

БЕЗПЕКА І ЗДОРОВ'Я. УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

***ЗБІРНИК
НАУКОВИХ СТАТЕЙ***

***VI Всеукраїнської
науково-практичної
онлайн-конференції***

***16 листопада 2023 р.,
м. Суми***

Департамент освіти і науки
Сумської обласної державної адміністрації
Сумська обласна рада
Комунальний заклад
Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
Лабораторія здоров'яспрямованої освіти КЗ СОІППО

**БЕЗПЕКА І ЗДОРОВ'Я
УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ
В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ**

ЗБІРНИК НАУКОВИХ СТАТЕЙ

*VI Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції
(16 листопада 2023 р., м. Суми)*

Суми – 2023

*Рекомендовано до друку та практичного використання
вченою радою комунального закладу
Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
(протокол № 12 від 20.12.2023)*

Редакційна колегія:

- В. М. Успенська** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики змісту освіти, керівник лабораторії здоров'яспрямованої освіти комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.
- С. М. Грицай** – кандидат педагогічних наук, доцент, проректор з наукової роботи комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти;
- І. В. Єременко** – кандидат педагогічних наук, провідний фахівець науково-видавничого відділу комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти;
- Є. Ф. Ковтун** – старший викладач кафедри теорії і методики змісту освіти комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти;
- Л. А. Коростіль** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики змісту освіти комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти;
- В. В. Лобода** – викладач кафедри теорії і методики змісту освіти комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти;
- Л. В. Серих** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії і методики змісту освіти комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти;

3-46 Безпека і здоров'я учасників освітнього процесу в умовах сьогодення : збірник наукових статей VI Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції, м. Суми, 16 листопада 2023 р. / за заг. ред. В. М. Успенської. – Суми : ФОП Цьома С.П., 2023. – 438 с.

У збірнику опубліковані наукові статті VI Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції «Безпека і здоров'я учасників освітнього процесу в умовах сьогодення», проведеної на базі комунального закладу Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти 16 листопада 2023 року.

Редакція не несе відповідальності за зміст текстів і не завжди поділяє думки їх авторів.

УДК 37.01: 37.02: 373: 374: 378: 330.3

ЗМІСТ

РОЗДІЛ І.

СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ТА ЗДОРОВОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЯК АКТУАЛЬНА ОСВІТНЯ ПРОБЛЕМА

Бойко Світлана. РЕЗУЛЬТАТИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПЕРШОГО ЕТАПУ ІННОВАЦІЙНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОЄКТУ НА ВСЕУКРАЇНСЬКОМУ РІВНІ ЗА ТЕМОЮ «ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФУНКЦІОНУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ БЕЗПЕЧНОЇ ШКОЛИ У ВОЄННИЙ/ПОВОЄННИЙ ЧАС»	10
Бортник Любов. БЕЗПЕЧНИЙ ОСВІТНІЙ ПРОСТІР ЯК ЗАПОРУКА РОЗВИВАЛЬНОГО SEREDOVISHCHA	19
Гмиря Ганна. СИСТЕМНИЙ ПІДХІД У СТВОРЕННІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО SEREDOVISHCHA ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	25
Єфремова Галина. ОСОБЛИВОСТІ СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО SEREDOVISHCHA В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ	32
Зелюкіна Тетяна. ОРГАНІЗАЦІЯ БЕЗПЕЧНОГО, РОЗВИВАЛЬНОГО, МОТИВУЮЧОГО ОСВІТНЬОГО SEREDOVISHCHA ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	40
Калій Світлана. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ОБЛАШТУВАННЯ БЕЗПЕЧНОГО SEREDOVISHCHA В УКРИТТЯХ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	45
Капленко Анна. СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ТА ЗДОРОВОГО ОСВІТНЬОГО SEREDOVISHCHA ЯК АКТУАЛЬНА ОСВІТНЯ ПРОБЛЕМА	51
Олійник Лариса, Стешенко Алла. БЕЗПЕКА І ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ	56
Плохута Тетяна. БЕЗПЕЧНЕ ОСВІТНЄ SEREDOVISHCHE: НОВІ ВИМІРИ	61
Сєрих Лариса. РОЗВИТОК БЕЗПЕЧНОГО ЗДОРОВОГО ОСВІТНЬОГО SEREDOVISHCHA ЗАСОБАМИ МИСТЕЦТВА	65

Сокол Артем. СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА В РАМКАХ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ «БЕЗПЕЧНИЙ ПРОСТІР»	71
Спіркіна Марина, Краснікова Наталія. СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ТА ЗДОРОВОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА НА УРОКАХ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ	79
Сударева Галина. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА В УМОВАХ СУЧАСНИХ РЕАЛІЙ	84
Смалиус Людмила, Холоденко Марина. СЕНСОРНА КІМНАТА ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ	92
Чичикало Валентина. ОРГАНІЗАЦІЯ БЕЗПЕЧНОГО ТА ЗДОРОВОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У ШКОЛІ СПРИЯННЯ ЗДОРОВ'Ю ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	99
Щербина Валентина. СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ТА ЗДОРОВОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЯК АКТУАЛЬНА ОСВІТНЯ ПРОБЛЕМА	104

РОЗДІЛ II.

ПСИХОЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА ТА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧАСНИКАМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ Й ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСУ ПЕДАГОГА В УМОВАХ ВІЙНИ

Гомель Оксана. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧАСНИКАМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ: ЗДОБУТКИ Й АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ	111
Гончаренко Світлана. ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПІД ЧАС ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ ТА В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ	118
Гоч Наталія. ПСИХОЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА ТА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧАСНИКАМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ	125

Ковальова Наталія. ЗАПОБІГАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИМ ПЕРЕВАНТАЖЕННЯМ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ	131
Ковтун Наталія. НАСИЛЬСТВО ЯК ОДНА З НАЙАКТУАЛЬНІШИХ ПРОБЛЕМ СУЧАСНИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ	137
Кондратьєва Людмила, Сушко Вікторія. ПСИХОЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА ТА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧАСНИКАМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ	141
Кривенко Тетяна. ДОСВІД ПРОВЕДЕННЯ ПРОСВІТНИЦЬКОЇ ТА ПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ З УЧАСНИКАМИ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	150
Кужель Людмила. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПІД ЧАС ВІЙНИ	157
Ліхоман Інна. КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА РЕСУРСИ ВІДНОВЛЕННЯ ПЕДАГОГА В УМОВАХ ВІЙНИ	164
Марухина Ірина. ТРАВМОЧУТЛИВІ СТРАТЕГІЇ НАВЧАННЯ ЯК УМОВА ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРАВМУВАННЯ УЧНІВ	169
Миронюк Олена. ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ	174
Ничта Наталія. ЗАСОБИ ТА ТЕХНІКИ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ДЛЯ РОЗВИТКУ НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТІ (З ДОСВІДУ ПРАКТИЧНОЇ РОБОТИ ІЗ ДІТЬМИ З ООП)	180
Нищенко Лілія. НАПРЯМИ ПІДТРИМКИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ	186
Панченко Світлана, Лайко Ірина. ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	192
Піючевська Анна. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ТА ПСИХОЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА УЧАСНИКАМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ	200

Рубан Лариса. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ, БУЛІНГУ ТА КІБЕРБУЛІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	206
Рукасевич Юлія, Щавлінська Валентина. ПСИХОЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА ТА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧАСНИКАМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ	213
Соколовська Ірина, Нечипоренко Валентина, Позднякова Олена, Гордієнко Наталія, Сергата Наталія, Зарицька Валентина. ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСУ ТА МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗАСОБАМИ ВИЩОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ВІЙНИ	218
Фисина Надія. КОРЕКЦІЯ ТРИВОГИ У ДІТЕЙ ЗАСОБАМИ НЕЙРОПСИХОЛОГІЇ	225
Штехно Альона. ПСИХОЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА ПЕДАГОГА В УМОВАХ ВІЙНИ: ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ	231

РОЗДІЛ ІІІ.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ.

ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ БЕЗПЕКИ

Авраменко Ольга. ВИКОРИСТАННЯ ПРИРОДНИХ УМОВ У ПРОЦЕСІ ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ	236
Бойко Наталія. ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА ОЗДОРОВЛЕННІ ДОШКІЛЬНИКІВ	241
Власенко Ольга. ОНОВЛЕННЯ ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ ТА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ БЕЗПЕКОВОЇ ОБІЗНАНОСТІ ЛІЦЕЇСТІВ	246
Довгополик Олексій. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	250

Ковтун Єлизавета. ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	254
Кожем'якіна Ірина. ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ У ЗАКЛАДАХ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	263
Малішевська Алла, Зубик Світлана, Левченко Тетяна. ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ БЕЗПЕКИ В УЧНІВ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ПАРТНЕРСЬКОЇ КООПЕРАЦІЇ	270
Метейко Алла. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ ЗАСОБАМИ КОМПЕТЕНТІСНО ОРІЄНТОВАНИХ ЗАВДАНЬ	278
Перлик Вікторія. ПРОФЕСІЙНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ СУЧАСНОГО КЕРІВНИКА ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНДАРТУ	282
Петрова Таміла. ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ДІЄВІ ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОРГАНІЗМУ	288
Покрашенко Олександр. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	297
Пугач Жанна. КІНЕЗІОЛОГІЧНІ ВПРАВИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДОШКІЛЬНИКІВ	302
Саричева Тетяна. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	308
Соборова Ольга. НАВИЧКИ КОНСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПЕДАГОГІВ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ	314
Танькова Ірина. «SOFT SKILLS» ПЕДАГОГІВ ЯК НЕОБХІДНА СКЛАДОВА ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ	320

Таршина Світлана. ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ	328
Таукішева Маргарита, Гонтар Надія, Попсуй Олена. УПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ЗАКЛАДУ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ	335
Ткаченко Тетяна. НЕЙРОБІКА ЯК ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ Й ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДОШКІЛЬНИКІВ	342
Успенська Валентина. РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ УЧИТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ З ПРОБЛЕМ БЕЗПЕКИ ТА ЗДОРОВ'Я	348
Фоменко Ніна. ЗБЕРЕЖЕННЯ Й ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДОШКІЛЬНИКІВ У ПРОЦЕСІ ЇХ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ	358
Шкурдода Людмила. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ СОЦІУМІ	365
РОЗДІЛ ІV.	
ІНСТРУМЕНТИ ТА МЕТОДИКИ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ ДІТЕЙ, УЧНІВ, СТУДЕНТІВ ЯК УМОВА БЕЗПЕЧНОГО І КОМФОРТНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА	
Дяченко Катерина. ОРГАНІЗАЦІЯ БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ПІД ЧАС ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ	370
Зубчук Марина. ФОРМУВАЛЬНЕ ОЦІНЮВАННЯ НА УРОКАХ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ ТА ЛІТЕРАТУРИ В СТАРШІЙ ШКОЛІ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	376
Кизименко Оксана. ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ В МЕРЕЖІ: ВДОСКОНАЛЮЄМО УКРАЇНОМОВНИЙ КОНТЕНТ	387
Логвиненко Оксана. ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ДОШКІЛЬНИКІВ ЯК УМОВА КОМФОРТНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА	390
Мантуліна Олена. ТЕХНОЛОГІЯ «ПАЛИЧКИ КЮЇЗЕНЕРА» В УМОВАХ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	396

Солоненко Тетяна. ІНСТРУМЕНТИ ТА МЕТОДИКИ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ІСТОРІЇ ЯК УМОВА БЕЗПЕЧНОГО І КОМФОРТНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА	403
Страшко Інна. ФОРМУЄМО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ. Ментальне здоров'я і дистанційна освіта	413
Тонка Марія, Парфенюк Людмила. СТВОРЕННЯ КОМФОРТНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ПРИ ЗМІШАНОМУ ФОРМАТІ НАВЧАННЯ З КАМІ	421
Якименко Наталія. ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ У ЗМІШАНОМУ РЕЖИМІ В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ	426
ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ.....	432

РОЗДІЛ І.

СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ТА ЗДОРОВОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЯК АКТУАЛЬНА ОСВІТНЯ ПРОБЛЕМА

Світлана Бойко,

кандидат філософських наук, старший дослідник,
завідувач сектору авторського педагогічного новаторства
відділу інноваційної діяльності та дослідно-
експериментальної роботи.

Державна наукова установа «Інститут модернізації змісту освіти».

boyko-imzo@ukr.net

РЕЗУЛЬТАТИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПЕРШОГО ЕТАПУ ІННОВАЦІЙНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОЄКТУ НА ВСЕУКРАЇНСЬКОМУ РІВНІ ЗА ТЕМОЮ «ОРГАНІЗАЦІЙНО- ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФУНКЦІОНУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ БЕЗПЕЧНОЇ ШКОЛИ У ВОЄННИЙ/ПОВОЄННИЙ ЧАС»

***Анотація.** У статті висвітлена теоретична і практична складова реалізації першого етапу інноваційного освітнього проєкту на всеукраїнському рівні за темою «Організаційно-педагогічні умови функціонування та розвитку безпечної школи у воєнний/повоєнний час». Викладений матеріал ґрунтується на результатах опитування експериментальних закладів освіти, відповідальних осіб від інститутів післядипломної педагогічної освіти та департаментів освіти і науки міста Києва, Донецької, Запорізької, Луганської, Львівської, Сумської, Тернопільської та Харківської областей.*

***Ключові слова:** інноваційний освітній проєкт, безпечна школа, інноваційна діяльність, організаційно-педагогічні умови, воєнний/повоєнний час.*

***Постановка проблеми.** В умовах загроз воєнного стану одним із визначальних пріоритетів у сфері освіти в Україні є створення, функціонування і розвиток безпечної школи, формування безпечної поведінки та навичок дій в небезпечних ситуаціях серед здобувачів освіти та педагогів. Серед основних завдань, які стоять перед педагогами, – навчити дітей та молодь не лише розпізнавати небезпеку, але і вміти ефективно діяти в будь-якій складній ситуації. Сприяючи розвитку стійкої мотивації на безпечну життєдіяльність та*

здоровий спосіб життя, педагоги намагаються збагатити підростаюче покоління необхідними знаннями та вміннями, які стануть надійним фундаментом для їхнього майбутнього.

Розуміючи, що безпека – це не лише запобігання негараздам, а й формування внутрішньої стійкості та відповідальності, ми разом маємо можливість не тільки зменшити людські та матеріальні втрати, але і підвищити загальний рівень розвитку нашого суспільства.

Реалізація сьогодні інноваційного освітнього проєкту за темою «Організаційно-педагогічні умови функціонування та розвитку безпечної школи у воєнний/повоєнний час» – це вклад у безпеку та майбутнє нашої країни.

Аналіз останніх публікацій. Проблематику безпеки в освітньому середовищі в Україні нині досліджують багато вчених, педагогів і фахівців в галузі освіти, психології, соціології, соціальної педагогіки, а також інших суміжних галузях. Так, М. Астахова висвітлює сучасну роль освіти у вихованні культури безпеки учнів [1], Н. Беляєва розкриває підготовку майбутніх учителів до проєктування та реалізації безпечного освітнього середовища учасників освітнього процесу [2], О. Кітова, Ю. Бурцева та Т. Колган зосереджують увагу на безпекову ситуацію та вимоги до облаштування критіїв [3; 4; 5].

Проблеми збереження психічного здоров'я особистості розкрито у працях І. Беха, С. Болтівця, А. Василенко, І. Вітенко, Н. Колотій, С. Мартиненко, В. Сухомлинського, О. Флярковської [13] та ін.

Мета статті – висвітлення результатів реалізації першого етапу інноваційного освітнього проєкту на всеукраїнському рівні за темою «Організаційно-педагогічні умови функціонування та розвитку безпечної школи у воєнний/повоєнний час».

Виклад основного змісту статті та його основні результати. Реалізація інноваційного освітнього проєкту за темою «Організаційно-педагогічні умови функціонування та розвитку безпечної школи у воєнний/повоєнний час» (далі – Проєкт) здійснюється відповідно до наказів Міністерства освіти і науки України від 14 лютого 2023 року № 164 та від 06.11.2023 № 1370.

Відповідно до завдань програми I етапу проаналізовано нормативно-правові документи з проблеми дослідження (особливу увагу звернено на реалізацію Розпорядження Кабінету Міністрів України від 24 лютого 2023 р. № 174- р «Про затвердження плану заходів з реалізації Національної стратегії розбудови безпечної і здорового освітнього середовища у новій українській школі на 2023 рік»), обговорено їх зміст на методичних об'єднаннях в закладах

освіти; визначено координаторів Проєкту в кожній із 7 областей та міста Києва; створено робочі групи викладачів, вчителів і науковців, які здійснюватимуть науково-методичний супровід інноваційного освітнього проєкту.

З метою організації інформаційно-методичного забезпечення реалізації інноваційного освітнього проєкту 23 травня 2023 року на базі Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти» відбулась установча нарада-семінар за участі наукового консультанта Проєкту Ю.І. Завалевського, начальника відділу інноваційної діяльності та дослідно-експериментальної роботи С.В. Кириленко та координатора Проєкту С.М. Бойко [9]. За підсумками наради регіональними робочими групами були розроблені дорожні карти першочергових дій учасників Проєкту та обговорені умови функціонування і розвитку безпечного та здорового освітнього середовища в різних областях України.

На базі кожного обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, який входить до бази дослідження, було видано наказ «Про створення робочої групи з питань реалізації та впровадження інноваційного освітнього проєкту», направлено листи на експериментальні заклади освіти з метою їх інформування щодо реалізації Проєкту, складені плани заходів щодо реалізації Проєкту з визначенням відповідальних осіб, які входять до складу робочої групи.

У рамках діяльності робочих груп було розроблено локальні нормативно-правові документи на рівні закладів освіти та організовано інформаційно-методичне забезпечення інноваційного освітнього проєкту.

Адміністраціями закладів загальної середньої освіти було проведено самооцінювання за напрямом «Освітнє середовище», що дозволило виявити проблемні питання та сильні сторони організації освітнього середовища у кожному із закладів.

На методичних об'єднаннях робочими групами учителів проаналізовано науково-методичну літературу щодо створення організаційно-педагогічних умов функціонування та розвитку безпечної школи у воєнний/повоєнний час [6; 7; 10; 11; 12; 14]; розроблено Паспорти безпеки закладів загальної середньої освіти.

Особлива увага зверталась на вивчення нормативно-законодавчих документів [8] й наукового доробку українських та зарубіжних авторів з питань функціонування та розвитку безпечної школи.

На основі аналізу наукової літератури було встановлено, що не існує однозначного трактування поняття «безпечна школа», кожен вчений і практик вкладає різний зміст. У переважній більшості учасники Проєкту схиляються до думки, що безпечна школа – це комфортне безпекове освітнє середовище, в якому, у першу чергу, дитина почувається комфортно та є захищеною від будь-якого насильства (фізичного, психологічного, сексуального, економічного тощо), а також налагоджена конструктивна взаємодія усіх учасників освітнього процесу (учнів, педагогічних працівників, керівників закладу, батьків), яка базується на принципі соціального партнерства (рівність сторін, добровільність прийняття зобов'язань, обов'язковість виконання домовленостей).

Водночас є і такі трактування поняття «безпечна школа».

Безпечна школа – це заклад освіти, який забезпечує комплексний захист здобувачів освіти від насильства, образ, зловживань, експлуатації тощо.

Безпечна школа – це освітнє середовище, в якому забезпечується мінімізація та зведення до нуля дій та впливів, що можуть нашкодити здоров'ю, психічному та фізичному станам учнів, й також їх свідомості щодо об'єктивного відображення картин світу, що формується у форматі понятійної системи.

Безпечна школа – заклад, в якому створюється емоційно сприятлива атмосфера для розвитку та становлення дитини, забезпечується соціально-психологічний та фізичний комфорт для дітей, враховується створення єдиного цифрового простору, який передбачає функціонування мережевої інформаційно-освітньої платформи, яка б допомагала у дистанційному/змішаному навчанні, що є дуже важливим в умовах воєнного стану.

Безпечна школа – заклад освіти, в якому створено безпечний фізичний простір для перебування учнів та працівників, де учнів інформують про правила мінної безпеки, проводяться заходи із залученням ДСНС, забезпечується проходження працівниками закладу освіти навчань з надання першої невідкладної допомоги, педагогічні працівники проходять психологічні тренінги.

Учасниками Проєкту зверталась увага на вивчення інноваційних практик зарубіжних закладів освіти щодо створення безпечної школи, зокрема ізраїльських (вивчався освітній процес в умовах війни, у надзвичайних ситуаціях), закладів освіти Хорватії, Боснії, Герцеговини (програми навчання щодо мінної безпеки) та вивчалися

рекомендації від міжнародних організацій, таких як ЮНЕСКО, ЮНІСЕФ, Агенція ООН у справах біженців (UNHCR) та інших.

Упродовж I етапу реалізації Проєкту також організовано інформування здобувачів освіти та їх батьків щодо мети, завдань та очікуваних результатів інноваційного освітнього проєкту.

Інформацію про участь закладів освіти-учасників Проєкту розміщено на офіційних сайтах закладів загальної середньої освіти. Проведено зустрічі з представниками батьківської громадськості щодо участі та шляхів реалізації даного Проєкту. В закладах освіти обговорено шляхи дотримання прав і норм збереження фізичної, психологічної, інформаційної та соціальної безпеки кожного учасника освітнього процесу, зокрема, з метою психологічного супроводу освітнього процесу, сприяння створенню умов для охорони психічного здоров'я здобувачів освіти, надання психологічної допомоги та соціально-педагогічної підтримки всім учасникам освітнього процесу в умовах воєнного стану.

В умовах реалізації Проєкту закладами освіти розпочато укладання угод про співпрацю. Так, серед партнерів закладів освіти міста Києва є такі: Головне управління ДСНС України у місті Києві, ДУ «Національний інститут фізичної реабілітації і пульмонології імені Ф. Г. Яновського НАМН України», Амбулаторія загальної практики – сімейної медицини № 5 Печерського району міста Києва, сектор ювенальної превенції Печерського управління поліції ГУНП у місті Києві.

Результати експериментальної роботи з теми дослідження висвітлюються учасниками Проєкту у педагогічній літературі, статтях у фахових виданнях України, матеріалах науково-практичних конференцій. Так, про безпекову ситуацію та вимоги до облаштування укриттів є серія видань, підготовлених О. Кітовою, Ю. Бурцевою, Т. Колган [3]. На особливості подолання психологічних втрат у закладі освіти звертають увагу В. Поуль, Ю. Бурцева, Т. Колган [11]. З досвіду роботи освітян міста Києва підготовлено IV Порадник «Столична освіта: якість в умовах воєнного стану» [12].

Упродовж реалізації I етапу вивчено стан готовності педагогічних колективів до здійснення інноваційної діяльності. З цією метою була розроблена перша гугл-форма, яку заповнили 866 респондентів з 7 областей України і міста Києва. Найбільше в опитуванні взяли участь освітяни з Сумської обл. – 245 (28,3%), міста Києва – 236 (27,3%) та Донецької обл. – 132 (15,2%). Дещо менша кількість респондентів із Харківської, Запорізької, Тернопільської,

Луганської та Львівської областей.

Вивчаючи готовність педагогічних колективів до здійснення інноваційної діяльності, було звернуто увагу, що більшість респондентів – це жінки (90,2%), чоловіків – 9,6%, не бажали відповідати – 0,2%. Найбільше освітян мають вік 41–55 років (47,1%), значно менше респондентів віком від 56 до 65 років (19,2%) і найменше респондентів віком 71–75 років (0,3%) та 18–20 років (0,3%).

Серед опитаних 98,7% респондентів представляли заклади загальної середньої освіти, 0,7% – інститути післядипломної педагогічної освіти, 0,6% – департаменти освіти.

Найбільше учасників Проекту проживають в місті – 788 (91,2%), а найменше в селищі – 47 (5,4%) та в селі – 29 (3,4%). Після 24.02.2022 року своє постійне місце проживання змінили 142 (16,4%) респондентів.

На основі опитування було з'ясовано, що 63% освітян є найбільш вмотивованими до реалізації інноваційної діяльності (вони показали готовність до 100%), 27,3% респондентів готові на 50%, 7,6% свою готовність оцінили в 30% і 2,8% респондентів вмотивовані менше, ніж на 30% (Рис.1).

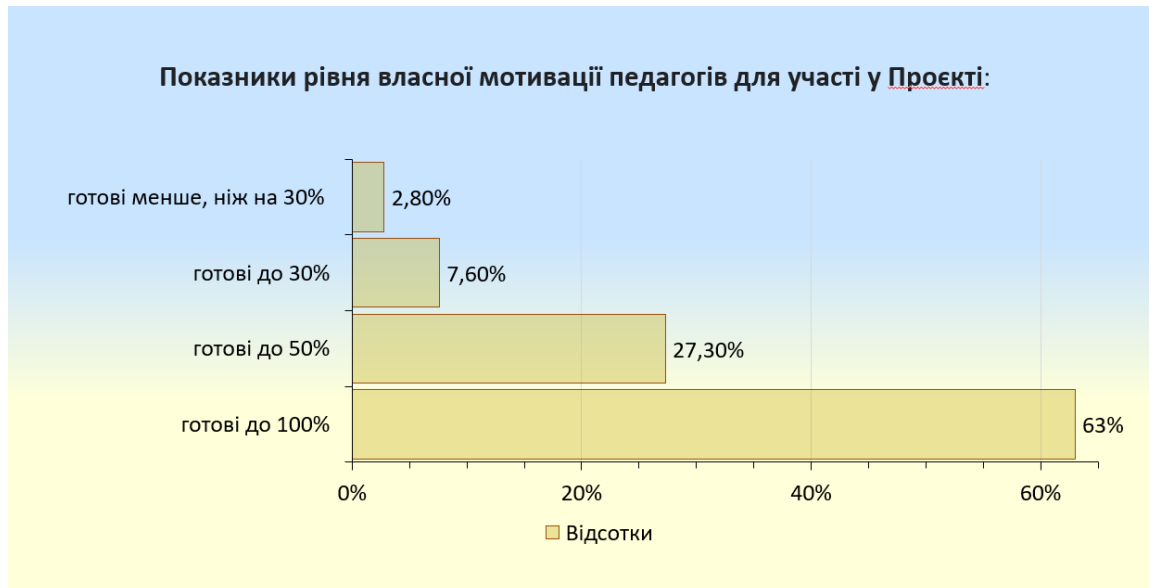


Рис. 1. Показники рівня власної мотивації педагогів для участі в Проекті

Джерело сформовано автором на основі власного дослідження

Результати опитувальника показали, що 90% педагогів знають і розуміють основні поняття, пов'язані зі створенням організаційно-педагогічних умов функціонування та розвитку безпечної школи у воєнний/повоєнний час.

