокус на ближньому об'єкті, а потім можна плавно перевести його на більш далекий об'єкт.

Корисними і цікавими для дітей будуть заняття з управління швидкістю відеореяду. Варто придумати такі завдання – теми для *самостійної роботи* гуртківців, щоб їм було цікаво «гратися» з уповільненим і пришвидшеним режимом відео. Також треба окремо розглянути можливість уповільнення і пришвидшення знятого відео під час монтажу.

І, звісно, освітлення під час відеознімання відіграє не меншу роль, ніж під час фотографування. Завдяки вивченню модуля «Світ зображень» діти вже знають про різні види освітлення – природне і штучне. На *практичних заняттях* експериментуйте з різним освітленням, відблисками, відображеннями.

Дитина має знати, що під час знімання на повітрі *найкраще освітлення* вранці і перед заходом сонця – у такий час світло м'яке. Важливо, щоб не було різких переходів між тінню і світлом, що може дати небажані ефекти. Якщо знімання вдень – шукаємо тінь і знімаємо в тіні. Відеореяд захоплює, якщо задній фон і об'єкт освітлені приблизно однаково. У разі хмарної погоди освітлення майже ідеальне.

Коли знімати в приміщенні, треба розташовувати об'єкт знімання під кутом 45 градусів (30-60) до вікна. У такому разі завдяки тіні буде створюватися об'єм відеоряду. Небажано знімати з природним і штучним освітленням одночасно. Це пов'язано з різною теплою різного освітлення. Для кращого сприйняття об'єкт треба розташовувати на певній відстані від заднього фону.

Контрове освітлення (коли світло розташоване позаду об'єкта) надає відеоряду потрібного настрою. Основна особливість контрового освітлення полягає в тому, що навколо об'єктів створюється яскравий ореол. Контрове освітлення називають ще «контражур». Обговорюючи з вихованцями гуртка різні види, кути освітлення тощо, важливо навести приклади знімання з різним освітленням у вигляді коротких відеороликів і дати дітям змогу самим зробити відео з різним освітленням.

Основний рівень. І рік навчання

Перший рік навчання основного рівня спрямований на *підготовку дітей до ведення відеоблогу* (влогу). Метою є оволодіння навичками використання відеокамери, монтажу відеороликів, а також навичками саморегуляції за допомогою художньої творчості, медіатворчості і тілесних вправ для подолання наслідків воєнної травматизації і медіатравматизації.

І тому це час для ознайомлення дітей з *відеокамерою* і *додатковими пристроями для відеознімання*. Деякі з них (наприклад, штатив) діти вже знають із занять з фотографії. А от «петличку» і спрямований мікрофон для розмовного відео їм варто спробувати застосувати на *практичних заняттях*, як і кільцеву лампу та стабілізатор коливань камери. Варто потренуватися використовувати різні об'єктиви і зрозуміти, для якого знімання кожен із них призначений.

Запис відеоблогу передбачає застосування двох варіантів знімання.

Перший: нерухома постать влогера – так зване відео в стилі «голова, що говорить». У такому відео камера має бути спрямована на людину і перебувати в нерухомому положенні. Відповідно, завдання штатива – тримати камеру на потрібній висоті і під потрібним кутом. І хоча можна підкласти стосик книг чи якихось коробок, набагато зручніше і надійніше закріпити камеру на штативі.

Другий варіант – відео, зняті під час руху ведучого на прогулянці в парку, у місті тощо. Знімати без штатива за таким сценарієм – заняття, що стомлює більше, ніж знімання зі штативом. Адже без штатива доводиться тримати руку досить високо, щоб отримати правильний кут знімання. Це вимагає витримки, особливо якщо використовується важка камера плюс об'єктив, а не смартфон. Штатив також допоможе тримати пристрій під потрібним кутом без особливих зусиль, не викручуючи при цьому зап'ястя. І, найголовніше, штатив допоможе отримати набагато плавніше відео. Для знімання «на ходу» підійдуть як компактні штативи, так і стедиками (із цими приладами гуртківців також можна ознайомити).

Залежно від типу відео відрізнятимуться також і *вимоги щодо штатива*. Для «сидячих» відео потрібен міцний штатив, який легко регулювати за висотою і який складно перекинути, якщо хтось випадково зачепить. Для відео «на ходу» основними вимогами будуть компактність і легкість. Для обох типів відео важлива висота штатива. Але якщо для «сидячих» все залежатиме від того, на чому встановлено штатив (підлога, стіл), то для відео «на ходу» в будь-якому разі діє правило: чим компактніше, тим краще. Найкращий вибір для відеоблогінгу – настільний штатив з можливістю скласти його «ноги» так, щоб використовувати як ручку для знімання «на ходу».

Інший варіант стабілізації відео під час знімання «на ходу» – використання *стедикамів* (ручні осьові стабілізатори). Стабілізатор застосовують, щоб рух камери був плавний. Він компенсує мікрорухи людини, яка тримає камеру в руках. Стедикам потрібен передусім для знімання «на ходу», але деякі моделі можуть бути додатково оснащені невеликими триногами (зазвичай опціональними), завдяки яким їх можна ставити на вертикальну поверхню.

Саме стедиками дають змогу досягати особливої плавності відео під час ходьби, зокрема якщо камера з об'єктивом не забезпечують достатньої стабілізації.

Основною вимогою до освітлення для відеоблогінгу має бути його ефективність. Сам влогер має бути центром уваги аудиторії, уникаючи по зможі непривабливих тіней на обличчі. Для цього можна використовувати як велике студійне світло, так і компактні LED-освітлювачі. Цікавим варіантом для відео, у якому більшу частину часу займає розмова на камеру, буде *кільцевий освітлювач*. Він створює незвичайний ефект ореолу в очах блогера і дає м'яке, розсіяне світло.

Об'єктиви змінюють градус і фокусну дистанцію. Ознайомте дітей з «Риб'ячим оком». Його використовують там, де не можна відійти на певну відстань (щоб усе «влізло» в кадр), щоб зробити з маленької кімнати велику. Макрооб'єктив важливий під час знімання деталей.

Отже, *базовий набір відеоблогера* містить компактний штатив і настільний LED-освітлювач, а для знімання більш складного відеоматеріалу можна додати стедикам та освітлювач з можливостями модифікації світлового потоку. Також набір відрізнятиметься залежно від того, чи це знімання «на ходу», чи відео в стилі «голова, що говорить». Для варіанта, коли влогер сидить і говорить, доцільно використовувати стедикам або штатив з гнучкими ніжками і компактне некамерне світло. У разі знімання під час прогулянки можна використовувати звичайний штатив разом із менш мобільними варіантами освітлення.

Після ознайомлення з теорією використання різних аксесуарів для покращення знімання на *практичних заняттях* запропонуйте вихованцям спробувати різні способи використання штатива: як лелеки, монопода, плечового упора, стабілізатора тощо. Запропонуйте експерименти з різним світловим обладнанням і макрозніманням.

Професійний відеоблогер має також знати свій *правовий статус* і розуміти, як захищати свої *авторські права*, де дозволено, а де заборонено фільмувати.

Під час вивчення теми *«Композиція кадру відео»* обговоріть з вихованцями *типи переходів між епізодами*, які можна застосувати: за допомогою звуку, світла, руху і акценту уваги глядача. Спробуйте разом зняти відео з різними переходами між епізодами:

- 360 градусів по небу чи по землі – перевернути смартфон і розпочати наступний епізод, знову перевертаючи камеру;

- «по-чорному» – наблизитися до об'єкта, а потім віддалитися від нього;
- «тряска»;
- «звук», наприклад звук вибуху;
- «рука» – проводимо рукою перед камерою.

Обговоріть з вихованцями *помилки відеокomпозиції* та наведіть приклади у вигляді зображень чи коротких відео.

- забагато об'єктів у кадрі,
- не виділено головний об'єкт, на якому має фокусуватися погляд;
- неправильне кадрування обличчя;
- замало чи забагато вільного простору;
- обрізані частини тіла по суглобах;
- невдале накладання силуетів;
- невдалі ракурси (наприклад, обличчя знизу, коли ніс здається кирпичем, видно ніздрі);
- ракурси, що спотворюють тілесний образ людини;
- дерево, яке ніби росте з голови людини;
- об'єкти, що нависають на головним об'єктом знімання;
- задній чи передній план, які відволікають увагу глядача від головного об'єкта знімання;
- об'єкт, який «випирає» на передньому плані (там нічого не має бути);

- розвал композиції;
- немає об'єму пейзажу (він завжди має бути з глибиною);
- немає об'єму зображення людини (через фон чи світло);
- порушення рівноваги композиції;
- завал горизонту;
- невдалий нахил кадру (іноді нахил роблять спеціально, якщо треба, наприклад, показати рух);
- невдалий план;
- зайві деталі та прикраси у людини – об'єкта знімання;
- спотворений силует людини (невдалий ракурс, некрасивий сміх, згорблена спина тощо);
- невідповідність емоцій людини фону, на якому відбувається знімання.

Коли діти засвоїли принципи і прийоми відеознімання із застосуванням різних додаткових приладів та особливості побудови композиції кадру, можна переходити до вивчення монтажу відео за допомогою комп'ютерної програми Movav. Програма проста в застосуванні, з інтуїтивно зрозумілим інтерфейсом. Вона дає змогу виконувати майже всі основні операції з монтажу відео: обрізку відео, видалення непотрібного, монтаж серії зображень, поєднання відео і зображень, «переходи» між окремими кадрами чи епізодами відео (хвиля, осколки, градієнт, змійка, витіснення, заміщення, пензлик тощо); кадрування (обрізка країв); коригування кольорів (поліпшення і налаштування кольорів). За допомогою Movav можна змінювати швидкість відео, його прозорість, забезпечувати появу або зникнення відео, додавати «шуми» та інші ефекти (тремтіння камери, «запаморочення», скручування, затемнення, розмивання, засвічення, мозаїка, силуети, що літають, тощо).

На *практичних заняттях* корисними для дітей будуть експерименти з відеоефектами, зокрема опанування прийомів наближення-віддалення, створення панорами відео, а також робота з додавання титрів тощо.

Програма Movavy також дає змогу працювати з озвучуванням: змінювати гучність звуку, швидкість звучання, зробити повільну появу чи зникнення звуку, записати голос, видалити шуми тощо. Експериментуючи з аудіоефектами, діти мають зрозуміти важливість відповідності музики ритму відеоряду. Обговоріть з ними поняття «*біта*» і вставку переходів (від англ. beat – удар, у широкому розумінні – метроритмічна пульсація в музиці.).

Важливо обговорити авторські права на використання у відео музики, розміщеної в інтернеті, та політику Ютубу щодо використання авторської музики.

І наприкінці опрацювання модуля пропонуємо знову повернутися до знімання анімаційного фільму, цього разу – з терапевтичною метою. Якщо на початковому рівні навчання це було дуже просте відео, змонтоване з окремих фотозображень, то тепер діти мають засвоїти пластилінову анімацію. Монтаж гуртківці мають зробити також самі за допомогою, наприклад, програми Movavy.

Пластилін ми обрали як матеріал, який найбільше сприяє відреагуванню сильних почуттів (страху, злості, відрази тощо), пов'язаних з конфліктами і травмами війни. Пластилін часто використовують у роботі із психотравмованими людьми, які не завжди можуть виразити свої почуття або ж переживають страх. Завдяки такій роботі відбувається відреагування негативних емоційних станів за допомогою маніпулятивних дій із цим матеріалом, знижується ймовірність аутоагресії, насильства з боку дитини. Завдяки ліпленню з пластиліну знижується тілесне напруження, змінюється емоційний фон, долаються неприємні переживання. Усвідомлення тілесних відчуттів у процесі роботи з пластиліном допомагає клієнтові інтегрувати набутий досвід.

До речі, пластилін не вимагає значних фізичних зусиль; ліплення сприяє створенню конкретних образів, а яскраві кольори активізують фантазію та прояви спонтанності. Цей матеріал дає змогу відтворювати у творчому продукті будь-які теми. Саме це посилює усвідомлення та відреагування емоцій і

почуттів. Створені з пластиліну образи досить легко і в будь-який час можуть піддаватися модифікаціям, що відкриває простір для змін і трансформацій, зміцнює відчуття контролю над ситуацією і на практиці засвідчує право людини на помилку.

Ліплення з пластиліну оживляє сферу фізичних відчуттів (дотик, нагрівання, м'язова активність); підтримує процес позитивного самопізнання, експериментування, творення, фантазування, гри; генерує нові моделі поведінки, активізує і підвищує самооцінку та впевненість у собі.

I етап – підготовчий – має на меті розроблення ідеї, сценарію, режисури. На цьому етапі визначають, хто буде героями майбутнього фільму. Наприкінці етапу в кожного учасника групи формується більш-менш чіткий внутрішній образ майбутнього фільму. Ідею погоджують з усіма учасниками групи. Отже, кожен робить свій внесок у створення сценарію. Тема має бути цікавою для старшокласників, соціально важливою.

Наприклад, можна запропонувати дослідити індивідуальні асоціації до слів «конфлікт», «цькування», «кохання». Це дослідження доцільно проводити у творчій формі – зліпити з пластиліну. (Чи можна зліпити свою мрію, якщо ця мрія була б... предметом, їжею чи квіткою?) І потім об'єднати учасників у групи за схожістю образів. Або ж кожна мала група створює спільний пластиліновий образ на основі спільності асоціацій чи мрій. Коли мінігрупи вихованців гуртка мають готові образи, вони в спільній дискусії намагаються знайти відповідь на питання, що сталося, коли всі герої зустрінуться в одному місці; визначають ключові сцени майбутнього фільму. Група має досягти консенсусу, а сценарій – бути результатом спільної творчості.

Другий етап створення анімаційного фільму – **знімання** – є безпосереднім оживленням персонажів. Для знімання можна скористатися звичайним фотоапаратом, штативом. Знімальним майданчиком може бути стіл, на якому закріплено аркуш білого ватману. Освітлення краще використовувати природне, штучне освітлення дає більше тіней, але можна застосовувати і кільцеві лампи. Усі діти мають брати участь у трансформаціях і рухах героїв у

кожній сцені фільму. Під час знімання гуртківці вдосконалюють первинний сценарій – переробляють сцени, вносять доповнення до сценарію.

Основні правила знімання, яких мають дотримуватися діти:

- одна секунда кінцевого продукту містить 24 окремі фотографії-кадри;
- у кадрі не повинно бути рухів кількох персонажів одночасно (одночасний рух на екрані є суб'єктивним сприйняттям глядача);
- камера має бути жорстко закріплена на штативі (а штатив – у просторі знімального майданчика), щоб забезпечити відчуття безперервності знімання.

Монтаж анімаційного фільму (можна запропонувати як завдання для *самостійної роботи*) – **третій етап** роботи – відбувається на основі програмного забезпечення Movavi. Добирання музики та маніпулювання аудіорядом допомагають посилити певні відчуття, розповісти про них уголос або ж прошепотіти. У процесі монтажу відбувається переосмислення травматичних подій і наділяння травматичного досвіду новими сенсами. Без такого переосмислення посттравматичне зростання неможливе.

Останній етап – глядацький – це презентація власного продукту аудиторії. Коли йдеться про застосування знімання анімації як терапії, важливо, щоб процес завершувався повноцінним контактом із глядачем; зіставленням власних почуттів, оцінюванням точності передавання задуму тощо. Екранний образ починає жити не лише в уяві авторів, а набуває смислів, яких надають йому глядачі. Відбувається діалог медіаторця і глядача. Переживання власної екранної творчості як соціальної відкриває для учасників групи сутнісну цінність і значення екрана в сучасному житті.

Власноруч створені медіатори є потужними стимуляторами активності складних психічних процесів у групі й суспільстві загалом і породжують співтворчість. Ідеться не лише про створення, а й про творче сприймання створеного спільно продукту. Сприймання створеного власноруч чи кимось зі знайомих аудіовізуального медіапродукту сприяє підвищенню рівня медіакультури. Глядач несвідомо створює власні асоціації з образами, побаченими на екрані, які відповідають його життєвому досвіду, і таким чином

може впоратися з власними страхами, болючими переживаннями за допомогою способу, запропонованого в анімаційному фільмі. Навіть дорослі, переглядаючи такі фільми, несвідомо ідентифікують себе з його героями, переживають за них, радіють і горюють разом з ними. Це відбувається саме тому, що «мультик» – ця нібито дитяча забава – приводить до своєрідного занурення у світ дитинства й іноді – певного регресу.

Основний рівень. II рік навчання

Метою цього модуля є ознайомлення гуртківців з основами роботи з професійною відеокамерою та професійними комп'ютерними програмами для монтажу, а також ведення і просування свого відеоблогу.

Почати опрацювання модуля можна з усвідомлення підлітками важливості просування свого блогу. Для цього наведіть вихованцям статистику застосування відео в рекламі і маркетингу:

- Учетверо більше покупців оберуть перегляд відео замість читання тексту.
- Близько 54% покупців віддадуть перевагу відео порівняно з фотографіями.
- Понад 80% споживачів запам'ятовують саме відеорекламу, і якщо на сторінці є відео, то споживач проведе на ній на 88% більше часу.
- На сьогодні тривалість фокусування уваги знизилася до 4 секунд, але водночас потрапити на першу сторінку пошукових запитів шансів удвічі більше саме у сторінок з відеоконтентом.
- Згідно з прогнозами споживання відеоконтенту за рік зросте втричі.
- У середньому споживачі витрачають щодня близько 40 хвилин на перегляд відео.
- Майже 81% батьків дозволяють своїм дітям дивитися Ютуб.
- Понад половину споживачів дивляться відеоогляди.

Для просування свого відеоблогу важливо розуміти структуру відео, що «продає», і створювати короткі рекламні сюжети про майбутні відеоблоги, які беруть до уваги:

- мету,
- цільову аудиторію (стать, вік, що хочуть, про що мріють тощо),
- де саме розміщено відео (від цього залежить формат, тривалість),
- як просувати відео,
- який результат є бажаним.

Структура відео, що «продає»:

1. Початок має бути привабливий, такий, що інтригує, «продає» ідею. Треба викликати зацікавленість.
2. Сформувані бажання на основі інтриги, користі, неочікуваності (наприклад, поставити запитання, відповідь на яке глядач отримає або в кінці відео, або ж коли придбає продукт, подивиться відео, яке рекламується).
3. Чітко сформулювати, що саме глядач має зробити, – просто і зрозуміло, але не «прямим текстом».

Після цього вже можна переходити безпосередньо до роботи з професійною відеокамерою. Важливо ознайомити дітей з основними поняттями сучасних інформаційних технологій, пов'язаних з відео: прогресивна і черезрядкова розгортка, формати відео, способи стиснення відео, гіперфокальна відстань, пікінг і «зебра» тощо.

Розкажіть дітям / підліткам, що на сьогоднішній день є дві технології виведення відеосигналу: *черезрядкова розгортка і прогресивна розгортка*. Вибір залежить від необхідності захоплення рухомих об'єктів і перегляду деталей зображення об'єктів, які рухаються. У випадку прогресивної розгортки всі горизонтальні лінії відеоряду відображаються одночасно, що дає змогу уникнути артефактів на об'єктах, які рухаються, усунути мерехтіння і тремтіння «картинки». А у випадку черезрядкової розгортки чергуються почергово парні і непарні рядки. Черезрядкову розгортку зображень була розроблено для електронно-променевих телевізійних моніторів, що

складаються з 576 видимих горизонтальних ліній стандартного телевізійного екрана. У процесі побудови зображення екран «ділиться» на парні і парні рядки й по чергово оновлює їх 30 разів на секунду. Невелика затримка між оновленням парних і непарних рядків спричинює певне викривлення зображення – «зазубреність». Викривлення зумовлено тим, що оновлюється тільки одна половина зображення, що рухається, а друга чекає на свою чергу. Черезрядковий ефект можна частково компенсувати, вдавшись до деінтерлейсингу (interlace англ. означає черезрядковий).

Черезрядкову розгортку успішно використовують уже багато років в аналогових камерах, на телебаченні, у домашніх відеосистемах, і вона поки що придатна для виконання більшості завдань. Оскільки тепер усе більше використовують LCD- і TFT-монітори, DVD- і цифрові камери, створено альтернативний спосіб виведення зображення – прогресивну розгортку. Прогресивна розгортка – на противагу черезрядковій – сканує картинку повністю, лінію за лінією, 16 разів на секунду. Для показу зображень на комп'ютерних моніторах немає потреби в нарядковій розгортці. Вони виводять зображення лінія за лінією, таким чином практично долаючи ефект мерехтіння. У системах спостереження деталізація рухомих об'єктів (наприклад, людини, що тікає), може бути критично важливою. Щоб отримати максимум із цього типу розгортки, потрібен високоякісний монітор. Коли камера захоплює об'єкт, який рухається, чіткість окремих кадрів залежить від використовуваної технології.

Стиснення відео означає зменшення кількості даних цифрового відео. Базується на двох принципах:

- 1) надлишок просторової інформації в кожному кадрі;
- 2) надлишок часової інформації: переважна більшість кадрів подібна до попереднього і наступного.

Гіперфокальна відстань – це відстань, яка для обраного діафрагмового числа відповідає передній межі різко зображуваного простору в разі фокусування об'єктива на нескінченність. Гіперфокальну відстань називають

початком нескінченності для обраного значення діафрагмового числа. Для кожного значення діафрагмового числа ці відстані відрізняються. Гіперфокальна відстань і глибина різкості важливі, коли йдеться про створення пейзажного відео (і фотографії також).

Цифрові камери також оснащені кількома допоміжними засобами ручного фокусування, що полегшує визначення різкого об'єкта. *Пікове фокусування* (Focus Peaking) – це технологія, яка допомагає під час ручного фокусування. Вона в режимі реального часу відображає іншим кольором ділянки чіткого зображення. Донедавна це був інструмент відеооператорів. Сьогодні пікове фокусування вбудовано в більшість камер. Функція чудово підходить для швидкого підтвердження фокусування під час знімання «на ходу» і перевірки в ситуаціях, коли складно визначити фокусування (наприклад, в умовах яскравого денного освітлення або під час роботи з незручними положеннями камери). Принцип роботи Focus Peaking такий: найрізкіші ділянки мають найвищий або піковий контраст; за такої умови камера накладає білий або кольоровий відблиск на краї і текстури об'єктів на зображенні в режимі Live View, щоб підкреслити це.

«Зебра» (Zebra pattern) – це функція у фото та відеокамерах, що позначає на екрані ділянки кадру з підвищеною яскравістю у вигляді штрихування. Такий підхід застосовують для збереження однакової яскравості тону шкіри у всіх епізодах за будь-яких умов освітлення.

Голландський кут – спеціальний прийом у фотографії та відеозніманні, коли знімають знизу вгору, а всю композицію «завалюють» набік, під будь-яким кутом і в будь-який бік, якщо дивитися від лінії горизонту або нижньої сторони кадру.

Такий нахил підсвідомо викликає дискомфорт у глядача, тому його можна використовувати у тих випадках, коли важливо передати внутрішні переживання героя. У разі такого задуму персонаж може бути навіть під нахилом 90 градусів щодо горизонту. Цей спосіб побудови кадру називають ще «заваленим горизонтом». У такий спосіб найпростіше передати страх, агресію,

божевілля, шок і дезорієнтацію на межі емоційного стану та сильних переживань. Зміна напрямку погляду глядача формує інші емоції, ніж звичайна фотографія простору, і може підсилити його особливі риси, енергетику, життєдайність.

Прийом доцільно використовувати для того, щоб урізноманітнити діалогові сцени, чергуючи великі плани із «заваленою лінією горизонту», так званою «вісімкою». Специфічний ефект «підсвічує» підвищене відчуття напруження, тому його часто використовують у сценах, де відбувається конфлікт між героями. Причому героїв візуально розташовують один щодо одного так, щоб увиразнити їхні «валентності» (наприклад, домінуючих героїв знімають з нижньої точки). Голландський кут також допоможе звернути увагу глядача на специфічні риси характеру героя, які оператор чи фотограф хочуть зробити основними в сприйнятті образу. Специфічний, «гострий» характер фотографічного прийому сприяє створенню ефектних кадрів. Такий прийом дає змогу створити відчуття свободи простору, вміщуючи в кадр перспективу і задній план, коли всю композицію «завалюють».

Щоб створити вдалий кадр, потрібно нахилити камеру так, щоб композиція вийшла гармонійною і не надто відрізнялася від реального стану речей. «Завалена» лінія горизонту між морем і небом та човни, що пливають вгору, створюють відчуття нереальності того, що відбувається. Напрямок нахилу також має бути продуманим, і не дуже малим, інакше може виникнути відчуття, що фотограф помилився і змістив кадр через випадкову зміну прямого положення камери. Найкраще орієнтуватися на діагональ, яка простежуватиметься в кадрі під нахилом. Голландський кут розширює можливості стандартного застосування фотокамери, наголошуючи на свободі простору або відображаючи емоційний стан героїв кадру. Сильний нахил фотографії має бути виправданий і ретельно вивірений, щоб вийшов цікавий та ефектний кадр.

На цьому етапі навчання гуртківцям потрібно набути досвіду «екстремального» відеознімання – під час бігу, в умовах поганого освітлення (наприклад, під час «блекауту»); ознайомитися з можливостями різних

додаткових приладів для освітлення; навчитися керувати світлом під час знімання, експериментувати зі світловими ефектами.

Окремою темою в межах курсу буде знімання інтерв'ю. І тут ідеться не лише про особливості знімання людини, а й про комунікативні здібності інтерв'юера, уміння ставити запитання, розговорити людину. Під час *самостійної роботи* діти / підлітки мають зняти інтерв'ю (можна запропонувати їм поспілкуватися з учасниками бойових дій, пораненими в шпиталі – це буде сприяти патріотичному вихованню молоді).

Дуже важливим етапом роботи є *груповий перегляд* знятих самостійно відеороликів-інтерв'ю, обговорення серед гуртківців цих відео та їх удосконалення. Причому викладач має виконувати функції модератора обговорення, а не експерта. Це важливий складник виховання у дітей / підлітків здатності висловлювати свої думки, а також сприймати критику.

Гуртківцям, які переходять до знімання *тематичного відео*, важливо знати, як підготуватися до роботи. Це визначення основного задуму фільму, написання сценарного плану; розуміння того, для чого режисеру та оператору потрібне розкадрування; як передати характер людини на екрані і навіщо потрібні грим та костюми (який одяг найкраще виглядає на екрані, які кольори чи малюнки на одязі є неприйнятними для камери); як досягти єдності слова, відеоряду і звуку. Можна запропонувати дітям / підліткам *самостійно* відшукати відповіді на ці запитання і розробити власні презентації для ознайомлення з ними інших гуртківців.

Перш ніж почати знімати, потрібно сформувати в собі образ майбутнього кіно. Як тільки автор зрозуміє, чого хоче і для чого, – усе вийде! У режисера «всередині» вже «крутиться» *внутрішнє кіно*.

Також з огляду на складності життя у воєнні та повоєнні часи варто окремо обговорити з гуртківцями правила знімання в громадських місцях.

Окремо треба обговорити *репортажне і документальне відеознімання*.

«Нульове правило» документаліста:

- усвідомлення ситуації безпеки під час знімання;

- виїжджати на знімання щонайменше удвох;
- тримати під контролем ситуацію за спиною.