Обираючи необхідні складові для закладу освіти, щоб його можна було назвати «безпечною школою» (починаючи з найважливішого складника і завершуючи менш важливим), освітяни дали відповідь: найбільшого значення вони надають таким складовим безпечної школи, як: укриття в закладі освіти 837 (96,6%), запобігання будь-яких проявів насильства, ризикованої поведінки – 803 (92,7%), доступ до інтернету – 770 (88,9%), вплив на емоційне благополуччя учнів – 755 (87,1%), належне медичне обслуговування учнів і працівників закладів освіти – 755 (87,1%), надання психологічної допомоги здобувачам освіти – 745 (86%), забезпечення здоров'язбережувальної складової освіти – 744 (85,9%), організація електронного і звукового сповіщення про небезпеку – 732 (84,5%), мінна безпека – 727 (83,9%), захист персональних даних у напрямку цифровізації освіти – 716 (82,6%). Дещо меншого значення для освітян має залучення соціальних інституцій для створення безпечного середовища в закладі освіти – 581(67%) та ведення документообігу в електронному вигляді – 532 (61,4%) (Рис. 2).

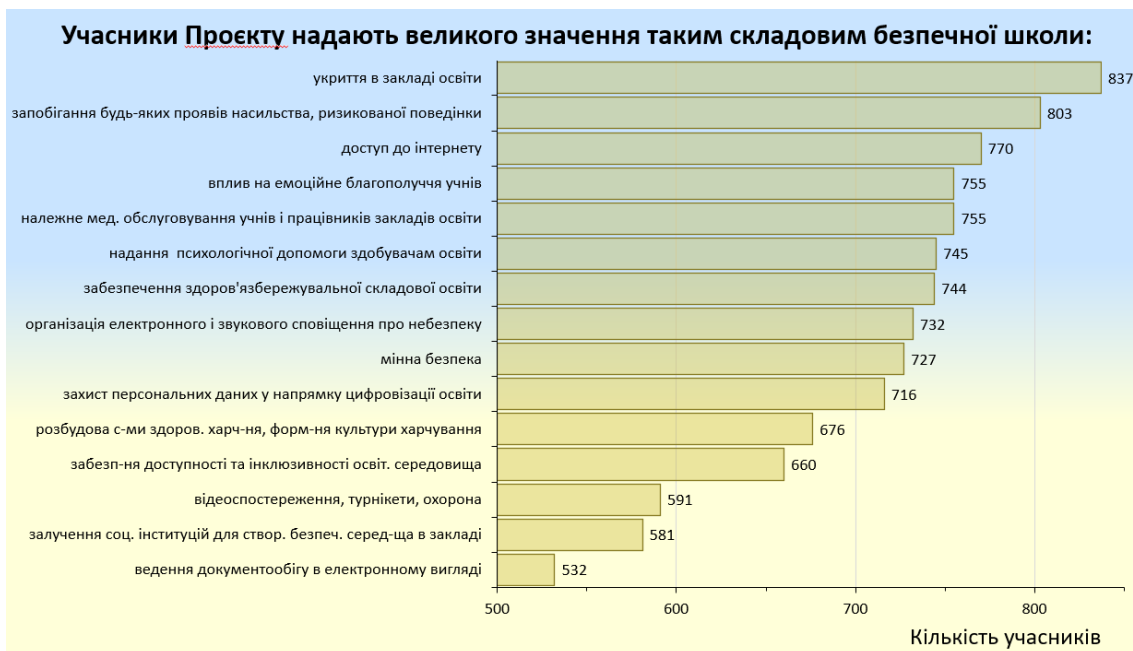


Рис. 2. Найбільш важливі складові безпечної школи (на думку респондентів)

Джерело сформовано автором на основі власного дослідження

З метою визначення рівня зацікавленості закладів освіти/установ у реалізації напрямів проведення Проєкту була розроблена друга гугл-форма, в якій взяли участь 89 респондентів-відповідальних осіб від закладів освіти, інститутів післядипломної освіти та департаментів освіти (Рис. 3).

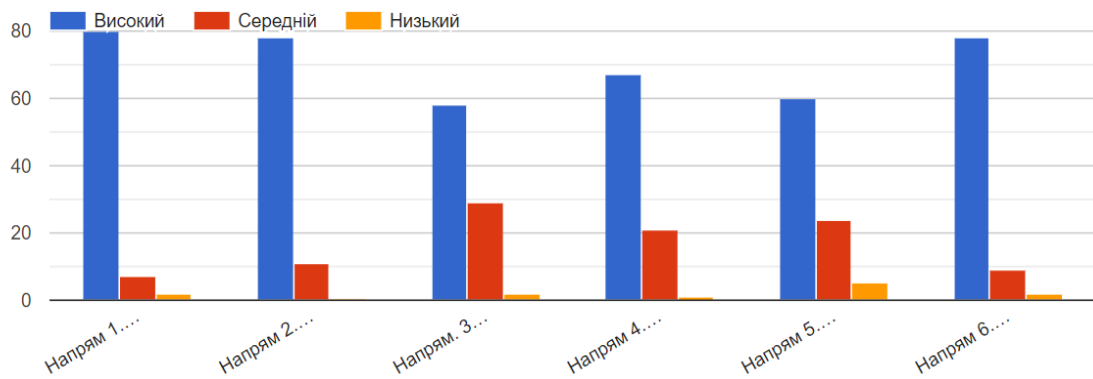


Рис. 3. Рівень зацікавленості закладів освіти/установ у реалізації напрямів реалізації Проєкту

Джерело сформовано автором на основі власного дослідження

На основі результатів опитування було з'ясовано, що респонденти виявили високий рівень зацікавленості до всіх 6 напрямів діяльності, а саме: до *напрямку 1* «Створення комплексу безпечних захисних умов функціонування освітнього простору» – 80%, *напрямку 2* «Проведення навчальних заходів, які спрямовані на забезпечення безпеки освітнього середовища (для учнів, вчителів, батьків і громадськості)» – 78%, *напрямку 3* «Організація навчально-методичної роботи для учасників Проєкту» – 58%, *напрямку 4* «Проведення заходів з підвищення кваліфікації вчителів з теми дослідження» – 67%, *напрямку 5* «Розроблення методичних рекомендацій щодо навчально-методичного й технологічного забезпечення функціонування та розвитку безпечної школи у воєнний / повоєнний час» – 60%, *напрямку 6* «Організація співпраці закладу освіти з інституціями і органами, які забезпечують безпеку життя в районі, регіоні, місці, де мешкають здобувачі освіти» – 78%.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Результати I (організаційно-підготовчого) етапу реалізації Проєкту показали, що проблема функціонування та розвитку безпечної школи у воєнний/повоєнний час не може розглядатися сьогодні лише в рамках якогось одного напрямку, а вимагає комплексного вирішення, що дозволяє забезпечити всебічний захист здобувачів освіти, педагогів, адміністрації. Водночас, запроваджувати серйозні системні комплексні підходи без створення єдиної обґрунтованої системи проведення просвітницької діяльності в галузі збереження життя та здоров'я здобувачів освіти неможливо.

Готовність педагога до здійснення інноваційної діяльності та безпосередньо сама інноваційна діяльність учасників Проєкту стає

передумовою ефективного розроблення і впровадження навчально-методичного забезпечення зі створення організаційно-педагогічних умов функціонування та розвитку безпечної школи у воєнний/повоєнний час, розкриття наукового та творчого потенціалу всіх учасників освітнього процесу.

Перспективою подальших досліджень є вивчення існуючих моделей функціонування безпечних закладів освіти за кордоном.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астахова М.С. Сучасна роль освіти у вихованні культури безпеки учнів. *Електронний збірник наукових праць ЗОІППО*. 2023. № 2(54). URL: <https://drive.google.com/file/d/1GtOPGL1s41O0SEYuJSCe4VzRILeTISNb/view>
2. Беляєва Н. Підготовка майбутніх учителів до проєктування та реалізації безпечного освітнього середовища учасників освітнього процесу. *Педагогічні науки*, 2023. № 81. С. 106-110.
3. Кітова О. Готуємося до навчання офлайн: враховуємо безпекову ситуацію та вимоги до облаштування укриттів. *Нова українська школа на Донеччини: п'ята сходинка, безпека та інновації. Органайзер 2022/2023 навчального року* : науково-методичні рекомендації щодо організації й супроводу освітньої роботи у 2022/2023 навчальному році / за заг. ред. Ю. Бурцевої та Т. Колган. Краматорськ : інформаційно-видавничий відділ Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, 2022. С. 36-41. URL: <http://surl.li/mgluy> (дата звернення: 17.10.2023).
4. Кітова О.А. Безпекознавство онлайн : досвід сьогодення : збірник матеріалів міжн. наук.-практ. конференції «Освіта та наука крізь виклики сьогодення», Запоріжжя, 17-19 травня 2023 р. Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти : Електронний збірник наукових праць, випуск №2 (54). 2023. II частина. URL: https://www.zoippo.zp.ua/pages/publications/el_gurnal/pages/vip54.html (дата звернення: 17.10.2023).
5. Кітова О.А. Педагогу про особливості організації безпечного навчання офлайн в умовах воєнного стану : зб. наук. праць Всеукр. наук.-практ. конф., присвяченої Всесвітнім Дням цивільної оборони та охорони праці. Полтава, 27-28 квітня 2023 р. Полтава : ПНПУ, 2023. С. 91-96.
6. Концепція «Безпечна школа Полтавської області» / Л.В. Литвинюк (кер. роб. групи) / ПАНУ ім. М. В. Остроградського, ГУ ДСНС України у Полт. обл., ГУ НП в Полт. обл., УПО в Полт. обл., ГУ Держпродспоживслужби в Полт.обл. Полтава: ПАНУ, 2022. 51 с.
7. Методичні рекомендації для педагогів Донеччини : Код незламності освіти Донеччини. Путівник на 2023/2024 навчальний рік: науково-методичні рекомендації щодо організації й супроводу освітньої роботи у 2023/2024 навчальному році / за заг. ред. Ю. Бурцевої та Т. Колган. Київ-Краматорськ : відділ інформаційно-видавничої діяльності, 2023. С. 30-43 (II розділ : Безпека освітнього середовища понад усе). URL: <http://surl.li/kdfts> (дата звернення 17.10.2023).
8. Наказ МОН України «Про деякі питання організації здобуття загальної середньої освіти та освітнього процесу в умовах воєнного стану в

Україні». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0274729-22#Text> (дата звернення: 10.11.2023).

9. Організаційно-педагогічні умови функціонування та розвитку безпечної школи у воєнний/повоєнний час обговорили під час наради-семінару. URL: <https://imzo.gov.ua/2023/05/24/orhanizatsiyno-pedahohichni-umovy-funktsionuvannia-ta-rozvytku-bezpechnoi-shkoly-u-voiennyu-povoiennyy-chas-obhovoryly-pid-chas-narady-seminaru/>

10. Освіта України в умовах воєнного стану. Інноваційна та проєктна діяльність : наук.-метод. зб. / за заг. ред. С. М. Шкарлета. Київ-Чернівці : «Букрек». 2022. 140 с.

11. Поуль В.С. Особливості подолання психологічних втрат у закладі освіти. Код незламності освіти Донеччини! Путівник на 2023/2024 навчальний рік : науково-методичні рекомендації щодо організації й супроводу освітньої роботи у 2023/2024 навчальному році / за заг. ред. Ю. Бурцевої та Т. Колган. Київ-Краматорськ : відділ інформаційно-видавничої діяльності, 2023. С. 133-141.

12. Столична освіта: якість в умовах воєнного стану. Порадник IV. З досвіду роботи освітян міста Києва : навч.-метод. посіб. у 2-х частинах. Ч. 1 / Упоряд.: Фіданян О.Г., Войцехівський М.Ф., Дідур О.О. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2023.

13. Флярковська О. Безпечна школа як трансфер психічного здоров'я здобувачів освіти. *Психологія і суспільство*, 2019. № 1 (75). С. 109–115.

14. Цюман Т. П., Бойчук Н. І. Кодекс безпечного освітнього середовища : метод. посіб. / за заг. ред. Т. П. Цюман. Київ, 2018. 56 с.

Любов Бортник,

вихователь-методист, спеціаліст вищої категорії.

Кролевецький заклад дошкільної освіти
(центр розвитку дитини) № 9 «Ромашка»

Кролевецької міської ради Сумської області.

bortnikluba4@gmail.com

***Анотація.** У статті висвітлюються практичні поради моделювання безпечного та розвиваючого освітнього простору в закладі дошкільної освіти на прикладі Кролевецького закладу дошкільної освіти (центр розвитку дитини) № 9 «Ромашка» Кролевецької міської ради Сумської області.*

***Ключові слова:** безпечний освітній простір, сучасний універсальний дизайн, соціалізація дитини.*

***Постановка проблеми.** Впровадження принципово нових підходів до дитини, заявлених у Базовому компоненті (Стандарті) дошкільної освіти в Україні, потребує багато в чому й новітніх рішень. Головним завданням на сьогодні є збереження життя та*

здоров'я дітей, створення безпечних умов у закладі освіти та забезпечення якісних освітніх послуг.

Аналіз останніх публікацій. З урахуванням реалій теперішнього часу та дії правового режиму воєнного стану в Україні, сьогодення внесло корективи і в освітянське життя; та незмінним лишилося те, що всі маємо працювати заради наших дітей. У стані війни діти дошкільного віку належать до найвразливішої категорії населення. Перебуваючи в небезпеці, дитина позбавлена нормальних умов для розвитку та освіти. Через відчуття тривоги, напруги, страху ускладнюється процес соціалізації дитини. Для цього навколо дитини потрібно моделювати спеціальний освітній простір, в якому вона живе і вчиться самостійно. У цьому просторі дошкільник розвиває свої фізичні функції, формує сенсорні навички, накопичує життєвий досвід, вчиться організовувати і зіставляти різні предмети та явища, отримує навички емоційно-практичної взаємодії з дорослими та однолітками, на власному досвіді здобуває знання.

Базовий компонент дошкільної освіти (Державний стандарт дошкільної освіти), Закон України «Про освіту» розглядають необхідність створення сприятливих умов для розвитку дітей відповідно до їх вікових та індивідуальних особливостей і схильностей, розвитку здібностей і творчого потенціалу кожної дитини як суб'єкта відносин з самим собою, іншими дітьми, дорослими та світом при реалізації чинних програм дошкільної освіти [1]. Державна служба якості освіти надала методичні рекомендації педагогам щодо облаштування сучасного, безпечного освітнього простору [5].

Мета статті. Поглибити знання та компетентності педагогів з проблеми створення сучасного, безпечного освітнього простору. Спонукає педагогів до пошуку нових підходів.

Виклад основного змісту статті. У рекомендаціях для працівників закладів дошкільної освіти на період дії воєнного стану [7] зазначено, що освітній простір – сфера взаємодії трьох суб'єктів: педагога, дитини й середовища, в якому вони співіснують. Основні вимоги до простору такі: він має бути безпечним, комфортним, знайомим і розвивальним. Тому особлива увага в дитячому садку має приділятися конструюванню і наповнюваності середовища, в якому відбувається навчання і саморозвиток творчої активності дошкільника.

Педагоги Кролевецького закладу дошкільної освіти (центр розвитку дитини) № 9 «Ромашка» Кролевецької міської ради Сумської

області, ознайомившись з методичними рекомендаціями до оновленого Базового компонента дошкільної освіти, рекомендаціями Державної служби якості освіти щодо облаштування освітнього простору, вирішили осучаснити та змоделювати простір, який буде позитивно впливати на дошкільника. Визначилися, що сучасний освітній простір повинен:

- мати привабливий вигляд;
- виступати в ролі природного фону життя дитини;
- знімати стомлюваність;
- позитивно впливати на емоційний стан;
- впливати на динаміку розвитку дитини;
- допомагати дитині індивідуально пізнавати навколишній світ;
- давати можливість дитині займатися самостійною діяльністю.

Забезпечуючи якість освітнього процесу за параметром «Облаштування групового простору для ігор і навчання», педагоги опрацювали методичні рекомендації С. Нерянової, О. Косенчук, А. Регент [5] і звернули увагу на необхідність:

1) оновлення та вдосконалення змістового, технологічного і предметно-ігрового наповнення осередків діяльності за інтересами дітей;

2) раціонального, ергономічного зонування тихих і гамірних осередків, у яких діти можуть реалізувати власні потреби в діяльності та міжособистісній взаємодії;

3) урізноманітнення тематики активностей дітей у таких осередках;

4) облаштування у внутрішньому приміщенні затишного куточка, наповненого достатньою кількістю м'яких меблів (надувні крісла, диванні подушки, матраци, м'які іграшки тощо) для релаксації та відпочинку дітей;

5) урізноманітнення тематики осередків за інтересами, враховуючи потреби та інтереси дітей (методика ECERS-3 орієнтує на створення щонайменше 5 таких осередків);

6) організації простору для ігор із кубиками, рольових, вільних ігор дітей

Звернули увагу на важливість візуального оформлення групових приміщень закладу освіти. Перш за все, якісне візуальне оформлення допомагає дітям сформувати розуміння того, що є цінним та важливим у середовищі, в якому вони перебувають. Тут йдеться і про цінності, які транслює дитячий садок, і про правила, яких

дотримуються в групі. Окрім цього, якісні візуальні матеріали сприяють формуванню культури навчання у групі й поза нею.

Вільний простір у групових кімнатах оформили мистецькими роботами дітей. Оформлення простору дитячими роботами важливе тому, що формує у дитини відчуття «свого», домашнього середовища, а отже і відчуття безпеки.

Попри те, що діти можуть не вміти читати чи рахувати, вивісили навчальні матеріали: адже завдяки зображенням літер та чисел дошкільнята вчаться розуміти необхідність та практичне застосування як читання, так і математики.

Навчальні матеріали взяли з таких тем: природа/наука; сприйняття різноманіття (матеріали, що презентують приналежність до раси, віку, культури, гендерних ролей); здоров'я (матеріали, що транслюють важливість миття рук, здорового харчування, занять спортом тощо); поточні та сезонні теми групи.

Своє місце в групових кімнатах знайшли й матеріали приналежності до групи: фотографії; правила групи; програма дня, яка візуально зрозуміла для дитини; малюнки вихованців, де зображені нещодавні події, майбутні плани тощо; підписані імена дітей: на особистих шафах, під дитячими роботами тощо. Усі матеріали розмістили на рівні очей дитини. Для дошкільнят вони зрозумілі, а вихователь використовує їх впродовж дня: заохочуючи дошкільників до неформальної розмови; зачитуючи підписи під матеріалами, які допомагають дітям ідентифікувати знайомі літери чи цифри; розказують про значення цифр, літер; звертаються до ілюстрованих правил під час взаємодії дітей; розмовляють з дітьми на теми соціального характеру, використовуючи матеріали, що сприяють прийняттю різноманіття.

Дітей старшого дошкільного віку педагоги залучають до відбору елементів візуального простору та обговорення з ними можливих способів їх використання в повсякденному житті вікової групи. Використовують елементи візуального оформлення для реалізації завдань мовленнєвого розвитку дітей, зокрема для розширення словникового запасу, урізноманітнення тематики бесід, що можуть розгортатися з ініціативи як дітей, так і дорослих, збагачення сюжетів дитячих ігор, що відповідає стратегії, визначеній у Стандарті та реалізованій в освітніх програмах для дітей дошкільного віку.

Для забезпечення якості освітнього процесу за параметром «Простір для розвитку великої моторики» облаштували осередки не лише у внутрішньому приміщенні закладу, а й на ігровому

майданчику. Осучаснили технологічне та предметно-ігрове обладнання. Воно має стимулювати розвиток «7 різних умінь дітей» (штовхати/тягнути, висіти на руках, гойдатися, стрибати на двох ногах, стрибати на одній нозі, користуватися скакалкою та/або гімнастичним обручем, котити предмети в заданому напрямку, метати, ловити, кидати, підкидати вгору тощо).

Створили амортизаційні зони у груповому приміщенні, фізкультурній і музичній залах, ігрових осередках на майданчиках, що є ключовою умовою безпеки дітей. Спроекували простір для розвитку великої моторики так, щоб на ньому можна було провести одночасно кілька ігор. Добираючи обладнання, враховували вікові та індивідуальні особливості дітей, простежили за тим, щоб воно було безпечне, встановлене і закріплене з урахуванням норм безпеки. Адаптували наявне обладнання для дітей з ООП. В нашому освітньому закладі функціонують три інклюзивних групи та одна група компенсуючого типу для дітей з вадами розвитку, в яких виховується 14 дітей. Придбали спеціальне обладнання для розвитку великої моторики таких дітей, враховуючи їхні нозології.

Для організації дослідницької діяльності дітей наповнили розвивальне середовище матеріально-технічними ресурсами, які б сприяли інтеграції різних видів діяльності («дрібна моторика», «природа/наука» «математичні матеріали та види діяльності», «математика в повсякденному житті», «розуміння зображених чисел», «сприяння прийняттю різноманітності», «правильне використання технологій»).

На відкритих полицях у вільному доступі розташували матеріали для розвитку дрібної моторики. Систематизували їх **за категоріями**:

1) матеріали для будівельного конструювання, до яких належать кубики зі з'єднувальними деталями різних розмірів – маленькими, середніми, великими; будь-які інші матеріали, з яких діти можуть будувати споруди для гри : будинки, фортеці, залізничні колії, автошляхи; власні іграшки – автомобілі, лялькові меблі, інші засоби гри;

2) матеріали для занять образотворчістю, наприклад: фломастери, кольорова крейда, ножиці, маркери, акварельні та гуашеві фарби, трафарети, штампи;

3) матеріали для розвитку дрібних м'язів рук: нитки або стержні, на які нанизують намистини; дрібні геометричні фігури; дошки з отворами та вкладками відповідних форм (втулки, сортери, піраміди);

різні види мозаїки, шнурівки, схеми для вишивання на цупких матеріалах; пазли: у вигляді розрізаних картинок, настільні, які складають на підлозі; настільні друковані ігри, у яких є елементи, що з'єднуються з частин у ціле тощо. Контейнери та полиці для цих матеріалів потрібно маркувати, що сприятиме самостійності дітей у виборі матеріалів, можливості використати їх та повернути назад у контейнери згідно з друкованим текстом або картинками-позначками.

З урахуванням реалій сьогодення в умовах воєнного стану питання створення безпечного, комфортного, інклюзивного простору для всіх учасників освітнього процесу та підвищення якості освітньої діяльності є пріоритетними [3]. У нашому дошкільному закладі наявні приміщення, які ми переоблаштували в укриття. Вони пройшли відповідну експертизу та відповідають нормативним вимогам, забезпечені необхідним майном, інвентарем, засобами та матеріалами. Ми постійно працюємо над облаштуванням освітнього простору в укритті. Внутрішній простір приміщень укриттів має бути не лише безпечним, а й інформативним, цікавим, комфортним, містити все необхідне обладнання для організації освітнього процесу. Місця розташування вікових груп в укритті позначені емблемами групи, тому дошкільники вільно знаходять своє місце. Облаштовані ігрові осередки – куточок творчості, читання, конструкторської діяльності. Ігри складені в окремі контейнери для кожної вікової групи. Педагоги створюють умови для повноцінної участі дитини в усіх видах ігор, як самостійних так і ініційованих дорослим. Відведені спеціальні місця, в іншому приміщенні, для занять з дітьми з особливими освітніми потребами. З ними працюють практичний психолог, вчитель-дефектолог та вчитель-логопед.

Завдання працівників полягає в тому, щоб заспокоїти і надати необхідні, доступні знання дітям, як поводитися під час загрозової ситуації.

Висновки. Отже, щоб створити у закладі повноцінне безпечне предметно-просторове розвивальне середовище необхідно опрацювати рекомендаційні матеріали Державних служб, критично оцінити наявні можливості та перспективи і мотивувати колектив педагогів до створення і реалізації власної моделі безпечного, розвивального закладу дошкільної освіти. Також важливо не забути, що у будь-якому штучно створеному освітньому просторі дорослі завжди матеріалізують свою систему уявлень про те, що корисно й добре для дитини. Тому потрібно радитися про це з самими вихованцями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базовий компонент дошкільної освіти України / під. наук. керівн. Піроженко Т.О., 2021. 37 с. URL: <https://cutt.ly/gwAli2jq>.
2. Безпечне освітнє середовище: нові виміри безпеки. URL: <https://sqe.gov.ua/bezpechne-osvitnie-seredovishhe-novi-vim>
3. Лист Міністерства освіти і науки України від 27.07.2022 №1/8504-22 «Про окремі питання діяльності закладів дошкільної освіти у 2022/2023 н.р.».
4. Методичні рекомендації до оновленого Базового компонента дошкільної освіти : лист Міністерства освіти і науки України від 16.03.2021 №1/9-148.
5. Нерянова С., Косенчук О., Регент А. Методичні рекомендації з питань забезпечення якості освітнього процесу в закладах дошкільної освіти за результатами дослідження ECERS-3. URL: <file:///D:/Admin/Downloads/636b661d00087230303839.pdf>
6. Про затвердження Санітарного регламенту для дошкільних навчальних закладів : Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 24.03.2016 № 234. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0563-16#Text>
7. Про рекомендації для працівників закладів дошкільної освіти на період дії воєнного стану : Лист Міністерства освіти і науки України від 02.04.2022 №1/3845-22: URL: <https://cutt.ly/jFyQUep>
8. Крутій К. Стіни, стеля та підлога, які говорять. *Дошкільне виховання*. 2019. №1. С. 3-7; 2022. № 6. С. 5.

Ганна Гмиря,

директор, спеціаліст вищої категорії, учитель-методист.