Правила знімання *якісного документального кіно*:

- Дай собі відповідь на запитання: Що? Де? Коли? Як?
- Ти можеш бути свідком подій, а можеш бути і провокатором.
- Знайди цікаву історію, а головне – зрозумілу людям.
- У кадрі мають бути герої, подія, реальний фон. Героями є навіть те, що

нас оточує.

- Якщо хочеш правдивості – не втручайся в життя головних героїв, не змінюй реалій їхнього життя.

- Фільмуйте реакцію, емоції – вони важливі! Це розкриває характер героїв.

- Важливо стати непомітним під час знімання, щоб «не злякати життя».

Тоді можна зафіксувати його природу.

- Перед зніманням зробіть дослідження: дізнайтеся якомога більше про героя.

- Учністься комунікувати з героями (як знімати в публічних місцях).

- Знімання має бути *горизонтальним* (формат Ютубу). Якщо це сторіз для соцмереж (Інстаграм, Тік-ток) – можна вертикально.

- Важливо знімати загальний або середній план.

Перш ніж братися за документальне знімання, також важливо подивитися документальні ролики. Яскраві прикладу гарного відео є в проєкті «Будемо Жити» (Див.: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLQLBHnJQpO0MyqAzbO20jkXz14hKaaQZu>).

Крім того, вихованці мають усвідомлювати композицію майбутнього відеокадру, його початок і кінець, особливу роль емоцій, важливість залучення аудиторії до подій у відео. Вони мають відповісти собі на запитання, для кого цей фільм, яка його аудиторія, чим можна зацікавити цих людей і як залучити їх до перегляду, змусити співпереживати персонажам. Важливо обговорити з гуртківцями принцип «золотого перетину» в кіно чи правило «трьох третин» у

драматургії. Обов'язково також треба нагадати їм про трьохактну побудову п'єси і будь-якої драматичної події («зав'язка», «конфронтація» та «розв'язка»):

- експозиція та спалах інтересу (щоб показати читачеві чи глядачеві героїв, їхні стосунки і світ, у якому вони живуть);
- власне подія-каталізатор того, що відбувається, і перепона для головного героя), ускладнення, обов'язкова сцена (драматичне питання, конфронтація чи розвиток дії, розвиток самого героя, набуття ним досвіду);
- кульмінація (сцена або послідовність сцен, у яких напруження історії доводиться до своєї крайності і дається відповідь на драматичне питання);
- фінал як завершення драматичної події.

Обговоріть з дітьми, що таке тема і контртема; надзавдання і наскрізна дія, сюжетно важливий об'єкт і як задіяти різні органи почуттів глядача.

Тут буде не зайвим ознайомити гуртківців зі спеціальними кінематографічними прийомами. Наприклад, *саспенс* як традиційна форма переходу з одного простору в інший – це художній ефект викликання особливого стану тривожного очікування, занепокоєння глядача під час перегляду фільму; те, за допомогою чого можна занурити глядача у цей стан, як це відбувається в трилерах і у фільмах жахів (від англ. *suspense* – невизначеність, занепокоєння, тривога очікування, припинення). Обговоріть з дітьми, якими засобами можна створити атмосферу саспенсу: операторська робота (несподівані кути знімання, ефект «підглядання» камери тощо); музика і звукові ефекти (нервовий, гнітючий ритм, використання незвичайних інструментів тощо); художнє оформлення кадру (незвичайність обстановки, привернення уваги до значущих деталей), а також численні акторські і режисерські засоби

Практичною роботою може бути знімання під керівництвом викладача невеликого ролика (репортажу, відеокліпа) в кілька камер у студії чи на пленері (наприклад, виступу вокаліста, танцюриста, фокусника, драматичного артиста, сцени зі спектаклю) з використанням усіх освоєних на заняттях прийомів. І, звісно, найвищим досягненням має стати *самостійне* знімання тематичного

відеоролика – від вибору та розроблення теми, що особисто цікавить вихованця, вироблення концепції до сценарного плану, розкадрування, організації знімання, вибору локацій та власне процесу знімання.

Після теоретичного опанування теми, самостійного знімання і перегляду власних фільмів у колі однодумців, виявлення помилок обговоріть з гуртківцями помилки відеознімання, які трапляються у початківців найчастіше. Це допоможе їм закріпити свої знання і структурувати набутий досвід.

Заключні заняття цього модуля можна присвятити ознайомленню з професійними програмами відеомонтажу, а саме *Adobe Premiere* (чи *Adobe Premiere Pro*), які є провідним відеоредактором у галузі роботи з відео. Вони дають змогу не лише швидко редагувати відеоматеріал, вносити правки, що найкраще відповідають стилю, а й створювати професійні ролики для соціальних мереж і викладати їх в Ютубі просто з програми. Програма має інтуїтивно зрозумілий інтерфейс, який виявляє передній план і центр знімання.

Розпочніть ознайомлення з програмою з історії, інтерфейсу та можливостей *Adobe Premiere Pro*, згадайте вивчені раніше основні принципи монтажу і де можна завантажити *Adobe Premiere*, які технічні вимоги до комп'ютера та основні параметри програми. Діти / підлітки мають знати основні інструменти програми (імпортувати/експортувати і нарізати відео); як конвертувати відео в потрібний формат через *Adobe Media Encoder*, зробити налаштування кодованого; як працювати з масками і переходами – без «швів» закривати дірки в монтажі; як легко відредагувати склеювання та налаштувати плавні і логічні переходи між різними сценами одного фільму.

Нагадайте гуртківцям складові частини фільму – кадр, план, сцена, склейки (*Cut, Dissolve, Fade In, Fade Out, Wipe, CG*) – і покажіть, як їх налаштувати й використовувати в програмі.

Особливу увагу приділіть налаштуванню інструменту «векторскоп» та основним інструментам та ефектам для коригування кольору (саме *Adobe Premiere Pro* дає змогу легко і точно налаштувати кольори завдяки технології *Automatch*, що працює на базі технології штучного інтелекту *Adobe Sensei*),

коригуванню зображення та зміні кольору на окремих елементах, змішуванню між собою окремих змонтованих сцен, зміні швидкості кліпу, дублюванню і редагуванню, роботі з планами, їх класифікацією та налаштуваннями.

Ознайомте гуртківців з таймлайнами і їх налаштуваннями, з ефектом Кулешова на прикладі відомих кінокартин і як правильно змонтувати і використати цей ефект моушн-шаблоном MOGRT, як налаштувати, редагувати і для чого використовувати MOGRT-файли. Важливо обговорити поняття «зсуви» і як їх уникнути. Діти мають розуміти важливість роботи з гарячими клавішами та обробкою вихідних матеріалів.

Програму Adobe Premiere Pro можна застосовувати і в роботі зі звуками. Варто обговорити класифікацію звуків та правила їх використання, як доречно додавати і налаштовувати звукові ефекти. Розглянути можливості створення динаміки картинки за допомогою додавання супутніх звукових ефектів. Можна також пояснити дітям призначення функції Auto-Ducking – для регулювання гучності фонової музики (щоб звук фону не заглушував голос героя у відео).

Зрозуміло, у межах модуля не передбачається професійне оволодіння всіма інструментами Adobe Premiere Pro, але гуртківці можуть удосконалювати свої навички під час виконання *самостійної роботи*.

Ми не випадково приділяємо в межах курсу так багато уваги *монтажу* (на кожному році навчання починаючи з монтажу анімаційного фільму, створення відеопрезентацій до роликів у межах модуля «Світ кіно і відео»). Монтаж є дуже важливим як засіб подолання наслідків травматичних подій в умовах війни і поствоєнного відновлення. Інтеграцію знімального матеріалу в цілісний образ, озвучування і музичне оформлення можна розглядати, з погляду психологічної допомоги в подоланні наслідків психотравматизації, як відновлення цілісного сприйняття світу після його фрагментації внаслідок травматичної події. Велика кількість окремих фрагментів символізує зруйновану картину світу, який «розколовся» через травматичну подію. По шматочках за допомогою монтажу людина збирає фрагменти в цілісний образ,

який має яскраві кольорові відтінки, – так відновлюється лінія життя травмованої особистості. «Наділяння» персонажів голосом – озвучування – можна розглядати як «дозвіл» собі говорити про травматичні події, можливість розповісти про свої почуття іншим. Музика та маніпулювання аудіорядом допомагає дітям / підліткам посилити певні почуття, розповісти про них голосно або ж прошепотіти. Під час монтажу відбувається переосмислення травматичних подій і надання травматичному досвіду нових сенсів. Без такого переосмислення посттравматичне зростання неможливе. Отже, монтаж є дуже важливим етапом на шляху подолання наслідків психотравматичних подій.

Модуль 4. Я – блогер

Початковий рівень навчання

(Орієнтовна тривалість опрацювання модуля – 24-30 год.)

Метою навчання на початковому рівні є ознайомлення з блогерством як феноменом й опанування початкових навичок складання текстів для блогу. Модуль «Я – блогер» (початковий рівень навчання) присвячено феномену блогерства. Важливо з'ясувати рівень сформованості у дітей уявлень про блогосферу загалом; чи є у них улюблені блогери, яких вони дивляться, слухають, читають; що саме викликає у них захоплення та інтерес, коли вони споживають продукцію цих блогерів.

Розповідаючи про феномен блогерства, важливо наголосити, що істотний вплив інформаційно-комунікаційних технологій на соціум загалом і на особистість зокрема став ще потужнішим після якісної їх зміни – коли *будь-хто може брати активну участь у формуванні інформаційних потоків*, а інформація набула масового, загальнодоступного, економічного і політичного потенціалу. Створений простими користувачами контент завойовує сьогодні глобальний інформаційний простір і є невід'ємною частиною засобів масової інформації. Це найважливіша риса *революційних змін у сфері ЗМІ* від початку

2000-х років. Крім того, інформація як цінність суспільства нового типу тепер визначається можливістю персоналізації, що задає нові грані самоідентифікації для її носія. Отже, основою розвитку інформаційного суспільства є процес створення медіаконтенту – медіаторчість.

Важливо розглянути разом з дітьми різні *рівні медіаактивності*.

До визначення медіаактивності ми підходимо з боку медіакомпетентності і розглядаємо її як важливий складник медіакомпетентності особистості.

Медіаактивність можна визначити за допомогою таких **критеріїв**:

- *контактний*: тривалість контакту з медіа і зразками медіакультури, активність споживання, взаємодії з медіа;

- *комунікативний*: активність спілкування (взаємодії) з іншими за допомогою медіа (зокрема залученість до соціальних мереж) – медіатизоване спілкування;

- *когнітивний*: розуміння, аналізування, усвідомлення, оцінювання, фільтрування, селекція, класифікація медіаконтенту;

- *творчий*: створення нового медіаконтенту (продукування нових медіатекстів, включно із самопрезентацією, наприклад, в інтернеті).

Виділяють **три рівні медіаактивності**:

- *пасивне сприймання інформації* – споживацький рівень: перегляд телепрограм, користування комп'ютерними програмами, мобільним телефоном, блукання в інтернеті без мети, дозвілля з мобільними та комп'ютерними іграми (не мережевими); медіатизоване спілкування обмежене, фрагментарне; людина не долучається до медіаторчості взагалі;

- *середня активність* – реактивна діяльність: попереднє добирання відео для перегляду; робота з електронною поштою, файлообмінними ресурсами; встановлення мобільних застосунків і комп'ютерних програм; мережева активність є дією (пошук інформації в інтернеті; ознайомлення з останніми новинами, поточною інформацією; аналіз та порівняння різних каналів інформації; завантаження фільмів, музики; користування послугами інтернет-банкінгу; замовлення послуг і товарів в інтернеті тощо); активне медіатизоване

спілкування, участь у мережевих комп'ютерних іграх; творчі здібності проявляються в окремих видах діяльності, пов'язаної з медіа, але не мають яскраво вираженого характеру. Середня активність передбачає використання операцій довільного та опосередкованого запам'ятовування, узагальнення, встановлення відношень;

- *висока активність* – основою взаємодії з медіа є медіаторчість і поширення продуктів своєї медіаторчості. Мимовільна фіксація слідів діяльності може стати об'єктом самоспостереження, самопрезентація повністю контролюється суб'єктом, можлива побудова близьких стосунків, тобто медіа стають для суб'єкта предметом його діяльності. До цього рівня активності належать такі дії, як розміщення в інтернеті медіапродуктів, створення акаунтів, ведення свого блогу, сайтів, участь у форумах, конференціях, інтернет-обговореннях, спілкування в чатах.

Отже, найвищий рівень медіаактивності – творчий: основою взаємодії з медіа є медіаторчість та поширення творчих продуктів за допомогою новітніх систем комунікації.

Внутрішня складність медіапростору вимагає ще й групової активності, що виводить медіаторчість на ціннісний рівень. Стихійність і хаотичність зростання обсягів контенту в мережі викликає спонтанну самоорганізацію, збільшує згуртованість, тобто інтенсифікуються процеси групової динаміки. Домінування вебплатформ, що мотивують колективну співпрацю і взаємопідтримку (Вікіпедія, Фейсбук тощо), демонструє готовність людей з різних куточків світу ділитися своїми ідеями через соціальні мережі та сприяє спільній творчості.

Сучасний інтернет характеризується активним розвитком системи блогів (блогосфери) і мережевих сервісів. Саме блоги є однією з найбільш популярних і перспективних *форм інтерактивного зв'язку*, вони засновані на обміні думками, можливості оцінювати і коментувати явища чи події. І саме за кількістю оцінок і коментарів визначається популярність публікації.

Важливо обговорити з дітьми феномен блогерства, що можна зробити у формі дискусії, обміну думками.

Блог – регулярно оновлювана вебсторінка, розміщена на сайті (блогхостингу) чи в соціальних мережах (Фейсбук) або на власному сайті, матеріали (постинги або пости) якої можуть містити тексти, фотографії, відео, розташовані найчастіше у зворотному хронологічному порядку. Тобто кожен пост у блозі – це короткий наратив автора з візуальним рядом або без нього, який містить певне повідомлення або роздуми на цікаву тему, або аналіз якогось феномену чи події. Зазвичай пост має назву, або ж автор застосовує *хештеги*, які поєднують пости з однієї тематики між собою.

Блогосфера – це сукупність усіх блогів як спільнота чи соціальна мережа, адже блоги є новим типом спілкування, а блогер – людина, яка веде блог, – ділиться зі своїми читачами (глядачами, «фоловерами») різного роду контентом. Блоги є важливим елементом користувацького контенту. Популярність блогів пояснюється не лише доступністю і дешевизною створення й функціонування програмного забезпечення і простотою роботи з ним, а й унікальною соціальною роллю блогу в різних комунікативних практиках. Поширеність блогів як форми комунікації пов'язана зі зростанням прагнення людини до *самовираження*, до самостійного формування свого кола спілкування і вибору джерел інформації.

Якщо порівнювати блоги з іншими форматами мережевої комунікації, то можливості для самовираження під час створення блогів є максимально широкими, адже в такому спілкуванні немає тематичних, текстуальних чи будь-яких інших обмежень. Блогерство дає змогу використовувати будь-яку форму, не має якихось приписів щодо обсягу, кількості постів, а блоготворчість не обмежена ані часом написання посту, ані часом його читання чи коментування.

Серед електронних медіа блоги можна розглядати як потужні альтернативні і незалежні джерела інформації, новин і як засіб вираження громадської думки. Конкуренція в медіасфері постійно зростає, і блогери

сьогодні намагаються працювати як професійні журналісти. ЗМІ залучають блогерів до співпраці, і блогери змагаються між собою за увагу аудиторії.

Метою блогерства є *комунікація*, що реалізується за допомогою *надання інформації* та *налагодження контактів*. *Стратегії комунікації* в блогах можуть ставити, наприклад, такі *цілі*: а) обговорити певну тему; б) викласти суть проблеми; в) зібрати різні думки щодо наданої інформації; г) пояснити свою позицію з приводу тієї чи іншої ситуації; д) взяти до уваги інтереси, специфіку мислення, індивідуально-психологічні особливості і соціальний статус аудиторії; е) створити нові або підтримати вже налагоджені контакти; ж) провести вільний час.

Розрізняють такі *види блогів*:

- блог-щоденник (записи, фото, аудіо- та відеоматеріали, пов'язані із життям автора; те, що його цікавить і хвилює);
- творчий блог – місце розміщення своїх творів;
- блог як форум для організації дискусій;
- рекламний блог;
- блог як концептуальний проєкт (Сенченко, 2015);
- інформаційний блог;
- освітній блог;
- розважальний блог.

Цей поділ дуже умовний і спрощений. Якщо класифікувати блоги *за авторством*, то вони можуть бути індивідуальні (особисті) або колективні, авторські або створені під псевдонімом, створені зовсім різними людьми або ж корпоративні – коли автори працюють в одній організації. Можна розглядати блоги під кутом зору *формату подання матеріалу*: авторський тематичний текст, щоденні короткі новини, моніторинг (аналіз) з посиланнями на інші сайти (чи певний контент). Також можна виділити типи блогерів залежно від їхніх *потреб і мотивації*: блогери-боти, блогери-пророки, блогери-громадські діячі тощо.

Блоги можна також розрізнати *за модальністю медіа*: наративні (текстові), аудіальні (подкасти і музичні блоги), візуальні (відеоблоги і фото, наприклад Інстаграм та Ютуб) і змішані. Обговоріть з дітьми спільне і відмінне між блогами і *відеоблогами* (влогами), які останнім часом набувають популярності. Завдяки застосуванню відео влогер має більше можливостей для самовираження, хоча основною відмінністю влогу є його переважно функціональна спрямованість. Фахівці радять робити комбіновані блоги, які містять і текстові дописи, і відеоролики. Один пост може містити і текст, і відеосюжет. Змішані або комбіновані швидше привернуть увагу. Питання «чому так?» можна обговорити з дітьми під час дискусії.

Блог у змістовому плані часто є літописом життя автора, описом його абстрактних міркувань щодо питань і тем, які його цікавлять. Швидкість, охоплення, анонімність та взаємодія є основою для ведення блогу. Блоги часто порівнюють з особистими щоденниками, але вони відрізняються публічністю і можливостями коментування; вони ніби розмивають межі між приватним і публічним, що може викликати певні суперечності та зумовлювати навіть парадокси. Особливістю ведення блогів є *перетин приватного і суспільного*. Тобто блог – це напівприватний і водночас напівпублічний простір. Наратив блогу містить пережитий і безпосередній досвід, що дає змогу великій аудиторії, навіть незнайомій авторові, доторкнутися до того, чого вони не відчували ніколи самі. Так відбувається побудова групової ідентичності.

Тут можна провести паралелі з веденням щоденників письменниками, ученими, людьми мистецтва. Під час презентації варто навести приклади із щоденників відомих людей, опублікованих після їхньої смерті, та акцентувати необхідність поваги до приватного життя кожної людини. Варто ініціювати дискусію та обговорити питання: навіщо їм було вести щоденник? Які функції він виконував у житті цих людей? Які якості розвиваються завдяки веденню щоденника?

Далі ми підходимо до питання необхідних блогерові *знань та навичок*. Серед них – навички журналіста, письменника, оратора, відео- і фотооператора,

базові знання в галузі графічного дизайну, реклами і маркетингу, ораторського мистецтва тощо. Тут нам стане в пригоді досвід вивчення перших трьох модулів.

Важливо, щоб діти дійшли розуміння того, що сучасний блогер має розвинути в собі певні *психологічні якості* – толерантність, здатність до налагодження контакту з аудиторією, стійкість до стресів і навички адекватного реагування на відгуки.

Часто, звернувшись до блогерства як до дозвілля чи розваги, людина починає сприймати це як важливу діяльність, частину свого життя, приділяти своєму блогу багато часу. У процесі ведення блогу його автор має безмежні можливості для творчості і саморозкриття. Сама форма блогу – *форма есе* – дає змогу висловлювати суб'єктивні позиції, свої почуття та оцінні судження. Обговоріть з дітьми, що це за форма, чому вона підходить для блогу, чим вона відрізняється від інших літературних жанрів.

Важливим на першому році навчання в гуртку «Медіатворчість і блогерство» є почати розмову про вибір теми, тематики і проблематики майбутнього блогу кожного гуртківця. Що важливо?

- Обрати унікальність.
- Робити те, що вас цікавить.
- Пам'ятати, що люди люблять читати про людей.
- Уникати прямих політичних питань.
- Подбати про візуальне оформлення: треба зацікавити людину одним скролом.

Треба також обговорити з дітьми відомі *соціальні мережі* для створення блогу: Фейсбук (можливість додавати фотографії, відео, посилання, цікаве прев'ю; індивідуальну сторінку можна використовувати як блог і є можливість створити колективну сторінку), Ютуб (має гарну інтеграцію, монетизацію, лише для відео), Інстаграм (для фотографій і відео, найкраща для продажів), Тікток (короткі відео, для розваг).

Обговоріть з дітьми також види заголовків: фактичний (відповідає на запитання «що сталося?»); образний (звична структура фрази ламається і з'являється гра слів), заголовок-кліше. Інтернет віддає перевагу фактичним заголовкам.

Практична робота в межах теми передбачає створення текстів і заголовків, дискусії, ігри в асоціації, а як завдання на літо можна запропонувати дітям створення ідеї власного блогу.

Основний рівень. І рік навчання

Метою опрацювання цього модуля є оволодіння власне блогерською діяльністю, створення і «розкрутка» дітьми власних блогів, розвиток початкових навичок створення журналістських текстів.

Розгляньмо спочатку *передумови виникнення блогосфери*: безпрецедентне падіння довіри до ЗМІ; поширеність «джинси», через що ЗМІ втратили прибутки і були «демасифіковані»; поява спеціалізованих ЗМІ (новинних, спортивних тощо); спрощення виробництва інформації споживачем і широке застосування засобів зв'язку в бізнесі (за Елвіном Тоффлером). Усі ці чинники й зумовили, власне, інтелектуальну революцію – формування постіндустріального суспільства, у якому спостерігається значне розмаїття субкультур і стилів життя. Тепер інформація може замінити величезну кількість матеріальних ресурсів і стає основним матеріалом для працівників, вільно об'єднаних в асоціації.

Отже, за умови розвитку інформаційного суспільства з технічними інформаційно-комунікаційними технологіями поява блогерства була невідворотною. Адже провідною метою блогерства є *комунікація*, що реалізується за допомогою надання *інформації* та *налагодження контактів*. Завдяки блогам люди долають колишню ізольованість одне від одного – між ними налагоджуються міцні соціальні зв'язки і виникає почуття прихильності.

Блоги дають змогу *структурувати діяльність людини, її переживання чи думки в часі*. І саме це допомагає інтегрувати минулий і сучасний досвід, що є потребою, глибоко вкоріненою в людській психіці. Ведення блогу – це акт «переписування себе» через взаємодію з аудиторією.

Блог можна розглядати як механізм *відбудовування і зміцнення «Я» у віртуальному середовищі, тобто ідентичності блогера*. Сучасне блогерство – це насамперед *власна позиція і світогляд*. Це *особистісний стиль наративу*, за яким автор та його авторські блоги впізнаються серед інших.

Отже, можна відтак узагальнити **функції блогу**:

- комунікація: згуртування, налагодження й утримання соціальних зв'язків;

- розваги;

- творчість;

- рефлексія і структурування емоційного та когнітивного досвіду людини;

- самовираження, саморозкриття і самоактуалізація;

- самопізнання, саморозвиток, самовдосконалення;

- саморепрезентація, створення власного образу;

- самоідентифікація (у блозі, або у віртуальному просторі, зміцнюється і формується Его, уявне «Я» людини);

- соціальна активність (самопрезентацію і самовираження через вплив власними текстами на суспільну думку можна розглядати як громадську діяльність);

- політична діяльність;

- отримання підтримки.

Уже на рівні аналізу функцій блогу можна стверджувати, що ведення блогу може стати засобом подолання наслідків травматичних подій та психологічних проблем, а також набуття певного рівня медіакомпетентності.

Функції блогу пов'язані з мотивацією його автора, що базується на його потребах. Психологічні потреби ведення блогу можуть бути різні: потреба бути почутим і дістати схвалення, отримання задоволення від створення

конфліктних дискусій шляхом публікації постів з проблемним і суспільно дражливим змістом тощо.

Позитивні аспекти ведення блогу:

- задоволення від наближення до ідеалу Я, передавання інформації іншим, відчуття власної корисності і зворотного зв'язку, просто задоволення від творчості як процесу;

- розвиток і самовдосконалення автора блогу;

- відчуття досягнення, успіху;

- самовираження і самореалізація;

- отримання емоційної підтримки блогером, підвищення його самооцінки, віри у власні сили,

- розширення можливостей контактування.

Перевагами застосування блогерства з терапевтичною метою є можливість творчої експресії, звичність і доступність сучасних медіазасобів, полегшення налагодження контакту, отримання емоційної підтримки, відчуття належності до групи.

Блогерство може стати *засобом саморегуляції і зниження сили стресу* в умовах війни та *відновлення* в повоєнний період, засобом нарощування соціального капіталу та соціальної підтримки в складних життєвих обставинах, інструментом розвитку та підвищення самооцінки, налагодження і підтримки контактів та розвитку комунікативної сфери дитини.

Обговоріть з дітьми, що таке блогерство – творчість чи «конвеєр»? Конвеєр, на якому працюють творчі люди. Блогер має отримати інструмент, яким потрібно регулярно користуватись. І на цьому «конвеєрі» можна випускати велосипеди чи мерседеси.

На другому році навчання, коли кожна дитина вже обрала тему блогу, можна переходити від написання тренувальних текстів без певної мети до наповнення власного блогу. Почати треба саме з обговорення тематики в колі гуртківців. Зворотний зв'язок дасть змогу дитині зрозуміти, наскільки обрана теми цікава для інших.

Дмитро Тузов – відомий журналіст і блогер – дає такі поради блогерам-початківцям:

- Використовуйте деталі.
- Спирайтеся на зацікавленість людей.
- Доберіть «бекграунд»: інформаційний фон, історичні відомості або інший фактаж про подію.
- Сформулюйте чітку позицію. Це може бути як абсолютно об'єктивне подання, так і ваше ставлення.
- Будьте точні. Цифри, географічні назви, дати, а не «багато-мало», «нещодавно» і т. ін.
- Дайте відповідь на запитання: якби це була не моя стаття, чи захотів би я її читати?

Отже, *мета блогу* – це повідомити те, чого читач ще не знає, а *ідея блогу* – це:

- власна ідея;
- те, чим дитина цікавиться і що є важливим;
- те, що відбувається зараз, коли людина стала свідком події;
- те, що вона може обговорювати (є знавцем і має бажання поділитись);
- унікальна інформація, яку людина має;
- те, що є суспільно важливим.

Треба пам'ятати, що люди люблять історії, які легко приміряти на себе. Завжди реагують на будь-яке порівняння своєї країни з іншою. Провокація підвищує кількість як читачів, так і коментаторів.

І тут уже можна переходити до законів написання блогерських текстів. Блогер – майже письменник!

На *практичних заняттях* можна запропонувати дітям написати текст, застосовуючи принцип «перевернутої піраміди»:

- Спочатку – найважливіший факт (преамбула).
- За ним – наступний найважливіший факт і т. д.