Середня загальноосвітня школа I-III ступенів № 201 м. Києва.

szhs201@ukr.net

СИСТЕМНИЙ ПІДХІД У СТВОРЕННІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

***Анотація.** У статті висвітлюється досвід створення системи із формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти, створення безпечного, здоров'язбережувального середовища у закладі загальної середньої освіти, виховання у здобувачів освіти відповідального ставлення до власного здоров'я.*

***Ключові слова:** здоров'язбережувальне середовище, система, культура здоров'я.*

***Постановка проблеми.** Одним з пріоритетів державної політики розвитку освіти України є формування здорового способу життя, культури здоров'я кожної людини і, перш за все, підростаючого*

покоління. На жаль, стан здоров'я дітей кожного року погіршується, про що свідчить суттєве збільшення рівня захворюваності. Хвороблива дитина, яка відстає у фізичному розвитку, швидше втомлюється, має нестійку увагу, пам'ять, слабку координацію рухів. Ця загальна слабкість викликає розлади у діяльності організму, що призводить не тільки до зниження здібностей, а й розхитує волю дитини. Недарма видатний педагог В.О. Сухомлинський підкреслював, що від здоров'я, життєрадісності дітей залежить їх духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність у знаннях, віра у свої сили.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми створення здоров'язбережувального освітнього середовища та особливості реалізації здоров'язбережувальних технологій розглянуто у працях Л. Антонюк, [1, с. 6-8], Т. Бережної [2, с. 39-40], Ю. Завалевського [4, с. 11], Т. Цюман, Н. Бойчук [6, с. 8-10] та ін.

Мета цієї статті: аналіз досвіду роботи із системного підходу до створення здоров'язбережувального середовища, виховання відповідального ставлення здобувачів освіти до власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Виклад основного змісту. Педагоги нашого закладу добре розуміють необхідність дослідження системного підходу в діяльності із формування культури здоров'я, який забезпечив би інтеграцію всіх напрямів роботи, створив би умови та механізм педагогічної ідеї закладу щодо виховання відповідального ставлення учнів до власного здоров'я і здоров'я оточуючих. Тому протягом 5 років нами проводилося експериментальне дослідження всеукраїнського рівня за темою: «Виховання в учнів початкових класів відповідального ставлення до власного здоров'я». У процесі дослідження було розроблено Концепцію виховання й формування здоров'язбережувальної компетентності учнів та створено педагогічну систему виховання відповідального ставлення до власного здоров'я [3, с. 237-239]. Упровадження результатів даного дослідження, системний підхід до створення безпечного освітнього середовища дозволили нам суттєво знизити рівень захворюваності здобувачів освіти, забезпечило створення сприятливих умов для гармонійного розвитку особистості здобувачів освіти.

Педагогічна система у фокусі нашого дослідження – це процес створення освітнього середовища шляхом упровадження підходів, принципів, змісту, форм, методів та умов організації діяльності. Усі компоненти педагогічної системи практично пов'язані між собою в

цілісний системний комплекс. Нами з'ясовані ознаки педагогічної системи, до яких належить складна структура здоров'язберезувальної компетентності: самовизначення, виховання та формування культури здоров'я учнів у процесі освітньої оздоровчої й фізичної підготовки, цілісність, взаємозалежність і взаємозв'язок з навколишнім середовищем. Ця система багатокomпонентна. Включає *цільово-мотиваційний компонент*, який визначає внутрішню спрямованість особистості на підготовку до здорового способу життя й утворює основу для реалізації інших компонентів здоров'язберезувальної компетентності, *інформаційно-змістовий*, що відображає систему знань, які необхідні особистості для вирішення проблеми власного здоров'я збереження, а також визначає обсяг знань, розуміння міжпредметних зв'язків; *організаційно-діяльнісний* – визначає здатність особистості застосовувати на практиці набуті знання, коригувати власну поведінку на основі проведеної рефлексії, керувати власними проявами емоцій, самостійно здійснювати вибір, приймати рішення у будь-якій ситуації, відмовлятися від примусу, протистояти булінгу та *оцінно-результативний* компонент, який передбачає оцінку педагогами й самооцінку учнями досягнутих у процесі освітньої діяльності результатів, встановлення відповідності їх із визначеними освітніми завданнями, виявлення причин відхилень, проєктування нових завдань з метою усунення виявлених недоліків.

Реалізується педагогічна система через методи і форми освітньої діяльності. Серед яких виділяємо:

для педагогів – робота в групах, аналіз проблемних ситуацій, рольові ігри, дискусія, переконання, стимулювання, створення ситуацій успіху, показ перспективи, корекція, створення громадської думки, позитивної перспективи, змагання, особистий приклад, самопереконання, мотивація, самокорекція, рефлексія тощо;

для здобувачів освіти – інтерактивні та активні методи, пізнавально-дослідницькі, зворотного зв'язку, ігрові та практичні, наочні, арт-методи;

для батьків – обговорення, інформування, ділові ігри, вправи тощо.

Як складова педагогічної системи нами також розроблена власна модель «Безпечної школи» [3, с. 239]. Як організаційна форма культурно-оздоровчої діяльності ця модель забезпечує вироблення стратегії формування оптимального внутрішньо шкільного середовища та організації освітньої діяльності для збереження й зміцнення здоров'я учнів; створення середовища для реалізації

освітнього процесу, що сприяє гармонійному розвитку учнів; побудову освітнього процесу на засадах взаємоповаги; діяльність часткових методик, педагогічної майстерності, визначено критерії, показники й рівні оцінювання здоров'язбереження та культури здоров'я учнів та сформованості професійного саморозвитку вчителів школи. Організація роботи відповідно до цієї моделі дозволила нам забезпечити всебічний розвиток особистості: відповідального ставлення здобувачів освіти до власного здоров'я, вивчення шляхів і засобів формування, збереження, зміцнення, відновлення здоров'я, особливо його духовної складової.

Для реалізації педагогічної системи у процесі освітньої підготовки було також розроблено загальну методичку експериментального дослідження [3, с. 240], яка ґрунтується на гіпотезі, що виховання у здобувачів освіти відповідального ставлення до власного здоров'я буде результативним, якщо воно розглядається як важлива складова їхньої загальної культури в контексті здоров'язбережувального самовизначення, що не тільки виконує важливу функцію щодо освітнього й оздоровчого розвитку дитини, але й сприяє майбутній подальшій освітній та професійній соціалізації впродовж усього життя.

Упроваджено комплекс методик, а саме: методика інформаційно-комп'ютерної діагностичної програми «Школяр» оцінки функціонального (8 медичних тестів), фізичного стану та якості рівня здоров'я (5 фізичних тестів) (В.А. Шаповалова) [7]; методика дослідження у учнів початкових класів концентрації уваги, вибірковості (Г. Мюнстерберга) [5, с. 124-125]; проєктивна методика Мандала Юнга «Горизонтальна вісімка» (К. Юнга) визначення основних типів сприйняття і припущення функціональної спеціалізації півкуль [5, с. 245-247], Програма експрес-діагностики динаміки психо-сенсорного, функціонального і фізичного розвитку учнів (В. Базарний) [5, с. 289-294], діагностична анкета для визначення стану методичної підготовки вчителя, опитувальник готовності вчителів до професійного саморозвитку в умовах школи [5, с. 323].

Безумовно, особливої ваги набуває створення здоров'язбережувального середовища у закладі, що передбачає застосування здобувачами освіти здоров'язбережувальних життєвих компетентностей. Адміністрація та педагогічний колектив закладу контролюють суворе дотримання гігієнічного нормування до загальних шкільних приміщень та спортивних споруд; дотримання гігієнічних вимог здобувачів освіти до одягу та взуття, дотримання

вимог Санітарного регламенту щодо організації роботи із технічними засобами навчання. Важливою складовою формування здоров'язбережувальної компетентності є прищеплення навичок правильного харчування, цьому сприяють заняття за програмою «Абетка харчування».

Заклад має можливість реалізувати завдання з формування культури здоров'я та реалізації компетентнісної освіти особистості своїх вихованців також завдяки відкритості виховної системи, варіативності, різноманітності гуртків, студій, секцій, клубів за інтересами. Для організації цікавого та змістовного дозвілля дітей у школі працює мережа гуртків, цього року їх 14. Із них: туристично-краєзнавчий напрям (1 гурток, 50 учнів); художньо-естетичний напрям (5 гуртків, 150 учнів); фізкультурно-спортивний напрям (4 гуртка, 230 учнів); військово-патріотичний напрям (2 гуртка, 60 учнів); оздоровчий (2 гуртка-60 учнів), інші (2 гуртка, 60 учнів). Заняттями в гуртках охоплено 98,2 % здобувачів освіти.

Вирішальним чинником розвитку особистості є якісне освітнє середовище, тому намагаємось створити для наших учнів новий освітній простір. Для занять фізкультурою та спортом у закладі використовується спортивна зала площею 350 кв.м та обладнана спортивно-ігрова кімната площею 75 кв.м. За кошти бюджету міста Києва збудовано сучасний спортивний комплекс, до складу якого входять два стадіони (для учнів початкових класів площею 2,5 тис. кв. м та для учнів 5-9 класів площею 5000 кв.м), велике та мале футбольні поля, бігові доріжки, волейбольний та баскетбольний майданчики, сектор для стрибків, майданчик для занять настільним тенісом та тренажерний майданчик, місця для глядачів. Наявність сучасної спортивної бази дає можливість створити умови для гармонійного фізичного розвитку здобувачів освіти.

На гармонійний розвиток особистості дитини, формування здоров'язбережувальних компетентностей спрямовано і методичну роботу педагогічного колективу. Педагоги закладу постійно підвищують кваліфікаційний рівень, відвідуючи колективні форми методичної роботи в районі, місті, Україні та за її межами, працюють над удосконаленням форм і методів освітньої діяльності та оздоровчої роботи. Шляхи обираються різні: проведення нетрадиційних уроків, впровадження в освітній процес нових педагогічних здоров'яутворюючих ідей та досягнень передового педагогічного досвіду. Наші педагоги узагальнюють свій досвід, оприлюднюють результати своїх напрацювань у педагогічних виданнях. Більше ста

методичних розробок педагогів закладу розміщено на декількох освітніх сайтах, про що отримано відповідні сертифікати, свідоцтва, подяки та грамоти. Учителі середньої загальноосвітньої школи I-III ступенів № 201 м. Києва проводять майстер-класи, вебінари, тренінги для своїх колег, проходять міжнародне стажування, посідають призові місця у фахових конкурсах. Заклад є переможцем конкурсу (2021 р.) на отримання грантів Київського міського голови у галузі освіти за напрямом «Новий освітній простір», реалізація якого дала можливість обладнати сучасну 3D STEM-лабораторію, реалізувати відкритий доступ до експериментальної роботи учнів. Досвід педагогів закладу з інноваційної та експериментальної діяльності по вихованню у здобувачів освіти відповідального ставлення до власного здоров'я був представлений на X Міжнародній освітній виставці «Інноватика в сучасній освіті».

Створено в закладі й систему роботи з дітьми з особливими освітніми потребами. Відповідно до індивідуальних програм розвитку здійснюється психолого-педагогічний супровід цих здобувачів освіти практичним психологом, логопедом, соціальним педагогом, іншими педагогічними працівниками. За кошти державної субвенції на інклюзивну освіту придбано обладнання для проведення корекційно-розвиткових занять, зокрема й лікувальної фізкультури. На базі закладу освіти організовано освітній процес із здобувачами, які знаходяться на лікуванні у Київській міській дитячій клінічній лікарні № 2. Педагоги закладу взяли участь у розробленні курсів платформи EdEra «Як навчати супергероїв» для педагогів, які викладають у закладах охорони здоров'я.

Успішно працює в закладі дієва система пошуку обдарованих дітей, відпрацювання та впровадження ефективних методик креативного розвитку учнів. З 2010 року працює шкільне наукове товариство «Велика сімка». Щороку здобувачі освіти стають переможцями, призерами районних, міських, всеукраїнських, міжнародних олімпіад, конкурсів-захистів науково-дослідних робіт МАН «Дослідник», інших інтелектуальних конкурсів. Не менш успішною є і участь у творчих та спортивних конкурсах та змаганнях. Серед наших здобувачів освіти є переможці Міжнародного та Всеукраїнських конкурсів театрального мистецтва, вокальних конкурсів, віце-чемпіони України зі спортивно-бальних танців, переможці районного та міського етапів змагань із настільного тенісу, карате, рукопашного бою, туристично-краєзнавчої естафети, футболу, шахів та бейсболу.

Значущим фактором, який впливає на відповідальне ставлення до власного здоров'я, здоров'язбережувальної компетентності особистості, є комунікації суб'єктів освітнього процесу, що включають соціально-психологічний клімат, наявність учнівського самоврядування, забезпечення психологічною службою, залучення батьків. Батьки закладу – активні учасники освітнього процесу, беруть участь в його плануванні та здійсненні. Це і організація фізкультурно-оздоровчих змагань «Тато, мама и я – здорова сім'я», спартакіада школи, змагання «Веселі старты», екскурсій містом та Україною, й проведення майстер-класів, спільна організація свят та заходів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, вважаємо, що системний підхід, якість забезпечення та сумлінне, творче застосування методів і форм педагогічної системи значно впливають на очікуваний результат, сприяють збереженню життя і здоров'я учасників освітнього процесу, особливо в умовах воєнного стану та після його завершення. Тому наявний досвід системного підходу у створенні здоров'язбережувального середовища закладу загальної середньої освіти буде нами й у подальшому використовуватися у процесі участі у всеукраїнському інноваційному освітньому проєкті за темою «Організаційно-педагогічні умови функціонування та розвитку безпечної школи у воєнний/повоєнний час».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонюк Л. В. Формування здоров'язбережувального середовища в навчальному закладі. *Основи здоров'я*. 2014. № 4. С. 6-8.
2. Бережна Т. Моделювання здоров'язбережувального середовища загальноосвітнього навчального закладу: обґрунтування структури і критеріїв. *Рідна школа*. 2016. № 1. С. 37-42.
3. Духовний Л.Ф., Гмиря Г.В. Про роботу експериментального закладу загальної середньої освіти № 201 м. Києва за темою: «Виховання в учнів початкових класів відповідального ставлення до власного здоров'я». *Педагогіка здоров'я* : зб. наук. праць VII Всеукраїнської наук.-практ. конф. 7-8 квітня 2017 р. Чернігів, 2017. т. 1. С. 236-242.
4. Завалевський Ю., Бережна Т. Готовність учителя до формування здоров'язбережувального середовища загальноосвітнього навчального закладу: сутність і структура. *Рідна школа*. 2015. № 9/10. С. 11-16.
5. Психологічна служба : підруч. / [В.Г. Панок (наук. ред.), А.Г. Обухівська, В.Д. Острова та ін.]. Київ : Ніка-Центр, 2016. 362 с.
6. Цюман Т. П., Бойчук Н. І. Кодекс безпечної освітнього середовища : метод. посіб. / за заг. ред. Т. П. Цюман. Київ, 2018. 56 с.
7. Шаповалова В. Інформаційно-комп'ютерна діагностична програма «Школяр-2». *Шкільний світ*. 2009. № 3. С. 80-86.

Галина Єфремова,

кандидат педагогічних наук,
доцент, завідувач кафедри педагогіки,
спеціальної освіти та менеджменту.

Комунальний заклад

Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

angelgala@ukr.net

ОСОБЛИВОСТІ СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

***Анотація.** Автор статті висвітлює основні засади створення безпечного освітнього середовища в умовах сучасного закладу освіти. Розглядає фактори та умови формування безпечного освітнього середовища, що безпосередньо впливають на створення безпекових умов взаємодії в умовах сучасного освітнього закладу.*

***Ключові слова:** безпечне освітнє середовище, «Кодекс безпечного освітнього середовища», безпекова взаємодія, освітнє середовище закладу освіти, булінг, агресія.*

***Постановка проблеми.** Безпека – стан захищеності особи чи групи, наявність способів задоволення потреб особистості та захисту її прав. У свою чергу, створення безпечного освітнього середовища – одне з першочергових завдань закладу освіти, виконання якого має реалізувати право на безпечні та нешкідливі умови навчання в умовах війни. У першу чергу, цим мають займатися спільними зусиллями керівники закладів освіти, педагогічні працівники, батьки учнів, громадськість. До того ж, найактуальнішим на сьогодні є опанування основними правилами безпечної поведінки та відтворення зазначених поведінкових детермінант соціальної взаємодії в умовах сучасного освітнього простору.*

Слід зазначити, що основними ідеями сучасної освіти, що підтримуються і поширюються міжнародними освітніми організаціями, є ідеї забезпечення прав, свобод та інтересів дітей. Більш того, суспільний запит спрямований на школу, яка є не тільки місцем, де дітей навчають, а, насамперед, простором ефективної соціалізації, повноцінного розвитку, осередком успішних, креативних і щасливих людей.

Саме тому, сьогодні суспільство бажає бачити заклад освіти не лише одним з освітніх ресурсів, а, скоріше, простором розвитку та співпраці як внутрішнього орієнтиру, так і по відношенню до зовнішньої взаємодії з соціумом. Сучасне освітнє середовище створює неповторне індивідуалізоване та персоналізоване враження, де у кожного є можливість відшукати себе.

Освітнє середовище закладу освіти – це місце, де зустрічаються та взаємодіють не лише учні, вчителі, мешканці громади та гості школи, де відбуваються не лише уроки, цікаві зустрічі, свята та концерти, але й лекції та семінари, діють відкриті лабораторії та майстерні у різних галузях науки, мистецтва та технологій.

У свою чергу, освітнє середовище – це характеристика життя всередині освітнього закладу та система впливів і умов формування особистості, система можливостей для розвитку особистості у соціальному та просторово – предметному оточенні. Створення такого освітнього середовища та умов для гармонійного розвитку особистості школяра – одне з найважливіших завдань діяльності педагогічних працівників закладу освіти. Завдання освітян – робити все, аби сучасні діти мали змогу навчатися без страху і насильства, отримувати ціннісні життєві навички, які відповідають світу що змінюється.

За сучасних швидкозмінних умов освітнє середовище школи не існує ізольовано від зовнішніх та внутрішніх впливів, що можуть спричиняти як позитивний результат, так і нести деструктивні загрози, небезпеки й ризики. Для протидії таким чинникам необхідно, щоб освітнє середовище навчального закладу було захищеним, безпечним. Створення безпечного освітнього середовища може бути гарантовано лише в тому випадку, якщо всі зацікавлені сторони, залучені до процесу, повністю розуміють його, можуть усвідомлювати свої відповідні ролі та використовувати свій власний потенціал, щоб зробити внесок у цей процес. Слід наголосити, що це має вирішальне значення задля мобілізації відповідального керівництва (управління) та знаходження ефективних ресурсів реалізації в умовах освітнього простору, не лише для позитивного впливу, але й для досягнення значних успіхів у захисті прав дитини та сприяння її добробуту.

Без сумніву, такий омріяний навчальний заклад можливий лише в атмосфері фізичного комфорту, сприятливого соціального та психологічного клімату, що підтримує особистість, яка розвивається, вчасно реагує на її потреби та з повагою ставиться до її особливостей. Саме тому трансформаційні зміни реформування сучасної освіти в

Україні набирають потужних обертів та зумовлюють педагогічну спільноту реагувати на сучасні запити суспільства. З огляду на процеси децентралізації влади, перед територіальними громадами достатньо жорстко постають питання модернізації системи управління освітою. Отже, створення гнучкої та ефективної системи освіти є завданням складним і надзвичайно відповідальним на сьогодні, оскільки сучасне освітнє середовище потребує дієвого інструментарію впровадження сучасних інноваційних засобів, технологій, прийомів реалізації безпечного освітнього простору.

Мета статті. Головною метою цієї статті є розгляд дієвих шляхів та ефективних факторів створення безпечного освітнього середовища закладу освіти в умовах сучасних викликів та суспільних проблем.

Аналіз останніх публікацій. Відповідно до пункту першого частини першої Закону України «Про повну загальну середню освіту» безпечне освітнє середовище – сукупність умов у закладі освіти, що унеможливають заподіяння учасникам освітнього процесу фізичної, майнової та/або моральної шкоди, зокрема внаслідок недотримання вимог санітарних, протипожежних та/або будівельних норм і правил, законодавства щодо кібербезпеки, захисту персональних даних, безпеки харчових продуктів та/або надання неякісних послуг з харчування, шляхом фізичного та/або психологічного насильства, експлуатації, дискримінації за будь-якою ознакою, приниження честі, гідності, ділової репутації (булінг (цькування), поширення неправдивих відомостей тощо), пропаганди та/або агітації, у тому числі з використанням кіберпростору, а також унеможливають вживання на території закладу освіти алкогольних напоїв, тютюнових виробів, наркотичних засобів, психотропних речовин [2].

Однак, дослідниця Д. Барретт, наприклад, стверджує, що забезпечити повну безпеку в освіті не тільки неможливо, але це також може навіть мати зворотній ефект для навчання учнів. Тому вона пропонує ідею, що викладачам та учням варто для створення безпеки в класі запровадити, перш за все, поняття ввічливості один до одного (культури спілкування). Тобто вона пропонує визначити поняття «ввічливість» як здатність поводитися так, щоб індивідуальна участь учня забезпечувала користь як йому, так і всьому класу. Протилежною до ввічливості буде грубість. Слід зауважити, що дрібні дратівливі фактори у поведінці учнів чи вчителів не становлять загрози, але у сукупності вони можуть створювати кумулятивний ефект, що негативно впливає на якість освітнього середовища [1].

Слід зазначити, що чисельні дослідження, у свою чергу, проводилися задля вивчення сприйняття учнями безпечного освітнього середовища та визначення того, що розуміється під поняттям безпечного освітнього простору. Так, М. Хантер у своїх дослідженнях виділяє наступні компоненти безпечного простору:

- фізичні аспекти – це ті характеристики простору, що захищають тіло від ушкодження, наприклад: освітлення, вентиляція, наявність бомбосховища тощо;

- аспекти, що забороняють дискримінаційні дії, вираження нетерпіння або політики несправедливості;

- ступінь знайомства та комфорту в освітньому просторі;

- безпечний простір визначається ступенем та засобом, завдяки якому він полегшує художній та естетичний ризик з боку учасників в цьому просторі [4].

Виклад основного змісту статті. Водночас, до принципів безпечного освітнього середовища належать: домінування життя людини як найвищої цінності, регіональної специфіки, комплексності оцінки небезпек, міні-макса й максимальної ефективності. Розглянемо їх більш детально:

1. Принцип життя людини як найвищої цінності – передбачає максимальне усунення ризиків, що загрожують життю дорослих та дітей;

2. Принцип регіональної специфіки – передбачає організацію системи безпеки освітнього середовища, враховувати оцінку ризиків і можливих надзвичайних ситуацій конкретного регіону (міста, області, району);

3. Принцип комплексності оцінки небезпек (ризиків) – методика оцінки різних педагогічних (освітніх) ризиків (зовнішніх і внутрішніх) на основі комплексного, системно-синергетичного підходів;

4. Принцип міні-макса – досягнення максимального ефекту безпеки при наявності мінімального ресурсного забезпечення;

5. Принцип максимальної ефективності управління системою заходів і створення педагогічних умов, спрямованих на забезпечення максимальної безпеки освітнього середовища та школи, як соціального інституту в цілому [3].

Зазначені принципи є надважливими для створення безпечного та комфортного освітнього середовища в закладі освіти. Наприклад, принцип комфортності допомагає забезпечити оптимальну динаміку працездатності та збереження здоров'я учасників освітнього процесу, що є важливим для успішного навчання. Принцип оптимізації

допомагає забезпечити максимальний ефект безпеки з використанням найбільш доцільних засобів впливу, що, у свою чергу, дозволяє ефективно боротися з проявами жорстокості, агресії, булінгу та насильства зокрема. Тим часом, принцип естетичності допомагає створити атмосферу довіри та сприяє емоційному задоволенню, що є важливим для позитивного настрою учнів та педагогів, оскільки надважливо створювати учням умови для розвитку їхнього потенціалу та інтересів у різних сферах та галузях, таких як мистецтво, спорт, наука тощо. Це безпосередньо стимулює їхній розвиток та підвищує мотивацію до навчання, розвиває соціальні та міжособистісні навички, які допомагають учням бути успішними в соціальному житті та реалізуватися у подальшій професійній сфері.

У свою чергу, стан безпеки в освітньому середовищі залежить від різних факторів, які можна класифікувати наступним чином:

1. *Захищеність в освітньому середовищі*: оцінка відсутності насильства у всіх його видах та формах є важливим чинником безпеки для всіх учасників освітнього простору.

2. *Комфортність в освітньому середовищі*: оцінка емоцій, почуттів та домінуючих переживань під час взаємодії дорослих і дітей в освітньому середовищі закладу є важливою для створення безпечного середовища.

3. *Задоволеність освітнім середовищем*: задоволення базових потреб дитини в безпеці, допомозі, підтримці, збереженні та підвищенні її самооцінки, пізнанні та діяльності, а також розвитку здібностей і можливостей, сприяє створенню безпечного освітнього середовища.

4. *Якість міжособистісних відносин*: позитивні фактори, такі як довіра, доброзичливість, схвалення та толерантність, сприяють безпечному середовищу; негативні фактори, такі як агресивність, конфліктність, ворожість та маніпулятивність, можуть негативно впливати на безпеку [3].

Виходячи з цього, можна підсумувати, що безпечне освітнє середовище забезпечує умови безпеки навчання та праці, комфортну взаємодію між людьми, сприяє емоційному благополуччю учнів, учителів і батьків; воно вільне від будь-яких проявів насильства та має достатні ресурси для запобігання булінгу; дотримання фізичних, психологічних, інформаційних та соціальних прав і норм.

Дієвим інструментом та вдалою превентивною технологією створення безпечного освітнього середовища, на наш погляд, є документ закладу «Кодекс безпечного освітнього середовища» (далі –

КБОС). Головною метою КБОС у закладі є навчання дітей і дорослих безпечній взаємодії у освітньому процесі, а також захист дітей від насильства та зловживань з боку однолітків і дорослих (батьків, опікунів або працівників освітніх закладів та установ).

Зазначений нормативний документ закладу реалізується завдяки розробці та запровадженню закладом освіти критеріїв безпеки дітей і дорослих, знайомству з особливостями функціонування безпечного освітнього середовища. Водночас КБОС передбачає навчання школярів, батьків, працівників закладів освіти правилам безпечної поведінки особистості, формування навичок уникнення потенційних ризиків і небезпек, а також навичок подолання труднощів у власному житті.

Введення в дію та реалізація КБОС в кожен навчальний заклад, надасть можливість регулювати та вибудовувати нову модель безпечної взаємодії усіх учасників педагогічного процесу на засадах безпечності та безбар'єрності, захисту від булінгу, агресії, цькування, приниження гідності чи тривалого знуцання. Оскільки, сучасне освітнє середовище не може існувати в ізоляції від зовнішніх та внутрішніх чинників, воно є відкритим та достатньо вразливим. Саме тому, ми вважаємо, що створення безпечного освітнього середовища для усіх суб'єктів освітнього простору є нагальною потребою та викликом сьогодення.

Як уже зазначалося раніше, безпечне освітнє середовище – це стан освітнього середовища, де існують комфортні взаємини між усіма учасниками освітнього процесу, дотримуються необхідні норми безпеки для кожного з них та відсутні прояви насильства та небезпеки. У безпечному освітньому середовищі повинні бути відсутні фактори небезпеки, загрози та страху. Натомість, поняття безпеки передбачає такий стан, коли дитина відчуває себе впевненою і має довіру до інших осіб та оточуючого середовища.

Це можна досягти за допомогою відкритого та сприйнятливого до думок та потреб учнів підходу з боку педагогічного колективу, відповідальної та грамотної роботи з питань профілактики булінгу та насильства, а також розвитку культури міжособистісних відносин.

Саме тому, на нашу думку, освітнє середовище повинно стати простором дотримання прав фізичної, психологічної, екологічної та інформаційної безпеки здобувачів освіти (таблиця 1).

Таблиця 1

Компоненти безпеки освітнього середовища

Компоненти	Показники прояву
<i>Фізична безпека</i>	<p>Визначено основні вимоги для створення сприятливого та безпечного освітнього середовища у навчальних закладах, які передбачають дотримання обов'язкових стандартів щодо будівництва закладів, вимог електро- та пожежної безпеки, санітарних норм і правил, вимог з охорони праці, правил простору вільного від вживання алкоголю та психоактивних речовин, наявність здоров'язбережувальної інфраструктури.</p> <p>З початком повномасштабного вторгнення Російської Федерації на територію України та активних обстрілів соціальної інфраструктури, включаючи освітні установи, особливої актуальності набуло питання наявності укриттів (бомбосховищ) на території закладів освіти. Бомбосховище – захисна споруда, об'єкт цивільної оборони, служить для захисту людей від авіабомб і артилерійських снарядів, уламків зруйнованих будівель і згубної дії отруйних газів.</p>
<i>Психологічна безпека</i>	<p>Встановлено, що ситуації, які можуть спричинити психологічну травму, прямо чи опосередковано впливають на фізичне та психічне здоров'я особистості. До таких ситуацій належать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - конфлікти між «вчитель – учень», «учень – учень», «учень – батьки»; - проблема адаптації до освітнього середовища; - надмірна вимогливість з боку педагогів; - відсутність здорової конкуренції між учнями; - відсутність безбар'єрності та інклюзивної освіти; - прояви насильства та булінгу.
<i>Екологічна безпека</i>	<p>Створення системи психолого-педагогічних умов, впливів та можливостей, які гарантують захищеність особистості від негативного впливу екологічних чинників і сприяють оптимальній взаємодії з природним середовищем.</p>
<i>Інформаційна безпека</i>	<p>Застосування інформаційно-комунікаційних технологій в освітньому середовищі має широкий та потужний вплив на розвиток особистості. Водночас, існують певні негативні аспекти впливу інформації на особистість в цілому та сучасне освітнє середовище зокрема:</p> <ul style="list-style-type: none"> - відсутність належних механізмів контролю якості інформації, яка доступна через телекомунікаційні технології. Це призводить до поширення великого обсягу недостовірної (хибної) інформації в освітньому просторі; - неконтрольоване розповсюдження інформації

	<p>агресивного змісту та контенту, яка безпосередньо впливає на поширення насильства, булінгу, кібербулінгу та інших негативних суспільних явищ.</p> <p>Зазначені фактори підкреслюють необхідність ретельного аналізу та регулювання інформаційного освітнього простору, фахового використання інформаційно-комунікаційних технологій, з метою забезпечення безпеки й позитивного розвитку учнів.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Висновки. Таким чином, в сучасних умовах створення безпечного освітнього середовища педагогічним працівникам слід працювати на засадах педагогіки партнерства, в основі якої – спілкування, взаємодія та співпраця між учителем, учнем і батьками. Учні, батьки та вчителі, об'єднані спільними цілями та прагненнями, є добровільними та зацікавленими односторонніми, рівноправними учасниками освітнього процесу, відповідальними за результат. Основними принципами реалізації цього підходу є: повага до особистості; доброзичливість і позитивне ставлення; довіра у відносинах; діалог – взаємодія – взаємоповага розподілене лідерство (проактивність, право вибору та відповідальність за нього, горизонтальність зв'язків); соціальне партнерство (рівність сторін, добровільність прийняття зобов'язань, обов'язковість виконання домовленостей).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Пономаренко В., Воронцова Т., Сакович О. Безпечна і дружна до дитини школа в контексті реформи «НУШ» : навч. посіб. Київ : Алатон, 2020. 64 с.
2. Про повну загальну середню освіту : Закон України від 22.03.2022 р. № 2157-IX. URL: <http://ru.osvita.ua/legislation/law/2232/> (дата звернення: 27.03.2023).
3. Цюман Т. П., Бойчук Н. І. Кодекс безпечного освітнього середовища : метод. посіб. / за заг. ред. Т. П. Цюман. Київ, 2018. 56 с.
4. Hunter, M. A. Cultivating the art of safe space. Research in Drama Education, 13(1). 2008. Pp. 5–21. URL: <http://dx.doi.org/10.1080/13569780701825195>.

Тетяна Зелюкіна,

практичний психолог.

Дошкільний навчальний заклад (центр розвитку дитини) «Світлячок»

Глухівської міської ради Сумської області.

tatianaaaklas@ukr.net

ОРГАНІЗАЦІЯ БЕЗПЕЧНОГО, РОЗВИВАЛЬНОГО, МОТИВУЮЧОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

***Анотація.** У статті висвітлюється питання значимості організації безпечного освітнього простору в закладі дошкільної освіти, пропонуються умови формування безпечного, розвивального, мотивуючого середовища.*

***Ключові слова:** безпечне середовище закладу дошкільної освіти, розвивальний, мотивуючий, дитина дошкільного віку.*

Постановка проблеми. Нині дедалі більше викликає занепокоєння стан організації безпечного освітнього середовища в закладах освіти. За останні роки змінився світ (карантин, війна), людські цінності. В умовах сьогодення кожен має вчитися жити повному. І перед кожною людиною в нашій країні нові реалії ставлять багато викликів і запитань.

Значних змін вимагає і система освіти, починаючи з закладів дошкільної освіти. У Рекомендаціях Європейської Комісії щодо високоякісних систем дошкільної освіти та догляду (2018) зазначено, що якісна дошкільна освіта має бути зорієнтованою на дитину; діти розвиваються краще в середовищі, що забезпечує участь дитини та її інтерес до пізнання, вибір видів діяльності й матеріалів, безпеку, можливість для дітей розвивати свій соціальний, культурний і фізичний потенціал [2].

Аналіз останніх публікацій. Питання створення безпечного, розвивального, мотивуючого освітнього середовища в закладі дошкільної освіти є актуальним і певною мірою дослідженим. Більшість науковців з означеної проблеми (Г. Бутенко, О. Веряєв, Б. Ельконін, І. Фрумін) розглядають «освітній простір» як частину соціального простору, в якому відбуваються процеси адаптації і соціалізації, такі необхідні для подальшого становлення особистості. Цікавим є підхід зарубіжного науковця В. Ясвіна, який вважає, що освітнє середовище – це характеристика життя всередині освітнього закладу, система впливів, умов формування особистості, а також

система можливостей для розвитку особистості, які містяться у соціальному і просторово – предметному оточенні. А. Шуляр акцентує увагу на тому, що освітнім простором є «не лише фізичний простір, а й ментальний, духовний, сакральний тощо». Тому, освітній простір, розглядається науковцями як педагогічний феномен зустрічі та взаємодії людини з оточуючими її елементами – носіями культури, у результаті чого відбувається їх осмислення і пізнання [4].

Мета статті: розкрити складові освітнього простору закладу дошкільної освіти як багатокомпонентної структури. Довести значимість облаштування освітнього простору як місця співпраці всіх учасників освітнього процесу.

Виклад основного змісту. Розглянемо освітній заклад як багатокомпонентну структуру на прикладі Глухівського дошкільного навчального закладу (центр розвитку дитини) «Світлячок» Глухівської міської ради Сумської області. Перший компонент – просторовий, який містить в собі архітектурно-естетичну складову організації особистого простору дошкільника. Другий – змістовно-методичний, що ґрунтується на основі освітніх програм, методичних рекомендацій та реалізується через заняття, прогулянки, екскурсії, ігрову, дослідницько-пошукову і господарсько-побутову діяльність. Третій компонент, комунікативно-організаційний, включає в собі плідну, тісну співпрацю всіх учасників освітнього процесу, а саме: адміністрації закладу, педагогів, батьків і залежить від стилю спілкування між усіма учасниками освітнього процесу.

Слід зазначити, що сучасне суспільство прагне бачити заклад дошкільної освіти як безпечне середовище для розвитку та співпраці всіх учасників освітнього процесу. Причому в центрі всього має бути дитина з її задоволеними потребами і в повній безпеці.

Вирішуючи питання створення безпечного, комфортного освітнього середовища закладу освіти, адміністрація ДНЗ:ЦРД «Світлячок» враховує соціальні вимоги до організації освітнього процесу.

Не менш важливою є і психологічна безпека – пріоритетна умова освітнього середовища на будь – якому його рівні. У нашому закладі освіти психологічна безпека розглядається як такий стан дитини, коли відбувається її оптимальний психічний та фізичний розвиток і усуваються внутрішні та зовнішні загрози психічному здоров'ю. Передбачити виникнення небезпеки досить важко. Але її можна попередити. З цією метою педагогам нашого закладу надані відповідні рекомендації по роботі з дошкільнятами. Вони

забезпечують дитині легке «входження» в робочий тиждень і стан задоволеності своїм перебуванням у садку наприкінці тижня. Головне правило – понеділок і п'ятниця не повинні бути фізично й інтелектуально навантаженими. Кожен день відрізняється від попереднього за характером ігрової та навчальної діяльності, за місцем і формою організації занять. Передбачені цікаві дозвілля дітей протягом дня, тижня (музичні, спортивні, психологічні). У розкладі роботи кожного педагога передбачений час для індивідуальних контактів з дітьми на основі неформального спілкування.

Треба зазначити, що в дошкільному закладі завжди перебувають групи людей зі своєю системою взаємин. Це діти і батьки, діти і педагоги, педагоги і батьки, обслуговуючий персонал – діти, батьки і педагоги. Адміністрація закладу освіти, яка перебуває у взаєминах з усіма учасниками освітнього процесу. Для ефективної організації освітнього процесу, гармонійного інтелектуального, фізичного і всебічного розвитку дитини в Глухівському ДНЗ:ЦРД «Світлячок» створені відповідні умови. Це особливий підхід до планування приміщення закладу дошкільної освіти, оригінальний дизайн, об'ємно-просторова композиція. Наш заклад освіти є не тільки освітнім середовищем, а й архітектурним. Для дітей передбачені різноманітні додаткові приміщення, що сприяють їх повноцінному становленню: просторі ігрові кімнати з великою кількістю природнього освітлення, приміщення для зберігання іграшок та ігор для розвитку, універсальна спортивна зала, музична зала, кімната для вивчення іноземної мови, кімната для занять з практичним психологом, кімната – музей. Це дає можливість закладати основи формування гармонійної особистості дитини з високим рівнем освіти на основі сучасних технологій і гарної матеріально-технічної бази.

Не мало важливим є створення сучасного дизайну освітнього середовища закладу освіти. Він відповідає сучасним тенденціям і є безпечним для всіх учасників освітнього процесу, орієнтованим на особистісний розвиток дошкільника. Так, у групових приміщеннях створено розвивальне середовище, яке відповідає віковим особливостям дітей, з урахуванням принципів доступності, мобільності, змістовності, варіативності, естетичності, зв'язку з реальним життям. Природне середовище, предметно-ігрове середовище, соціальне середовище, середовище власного «Я» дитини складаються з сучасних ігор та іграшок. Предметно-ігрове середовище передбачає розміщення іграшок (деталізованих та умовних), макетів,

предметів-замінників, різних ігрових атрибутів з урахуванням вікових особливостей дітей та завдань формування в них навичок різноманітних дій з цими матеріалами.

Усі працівники нашого закладу дошкільної освіти створюють такі умови, в яких кожна дитина проживає своє дошкільне дитинство в любові, дружбі, турботі, взаєморозумінні.

Не мало важливим для освітнього простору закладу дошкільної освіти є його візуальне оформлення. Це в свою чергу створює емоційний і психологічний комфорт у дитячому колективі, розвиває їх естетичний смак. Для оформлення куточків в ДНЗ:ЦРД «Світлячок» педагоги використовують дитячі фото, сімейні фото, фото з життя садочка, малюнки дітей, їх поробки. У групових кімнатах створені куточки, які відповідають тематиці дня або тижня і кожного разу його оформлюються по-новому. Це сприяє формуванню у дітей мотивації до вивчення нового матеріалу або тієї чи іншої теми. Формування мотивації стимулює розвиток мовлення, творчих здібностей, умінь та навичок, отриманих у процесі дитячих активностей. У групових кімнатах облаштовані куточки самостійної художньої діяльності дітей, локація «Ляльковий театр», «Куточок усамітнення», «У світі спорту», «Книжковий осередок», ігрові осередки («Магазин», «Їдальня», «Спальня»), міні-музеї («Ляльки – мотанки», «Музей гудзика», «Музей міні-скульптур»), осередок відпочинку для емоційного розвантаження дітей, зняття втоми і постійного напруження, задоволення потреби дітей в усамітненні. Все це ґрунтується на потребах і бажаннях дитини в першу чергу.

Важливо, щоб перебування дітей в закладі освіти, починаючи від раннього віку і закінчуючи старшим дошкільним віком, було і зручним. Простір має відповідати віковим можливостям дітей і створювати умови для організації різноманітних видів діяльності. Наприклад, для того, щоб допомагати дітям розкривати їхні творчі здібності в ДНЗ:ЦРД «Світлячок» створені куточки, наповнені театрами, матеріалами для ліплення, аплікації, природного матеріалу, конструювання тощо. Також враховується багатофункціональність простору, в якому можливі певні трансформації

Усі зусилля педагогів спрямовані на те, щоб спонукати дітей до активної ігрової діяльності. Велика увага приділяється «вільній грі» – ігровій діяльності дошкільника за власним бажанням. Кожен день на таку «вільну гру» відводяться 1,5-2 ранкових години. Вважається, що гра за заздальгідь розробленою програмою втрачає основний сенс і перестає бути грою в справжньому сенсі цього слова.

Під час ігрової або навчальної діяльності дітям пропонуються прості іграшки з природних матеріалів (дерев'яні поліна, шишки, жолуді, каштани тощо). Для театральної постановки педагоги використовують ляльок, гномів, казкових персонажів, але дошкільники мають їх сконструювати разом з вихователем та батьками. Бажано, аби всі іграшки лише натякали на свою можливу функцію й дозволяли використовувати себе в грі багатофункціонально. Так, шматок блакитної тканини може стати озером, зоряним небом, дахом у магазині або стінами печери. Тому ігровий простір групової кімнати розділений на тихі та гамірні локації, які дають кожній дитині змогу знайти своє місце за власними інтересами та вподобаннями для вияву її природних вікових потреб.

Створення сучасного універсального дизайну в закладі дошкільної освіти (доступного, безпечного, розвивального, максимально придатного навколишнього середовища) дає змогу ефективно використовувати потенціал різних моделей організації освітнього процесу із застосуванням сучасних технологій, освітніх програм та послуг, що відповідають особливостям розвитку всіх дітей дошкільного віку, зокрема з особливими освітніми потребами чи які належать до корінних народів, національних меншин України.

Висновки. Одне з найважливіших завдань діяльності дошкільного закладу – створити освітній простір, адекватний сучасним суспільним змінам, тенденціям розвитку дитини, відповідно до запитів батьків. Розвивальне, мотивуюче освітнє середовище закладу організують через осередки приміщень для дітей, де комфортно, психологічно безпечно і створені умови для організації різноманітних видів пізнавальної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Водолазська Т. В. Модель доброзичливого до дітей освітнього середовища. *Постметодика*. 2012. № 5. С. 13-17. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Postmetodyka_2012_5_5
2. Ключові показники якості дошкільної освіти. URL: <https://ezavdnz.mcfr.ua/914455>
3. Про окремі питання діяльності закладів дошкільної освіти в 2023 – 2024 навчальному році : лист МОН № 1/12490-23 від 21.08.2023. URL: [file:///C:/Users/work/Downloads/64e4623bad9ac145595619%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/work/Downloads/64e4623bad9ac145595619%20(1).pdf).
4. Рибка Н. М. Єдиний освітній простір як інтегративна система: соціально-філософський аналіз : автореф. дис. ... канд. філос. Наук : 09.00.03. Одеса, 2005. 24 с.
5. Цюман Т. П., Бойчук Н. І. Кодекс безпечного освітнього середовища : метод. посіб. / за заг. ред. Т. П. Цюман. Київ, 2018. 56 с.

Світлана Калій,
вихователь, спеціаліст I категорії.
Кролевецький заклад дошкільної освіти
(центр розвитку дитини) № 9 «Ромашка»
Кролевецької міської ради Сумської області.
svetacaly@gmail.com

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ОБЛАШТУВАННЯ БЕЗПЕЧНОГО СЕРЕДОВИЩА В УКРИТТЯХ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

***Анотація.** У статті зазначено виклики, з якими стикаються заклади дошкільної освіти під час воєнного стану. Згруповано вимоги ДСНС і МОН України до облаштування безпечного середовища в закладах дошкільної освіти в умовах воєнного стану. Наведено приклад створення укриття на базі Кролевецького закладу дошкільної освіти (центр розвитку дитини) № 9 «Ромашка» Кролевецької міської ради Сумської області.*

***Ключові слова:** дошкільна освіта, воєнний стан, безпека дітей, укриття, закладу дошкільної освіти, організація освітнього середовища.*

***Постановка проблеми.** Створення безпечного та комфортного середовища для дітей у закладах дошкільної освіти є основним завданням, яке стоїть перед колективами дитячих садків. За останній рік українські діти в середньому провели 920 годин або понад 38 днів в укриттях під землею через повітряні тривоги, ракетні удари росіян та бойові дії. Про це повідомили у міжнародній організації Save the Children. За її даними минулого року в Україні було оголошено 16207 повітряних тривог, які тривали в середньому близько години [2]. Станом на 21 жовтня 2022 року 31 % закладів освіти зовсім не мали укриттів, а 13 % використовували захисні споруди інших суб'єктів господарювання. Про це йдеться в довідці Державної служби якості освіти. Натомість більшість охоплених вивченням закладів освіти (60 %), мають власні облаштовані укриття. Серед дитячих садочків власні сховища мають 53 %, 10 % використовують об'єкти захисту інших установ, а 37 % їх зовсім не мають. Найбільша кількість садочків без укриттів у Харківській (93 %), Дніпропетровській (74 %), Одеській (73 %), Запорізькій (72 %), Черкаській (60 %) областях [6]. У більшості закладів освіти, де проводилося вивчення, є показники напрямку руху до*

укриття, запаси води та медикаментів. Система оповіщення працює лише в 60 % закладів освіти, а в 90 % вона недоступна для дітей із порушенням слуху й зору. У майже 95 % садочків в укриттях створені ігрові зони, куточки творчості, читання тощо. Саме тому проблема організації та облаштування безпечного освітнього середовища є актуальною та потребує значної уваги.

Аналіз останніх публікацій. Організація роботи закладів дошкільної освіти в умовах воєнного стану регулюються великою кількістю нормативних документів, зокрема і документами щодо облаштування укриттів, а саме: лист ДСНС України від 14.06.2022 № 03-1870/162-2 «Про організацію укриття працівників та дітей у закладах освіти», листи МОН України від 02.04.2022 №1/3845-22 «Про рекомендації для працівників ЗДО на період дії воєнного стану в Україні», від 27.07.2022 № 1/8504-22 «Про окремі питання діяльності закладів дошкільної освіти у 2022/2023 навчальному році». У цих нормативних документах і рекомендаціях зазначаються вимоги до обладнання укриттів і організації безпечного освітнього середовища.

Мета статті: узагальнити досвід організації та облаштування безпечного освітнього середовища в укриттях закладів дошкільної освіти відповідно до основних нормативно-правових документів.

Виклад основного змісту статті. Важливим аспектом організації життєдіяльності вихованців у закладах дошкільної освіти під час воєнного стану є безпека. Тому першочерговим стає захист дітей від наявних загроз військового конфлікту. Ця робота включає обладнання укриття, розробку планів евакуації, підготовку персоналу та дітей до дій у надзвичайних ситуаціях, а також забезпечення навчальних закладів необхідними ресурсами для виживання у разі виникнення кризових ситуацій [4]. Розглянемо кожен складову окремо.

Укриття в ЗДО – спеціально організоване приміщення в будівлі або на території закладу, що слугує захистом для дітей та персоналу в разі фізичної небезпеки, яке пройшло відповідну експертизу та відповідає нормативним вимогам, враховує вікові особливості дітей дошкільного віку, забезпечено необхідним майном, інвентарем, засобами та матеріалами [4]. Погоджує використання укриття спеціальна комісія.

Загальні вимоги до організації укриття в закладі освіти прописані в рекомендаціях Державної служби України з надзвичайних ситуацій (лист від 14.06.2022 р. № 03-1870/162-2 «Про організацію укриття працівників та дітей у закладах освіти»). Основні вимоги до

організації внутрішнього обладнання укриття в ЗДО відповідають загальним вимогам ДСНС, проте мають свої особливості, про що зазначено у визначенні, а саме:

- оформлення стін має відповідати віковим особливостям дітей
- світлі відтінки з яскравими малюнками, що налаштовують на позитив;

- наявність місць для відпочинку дітей, ігрових та розвивальних осередків (куточок творчості, читання, настільних ігор, театральних, інтелектуальних ігор).;

- наявність дидактичного і технічного обладнання: технічні засоби навчання, дидактичні, настільно-друковані ігри, різні види театрів, шашки, шахи, набори для малювання та поробок з паперу, природного матеріалу, ломиголовки, лабіринти, мнемосхеми, пазли тощо;

- наявність запасів води, їжі, засобів захисту, аптечки [4; 5].

У коридорах та на території закладів дошкільної освіти мають бути покажчики напрямку руху до укриття, які зрозумілі як дорослим так і дітям. В укритті також мають бути позначки як для входу так і виходу дітей, а також місця, де діти можуть помити руки і сходити в туалет.

Організовуючи окремі локації для дітей дошкільного віку, необхідно заздалегідь забезпечити їх необхідним обладнанням, враховуючи наступні рекомендації:

1. У куточку творчості мають бути окремі столи, за якими діти будуть малювати, ліпити з пластиліну, плести з бісеру, робити аплікації. Ці матеріали потрібно зберігати в коробках чи боксах. Роздаткові матеріали у вигляді розмальовок, цікавих завдань, загадок, головоломок тощо краще зберігати у підписаних боксах для дітей різних вікових категорій. Розміщуються ці бокси поряд із локаціями, де сидять діти, щоб їм було зручно взяти завдання та виконувати на своєму місці.

2. Окремо має бути відведене місце для зняття фізичної напруги, бо маленькі діти знуються під час довгих повітряних тривог і їм потрібно місце для фізичних вправ.

3. В укритті доречно частину приміщення відвести під так звану «зону тиші». Її не обов'язково облаштовувати окремо. Якщо укриття невелике, вона може бути у частині локації, де зазвичай сидять діти. Слід подбати про те, щоб дошкільники мали зручні

підстилки та пледи. Поряд можна поставити коробки з антистресовими іграшками [2; 5].

Підготовка персоналу починається з опрацювання алгоритму дій у разі оголошення сигналу повітряної тривоги/іншої надзвичайної ситуації, а також надання домедичної допомоги. Цей алгоритм можна умовно розділити на дві частини за рівнем відповідальності.

У першу чергу, для забезпечення комфортного перебування учасників освітнього процесу в закладах дошкільної освіти, керівникам дитячих садків рекомендують ввести наступні заходи:

- передбачити присутність на зміні по два вихователя та по два помічника вихователя на одну групу;
- зменшити кількість дітей до 10 у групах для дітей раннього віку та до 15 – для дітей дошкільного віку;
- запровадити різний режим роботи в дошкільних навчальних закладах від 2 до 12 годин;
- визначити відповідальну особу, яка організовує евакуацію дітей та персоналу, запобігає утворенню паніки, супроводжує учасників освітнього процесу під час переміщення в укриття;
- визначити декількох відповідальних, які після евакуації перевіряють заклад на наявність присутніх учасників освітнього процесу за межами захисної споруди, і тільки після такої перевірки прямують до укриття [3, 5].

Вихователям необхідно варто заздалегідь спланувати змістовий контент роботи, що відвертатиме увагу дітей від хвилювань, страхів, сприятиме зниженню тривожності. Діяльність в укритті має організовуватись залежно від ситуації та психологічного стану вихованців. Так на етапі сповіщення про небезпеку, під час повітряної тривоги великого значення надається психологічному супроводу дітей. Для зняття емоційного напруження психологиня Світлана Ройз рекомендує: співати пісні; читати дітям казки; промовляти дражнили про російську армію, щоб знецінити ворога та зменшити страх перед його діями; робити масаж вух та постукування зони за вухами; виконувати дихальні практики з гучним видихом; грати в терапевтичні ігри (наприклад, «Слоник, що обмахується вухами»: долоні притуляють до вух, відтуляють та затуляють їх; «Комахи»: дітям пропонують уявити, що в приміщенні багато комарів, і ловити їх, гучно плескаючи в долоні, але не торкаючись сусідів); позіхати (для цього потрібно провести від вушної раковини до щелепного суглоба дитини і запропонувати їй позіхнути); запропонувати дітям

льодяники, сухофрукти або жувальні цукерки тощо.