- Ближче до середини – «ядро» (абзац, який відповідає на запитання «То й що?», «Як це сталося?», «Навіщо це нам знати?») – пояснення, чому це важливо (коротко розповідає, чому люди мають читати цей блог).

- Далі – цікаві факти, які можна скоротити, якщо в цьому буде потреба.

- Фінал (висновок). Абзац у фінальній частині можна присвятити думкам про те, що потрібно зробити для поліпшення ситуації або врегулювання проблеми. Доцільно зробити заклик на майбутнє.



Рис. 5.1. Принцип «перевернутої піраміди» в написанні текстів

І ще кілька порад для тих, хто пише тексти:

- Абзац – це одна закінчена думка. 1-2-3 речення, не більше!
- Розбивайте текст на змістові абзаци!
- Чергуйте великі і короткі абзаци, це зменшує монотонність сприйняття й візуально робить текст динамічнішим.
- «Подрібніть» абзаци, якщо це потрібно. Не пишіть суцільним текстом.
- Підзаголовки важливі.
- Цитати – великими літерами.
- Люди люблять списки!
- Ключові слова додадуть переглядів.

- Вживайте ключові слова, на які «реагують» пошукові системи. Але робіть це органічно, щоб не зіпсувати текст і не викликати підозру в читача, що ви працюєте не на нього, а на систему.

Обговоріть з дітьми *лід*, його типи й особливості побудови. Лід – це продовження заголовка, коротка анотація суті матеріалу. Одне-два-три речення.

Фахівці з написання текстів вважають, що гарний текст схожий на будинок – його ніби «складають» з інформаційних цеглинок. А вся можлива фактура ділиться на чотири умовні складники. Залежно від того, як їх наповнювати, виходить нотатка, репортаж чи профайл. Перший складник – основний матеріал, головні факти і цифри (уся знайдена чи побачена на власні очі інформація, думки експертів чи свідків тощо). Другий складник – реактивний матеріал (від слова «реакція») – думки та емоції людей, яких стосується подія. Третій складник – енциклопедичний матеріал, або бекграунд, – відомості, потрібні для того, щоб читач поринув у контекст і побачив причинно-наслідкові зв'язки історії. І останній, четвертий, складник – репортажні елементи: деталі і подробиці, усе, що розкриває проблему і допомагає читачеві її усвідомити. Автор цієї теорії – лауреат Пулітцерівської премії та професор школи журналістики Університету Міссурі Джекі Банашинські.

Залежно від того, матеріалу якого складника найбільше, обираємо тип матеріалу: якщо фактури багато, а новина термінова – це нотатка; якщо є конфлікт з великою кількістю учасників – проблемна стаття; якщо вдалося знайти багато деталей – вийде класичний репортаж.

Є ще один елемент тексту, який у західній журналістиці використовують дуже часто, а в українській – майже ніколи. Він називається «nut graf» (від англійських слів «горіх» і «абзац») і відповідає на запитання: а навіщо взагалі це знати? Зазвичай «nut graf» іде відразу після ліда. Щоб його сформулювати, потрібно на секунду «вистрибнути» з наративу статті. Приблизно так: «Жили-були дід та баба, і була в них курочка Ряба. Знесла вона яєчко...» – тут варто поставити наратив «на паузу» і сказати, що взагалі-то з яйцями в цьому селі проблеми. Пояснюєте чому, а потім повертаєтеся до казки.

Також діти мають засвоїти поняття «макет», «верстка». Адже блог – це не лише зміст і текст, а ще й форма подання тексту, вигляд. Отже, розширюємо поняття дитини про шрифт та ілюстрації для блогу.

Кілька порад *блогерам-початківцям*:

- Використовуйте стандартні шрифти Times New Roman, Arial, Calibri. Вони звичні й комфортні для сприйняття. Не використовуйте Comic Sans ☺

- Не пишiть речення капсом: це асоціюється з криком / рекламними прийомами й зменшує довіру.

- Рекомендований розмір шрифту: 12-14.

- Заголовок, підзаголовок й лід виділяємо більшим розміром шрифту. Лід можна виділити жирним/курсивом.

І тут саме час поговорити про добирання чи створення фотографій для власного блогу. Недаремно ж ми присвятили стільки уваги вивченню мистецтва фотографування.

Поради від відомого фейсбук-блогера Юрія Марченка (Кошмарченка):

- Насправді головне, що цікавить інших, – це неймовірні історії, яскраві думки, оригінальний підхід.

- Прикрашайте блог: ілюструйте його фотографіями, відео й інфографікою (якщо це доречно). Це робить текст «живим», емоційним, інформативним і справляє враження довершеності й досконалості.

- Вставляйте гіперпосилання на свої ж матеріали.

- «Інформаційний серіал»: велику тему можна розбити на серію постів. Підтримувати увагу, тримати інтригу. Не писати великі тексти на тисячі слів, бо це зменшує ймовірність, що їх прочитають.

- Люди мислять «скролами» – це вже навіть не кліпове мислення – 3-7 секунд на те, щоб привернути увагу глядача. Короткий яскравий заголовок, інтригуювальний лід, невеликі абзаци, картинки, відео.

Основний рівень. II рік навчання

Метою є подальше удосконалення професійних блогів гуртківців та поглиблення навичок створення журналістських текстів різних жанрів.

На початку II року вивчення основного рівня модуля «Я – блогер» важливо обговорити з дітьми мотиви створення блогу та етичні стандарти блогерства. Як співвідносяться професії блогера і журналіста? Яка роль блогера у формуванні інформаційного простору? Чому збільшується важливість блогерства під час війни та повоєнної розбудови країни? На що й на кого впливають блогери? Підлітки на третьому році навчання, які вже знають основи створення та редагування текстів, їхнього ілюстрування фотографіями і відео, мають власний блог, уже мають і свої відповіді на ці питання.

Мотиви створення блогу:

- інформування інших про свою діяльність;
- висловлення своїх думок;
- вплив на думки інших;
- пошук однодумців;
- отримання зворотного зв'язку;
- структурування, вибудовування, «відточення» думки шляхом вербалізації;
 - пошуки себе;
 - дозвілля, розваги, хобі;
 - зниження емоційного напруження;
 - слава, популярність (блогерів запрошують на «чай» президенти, генпрокурори, міністри);
- вплив на події;
- формування «фан-клубу» і вдячної аудиторії;
- створення власного каналу інформації, на який посилаються інші медіа;
- монетизація (наприклад, відеоблогів на Ютубі).

Дослідники розглядають блогерство не лише як новий вид професійної діяльності, а і як субкультуру, вид комунікації, інструмент побудови ідентичності, спосіб рефлексування. *Рефлексія* є неодмінним складником формування та підтримки ідентичності блогера, а сам блог – засобом подолання наслідків травматичних подій та вирішення психологічних проблем. Інтернет-щоденник для користувачів реалізує функцію самопізнання і виконує ще й творчу функцію. Блог є заміною власного сайту, і самореалізація проявляється в оформленні блогу і використанні різних технік самопрезентації в блозі. Деякі блоги можна інтерпретувати як створення мозаїчного портрета власного Я-ідеалу шляхом акумулювання в блозі тих культурних феноменів, з якими блогеру хотілося б вибудувати такий нормативний зв'язок. Завдяки веденню блогу автор отримує безмежні можливості для творчості і саморозкриття. Блогерство передбачає нескінченну кількість тем, які можуть бути розкриті, форм тощо.

Не зайвим буде обговорити професійні *стандарти журналіста* і як вони стосуються блогерів:

- *Баланс думок, поглядів* – забезпечує всебічність та неупередженість висвітлення події. Висвітлюючи конфлікт, потрібно надати слово всім сторонам конфлікту та відобразити їхні позиції. Водночас сам журналіст має бути максимально неупередженим і не маніпулювати експертною думкою на користь однієї зі сторін (-).

- *Оперативність* – максимально оперативно й актуально висвітлювати події, проте не в збиток іншим стандартам (+)

- *Достовірність* – кожен факт, що подається в матеріалі, повинен мати ідентифіковане та надійне джерело інформації (ненадійними джерелами інформації є неперифіковані акаунти в соціальних мережах або ж джерела, які себе скомпрометували); джерело може бути анонімне, якщо це суспільно важливий факт, а оприлюднення джерела може загрожувати життю журналіста чи іншої людини, їхньому здоров'ю чи професійній діяльності. Посилаючись на дослідження, потрібно зазначати «хто», «де» і «коли» його провів (+).

● *Перевірка джерел інформації* є одним із першочергових завдань. Відокремлення фактів від коментарів – і знову журналіст має бути тут максимально незаангажований. Усі коментарі власне журналіста мають бути чітко відокремлені від фактів і коментарів експертів (-).

● *Точність* – ЗМІ мають поширювати лише правдиву інформацію. Ненадійність джерела інформації може призвести до поширення неточної і маніпулятивної інформації, що може зашкодити аудиторії ЗМІ. Особливу увагу варто приділяти іменам героїв, власним назвам, числам (+).

● *Повнота* – у новинах має бути відповідь на запитання «Що сталося?», «Де сталося?», «Коли сталося?»; до аналітики додається «Чому сталося і до чого це призведе?», а також коментарі експертів; до новин на сайтах також треба дописати відповідний бекграунд, у якому має бути зазначено передумови події, контекст події та пояснено складні терміни (+).

Зрозуміло, що одна з цілей блогерства – це саме висловлювання власної думки. Тому баланс думок не обов'язково представлений у блозі. Також блогер не завжди може перевірити джерела інформації. Але кожен блогер має свої внутрішні зобов'язання перед суспільством.

У цей рік навчання – коли всі гуртківці ведуть свої блоги – важливою є розкрутка. Чому деякі блоги всі знають і читають/дивляться, а інші так і залишаються в невідомості? Як «вимірюється» успішність блогу?

Про таку успішність свідчать, зокрема:

- кількість переглядів і коментарів;
- реальний результат: блог вплинув на розвиток ситуації;
- вирішення конкретної проблеми;
- блог цитують інші ЗМІ.

Тут важливо навести приклади ефективного блогу й обговорити з гуртківцями їхні уподобання: чому, що саме робить блогер, який його індивідуальний стиль і творчий метод.

Просування блогу – важливий складник роботи блогера. Чому читач робить *перепост*? Три причини: 1 – текст про якість, якими він хоче володіти; 2 –

текст, який виправдовує його слабкості; 3 – wow-фактор (історії про щось надзвичайне, про подвиги, на тлі яких більшість людей почуваються слабаками). Але тут є один секрет: бажано розповісти про те, що довелося подолати героєві, поки він ішов до успіху, і які помилки він зробив, тобто показати його звичайною людиною, а не суперменом – і читач буде в захваті.

Для підлітків, завантажених навчальними завданнями в школі, важливо буде скласти індивідуальний творчий план ведення блогу. Що краще – потижневе чи помісячне планування? Записник тут найкращий помічник. Обговоріть з гуртківцями робочий блокнот блогера та основні правила ведення нотаток: як добирати і впорядковувати матеріал, який треба занотувати; як і яку інформацію зберігати в ньому; можливі рубрики записника.

Закони композиції в літературі важливі для блогера. Гуртківці мають розуміти, що таке внутрішня і зовнішня композиція. А ще розрізняти типові засоби побудови композиції: антикульмінаційна, кульмінаційна побудови, піраміда, кільце. Але для блогера найважливішим є розуміння завдань блогерського тексту.

Три завдання гарного тексту:

- *Привернути увагу читача*, який живе в стані інформаційного «передозу», коли захиститися від текстів важче, ніж знайти їх. Тому кожен абзац, кожна фраза мають викликати реакцію «цікаво, хочу ще». Що приваблює насамперед? Зображення. Просто яскрава, смішна, двозначна картинка, фотографія – залежно від того, який блог. Першу ж фразу людина має ідентифікувати із собою. Щоб з'ясувати, як має виглядати перше речення, можна поставити себе на місце читача: який гачок чіпляє?

- *Утримати увагу читача*. Багато хто з блогерів намагається писати не так, як він говорить чи думає, і постійно ускладнює текст. Це відштовхує читачів. Треба писати так, ніби розповідаєте історію другові. Не ускладнювати. Можете також читати комусь уголос. Як додати статті динаміки? Пряма мова – не найкращий спосіб просувати свій блог. І про динаміку всередині фрази: не всім подобаються рубані, короткі речення, і все ж таки не потрібно

перевантажувати текст підрядними. Стара істина: якщо без чогось можна обійтися, викидайте. Це стосується і словесних «бур'янів»: вступних конструкцій, вказівних займенників. Треба добре почистити текст без втрати сенсу.

- Досягти того, щоб людина *поділилася статтею*. Важливий момент: людина вирішує – чи зробити перепост? – не в кінці тексту, а в першій третині. Тому вдала структура — це зворотна піраміда, коли найцікавіше читач знаходить на початку.

Обговоріть також із гуртківцями, як розвивати індивідуальний стиль. Стиль залежить від мети. Блогеру слід виробляти власний стиль (писати самому і читати інших). Блоги – для сміливих! Важливо писати про те, на що інші б не наважилися. І дуже важлива чесність – коли правду говорять у найризикованіші моменти, коли ваша думка може справити найбільший вплив.

Інформаційний стиль – це прийоми редагування, які допомагають очистити текст від сміття, наповнити його корисною інформацією, зробити лаконічним і придатним для читання, кращого розуміння. Отже, щоб текст виконував своє призначення, часто треба щось прибрати, а щось розписати детальніше. Інформаційний стиль не стоїть в одному ряду з науковим, офіційним, художнім і публіцистичним стилями. Методи інформаційного стилю застосовні скрізь: у договорі, романі, статті, рецензії, науковій доповіді, рекламному плакаті, сценарії фільму або смс-повідомленні. Його правила потрібно знати, але можна свідомо обирати, яких дотримуватися не варто.

Ось ці ***правила***:

- Бути турботливим, корисним і чесним. Турбота – коли текст якимось поліпшує життя читача, вирішує його завдання.

- Власні висновки – найсильніші.

- Розповідайте історії, наводьте приклади.

- Замінюйте кілька слів на одне слово (особливо це стосується канцеляризмів і формалізмів, які можна замінити одним простим словом).

- Одне речення – одна нова думка: не треба перевантажувати речення інформацією. Кілька думок мають бути розділені крапкою.

- Коли пишете, намагайтеся розслабитися. Щоб виділитися, будьте щирими. Журнал «Time» змінив свій стиль і дав відповідні рекомендації журналістам: треба писати як блогер – про себе, свій досвід, відчуття, тобто від першої особи; слід бути щирим, бути учасником подій, а не байдужим коментатором, зазирнути всередину себе.

Окремо в межах модуля варто розглянути *класифікацію джерел інформації блогера*: офіційні і неофіційні, профільні і непрофільні, «живі» і «мертві» тощо (ЗМІ, ньюзмейкери, лідери думок, очевидці та свідки).

Розгляньте *інтерв'ю* як метод збирання інформації і його типові ознаки:

- 1) завжди є мета бесіди – поширення для певної аудиторії;
- 2) інтерв'ю – завжди діалог;
- 3) стиль – питання/відповіді;
- 4) інтерв'юваний – суспільно значуща постать (або експерт);
- 5) суспільний характер розмови;
- 6) двоадресність – призначеність для інформування та впливу як на учасників діалогу, так і на аудиторію.

Цікавим може бути аналіз видів інтерв'ю: інтерв'ю-монолог, інтерв'ю-діалог, інтерв'ю-полілог, інтерв'ю-повідомлення тощо; формалізовані і неформалізовані інтерв'ю; інтерв'ю інформаційні, проблемні, особистісні, а також обговорення способів оброблення і подання інформації в інтерв'ю. Діти мають розуміти, як краще підготуватися до інтерв'ю і як його провести (мета, вивчення теми, співрозмовника, підготовка запитань, домовленість про зустріч, місце і час бесіди, різні етапи бесіди тощо). Добре також обговорити вдалі і невдалі запитання, особливості підготовки, проведення та оформлення різних видів інтерв'ю. Окремо можна обговорити круглі столи, пресконференції, бліцопитування, брифінги, токшоу.

Важливою розмовою може стати тема про спостереження, його види. Треба розглянути спостереження як метод збирання інформації, обговорити

його плюси і мінуси. Діти мають розуміти роль деталей для блогосфери і постійно практикуватися й розвивати свою спостережливість.

Серед інших жанрів можна теоретично розглянути *журналістське розслідування* як аналітичний жанр у блогосфері: його складники, елементи інших жанрів у розслідуванні, типи розслідувань, методи роботи над розслідуванням, джерела розслідування, систематизацію і перевірку фактів.

Також підліткам може бути цікаво створювати блоги рецензій та анотацій, а для цього вони мають знати, чим анотація відрізняється від рецензії.

Головна відмінність рецензії від анотації – це *оцінка*. Анотація – це «короткий зміст», а рецензія – журналістський твір, який має на меті саме дати оцінку, засвідчити важливість (чи ні) інтелектуального продукту, допомогти читачам чи глядачам визначитися з пріоритетами. Тобто рецензент має побачити в рецензованому творі те, чого не помітить непосвячений. А це важко зробити, не володіючи спеціальними знаннями в певній сфері (літературі, театральному житті, мистецтві, кінематографії тощо). Звичайний життєвий досвід чи інтуїція не можуть замінити ці знання. Рецензія має бути стислою за формою, зрозумілою для аудиторії, всі оцінки мають бути аргументованими.

Також не можна оминати увагою і зацікавленість молоді «прямим спілкуванням» у вигляді мікроблогів (наприклад, у твітері, тіктоці), адже спілкування в підлітковому віці можна вважати «провідною» діяльністю людини. *Мікроблогом* називають різновид блогу, де дописи невеликі за обсягом – кілька слів чи речень, одне фото чи короткий відеоматеріал. Мікроблог дає змогу спілкуватися з друзями, обмінюватися інформацією, створювати контент, зберігати власні файли, посилання і нотатки. У мікроблозі як на власній сторінці користувач може поширювати контент, тобто кожен пост адресований аудиторії читачів, які взаємодіють з постом – коментують, поширюють його. Соціальні мережі як майданчики для мікроблогінгу набули поширеності завдяки тому, що не мають жодних строгих обмежень щодо жанру, тематики та стилістики. Проте є низка правил, яких дописувачі мають обов'язково дотримуватися: заборона на порушення авторських прав, образливі вислови в

бік соціальних меншин, недотримання толерантного ставлення і солідарності щодо інших користувачів та ін. Тобто можна вважати мікроблог насамперед засобом комунікації.

Коли йдеться про формування блогера, то не зайвим для нього буде і розвиток ораторської майстерності (ясність мовлення, міміка, жести, стосунки зі співрозмовником тощо). Гуртківці мають розуміти, як впливати на слухачів: спілкуватися їхньою мовою, встановлювати зоровий контакт; як подолати страх публічних виступів і камери. Можна обговорити в групі культуру мовлення та основи ведення дискусії, уміння ставити запитання і відповідати на них.

Ми вже наголошували на тому, що в підлітковому віці для людини дуже важливо знайти себе, визначитися з інтересами, майбутньою професією. Працюючи з групою підлітків, важливо не надавати їм готову для засвоєння інформацію, а спонукати думати, висловлювати власні думки, розмірковувати вголос. І для побудови ідентичності має бути зворотний зв'язок від однолітків. Тому засоби, за допомогою яких працює викладач на етапі опрацювання цього модуля, *інтерактивні*. Інформаційні технології дають змогу відстежувати прогрес та оцінювати знання в реальному часі. Спілкуйтеся з учнями в месенджерах, створюйте групи і чати для роботи над проєктами, використовуйте електронні розсилки та віртуальні виставки! Це справді неабияк пришвидшить темп роботи, що піде лише на користь і вам, і школярам. Також можна застосовувати різноманітні *ігри зі словами, ігри на асоціації*. Вони покращують пам'ять та увагу, розвивають логічне і креативне мислення, збагачують словниковий запас. *Сюжетно-рольові ігри* допоможуть навчитися грати різні ролі, висловлювати свою позицію, впливати на інших учасників і вести діалог. А ще – вирішувати конфліктні ситуації та досягати компромісу. Також досить успішним ми вважаємо *кейс-метод* (розбір ситуацій), сенс якого полягає в аналізуванні проблеми, випадку з реального життя, що мають кілька рішень та безліч альтернативних шляхів вирішення, які потрібно детально обмірковувати.

Інформаційна епоха привела не лише до зростання інформаційних потоків, медіазалежності, медіатравматизації, а й до появи нових засобів профілактики та подолання наслідків інформаційного перенавантаження і до виникнення нових форм допомоги особистості – медіа-арттерапії. Саме медіаторчість може стати тим інструментом відновлення і розвитку особистості та суспільства, якого потребують фахівці психолого-педагогічного спрямування.

Рекомендована література

Альберс, Дж. (2017). *Взаимодействие цвета: классический учебник для начинающих абстракционистов*. Пер. с англ. Динары Халиковой. Москва: КоЛибри.

Андриенко, Л. Н. (1989). *Мы – коллеги. Формирование межличностных отношений в редакционном коллективе: опыт, проблемы*. Киев.

Баришполець, О. Т., Найдьонова, Л. А., & Мироненко, Г. В. (2009). *Медіакультура особистості: соціально-психологічний підхід*. Київ: Міленіум.

Вайзер, Дж. (2010). *Сущность и техники фототерапии. Международный журнал арт-терапии «Исцеляющее искусство»*. Т. 13, №1, с. 18–36.

Вартанов, Г. І. (1989). *Короткий довідник газетного працівника*. Політвидав України.

Вільямс, Р. (2019). *Анімація. Посібник з виживання*. ArtHuss.

Вознесенська, О. Л. (2011). *Медіа-активність як фактор становлення особистості сучасного студента. Генеза буття особистості*. Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (19-20 грудня 2011 року). Т. 2 (с. 18-25). Київ: Інформаційно-аналітичне агентство.

Вознесенська, О. Л. (2020). *Арт-вітаміни від арт-терапевтичної асоціації: проєкт психологічної допомоги населенню під час пандемії COVID-19. Простір арт-терапії*, 2(28), 4–21. URL: <http://mediaosvita.org.ua/book/art-vitaminy-vid-art-terapevtychnoyi-asotsiatsiyi-proyekt-psyhologichnoyi-dopomogy-naselennyu-pid-chas-pandemiyi-covid-19/>

Вознесенська О.Л. (2020). *Медіа-арттерапія як засіб подолання наслідків і профілактики психотравми*. Вид. 2-ге, стереотип. Київ: Назаренко Т.В.

Вознесенська, О. Л., & Сидоркіна, М. Ю. (2016). *Арт-терапія у подоланні психічної травми*. Вид. 2-ге, випр. та доповн. Київ: Золоті ворота.

Гете, И. В. (1957). *Трактат о цвете. Избранные сочинения по естествознанию*. Москва: Изд-во АН СССР.

Голубева, О. (2010). Екран як новий вимір психічної реальності. *Простір арт-терапії*, 2 (8), 22–32.

Голубева, О. Є. (2012). *Анімаційна студія у навчальному закладі*. Київ: Шкільний світ.

Голубева, О., & Обухова Н. (2014). Маріонетка: ілюзія вибору. *Простір арт-терапії: ресурси зцілення*. Матеріали XI міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 3-4 квітня 2014 р.) (с. 140–143). Київ: Золоті ворота.

Гомперц, В. (2021). *Що це взагалі таке? 150 років сучасного мистецтва в ... ArtHuss*.

Горбачук, В. Т., Зоц, І. О., & Романько, В. І. (2002). *Основи журналістики*. Слов'янськ: СДП.

Григорян, М. (2007). *Пособие по журналистике*. Москва: Права человека.

Джармен, Д. (2017). *Хрома*. Пер. Анна Андропова. Ad Marginem.

Еверетт, Д. (1989). *Учебный пособие репортера*. Київ: Index Промедіа.

Еймі, С. (2021). *Знайди свій стиль. Як створити персональний бренд в Instagram*. Vivat.

Енциклопедичний словник з арт-терапії. Київ: Назаренко Т. В.

Зайцева, Ю. Е. (2007). Роль ведення інтернет-дневника в становленні індивідуальності. В Волохонский В. Л., Зайцева Ю. Е., Соколов М. М. (Ред.), *Личность и межличностное взаимодействие в сети Internet* (с. 103–116). Санкт-Петербург: СПбГУ..

Засорина, Т., & Федосова, Н. (1999). *Профессия – журналист*. Ростов-на-Дону: Феникс.

Зверева, Н., & Іконнікова, С. (2021). *Зірка соцмереж. Як стати крутим блогером*. МонолітBizz.

Ільяхов, М., & Сарычева, Л. (2016). *Пиши, сокращай: Как создавать сильный текст*. Москва: Альпина Паблішер.

Іттен, І. (2018). *Искусство цвета*. Москва: Изд. Дмитрий Аронов.

Карлащук, В. І., & Карлащук, С. В. (2007). *Цифровая фото- и видеотехника дома и в офисе: энциклопедия*. Москва: СОЛОН-Пресс.

Карпенко, В. О. (2002). *Журналістика: основи професійної комунікації*. Нора-прінт.

Келбі, С. (2021). *Фотокомплект (комплект із 2 книг) Книга 1. Цифрова фотографія. Фоторецепти Книга 2. Техніки професійного ретушування портретів для фотографів за допомогою Photoshop*. Фабула.

Колари, Ю. (2011). *Искусство видеосъемки с видеокамерами Canon LEGRIA*. 2-е изд. Киев: Феникс.

Колошина, Т. Ю. (2001). *Марионетки в психотерапии*. Изд-во Института Психотерапии.

Кортни-Смит, Н. (2018). *Блог на мільйон доларів*. Альпіна Паблішер.

Лазарєв, А., & Чайка, І. (Упоряд.) (2004). *Журналістське розслідування: за матеріалами семінарів Інституту масової інформації та ін.* Київ: Ін-т масової інформації.

Лапин, А. И. (2003). *Фотография как...* Москва: Изд-во Московского ун-та.

Мельник, Г. С., & Тепляшина, А. Н. (2008). *Основы творческой деятельности журналиста*. Санкт-Петербург: Питер.

Михайлин, І. Л. (2011). *Основы журналистики*. Київ: Центр навчальної літератури.

Ошибки позирования: интерактивное методическое пособие. (б. д.). Киевская школа фотографии. www.photoschool.ua
URL: <https://drive.google.com/file/d/1k1aGS8pJfofAR60O-B9NXTBdw2b-6eqJ/view>

Паламарчук, С. (2008). *Основы цифрового видео*. Київ: КНТ.

Пожарська, С. (2001). *Фотомастер*. Москва: Пента. URL: http://media-shoot.ru/books/Svetlana_Pozharskaya_-_Fotomaster.pdf

Пол, Д. (2007). *Цифровое видео: Полезные советы и готовые инструменты по видеосъемке, монтажу и авторингу*. Пер. с англ. Осипова А. Ю. Москва: ДМК Пресс.

Понс, Л., Уайт, О., Доусон, Ш., & Гриффин, З. (2018). *Лучшие блогеры мира. Я ненавижу селфи. Друзья online. Как стать успешным влогером. Как выжить в старшей школе*. Форс Київ.