Особливу увагу слід зосередити на освітній діяльності та психологічній підтримці, що здійснюється в групах, до яких зараховані діти зі статусом внутрішньо переміщених осіб [3]. Необхідно спостерігати за такими дітьми, щоб отримати інформацію про їх психічний стан. Педагогам доцільно впроваджувати види діяльності, які сприяють емоційній підтримці дітей та налагодженню комунікації з ними, використовувати індивідуальний підхід у роботі з вихованцями. За можливості, залучати їх до колективної творчої діяльності.

Окремо варто наголосити на терапевтичному ефекті читання художньої літератури. На переконання психологів книжка є найбільш ефективним інструментом психологічного супроводу дітей і дорослих у травматичних ситуаціях, адже розмірене читання заколисує і заспокоює, а світлі та добрі образи підбадьорюють і вселяють надію [1; 3]. Для дошкільників більш доречно використовувати твори усної народної творчості, українських та зарубіжних авторів, народні казки.

Керуючись рекомендаціями ДСНС і МОН України у Кролевецькому закладі дошкільної освіти (центр розвитку дитини) № 9 «Ромашка» Кролевецької міської ради Сумської області облаштовано укриття для захисту персоналу та дітей. Укриття відремонтовано й обладнано за рахунок коштів місцевого бюджету та спонсорів. Воно розміщено в підвальному приміщенні будівлі дошкільного закладу, має три кімнати, що забезпечені електроживленням, штучним освітленням, приміщенням з виносними баками. Укриття обладнане місцями для сидіння та лежання, забезпечене питною водою, у розрахунку 2 л на добу, на кожну дитину та технічною водою. У якості резервного освітлення встановлені акумулятори зі світлодіодними стрічками та ліхтарі. Заклад має генератор наданий благодійним фондом.

Укриття відповідає протипожежним та санітарним нормам, забезпечене необхідними засобами пожежогасіння, телефонами, засобами надання першої допомоги, та необхідним інвентарем.

В укритті всі діти знаходяться зі своїми вихователями та під наглядом медичних сестер. Протягом тривоги в укритті вузькі спеціалісти: практичний психолог, вчитель-логопед, вчитель-дефектолог, керівники музичні, інструктор з фізкультури проводять індивідуальні та підгрупові заняття, бесіди, різні види активностей. За необхідності педагоги використовують технічні засоби навчання (переносні колонки, ноутбуки, радіоприймачі). За кожною віковою

групою закріплене постійне місце, яке позначене емблемою групи. Педагоги облаштували осередки: творчості, книги, сенсорно-пізнавальний, настільно-друкованих та будівельно-конструктивних ігор. Окремо виділено місце для усамітнення, вразі потреби, дитина може тимчасово дистанціюватися від інших, побути на самоті під наглядом вузьких спеціалістів. Перебуваючи в укритті вихователі залучають дітей до різних видів діяльності, наскільки це можливо. Це допомагає мінімізувати хвилювання і напруження малюків.

Висновки. Організація освітнього процесу в закладах дошкільної освіти в умовах воєнного стану – серйозний виклик для педагогів, адміністрацій закладів, системи дошкільної освіти загалом. Гідно відповісти на нього допоможе чітке розумінні того, як діяти в ситуаціях небезпеки, які механізми та інструменти застосовувати, щоб мінімізувати руйнівний вплив воєнних реалій на дітей і допомогти упоратися з його наслідками. Тому кожен осередок закладу, зокрема й укриття, повинен бути безпечним, комфортним для перебування дітей протягом тривалого часу, сприяти зниженню їх емоційної напруги, розвитку стресостійкості та відновленню емоційних ресурсів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Без барабанів та сковорідок: що має бути в укритті школи? URL: <https://osvitoria.media/experience/bez-barabaniv-ta-skovoridok-shho-maye-buty-v-ukrytti-shkoly/>
2. Минулого року українські діти провели в укриттях понад 900 годин. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2023/02/22/252986/> (дата звернення: 03.11.2023).
3. Присяжнюк Л. Діти повітряних тривог. *Дошкільне виховання*. 2022. № 10. С. 9-12.
4. Про організацію безпечного освітнього простору в закладах дошкільної освіти та обладнання укриттів : лист МОН України від 20.06.2023 № 1/8820-23.
5. Про рекомендації для працівників закладів дошкільної освіти на період дії воєнного стану в Україні : лист МОН України від 02.04.2022 № 1/3845-22
6. Скільки шкіл та садочків мають власні укриття, а хто «бігає до сусідів» : результати з вибірки закладів освіти від ДСЯО. URL: <https://nus.org.ua/news/skilky-shkil-ta-sadochkiv-mayut-vlasni-ukryttya-a-hto-bigaye-do-susidiv-rezultaty-z-vybirky-zakladiv-osvity-vid-dsyao/>

Анна Капленко,
учитель основ здоров'я та географії.
Сумський заклад загальної середньої освіти I-III ступенів № 26
Сумської міської ради.
kaplenko@zosh26.org.ua

СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ТА ЗДОРОВОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЯК АКТУАЛЬНА ОСВІТНЯ ПРОБЛЕМА

***Анотація.** У статті розкривається сутність поняття «освітнє середовище», що є складною системою інтелектуальних, культурних, методичних, організаційних, технічних ресурсів, а також сутнісні ознаки фізичного та психологічно безпечного освітнього середовища, організація якого передбачає реагування на нові виклики та вимоги, реалізацію системи принципів.*

***Ключові слова:** освітнє середовище, інклюзивне середовище, психологічно безпечне середовище, фізичне середовище, комфортне середовище.*

Безпека – це процес, а не результат.

Брюс Шнайєр

***Постановка проблеми.** Актуальна в сучасних умовах освітня реформа в Україні передбачає оновлення та модернізацію всіх компонентів системи освіти з метою підвищення її якості. Перед закладом освіти постають завдання розвитку особистості дитини, її здібностей і задатків, формування компетентностей, які забезпечать готовність учнів до продовження навчання, до життєдіяльності у суспільстві. Суспільство очікує від закладу загальної середньої освіти не лише статусу освітнього ресурсу, а й простору розвитку та співпраці як усередині, так і з зовнішнім світом. Сучасне освітнє середовище створює неповторне індивідуалізоване та персоналізоване враження, де в кожного є можливість відшукати себе. Вимогою сьогодення є створення не лише особливого освітнього середовища, а надання йому якості безпечного та здорового.*

***Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасний науковий дискурс активізує дослідження широкого кола вітчизняних науковців щодо проблеми безпечного освітнього середовища, його структури, формування та функціонування. Вагомими у розв'язанні означеної проблематики стали наукові розвідки Н. Бойчук, Г. Васяновича, Г. Гончаренко, В. Духневича, Н. Кириленко, О. Крутенко, О. Обозової, С. Совгіри, Т. Цюман та ін. У своїх дослідженнях науковці*

торкаються окремих аспектів даної проблеми, а саме: психологічної, екологічної, інформаційної, соціальної, фізичної безпеки; ролі педагога у формуванні освітнього середовища, у площині його безпеки; технології створення безпечного освітнього середовища тощо.

Метою статті є аналіз особливостей організації освітнього середовища закладу освіти в умовах реалізації Концепції «Нова українська школа», окреслення ролі вчителя у створенні безпечного та здорового, комфортного для кожної дитини освітнього середовища.

Виклад основного матеріалу. Важливою для освітнього середовища є безпека в усіх її проявах. Учні та педагогічні працівники потребують такого стану освітнього середовища, у якому вони відчуватимуть фізичну, психологічну, інформаційну та соціальну безпеку, комфорт і благополуччя [1]. Варто подбати й про якість взаємодії учасників освітнього процесу, стан їхнього емоційного благополуччя. Освітнє середовище може виступати «третім учителем», якщо вчителі та учні навчатимуться його використовувати. Безпосередня «зустріч» учня з об'єктами та явищами, його взаємодія у конкретному просторово-предметному середовищі, контакт з іншими людьми – необхідні умови моделювання освітнього середовища. Без активності дитини, її взаємодії з предметами, людьми можна говорити про невикористаний простір можливостей [2]. Якісні ремонти в закладах загальної середньої освіти, сучасні меблі, оснащені кабінети, нові технології й дидактичні засоби навчання без активного їх використання залишаються штучно створеним простором, що не виконуватиме свого основного призначення – розвиток особистості.

Один із важливих пріоритетів освітнього процесу в НУШ – створення соціально безпечного простору. Батьки учнів, як учасники освітнього процесу, зацікавлені в існуванні максимально безпечного освітнього середовища, здатного забезпечити належні й безпечні умови навчання, виховання, розвитку дітей; для досягнення цих цілей мають долучатися та активно сприяти формуванню у дітей гігієнічних навичок та засад здорового і безпечного способу життя [1].

Сучасні підходи до організації освітнього середовища базуються на принципах гуманізму, демократії, дотриманні прав і свобод кожної особистості незалежно від її фізичних та психологічних особливостей. Л. Коваль наголошує: «Якщо у дитини є особливі потреби, то вона включається в освітнє середовище на своїх власних умовах: не дитина пристосовується до середовища, а середовище до дитини» [5].

Відсутність єдиного визначення поняття «безпека освітнього

середовища» зумовлена існуванням різних підходів до розуміння його сутності. Йдеться і про психологічний, і про екологічний, і про інформаційний аспекти цього поняття.

Так, дослідники, які вивчають коло проблем, пов'язаних з питанням психологічної безпеки освітнього середовища, вважають, що психотравмуючі ситуації прямо чи опосередковано впливають на фізичне і психічне здоров'я особистості. Зокрема, до психотравмуючих ситуацій у навчальному процесі освітнього закладу можна віднести [2]:

- конфлікти у стосунках вчитель – учень, учень–учень, учень – батьки тощо;
- проблема адаптації в освітньому середовищі;
- атмосфера конкуренції між однолітками;
- надмірна вимогливість педагогів тощо.

Під екологічно безпечним освітнім середовищем науковці розуміють «систему психолого-педагогічних умов, впливів і можливостей, які забезпечують захищеність особистості від негативного впливу екологічних факторів, що визначають оптимальність взаємодії зі світом природи» [7].

Не менш важливим є й інформаційна частина безпеки освітнього середовища, яка через застосування інформаційно-комунікаційних технологій в освіті здійснює масовий, глобальний вплив на особистість. Серед негативного впливу інформації на сучасне освітнє середовище дослідники виокремлюють наступне: відсутність належних механізмів контролю якості інформації, доступної через сучасні телекомунікаційні технології, що породжує проникнення в освітній простір великого обсягу недостовірної інформації; неконтрольоване проникнення інформації сумнівного, агресивного змісту, яка може сприяти виникненню насильства, булінгу, кібербулінгу тощо [6].

Таким чином, безпечне освітнє середовище – це стан освітнього середовища, в якому наявні безпечні умови навчання та праці, комфортна міжособистісна взаємодія, що сприяє емоційному благополуччю учнів, педагогів і батьків, відсутні будь-які прояви насильства та є достатні ресурси для їх запобігання, а також дотримано прав і норм фізичної, психологічної, інформаційної та соціальної безпеки кожного учасника освітнього процесу.

Що найбільше впливає на безпечне освітнє середовище?

1. Якість міжособистісних відносин – позитивні фактори (довіра, доброзичливість, схвалення, толерантність); негативні фактори (агресивність, конфліктність);

2. Захищеність в освітньому середовищі – оцінка відсутності насильства у всіх його видах, формах для всіх учасників освітнього простору. ворожість, маніпулятивність);

3. Комфортність в освітньому середовищі – оцінка емоцій, почуттів та домінуючих переживань у процесі взаємодії дорослих і дітей в освітньому середовищі закладу. Нерозвиненість системи психологічної допомоги в освітній установі може призвести до неефективного психологічного супроводу дитини, а у педагогів – емоційного вигорання і, як наслідок, спричинити професійну деформацію, що і в першому і в другому випадку створить серйозну загрозу психічному здоров'ю особистості [4].

Основними характеристиками процесу взаємодії всіх учасників освітнього середовища є особистісно-довірливе спілкування, а його відсутність спричиняє досить негативні наслідки (емоційний дискомфорт, небажання висловлювати свою точку зору, думку, негативне ставлення до себе, втрата особистої гідності, небажання звертатися по допомогу, ігнорування особистих проблем і труднощів оточуючих дітей і дорослих, неуважність до прохань і пропозицій).

Під час формування безпечного освітнього середовища потрібно врахувати наступні елементи єдиної системи безпеки:

– система організації роботи з охорони праці та безпеки життєдіяльності;

– організація роботи з охорони праці та безпеки життєдіяльності під час проведення освітньої, науково-дослідної; позакласної; позашкільної; адміністративно-господарчої діяльності;

– навчання учасників освітнього процесу з питань безпеки життєдіяльності;

– забезпечення фізичної безпеки в закладі освіти: санітарії та гігієни, безпеки будівель та організації укриття, дотримання пожежної безпеки, безпеки технологічного та навчального обладнань;

– формування безпечного інформаційно-цифрового освітнього середовища: захист персональних даних, кібербезпека та протидія загрозам цифрового простору;

– організація якісного харчування та формування культури харчування в дітей;

– створення комфортного психологічного простору: ефективна комунікація, формування відчуття захищеності, протидія булінгу,

психологічному насиллю, експлуатації, дискримінації за будь-якою ознакою, приниження честі, гідності, ділової репутації;

– реалізація здоров'язбережувального компонента в освіті, формування здорового способу життя в дітей, профілактика дитячого травматизму, негативних звичок та хвороб та ін. [8].

Зауважимо, що безпечне освітнє середовище є динамічним явищем, тому його створення й функціонування передбачає швидке реагування на виклики сьогодення. Застосування стабілізаційних та екстрених аварійних відключень електроенергії, перебої з мобільним та Інтернет-зв'язком суттєво впливають на організацію освітнього процесу. Враховуючи сучасні реалії, керівники закладів освіти застосовують гнучкий та індивідуальний режим роботи, що передбачає наступне: розроблення окремої моделі освітнього процесу у закладі освіти; складання графіків об'єднання учнів різних класів на паралелі у групи в залежності від місця проживання та графіків відключення світла; введення додаткового робочого дня для опанування пропущеного навчального матеріалу; введення двозмінного освітнього процесу; створення у школах освітні консультаційні пункти; доступний перегляд матеріалів уроків у записі; забезпечення постійної комунікації з учасниками освітнього процесу та їх психологічна підтримка; проведення навчальних занять переважно у світлий час доби; використання електронних підручників, доступ до яких є безкоштовним, матеріалів освітньої платформи «Всеукраїнська школа онлайн» та інших онлайн-ресурсів; використання електронних журналів та електронних щоденників [3].

Створенню безпечного освітнього середовища сприяє участь у Всеукраїнському проєкті «Клас безпеки», який покликаний допомогти учням вивчити правила пожежної, мінної безпеки та цивільного захисту, ознайомитися з алгоритмом дій у разі виникнення надзвичайних ситуацій та сформуванню необхідних практичних навичок. Уроки зі здобувачами освіти проводять як вчителі, так і спеціалісти ДСНС, Національної поліції, медичні працівники.

Висновки. Отже, створення й функціонування безпечного освітнього середовища потребує фінансових, матеріально-технічних, кадрових, організаційно-методичних ресурсів, створення необхідних умов для учасників освітнього процесу, спільну діяльність, котра ґрунтується на відповідальності, єдності, відкритості та підтримки. З огляду на це вважаю, що безпечне освітнє середовище є базовою основою сучасної системи освіти, відповіддю на виклики сьогодення, котре забезпечує якість освітньої діяльності та подальший розвиток освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бібік Н. Нова українська школа : порадник для вчителя. Київ : ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2018. 206 с.
2. Водолазська Т.В. Освітнє середовище як «третій учитель». *Імідж сучасного педагога*. 2018. № 4 (181). С. 10-12. URL: <https://doi.org/10.33272/2522-9729-2018-4>
3. Гонтаровська Н. Освітнє середовище як фактор розвитку особистості дитини. Київ : Дніпро-VAL, 623 с.
4. Коваль Л. Організація інклюзивного середовища у закладі освіти. *Інклюзивне навчання в Новій українській школі*. Тербовля – Київ : Інтерсервіс, 2018. с. 46- 49.
5. Методичні рекомендації щодо організації освітнього простору Нової української школи. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-metodichnih-rekomendacij-shodoorganizaciyi-osvitnogo-prostoru-novoyi-ukrayinskoyi-shkoli>.
6. Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі : Указ Президента України від 25.05.2020 № 195/2020. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text>
7. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року : розпорядження Кабінету Міністрів України від 14.12.2016 № 988-р. URL: <https://cutt.ly/kwIBk5ee>
8. Цимбалару А. Освітній простір: сутність, структура і механізми створення. *Український педагогічний журнал*. 2016. № 1. С. 41–50. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukrpj_2016_1_7

Лариса Олійник,

учитель біології, спеціаліст вищої категорії.

karkysha122@ukr.net

Алла Стешенко,

заступник директора з виховної роботи.

Комунальний заклад

«Харківський ліцей № 122 Харківської міської ради».

allanechvolod@ukr.net

БЕЗПЕКА І ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Анотація. У статті висвітлюється досвід Комунального закладу «Харківський ліцей № 122 Харківської міської ради» щодо організації безпечного та здорового освітнього середовища під час дистанційного навчання в умовах воєнного стану. Пропонуються умови формування безпечного здорового освітнього середовища щодо підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу,

фізичної, психічної, духовної складових здоров'я.

Ключові слова: *ментальне здоров'я, складові здоров'я, проекти, безпечне освітнє середовище, навчання протягом життя.*

Постановка проблеми. Безпечне освітнє середовище передбачає в наш час якісні укриття, хороше освітлення кабінетів, належне обладнання, якість підлоги, затишне оформлення. В умовах сьогодення діти міста Харків навчаються дистанційно. Вчителі проводять онлайн-уроки згідно з санітарними нормами. Умови праці вимагають від педагогів бути психологами і лікарями людських душ, тому вони повинні бути ментально здоровими, вміти взаємодіяти з дітьми та батьками дистанційно.

Учасниками освітнього процесу є всі дотичні до освітнього процесу в закладі: вчителі, учні, батьки. А також техпрацівники, які прибирають у шкільних коридорах, працівники харчоблоку, навіть шкільний слюсар є членом великої шкільної родини. Майбутнє покоління формується в тісних взаємних контактах: вчитель – дитина – батьки – суспільство. Освіта учня розпочинається в родині, де дитина є носієм генетичного матеріалу свого сімейного клану. Учитель може лише скорегувати закладені здібності і нахили. І постає риторичне питання: кого ж потрібно виховувати? Дітей? Батьків? І хто повинен це робити?

До постулату «Навчаємось протягом життя» ми можемо сміливо додати «і виховуємось», хоча поведінка дорослої людини є результатом пам'ятних слідів, закладених в дитинстві. Через те, що більшу частину свого часу дитина проводить у закладі освіти, саме там формуються ті пам'ятні сліди і стереотипи поведінки, які знаходять вираження в дорослому житті.

Війна негативно вплинула на організацію освітнього процесу. Це зумовило потребу в гнучкій трансформації діяльності освітньої сфери на період дії воєнного стану.

Кабінетом Міністрів України ухвалено Концепцію безпеки закладів освіти (2023) [2]. Основною метою Концепції є «організація рівних, належних і безпечних умов здобуття освіти та педагогічної діяльності» [2]. У зв'язку з цим у нашому ліцеї розроблено стратегію створення безпечного освітнього середовища; впроваджено чіткі алгоритми дій у разі небезпеки; забезпечено комфортне перебування в укриттях та захисних спорудах учасників освітнього процесу; вживаються заходи щодо запобігання проявам фізичного та

психологічного насильства; дотримання прав і норм фізичної, інформаційної та психосоціальної безпеки.



Рис. 1. Тимчасове укриття ХЛ №122

Наш ліцей чистий і охайний, навколо пречудовий парк, клумби з квітами, багато дітей повернулись додому. Беручи участь у шкільних волонтерських проєктах учні навіть заходять з батьками до школи. Проте навчання і виховання дітей відбувається виключно в дистанційному форматі.

Усебічно розвинену і здорову людину зможе виховати здоровий педагог у всіх гранях цього слова. Фізично, психічно, духовно, інтелектуально і соціально здоровий вчитель зможе винести на собі вантаж емоційної нестабільності сучасного підлітка, і зробить це із задоволенням. Школа – це не робота, а спосіб життя. У кожній професії свій спосіб життя. І сучасний вчитель повинен з розумінням ставитись до цього факту. Ще є любов. Вона повинна бути в серці, як флагман, який веде за собою і не дає права скласти руки на шляху провідника дитячих душ.

Ми пишемо все це, візуалізуючи перемогу України і розуміючи, з якими наслідками війни нам доведеться зіткнутись.

Саме тому вчитель повинен бути здоровим. Ментальне здоров'я, – це стан внутрішньої гармонії. Згідно з визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя [1]. Це означає, що ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником. Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття. А з іншого боку – психічне здоров'я кожного індивіда важливе для всього суспільства.

Стан ментального здоров'я залежить від багатьох чинників:

соціальних, екологічних та навіть економічних.

Психічно здорова людина може розрізняти свої емоції, керувати ними та гармонійно функціонувати; здатна спілкуватися і будувати стосунки з іншими; розвиватися й навчатися; позитивно оцінювати себе, приймати та любити; приймати власні тверді рішення; нормально адаптуватися до нових умов життя; розв'язувати проблеми. Здатність отримувати задоволення від життя – основна риса ментально здорової людини.

Піклуючись про наших дітей, ми навчаємо їх аспектам ментальної грамотності, відволікаючи від проблем сьогодення красою буденних справ. Проекти, які впроваджуються у нашому ліцеї, сприяють покращенню всіх складових здоров'я. Тільки цього року було проведено цілий ряд різнопланових заходів: День Миру, День української писемності та мови, «Дякуємо захисникам», День прапора України, Всесвітній День тварин та ін.



Рис. 2. Фотозвіт акції «Дякуємо захисникам»

Демонструючи свою любов, діти і вчителі об'єднуються, розкриваючи свої серця. Чіткість визнаних особистих позицій, - це теж запорука здоров'я. Саме висловлена любов до своєї країни робить дітей більш впевненими в собі, дозволяючи мати чистий погляд і спокійну впевненість у перемозі. Вміння сказати і написати «я люблю» допомагає вистояти, і до того ж отримати любов у відповідь. На відео діти сміливо говорять про своє ментальне здоров'я, що в цьому їм допомагає любов маленьких домашніх терапевтів. І, виховуючи вміння любити і висловлювати любов, ми укріплюємо

здоров'я дітей, створюючи психологічно безпечне дистанційне середовище.

В умовах війни діти, які повернулись додому і здригались від грукоту та сирен, навчились знаходити свято. Ми перетворили Хелловін на день гарбуза і чаклувань на Перемогу. Цікаво, весело, смачно!

Проблемою ментального здоров'я учасників навчального процесу опікуються психологи. Учителі відвідували очні і дистанційні тренінги, щоб бути здоровими і допомагати в цьому дітям.

Арттерапія також сприяє ментальному здоров'ю. Наразі у школі розпочато проєкт «Мое ментальне здоров'я». Діти та вчителі малюють картини за номерами.

Життя продовжується! І ми повинні не стояти на місці! Виконувати свою роботу, навчати дітей, підтримувати ЗСУ! Темп дуже великий. Але ми все витримаємо! Бо ми такі: ми українці, ми вчителі. Все є Україна!



Рис. 3. Арттерапія для вчителів

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ментальне здоров'я: як подбати про себе? URL: <https://prozdorovia.in.ua/statti/mentalne-zdorov-ia/>
2. Про схвалення Концепції безпеки закладів освіти : розпорядження Кабінету Міністрів України від 07 квітня 2023 р. № 301-р. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-skhvalennia-kontseptsii-bezpeky-zakladiv-osvity-i070423-301>
3. Безпечне освітнє середовище закладу освіти. URL: <https://oplatforma.com.ua/article/2614-bezpechne-osvtn-seredovishche-zakladu-osvti>

Тетяна Плохута,

учитель української мови та літератури, спеціаліст I категорії.

Лебединський заклад ЗСО I-III ст. №7

Лебединської міської ради Сумської області.

tplohyta71@gmail.com

БЕЗПЕЧНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ: НОВІ ВИМІРИ

***Анотація.** У статті розкрито питання нових вимірів безпечного освітнього середовища, розглянуто і проаналізовано його компоненти, які є базовими у сучасній українській школі. Наголошується на важливості реалізації в освітньому процесі принципів безпечного освітнього середовища.*

***Ключові слова:** безпечне освітній простір, Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища в новій українській школі.*

***Постановка проблеми.** Основним завданням школи в сучасних умовах війни є створення безпечного освітнього середовища, а також забезпечення прав, свобод та інтересів дітей. Освітній процес у котрє зазнає змін. У першу чергу більш актуальними стають питання безпечного простору та освітнього середовища для перебування учнів і працівників. На разі виникає потреба створити безпечний освітній простір у закладі освіти, щоб захистити, убезпечити, запобігти наслідкам впливу на здобувачів освіти несприятливих чинників. Тому головне завдання для всіх дій працівників освіти – необхідність діяти в інтересах дитини.*

***Аналіз останніх публікацій.** Суспільство очікує від школи не лише статусу освітнього ресурсу, а й простору розвитку та співпраці як усередині, так і з зовнішнім світом. Проблеми сутності, структури, організації освітнього середовища вивчають українські та зарубіжні науковці, серед яких: Б. Мау, Я. Фруктова, А. Цимбалару, Т. Цюман, В. Ясвін. Н. Гонтаровська трактує освітнє середовище, як частину життєвого, соціального середовища людини, що є сукупністю всіх освітніх чинників, які безпосередньо чи опосередковано впливають на особистість у процесах навчання, виховання та розвитку виховного простору, що формує особистість [2, с. 72]. С. Роціна зазначає, що безпечне освітнє середовище включає в себе наявність безпечних умов навчання та праці, комфортну міжособистісну взаємодію, сприяючи емоційному благополуччю учнів, педагогів та батьків,*

відсутність проявів насильства та наявність достатніх ресурсів для їх запобігання [5, с. 34].