Попов, А. А. (2013). *Блогинг как форма профессиональной журналистской коммуникации*. (Автореф. дис. канд. филол. наук). Тверской государственный университет. Тверь.

Поспелов, Г. Н. (Ред.). (1983). *Введение в литературоведение*. Москва: Высшая школа.

Путнэм, У. (2019). *Стань видеоблогером. Подробное руководство*. Москва: РОСМЭН.

Синепупова, Н. *Композиція: Тотальний контроль*. (2020). ArtHuss.

Синецкий, Д. *Видеокамеры и видеосъемка* (2001). Москва: А.Д.&Т.

Сміт, Й. Г. (2021). *Коротка історія фотографії. Ключові жанри, роботи, теми і техніки*. Львів: Видавництво Старого Лева.

Тоффлер, Е. (2000). *Третья Хвиля*. Пер. з англ. А. Євса. Київ: Вид. дім «Всесвіт».

Уорд, П. (2001). *Работа с цифровой видеокамерой. Уроки операторского мастерства*. Пер. с англ. К. А. Костылева, Ф. Г. Хохлова. Москва: Мир.

Уэллс, П. (2005). *Цифровое видео для начинающих. Практическое руководство*. Ниола 21 век.

Gurak, L. J., & Antonijevic, S. (2008). The Psychology of Blogging: You, Me, and Everyone. *American Behavioral Scientist*, Vol. 52, P. 60. DOI: 10.1177/0002764208321341

<http://abs.sagepub.com/cgi/content/abstract/52/1/60>.

URL: https://www.researchgate.net/publication/258122844_The_Psychology_of_Blogging_You_Me_and_Everyone_in_Between (дата звернення: 17.10.2020).

Novotney, A. (2014). Blogging for mental health. *American Psychological Association*.

URL: https://www.apa.org/monitor/2014/06/blogging?fbclid=IwAR2NU1Y80Xgv26Nw6_7VCLEP8AAVwnPZD5ROcdCzohC85TW1BLmv-Qz9Wus (дата звернення: 6.09.2020).

Електронні джерела

[55 бесплатных уроков по монтажу видео в Adobe Premiere Pro](#)

[Соль: мировой опыт в журналистике и медиаменеджменте](#)

[Фотопроект «Українська фотографія»](#)

[Art & Photography](#)

[FreeMind](#)

[Instagram](#)

[Masters of photographyDazed Art& photography](#)

[PhotoContestInsider](#)

[PhotoSpots](#) Інтерактивна карта

[World Press PhotoVSCOPhotographycourse.net](#)

Барашек и Кролень. <https://www.youtube.com/watch?v=8Sl-aBLR77k>

Буданова А. Обида. <https://www.youtube.com/watch?v=EK4Qty5ZvBs>

Мультфильм про страхи. <https://www.youtube.com/watch?v=YlhbGxIWxbc>

Мост. <https://www.youtube.com/watch?v=EW4nGA-Nd6M>

Розділ 6

МЕДІАПСИХОЛОГІЯ І КІБЕРТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

Вступ

Сучасний світ неупинно прогресує у своєму розвитку. Роботизована домашня техніка, мобільні додатки із штучним інтелектом, кіборгізовані іграшки – усе це реалії сучасного життя. Медіа і кібертехнології поступово, але неупинно проникають у всі сфери буття людини (робота, побут, навчання, розваги), змінюючи як їх самих, так і людський світогляд у принципі. Але передусім це стосується дітей, оскільки більшість технологічних новинок, що випускаються у світ, розраховані саме на них: розумні мобільні додатки, що допомагають у навчанні; чат-боти для пошуку інформації; ігри-симулятори з доданою реальністю, щоб було цікавіше; прилади, які дають змогу розмовляти з іноземцями не вивчаючи мови; роботи зі штучним інтелектом, які можуть замінити друзів; ютуб і телеграм-канали, котрі просто пояснюють найскладніші речі. І для того, щоб допомагати дітям орієнтуватися в складному і мінливому світі, педагоги також мають іти в ногу з часом. Тож предметом нашого розгляду стануть різноманітні освітні інновації, покликані допомогти модернізувати освітній процес.

Цей розділ присвячено інноваціям в освітньому просторі, проблематиці медіа та кібертехнологій. Ознайомлення з представленими в розділі матеріалами допоможе розширити уявлення сучасних педагогів про методологічні і технічні можливості забезпечення навчального процесу. Теоретичні концепції базуються на провідних західних і східних наукових розробках останніх років, переосмислених у рамках української концепції впровадження медіаосвіти і приправлених авторським баченням. Розділ, розроблений для однойменної програми підвищення кваліфікації вчителів,

містить п'ять модулів, у яких висвітлюються особливості фільманалізу в навчальному процесі та практичні навички і схеми роботи з ним; можливості, переваги та нові підходи до медіаклубних занять; розглядаються питання роботизації дошкільної і шкільної освіти, класифікації освітніх робіт; презентуються освітні боти, їх програмування, внутрішня структура та можливості використання в сучасній освітній практиці; формується уявлення про світову та українську імерсивну освіту.

Основною метою розділу є формування у педагога уявлення про психологічні аспекти роботи з новітніми медіа та кібертехнологіями, покликаними розширити арсенал методологічних можливостей викладачів.

Форми і методи занять: лекція (виклад наведеного нижче теоретичного матеріалу), інтерактивні методи – обговорення/дискусії, фасилітація, мозковий шторм, пошуково-дослідницька робота (інтернет-ресурси), аналітична робота в парах/групах, кейс-метод, підготовка проєктів і їх презентація.

Інтерактивні лекції – повідомлення нової інформації, що допоможе учасникам глибше осягнути ситуацію чи проблему, зробити висновки. Лекція може завершуватися колективним обговоренням чи короткою вправою, яка дає змогу практично застосувати набуті знання (Матійків, 2012).

Мінідискусія (від лат. *discussio* – розгляд) – обговорення спірних питань, вільний обмін інформацією, ідеями та досвідом – дає змогу виявити різні думки, позиції присутніх щодо обговорюваної проблеми та сформувати толерантне ставлення до них. Під час дискусії модератор допомагає групі максимально відкрито висловлювати свої думки. Дискусія корисна для вивчення досвіду всіх учасників групи та дасть їм нагоду зробити відповідні висновки. Результати групової дискусії, найважливіші ідеї рекомендується записувати на аркушах паперу й залишати на помітному місці (Матійків, 2012).

Фасилітація (від англ. *to facilitate* – полегшувати, сприяти, допомагати) – процес колективного висловлення думок, вирішення завдань, під час якого ведучий виконує роль фасилітатора. Він керує процесом: сприяє налагодженню конструктивної комунікації в процесі обговорення питань, спрямовує роботу

учасників на пошук рішення, забезпечує дотримання норм взаємодії, інтенсифікує обмін інформацією і досвідом, активізує групу за допомогою запитань, реагує на висловлювання кожного учасника тощо. Процедура фасилітації дає кожному учасникові нагоду стисло висловити свою думку щодо порушеного питання. Ведучий коротко резюмує почуте, виокремлюючи найголовніше. Наприкінці обговорення він підбиває підсумки (Матійків, 2012).

Мозковий штурм, або брейнстормінг, – це метод генерування ідей, який заохочує до вільних висловлювань, допомагає швидко зібрати максимальну кількість думок і поглядів щодо означеної теми чи проблеми. Мозковий штурм проводиться у два етапи: на першому етапі формулюють ідеї, на другому – їх оцінюють. Ефективність мозкового штурму пояснюється тим, що у спільній роботі групи народжуються ідеї вищої якості, ніж під час індивідуальної. Це відбувається тому, що ідея, яка на перший погляд видається непрактичною, допрацьовується, обмірковується і вдосконалюється колективним розумом. На другому етапі учасники обговорюють ідеї, об'єднують їх за категоріями та визначають найкращі (Матійків, 2012).

Квест – це командна гра, під час якої учасники шукають підказки, вирішують головоломки, ребуси. Найчастіше їх проводять на декількох локаціях. Квести допомагають актуалізувати знання в певній галузі, сприяють удосконаленню навичок командної роботи і залученню до неї всіх учасників, виробленню вміння швидко реагувати на зовнішні стимули і знаходити нестандартні рішення в надзвичайних ситуаціях. А ще сприяють формуванню позитивних емоційних вражень. Квести можна проводити як в офлайн-, так і в онлайн-форматах.

Підготовка проєктів – це активність, за якої модератор пропонує тему, а учасники самостійно шукають інформацію та презентують результати крізь призму свого авторського бачення. Проводиться в кілька етапів: пошуково-дослідницька робота, під час якої учасники проєкту збирають інформацію на задану тему; аналітична-робота, коли знайдена інформація трансформується в певну концептуальну модель, що відображається у формі Powerpoint-

презентації; презентація, коли учасники проєкту презентують результати своєї роботи в групі й отримують зворотний зв'язок. Важливим аспектом цього завдання є не тільки нагода збирати й аналізувати дані, формулювати варіанти, а й захищати власну позицію, відповідати на запитання аудиторії та сприймати конструктивну критику. Усе це формує логічне мислення, навички самоконтролю і взаємоконтролю.

Модерація – це універсальний метод залучення учасників групи до процесу вирішення поставленого завдання, що сприяє досягненню мети з оптимальним використанням креативності кожного. Виважене модерування заняття допомагає розглянути нове поняття, виробити однакове його розуміння, створити єдиний «обсяг понять», свого роду одне інформаційне поле, що значно спрощує процес комунікації. Ведучий виконує роль модератора, який керує процесом: спостерігає за регламентом, забезпечує його дотримання; активізує групу за допомогою запитань; заохочує тих, хто виступає; систематизує матеріали, напрацьовані групами; робить робочі висновки, загальний підсумок. Ведучий формулює проблему, дає завдання учасникам (Матійків, 2012).

Зворотний зв'язок, рефлексія. Більшість завдань передбачає використання зворотного зв'язку. Запитання після виконання учасниками групи певного завдання призначені для з'ясування ступеня засвоєння матеріалу та його розуміння. Ефективно застосовуючи засоби позитивного підкріплення – похвалу, позитивну оцінку, можна суттєво підвищити самооцінку та мотивацію учасників.

Основні правила надання зворотного зв'язку (ЗЗ):

- Основою будь-якого ЗЗ є спостереження і факти, а не припущення (Автор, напевно, хотів/думав...) чи особиста оцінка, заснована на емоціях (Мені подобається / не подобається).
- ЗЗ має стосуватися лише творчого продукту, результатів роботи, а не особистих якостей учасників процесу.

- ЗЗ завжди персоніфікований, тобто надається від мені того, хто говорить (Я помітив(-ла); Я вважаю; Я думаю тощо).

- Важливо не перевантажувати ЗЗ, достатньо двох-трьох ключових повідомлень; слід надавати їх коротко, витримано, тезово.

- ЗЗ для отримувача, а не для того, хто його надає, тому потрібно бути емпатійним до впливу повідомлення на емоційний стан отримувача.

- ЗЗ надають, щоб поліпшити ефективність дій, або у формі доцільної поради, як можна зробити інакше наступного разу.

- ЗЗ не передбачає оцінювання результатів роботи інших учасників групи. Це правило може не діяти, якщо модератор дає іншу інструкцію.

- Інструментом надання ЗЗ від модератора є постановка питань, які допомагають учасникам переосмислити процес створення продукту та наблизити їх до бажаного результату.

Інструментарій для проведення занять:

- екран і мультимедійний проєктор для презентацій та аналізу медіапродуктів;

- комп'ютерна техніка з програмами для перегляду медіатворів і колонками для гарного звуку;

- комп'ютерна техніка з доступом до інтернету;

- канцелярське приладдя (ручки, олівці, папір формату А4, бейджики тощо);

- спортивне обладнання для організації та проведення квестів;

- VR-окуляри.

Результатом опанування фахівцями змісту цього спецкурсу стане *засвоєння знань* у сфері фільманалізу і медіаклубних практик, роботопсихології та освітніх ботів, а також імерсивної освіти; *розвиток умінь та навичок* проведення різних форм фільманалізу, розроблення медіаклубних занять, програмування освітніх чат-ботів.

Модуль 1. Фільманаліз у навчальному процесі

(Тривалість опрацювання модуля – 6 год.)

Мета – ознайомити слухачів курсу з різними формами фільманалізу та закріпити знання на практиці.

Завдання:

- з'ясувати особливості роботи у фільманалітичному підході, ознайомитися зі схемами роботи різних видів фільманалізу;
- використовуючи здобуті знання, уміти розробити та провести заняття з дітьми,.

Основний зміст

Для будь-якого навчального процесу важливим є не тільки його змістове наповнення, а й форма подання навчального матеріалу. Учителі добре знають, що будь-яку теорію, підкріплену ілюстративними матеріалами, діти засвоюють краще, ніж звичайну розповідь. Тому використання відеоматеріалів із відомих (або не дуже) фільмів, серіалів, мультфільмів чи аніме в процесі навчання може поліпшити результативність запам'ятовування навчальної інформації.

Фільманаліз – це нова форма і новий підхід до використання кінематографічних та анімаційних творів у процесі розвитку, трансформації, навчання та зростання особистості через рефлексію того, що відбувається на екрані, завдяки аналізу і порівнянню кінематографічних сцен із реальним життям, формуванню нових патернів поведінки та засвоєнню знань і вбудовуванню їх у власний світогляд.

Є різні *підходи до проведення фільманалізу* (Чаплінська, 2020).

Площинний аналіз має на меті глибокий і всебічний аналіз певного продукту задля розуміння впливу конкретного медіапродукту на аудиторію споживачів. Зазвичай для такого глибинного аналізу проводиться опис фільму або відеофрагмента на кількох або на одній із кількох площин:

1. *Символіко-міфологічна площина* – охоплює міфи, легенди, казки, символи або архетипи, що лежать в основі медіапродукту, який підлягає

фільманалізу. Образи, які закладаються в символіко-міфологічній площині, зазвичай впливають на споживацьку аудиторію на рівні колективного несвідомого (тобто в більшості випадків глядачі не усвідомлюють цього впливу).

2. *Особистісна площина* – розкривається через внутрішній світ головних і другорядних персонажів, з якими спостерігач може себе ідентифікувати як на свідомому, так і на несвідомому рівнях. Аналізуються не тільки особистісні якості персонажів, а й можливі психологічні і поведінкові трансформації глядача під впливом медіагероя (наскільки герої прості і зрозумілі для глядача, наскільки він приймає їх або ні, прагне бути схожим на них, інтеріоризує їхні слова, цінності та настановлення у свій внутрішній світ, емоційна залученість глядачів до життя героїв тощо).

3. *Соціальна площина, або площина стосунків*, відображає психологічні закономірності побудови соціального життя, взаємин між людьми, загальних правил і моделей поведінки, що утворюють когнітивну мапу світу того медіапродукту, який підлягає фільманалізу. Аналіз соціальної площини зазвичай формує певний дієвий складник, тобто аналізує, на які вчинки героїв медіапродукту глядач реагує позитивно, а на які – негативно, що задає ціннісно-дієвий рівень. Оскільки діти та підлітки часто через різнопланові медіапродукти засвоюють соціальні і поведінкові ролі, а потім відтворюють їх у повсякденному житті, для загального фільманалізу важливими є стереотипні і нові моделі поведінки, які завдяки медіапродуктам проникають у суспільство.

4. *Контекстуальна площина* охоплює комплекс історичних або культурних аспектів, на тлі яких розгортаються події медіатвору. Аналізують також музичний супровід картини.

5. *Творча площина* – площина, наповненням якої є комплекс супутніх медіапродуктові товарів. Наприклад, саундтреків, комп'ютерних та відеоігор, побутових товарів (одягу, подушок, рушничків, наклейок, брелоків з відповідною до медіапродукту тематикою), коміксів для фанатів, творів фан-арту чи фанфікшену, фестивалів чи рольових ігор за мотивами медіапродукту і

т. ін. Аналіз цієї площини дає змогу визначити рівень популярності медіапродукту, попиту на супутні товари в аудиторії; елементи, які «заходять» фанатам найкраще, і бажані варіанти розвитку подій «після», тобто прогнози альтернативних закінчень, а також визначити економічну доцільність виходу продовження, або сиквелу, цього конкретного медіапродукту.

Режисерське бачення чи особистісне сприйняття глядача. Будь-який медіапродукт, який виходить на широкий загал, має режисерський задум, тобто певний посыл, ідею, настанову, які режисер хотів би донести до глядачів. Дуже важливо, щоб у процесі створення та реалізації задуму режисер своїми діями створив відчуття цілого, щоб усі елементи задуму, а саме: ідейне тлумачення літературного сценарію (створення режисерської версії сценарію); формування образу та характеристик окремих персонажів і визначення стилістичних та жанрових особливостей виконання акторами ролей; просторові, часові, декоративні рішення та музично-шумове оформлення; а також особливості монтажу – зводилися до єдиної, цільної, гармонійної картини. Але варто зазначити, що не завжди те, що в стрічку хотів би вкласти режисер, вдається донести до медіаспоживача, щоб він правильно сприйняв побачене на екрані. Так, наприклад, фільм Тінто Брасса «Калігула» (1979) має щонайменше десять різних варіантів. Так трапилося через особливості продюсування, цензурування, рейтинги та можливості прокату того часу. Буває також, що глядачі не завжди готові усвідомити і побачити ті ідеї, які закладає в стрічку режисер. Оскільки у кожної людини свій життєвий шлях, власний досвід, уподобання, рівень освіти, на свідомому рівні глядачі можуть оцінити лише те, що збігається з їхньою «картиною світу». Інколи ми можемо спостерігати варіанти, коли у свідомості глядача режисерські ідеї та задуми спотворюються, набувають нового сенсу під кутом власного бачення, інколи вони трансформуються в щось принципово інше. Саме тому одним із підходів до фільманалізу є розгляд та обговорення можливих режисерських задумів і зіставлення їх із варіантами глядацького бачення картини. Для цього можна використовувати такі запитання: «Як ви вважаєте, що режисер хотів сказати

цією стрічкою?»; «Якою, на вашу думку, є основна ідея цього медіапродукту?»; «Яким є основний режисерський задум? А чи є якісь другорядні задуми/ідеї, які режисер утілює у фільмі?»; «Що ви вважаєте вдалим утіленням у цьому фільмі, а що ні?»; «Якби у вас була така можливість, чи змінили б ви щось у цій картині? Що саме і чому?»; «Що ви вважаєте невдалим режисерським баченням у цій стрічці?» і т. ін.

Призменний аналіз – аналіз медіапродукту крізь призму певної наукової теорії, культурного зрізу, історичного ракурсу, індивідуальної історії (якщо це документальний медіапродукт) тощо.

Фільманаліз можна використовувати як для індивідуальної, так і для групової роботи. Його наразі широко застосовують у сфері психології і педагогіки, менеджменту і маркетингу, а також кінематографії.

Далі пропонуємо до вашої уваги різні *види фільманалітичної роботи*.

Поведінковий фільманаліз. Будь-який фільм – це не тільки розвага, а й детальна ілюстрація біологічно зумовленої чи соціальної поведінки людей. У ситуації навчання цей вид більш ніж ефективний, оскільки демонструє наглядно тип тієї чи іншої бажаної поведінки, якої о навчитися учасникам групи для досягнення поставленої мети. Є чимало варіантів і схем роботи в межах поведінкового підходу.

Ось приклад однієї з таких схем:

1-й етап роботи. Учасники групи переглядають запропонований модератором відеосюжет на задану тему. До переглянутого відеофрагмента модератор може додати теоретичну частину на задану тему або ж дати її на другому етапі цієї схеми.

2-й етап роботи. Тренер ставить відкриті запитання, підштовхуючи учасників групи до аналізу відеофрагмента. На цьому етапі можна запитати про таке: На що саме ви звернули увагу в цьому відеосюжеті? Які були ключові моменти (точки)? Що саме робили головні герої, щоб досягнути результату? Чи можете ви розбити увесь процес «успіху головних героїв» на кроки, тобто

створити алгоритм цієї поведінки? На що, на вашу думку, варто звернути увагу? Як на таку поведінку реагували інші люди? Підтримуєте чи засуджуєте ви таку поведінку? Як ви гадаєте, які мотиви героїв лежали в основі їхньої поведінки? Що героям відеосюжету завадило / могло б завадити досягти мети? Щоб б особисто ви зробили по-іншому, якби у вас був такий шанс? тощо. Усі ці запитання спрямовані на те, щоб учасники процесу усвідомили особливості поведінки успішних героїв і в разі потреби змогли повторити алгоритм такої поведінки.

3-й етап роботи. Далі модератор розбиває учасників на пари і пропонує їм відпрацювати усвідомлений алгоритм – можливо, з використанням певних кейсів, а можливо, повторюючи сцену відеофрагмента.

Емоційний фільманаліз. Досить часто психологи у своїй роботі стикаються із ситуаціями складнощів ідентифікації емоцій та почуттів. Зазвичай на запитання «Що ти зараз відчуваєш?» можна почути від клієнта відповідь «Не знаю» або в найліпшому разі буде озвучено якесь фізичне відчуття, наприклад: «Щось давить у грудях», «Живіт скрутив різкий біль» тощо. Для того щоб розвинути у дітей емоційний інтелект, рефлексію та емпатію, показати, як можуть проявлятися ті чи інші емоції (які до цього моменту були їм невідомі), або допомогти їм усвідомити власні почуття (через ідентифікацію себе з медіагероєм), можна провести емоційний фільманаліз.

Для цього можна скористатися такою схемою роботи:

1-й етап. Зазвичай групі пропонують переглянути кілька фрагментів або короткометражних фільмів з яскраво вираженим емоційним складником. Модератор добирає відеофрагменти з простими емоціями. Можна взяти за основу список базових емоцій за К. Е. Ізардом: радість, здивування, печаль, гнів, відроза, презирство, горе-страждання, сором, інтерес-хвилювання, вина, зніяковілість.

2-й етап. Після перегляду кожного фрагмента учасникам пропонують відповісти на запитання, наприклад:

1. Які емоції продемонстрували головні герої?

2. Як ви дізналися, що це саме ця емоція?

3. Як та чи інша емоція проявляється фізично?

4. А як ця емоція проявляється всередині?

5. Чи відчували ви коли-небудь цю емоцію (назва емоції)? Опишіть, як вона проявляється у вас.

Після того як діти засвоять базові емоції, можна переходити на більш складний рівень – рівень почуттів.

Комунікативний – один із найбільш популярних у роботі видів. Критеріїв, за якими побудовано схеми цієї роботи, дуже багато. Перерахуємо тут найбільш популярні:

1) аналіз вербальної/невербальної взаємодії між героями фільму;

2) аналіз транзакцій (доповнювальні, перекреслені, приховані) персонажів під час спілкування;

3) аналіз токсичності, екологічності («окейності») спілкування;

4) аналіз комунікативних бар'єрів;

5) аналіз стратегії і практики аргументації;

6) аналіз стратегій ведення переговорів;

7) аналіз ефективних і неефективних моделей комунікації;

8) аналіз стереотипів у комунікативних і когнітивних структурах тощо.

Як бачимо, тут може бути дуже багато різних варіацій. Як ілюстрацію пропонуємо розглянути лише одну із схем на прикладі невербальної взаємодії. Одним із найбільш частих запитів у підлітковому середовищі є запит на розуміння невербальних повідомлень між особами протилежної статі.

1-й етап роботи. Модератор розбиває дітей на команди по 2-3 особи і дає домашнє завдання – дібрати відеофрагменти на основі списку з емоційно насичених ситуацій, які можуть бути продемонстровані у взаємодії з особами протилежної статі без використання слів, лише знаками тіла. Наприклад, це може бути перша зустріч і зацікавленість у знайомстві, розставання, зрада і брехня, злість, флірт тощо. Список має бути не надто довгим (не більше як 5-8 пунктів). Треба дати командам достатньо часу на виконання цього завдання.

Нарізки відео потрібно буде надіслати вчителю із зазначенням назви фільму та ситуації, яку цей відеофрагмент має проілюструвати.

2-й етап. На наступній зустрічі вчитель розбиває демонстрування відеофрагментів на смислові блоки. Спочатку демонструє першу батарею відео і запитує у дітей, яку із заданих ситуацій усі ці відео демонструють? За якими показниками вони це ідентифікували, як ці відео відображають названу ситуацію? Яким чином виражалися тілесні сигнали героїв? Що вони означали? Чи справді люди поведуться в реальному житті так, як це продемонстрували герої у відеофрагменті? Якщо ні, то як саме? Як можна зрозуміти, що герой подає такий сигнал іншому герою? А як ще можна невербально висловити те чи інше послання (бажання, емоцію)? Чи бачили ви щось схоже в іншому фільмі?

3-й етап роботи. Після перегляду відеофрагментів або навіть під час перегляду можна запропонувати підліткам скласти список, як на невербальному рівні можуть виражатися ті чи інші почуття. Й уточнити, чи однаково вони виражаються у жінок і чоловіків. Відтак запропонувати дітям показати, як би в цій ситуації діяли вони, як би вони виражали ту чи іншу емоцію або почуття. А потім запропонувати їм розбитися на пари і спробувати програти емоційно насичені ситуації зі списку, але в незвичний для них спосіб. Вони мають зробити це по-іншому й отримати зворотний зв'язок від партнера по взаємодії: чи зміг він зрозуміти, що саме йому намагалися донести невербальним посланням?

Когнітивний фільманаліз. Предметом цього виду фільманалізу стають мисленнєві схеми, моделі, поняття, патерни, цікаві ідеї чи вислови, що запускають трансформаційні процеси особистості.

Пропонуємо до розгляду одну зі схем роботи:

1-й етап. Модератор добирає фільм (зазвичай такий, що не є продуктом масової культури), який порушує складні моральні або етичні дилеми. Його переглядають усім класом. Перед дітьми ставлять завдання пошуку незвичних ідей, «сильних» (часто мотиваційних) висловів, які запускають певні трансформаційні процеси в способі мислення чи життя.

2-й етап. По закінченні перегляду дітям дають певний час (близько 10 хвилин) на запис ідей та висловів, а також їх обмірковування. Після цього відбувається обговорення. Тут можна поставити такі запитання: Чим саме тебе приваблює ця ідея? На що вона тебе надихає? Що ти готовий зробити вже завтра? Чим саме тобі сподобався цей вислів? Як він може бути пов'язаний з тобою або із твоїм життям? Чого ти досі ще не робив, а після перегляду фільму готовий зробити? На що цей фільм тебе надихає?

Філософський фільманаліз, або самоаналіз через фільм. Цей тип аналізу зазвичай практикують як домашнє завдання або в процесі проведення групи без перегляду самого фільму.

Наведемо найпростішу схему для роботи з групою:

1-й етап. Учасникам пропонують згадати свій улюблений фільм і самостійно його проаналізувати, виділивши три різні соціально-психологічні особливості, які, на їхню думку, найяскравіше виражені в подіях або особах, зображених у фільмі (наприклад, стереотипи мислення, расизм, прояви субкультур, акценти на сучасних цінностях тощо).

Для кожної особливості, яку учасник ідентифікує, він має:

- 1) коротко описати відповідну сцену (як підтвердження визначеної ним особливості, щоб за цим описом інші люди могли підтвердити її наявність);
- 2) детально описати саму соціально-психологічну особливість, яку вважає актуальною і головною (така собі «червона нитка» фільму). Робота учасника тут полягає в тому, щоб продемонструвати, як саме він розуміє цю особливість і як саме може описати її своїми словами.

Оскільки людина є своєрідним віддзеркаленням навколишньої дійсності, вона помічає насамперед те, що є в ній самій. Тому описані учасниками три головні принципи фільму можна вважати певним відображенням актуальних принципів їхнього власного життя.

2-й етап. Після того як учасники виконають завдання, потрібно запитати їх, як ці принципи відповідають їхньому життю або реалізуються в їхньому

житті, або пов'язані з їхнім життям. Учасникам пропонують поміркувати і пригадати, коли і як ці принципи «прийшли» в їхнє життя.

Практичне заняття:

Для спільного перегляду ми пропонуємо на вибір такі короткометражні фільми:

1. «Підтвердження» (англ. «Validation») – короткометражний мелодраматичний фільм режисера Курта Куенне, що побачив світ 2006 року.

2. «Пісочник» (англ. «Piper») – короткометражний анімаційний фільм режисера Алана Барілларо, створений на «Pixar Animation Studios» 2016 року.

3. «Шлях до серця» (англ. «Inner Workings») – короткометражний пригодницький 3D-фільм режисера Лео Мацуди, створений на «Walt Disney Animation Studios» 2016 року.

4. «Людина-посмішка» (англ. «The Smile Man») – короткометражний фільм режисера Антона Ланшакова, що вийшов на екрани 2013 року.

Після перегляду одного з перелічених вище медіаторів модератор проводить коротке його обговорення з групою і дає індивідуальне завдання на виконання філософського фільманалізу. Для цього учасники розбиваються на чотири мінігрупи, кожна з яких проводить один із чотирьох видів фільманалізу (поведінковий, емоційний, когнітивний і комунікативний).

Насамкінець модератор обговорює з учасниками процес виконання завдання і підбиває загальні підсумки заняття.

Самостійна робота:

Як самостійну роботу можна дати завдання провести за запропонованою схемою загальний фільманаліз (в індивідуальному форматі) одного з медіаторів за списком.

Загальний фільманаліз будується за традиційними принципами та етапами аналізу художнього твору (сюжет, ідея, композиція, виражальні засоби, історія створення, позиція автора; також можна проаналізувати кожний окремий складник: сценарій, режисуру, акторську гру, музику, костюми, декорації, монтаж, спецефекти та ін.), але з включенням елементів традиційного

психологічного аналізу, а саме: аналізу особистості і поведінки героїв, їхніх стосунків, мотивів та наслідків їхніх вчинків, а також встановлення паралелей зі своїм особистим досвідом.

Опорні пункти для аналізу:

- 1) основна психологічна тема фільму;
- 2) коло психологічних проблем;
- 3) системи стосунків героїв;
- 4) риси характеру героїв;
- 5) емоційна парадигма;
- 6) моральні категорії;
- 7) символізм, метафори, легенди і міфи;
- 8) музичний супровід;
- 9) виражальні засоби;
- 10) цитати;
- 11) схожа проблематика/особиста проблематика для глядача;
- 12) аналіз рецензій.

Також, на нашу думку, важливими є питання, які можна поставити самому собі під час аналізу фільму:

13) Чи сподобався фільм (чи ні)? Чим саме? Що конкретно сподобалося, що не сподобалося, що привернуло увагу?

14) Як я можу охарактеризувати сюжет фільму, послідовність подій, дійових осіб?

15) Який психологічний портрет кожного героя (особистісні особливості, моральні принципи, риси характеру, манери поведінки, історія життя і т. ін.) я можу дати?

16) Які стосунки між героями? Яка їхня історія та особливості?

17) Чи спостерігав я схожі ситуації і стосунки в моєму житті чи житті моїх близьких?

18) Хто з героїв мені найбільш симпатичний/антипатичний і чому? Кому я співчуваю і чому? На кого з героїв схожий я або хтось із моїх знайомих? На кого я хотів би бути схожим?

19) Який стиль спілкування героїв фільму? Як вони вирішують свої проблеми?

20) Що б я змінив у ситуації і як би я вчинив на місці героя/героїв? Що потрібно для цього зробити? Що б я взяв для себе як зразок для наслідування? Що я вважаю правильним або неправильним? Хто, на мою думку, має рацію, хто не правий, хто винен і чому?

21) Що б сталося, вчини той чи інший герой по-іншому?

22) Чи трапилося у фільмі щось нове для мене, раніше невідоме? Чи зробив я якесь відкриття для себе?

23) Які емоції викликав фільм? Що мене розсмішило, порадувало, засмутило, розсердило, образило, злякало, відштовхнуло, викликало в мене роздратування?

24) Про що цей фільм (особисто для мене)?

25) Яка основна проблема/конфлікт і як вирішує її режисер? Які художні і технічні прийоми допомагають йому в цьому? Що режисер хотів сказати своїм фільмом?

26) Чому фільм має саме таку назву? Що вона означає? Яка назва справді б розкрила сенс фільму?

27) Які метафори, символи, архетипи, міфи та легенди використано у фільмі?

28) Яким чином розвивалися б події, зніми режисер продовження фільму?

29) Які психологічні, моральні, філософські проблеми порушено у фільмі? Які з них хвилюють мене зараз або хвилювали в минулому?

30) Як цей фільм перегукується з моїм життям? Які уроки я взяв для себе і які висновки зробив?

31) Які фільми/твори висвітлюють схожі проблеми?

32) Як би поставився до фільму хтось із моїх знайомих (один знайомий, подруга, мати, батько, дружина, чоловік, дитина тощо) і чому? Кому б я порекомендував подивитися цей фільм і чому?

Медіатвори для аналізу:

1. «ВАЛЛ-І» (англ. «WALL-E») – повнометражний анімаційний науково-фантастичний фільм, створений «Pixar Animation Studios» 2008 року.

2. «Душа» (англ. «Soul») – американський комп'ютерний анімаційний фільм виробництва студії «Pixar Animation Studios» 2020 року.

3. «Мітчели проти машин» (англ. «The Mitchells vs. the Machines») – американський комедійний фантастичний пригодницький анімаційний фільм виробництва студії «Sony Pictures Animation» 2021 року.

4. «Райя і останній дракон» (англ. «Raya and the Last Dragon») – американський фентезійний пригодницький комп'ютерно-анімаційний фільм, знятий студіями «Walt Disney Pictures» 2021 року.

5. «Енкáнто» (ісп. «Encanto») – американський комп'ютерно-анімаційний музичний фентезійний фільм, знятий студіями «Walt Disney Pictures» 2021 року.

Модуль 2. Медіаклубні заняття: можливості, переваги, інновації

(Тривалість опрацювання модуля – 6 год.)

Мета – ознайомити слухачів з технікою проведення медіаклубних занять класичної і новітньої форм, а також розвиток в учасників здатності до аналізу кіносюжету, рефлексії власних почуттів та формування уявлень про культурну цінність медіапродукту.

Завдання:

- ознайомитися з особливостями проведення класичного медіаклубного

заняття;

- оволодіти новітніми підходами до проведення медіаклубних занять: гейміфікованого і квест-медіаклубу;

- розробити власні медіаклубні заняття для різновікових груп.

Основний зміст

Методика проведення занять у форматі медіаклубу базується на проблемних, евристичних, дискусійних формах навчання, які стимулюють розвиток критичного мислення і творчі здібності аудиторії щодо сприймання, інтерпретації та аналізу медіатекстів. В основу занять покладено принцип інтерактивності – власної активної участі і групової взаємодії, активного обговорення у формі діалогу з дотриманням стилю співпраці в спілкуванні. Групове обговорення будується на закономірностях динаміки групи з урахуванням специфіки ухвалення групового рішення та створення спільного творчого продукту діяльності (Медіаклуб, 2014).

Суть методики полягає: по-перше, *в образно-смісловому форматі медіаконтенту* – уже сам по собі він є неабияким агентом впливу на емоційно-почуттєву сферу особистості; по-друге, *в аналізі* переглянутої стрічки, що формує навички й уміння медіаграмотності (здатність до аналітичної роботи, критичного осмислення сприйнятого, його творчого переосмислення тощо); по-третє, *у спільному обговоренні* стрічки, що розвиває в учасників не тільки вміння висловлювати свою думку, здатність чути іншого, коректно поводитися під час дискусії, а й підводить їх до самопізнання, набуття нового смислового досвіду (Череповська, 2018).

Головні функції шкільного медіаклубу:

- 1) навчальна – засвоєння знань про світовий кінематограф, набуття вміння аналізувати кінотвори, застосовувати ці знання в інших ситуаціях, міркувати логічно;

- 2) розвивальна – розвиток когнітивної та емоційної сфери учнів через вивчення та аналіз творів кінематографічного мистецтва;

3) виховна – формування у дітей моральних ідеалів та ціннісних настановлень.

Матеріал для перегляду на медіаклубі добирають за такими критеріями: соціальна гострота / резонансність медіапродукції; її культурна цінність: продукт масової культури чи фестивалльне кіно; класичні і нові кінематографічні твори; популярність певного медіаконтенту серед цієї вікової аудиторії; потенціал медіапродукту як засобу пізнання і перетворення дійсності (медіапродукт має смислове навантаження, стимулює психічний тонус і рефлексію глядача, мотивує до активності та змін, відображає проблеми реального життя); індивідуальні уподобання учасників щодо тематики медіаконтенту (Череповська, 2017).

Оптимальна кількість учасників групи – від 5 до 15 осіб. Якщо учасників медіаклубного заняття більше, то в процесі роботи їх потрібно розбити на підгрупи.

Процедура проведення класичного медіаклубного заняття охоплює певні етапи: підготовку, перегляд, обговорення і підбиття підсумків. Н. Череповська детально описала ці етапи.

1. Підготовчий етап. Медіапродукт для заняття медіаклубу обирає модератор. Перед початком заняття він зазвичай анонсує тему або конкретний медіатекст. На цьому етапі пропонується визначити рольові позиції учасників медіаклубу під час перегляду та обговорення медіатексту, щоб виявити переваги і недоліки різного типу візуального сприймання.

Учасників можна розподілити на групи згідно з методикою рольових типів сприймання:

«авторський» тип сприймання – передбачає позицію творця(-ів) медіатексту, який має означити головну думку і мету твору, а також яким чином він це реалізовував (Що хотів сказати автор? Для чого він створив цей фільм, що хотів донести до аудиторії? Які фрагменти, епізоди це виражають? Які професійні засоби він застосовував?);

«експертний» тип сприймання – здійснюється експертом-спостерігачем або групою спостерігачів; це настановлення на контрольований, неупереджений, безоцінковий перегляд, що гарантує об'єктивний підхід до аналізу запропонованого медіатексту (у цій команді бере участь модератор);

«глядацький» тип – забезпечує цілісне безпосереднє сприйняття медіапродукту, зосередженість на власних переживаннях та емоціях, які стимулює перегляд. Напрями аналізу та рольові позиції учасників можуть варіюватися залежно від тематики сесій медіаклубу, запитів аудиторії тощо.

2. Перегляд. Здійснюється переважно фронтальним способом. Утім, іноді, якщо бракує часу, можна запропонувати учасникам переглянути фільм у домашніх умовах індивідуально або групами.

3. Обговорення (рефлексія).

Після перегляду фільму зазвичай потрібен певний час для переживання особливо сильних емоцій, тому до обговорення варто переходити трохи згодом, після невеликої перерви. Під час перерви (до 5 хвилин) намагатися: не розмовляти; кожному визначити для себе моменти, які найбільше вразили; зафіксувати їх у пам'яті; подумати, чому саме це вразило. Далі – короткі виступи про отримані емоційні враження: зафіксовані і проговорені емоції, почуття вже «не відволікають» від подальшого аналізу і, будучи вербалізованими, стають додатковим підґрунтям для нього. Якщо фільм переглядали вдома, рефлексію слід робити самостійно; дещо можна занотувати як нагадування про пережите.

Аналітичний етап починається відразу після рефлексії почуттів; він спрямований на створення конструктивного дискусійного поля, де є всі умови для розвитку інтелектуальної саморефлексії, аналізу переглянутого медіапродукту та усвідомлення його впливу. На розсуд аудиторії виносять «авторські», «експертні» оцінки: їх вислуховують, коментують, уточнюють запитаннями аудиторії. «Глядацька» експертиза медіатексту здійснюється у вільному форматі: емоційному, аналітичному, змішаному (Череповська, 2017).

На нашу думку, для більш глибокого аналізу кінотвору вчитель також може запропонувати дітям відповісти на такі запитання:

1. Як ви гадаєте, який вік автора(-ів) цього медіатвору? А на яку вікову аудиторію він розрахований?
2. Які кадри, епізоди фільму можна виділити як ключові?
3. Яку проблему (соціальну, особисту і т. ін.) у ньому порушено?
4. У якій техніці виконано анімаційний фільм? Або до якого жанру можна віднести цей фільм?
5. Яке співвідношення музичного оформлення медіатвору і сюжетної лінії, чи відповідають вони одне одному?
6. Яка роль колірного/музичного рішення, на вашу думку, у цій стрічці?
7. Чи використовують у фільмах плани різної величини і з якою метою?
8. Чи є в стрічці символи, і якщо є, то яке їхнє смислове навантаження?
9. Який, на вашу думку, авторський задум цього твору?
10. Як ви можете охарактеризувати головних героїв медіатвору?

Ці запитання під час обговорення фільмів допомагають дітям зрозуміти структуру медіатвору, що завдяки узагальненню компонентів аналізу дає більш цілісне сприйняття естетичної і семіотичної значущості стрічки.

Для обговорення фільму можна також скористатися двома технологіями (Baranov, 2005).

1. Поетапність розбору творів масової культури:

1. Вибір епізодів, які найбільш яскраво виявляють художні достоїнства стрічки.
2. Закономірності побудови всього фільму.
3. Аналіз цих епізодів;
4. Виявлення авторської концепції і її оцінка аудиторією.
5. II. Порівняння книги і її екранізації:
6. Що в екранізації зникло, а що збереглося?
7. Які епізоди виграшні, навіть яскравіші, а що ніби «змарніло», «вицвіло»?

8. Якими засоби і прийоми використовує постановник стрічки?
9. Чи вдалося акторам розкрити характери головних героїв?
10. Якими прийомами їхні якості підкреслено у фільмі і чи стали вони зрозумілішими глядачам?

4. Підсумковий етап – узагальнення аналітичного етапу і підбиття підсумків, обмін результатами спостережень, переживаннями, думками, новим досвідом та знаннями – має стати, по суті, креативним. На цьому етапі можна запропонувати учасникам домашнє завдання у вигляді різних практичних робіт на матеріалі фільму: рецензування, написання есе або звітів-творів тощо. Очікуваними результатами проведення комплексної методики медіаклубу є зміни на особистісному і груповому рівнях (Череповська, 2017).

Світ невинно змінюється, і в медіаосвіті з'являються все нові і нові підходи. Оскільки діти стають більш вибагливі, то постає потреба в розробленні актуальних для сьогодення форматів. Тому ми хочемо поділитися з вами новими підходами до проведення медіаклубних занять.

Гейміфікований і квест-медіаклуб

Процедура проведення гейміфікованого медіаклубу передбачає такі етапи:

1. Вступна частина. Учитель/модератор ознайомлює учасників з планом заняття та актуалізує його основну тему.

2. Перегляд фільму. Залежно від теми та обраного матеріалу цей етап може тривати від 5 хвилин до 1,5 години. Якщо на перегляд обраного вчителем/модератором матеріалу потрібно більше часу, то його доцільно дати дітям для самостійного перегляду як домашнє завдання. У такому разі актуалізацією перед початком програвання стане не етап перегляду, а етап первинного обговорення вже переглянутого вдома матеріалу.

3. Первинне обговорення. На цьому етапі визначають основну проблематику, проводять дискусію щодо неї та обговорення, аналізують сюжет; відбувається рефлексія емоцій та почуттів глядачів.

4. Програвання. Учитель/модератор має давати завдання залежно від теми і напрямку медіаклубного заняття.

Наведемо приклади двох технік, які можна використовувати на цьому етапі.

Техніка «Терези». Мета цієї техніки – навчити дітей толерантного ставлення до іншої позиції, навіть якщо вони з нею не погоджуються. Цю техніку доцільно використовувати в тому разі, якщо основний конфлікт медіапродукту, що виноситься на медіаклубне заняття, має два діаметрально протилежні табори. Наприклад, використання на медіаклубному занятті фільму «Тарас Бульба», знятого Володимиром Бортком у 2008 році (екранізація однойменної повісті Миколи Гоголя). Конфліктну ситуацію, яка пропонується для обговорення на медіаклубному занятті (любов до Батьківщини чи любов до жінки?), можна розглянути в техніці «Терези». У такому разі учасників медіаклубу потрібно розділити на три умовні групи: перша і друга – це дві «чаші терезів», третя – «суддівська» колегія» (яка має бути безпристрасною, виконувати роль експертів, перебувати в метапозиції). Учасники кожної групи згодом «переміщаються» з однієї в іншу, виконуючи при цьому відповідні завдання. Таке «переміщення» з однієї умовної групи в іншу потрібне для того, щоб діти краще зрозуміли суть конфлікту, набули смислового досвіду кожної з конфліктних позицій, представлених у фільмі. Кожен з учасників процесу обов'язково має побути в суддівській позиції – безпристрасній, безсторонній, для того щоб побачити сильні і слабкі місця кожної зі сторін.

Техніка «Ролі». Одними з головних завдань медіаклубного заняття, проведеного за допомогою цієї техніки, можуть бути розширення арсеналу життєвих ролей учнівської молоді та розвиток у неї емпатії, співчуття і толерантності. Наприклад, мультиплікаційна стрічка «Ходячий замок Хаула» («*Naigu no ugoku shiro*») (Японія, 2004, режисер – Хаяо Міядзакі) може стати ілюстрацією того, як складно бути старим, які проблеми виникають у літніх людей, що їм дається складно, а що – дещо легше, які переваги і недоліки поважного віку. Усі ці питання можна не просто обговорити, а стимулювати

учнів відчуті на собі: дати їм виконувати завдання за умови їхньої «старості» (наприклад, спробувати виконувати завдання зігнути «дугою», з обтяжувачами на руках чи ногах, щоб було складно пересуватися). Вони мають вжитися в роль літньої людини і спробувати виконати її – спочатку у своєму, молодому, віці, а потім уже – у літньому і порівняти.

Техніка «Ролі» передбачає застосування фільму з багатьма персонажами. Важливо також дати учням змогу виконувати завдання у найнезвичніших для них ролях: тому, хто є лідером у класі, – у ролі самотника чи «тихоні»; тому, хто старається не «висовуватись», – у зірковій ролі, у ролі «красунчика» чи «душі компанії».

Обов'язково слід звернути увагу на фільми, у яких показано людей з фізичними вадами чи недоліками. Треба дати учням можливість відчуті себе на місці цих людей. Наприклад, зав'язати їм міцно очі і попросити порухатися в просторі, щоб вони зрозуміли, як це бути сліпим, хоча б на 10 хвилин.

5. Фінальне обговорення. Це дуже важливий етап для рефлексії та усвідомлення набутого в медіаклубі досвіду. Оскільки на попередньому етапі учні грали ролі і набували новий досвід через розум, проте більше – через тіло, то на цьому етапі вчитель/модератор має допомогти їм вивести на усвідомлений рівень усі отримані інсайти.

Для цього етапу вчитель може використати такі запитання:

1. Розкажіть про свої враження після гри.
2. Що нового для себе ви винесли чи що зрозуміли?
3. Які емоції викликало кожне із завдань?
4. Що вам сподобалось, а що ні?
5. Що було складно, а що легко?
6. Що було незвичним, неочікуваним?
7. Як ви вважаєте, яке завдання викликало найбільшу дискусію і чому саме?
8. Чи з'являлися у вас під час гри якісь незвичні думки?
9. Що ви тепер думаєте про фільм, коли самі стали майже його героями?

10. А що ви тепер можете сказати про основну ідею фільму / моральну дилему фільму? Чого цей фільм нас вчить? Які проблеми він порушує?

11. Які ваші враження після сьогоднішнього заняття?

6. Інтегровальне завдання (необов'язковий етап). Ми радимо завершувати медіаклубне заняття, що інтегрує новий досвід, завданням, яке сприятиме також згуртуванню учнівського колективу. Це може бути спільний малюнок, колаж, спільна казка за мотивами нового досвіду чи певні фізичні вправи, у яких смисловий акцент буде робитися на взаємну підтримку.

Квест-медіаклуб. Квест (від англ. quest – пошук предметів, пошуки пригод, виконання рицарської обітниці) – спортивно-інтелектуальне змагання, основою якого є послідовне виконання командами або окремими гравцями заздалегідь підготовлених завдань (Квест, 2018). Під час гри команди вирішують логічні завдання, здійснюють пошук на місцевості, вибудовують оптимальні маршрути переміщення, шукають оригінальні рішення і підказки. Завершивши виконання чергового завдання, команди переходять до виконання наступного. Перемагає команда, яка найшвидше виконала всі завдання.

До участі у квест-медіаклубі ми пропонуємо залучати не якийсь окремих клас, а значну групу учасників із кількох паралелей або навіть учнів різних років навчання. Одним із головних завдань квест-медіаклубу є формування командної згуртованості, налагодження комунікації, поцінування індивідуальних відмінностей, оскільки в командній роботі виявляються приховані якості, як-от: лідерів, інтелектуалів, логістів; а також схильності та звички учнів у ситуаціях прийняття швидких й адекватних рішень задля блага команди та спільної мети. «Екстремальні» етапи (тобто такі, що мають обмеження в часі) дають змогу спільно пережити емоційні сплески, що психологічно зближує учасників події; «інтелектуальні» етапи (ті, що спрямовані на виконання складних завдань, вимагають застосування логіки) дають змогу розвинути ерудицію і виявити спритність; «ігрові» завдання викликають масу позитивних емоцій і радісних спогадів, сприяють розвитку комунікативних якостей.

Для проведення квест-медіаклубу пропонуємо використовувати якомога більшу територію, наприклад усю будівлю школи.

Схема проведення квест-медіаклубу охоплює такі етапи:

1. Вступна частина. Учитель/модератор озвучує тему сьогоднішнього заняття і пояснює особливості проведення квест-медіаклубу.

2. Перегляд фільму. Залежно від схеми проведення квест-медіаклубу фільм переглядають або повністю, і тоді гра відбувається за його мотивами; або ж фільм вводять в ігровий процес і демонструють учасникам частинами як перехід до нового рівня або підказку.

3. Настановчий. Учитель/модератор окреслює тему, мету, тип квесту і відповідно до навчальних потреб та сюжету медіапродукту визначає коло завдань. Сюжет квесту, що тісно переплітається з переглянутим медіапродуктом, має бути ігровим, містити інтригу, пробуджувати цікавість. Завдання мають передбачати пошук, що здійснюється в більше ніж два кроки. Важливо, що завдання пропонують у незвичайній формі – це можуть бути загадки, зашифровані послання, які вимагають «приміряння» логіки або ж варіантів уживання в «роль».

На цьому етапі обов'язково визначають часові рамки як для виконання окремих завдань, так і для квесту загалом. Чітко проговорюють межі локації, на якій відбувається гра. А також озвучують критерії оцінювання проходження учасниками завдань.

4. Реалізація. Учні, поділені на команди, виконують поставлені перед ними грою та вчителем завдання.

5. Завершальний. На цьому етапі відбувається підсумкове оцінювання діяльності учнів, оголошення результатів і нагородження переможців.

6. Рефлексія і висновки. Для зручності можна використовувати листки рефлексії. Запропонувати кожному учню написати на аркуші паперу щонайменше 15 тверджень на тему «Що я сьогодні зрозумів?», або: «Чого я сьогодні навчився?». Дати дітям на виконання цього завдання 10-15 хвилин. Потім запропонувати їм поспілкуватися з іншими учасниками квест-медіаклубу

і дізнатися, що вони написати на своїх рефлексивних листках. І якщо комусь сподобається висновок іншого учасника, цим твердженням можна буде доповнити свій власний список.

У навчальному процесі доцільно також використовувати *вебквести*, побудовані на залученні інформаційних ресурсів інтернету до вирішення поставлених учителем завдань. Цей варіант активностей може стати в пригоді вчителю, учні якого не дуже люблять фізичну активність, але з радістю готові «серфити» простори інтернету. Вебквест являє собою досить не простий пошук інформації в мережі. Учасники вебквесту вчаться використовувати інформаційний простір інтернету для розширення сфери своєї творчої діяльності. Такий формат можна використовувати у квест-медіаклубі, якщо після перегляду фільму запропонувати дітям пошук інформації на певну тематику. Наприклад, розділити дітей на команди, а на дошці вивісити список питань й окреслити часові межі. Тобто не просто, чия команда дасть правильні відповіді, а й ще хто це зробить найшвидше. Як варіант питань: у фільмі використано якийсь складний термін; запропонувати дітям знайти чітке визначення цього терміна; ім'я того, хто першим упровадив його в обіг, і т. ін.

Вебквест допомагає ефективно формувати у дітей цілу низку компетентностей: соціальних, навчальних, комунікативних, інформаційних тощо.

Практичне заняття

Для практичного заняття ми пропонуємо до перегляду фільм «Королівство повного місяця» (англ. «Moonrise Kingdom», дослівний переклад – «Королівство висхідного місяця»). Це кінофільм незалежного американського режисера Уеса Андерсона, що вийшов на екрани 2012 року. Учасники програми мають переглянути його вдома до початку заняття.

Після цього модератор розбиває учасників на кілька мінігруп, кожній з яких дає одне із завдань на вибір:

- 1) розробити сценарій (заготовку) для гейміфікованого медіаклубного заняття;

2) розробити сценарій (заготовку) для квест- або вебквест-медіаклубного заняття.

По завершенні має відбутися презентація результатів роботи та їх обговорення.

Модератор підбиває загальні підсумки заняття.

Самостійна робота

Учасникам програми пропонують розробити вебквести для різних вікових категорій дітей:

- 6-8 років;
- 9-10 років;
- 11-13 років;
- 14-16 років.

Схема підготовки вебквесту для медіаклубу

1. Дібрати медіаконтент і скласти його короткий опис. Виокремити основну проблематику медіатвору й аргументувати її важливість для роботи з відповідною дитячого аудиторією.

2. Довести відповідність дібраного медіаконтенту цільовій/віковій категорії.

3. Переписати питання для обговорення медіатвору (одразу після перегляду).

4. Підготувати вебзавдання до квесту відповідно до основної логічної схеми: виконання попереднього завдання є підставою для отримання та виконання наступного. Скласти опис основних етапів квесту з чітким описом завдань та їхніх психологічних наслідків для дітей.

5. Визначити нагороди, які будуть отримувати діти/команди, що пройшли певний етап або повний квест.

6. Окреслити теми обговорення для підбиття підсумків вебквесту.

7. Розробити рефлексивний листок для дітей, щоб отримати від них зворотний зв'язок.

Модуль 3. Використання роботів у дошкільній і шкільній освіті

(Тривалість опрацювання модуля – 6 год.)

Мета: ознайомити слухачів з новітніми досягненнями робототехніки в освітній сфері.