За сучасних швидкозмінних умов освітнє середовище школи не існує ізольовано від зовнішніх та внутрішніх впливів, що можуть спричиняти як позитивний результат, так і нести деструктивні загрози, небезпеки й ризики. Для протидії таким чинникам необхідно, щоб освітнє середовище навчального закладу було захищеним, безпечним.

Мета статті – розкрити нові виміри безпечного освітнього середовища, розглянути й проаналізувати його компоненти, які є базовими у в сучасній українській школі.

Виклад основного змісту. Щоб унеможливити насильство та створити безпечне освітнє середовище, кожен учасник освітнього процесу повинен мати уявлення не тільки про те, що вважають насильством, але як мінімізувати ризики та небезпеки і створити умови для внутрішньої безпеки та безпеки референтного довкілля. Це можливо лише завдяки спільній цілеспрямованій діяльності педагогів, учнів і батьків. Нерозвиненість системи психологічної допомоги в освітній установі може призвести до неефективного психологічного супроводу дитини, а у педагогів – емоційного вигорання, і, як наслідок, спричинити професійну деформацію, що і в першому і в другому випадку є серйозною загрозою психічному здоров'ю особистості.

Коли ми говоримо про безпечне середовище, то повинні усвідомити, що для нас є безпека, в якому випадку ми відчуваємо себе захищеними. Звідси випливають і принципи безпечного середовища.

Слід зауважити, що робота над створенням освітнього середовища не припиняється з досягненням певного результату – це безперервний процес. Крім того, школа повинна реагувати на нові виклики життя, шукати нові можливості, ресурси, генерувати ідеї та правила. Варто розробити та *запровадити у школі чіткі процедури /протоколи реагування та поведінки у надзвичайних ситуаціях.* Протокол безпеки – це певний набір правил, процедур, якими повинні керуватися педагоги та учні у закладі освіти щодо певної ситуації. З огляду на ризики безпеки, таких протоколів у закладі має бути декілька, зокрема щодо дій під час повітряних тривог та проведення евакуації, перебування в укритті, поведіння під час уроків онлайн [4, с. 8].

По-друге, необхідно, щоб було *дотримано прав і норм фізичної, психологічної, інформаційної та соціальної безпеки кожного учасника*

освітнього процесу. Отже, це поняття багатокomпонентне: воно передусім передбачає фізичну безпеку, а саме – безпеку простору. Тому перш за все необхідно враховувати умови навчання та праці, облаштованість та надійність укриття, навчальних приміщень. Працюючи в умовах повномасштабної війни важливо переглянути облаштування навчальних кабінетів та максимально вивільнити їх від відкритих полиць, стендів і подібного, ніщо на повинно перешкоджати руху під час евакуації учнів. Шафи, полички, органайзери необхідно розмістити так, щоб вони не заважали ходити між рядами. Потрібно звільнити коридори від речей, що можуть стати причиною травмування. Також необхідно щоб було маркування, це полегшить евакуацію дітей з приміщення.

Наступний компонент це *емоційна безпека*. Це складний процес взаємодії людини зі світом. Тобто, окрім того, що вчителі забезпечують освітній процес, вони також мають створювати безпечне освітнє середовище, забезпечувати емоційні потреби учнів. Т.Цюман зазначає, що така взаємодія сприяє емоційному благополуччю учнів, педагогів батьків, у безпеці відсутні прояви насильства та є достатні ресурси для запобігання їм. Вона є у середовищі, яке сприймається людиною як безпечне, дитина не боїться осуду за власний емоційний стан. Ми всі занурені в глибокі переживання пов'язані з війною, стикаємося з різними емоціями: це і злість, ненависть, печаль, смуток. Можлива мінливість настрою, швидка зміна почуттів є цілком нормальною у нинішніх умовах, це нормальна реакція психіки на ненормальні події, так організм сигналізує, що потребує допомоги. А наше завдання підтримати дитину у проживанні її емоцій [7, с. 42]. Зараз ми можемо частіше стикатися з проявами гніву та агресії у школярів. Потрібно пам'ятати: що більший страх, тим сильніше може проявлятися агресія. При такому стані необхідно поговорити з дитиною, пояснити, що все, що зараз відбувається, надзвичайно складне, і злитися – нормально, однак заподіювати шкоду собі або іншим не можна. Не можна сварити школяра за той чи інший емоційний стан. У такий спосіб ми забороняємо відчувати те, що вона відчуває. Реакція учня буде негативною. Крім того, якщо дитина намагається пригнічувати агресію, це може призвести до заподіювання шкоди собі, тобто до саморуйнівної поведінки. Злість і агресія – це індикатори незадоволеної потреби, можливо, в контролі, можливо, в безпеці. Тому варто подумати, що потребує дитина і чим можна допомогти.

Наступний компонент *безпечного середовища* – його *передбачуваність і структурованість*. У стані стресу не лише складно сконцентрувати увагу та сформулювати думки, інколи ми ніби втрачаємо відчуття зв'язку між минулим теперішнім і майбутнім. Ми можемо знати який сьогодні день війни, але губитися в тому, яке сьогодні число чи день тижня. Це пов'язано з порушенням безперервності. Так наша психіка реагує на стрес. Аби повернути учням відчуття безпеки і контролю, важливо дбати про передбачуваність усього, що відбувається в освітньому просторі. Н. Бібік пропонує під час ранкової зустрічі проговорювати з учнями, що чекає на них сьогодні. Науковець зазначає, що важливо, щоб кроки були представлені малюнками чи символами [1, с. 72].

Важливо забезпечити поступовість переходу від одного виду діяльності до іншого. Наприклад, якщо учні виконують письмову роботу, сказати, що через 10 хвилин буде перерва, але цього часу достатньо для того, щоб вони завершили завдання. Якщо забезпечити послідовні, непоспішні переходи, це допоможе знизити рівень тривожності у дітей, а, отже, підвищити продуктивність та успішність.

Ще одна *важлива складова* – *комфортна міжособистісна взаємодія*, що сприяє емоційному благополуччю учнів, батьків і педагогів. У безпечному середовищі кожен учень і учениця розуміють, що їм тут раді, їх сприймають і поважають, вони важливі та відчувають свою приналежність до цього простору [5, с. 18]. Середовище має сприяти співпраці між дітьми, учні працюють разом як одна команда і навчальна спільнота.

Слід звернути увагу на *емпатичний стиль поведінки дорослих*, коли вони здатні брати до уваги почуття дітей, стимулювати і одночасно давати можливості для прояву ініціативи, взаємоповаги. Діти сприймають один одного незалежно від того, який вони мають вигляд, походження, навички або соціальний статус. Добре, коли учні не бояться висловити власну точку зору, не виявляють агресії, а коли не погоджуються один з одним, то розв'язують конфлікти і вирішують питання в конструктивний спосіб. Безпечне середовище стимулює обмін думками, і довіру, школярі вільно говорять про себе і свої почуття. У таких обставинах відсутні прояви насильства та є достатні ресурси для запобігання їм. Формуючи безпечне середовище, ми даємо можливість кожній дитині простір для навчання і участі в житті класу

Важливу роль у побудові безпечного шкільного середовища

відіграють спільноти вчителів, учнів, батьків. Спільноти бувають різними, але вони всі мають одне завдання: зробити участь в освітньому процесі для всіх комфортною та продуктивною.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, на разі потреба створити безпечний освітній простір у закладі освіти є дуже важливою, вона дає можливість захистити, убезпечити, запобігти наслідкам впливу на здобувачів освіти несприятливих чинників і виконати головне завдання для всіх дій працівників освіти – необхідність діяти в інтересах дитини.

Безпечне, дбайливе, чуйне й передбачуване середовище допоможе дитині бути спокійнішою, уважнішою і як наслідок – успішною.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бібік Н. М. Нова українська школа : poradnik dla vchytelja. Київ : ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. 206 с.
2. Гонтаровська Н. Б. Освітнє середовище як фактор розвитку особистості дитини. Київ : Дніпро-VAL, 2010. 623 с.
3. Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої школи. Міністерство освіти і науки України : [офіц. портал]. Текст. дані. Київ, 2016. 34 с. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>.
4. Про повну загальну середню освіту : Закон України від 16.01.2020 № 463-IX/. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/>
5. Роштіна С. М. Розвивальне освітнє середовище навчального закладу як умова особистісного розвитку учнів. *Педагогічний альманах* : зб. наук. пр. / редкол. В. Кузьменко (голова) та ін. Херсон : РІПО, 2011. Вип. 12. Ч. 1. С. 34–38.
6. Цюман Т. П., Бойчук Н. І. Кодекс безпечного освітнього середовища : метод. посіб. / за заг. ред. Т. П. Цюман. Київ, 2018. 56 с.

Лариса Сєрих,

кандидат педагогічних наук, доцент,

в.о. завідувача кафедри теорії і методики змісту освіти.

Комунальний заклад

Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

Su181260slv@ukr.net

РОЗВИТОК БЕЗПЕЧНОГО ЗДОРОВОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАСОБАМИ МИСТЕЦТВА

Анотація. У статті наводиться сучасна нормативна база, якою регламентується розвиток безпечного здорового освітнього

середовища засобами мистецтва. Запропоновано компетентнісний потенціал мистецької освітньої галузі для розвитку безпечного і здорового освітнього середовища в новій українській школі.

Ключові слова: *безпечне освітнє середовище, здорове освітнє середовище, компетентнісний потенціал безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі, освітня галузь «Мистецтво». заклад загальної середньої освіти.*

Постановка проблеми. Одним із ціннісних орієнтирів Нової української школи, завдяки яким відбувається реалізація мети базової середньої освіти є: «Формування культури здорового способу життя учня, створення умов для забезпечення його гармонійного фізичного та психічного розвитку, добробуту; створення освітнього середовища, в якому забезпечено атмосферу довіри, без будь-яких форм дискримінації учасників освітнього процесу» [5].

Урахування цих ціннісних орієнтирів уможлиблює реалізацію мети мистецької освітньої галузі – «цілісний розвиток успішної особистості учня у процесі освоєння мистецьких надбань людства; усвідомлення власної національної ідентичності в міжкультурній комунікації; формування компетентностей, необхідних для художньо-творчого самовираження; розкриття креативного потенціалу, залучення до культурних процесів в Україні» [1].

Аналіз останніх публікацій. Дослідженню безпечного здорового освітнього середовища засобами мистецтва, зокрема використовуючи компетентнісний потенціал мистецької освітньої галузі, приділяють увагу науковці О. Гайдамака, Г. Кізілова, О. Комаровська, Л. Кондратова, Н. Лемешева, О. Лобова, Л. Масол, С. Мельник, О. Просіна, Л. Серих, І. Старагіна, В. Чуркіна та інші. Зміст здорового освітнього середовища засобами мистецтва розкрито в модельних програмах Нової української школи авторами мистецьких програм (О. Івасюк, О. Комаровська, Л. Кондратова, Н. Лемешева, О. Лобова, Л. Масол, Л. Назар, О. Просіна, Е. Фрінг, І. Чужинова, О. Шулько та інші [6, с. 84–128; 7-12].

Автори модельних програм розкривають можливість розвитку *безпечного здорового освітнього середовища* засобами сприймання, трактування, аналізу-інтерпретації творів мистецтва, різноманітної мистецької діяльності та мистецької комунікації [6, с. 84–128; 7-12].

Отже, *метою статті* є аналіз компетентнісного потенціалу мистецької освітньої галузі для безпечного здорового освітнього середовища закладів загальної середньої освіти засобами мистецтва.

Виклад основного змісту. Розвиток безпечного здорового освітнього середовища засобами мистецтва актуалізується останнім часом з упровадженням основних нормативних документів: законів України «Про освіту», [2] «Про повну загальну середню освіту», [3] «Про позашкільну освіту» [4], Державним стандартом базової середньої освіти [1], концепцією «Нова українська школа» [5], низкою модельних навчальних програм інтегрованого курсу «Мистецтво. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти, інтегрованого курсу «Мистецтво. 7-9 класи» для закладів загальної середньої освіти.

Особливості опанування мистецтва пов'язані з його «унікальною освітньою місією – формування в людини ціннісних естетичних орієнтацій у процесі впливу на розум і почуття, свідомість і підсвідомість. Художні твори здатні пробуджувати креативний потенціал учнів для самореалізації та участі в соціокультурній творчості» [10], у розбудові здорового освітнього середовища. «Сучасні електронні мережі, долаючи культурні кордони, надають можливість отримувати художню інформацію в найрізноманітніших обсягах і форматах; але вона потребує адекватної інтерпретації, критичного ставлення, естетичного оцінювання, тобто вміння вирізняти в інформаційних потоках справжні цінності й орієнтуватися на них» [10], дозволяючи створювати здорове, освітнє середовище. «З огляду на швидку цифровізацію освітньо-комунікативного середовища зростає роль візуальної інформації в розвитку людини. Візуальною образністю пронизані тексти різної природи, зокрема глобальні масиви медіатекстів, які можуть мати як естетичний, так і антиестетичний вплив на учнів. Тому вивчення мистецтва має спрямовуватися на розвиток не лише загальної і художньої культури особистості, а й на низку ключових і предметних компетентностей, зокрема медіа-компетентності як чинника подолання загроз і викликів віртуальної реальності, формування естетичного імунітету» [10], який дозволяє зростати учневі у здоровому безпечному освітньому середовищі.

Актуалізується в цьому сенсі компетентнісний потенціал мистецтва у галузі природничих наук, техніки і технологій, що забезпечує *набуття уміння:*

спостерігати і відтворювати довкілля в художніх образах засобами різних видів мистецтва;

аналізувати роль людини в соціокультурному просторі та її відображення в мистецтві;

використовувати технічні засоби для втілення художніх ідей з

урахуванням постійного розвитку інформаційно-комунікаційних технологій;

застосовувати знання з природничих наук та використовувати природні ресурси для творчості;

застосовувати мистецькі знання і вміння для естетизації навколишнього середовища, розширювати діапазон емоційних переживань через сприйняття довкілля

та ставлення:

сприйняття довкілля і знання з природничих наук як об'єктів для художньо-образної інтерпретації;

розуміння естетичних якостей технічних винаходів;

усвідомлення взаємовпливу знань природничих наук, техніки, технологій і мистецтва (на прикладі дизайну, ландшафтної архітектури, звукозаписів, сценічних ефектів тощо), художнє осмислення людського досвіду [1, додаток 19].

Це дозволяє розвивати в дитині *інноваційність*, яка простежується в *уміннях*: виявляти креативність у різних сферах життєтворчості, критично оцінювати та інтерпретувати явища культури з урахуванням взаємодії традицій та інновацій, пропонувати неординарні способи виконання творчих завдань, розвивати критичне мислення щодо власної художньо-творчої діяльності, генерувати і впроваджувати нові мистецькі ідеї у різних сферах життєдіяльності та *ставленнях*: відкритість до інновацій і передбачення їх позитивного результату, ініціативність щодо участі в мистецьких заходах, творенні нових культурних продуктів; прагнення творчої самореалізації, вираження креативності; відповідальність за особистий і спільний результат у мистецьких проєктах; виявлення прагнення до сталості результату, мультиплікаційності результату; демонстрування впевненості в собі, визначення перспективи діяльності [1, додаток 19].

На цьому тлі актуалізуються *громадянські компетентності*, які проявляються в *уміннях*: виробляти активну позицію у творенні естетичного середовища; ефективно взаємодіяти для реалізації громадських мистецьких проєктів; критично аналізувати та оцінювати мистецькі явища як засіб впливу на формування громадянського суспільства; брати участь у культурному житті України, бути причетним до соціокультурних, суспільних та історичних процесів *та ставленнях*: шанування національної ідентичності через пізнання українського мистецтва у світовому контексті усвідомлення причетності до соціокультурних, суспільних та історичних процесів, розуміння значення загальнолюдських цінностей, дбайливе ставлення

до народних мистецьких традицій рідного краю та виявлення поваги до надбань інших культур, виявлення активної громадянської позиції у збереженні культурного різноманіття, в утвердженні рівності як основи демократії та визнання особливостей різних культур, шанування досягнень українців у мистецькій і науково-дослідницькій діяльності та *соціальні компетентності – уміння*: визначати роль мистецтва в соціокультурному просторі, оцінювати соціально-економічні результати культурної діяльності, виявляти партнерські якості, солідарність, зацікавлення в спільному розв'язанні соціальних проблем засобами мистецтва, підтримувати громадські проекти в культурній сфері та *ставлення*: розуміння важливості мистецтва для соціального розвитку, виявлення поваги до прав і свобод людини як загальнолюдських цінностей, зокрема до свободи слова і думки, втілених у мистецтві; готовність брати участь у волонтерському русі, зокрема в мистецько-просвітницькій діяльності [1, додаток 19].

Застосування компетентнісного потенціалу мистецтва дозволяє авторам модельних навчальних програм забезпечити наступність між початковою і базовою освітою, гнучкий перехід учнів від молодшого шкільного віку до підліткового, сенситивного для формування цінностей і пошуку життєвих сенсів, розвитку емоційного інтелекту і критичного мислення, повноцінного життя в безпечному освітньому середовищі та реалізації основних базових знань:

мистецька грамотність: художня творчість; твір мистецтва; художній образ як категорія мистецтва; види мистецтва; засоби виразності різних видів мистецтва; загальномистецький словник (тема/сюжет, ритм, гармонія, композиція, контраст, форма тощо); жанри мистецтва; художні стилі і напрями; зміст і смисл у творі мистецтва; читання мистецького тексту; народне і професійне мистецтво; автентичність; стилізація; взаємодія/синтез мистецтв; дизайн; новітні технології в мистецтві; медіамистецтво; взаємовплив мистецтва і науки; культурне різноманіття;

мистецька діяльність: художня ідея та її втілення; креативність; способи творення художніх образів у різних видах мистецтва; виконавство (хор, соло, ансамбль, гра на музичних інструментах, танець; акторська майстерність тощо); творення візуальних/аудіовізуальних образів (малювання, ліплення, просторове проектування, декоративні техніки/художні ремесла, екранні образи тощо); мистецький проєкт; мистецькі професії; мистецтво і технології (штучний інтелект, робототехніка тощо);

мистецька комунікація: вплив мистецтва на особистість; діалог у мистецтві; емоційне і раціональне в мистецтві; форми зберігання мистецтва (усна традиція, запис художнього тексту (нотного, хореографічного, літературного тощо), екранізація, аудіо-, фото-, відеофіксація, музейний простір, колекціонування тощо); медіатекст; сучасні способи і засоби художньої комунікації; нові виміри існування мистецьких творів (інтерактивність, мультимедійність, масмедійність, гіпертекст тощо); сучасні комунікаційні та комунікативні технології; джерела інформації про мистецтво.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, компетентнісний потенціал мистецької освітньої галузі, розкритий в основних нормативних документах, модельних програмах з мистецтва забезпечує розвиток безпечного здорового освітнього середовища. Подальша перспектива дослідження видається нам у реалізації основних положень розвитку безпечного середовища засобами мистецтва безпосередньо в розробці й апробації дидактичного й методичного забезпечення освітньої галузі «Мистецтва», в реалізації мистецьких проєктів, спрямованих на розвиток безпечного здорового освітнього середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Державний стандарт базової середньої освіти. URL: <D:\Admin\Desktop\zakon.rada.gov.ua\zakon.rada.gov.ua>
2. Закон України «Про освіту». URL: zakon.rada.gov.ua.
3. Закон України «Про повну загальну середню освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws>
4. Закон України «Про позашкільну освіту». URL: zakon.rada.gov.ua
5. Концепція «Нова українська школа». URL: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>
6. Сєрих Л. В. Організація освітнього процесу мистецької освітньої галузі в 5 класі Нової української школи : метод. посіб. Суми : НВВ КЗ СОІППО. 2022. 129 с. URL: http://ir.soippo.edu.ua/bitstream/123456789/379/1/Sierykh_New_Ukrainian_School_Art_Lighting_Gallery.pdf
7. Модельна навчальна програма «Драматургія і театр. 5-6 клас» (міжгалузевий інтегрований курс) для закладів загальної середньої освіти (автори: Старагіна І. П., Чужинова І. Ю., Івасюк О. М.). URL: <https://imzo.gov.ua/model-ni-navchal-ni-prohramy/mystets-ka-osvitnia-haluz/>
8. Модельна навчальна програма «Мистецтво. 5-6 класи» (інтегрований курс) для закладів загальної середньої освіти (авт. Комаровська О.А., Лемешева Н.А.). URL: <https://imzo.gov.ua/model-ni-navchal-ni-prohramy/mystets-ka-osvitnia-haluz/>
9. Модельна навчальна програма «Мистецтво. 5-6 класи» (інтегрований курс) для закладів загальної середньої освіти (авт.

Кондратова Л.Г.). URL: <https://imzo.gov.ua/model-ni-navchal-ni-prohramy/mystets-ka-osvitnia-haluz/>

10. Модельна навчальна програма «Мистецтво. 5-6 класи» (інтегрований курс) для закладів загальної середньої освіти (авт. Масол Л.М., Просіна О.В.). URL: <https://imzo.gov.ua/model-ni-navchal-ni-prohramy/mystets-ka-osvitnia-haluz/>

11. Модельна навчальна програма «Мистецтво. 5-6 класи» (інтегрований курс) для закладів загальної середньої освіти (авт. Івасюк О.М. та ін.). URL: <https://imzo.gov.ua/model-ni-navchal-ni-prohramy/mystets-ka-osvitnia-haluz/>

12. Модельна навчальна програма «Музичне мистецтво. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (авт. Ержейбет Фрінг та ін.). URL: <https://imzo.gov.ua/model-ni-navchal-ni-prohramy/mystets-ka-osvitnia-haluz/>

Артем Сокол,

практичний психолог, соціальний педагог, спеціаліст I категорії.

Глухівська загальноосвітня школа I-III ступенів № 2

Глухівської міської ради Сумської області.

psychologistsokol@gmail.com

СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА В РАМКАХ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ «БЕЗПЕЧНИЙ ПРОСТІР»

Анотація. У статті розглядаються теоретичні основи проблеми створення безпечного освітнього середовища (зокрема в умовах воєнного стану) та презентується досвід упровадження корекційно-розвивальної програми формування стійкості до стресу для дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір».

Ключові слова: освітнє середовище, безпечне освітнє середовище, булінг, дискримінація, стресостійкість.

Постановка проблеми. Питання створення безпечного освітнього середовища стає особливо актуальним у зв'язку з модернізацією сучасної системи освіти в Україні. Ця проблема важлива ще й тим, що безпека, здоров'я та добробут всіх учасників освітнього процесу мають бути провідними завданнями в діяльності фахівця психологічної служби закладу освіти.

Окрім цього, проявляється масове прагнення населення отримувати якісні освітні послуги у сприятливому та безпечному середовищі [3]. У зв'язку з цим постає питання про шляхи створення і реалізацію сприятливого клімату в освітній установі, адже безпека — запорука людського розвитку.

Згідно з результатами дослідження Державної служби якості освіти України, які були представлені у березні 2021 р., до факторів, що першочергово впливають на якість надання освітніх послуг, найбільш пріоритетними для освітніх експертів, директорів, батьків та учнів є: безпечне для дітей освітнє середовище, а також відсутність булінгу, будь-яких проявів дискримінації, а також комфортне психологічне середовище [8].

Аналіз останніх публікацій. Зважаючи на те, що велику частину свого часу здобувачі освіти проводять саме в навчальному закладі, і в шкільному середовищі діти вчаться контактувати, конкурувати, створювати групи за вподобаннями, взаємодіяти із несхожими і вирішувати конфліктні ситуації, виникає нагальна потреба не тільки у задоволенні базових життєвих потреб, а й у формуванні необхідних навичок для конструктивної, здорової взаємодії. Від того, які будуть створені умови для соціального розвитку особистості, профілактики булінгу та формування способів особистісної взаємодії, залежить розвиток особистості майбутнього громадянина. Не секрет, що останнім часом в освітньому просторі досить часто зустрічаються психотравмуючі фактори, які прямо чи опосередковано впливають на фізичне та психічне здоров'я особистості. Тому створення безпечного і здорового середовища є надзвичайно важливою місією закладу освіти.

У свою чергу держава не залишається осторонь у вирішенні цього питання. Програмою дій Кабінету Міністрів України передбачено створення у кожній школі до 2025 року сприятливого освітнього середовища, забезпечення компетентнісного навчання учнів і постійного підвищення кваліфікації педагогів.

Результати вітчизняних і закордонних досліджень свідчать про необхідність розроблення концепції формування безпечного освітнього середовища, створення відповідних умов для навчання та виховання учнів, розвитку компетентності керівників з питань проєктування та управління процесом створення та розроблення безпечного освітнього середовища.

Дослідженню цього питання присвячені наукові праці А. Чернякової, Т. Цюман, Н. Бойчук, О. Андронікова, В. Іорданова, Н. Москвіна, Г. Мешко, С. Артюшина, С. Гури, М. Кіневич, І. Баєвої та ін. Проблема формування безпечного освітнього середовища в науковій літературі висвітлена недостатньо.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз та розкрити актуальність проблеми створення безпечного освітнього середовища,

а також висвітлити практичний досвід реалізації програми «Безпечний простір: комплексна психосоціальна підтримка українських шкіл в умовах війни».

Виклад основного змісту. Освітнє середовище як системно організований освітній простір у Новій українській школі для оволодіння різними видами і формами людської діяльності, що має свої соціальні, соціально-педагогічні, психолого-педагогічні, кадрові, матеріально-технічні особливості, забезпечує учневі умови для освоєння головних принципів взаємодії з різними соціокультурними просторами; допомагає розкривати себе світу, опановувати значущими соціальними ролями [8].