Завдання:

Слухачі мають

- 1) знати основні наукові напрямки сучасних досліджень з робототехніки і роботопсихології;
- 2) розрізняти основні види роботів, які використовують в освітньому процесі, та застосовувати засвоєні теоретичні знання для вирішення професійних завдань у психолого-педагогічній діяльності;
- 3) самостійно шукати та аналізувати наукову літературу з теми роботопсихології.

Основний зміст

Дослідження, присвячене співіснуванню людини і робота на основі інноваційної концепції робототехнічної психології, охоплює широкий спектр наукових галузей: від кібернетики і гуманітарних наук до інженерії, біології, інформатики та естетики. Але саме розуміння автоматичної істоти було закладено ще чеським письменником Карелом Чапеком у 1921 році, коли він упровадив в ужиток поняття «робот» (тобто робітник або служниця) (Libin, A., & Libin, E. 2004). Проте, на нашу думку, розуміння терміна «робот» виключно як комп'ютеризованого автомата із запрограмованою поведінкою, спрямованою на заміщення певних видів людської діяльності, – це архаїзм. Нинішнє суспільство з його цивілізаційними викликами вкладає в поняття «робот» розширений функціонал із задоволення фізичних, психологічних і навіть соціальних потреб людини. Тому аналіз останніх наукових робіт, а саме поведінкових і діяльнісних проявів роботизованої техніки із психологічного погляду, видається нам дуже актуальним і відкриває нові перспективи для

теоретичного і практичного застосування як у технологічних, так і в соціальних науках. Робототехнічна психологія як новий науковий напрямок використовує системний підхід до вивчення психофізіологічних, психологічних і соціальних аспектів взаємодії людини і робота.

Варто зазначити, що найбільша кількість досліджень у діаді робот-людина і, відповідно, порушених науковцями проблем лежить у площині психології емоцій, оскільки саме емоційний відгук стає базою для побудови будь-якої взаємодії – чи то справжньої, чи то парасоціальної. Аналізуючи світовий науковий досвід, ми виділили основні віхи дослідження діади людина-робот у площині психології емоцій: анімалізація роботів та потреба в проєктуванні (демонстрації) емоційних сигналів у них задля створення комфортного спілкування з людьми (Breazeal, 2002); зчитування, аналіз і визначення візуальних емоційних сигналів від людей та адаптування поведінки робота відповідно до них (Cohen, Garg, & Huang, 2000; Michel, & Kaliouby 2003; Craig, Vaidyanathan, James, & Melhuish, 2010); розпізнавання роботом емоцій людини під час мовлення (Park, Kim, & Oh, 2009). Так, П.-А. Орефіс 2018 року порушив питання емоцій у спілкуванні «людина-робот» під новим, майже революційним кутом зору – через фізичну взаємодію, а саме дотик. Й акцентував таким чином важливість фізичного контакту. Наприклад, у робота-гуманоїда МЕКА чутливими були певні ділянки тіла, і предметом дослідження стала поведінка користувачів у ситуаціях емоційної взаємодії з ним. Це дослідження дало змогу ідентифікувати типову тактильну емоційну поведінку людини, а його результати використали для моделювання поведінки робота в контексті соціальної взаємодії з людиною (Orefice, 2018).

Дослідження на рівні тактильної взаємодії «людина-робот» видаються нам особливо актуальними в контексті проблеми роботизованих протезів, оскільки протягом останнього року від початку вторгнення Російської Федерації на територію України людей (як військових, так і цивільних) з травмами кінцівок та різних органів чуття, які потребують протезів чи підсилювачів, значно зростає. Проблема роботизованих протезів пов'язана насамперед з їхнім

зовнішнім виглядом, оскільки досі більшість із них усе ще мають механічний дизайн, тоді як переважна більшість наукових досліджень сприйняття людьми роботів свідчить про бажаність наближення робота за зовнішніми характеристиками до людської істоти (Lütkebohle et al., 2010). З огляду літератури, присвяченої проектуванню протезів, впливає, що на сьогодні активна робота в основному зосереджена на технічному вдосконаленні самих пристроїв (Cheetham, Suter, & Jäncke, 2011; Hahl, Taya, & Saito, 2000; Klute, Kallfelz, & Czerniecki, 2001), незважаючи на дослідження власне естетики. Проблема «естетики протезів» тісно пов'язана з такими психологічними нюансами, як незадоволеність власним тілом, самооцінка та психологічне благополуччя. Проте є також дослідження, які підтверджують позитивне і «краще» сприйняття ортопедичних пристроїв з «нелюдськими» характеристиками (дизайном) молодими людьми, які втратили кінцівки (Sansoni, Buis, & Wodehouse, 2014). Це можна пов'язати із сучасними світовими трендами на марвеловських супергероїв і наукову фантастику, якими нині просякнута масова культура.

Варто зазначити, що з розвитком технологій у медичну сферу стрімко ввірвалися нові технологічні інструменти. Можна виділити принаймні чотири *основні методи*, що стали новинками XXI сторіччя з погляду технологічних інтервенцій:

- 1) віртуальна реальність (методики VR для лікування тривожності, розладу дефіциту уваги, страху польотів, різноманітних фобій);
- 2) інтернет-комунікація (телегіпноз, дистанційна психотерапія за допомогою скайп-сесій, здобування знань, пов'язаних з терапією (вебінари));
- 3) електронні ігри, потенційно готові до клінічного застосування;
- 4) взаємодія людей із соціальними і розважальними роботами, наділеними різним рівнем штучного інтелекту та синтетичними сенсорними сприймачами (Libin, A., & Libin, E. 2019).

Різні класи роботів спрямовані на задоволення різних людських потреб, і це не тільки медичні чи розважальні потреби, а ще й промислові, військові,

дослідницькі, навчальні тощо. І щодо кожного із цих класів дослідники порушували питання зовнішнього вигляду та поведінкових реакцій робота під час взаємодії з людиною. Дослідження взаємодії людина-робот, як ми вже зазначали, показали, що люди більш позитивно ставляться до «олюднених» роботів, які схожі на них самих – як зовні, так і в емоційних реакціях. Утім, дехто з дослідників вважає, що антропоморфізація може викликати нереалістичні очікування, які негативно впливають на взаємодію людини з роботом (Dautenhahn, 2004). Більше того, висловлено припущення, що хоча привабливість робота зростає з наближенням його до людської істоти, усе ж є точка, у якій ця схожість різко нівелюється. Цей ефект сьогодні відомий як «uncanny valley», або надзвичайна долина (Mori, 1970).

Ще одним важливим, на нашу думку, напрямком досліджень взаємодії людина-робот є освітня сфера. Учені досить часто й активно порушують питання використання соціальних роботів для більш ефективного навчання учнів (Kennedy, Baxter, Senft, & Belpaeme, 2015; Ramachandran, Litoiu, & Scassellati, 2016; Leite, Martinho, & Paiva, 2013). Доведено, що маленькі діти краще складали постнавчальні іспити і виявляли більший інтерес до навчання, якщо в навчальному процесі для вивчення мови використовувалися роботи і роботизовані програми (порівняно з використанням у процесі навчання лише аудіозаписів і книг) (Han, Jo, Jones, & Jo, 2008).

На сьогоднішньому етапі розвитку робототехніки вчені, які проводять дослідження роботів в освітній сфері, умовно поділяють їх на тих, які можна використовувати у формальній освіті, тобто таких, програмне забезпечення яких спрямоване виключно на навчання (наприклад, комп'ютерних технологій, механіки, машинобудування, математики і т. ін.), і тих, які спеціалізуються на неформальному навчанні, тобто через звичайну комунікацію. Робот-гуманоїд Нао – приклад робота, створеного для неформального навчання (Tanaka, & Matsuzoe, 2012). Цю модель, призначену для дітей дошкільного і молодшого шкільного віку, утілено в образі домашньої тваринки або іграшкового персонажа Pleo the dinosaur (Heerink et al., 2012). Такий робот бере участь у

соціальної взаємодії, оскільки «вміє» розмовляти і демонструє емоційні відгуки на взаємодію за допомогою міміки. У більшості випадків таких роботів використовують у нетехнічних галузях (наприклад, для вивчення мови чи музики) і в тих сферах, які вимагають від робота володіння певними формами соціальної комунікації з дитиною. Робот, призначений для навчання маленьких дітей, обов'язково має бути наділений анімованими рисами, як, наприклад, робот BeeBot (Janka, 2008). BeeBot – це барвиста помилка, і, як робот, він може рухатися, але не може говорити або виражати себе за допомогою мови. Проте він здатний за допомогою кольору вказувати дітям на помилки, тому підходить для викладання маленьким дітям таких предметів, як математика (Highfield, Mulligan, & Hedberg, 2008) і програмування (Stoeckelmayr, Tesar, & Hofmann, 2011).

Загалом учні одностайні у висновку, що навчальні роботи для маленьких дітей мають враховувати вік і психологічні особливості учнів, а також уміти адаптуватися до змін у режимі реального часу, як це завжди роблять вихователі у дитячих садках чи вчителі в молодших класах шкіл, інакше діти будуть втрачати цікавість до навчального процесу. Так, 2008 року розроблено робототехнічну технологію, завдяки якій робот «Asobo» став здатним пристосувати свою поведінку та навчальну програму до настрою маленьких дітей (Ruvolo, Fasel, & Movellan, 2008). Проте для такої технології все ще потрібно узагальнити реальні і суб'єктивні оцінки, оскільки вибір робота для навчальної діяльності залежить від різних факторів: вартості, предметної сфери та віку учнів.

Для середньої і старшої школи робототехніка пропонує новий спосіб викладання науки учням (Nomura et al., 2008; Alimisis, 2009), особливо за умови інтеграції його в стандартні навчальні програми класу. Робототехніка також може сприяти підвищенню інтересу дітей до наукових і технічних дисциплін. У Японії в навчанні використовують роботокомплекти, складаючи які користувачі дізнаються, як побудувати робота і як використовувати різні пристрої для підвищення його інтелекту. Надане програмне забезпечення

наборів призначене переважно на початківців, які можуть почати вивчати програмування шляхом розміщення деталей у послідовних, умовних або повторюваних структурах, у блок-схемі, як зазначено на графіках з інструкцією. Деякі комплекти з включеним мікроконтролером дають змогу досвідченим користувачам вивчати програмування мікроконтролерів, а також мови програмування (Basoeki, Libera, Menegatti, & Moro, 2013).

Упродовж останнього десятиліття вчені активно порушували питання використання соціальних роботів для більш ефективного навчання учнів (Leite et al., 2013; Kennedy et al., 2015; Ramachandran et al., 2016). І навіть було кілька спроб аналітичних оглядів та класифікацій. Перший такий огляд зроблено 1996 року, коли сфера робототехніки тільки починала своє становлення і роботи в системі освіти були унікальним явищем. Девід Ліз і Памела Лепаж презентували три основні, на їхню думку, способи використання роботів у навчальному процесі: для викладання основних понять (особливо з математики, фізики чи механіки), для допомоги учням-інвалідам у маніпуляціях під час занять у класі і як об'єктів вивчення. Учені у своєму дослідженні робили акцент на аналізі обмежень та ефективності роботизованих технологій в освітньому процесі (Lees, & LePage, 1996).

Терренс Фонг, Ілла Нурбахш і Керстіна Даутенхен 2003 року представили соціально-інтерактивних роботів, основою функціонування яких стали програми, спрямовані на соціальну взаємодію «людина-робот». Дослідники детально описали компоненти і системи, які було використано для побудови соціально-інтерактивних роботів, а саме: їхнє зовнішнє втілення та морфологію (антропоморфні, зооморфні, карикатурні, функціональні), емоційні відгуки (мову тіла, вираз «обличчя», запрограмовані емоції тощо), мовні та голосові модулі (різномірні варіації підтримання діалогу), штучну особистість робота та його орієнтацію на людей (відстежування і впізнавання людських істот), соціальне навчання та імітацію діяльності тощо. Також вони описали ефекти впливу соціальних роботів на людей та окреслили проблемні питання взаємодії (критерії оцінювання соціальних роботів; етичні питання і формування

довгострокової взаємодії в діаді людина-робот; соціальні проблеми, які можуть вплинути на технічний розвиток, тощо) і започаткували дискусію щодо їх вирішення в майбутньому (Fong et al., 2003).

Об'єктом уваги Фабіана Бенітті стала наукова література, присвячена впровадженню робототехніки як навчальної дисципліни у школах. У своєму огляді дослідник порушив питання потенційної користі цього предмета для розвитку дітей, узагальнив відомі на той час емпіричні дані щодо освітньої ефективності цього предмета в школі і скрупульозно окреслив перспективи подальших досліджень робототехніки в освітній сфері (Benitti, 2012). Але тут варто зазначити, що дослідження Бенітті охоплювало лише 10 емпіричних статей (отже, це не метарівень), до того ж автор обмежив свій огляд лише дітьми середньої школи і не згадував про використання роботів для цілеспрямованої технічної освіти, та й предметом розгляду став тоді лише LEGO Mindstorms. Тож можна сказати, що цей огляд не був повним, вичерпним.

Омар Мубін з колегами провели цікавий аналітичний огляд роботів у сфері освіти (Mubin et al., 2013). В його основу покладено дослідження, проведені в цій галузі протягом останніх 10 років у різних країнах (на думку авторів, лідерів у галузі робототехніки), таких як Японія, Південна Корея, США, Австралія, Німеччина і Нідерланди. Учені передусім виділили основні сфери, у яких роботи найбільш затребувані. Це *технічна освіта*: робототехніка, комп'ютери (інформатика і програмування) – і *нетехнічна*: лінгвістика (вивчення мов) і наука. Технічна освіта охоплює знання про те, як створити і запрограмувати робота. У нетехнічній освіті роботи виконують функцію проміжного/допоміжного інструменту навчання дітей різних дисциплін (геометрії, кінематики, музики, мови тощо). Утім, дослідники лише окреслили, але не розкрили питання сфери допоміжної робототехніки, де роботів використовують для пізнавального розвитку дітей чи підлітків. Автори дослідження визначили ролі, які може виконувати робот в освітньому процесі, з різним рівнем його залучення до завдань: робот як навчальний інструмент /

навчальний посібник (роботу відводиться пасивна роль); робот як рівний, одноліток (peer) чи супутник, коли акцент робиться на спільному навчанні (у робота активна, інколи спонтанна роль); робот як наставник або робот як учень (наприклад, дослідження Луїса Алмейда, коли діти вивчали англійську мову, навчаючи робота Nao) (Almeida, 2000).

Варто зазначити, що згадані нами огляди здебільшого зосереджені на роботах, які мають тілесне втілення, і мало уваги приділяють роботам, що діють на основі штучного інтелекту з будь-якого пристрою і не обмежуються тілом з певним дизайном (машинним, антропоморфним тощо), тобто роботам, які виконують навчально-просвітницькі функції, але водночас є фактично програмними.

Оглядів такої категорії роботів в освіті нам не траплялося, тож вважаємо за необхідне приділити увагу саме цій категорії.

Аналізуючи статті, присвячені робототехніці та роботопсихології, й розмірковуючи над загальною класифікацією роботизованих технологій, ми дійшли висновку, що основними тут є два критерії: наявності або відсутності *штучного інтелекту* та наявності або відсутності *тілесного втілення* в принципі. Залежно від того, що «творець» першочергово закладає в алгоритмічну роботу свого «творіння» і які дії буде виконувати штучний інтелект, він може бути простим або автоматичним, а може бути складним, «розумним», тобто таким, який навчається і може підлаштовуватися під зовнішні обставини, реагувати, наприклад, на дії людей, їхні емоції і надавати конгруентну відповідь.

Авторська класифікація роботів в освіті. Розгляньмо приклади різного класу роботів відповідно до критеріїв «тілесного втілення» та «наявності штучного інтелекту» саме для освітньої сфери: ми коротко охарактеризували зовнішній вигляд кожного, його можливості, призначення та вікову категорію дітей, на взаємодію з якими розрахований той чи той робот (табл. 6.1). Зауважимо, що, незважаючи на те, що йдеться про власне освітніх роботів, цю

таблицю з критеріями класифікатора можна застосовувати до будь-якої сфери (промислової, військової, наукової тощо). Тому ми можемо сміливо назвати її уніфікованою.

Таблиця 6.1

**Уніфікована таблиця класифікації роботів
(на прикладі роботів освітньої сфери)**

	Відсутність штучного інтелекту	Наявність штучного інтелекту. Автоматичні дії	Наявність штучного інтелекту. «Розумне» навчання. Самонавчання
Наявність тілесного втілення. Антропоморфність чи зооморфність	<i>Робот «VeeBot», за своїм дизайном схожий на бджолу, може рухатися вперед-назад і повертати вліво-вправо, коли дитина натискає відповідні клавіші зі стрілками на спині; використовується в розвивальних іграх у дошкільній освіті. «Sensory Discovery Robot» – має гуманоїдний дизайн і спеціально розроблений для дітей старше 6 місяців для сенсомоторного розвитку. Дитина може робота мацати, вивчати і навіть жувати, повертати його голову і кінцівки; його різнотекстурний дизайн і вбудовані динаміки допомагають дитині пізнавати світ світла і звуків.</i>	<i>Робот-компаньйон «Lovot» зовні схожий на м'яку іграшку у формі пінгвіна, а для спілкування використовує попискування, імітує поведки домашньої тварини, розрізняє обличчя, демонструє певний спектр емоцій, може знімати відео; сприяє розвитку соціальних навичок та емоційного інтелекту, формуванню вміння піклуватися про іншого; призначений як для дітей від 3 років, так і для дорослих.</i>	<i>Робот-учитель «Nao Evolution» від компанії Aldebaran має гуманоїдний дизайн; здатний підтримувати адекватний і пролонгований діалог та емоційно реагувати у відповідних ситуаціях, розпізнавати обличчя людей та називати їх на ім'я, відтворювати музику, танцювати, пересуватися в просторі; може «навчатися» нового; використовується в початковій і середній школі для вивчення мови, математики, музики тощо. Допомагає розвивати соціальні навички у дітей з аутизмом.</i>
Наявність	<i>Робот Engkey має</i>	<i>Робот-учитель</i>	<i>Робот-компаньйон</i>

	Відсутність штучного інтелекту	Наявність штучного інтелекту. Автоматичні дії	Наявність штучного інтелекту. «Розумне» навчання. Самонавчання
тілесного втілення. Часткова антропоморфність чи зооморфність	антропоморфну будову, замість ніг – колеса і форма з екраном замість голови, він транслює голос учителя в аудиторію і таким чином студенти або школярі вивчають іноземну мову за допомогою віддаленого викладача; призначений для учнів середньої і старшої школи, а також студентів.	« <i>Saya</i> » має частково гуманоїдний дизайн (верхня частина тіла), не здатний самостійно пересуватися або проявляти широкий емоційний спектр; може говорити кількома мовами, читати з будь-якого джерела і роздавати учням завдання; рекомендується для середньої і старшої школи, а також студентів.	« <i>Chip</i> » має дизайн у вигляді цуценяти, але замість лап у нього колеса, що дає змогу рухатися в просторі дуже швидко; розпізнає людей та ідентифікує «господаря», має «особистість», проявляє емоції різного спектру, навчається нового та підлаштовується під психологічні особливості свого господаря, може під'єднатися до смартфона; допомагає розвивати у дитини соціальні навички та емоційний інтелект; рекомендований на дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.
Наявність тілесного втілення. Машинний або функціональний дизайн	<i>Робот телеприсутності «VGo»</i> має машинний дизайн та екран, сполучений з домашнім комп'ютером; може пересуватися в просторі (із класу в клас), дає змогу дитині із слабким здоров'ям бути присутньою на уроках у школі. <i>Робот «Hanwha»</i>	<i>Робот «Roobo Pudding S»</i> , схожий на робота «Eva» з мультфільму про Валлі; має форму яйця з дисплеєм і стійкою широкою підставкою, на якій може обертатися на 360 градусів; може конектитися із смартфоном, здійснювати відеодзвінки через додаток та робити миттєві фотографії;	<i>Робот «Cozmo»</i> має машинний дизайн, але з екраном замість обличчя; демонструє емоції широкого спектру і має власну «особистість»; уміє пересуватися в просторі, розпізнавати обличчя, примітивно говорити (називати господаря на ім'я), виконувати

	Відсутність штучного інтелекту	Наявність штучного інтелекту. Автоматичні дії	Наявність штучного інтелекту. «Розумне» навчання. Самонавчання
	(колаборативний робот) має дизайн машинної руки і дає змогу навчитися застосовувати спеціальні можливості систем реального виробництва; такі «руки» виконують потрібні дії (наприклад маніпулюють предметами) чи обробляють матеріали; використовуються в старшій школі як частина професійної підготовки.	уміє говорити, демонструвати певні емоції; може навчати дітей математики, географії, зоології; може відтворювати колискові, читати вголос казки, які є в його бібліотеці; рекомендований для дітей дошкільного чи молодшого шкільного віку.	маніпуляції з предметами, вчитися; використовується для навчання програмування та основ робототехніки; рекомендований для початкової школи.
Відсутність тілесного втілення	<i>Платформа «ClassDojo»</i> гейміфікує освітній процес, працює на iOS, Android, Kindle Fire і на будь-якому комп'ютері; потрібні реєстрація і вибір аватара (монстриків), віртуального персонажа для користувачів; учитель може нараховувати аватарам бали за активність та правильність виконання завдань, є завантажувати матеріали, до яких будуть мати доступ усі учні; додаток підтримує різні	<i>Додаток Chatbots «Duolingo»</i> використовує кілька спеціально створених для нього «персонажів», щоб за допомогою комунікації, «живих» розмов (відповідних до теми і пролонгованих) вивчати з користувачем іноземну мову, розширити його словниковий запас, допомогти засвоїти граматичні конструкції та «поставити» правильну вимову слів; такий робот	<i>Віртуальний голосовий помічник «Аліса»,</i> створений компанією «Яндекс», розпізнає мову, має власну «особистість», жартує, імітує живий діалог, відповідає на запитання користувача і завдяки запрограмованим навичкам вирішує прикладні задачі; працює на смартфонах і комп'ютерах; вікових обмежень не має. <i>Проект «Neon»</i> від компанії «Samsung» – штучний інтелект,

	Відсутність штучного інтелекту	Наявність штучного інтелекту. Автоматичні дії	Наявність штучного інтелекту. «Розумне» навчання. Самонавчання
	варіанти мультимедіа; школярі можуть сканувати і завантажувати свої роботи, створюючи портфоліо, яке ніколи не зникне. А якщо у дитини виникли якісь питання, вона може записати відеоповідомлення для свого вчителя; платформа рекомендована для дітей молодшої і середньої школи.	може підлаштовуватись під задані користувачем теми і має свій стиль спілкування; його можна використовувати на різних операційних системах і різних комп'ютерах; рекомендований для дітей старшого шкільного віку і студентів.	який розробили співробітники компанії; продукує 3D-моделі людей, яких у реальному житті не існує (аватарів); ці моделі можуть рухатися, говорити, виявляти емоції і виконувати роль віртуальних помічників, друзів або вчителів/тьюторів, їх майже неможливо відрізнити від живих, але «відцифрованих» людей; не має вікових обмежень.

Ми не будемо наразі зупинятися детально на описі та аналізі роботів, які мають тілесне втілення, оскільки є досить багато досліджень та літератури на цю тему, але підсумуємо певні особливості роботів «без тілесного втілення».

Отже, перший клас безтілесних роботів, які не мають штучного інтелекту, зазвичай представлений платформами або «посередниками», які можуть забезпечувати або обслуговувати освітній процес. Другий клас – це програми або додатки, для створення яких використано штучний інтелект, але вони не є «просунутими», тобто здатними до самонавчання і вдосконалення; вони мають чіткі алгоритми дії, можуть залучати користувачів до «живої» взаємодії (тобто створюють ілюзію, що люди спілкуються не зовсім із «машиною») і допомагають у вирішенні чітких і конкретних питань або завдань. Третій клас – безтілесні роботи із штучним інтелектом, які мають власну особистість, здатні демонструвати людям широкий спектр емоційних реакцій, можуть вступати у взаємодію з людиною з будь-якого приводу, тобто реалізуються у віртуальному

середовищі, можуть підтримувати розмову, створюючи повну ілюзію своєї «живості», можуть навчатися та підлаштовуватися під психологічні особливості свого «господаря», допомагати у вирішенні різноманітних задач.

Психологічні аспекти ставлення дітей до роботів. Доктор Дженніфер Джіпсон (Jennifer Jipson) розробила рекомендації для батьків і вчителів щодо формування ставлення дітей до роботів, які вже сьогодні стають частиною їхнього життя. По-перше, доктор Джіпсон рекомендує батькам присвячувати спільний з дітьми час створенню роботизованої техніки. Сьогодні є багато різних варіацій конструкторів саме для дошкільнят – від Magnetic Building Blocks Toy Set (створення автомобілів, мотоциклів та вантажівок) і робота-цвіркуна на сонячних батарейках до LEGO 31313 Mindstorms із спеціальними пристроями, якого треба програмувати. Такі практики допоможуть дитині не тільки розвинути своє логічне і просторове мислення, набути знання в галузі інженерії та математики, а й усвідомити, що вони можуть контролювати ці інструменти, що люди створюють і програмують роботів. А це значить, що люди розумніші за штучний інтелект. По-друге, потрібно, щоб діти звикали ставити під сумнів достовірність інформації, яку генерують роботизовані інструменти: діти мають знати, що є імовірність помилки або, на жаль, навмисного маніпулювання. Обов'язково потрібно вводити правило завжди перевіряти отриману інформацію. І, по-третє, обов'язковим моментом доктор Джіпсон вважає «стеження за власною мовою» і привчання дітей називати роботів «це», а не «він» чи «вона» (Shellenbarger, 2019).

Однозначно можна стверджувати, що світ прямує шляхом роботизації і в недалекому майбутньому роботи посядуть заслужене місце в різних сферах людського життя й освіти зокрема. Тому українським освітянам потрібно вже сьогодні поглиблювати власні знання в цій сфері та прищеплювати дітям певне ставлення до роботизованих істот.

Практичне заняття

Учасники програми розбиваються на чотири групи. Відтак у форматі брейнстормінгу вони мають визначити переваги, недоліки та ризики

використання роботів для навчання дітей різних вікових груп: окремо для дошкільнят, учнів початкової, середньої та старшої школи.

Модератор може запропонувати критерії оцінювання (наприклад, функціонал, зовнішній вигляд, ціна тощо). А можна і не обумовлювати жодних обмежень для учасників, щоб зробити аналіз більш глибоким і всебічним.

По закінченні учасники презентують результати своєї роботи на групу (можна зробити Powerpoint-презентації), їх обговорюють у форматі дискусії, обов'язково надається зворотний зв'язок.

Самостійна робота

Для самостійної роботи модератор розбиває учасників курсу на кілька груп. Далі пропонує дослідницько-пошуковий формат роботи, коли учасникам курсу ставлять за мету знайти інформацію про щонайменше три психологічні експерименти, до яких були залучені діти (різні вікові категорії) і роботи.

Після цього кожна група презентує результати роботи для обговорення та отримання зворотного зв'язку.

Модуль 4. Освітні боти: новітні технології в навчальному процесі

(Тривалість опрацювання модуля – 6 год.)

Мета – ознайомити учасників програми з новим, зручним і корисним інструментом для автоматизації певних освітніх процесів.

Завдання:

- здобути знання про види та функції освітніх чат-ботів;
- навчитися самостійно розробляти сценарії для освітніх чат-ботів;
- набути технічної компетентності для самостійного програмування освітнього бота.

Основний зміст

Дослідивши широкий спектр наукової літератури, присвяченої навчальним роботам, ми дійшли висновку, що всі аналітичні огляди фокусуються виключно

на роботах, які мають тілесне втілення. Є три основні способи використання таких роботів у навчальному процесі: для пояснення основних понять (особливо з математики, фізики чи механіки), для надання допомоги учням-інвалідам у необхідних маніпуляціях під час занять у класі і як об'єктів вивчення (Lees, & LePage, 1996).

На жаль, у науковій літературі концепцію роботів, які не мають тілесного втілення, не просто не описано, а навіть подекуди не озвучено. Хоча вже досить давно означилася безперечна тенденція до діджиталізації та віртуалізації сучасного світу. Сьогодні складно уявити собі наше повсякдення без розумних мобільних додатків, що допомагають у навчанні (наприклад, в опануванні мови), без чат-ботів для пошуку інформації, без ігор-симуляторів з доданою реальністю для відпрацювання певних навичок.

Деякі практики-робототехніки застосовують термін «програмний робот» для позначення тих роботів, що відрізняються від механічних, з тілом. А ще для позначення програмних роботів використовують слово «бот». Це пов'язано з тим, що досі немає єдиного спільного визначення чи універсальної класифікації, які б внесли в це питання ясність.

У своїх наукових дослідженнях ми використовуємо термін «робот без тілесного втілення» (РБТВ). Такі роботи функціонують на основі штучного інтелекту, виконують набір необхідних для полегшення людського життя функцій, реалізують себе виключно у віртуальному світі і можуть продукувати цифрові симулякри, аватари, моделі чи навіть цілі світи, тим самим розширюючи межі віртуальної реальності і формуючи ключові точки її відмінностей від реального світу. До категорії роботів без тілесного втілення ми відносимо і чат-ботів. Саме поняття «чат-бот» запропонував Майкл Маулдін (творець Verbot, Джулії) 1994 року в описі розмовних програм під час геймінгового процесу. Тоді chatterbot (оригінальна назва. – Ю. Ч.) визначали як робота-гравця, головним завданням якого було говоріння, або підтримання розмови. Коли в грі брало участь мало гравців, деякі учасники вважали, що

спілкуватися з роботом усе ж краще, ніж не говорити взагалі (Mauldin, 1994, р. 17).

Освітній бот – автоматизована інтелектуально-навчальна система, яка функціонує на основі штучного інтелекту, що забезпечує зміст навчання і формує спеціальне середовище для вивчення та перевірки знань з певного предмета в діалоговій формі.

Освітні чат-боти мають свої організаційні переваги: 1) вони можуть допомагати учням в навчанні, надаючи їм низку повідомлень, ніби це звичайна розмова в чаті, але сформована в лекцію (створюють ілюзію присутності і «живої» комунікації з іншою істотою); 2) можуть надавати теми як за допомогою стандартних текстових повідомлень, так і мультимедіа (зображення, відео, аудіо) чи файлових документів; 3) можуть проводити цикл оцінювання рівня розуміння теми кожним учнем індивідуально, а потім надавати їм наступні частини лекції залежно від їхніх успіхів; 4) тестування рівня засвоєння навчального матеріалу може проводитися в різних режимах (іспит, тренажер тощо); 5) є доступними 24/7; 6) здатні акумулювати зворотний зв'язок від користувачів про діалоговий інтерфейс, тобто про якість навчання за допомогою цього чат-бота; 7) у чат-ботів не закладено функцію «посварити за неправильну відповідь», як це часто роблять учителі, – роботи не реагують емоційно на помилку дитини, тож вона може багато разів пробувати виконати завдання і в підсумку знайти правильну відповідь.

Види чат-ботів. За функціоналом у навчальному процесі можна виділити такі типи чат-ботів:

- *інформаційний бот* – не створює ілюзію присутності іншої живої істоти (оскільки діалог з ним має примітивний характер), а просто за встановленим графіком надає інформацію на конкретну тему. Наприклад, щопонеділка і щосереди о 10:00 бот надає всім користувачам, які на нього «підписані», інформацію про нові дослідження в галузях біології, астрономії чи фізики;

- *пошуковий бот* – допомагає учням знаходити потрібну інформацію за введеними ключовими словами чи запитом. Це можуть бути відео, картинки,

статті чи навіть об'єкти на карті. Наприклад, є @Wikipedia_voice_bot, який забезпечує пошук у Вікіпедії за допомогою голосової команди, або @mybookbot, що здійснює пошук книг будь-якою мовою з можливістю скачування їх у форматі ePub. А @ucsheba_bot може допомогти старшокласнику обрати заклад вищої освіти, школу чи додаткові курси залежно від запиту;

- *бот-помічник* учителя/тренера/тьютора – це чат-боти, які можуть надсилати учням додаткову інформацію чи завдання для індивідуальних занять. Також такий бот може проводити опитування чи тестування учнівської молоді. Так, @crossfitwodbot може надсилати учню програму фізичних тренувань на день або тиждень, записувати отримані результати і порівнювати їх з досягненнями інших учнів;

- *бот-консультант* – такий бот виконує функцію віртуального помічника і може відповідати на запитання. Наприклад, в австралійському Університеті Дікіна у Вікторії розробили інтелектуальний чат-бот, який допомагає студентам адаптуватися до життя в кампусі, знайти лекційний зал або їдальню, подати заявку на навчальний курс, підшукати місце для паркування тощо;

- *бот-перекладач* – один з-поміж цілої плеяди чат-ботів, які спеціалізуються виключно на вивченні мови як загалом, так і окремих її аспектів. Наприклад, AndyRobot може вести серйозні розмови «про життя», підтримувати small talk з користувачем, добирати для нього відповідні до його рівня знань тести та ігри; PronunciationBot допомагає навчитися бездоганно вимовляти слова, а @Grammarnazibot перевіряє грамотність написання текстів;

- *бот – робочий інструментарій* – такі боти мають широкий спектр застосування, але основний їхній функціонал – це полегшувати людське життя і робити складні для більшості людей дії простими. Так, @voiceru_bot може синтезувати голосові повідомлення в текст і навпаки, а @topdf_bot – конвертувати в PDF документи і файли будь якого формату (doc, docx, odt, txt, jpg).

Як бачимо, освітні чат-боти мають широкий видовий спектр, і ми впевнені, що в майбутньому з'являться нові варіації таких ботів (наприклад, ігрові чат-боти).

Підсумовуючи викладене вище, варто зазначити, що боти насамперед спрощують і полегшують як організацію навчальної діяльності, так і процес засвоєння знань. Діалогова форма подання інформації, значні можливості в пошуку інформації, багатозадачність та функціональність, широкий спектр індивідуальних налаштувань та різноманітні форми тестування роблять освітні боти зручним у користуванні інструментом сучасної медіаосвіти.

Створення чат-бота. Чат-боти – зручний і корисний інструмент. Для того щоб створити свій чат-бот, можна піти двома шляхами: написати бот на сайт, якщо ви володієте мінімальними навичками програмування чи за допомогою програмістів, або обрати платформу для створення бота. Ми зараз не будемо зупинятися детально на першому варіанті, а коротко і змістовно опишемо створення чат-бота за допомогою однієї з безплатних платформ:

1. *Визначтеся щодо виду чат-бота і тих завдань, які він має вирішувати.*

Перш за все ви маєте поставити собі запитання: який чат-бот мені потрібен і які завдання він має вирішувати? Щоб допомагав шукати інформацію? Щоб інформував? Збирав домашні завдання? тощо. Потрібно визначити перелік вирішуваних ним завдань. Залежно від відповідей на ці запитання і слід обирати платформу. Оскільки для простого чат-бота не потрібні особливі знання з програмування і додаткові функції платформи. Деякі сервіси пропонують прості і стандартні боти (наприклад, для інформаційних потреб), а інші фокусуються на інструментах зі штучним інтелектом, що дає додаткові можливості, але їх найчастіше використовують для бізнесу, а не для освітніх цілей (наприклад, генерування лідів або збирання інформації про користувачів). Отже, розглянувши наведену вище класифікацію, розпишіть функції та завдання вашого майбутнього чат-бота.

2. *Розпишіть внутрішню структуру та інформаційні блоки чат-бота.*

Ви маєте придумати назву для вашого чат-бота, яка б відображала його функціонал і мету.

Пам'ятайте, що будь-який чат-бот – це алгоритмічна структура, тому ви маєте добре обміркувати його «начинку»: вітальне слово, смислову структуру, інформаційні блоки, календар розсилок інформації, медійний супровід (картинки, відео, музика) тощо.

3. Виберіть платформу для створення чат-бота.

Далі потрібно визначити платформу та соціальну мережу або сайт, куди ваш бот буде приєднано. Наприклад, Фейсбук, Телеграм, Вайбер тощо. Як платформу можна використовувати ManyChat, Chatfuel, ChattyPeople, FlowXO, Votsify – усі вони є безплатними, редактори – інтуїтивно зрозумілими, до того ж більшість із них поєднуються з відомими соціальними мережами і мають досить широкий функціонал навіть без купівлі розширених функцій.

У більшості сервісів ви зможете потрапити в меню *чат-бота*, натиснувши на іконку «робота» на панелі інструментів. Багато платформ пропонують кілька шаблонів сценаріїв застосування чат-бота на вибір. Як правило, у шаблонах ви знайдете найпопулярніші випадки використання, як-от: збирання контактної інформації, надсилання інформації, зворотний зв'язок тощо.

Варто зазначити, що деякі соціальні мережі мають віртуальних помічників для створення чат-ботів, без використання додаткових платформ. Наприклад, Телеграм. У пошуковик ви можете ввести «BotFather» і знайти єдиного бота системи, який керує всіма іншими. Використовуйте його для створення нового облікового запису бота і керування ним. Для цього потрібно обрати або ввести команду «/newbot» і надіслати її в чат з BotFather. Далі обрати назву для свого бота, і він готовий! У BotFather є багато різних команд, які допомагають у кодуванні чат-бота (рис. 6.1).



BotFather

I can help you create and manage Telegram bots. If you're new to the Bot API, please [see the manual](#).

You can control me by sending these commands:

`/newbot` - create a new bot
`/mybots` - edit your bots **[beta]**

Edit Bots

`/setname` - change a bot's name
`/setdescription` - change bot description
`/setabouttext` - change bot about info
`/setuserpic` - change bot profile photo
`/setcommands` - change the list of commands
`/deletebot` - delete a bot

Bot Settings

`/token` - generate authorization token
`/revoke` - revoke bot access token
`/setinline` - toggle [inline mode](#)
`/setinlinegeo` - toggle [inline location requests](#)
`/setinlinefeedback` - change [inline feedback](#) settings
`/setjoingroups` - can your bot be added to groups?
`/setprivacy` - toggle [privacy mode](#) in groups

Games

`/mygames` - edit your [games](#) **[beta]**
`/newgame` - create a new [game](#)
`/listgames` - get a list of your games
`/editgame` - edit a game
`/deletegame` - delete an existing game

Рис. 6.1. Програмування BotFather

Є дуже багато навчальних відео на тему «How to Create a Telegram Bot using the BotFather», тому ми не будемо зупинятися на цьому дуже детально. Але зазначимо, що, створивши чат-бот, ви маєте додати його в чат (групу), де він буде «жити» і функціонувати. Для цього користувач має ввести повну назву бота в пошуковому вікні месенджера: @BotName (повне ім'я створеного чат-бота). Після цього обрати бот і натиснути на його назву, у результаті чого з'явиться вікно з описом чат-бота «Contact Info», де потрібно буде обрати кнопку «Add to group». Далі користувач може бачити список груп, до яких можна додати чат-бот. Треба обрати назву чата (групи), і бот буде додано.

Для подальшого редагування вашого чат-бота можна використовувати «ControllerBot», який є базовим інструментом для творців каналів у Телеграмі. Просто встановіть його, і ви зможете планувати відкладені пости, формувати текст, відстежувати базову статистику, додавати візуальний контент і прикріплювати до постів реакції і вбудовані посилання.

4. Адаптуйте шаблон або створіть свій сценарій поведінки чат-бота.

Як уже було зазначено, будь-яка платформа для створення чат-ботів має шаблони. Саме тут ви можете дати волю своїй фантазії і відповідно до заздалегідь підготовленого плану сценарію та функціоналу вашого чат-бота відредагувати один із шаблонів. Або ж створити ланцюжок поведінки чат-бота з нуля. Це теж можливо. Ви самостійно вирішуєте, яке повідомлення надсилатиме бот, чи варто додавати посилання або картинку до повідомлення і яка дія залежно від відповіді буде наступною.

5. Запустіть чат-бот для сайту або соціальної мережі.

Як тільки сценарій повністю готовий і вичитаний кілька разів, потрібно «прив'язати» ваш чат-бот до сайту чи соціальної мережі. Деякі сервіси пропонують попередній перегляд бота перед інсталяцією, обов'язково скористайтеся цією пропозицією. Далі протестуйте його. Дайте кільком друзям посилання на чат-бот, щоб вони пройшлися створеним вами алгоритмом і переконалися, що все працює так, як задумано. І все готово!

Практичне заняття

Учасникам курсу пропонують роботу в парах для створення логічних заготовок, завдань та схем освітнього чат-бота.

Для розроблення освітнього бота ми пропонуємо обрати або інформаційний бот, або бота-помічника.

У разі розроблення інформаційного бота учасникам потрібно:

1. Визначитися із загальною темою бота і його назвою.
2. Обрати від 5 до 10 тем, які бот буде висвітлювати і надавати учням інформацію.

3. Розбити основні теми на 2-3 підтеми. До кожної підготувати короткий інформаційний модуль, список корисних інформаційних ресурсів та ілюстративні матеріали.

4. Продумати алгоритми дії бота.

У разі розроблення бота-помічника учасникам потрібно:

1. Обрати для чат-бота назву.

2. Визначитися щодо загальних функцій (надання інформації, розсилання домашніх завдань тощо).

3. Розписати навчальний план із чіткими датами, щоб можна було запрограмувати відкладені повідомлення на конкретні дні.

4. Підготувати інформаційні заготовки і тексти повідомлень, домашніх завдань тощо.

5. Продумати алгоритми дії бота.

Більшу частину цього завдання слухачі курсу будуть виконувати самостійно, але партнер у роботі потрібний для обговорення та коригування загального алгоритму. У цьому контексті така робота буде проходити у форматі брейнстормінгу.

Презентація та обговорення створених заготовок мають проходити в групі у форматі дискусії і вислуховування порад від учасників процесу.

Модератор має підбити загальні підсумки заняття.

Самостійна робота

Після того як сценарне рішення для чат-бота буде реалізовано, варто звернути увагу на його візуальний дизайн, оскільки задоволеність від користування чат-ботом значною мірою залежить від його дизайну і зручності. Крім зручності і того, що чат-бот допоможе автоматизувати певні навчальні процеси, він також має задовольняти потреби й естетичні смаки користувачів, щоб їм було комфортно і цікаво взаємодіяти з чат-ботом. Тому до того, як приступати до його збирання та програмування, потрібно дібрати відповідний візуальний контент, продумати кольорову гаму і т. ін.

Також можна порекомендувати слухачам курсу, перш ніж вони почнуть роботу, переглянути відеолекції зі створення та програмування чат-ботів. Вони здебільшого призначені для представників малого і середнього бізнесу, але в таких відео часто описуються цікаві функції (наприклад, відкладені повідомлення, програмування меню тощо), які можна використовувати в ботах освітньої сфери. На платформі Ютуб можна знайти багато відео на запит «як створити і запрограмувати чат-бот»; є навіть окремі канали, які спеціалізуються на цій тематиці. Оскільки таких матеріалів сьогодні багато у вільному доступі, більш детально зупинятися на цьому ми не будемо.

Але, підготувавши всі матеріали, чат-бот потрібно ще й зібрати – як своєрідний конструктор, і потім протестувати. Саме це завдання потрібно винести на самостійну роботу, оскільки різним людям потрібна різна кількість часу на «знаходження спільної мови» з новітніми технологіями, заглиблення в їхні деталі та особливості функціонування, добирання всього необхідного матеріалу, перевірку помилок у функціонуванні тощо.

Після того як чат-боти будуть розроблені, доцільно, на нашу думку, провести окрему онлайн-зустріч для презентації результатів колегам. Для цього потрібно виділити час для кожного учасника, але не більше ніж 8-10 хвилин. Протягом цього часу слухач має озвучити назву свого чат-бота, мету його створення, описати функціонал, який було в нього закладено, і продемонструвати, як працює меню. По закінченні презентації потрібно попросити учасників протестувати чат-боти і дати зворотний зв'язок. Під час опрацювання цього модуля учасники мають не тільки проявити творчу та інформаційно-пошукову активність, а й отримати завдання, пов'язане з аналітикою. Тому кожному учасникові модератор надсилає excel-форму, де надає список чат-ботів (табл. 6.2).

Аналітична робота з оцінювання чат-ботів

Список чат-ботів оформлено так: 1) Автор чат-бота; 2) Назва чат-бота; 3) Посилання на чат-бот	Недоліки, які учасник помітив у цьому чат-боті	Переваги цього чат-бота	Рекомендації	Оцінка
--	--	-------------------------	--------------	--------

Що ж до оцінювання проєктів інших учасників, то тут кожен, хто заповнює форму, має обрати лише один проєкт – найкращий, на його думку, – і віддати свій голос за нього. Свій проєкт обирати не можна. Після цього форму потрібно буде надіслати модератору, який підрахує голоси й озвучить результати.

Також на прохання слухачів курсу інформація щодо аналітичного етапу роботи може бути оприлюднена.

Модуль 5. Розширення освітніх можливостей: технології віртуальної і доповненої реальності

(Тривалість опрацювання модуля – 6 год.)

Мета – ознайомити слухачів курсу з передовими технологіями імерсійного характеру.

Завдання:

- здобути знання про різновиди імерсивних технологій і практики їх упровадження в освітній процес як в Україні, так і у світі;
- формування уявлень про переваги і недоліки використання імерсивних технологій в освіті;
- напрацювання пропозицій щодо впровадження імерсивних методів навчання в різні навчальні дисципліни.

Основний зміст

Імерсивні методи нині активно впроваджують у різні навчальні дисципліни: біологію, географію, інформатику, літературу тощо. Науковці

розробляють (або адаптують) програмне забезпечення і найрізноманітніші технологічні продукти (наприклад, симулятивні технології навчання), а також аналізують результативність зазначених методів навчання та їхній вплив на становлення майбутніх спеціалістів (Боса, 2020; Mukasheva, Beysembaev, & Kornilov, 2021; Буров, Литвинова, & Пінчук, 2021).

Що ж таке *імерсивні технології* і з чого вони складаються?

Імерсивні технології (англ. immersive – занурювати) – технології повного або часткового занурення у віртуальний світ або різні види змішання реальної і віртуальної реальності.

RR (real reality) – «реальна реальність», або об’єктивна реальність, у якій ми існуємо і яку сприймаємо органами чуття.

AR (augmented reality) – доповнена («додана») реальність. Тобто ми додаємо до нашої реальної реальності (RR) елементи віртуальної, змодельованої реальності.

VR (virtual reality) – віртуальна реальність – повністю змодельована реальність із застосуванням сучасних технологій. Це не тільки 3D або 360° сцени, це також звук, тактильні відчуття і навіть запахи.

MR (mixed reality) – змішана реальність, що, по суті, являє собою VR з деякими доповненнями RR (Баценко, 2021).

Як бачимо, між цими технологіями є істотна різниця. Віртуальна реальність конструює новий, штучний світ; це повністю змодельована реальність із застосуванням сучасних технологій. Її оточення створюється без взаємодії із зовнішнім світом. Доповнена реальність – це додавання до реальної реальності елементів віртуальної, змодельованої реальності. Вона накладає допоміжні об’єкти на наше оточення. Змішана реальність – це поєднання фізичного і цифрового світів, об’єднання віртуальної і доповненої реальності, тобто вбудовування нереальних, віртуальних об’єктів у наше оточення і їх налаштування (Клочко, & Прокопенко, 2021).

Технологія доповненої реальності має безсумнівну перевагу: вона може забезпечити візуалізацію освітнього процесу. Наприклад, у паперових

підручниках за допомогою мобільних додатків (планшетів) можна на рівнях відтворення демонструвати під час уроків 3D-моделі, різноманітні відеофрагменти, звукові ряди, анімацію тощо.

В українській практиці реалізовано чотири моделі технології доповненої реальності для візуалізації освітнього контенту: 1) деталізація контенту дає змогу безпосередню відтворити освітній контент. Наприклад, детальніше ознайомитися із зображенням у підручнику і відтворити його в 3D-форматі; 2) QR-код допомагає відтворити контент, який явно потребує візуалізації. Тобто учень заздалегідь не знає, що саме буде відтворено в процесі активації коду; 3) маркер дає змогу відтворити контент за допомогою мобільного пристрою і відеокамери; 4) спеціальне програмне забезпечення розпізнає зображення у відеопотоці реального часу і відтворює анімаційні тривимірні об'єкти (Литвинова, 2021).

Серед різновидів AR-платформ для відображення AR-контенту найбільш відомі завдяки своїй поширеності та доступності мобільні пристрої, що дають змогу на основі системи сканування та обробки інформації камерою з різних джерел накласти віртуальні об'єкти на фізичне середовище, визначаючи відповідне розташування в просторі. Для створення AR-контенту використовують відповідні конструктори (наприклад, Blipbuilder, PlugXR, Unity 3D, RealityKit від Apple, SceneForm від Google тощо). Інший підхід до створення навчального AR-контенту можна реалізувати в додаткових плагінах систем управління навчанням (LMS – англ. Learning Management System), які забезпечують і підтримують доповнену реальність (Чалий, Кривенко, & Чалий, 2021). Наразі найбільш прогресивною видається платформа Samelane LMS з інтеграцією як віртуальної, доповненої, змішаної реальності, так і штучного інтелекту.

Імерсивні технології відкривають можливості для принципово нової підготовки фахівців, повністю орієнтованих на практичний складник освіти. Перевагами VR-технологій в освітньому процесі є: наочність (демонстрація явищ з будь-якою деталізацією, можливість розглянути об'єкти і процеси, які неможливо або дуже складно простежити в реальному світі); безпека (дає змогу

зануритися в ситуацію без будь-яких ризиків); залучення (дає змогу змінювати сценарії, впливати на перебіг експерименту або вирішувати завдання, використовуючи інструменти гейміфікації); фокусування (допомагає сконцентруватися на матеріалі і не відволікатися). Однією з головних особливостей VR є можливість проводити заняття в цілком віртуальній реальності, відчуваючи свою присутність у намальованому світі (Трач, 2017).

Психологічні аспекти роботи з імерсивними технологіями. А проте педагоги мають обов'язково зважати на психологічні нюанси віртуальної реальності та створювати умови, за яких дитина буде відчувати себе психологічно комфортно, коли їй буде легко отримувати і засвоювати інформацію, без додаткових надскладних зусиль, із задоволенням. Учитель має пам'ятати, що будь-який віртуальний стан є не контрольованим свідомістю і водночас привабливим, тому потрібен контроль з боку вчителя за станом учнів та водночас регулювання віртуального і реального станів процесу навчання.

I. Сальник визначила три види взаємодії людини з віртуальним середовищем залежно від її характеру: пасивну, дослідницьку та активну. Працюючи з *пасивною віртуальною реальністю*, користувач виконує роль звичайного глядача, здатного отримувати інформацію, але не керувати нею. У навчальному середовищі прикладом занурення в таку віртуальну реальність є перегляд фільмів, презентацій, цікавих дослідів тощо. На відміну від пасивної взаємодії, *дослідницьке віртуальне середовище* дає змогу переміщатися всередині нього. До такого середовища відносять віртуальні лабораторії, тестові програми та інші електронні засоби навчального призначення. *Активне середовище* дає змогу взаємодіяти з ним, вносячи будь-які корективи в його роботу. На жаль, такий вид віртуальної взаємодії поки що залишається малодоступним для української системи освіти, але вже тепер його можна назвати основою так званого *цифрового майбутнього людства*. Активне віртуальне середовище передбачає впровадження імерсивних технологій (Сальник, 2021).

Технологію функціонування системи віртуальної реальності можна

описати так. Мозок інтегрує всі отримувані ним сигнали від усіх рецепторів і зіставляє нові дані з тими, що вже є в нашій пам'яті. Конгруенція тут відіграє надзвичайно важливу роль – «трансльовані» дані мають у певній пропорції відповідати вже наявній у свідомості інформації. Якщо не надавати цьому значення, то наслідки взаємодії із системою віртуальної реальності можуть бути непередбачуваними. Так, наприклад, під час викладання фізики відтворюваний на екрані комп'ютера експеримент має відображати реальні прилади та обладнання, з якими учень уже працював на уроках. У такому разі сам експеримент не буде здаватися йому нереалістичним. Точність і повнота перенесення образу, наприклад, з ментального світу людини у світ віртуальної реальності також залежить від її здібностей взаємодіяти в обох світах. Разом з тим спільне у предметів справжньої і віртуальної реальностей – це їхні емпіричні якості, якими наділяє їх людська свідомість. У процесі пошуку концептуального вирішення будь-якого завдання розумовий процес здійснюється в більшості випадків на рівні образів, а не на рівні точних обчислень. Якоюсь мірою це нагадує повсякденну поведінку людини, яка є досить шаблонною, що, зрозуміло, суттєво розвантажує свідомість. Отже, якщо розвантажити пам'ять, давши свідомості змогу маніпулювати віртуальними зображеннями, пошук рішення буде істотно оптимізованим, а результати будуть менш стандартними. У цьому криються значні можливості розвитку творчого мислення дітей засобами інформаційних технологій (Сальник, 2021).

Віртуальні образи дають змогу створити цілісну картину, яка сприймається і запам'ятовується людиною краще, ніж «сухі» визначення, формули та ін. В інформаційному сенсі образи є надзвичайно ємкою формою представлення навколишньої дійсності. Вони вміщують у собі інформацію про просторово-часові, динамічні характеристики предметів, про їхні колір і форму. Складність процесу приймання та опрацювання інформації полягає в тому, щоб у заплутаній і неясній картині знайти чіткі ознаки певних фізичних подій, тобто побудувати такий образ цих подій, що має предметне значення. Отже, ідеться про складність процесу сприймання інформації, яка може бути переведена в

символічну, словесну форму. Інформаційна насиченість зорових образів дуже велика. Порівняно зі слуховими або рухомими образами вони дають змогу миттєво схопити зв'язок між елементами реальної і уявної ситуації, тобто зіставити реальні і віртуальні образи. Водночас використання багатомірних кодів (поєднання кольорів, форми, конфігурації тощо) не призводить до збільшення часу сприймання порівняно з одномірними кодами. Такі образи добре зберігаються в пам'яті, оскільки володіють більшою асоціативною силою, ніж слова. Отже, використання систем віртуальної реальності в освітньому процесі дає змогу розвантажити пам'ять, створити цілісне уявлення про явища та процеси, що вивчаються, а значить підвищити рівень засвоєння знань. Вивчення процесів приймання та опрацювання інформації показує, що людина володіє практично невичерпними резервами сприйняття. Проте ці резерви потрібно правильно використовувати, тобто створювати зовнішні засоби діяльності, що спираються на сильні, а не на слабкі сторони когнітивних процесів (Сальник, 2021).