Згідно з Концепцією «Нова українська школа» освітнє середовище має бути безпечним, належати дітям, відображати філософію концепції НУШ, а педагог має бути прикладом бажаної поведінки.

Відсутність єдиного визначення поняття «освітнього середовища» зумовлена існуванням різних підходів до розуміння його сутності. Йдеться про психологічний, екологічний, інформаційний аспекти цього поняття. Так, дослідники, які вивчають коло проблем, пов'язаних з питанням психологічної безпеки освітнього середовища, вважають, що психотравмуючі ситуації прямо чи опосередковано впливають на фізичне і психічне здоров'я особистості. Зокрема, до психотравмуючих ситуацій у навчальному процесі освітнього закладу можна віднести:

- конфлікти у стосунках вчитель – учень, учень – учень, учень – батьки тощо;
- проблема адаптації в освітньому середовищі;
- атмосфера конкуренції між однолітками;
- надмірна вимогливість педагогів тощо.

Якщо взяти до уваги екологічний аспект безпеки освітнього середовища, то тут варто звернути увагу на дослідження С. Совгіри, яка під екологічно безпечним освітнім середовищем розуміє «систему психолого-педагогічних умов, впливів і можливостей, які забезпечують захищеність особистості від негативного впливу екологічних факторів, що визначають оптимальність взаємодії зі світом природи» [6].

Не менш важливим є й інформаційна частина безпеки освітнього середовища, яка, на думку Н. Кириленко, через застосування інформаційно-комунікаційних технологій в освіті

здійснює масовий, глобальний вплив на особистість [7].

Серед негативного впливу інформації на сучасне освітнє середовище авторка виокремлює: відсутність належних механізмів контролю якості інформації, доступної через сучасні телекомунікаційні технології, що породжує проникнення в освітній простір великого обсягу недостовірної інформації; неконтрольоване проникнення інформації сумнівного, агресивного змісту, яка може сприяти виникненню насильства, булінгу, кібербулінгу тощо. Таким чином, освітнє середовище – це стан освітнього середовища, в якому: наявні безпечні умови навчання та праці, комфортна міжособистісна взаємодія, що сприяє емоційному благополуччю учнів, педагогів і батьків, відсутні будь-які прояви насильства та є достатні ресурси для їх запобігання, а також дотримано прав і норм фізичної, психологічної, інформаційної та соціальної безпеки кожного учасника навчально-виховного процесу [7].

Освітнє середовище – це система соціальних зв'язків і відношень у галузі освіти, це місце перетину діяльності всіх учасників освітнього процесу, де забезпечується використання та активізація їхнього творчого потенціалу. Освітнє середовище є частиною соціокультурного середовища і визначається дослідниками як комплекс спеціально організованих психолого-педагогічних умов, в результаті взаємодії з якими відбувається розвиток і становлення особистості [4].

На думку В. Ю. Бикова, освітнє середовище – це система впливів та умов формування особистості, які містяться у соціальному та просторово-предметному оточенні. Для аналізу освітнього середовища науковець пропонує розглянути його у наступній структурі: суб'єкти освітнього процесу; соціальний компонент; просторово-предметний компонент; психодидактичний компонент [1].

Зважаючи на те, що освітні заклади є структурними елементами соціального середовища і не ізольовані та не відсторонені, а існують всередині нього, необхідною умовою є забезпечення саме безпечного середовища. Середовище, у якому б дитина почувалася захищеною, убезпеченою від насильства, знущання та приниження.

Саме тому безпечне освітнє середовище повинно стати простором дотримання прав психологічної, екологічної та інформаційної безпеки здобувачів освіти.

Відповідно до пункту 1 частини першої Закону України «Про повну загальну середню освіту» безпечне освітнє середовище – сукупність умов у закладі освіти, що унеможливають заподіяння

учасникам освітнього процесу фізичної, майнової та/або моральної шкоди, зокрема внаслідок недотримання вимог санітарних, протипожежних та/або будівельних норм і правил, законодавства щодо кібербезпеки, захисту персональних даних, безпеки харчових продуктів та/або надання неякісних послуг з харчування, шляхом фізичного та/або психологічного насильства, експлуатації, дискримінації за будь-якою ознакою, приниження честі, гідності, ділової репутації (булінг (цькування), поширення неправдивих відомостей тощо), пропаганди та/або агітації, у тому числі з використанням кіберпростору, а також унеможливають вживання на території закладу освіти алкогольних напоїв, тютюнових виробів, наркотичних засобів, психотропних речовин [2].

На основі цього можемо зробити висновок, що безпечне освітнє середовище – це середовище, що забезпечує безпечні умови навчання та праці, комфортну міжособистісну взаємодію, сприяє емоційному благополуччю здобувачів освіти, педагогів та батьків; відсутність будь-яких проявів насильства та наявність достатніх ресурсів для їх запобігання, дотримання прав і норм фізичної, психологічної, інформаційної та соціальної безпеки кожного учасника освітнього процесу [7].

У Національній стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі до 2024 року зазначено, що «...Учні та педагогічні працівники потребують такого стану освітнього середовища, в якому вони відчуватимуть фізичну, психологічну, інформаційну та соціальну безпеку, комфорт і благополуччя. Батьки учнів як учасники освітнього процесу, що зацікавлені в існуванні максимально безпечного освітнього середовища, здатного забезпечити належні і безпечні умови навчання, виховання, розвитку дітей, для досягнення цих цілей мають активно долучатися» [3].

Психічне здоров'я та благополуччя учнів є таким самим ключовим елементом стану благополуччя дитини, як і фізичне здоров'я. Порушення депресивного спектра, підвищений рівень тривожності та агресивності, самоушкоджувальна поведінка та суїцидальні спроби – одні з найпоширеніших проявів порушення психологічного благополуччя серед дітей та підлітків. Проблеми із психічним здоров'ям у дітей можуть призвести до погіршення результатів навчання, фізичного здоров'я, нестійких соціальних зв'язків та майбутніх перспектив самореалізації, а також різного роду девіантних форм поведінки. Відповідно додаткової уваги потребує

профілактика психічних розладів, просвітницька робота з питань психо- та медіагігієни, розвитку та підвищення якості психологічних послуг у закладах освіти, підтримка психічного здоров'я дітей та інших учасників освітнього процесу. Проблемою, яка потребує розв'язання, є низький рівень культури безпечної, здорової поведінки та ненасильницької взаємодії у дітей та підлітків, дорослих, які забезпечують та супроводжують освітній процес.

Національна стратегія сьогодні, в умовах воєнного стану, ґрунтується на тому, що заклад освіти має:

- створити безпечні умови життя і діяльності в умовах надзвичайних ситуацій;
- забезпечити захист здоров'я та життя людини від небезпек, оцінки існуючих ризиків середовища;
- формувати навички відповідальної поведінки здобувачів освіти, що забезпечують психологічне благополуччя;
- наслідування педагогічними працівниками та школярами моделей безпечної та ненасильницької міжособистісної взаємодії між однолітками та дорослими;
- усвідомлення цінностей життя та здоров'я, власної відповідальності та спроможності зберегти та зміцнити здоров'я [3].

Отже, одним із головних аспектів у процесі розбудови безпечного освітнього середовища є ефективне психологічне забезпечення освітнього процесу, тобто створення в закладі освіти умов, які сприяють охороні психічного здоров'я учнів та педагогів, надання їм психологічної та соціально- педагогічної підтримки.

Надзвичайно важливим завданням у сфері реалізації Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі до 2024 року є підготовка педагогічних працівників та спеціалістів психологічної служби закладів освіти з питань створення безпечних умов, збереження психічного здоров'я учнів і працівників; здійснення інформаційно-освітніх заходів із метою формування в учасників освітнього процесу ціннісних життєвих навичок та моделей поведінки, протидії булінгу; підвищення обізнаності педагогічних працівників із проявами стресу в дітей та підлітків; оволодіння навичками відновлення життєвих ресурсів та зміцнення стресостійкості. Сьогодні головним завданням на шляху забезпечення психологічно здорового освітнього середовища є психологічна підтримка вчителів через здійснення комплексного підтримуючого супроводу педагогічних працівників.

З метою здійснення практичної діяльності у цьому напрямі пройдено навчання фахівця психологічної служби Глухівської загальноосвітньої школи I-III ступенів № 2 Глухівської міської ради Сумської області у рамках міжнародного проєкту «SAFE SPACE — невідкладна психосоціальна підтримка для учнів та шкільних вчителів». Даний проєкт розкриває людські потенційні ресурси особистості, які можна застосовувати в професійному та особистому житті, долати труднощі та відновлювати душевну рівновагу. Протягом тренінгу кожен учасник має змогу протренувати вправи, застосовувати прийоми для підвищення стресостійкості.

З початком російського нападу на Україну і подальшої війни, мільйони українських дітей вимушено залишили свої домівки разом зі своїми родинами. Втеча зі знайомого оточення, іноді в поєднанні з обстрілами та бомбардуваннями, спричиняє не лише величезне відчуття небезпеки, але й також призводить до травматичного та посттравматичного стресових розладів.

За запрошенням Державної служби якості освіти України у співпраці з Міністерством освіти та науки України та Громадською організацією «Асоціація фахівців з розв'язання конфліктів та соціальної і психологічної підтримки «Слова допомагають» фахівець Глухівської загальноосвітньої школи I-III ступенів № 2 був долучений до навчання шкільних психологів за програмою проєкту «Безпечний простір: комплексна психосоціальна підтримка українських шкіл в умовах війни». Розпочато реалізацію програми у закладі освіти.

Мета проєкту – посилення життєстійкості і покращення самопочуття школярів та підвищення спроможності педагогічних працівників і психологів надавати психосоціальну підтримку учням в усіх регіонах України.

Умовами участі у програмі «Безпечний простір» було навчання та подальше отримання сертифікату про успішне завершення, що передбачало виконання низки завдань та участі у ряді заходів: заповнення електронної форми, участь у 4-денному онлайн тренінгу та 10 супервізійних онлайн зустрічах.

Після отримання згоди батьків на участь їх дітей у групових заняттях було розпочато безпосереднє впровадження програми, яке включало в себе вхідне діагностичне обстеження здобувачів освіти з метою визначення рівня їх стресостійкості, проведення 7 групових занять та вихідної діагностики з учнями з метою оцінки ефективності реалізації програми.

Також на заклад освіти було надіслано бокс необхідним

методичним інструментарієм для проведення занять.

Для оцінки ефективності реалізації програми «Безпечний простір» здійснити порівняльний аналіз результатів вхідного та вихідного діагностичного обстеження не є можливим, адже інформація є індивідуальною та конфіденційною. Варто зазначити, що програма «Безпечний простір» специфічна, вона суттєво відрізняється від програм першої психологічної допомоги тим, що може застосовуватися навіть через рік після впливу травматичної події і спрямовуватися на розвиток просоціальних навичок і навичок психологічного відновлення. Порівняно з кризовим втручанням, яке повинно відбуватися у перші години і дні після надзвичайної події, ця програма може застосовуватися декілька разів після заходів базової безпеки і відновлення соціального оточення дитини.

Програма «Безпечний простір» не психотерапевтична, оскільки ґрунтується на пошуку і розвитку ресурсів дитини та її найближчого соціального оточення, а не на патологічних змінах в особистості дитини, викликаних травмою. Практичні заняття програми «Безпечний простір» поділені на три модулі, відповідно до вікової групи дітей, з якими вони проводяться.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Очевидно, що робота з проєктування і створення безпечного освітнього середовища не припиняється навіть після досягнення певного результату. Дотримання безпеки та постійне піклування про неї – це безперервний процес реагування на нові виклики життя, пошуку нових можливостей, ресурсів, генерування нових ідей і правил. Тому будь-який проєкт, програма чи система заходів, будь-які розроблені та впроваджені процедури в разі потреби можуть і повинні піддаватися коригуванню.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Биков В. Моделі організаційних систем відкритої освіти : навч. посіб. Київ : Атіка, 2009. 684 с.
2. Закон України про освіту. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> .
3. Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі до 2024 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020#Text>
4. Нова українська школа : поради для вчителя / під заг. ред. Н. Бібік. Київ : ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. 206 с.
5. Основними критеріями якості освіти для батьків і учнів є оволодіння ключовими компетентностями – результати дослідження. URL:

<https://cutt.ly/NwAlb6f2>

6. Совгіра С.В., Гончаренко Г.Є. Проблеми екологічної безпеки як основи життєдіяльності особистості в освітньому середовищі. *Матеріали Всеукр. наук.-пр. конф. з міжнар. участю* (Миколаїв, 23-24 квітня 2015 р.) / Чорноморський державний університет імені Петра Могили; Миколаїв : ФОП Швець В.Д., 2015.

7. Цюман Т. П., Бойчук Н. І. Кодекс безпечного освітнього середовища : метод. посіб. / за заг. ред. Т. П. Цюман. Київ, 2018. 56 с.

8. Чернова Н. Організація освітнього середовища в Новій українській школі : курсова робота : спец. 013 «Початкова освіта»; Запоріж. нац. ун-т. Запоріжжя, 2021. 30 с.

Марина Спіркіна,

учитель англійської мови, спеціаліст I категорії.

marina_spirkina@ukr.net

Наталія Краснікова,

учитель німецької мови, спеціаліст вищої категорії, учитель-методист.

gontscharova@i.ua

Комунальний заклад

«Харківський ліцей № 66 Харківської міської ради».

СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ТА ЗДОРОВОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА НА УРОКАХ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ

***Анотація.** У статті представлено поняття «освітнє середовище» як один з ключових чинників освіти, описані засоби організації безпечного та здорового освітнього середовища здобувачів освіти, його ключові складові та впровадження концепції на уроках іноземної мови.*

***Ключові слова.** Безпечне освітнє середовище, психоемоційна підтримка та допомога, ментальне здоров'я, фізична активність та здоровий спосіб життя, онлайн безпека.*

***Постановка проблеми.** Вивчення іноземної мови – це не лише про освоєння граматики та словникового запасу, але й про створення сприятливого та здорового навчального середовища. Успіх у вивченні мови великою мірою залежить від того, наскільки здобувачі освіти відчувають себе комфортно та безпечно на уроках.*

***Аналіз останніх публікацій.** В концепції Нової української школи поняття «освітнє середовище» є одним з ключових чинників освіти [3]. Впродовж останніх десятиліть значна кількість психологів, педагогів, освітян, тьюторів займаються вивченням сутності цього*

поняття та впровадженням в сучасні заклади освіти. Серед них Н. Гонтаровська, С. Дерябо, В. Желанова, В. Козирєв, К. Приходченко, В. Давидов, Я. Корчак, В. Лебедева, В. Орлов, В. Панов, В. Рубцов, В. Слободчиков, В. Ясвін. Для впровадження концепції «безпечного та здорового середовища» важливо з'ясувати сутність самого поняття. На думку В. Бикова, освітнє середовище – це система впливів та умов формування особистості, які містяться у соціальному та просторово-предметному оточенні. Для аналізу освітнього середовища науковець пропонує розглянути його у наступній структурі: суб'єкти освітнього процесу; соціальний компонент; просторово-предметний компонент; психодидактичний компонент [2].

Але єдиного визначення поняття «безпеки освітнього середовища» немає через різні підходи до розуміння його сутності. Йдеться про три аспекти цього поняття: психологічно-інформаційний (психотравматичні ситуації в освітньому процесі); екологічний (захищеність особистості від негативного впливу екологічних чинників, що визначають оптимальність взаємодії зі світом природи); інформаційний (застосування інформаційно-комунікаційних технологій в освіті) [1].

Мета статті. Проаналізувати поняття «безпечне та здорове освітнє середовище», його компоненти та практичні засоби реалізації в освітньому процесі на уроках іноземної мови.

Виклад основного змісту. Сучасні підходи до навчання визнають важливість психологічного та емоційного благополуччя учнів. Освітнє середовище визначається не лише професійністю вчителя, але й його вмінням створювати позитивний клімат, де кожен учень відчуває себе важливим та захищеним. Крім того практичний досвід показує, що безпечне освітнє середовище формується за умов фізичної безпеки; плідної співпраці учнів, учителів і батьків; відсутності ознак насильства під час дистанційного та очного навчання, систематичної превентивної роботи для запобігання насильству; дотримання прав і норм щодо фізичної, психологічної, інформаційної та соціальної безпеки здобувачів освіти. Всі основні елементи цього концепту доцільно впроваджувати на уроках іноземної мови.

У зв'язку з періодом бойових дій та воєнним станом в Україні питання організації безпечного освітнього процесу є досить складним і реалізується різними способами у різних областях нашої країни. Державна служба якості освіти України розробила рекомендації щодо

організації безпечного освітнього середовища і в очному, і в дистанційному, і у змішаному форматі навчання [4].

Маючи можливість долучитися до офлайн навчання слід дотримуватись правил фізичної безпеки в класі, а саме: уникати травматичних ситуацій; налагодити безпечну роботу з матеріалами та обладнанням; організувати робочий простір та використовувати матеріали, що сприяють збереженню здоров'я учнів; контролювати правильну поставу під час сидіння за партою; налаштувати належне освітлення; створити осередки безпеки та належну медичну допомогу.

Не менш важливу роль відіграє психологічна безпека. Не зважаючи на форму навчання (онлайн чи офлайн), створення позитивного та підтримуючого клімату в класі, де учні відчують безпеку виражати свої думки, дискутувати та вивчати нову мову без страху від осуду чи образ, сприятиме не тільки підтримці психоемоційного стану всіх учасників освітнього процесу, але й буде формувати і тренувати soft skills.

Створення сприятливого освітнього середовища передбачає акцент на співпрацю та комунікацію, який реалізується на уроках під час рольових ігор («At the airport», «Im Café», «Im Warenhaus»), дебатів («Treating animals in zoos and circuses», «Schuluniform: Ja, oder Nein»), нестандартних уроків (урок-суд, урок-подорож, бінарний урок). Такі уроки є підготовкою до життєвих ситуацій, де учень може застосувати набуті вміння та навички. Вчителі можуть організовувати групову роботу, де учні спільно вирішують завдання, висловлюють власну думку та вчать один в одного. Під час такої роботи вчитель має бути фасилітатором, який спостерігає та модерує процес. Запорукою успішності такого виду роботи буде формування правил і чітких інструкцій.

Але в умовах реалізації онлайн навчання одним із ключових аспектів безпечного освітнього середовища стає безпека інтернет-комунікації. Інтерактивні технології можуть стати важливим інструментом для створення здорового навчального середовища. Використання онлайн-ресурсів, мультимедійних засобів, чат-функцій для зворотного зв'язку може зробити навчання цікавішим та доступнішим для різних учнів, що сприятиме підтримці їх ментального здоров'я. Проте не варто недооцінювати ризики. В онлайн просторі на користувачів чатують різні шахрайські схеми (наприклад, фішинг або вішинг). Аби не стати жертвами шахрайства в закладі освіти проводиться систематична робота з кібербезпеки. Усі учасники підвищують свій рівень обізнаності за допомогою курсів,

освітніх серіалів і вебінарів. Наприклад, учні, батьки і освітяни мали можливість переглянути освітні серіали «Кіберняні» та «Кібершахраї» на порталі Дія. Освіта, які надали важливі знання, що допоможуть убезпечити себе в інтернеті.

Навчання учнів безпечному використанню інтернету та різноманітних онлайн-ресурсів сприяє формуванню медіаграмотності для запобігання можливим ризикам. Особливо важлива ця просвітницька діяльність серед дітей і підлітків, бо у них нема ще життєвого досвіду, вони більш схильні до сліпого наслідування привабливих образів із соціальних мереж. Формування навичок медіаграмотності на уроках іноземної мови відбувається шляхом використання безпечних платформ, дистанційних навчальних курсів, онлайн ігор, а також впровадження фактчекінгу та принципів академічної доброчесності.

В умовах сьогодення під час онлайн навчання варто приділяти увагу не тільки безпеці в онлайн просторі, але й не забувати, що здоров'я людини є запорукою повноцінного життя. Фізичне здоров'я (або благополуччя) характеризує рівень розвитку і функціональні можливості організму дітей. Залучення учнів до усвідомлення важливості здорового способу життя сприяє вихованню нового покоління, яке дбає про своє здоров'я.

Цікавим досвідом на уроках іноземної мови є створення соціальної реклами, яка пропагує здоровий спосіб життя (наприклад, оформлення рекламних плакатів «10 Tipps für gesunde Lebensweise», «The truth about food!», створення мотиваційних листівок «Gesundes und ungesundes Essen», «Be healthy and wealthy!» та рекламних роликів про шкоду паління та вживання шкідливих речовин). Мотиваційний компонент кожної соціальної реклами має спонукати людину до певної дії і формувати навички здорового способу життя.

У початковій школі з метою активно змінити діяльність дітей і цим послабити стомлення, а потім знову переключити їх на продовження заняття і підвищити працездатність, на уроці активно проводяться фізкультхвилинки. Застосування фізкультхвилинок упродовж заняття сприяють: поліпшенню роботи та насичення киснем мозку, відновлюють тонус м'язів, знімають напругу з органів зору і слуху, розвивають дрібну моторику. Фізкультхвилинка є обов'язковим елементом кожного уроку при роботі з дітьми з особливими освітніми потребами.

Інклюзивна освіта визнає право кожного учня на отримання якісної освіти, незалежно від його фізичних, соціальних чи інших

обмежень. Забезпечення навчального середовища, що відповідає потребам учнів із різними обмеженнями, є важливим етапом створення справедливого та рівного суспільства. Врахування цих потреб не тільки сприяє розвитку індивідуальних здібностей кожного учня, але й формує толерантне та розуміюче ставлення у суспільстві.

Вчителі та адміністрація повинні мати глибоке розуміння особливостей учнів та їхніх потреб. Це включає знання про різні види обмежень – фізичні, розумові, емоційні. Вчителі повинні бути готові пристосовувати навчальний матеріал та методику викладання залежно від індивідуальних потреб кожного учня. В свою чергу навчальний заклад повинен бути адаптованим для різних потреб дітей. Це включає фізичну інфраструктуру, доступність для руху на візках, а також технічні засоби для учнів із слуховими чи зоровими порушеннями. Важливо, щоб здобувачі освіти відчували себе часткою спільноти та мали можливість брати участь у всіх аспектах навчання та соціального життя, бо кожен учень є унікальним, і тому важливо враховувати його індивідуальні потреби. Розробка індивідуальних навчальних планів та підходів допомагає забезпечити необхідну підтримку та можливості для навчання та розвитку.

Також на уроках іноземної мови важливо враховувати емоційний стан учнів. Вчителі можуть використовувати позитивні підходи, такі як гумор, ігри, та заохочення, щоб зробити навчання цікавішим та стимулюючим. Наприклад, учні можуть грати в мовні ігри (Kahoot, Wordwall, Liveworksheets) чи вивчати та співати пісні. В освітньому процесі в початковій школі посилюється роль емоційного інтелекту, необхідним стає розвиток емоцій у школярів, уміння керувати власними емоціями та розуміти емоційний стан інших людей. Так під час онлайн занять є доцільним використання смайликів, за допомогою яких діти можуть повідомити про свій настрій, відреагувати на завдання чи просигналізувати вчителю про складнощі та привернути увагу.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Створення безпечного та здорового навчального освітнього середовища на уроках іноземної мови допомагає підтримувати оптимальні умови для ефективного навчання, сприяє психічному та фізичному благополуччю учнів. Практичний досвід створення такого середовища в закладах освіти є унікальним. В майбутньому, через різноманітні травми, пережиті дітьми (обстріли, втрата рідних під час війни), педагогічні працівники мають делікатно підходити до вибору технік і засобів організації навчального простору, а також обов'язково співпрацювати з психологами з метою впровадження цієї концепції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безпека під час навчання : рекомендації щодо організації укриття / МОН України: [офіційний веб портал]. URL: <https://cutt.ly/HwAlQ4v1>
2. Биков В. Ю. Моделі організаційних систем відкритої освіти : навч. посіб. Київ : Атіка, 2009. 684 с.
3. Нова українська школа. URL: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>.
4. Семенова Р. О., Музика О. Л., Корольов Д. К. Освітнє середовище як чинник становлення обдарованої особистості : монографія / за ред. Р.О. Семенової. Київ-Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2020. 197 с.

Галина Сударева,

старший викладач кафедри педагогіки,
спеціальної освіти та менеджменту.

Комунальний заклад

Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

sudarevagalya@gmail.com

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ

СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА В УМОВАХ СУЧАСНИХ РЕАЛІЙ

***Анотація.** У статті розглянуто підходи до визначення понять «освітнє середовище», «безпечне освітнє середовище», що існують у законодавчих актах та наукових дослідженнях, запропоновано авторські трактування зазначених дефініцій, з'ясовано їхнє теоретичне наповнення. Акцентовано увагу на необхідності врахування у визначенні поняття «безпечне освітнє середовища» небезпеки, ризиків і загрози воєнного стану.*

***Ключові слова:** середовищний підхід, освітнє середовище, безпека, безпечне освітнє середовище, військовий стан.*

***Постановка проблеми.** Реалізація потреб та мотивів, становлення і розвиток особистості здобувача освіти можливі в освітньому середовищі, що створене на засадах гуманізму, визнанні безумовної цінності кожної людини, забезпечення належних і безпечних умов освітнього процесу. Важливість проблеми формування та функціонування освітнього середовища, відповідного ідеям Концепції нової української школи, підтверджується на законодавчому рівні низкою нормативних документів, а саме: Концепція «Нова українська школа» (2016 р.), Закон України «Про освіту» (2017 р.), Закон України «Про повну загальну середню освіту»*

(2020 р.), Указ Президента України «Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі» (2020 р.), Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку організації інклюзивного навчання у закладах загальної середньої освіти» (2021 р.) та інші.

Проте в умовах військових дій система освіти України опинилася у нових реаліях функціонування, суттєвими викликами яких є:

- загроза життю та здоров'ю учасників освітнього процесу;
- масштабні руйнування освітньої інфраструктури;
- вимушене масштабне переміщення учасників освітнього процесу в межах України та за кордон, що призвело до значних втрат контингенту здобувачів освіти, педагогічного й викладацького складу;
- ускладнення доступу українським школярам і студентам до освіти, порушення безперервності освітнього процесу;
- втрата управлінського освітнього контролю на територіях, що потрапили під тимчасову окупацію або перебувають у зоні активних військових дій;
- зменшення видатків державного та місцевих бюджетів на освіту;
- зниження рівня розвитку приватної освіти на дошкільному, загальному середньому та позашкільному рівнях [8, с. 12].