Міжнародний і український досвід використання імерсивних технологій в освіті. Зважаючи на важливість підготовки сучасних учнів до життя в майбутньому цифровому суспільстві, міжнародні організації підтримують освітні проекти, спрямовані на використання інноваційних технологій. У рамках програми Еразмус+ Європейський Союз сприяє освітньому проекту «Освіта віртуальної реальності» (Virtual Reality Education) (Virtual Reality Education, 2019), у якому беруть участь представники Хорватії, Північної Македонії, Кіпра, Болгарії. Основна ідея проекту – створення інноваційних педагогічних методів, які б базувалися на цифрових технологіях, творчо й ефективно використовувати такі технології в навчальному процесі, залучаючи і мотивуючи учнів до навчання.

Експерти нідерландського фонду «Кенніснет» (Immersive technologie, 2020), проаналізувавши технології доповненої реальності AR, віртуальної реальності VR та змішаної реальності MR, визначали їхні сильні і слабкі сторони з погляду застосування їх для навчання (табл. 6.3).

**Порівняння імерсивних технологій з погляду застосування їх
для навчання (за рівнем ефективності)**

Характеристики AR, VR, MR	Доповнена реальність AR	Віртуальна реальність VR	Змішана реальність MR
Імерсивний досвід	низький	високий	середній
Взаємодія віртуального світу з фізичним	середній	низький	високий
Користувацький контроль	середній	високий	високий

З огляду на стрімкий розвиток технологій нідерландські вчені прогнозують, що їх повсюдне впровадження в навчальний процес – це перспектива недалекого майбутнього. Наприклад, вони вважають, що освітня сфера отримає продукти за технологією віртуальної реальності, найімовірніше, уже 2025 року. Що ж до технологій доповненої реальності, де ключову роль відіграє освітній контент, то експерти передбачають для створення якісних, ефективних педагогічно спрямованих освітніх продуктів AR подовження терміну до 5-10 років. Цей самий термін прогнозується і щодо впровадження в освіту технології змішаної реальності (Immersive technologie, 2020).

Епідемія COVID-19 також зіграла не останню роль у впровадженні імерсивних технологій на всіх рівнях освіти. Упродовж карантинного періоду ІТ-компанії Великої Британії спрямували значні зусилля на розвиток і підтримку імерсивних навчальних технологій, розробляючи програмні продукти й платформи, спрямовані на створення навчального імерсивного простору для учнів різного віку. Так, компанії «Immersive Interactive» (Virtual Worlds, n. d.) і «Future Visual» (Future Visual, n. d.) у співпраці з освітніми структурами розробляють і впроваджують імерсивні класні кімнати. Одним із таких пілотних проєктів є «Інтерактивний імерсивний клас» (Interactive Immersive Classroom), започаткований у березні 2021 року в Шотландії

(Північний Ланаркшир). Підтримуючи інновації 5G і цифрову трансформацію освітнього сектору Великої Британії, провідна компанія-постачальник телекомунікаційних послуг «British Telecommunications» разом з Радою школи створили цифрове навчальне середовище на базі імерсивних технологій. Для цього використано класну кімнату, у якій задіяні всі чотири стіни і стеля, що дає змогу здійснювати цифрову проєкцію 360°. Долаючи рамки традиційних методів навчання завдяки 3D-моделям, учні, навчаючись, розвивають свою уяву, творче і критичне мислення. У такому імерсивному класі проходять уроки для учнів початкової і середньої школи, охоплюючи здебільшого предмети з природничих наук: астрономію, географію, екологію. Така інноваційна форма навчання уможлиблюється завдяки надшвидкісному інтернету, мережі, яка підтримується потужним провайдером і забезпечує стабільно високий рівень трансляції. Усе це дає змогу вчителю та учням використовувати декілька пристроїв, незважаючи на місцезнаходження, що важливо в період карантинних обмежень (BT Group, 2021).

Ще одним унікальним досвідом навчання став проєкт «Польова поїздка на Марс» (Nudd, 2016), ініційований Lockheed Martin, який за допомогою McCann і Framestore створив автобус «Lockheed Martin Mars Experience Bus», вікна якого є водночас екранами. Використавши ігровий движок Unreal як платформу для досвіду, Framestore створив «світовий простір» площею 200 квадратних миль на основі реальних конфігурацій вулиць Вашингтона (округ Колумбія). Команда програмно покрила територію геологічними пам'ятками і розмістила зображення вздовж маршруту автобуса. Вона сконструювала систему, що давала змогу реальну швидкість автобуса, GPS та акселерометр перевести в Unreal, створивши таким чином справжній шкільний автобус, що міг функціонувати в режимі відеоігор. Сам автобус став гарнітурою: через прозорі екрани 4K пасажири могли споглядати вулиці міста, перш ніж потрапляли на скелясту поверхню Марса. Це перший у світі досвід роботи з віртуальною реальністю без гарнітур.

Лабораторії VR можна використовувати для вивчення будь-яких

предметів, зокрема хімії, біології та фізики. Наприклад, учні/студенти зможуть використовувати VR для вивчення принципів атомних структур, генетики тварин, ферментації та багато чого іншого. Технологія VR допомагає вчителям створювати неймовірний досвід навчання для своїх учнів – досвід, який буде мотивувати їх до навчання і запам'ятовуватися швидше і надовше, ніж у разі відвідування традиційних лекцій (Сороко, n. d.).

На фоні світових тенденцій до впровадження в практику імерсивних технологій заклади освіти в Україні, утім, стикаються із значними труднощами. Останні пов'язані з низкою факторів. По-перше, з недостатнім фінансуванням і, відповідно, неможливістю придбання технологічного забезпечення для шкіл. По-друге, з нестачею саме українськомовного контенту зазначених програмних засобів. У цьому напрямку вже зреалізовано низку цікавих застосунків, особливо для природничої галузі (наприклад: Da Vinci Machines AR, Electricity AR, Bridges AR тощо), але цього недостатньо для повсюдного забезпечення дидактичними матеріалами всіх навчальних предметів (Олексюк, О. Р., & Олексюк, В. П., 2021). По-третє, частку молодих спеціалістів у школах наразі не перевищує і 25 %, а це означає, що треба працювати над підвищенням кваліфікації вчителів старшого покоління та оновленням методик навчання. Наприклад, Тернопільський ОКІППО на тренінгах підвищення кваліфікації демонструє ілюстративні матеріали за допомогою простих, але захопливих 3D-об'єктів через додаток «Експедиції» (Google Expeditions). Так, учасники процесу можуть дослідити ланцюжок ДНК, оглянути статую Давида, зародження нищівного урагану тощо.

Незважаючи на труднощі, наші педагоги знаходять усе ж можливості, щоб інтегрувати новітні імерсивні технології в навчальний процес різних дисциплін. Так, вони проводять тренінги, лекційні та практичні заняття, квести, конференції, спільні перегляди тематичних фільмів, презентації продуктів (навчального, реального) з нетворкінгом, гейміфікують навчальні модулі, організовують ділові/рольові ігри тощо. Усі ці здобутки стали можливими завдяки використанню відомих іноземних платформ, майданчиків,

інтерактивних програм (Rumii, EngageVR, Anyland, NeosVR, High Fidelity або Bigscreen, Altspace VR, Vtime, Universe Sandbox 2, The Body VR, Google Earth VR, The Body VR, The VR Museum of Fine Art та ін.).

Сучасні імерсивні технології створюють чимало можливостей не тільки для шкіл та університетів, а й для бібліотек. Так, крім застосування для освітніх потреб, імерсивні технології також можна використовувати для інтелектуальних розваг і розвитку. *Віртуальні екскурсії* – один з найефективніших і найпереконливіших на цей час способів представлення інформації, оскільки вони створюють ілюзію присутності. Мультимедійна фотопанорама, у яку можна помістити відео, графіку, текст, посилання, на відміну від відео або звичайної серії фотографій має властивість інтерактивності. Потенційний відвідувач зможе будь-коли, не виходячи з дому, дізнатися про бібліотеку набагато більше, ніж із буклетів чи переглядів окремих сайтів; також перевага віртуальної екскурсії саме в її доступності та комфортності перегляду. Щоб привернути увагу користувачів до конкретних видань і допомогти їм зорієнтуватися у фондах бібліотеки, можна скористатися практикою *віртуальних виставок*. Бібліотека реалізує віртуальну виставку завдяки інтернет-ресурсам з можливістю розміщення текстової інформації, графічного, аудіо- або відеозображення експонатів, що розкривають зміст виставки. Це багатофункціональний ресурс, що дає широкому колу користувачів змогу підвищити ефективність пошуку інформації, розширити діапазон необхідних матеріалів, отримати комплексне уявлення про проблему, якій присвячено виставку, а також сприяє особистісному розвитку і підвищенню культурного рівня користувачів. Саме ці практики і впроваджують сьогодні наші бібліотеки (Кузілова, 2021).

Підсумовуючи все вищезазначене, можемо стверджувати, що імерсивні технології дають змогу істотно поліпшити процес навчання, посилити мотивацію учнів/студентів до навчальної діяльності і власне ефективність навчання. Так, завдяки імерсивним технологіям викладачі можуть сьогодні подавати учням інформацію, візуальні зображення та навчальний матеріал на

звичайну дошку, що забезпечує контекстуальні і відповідні результати з погляду поліпшення навчання; імерсивні технології сприяють навчальній успішності учнів, допомагають їм зосередити увагу на конкретних завданнях та об'єктах.

Отже, імерсивні технології вносять значну специфіку в професійну діяльність учителів та навчання учнів і трансформують певним чином зміст освіти. Саме вони закладають підґрунтя якісної освіти в умовах дистанційності, забезпечують формування й удосконалення нового інформаційного методу викладання та засвоєння матеріалу і є високотехнологічними дидактичними інструментами.

Практичне заняття

У лекційній частині модуля спеціально не було приділено увагу такому питанню, як переваги і недоліки використання імерсивних технологій в освітньому процесі. Тому ми пропонуємо слухачам за допомогою дослідницько-пошукової роботи і брейнстормінгу в трьох різних командах визначити їх *окремо для трьох різних груп* (віртуальної, доповненої і змішаної реальності).

Після цього модератор дає учасникам завдання розробити стратегії для нівелювання визначених ними ризиків, обговорення результатів проходить у формі групової дискусії.

Самостійна робота

Учасникам курсу пропонують розробити в груповому форматі проєкт на одну із заданих тем: Формування пропозицій щодо впровадження в різні навчальні дисципліни імерсивних методів навчання (вибрати не більше ніж п'ять шкільних дисциплін); Визначення вікових ризиків імерсивних методів навчання (для дошкільнят, для учнів молодшої, середньої і старшої школи).

Після того як учасники підготують свої проєкти, має відбутися їх презентація у групі. Обов'язково слід подбати про отримання зворотного зв'язку від інших учасників.

Рекомендована література

Баценко, С. В. (2021). Імерсивні технології: теоретичний аспект. *Імерсивні технології в освіті*, Збірник матеріалів 1-ї науково-практичної конференції з міжнародною участю (с. 36-38). Київ: ІТЗН НАПН України.

Боса, В. П. (2020). Використання імерсивних методів навчання та кейс-методу в професійній підготовці філологів. *Інноваційна педагогіка*, Вип. 29, Т. 1. URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2020/29/part_1/10.pdf.
<https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/29-1.8>

Буров, О. Ю., Литвинова, С. Г., & Пінчук, О. П. (2021). Оцінювання впливу середовища віртуальної реальності на когнітивну діяльність учня. *Імерсивні технології в освіті*, Збірник матеріалів 1-ї науково-практичної конференції з міжнародною участю (с. 44–48). Київ: ІТЗН НАПН України. URL: https://lib.iitta.gov.ua/727353/1/Collection%20of%20materials%20of%20the%20I%20Scientific%20and%20Practical%20Conference%20with%20International%20Participation_.pdf

Голубєва, О. Є., Мироненко, Г. В., & Стерденко, С. М. (2014). Медіаклуб: Комплексна програма «Позашкільні медіаосвітні заняття». *Соціальний педагог*, 12 (96), 44–49.

Клочко, А. О., & Прокопенко, А. А. (2021). Використання імерсивних методів навчання у професійній підготовці військових фахівців. *Імерсивні технології в освіті*, Збірник матеріалів 1-ї науково-практичної конференції з міжнародною участю (с. 102–104). Київ: ІТЗН НАПН України.

Кузілова Т. М. (Уклад.) (2021). *Імерсивні технології в роботі бібліотек для дітей*, Методичний лист. Київ: Національна бібліотека України для дітей. URL: <https://chl.kiev.ua/MBM/%D1%82%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%D0%B8/2021/%D0%86%D0%BC%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%96%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%97.pdf>

Ливінова, С. Г. (2021). Технології доповненої реальності в освітньому контенті. *Імерсивні технології в освіті*, Збірник матеріалів 1-ї науково-практичної конференції з міжнародною участю (с. 105–109). Київ: ІТЗН НАПН України.

Матійків, І. М. (2012). *Тренінг емоційної компетентності*. Київ: Педагогічна думка.

Олексюк, О. Р., & Олексюк, В. П. (2021). Деякі аспекти формування готовності педагогів до використання імерсивних технологій у системі післядипломної педагогічної освіти. *Імерсивні технології в освіті*, Збірник матеріалів 1-ї науково-практичної конференції з міжнародною участю (с. 114–117). Київ: ІТЗН НАПН України.

Сальник, І. В. (2021). Психолого-педагогічні особливості використання та сприйняття віртуальних образів в освітньому процесі. *Імерсивні технології в*

освіті, Збірник матеріалів 1-ї науково-практичної конференції з міжнародною участю (с. 132–136). Київ: ІТЗН НАПН України.

Сороко, Н. В. (n. d.). *Використання імерсивних технологій у закладі загальної освіти (зарубіжний досвід)*, Сайт кафедри інформатики та інформаційно-комунікаційних технологій Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. URL: https://informatika.udpu.edu.ua/?page_id=6529

Трач, Ю. (2017). VR-технології як метод і засіб навчання. *Освітологічний дискурс*, 3-4 (18-19), 309–322.

Чалий, О. В., Кривенко, І. П., & Чалий, К. О. (2021). Синергетична інтеграція традиційного та Аг-контенту у навчанні медичної інформатики. *Імерсивні технології в освіті*, Збірник матеріалів 1-ї науково-практичної конференції з міжнародною участю (с. 151–155). Київ: ІТЗН НАПН України.

Чаплінська, Ю. С. (2018). Використання різних підходів фільманалізу у практичній роботі психолога. *Проблеми сучасної психології*, Збірник наукових праць Запорізького національного університету та Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2 (14), 150–157.

Чаплінська, Ю. С. (2020). *Фільманаліз у роботі психолога*. Кропивницький: Імекс-ЛТД.

Череповська, Н. І. (2017). *Медіаосвітні ресурси розвитку патріотизму і критичного мислення молоді*. Кропивницький: Імекс-ЛТД.

Череповська, Н. І. (2018). Розвиток патріотизму молоді психологічними засобами методики «Медіаклуб». *Проблеми політичної психології*, 7 (21), 150–160.

Alimisis, D. (Ed.) (2009). *Teacher Education on Robotics-Enhanced Constructivist Pedagogical Methods*. Athens: School of Pedagogical and Technological Education. URL: http://dide.ilei.sch.gr/keplinet/education/docs/book_TeacherEducationOnRobotics-ASPETE.pdf

Almeida, L.B., Azevedo, J., Carneira, C., Costa, P. et al. (2000). *Mobile robot competitions: fostering advances in research, development and education in robotics*. Proc. Controlo, pp. 592–597.

Baranov, O. A., & Penzin, S. N. (2005). *The film is educational work with young students*. Tver: Tver State University.

Basoeki, F., Libera, F. D., Menegatti, E., & Moro, M. (2013). Robots in education: New trends and challenges from the Japanese market. *Themes in Science & Technology Education*, 6(1), 51–62.

Benitti, F. B. V. (2012). Exploring the educational potential of robotics in schools: a systematic review. *Computers and Education*, 58 (3), 978–988.

Breazeal, C. (2002). *Designing Sociable Robots*. MIT Press: Cambridge.

BT Group (2021). *UK's first 5G immersive classroom brings richer learning experience to pupils*. URL: <https://newsroom.bt.com/uks-first-5g-immersiveclassroom-brings-richer-learning-experience-to-pupils/>

Cheetham, M., Suter, P. & Jäncke, L. (2011). The human likeness di-mension of the «uncanny valley hypothesis»: behavioral and functional MRI findings. *Frontiers in human neuroscience*, 5, 157–171.

Cohen, I., Garg, A., & Huang, T. S. (2000). *Emotion Recognition from Facial Expressions using Multilevel HMM*. NIPS 2000. URL: http://www.ifp.illinois.edu/~ashutosh/papers/NIPS_emotion.pdf

Craig, R., Vaidyanathan, R., James, C., & Melhuish, C. (2010). Assessment of human response to robot facial expressions through visual evoked potentials. In *Proceedings of the 10th IEEE-RAS International Conference on Humanoid Robots (Humanoids)*, pp. 647–652. DOI: 10.1109/ICHR.2010.5686272

Dautenhahn, K. (2004). Robots we like to live with?! – a developmental perspective on a personalized, life-long robot companion. In *Proceedings of the 13th IEEE International Workshop on Robot and Human Interactive Communication. ROMAN*, pp. 17–22. DOI: 10.1109/ROMAN.2004.1374720

Fong, T., Nourbakhsh, I., & Dautenhahn, K. (2003). A survey of socially interactive robots. *Robotics and Autonomous Systems*, 42, 143–166.

Future Visual (n. d.). *Interactive Immersive & Sensory Rooms*. URL: <https://www.futurevisuals.co.uk/product/immersive-classrooms/>

Hahl, J., Taya, M. & Saito, M. (2000). Optimization of mass-produced trans-tibial prosthesis made of pultruded fiber reinforced plastic. *Materials Science and Engineering: A*, 285(1-2), 91–98.

Han, J., Jo, M., Jones, V. & Jo, J. H. (2008). Comparative study on the educational use of home robots for children. *Journal of Information Processing Systems*, 4(4), 159–168.

Heerink, M., Daz Boladeras, M., Albo-Canals, J., Angulo Bahn, C. et al. (2012). A field study with primary school children on perception of social presence and interactive behavior with a pet robot. In *2012 IEEE ROMAN: The 21st IEEE International Symposium on Robot and Human Interactive Communication*. URL: https://www.researchgate.net/publication/229058745_A_field_study_with_primary_school_children_on_perception_of_social_presence_and_interactive_behavior_with_a_pet_robot. DOI: 10.1109/ROMAN.2012.6343887

Highfield, K., Mulligan, J., & Hedberg, J. (2008). Early mathematics learning through exploration with programable toys. *Proceedings of The Joint Meeting of Pme 32 And Pme-Na Xxx*, Vol. 3, 169–176.

Immersive technologie. Kennisnet. (2020). URL: <https://www.kennisnet.nl/uitleg/immersive-technologie/>

Janka, P. (2008) Using a programmable toy at preschool age: why and how? *Proc. SIMPAR*, pp. 112–121.
URL: <https://www.terecop.eu/downloads/simbar2008/pekarova.pdf>

Kennedy, J., Baxter, P., Senft, E., & Belpaeme, T. (2015). Higher nonverbal immediacy leads to greater learning gains in child-robot tutoring interactions. In *Proceedings of the International Conference on Social Robotics*, pp. 327–336. DOI: 10.1007/978-3-319-25554-5_33

Klute, G. K., Kallfelz, C. F. & Czerniecki, J. M. (2001). Mechanical properties of prosthetic limbs: adapting to the patient. *Journal of rehabilitation research and development*, 38(3), 299–300.

Lees, D., & LePage, P. (1996). Robots in education: the current state of the art. *Journal of Educational Technology Systems*, 24 (4), 299–320.

Leite, I., Martinho, C., & Paiva, A. (2013). Social robots for long-term interaction: A survey. *International Journal of Social Robotics*, 5, 291–308.

Libin, A. & Libin, E. (2004). Robotic Psychology. In Charles Spielberger (Ed.), *Encyclopedia of Applied Psychology* (pp. 295–298). Oxford: Elsevier.

Libin, A. & Libin, E. (2019). *Robots Who Care: Robotic Psychology and Robotherapy Approach*.
URL: https://www.researchgate.net/publication/228789797_Robots_Who_Care_Robotic_Psychology_and_Robotherapy_Approach

Lütkebohle, I., Hegel, F., Schulz, S., Hackel, M., Wrede, B., Wachsmuth, S., & Sagerer, G. (2010). The Bielefeld anthropomorphic robot head «Flobi». In *Proceedings of the IEEE International Conference on Robotics and Automation (ICRA)*, pp. 3384–3391. DOI: 10.1109/ROBOT.2010.5509173

Mauldin, M. L. (1994). Chatterbots, tinymuds, and the turing test entering the loebner prize competition. In *AAAI Conference on Artificial Intelligenc*, pp. 16–21.

Michel, P., & El Kaliouby, R. (2003). Real time facial expression recognition in video using support vector machines. *Proceedings of the 5th international conference on Multimodal interfaces*, pp. 258–264. <https://doi.org/10.1145/958432.958479>

Mori, M. (1970). The Uncanny Valley. In *Energy*, 7 (4), 33–35.

Mubin, O., Stevens, C., Shahid, S., Mahmud, A., & Dong, J.-J. (2013). A review of the applicability of robots in education. *Technology for Education and Learning*, 1, 1–7.

Mukasheva, M., Beysembaev, G., & Kornilov, Y. (2021). Results of a study on students' attitudes to the use of virtual and augmented reality at school. *Імерсивні технології в освіті*, Збірник матеріалів 1-ї науково-практичної конференції з міжнародною участю (с. 14–18). Київ: ІТЗН НАПН України.
URL: https://lib.iitta.gov.ua/727353/1/Collection%20of%20materials%20of%20the%20I%20Scientific%20and%20Practical%20Conference%20with%20International%20Participation_.pdf.pdf

Nomura, T., Omori, A., Suzuki, Y., Mizohata, H., & Yasumura, K. (2008). Robotics in education: Psychological relationships with «making-artifacts» computers and mathematics in Japan. In *IEEE/RSJ International Conference on Intelligent Robots and Systems*, pp. 3668–3673. DOI: 10.1109/IROS.2008.4650622

Nudd, T. (2016). *Lockheed Martin Rigged a School Bus With «Group VR» to Take Kids on a Tour of Mars*. *Adweek*. URL: <https://www.adweek.com/creativity/lockheed-martin-rigged-school-bus-group-vr-take-kids-tour-mars-170968/>

Orefice, P.-H. (2018). *Tactile Modality during Socio-Emotional Interactions: from Humans to Robots*. *University of Paris-Saclay*. URL: https://pastel.archives-ouvertes.fr/tel-01937862/file/77020_OREFICE_2018_archivage.pdf

Park, J. S., Kim, J. H., & Oh, Y. H. (2009). Feature vector classification based speech emotion recognition for service robots. *IEEE T Consum Electr*, 55(3), 1590–1596.

Ramachandran, A., Litoiu, A., & Scassellati, B. (2016). Shaping productive help-seeking behavior during robot-child tutoring interactions. In *Proceedings of the 11th ACM/IEEE Conference on Human-Robot Interaction*, pp. 247–254. DOI: 10.1109/HRI.2016.7451759

Ruvolo, P., Fasel, I., & Movellan, J. (2008). Auditory mood detection for social and educational robots. In *IEEE International Conference on Robotics and Automation*, pp. 3551–3556. DOI: 10.1109/ROBOT.2008.4543754

Sansoni, S., Buis, A., & Wodehouse, A. (2014). Psychological distress and well-being in prosthetic users : the role of realism in below-knee prostheses. In *9th International Conference on Design and Emotion*. DOI: 10.13140/RG.2.1.3002.7681

Shellenbarger, S. (2019). Why We Should Teach Kids to Call the Robot «It». *The Wall Street Journal*. URL: <https://www.wsj.com/articles/why-kids-should-call-the-robot-it-11566811801>

Stoekelmayer, K., Tesar, M., & Hofmann, A. (2011). Kindergarten children programming robots: a first attempt. In *Conference Proceedings of 2nd International Conference on Robotics in Education*, pp. 185–192. URL: https://www.researchgate.net/publication/265092506_Kindergarten_Children_Programming_Robots_A_First_Attempt

Tanaka, F., & Matsuzoe, S. (2012). Children teach a care-receiving robot to promote their learning: field experiments in a classroom for vocabulary learning, *Journal of HRI*, 1(1), 78–95. <https://doi.org/10.5898/JHRI.1.1.Tanaka>

Virtual Reality Education (2019). *VR education: implementation of virtual reality based learning methodology in secondary schools*. URL: <http://virtualrealityedu.eu/>

Virtual Worlds (n. d.). *Immersive interactive*. URL: <https://immersive.co.uk/>

ПІСЛЯМОВА

Навіть у найважчі часи наші діти ростуть, і цей рух невпинний. Потреба в отриманні інформації не може бути відмінена жодними руйнуваннями інфраструктури. «Коли знову з'явився інтернет, було відчуття, що мир повернувся», – сказав у 2014 році хлопчик із Лисичанська Луганської області, щойно звільненого українськими військами від окупантів. Інтернет повернеться, і життя наших дітей буде присвячене мирним завданням – ми в це віримо і прагнемо до цього всією душею.

Маємо попри все зберегти дитинство для наших дітей, опалених війною. Цією головною думкою ми керувалися, збираючи методичні поради й описуючи практичні прийоми, що стали, сподіваємося, корисними для психологічної підтримки освітнього процесу в умовах воєнного часу та екстремальної дистанційності. Досвід упровадження медіаосвіти і вивчення впливу медіа на дітей, досвід спілкування з неймовірними педагогами і практичними психологами надихнув нас на створення цього методичного посібника.

Ми щиро вдячні вам, дорогі колеги, бо без вас ми не змогли б написати цю книгу. Сподіваємося, що кожен читач знайде в ній щось корисне для себе, щоб підтримати одне одного і створити умови для розвитку наших дітей, життя яких відбуватиметься в збагаченому медійному середовищі майбутнього.

Виробничо-практичне видання

**ІННОВАЦІЙНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ РОЗВИТКУ
МЕДІАОСВІТИ В УМОВАХ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ
ДИСТАНЦІЙНОСТІ ВІЙНИ**

Методичний посібник

*За науковою редакцією доктора психологічних наук
член-кореспондента НАПН України Л. А. Найдьонової,
кандидата психологічних наук, старшого наукового
співробітника О. Л. Вознесенської*

Літературне редагування *Т. А. Кузьменко*

Адреса Інституту: 04070, м. Київ, вул. Андріївська, 15

E-mail: info@ispp.org.ua

Сайт: <https://ispp.org.ua>

Підписано до друку 26.09.2023 р. Гарнітура Times New Roman. Авт. арк. 14,5