Безумовно, що одним із головних завдань освіти у таких умовах стає створення безпечного освітнього середовища для всіх учасників освітнього процесу з урахуванням викликів часу. Відтак, у зв'язку із вище зазначеним виникає необхідність у продовженні досліджень проблеми створення безпечного освітнього середовища з урахуванням ризиків, небезпеки і загроз воєнного стану.

Аналіз останніх публікацій. Освітнє середовище та різні його аспекти є предметом досліджень багатьох зарубіжних (Дж. Гібсон, У. Мейс, Т. Менг та ін.) та вітчизняних (І. Бех, Є. Бондаревська, С. Максимова, О. Пехота, В. Рибалка, В. Семиченко, В. Серіков, С. Сисоєва та ін.) науковців.

Проблемою безпечного освітнього середовища на науковому рівні опікуються такі вітчизняні дослідники, як О. Боднар, Н. Бойчук, Г. Васянович, В. Стрельников, І. Трубавіна, Т. Цюман та ін.

Питання впливу військових подій на освітній процес висвітлено у наукових працях українських вчених В. Засенко, В. Кремень, В. Луговий, О. Ляшенко, С. Максименко, Л. Прохоренко, Л. Рябовол, С. Сисоєва, М. Слюсаревський, О. Топузов та ін.

Мета статті. Визначення теоретичних засад дослідження проблеми створення освітнього середовища в умовах сучасних реалій.

Виклад основного змісту статті та його основні результати. Для з'ясування сутності безпечного освітнього середовища розглянемо тлумачення базових понять, дотичних до теми нашого дослідження, а саме: *освітнє середовище, безпека.*

Зауважимо, що уявлення про освітнє середовище не нове для педагогічних досліджень. Про значення середовища у розвитку людини наголошували у різні часи представники різних наукових шкіл, воно вважалося центральним поняттям у педагогіці виховання А. Макаренка («виховує не сам вихователь, а середовище»). У кінці 30-х років минулого століття було запропоновано формулу «середовище – спадковість – виховання».

У сучасній дидактиці дефініція «освітнє середовище» є базовим у середовищному підході як теорії і технології безпосереднього управління через середовище процесом розвитку особистості споживача освітніх послуг у закладі неперервної освіти. Вчені – представники цього підходу – пропонують змістити акценти у діяльності педагога з активної взаємодії із здобувачем освіти на процеси формування освітнього середовища, що сприятиме їхньому самонавчанню й саморозвиткові.

На сьогодні розуміння визначної ролі освітнього середовища у досягненні цілей реформування української школи знайшло відображення в освітянських нормативно-законодавчих актах. Так, у Концепції «Нова українська школа» серед дев'яти ключових компонентів формули нової школи важливою складовою зазначено «сучасне освітнє середовище, яке забезпечить необхідні умови, засоби і технології для навчання учнів, вчителів і батьків» [7]. Але, враховуючи зміни в освітній парадигмі, запроваджені саме Концепцією нової української школи, не можна погодитись із наданим у документі визначенням поняття «освітнє середовище»: мета створення освітнього середовища за визначенням як «навчання учнів, вчителів і батьків...» суперечить меті освіти, зазначеній у Концепції; зміст «умов, засобів і технологій» не розкрито, відтак для педагогів залишаються незрозумілими дії щодо створення відповідного сучасним реаліям освітнього середовища.

Водночас, незважаючи на чисельні наукові дослідження, визначення поняття «освітнє середовище» все ще відрізняються різноманіттям, носять узагальнений характер, включаючи в себе широкий спектр наукових концепцій, не відображають його

інклюзивної і безпекової складової у явному вигляді. До прикладу, Н. Гонтаровська формулює освітнє середовище як «суттєвий елемент соціуму, цілеспрямовано організовану, керовану, багатофункціональну, відкриту педагогічну систему, в межах якої учень загальноосвітньої школи усвідомлює себе як соціально розвинену цілісність» [6]. А. Цимбалару трактує освітнє середовище як «педагогічний ресурс для створення освітнього простору особистості, який вибудовується внаслідок освоєння одного і того ж шкільного середовища» [14]. На думку М. Братко, освітнє середовище варто розглядати як «загальний, сукупний, об'єднаний, інтегральний, цілісний чинник розвитку і становлення особистості, що відіграє значну роль у модифікації її поведінки, впливає на розвиток і формування здібностей, потреб, інтересів, свідомості» [4, с. 16].

Нами освітнє середовище розглядається як система умов/обставин/чинників/можливостей, яка створюється у закладі освіти на засадах безпечності, доступності та інклюзивності; забезпечує оптимальні параметри освітньої діяльності і спрямована на різноманітний розвиток особистості здобувача освіти задля його успішної самореалізації.

Без сумніву, дієвість освітнього середовища у зазначеному вище сенсі виявляється лише за умов, коли усі учасники освітнього процесу почуваються у безпеці. Адже не даремно А. Маслоу, досліджуючи проблему потреб людини, дійшов висновку, що потреба у безпеці виступає на перший план після задоволення фізіологічних потреб (їжі, воді, сні тощо) [5, с. 10].

Слід зазначити, що до поняття «безпека» застосовуються різні тлумачення. За юридичної енциклопедії «безпека» визначається як «стан захищеності життєво важливих інтересів особистості, суспільства і держави від внутрішніх і зовнішніх загроз» [16, с. 207].

У контексті освітнього середовища безпеку можна розглядати як відсутність насильства і дискримінації у всіх їх проявах, формах для всіх учасників освітнього простору; налагодженість системи взаємопідтримки, стосунків на основі турботи, чуйності, поваги і рівності; дотримання правил і норм соціальної, психологічної, інформаційної та фізичної безпеки. Безпека дитини укладається у просту і зрозумілу формулу: безпечне місце + безпечна доросла людина = дитина у безпеці.

Уведення в дію Законів України «Про освіту» [10], «Про повну загальну середню освіту» [11] унормувало термін «безпечне освітнє середовище» – це «сукупність умов у закладі освіти, що

унеможлиблюють заподіяння учасникам освітнього процесу фізичної, майнової та/або моральної шкоди, зокрема внаслідок недотримання вимог санітарних, протипожежних та/або будівельних норм і правил, законодавства щодо кібербезпеки, захисту персональних даних, безпеки харчових продуктів та/або надання неякісних послуг з харчування, шляхом фізичного та/або психологічного насильства, експлуатації, дискримінації за будь-якою ознакою, приниження честі, гідності, ділової репутації (булінг (цькування), поширення неправдивих відомостей тощо), пропаганди та/або агітації, у тому числі з використанням кіберпростору, а також унеможлиблюють вживання на території закладу освіти алкогольних напоїв, тютюнових виробів, наркотичних засобів, психотропних речовин».

Отже, узагальнено безпечне освітнє середовище можна визначити як стан освітнього середовища, в якому наявні безпечні умови навчання та праці, комфортна міжособистісна взаємодія, що сприяє емоційній стабільності учнів, педагогів і батьків, відсутні будь-які прояви насильства та є достатні ресурси їхньому запобіганню, а також дотримано права і норми фізичної, екологічної, психологічної, інформаційної та соціальної безпеки кожного учасника освітнього процесу.

У Національній стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі виокремлене низку стратегічних цілей щодо створення такого середовища: здоров'язбережувальна складова освіти; комплексність розвитку фізичної культури та посилення рухової активності; розбудова системи здорового харчування, формування культури харчування та правильних харчових звичок; удосконалення медичного обслуговування учнів та працівників закладів освіти; ефективне психологічне забезпечення освітнього процесу; підготовка працівників закладу освіти та їх здоров'я; безпечність, доступність та інклюзивність освітнього середовища; міжсекторальна взаємодія та залучення соціальних інституцій [9].

Завдяки цілеспрямованим науковим дослідженням поняття безпечного освітнього середовища набуло більш широкого теоретичного змісту, яке передбачає формування безпечних умов у його компонентах:

- фізичному (створення безбар'єрного архітектурного та освітнього простору);
- екологічному (використання природних, не шкідливих матеріалів в облаштуванні освітнього середовища; застосування в

якості навчальних матеріалів предметів і речей, що оточують дитину в побуті);

– психологічному (формування в учасників освітнього процесу толерантного ставлення до багатоманітності в освітньому та соціальному середовищі, організація психологічної підтримки кожному, хто її потребує, розвиток в учнів упевненої та відповідальної поведінки, здорового способу життя, запровадження в закладі освіти спеціальних профілактичних, антибулінгових і медіаційних програм тощо);

– соціальному (здійснення заходів щодо формування учнівського та шкільного колективу, розвиток в учнів емоційного інтелекту, навичок конструктивного спілкування та надання допомоги тощо);

– інформаційному (упровадження спеціальних інформаційних і навчальних технологій, розвиток в учнів критичного мислення, формування навичок безпечного поводження у кіберпросторі, академічної доброчесності тощо).

Однак слід зазначити, що в усіх спеціальних законах, які регулюють нормативне забезпечення освітнього середовища, питання безпеки на рівні військової або техногенної, чи іншої небезпеки нелокального характеру законодавцем взагалі не розглядався. У зв'язку з цим слушними є висновки, зроблені науковицею І. Трубавіною про необхідність унормування у законодавстві про освіту різних рівнів нового визначення поняття безпечного освітнього середовища, яке б враховувало небезпеки, ризики і загрози воєнного стану. Це дозволить розробити в системі освіти нові відомчі документи щодо збереження життя і здоров'я усіх учасників освітнього процесу, у подальшому відкоригувати існуючі професійні стандарти освітян і внести зміни у програми підвищення кваліфікації, а також в освітні програми підготовки педагогів [13, с. 259-262]. Частково ці пропозиції вченої враховано у Концепції безпеки закладів освіти [12].

Завдяки увазі до проблеми створення безпечного освітнього середовища на законодавчому, науковому і практичному рівнях безпечне освітнє середовище вже набуває оновленого змісту: якщо раніше акцент робився на здорове освітнє середовище, то зараз більша увага приділяється його безпечності. Ця тенденція знайшла відображення у багаточисельних методичних рекомендаціях і практиках.

Так, Департамент комунікації МВС розробив у 2022 році лаконічний, але змістовний посібник «Абетка з безпеки школяра

середньої школи», де викладені у цікавій формі правила поведінки та безпеки в різних життєвих ситуаціях, зокрема, під час повітряної тривоги, при знаходженні боєприпасів, під час ядерної та хімічної небезпеки, даються поради як надати першу домедичну допомогу [1].

Державна служба якості освіти України на початку 2022-2023 навчального року розробила довідник «Безпечне освітнє середовища: нові виміри безпеки», врахувавши можливості організації різних форм навчання [3].

У межах реалізації Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі, за підтримки представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, створено та успішно апробовано унікальну концептуальну рамку «Безпечна і дружня до дитини школа», що творчо адаптує до українських реалій найвідоміші у світі моделі шкіл: «Безпечна школа», «FRESH – універсальна рамка для ефективного забезпечення здоров'я у школах», «Школа сприяння здоров'ю», «Школа, дружня до дітей», «Індекс здоров'я» тощо [2].

Значна кількість навчальних закладів впровадила локальний нормативний акт «Кодекс безпечного освітнього середовища», методичні матеріали до якого розроблені Українським фондом «Благополуччя дітей» разом з польською та швейцарською громадськими фундаціями [15].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, важливим напрямом в організації та формуванні безпечного і здорового освітнього середовища у закладах освіти є продовження реформування та розвитку ефективної системної роботи суб'єктів освітнього процесу, здійснення комплексу заходів що допомагатимуть у реалізації довготривалої, послідовної політики в освіті, головна мета якої – якісна освіта в безпечних умовах. Орієнтирами для цієї діяльності є чинні нормативні документи, результати наукових досліджень, які слід враховувати під час розробки стратегії розвитку освітньої галузі в умовах військової небезпеки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абетка з безпеки школяра середньої школи.
URL: <https://mvs.gov.ua/abetka-z-bezpeki-skolyara-serednyoyi-skoli>
2. Безпечна і дружня до дитини школа в контексті реформи «НУШ» / В. Пономаренко, Т. Воронцова, О. Сакович та ін. Київ : Алатон, 2020. 64 с.
3. Безпечне освітнє середовище: нові виміри безпеки.
URL: <https://sqe.gov.ua/bezpechne-osvitnie-seredovishhe-novi-vim/>
4. Братко М. Структура освітнього середовища вищого навчального

закладу. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка*. Сер. : Педагогічні науки, 2015. Вип. 135. С. 67-72.

5. Васянович Г. До поняття безпеки освітнього середовища: аспекти дослідження. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*, 2017. № 13. С. 10-12.

6. Гонтаровська Н. Теоретичні та методичні засади створення освітнього середовища як фактора розвитку особистості школяра : автореф. дис. д-ра пед. наук : 13.04.07. Київ, 2012. 44 с.

7. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-%D1%80#Text>

8. Освіта України в умовах воєнного стану : інформаційно-аналітичний збірник. Київ, 2022. 359 с. URL: <https://cutt.ly/38atnDe>

9. Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі : Указ Президента України від 25.04.2020. № 195/2020. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/1952020-33789>

10. Про освіту : Закон України : редакція від 28.05.2023 № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>

11. Про повну загальну середню освіту : Закон України від 16.01.2020. № 463-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text>

12. Про схвалення Концепції безпеки закладів освіти : розпорядження Кабінету Міністрів України від 07 квітня 2023 р. № 301-р. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-skhvalennia-kontseptsii-bezpeky-zakladiv-osvity-i070423-301>

13. Трубавіна І. М. Актуальність законодавчого та нормативно-правового врегулювання питань безпекового забезпечення освітнього середовища в умовах воєнного стану / І. М. Трубавіна, О. Ю. Чередниченко, К. М. Недря. *Формування життєвої компетентності осіб з особливими освітніми потребами в системі позашкільної, спеціальної та інклюзивної освіти* [Електронне видання] : зб. наук. пр. [за матеріалами Всеукр. наук.-практ. конф.] / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди ; [за заг. ред. Ю. Д. Бойчука]. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2023. С. 259–262.

14. Цимбалару А. Теоретичні та дидактико-методичні засади педагогічного проектування освітнього простору в школі І ступеня : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.09. Київ, 2014. 41 с.

15. Цюман Т. П., Бойчук Н. І. Кодекс безпечного освітнього середовища : метод. посіб. / за заг. ред. Т. П. Цюман. Київ, 2018. 56 с. URL: https://childfund.org.ua/Uploads/Files/books_pdf/KBOS_book.pdf

16. Юридична енциклопедія : в 6 т. Київ : Українська енциклопедія, 1998. Т. 1. 672 с.

Людмила Смалиус,

кандидат педагогічних наук,

старший викладач кафедри психології.

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького.

smalyus@gmail.com

Марина Холоденко,

практичний психолог, спеціаліст I категорії.

Комунальний заклад «Кам'янський ліцей № 1

Кам'янської міської ради Черкаської області».

marynamateenko@gmail.com

СЕНСОРНА КІМНАТА ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

***Анотація.** У статті висвітлюється досвід використання сенсорної кімнати у закладі загальної середньої освіти, особливості організації роботи в ній з дітьми під час освітнього процесу практичним психологом та педагогічними працівниками. Пропонуються результати проведеного моніторингу з визначення загального рівня психоемоційного стану здобувачів освіти .*

***Ключові слова:** ментальне здоров'я, стабілізація психоемоційного стану, сенсорна кімната, емоційне розвантаження, зниження тривожності.*

***Постановка проблеми.** Проблема збереження ментального здоров'я в стінах закладів освіти є чи не однією з найважливіших на сьогодні. Тривожні розлади, стрес, панічні атаки, емоційне вигорання та інші психічні розлади спостерігаються як у дітей, так і в дорослих. Під час освітнього процесу це особливо стає помітним під час роботи практичного психолога закладу освіти з учнями різних вікових категорій, що вимагає від фахівця пошуку відповідних здоров'язбережувальних технологій та максимально ефективних дій для підвищення ментального здоров'я всіх учасників освітнього процесу.*

В умовах створення та впровадження нової української школи значний акцент робиться на особистісний розвиток дитини, її самоусвідомлення. Таким чином, під час освітнього процесу мова йде не лише про розвиток навчальних навичок, а й враховується взаємозв'язок між освітнім процесом та загальним психоемоційним

станом дитини. Для забезпечення позитивного розвитку емоційно-вольової сфери, стабілізації психоемоційного стану, емоційного розвантаження, що є важливими для збереження ментального здоров'я, було впроваджено створення в закладах освіти ресурсних кімнат. Відповідно до рекомендацій Міністерства освіти і науки України щодо створення безпечного освітнього середовища для учнів, у закладах освіти створюються ресурсні кімнати. Однією із зон цих кімнат є сенсорний куточок. Використання його є малоефективним за умов перебування в ресурсній кімнаті інших учнів. Адже усамітнення в сенсорному куточку практично неможливе, і це знижує його потенційну можливість психоемоційної стабілізації та емоційного розвантаження.

Аналіз останніх публікацій. У своїх роботах О. Рогова визначає ментальне здоров'я як сукупність характеристик і функцій, які відповідають певній віковій нормі повноцінного психологічного функціонування людини та включають фізіологічне, особистісне і соціальне благополуччя, що стосується як внутрішніх переживань, так і зовнішньої поведінки. Саме це і забезпечує ефективне виконання людиною завдань у різних сферах життєдіяльності [4].

Як зазначають А. Іваць та О. Романів, психічне здоров'я дитини є однією з головних умов в освітньому процесі, проте на сьогодні існує низка проблем, які перешкоджають наданню належної підтримки здорового психічного стану учнів [2].

На сьогодні підвищена тривожність спостерігається у значній частині дітей. На думку Л. Лепіхової, через виникнення тривожності погіршується не лише емоційне самопочуття учнів, а й порушується функціональна можливість психіки, виникає низький рівень навченості в силу ригідності мислення, відсутність креативного мислення, продуктивності пам'яті, відбувається гальмування розвитку особистості [3].

Підвищений рівень стресу та тривожності учнів перешкоджає позитивній адаптації та особистісному зростанню в соціумі, тому робота практичного психолога закладу має бути направлена на створення та забезпечення тих умов, які будуть сприяти розвитку ментального здоров'я здобувачів освіти [5].

Досліджуючи здоров'язбережувальну компетентність здобувачів освіти як запоруку збереження психічного здоров'я, О. Гнатюк зазначає, що у навчально-виховній роботі необхідно застосовувати здоров'язбережувальні технології навчання, тобто забезпечити учневі можливість збереження психічного здоров'я за

період навчання в школі, сформувати у нього необхідні знання, вміння і навички зі збереження й зміцнення здоров'я [1].

У даних роботах яскраво описана необхідність у забезпеченні умов збереження ментального здоров'я учнів. Натомість не визначено конкретні засоби та методи, які необхідно впроваджувати в закладах освіти з метою розвантаження та стабілізації психоемоційного стану, що є однією з ключових аспектів збереження ментального здоров'я.

Мета статті полягає у розкритті важливості створення сенсорної кімнати як окремого структурного компонента безпечного освітнього середовища, описі особливостей організації психолого-педагогічної роботи в сенсорній кімнаті із здобувачами освіти та висвітленні результатів моніторингового дослідження ефективності використання сенсорної кімнати під час освітнього процесу.

Виклад основного змісту. Під час організації освітнього процесу зазвичай майже не враховується внутрішній психоемоційний стан учнів. Але саме від внутрішнього комфорту залежить навчальна успішність дитини, її пізнавальна діяльність та результативність навчального процесу. Для підвищення ментального здоров'я учням необхідно мати шляхи для зниження внутрішньої напруги, стабілізації загального емоційного стану, релаксації.

Сенсорні кімнати сприяють стимуляції органів відчуття, одночасно створюють розслаблюючу атмосферу. Вони підходять для дітей і дорослих будь-якого віку, і можуть використовуватися як для терапії, так і відпочинку відпочинку.

Сенсорна кімната, як окремий структурний компонент у Комунальному закладі «Кам'янський ліцей № 1 Кам'янської міської ради Черкаської області» з'явилася два роки тому. Ключовим принципом для визначення її місця розміщення є принцип безбар'єрності та доступності, тому кімнату розміщено на першому поверсі. Також важливим є принцип універсальності: створена сенсорна кімната має бути одночасно і «світлою» (без використання світлового супроводження), і «темною» (із світловим супроводженням). Під час використання «темної» кімнати варто враховувати індивідуальні особливості здоров'я учнів (наприклад, епілепсія).

Облаштування та організація простору проводилася в декілька етапів. На першому етапі були визначені найбільш актуальні засоби для сенсорного розвантаження, загального психоемоційного розвитку, релаксації. На другому етапі створювався проєкт коректного розташування та зонування всіх елементів кімнати.

Сухий басейн з підсвіткою використовується як елемент «світлої», так і елемент «темної» сенсорної кімнати.



Фото 1



Фото 2

У басейнах з підсвічуванням рекомендують використовувати прозорі кульки. Тіло дитини в басейні весь час має безпечну опору, що особливо важливо для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату. Постійний контакт всієї поверхні тіла з кульками, що наповнюють басейн, дає можливість відчувати своє тіло і створює м'який масажний ефект, забезпечуючи глибоку м'язову релаксацію. Сухі басейни також розвивають велику моторику, зміцнюють всі групи м'язів, надають емоційну розрядку. Кульки постійно масажують тіло, таким чином здійснюється стимуляція тактильних відчуттів, а також м'язова релаксація (фото 1, 2).

Дзеркало з ефектом нескінченності, що є оптичною ілюзією, що нагадує нескінченний тунель із вогниками. Використовується для профілактики дитячих неврологічних захворювань, під час кольоро- та світлотерапії тривожних станів, стресових розладів та ін. (Фото 3, 4)



Фото 3



Фото 4

Світлова пісочниця та пісочниця Юнга дає можливість створити психоемоційний комфорт для дитини, який включає зняття внутрішньої напруги, стабілізацію емоційного стану. Використання пісочниць дає можливість дитині також спроектувати свої страхи та

переживання на пісок під час роботи. При цьому можна використовувати як сухий пісок для анімацій, так і кінетичний для створення різних композицій (Фото 5, 6).

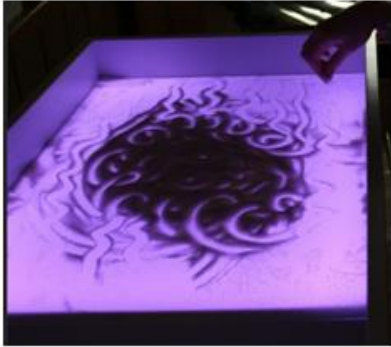


Фото 5



Фото 6

Світловий пучок сприяє психологічному та емоційному розвантаженню дитини. Також ефективно використовується в світловій терапії для візуальної та розумової стимуляції. Може поєднуватися із використанням сухого басейну (Фото 7).

Сухий душ – це безліч шовкових стрічок, які спускаються донизу та стимулюють розвиток тактильних відчуттів, створюють для дитини ілюзію усамітнення та убезпечення (Фото 8).



Фото 7



Фото 8

Сенсорні доріжки, м'ячі, балансири, м'які модульні конструктори дають можливість дитині стабілізувати психоемоційний стан, вивільнюючи внутрішню напругу через активний рух, різні ігрові рухові вправи.

Одним із нестандартних обладнань в сенсорній кімнаті є набори музичних інструментів, які дають можливість при використанні не лише розвивати аудіальне сприймання, а й стабілізувати емоційний стан дитини через переключення її уваги за допомогою музикотерапії.

Перед початком роботи в сенсорній кімнаті розроблено відповідний комплекс вправ та почерговість їх виконання, відповідно до потреб учнів та залежно від психоемоційного стану дитини.

Ефективність використання сенсорної кімнати було доведено

через моніторинг динаміки змін в психоемоційному стані учнів та навчальній діяльності до та після відвідування сенсорної кімнати протягом двох місяців 1-2 рази на тиждень. Респондентами були учні молодших класів (3, 4 клас). Відвідування кімнати відбувалося як в індивідуальній, так і в груповій формі. Група формувалася в кількості не більше 5 осіб. Тривалість перебування в кімнаті – не більше 40 хвилин.

Проведення моніторингу полягало у вхідній та вихідній психологічній діагностиці рівня тривожності, загального емоційного стану дітей та вивченні загальної навчальної успішності. Повторне діагностування проводилося після серії занять у сенсорній кімнаті (діаграми – рис. 1, 2).

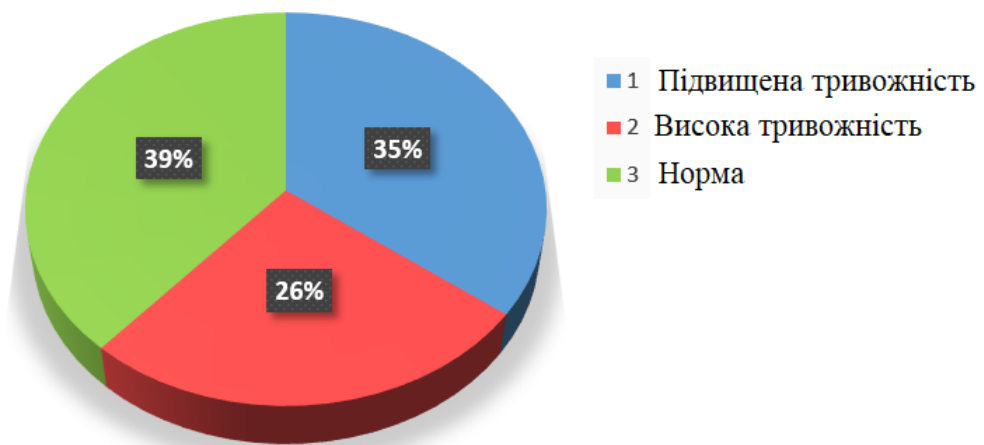


Рис. 1. Визначення рівня тривожності учнів 3, 4 класів (вхідне тестування)

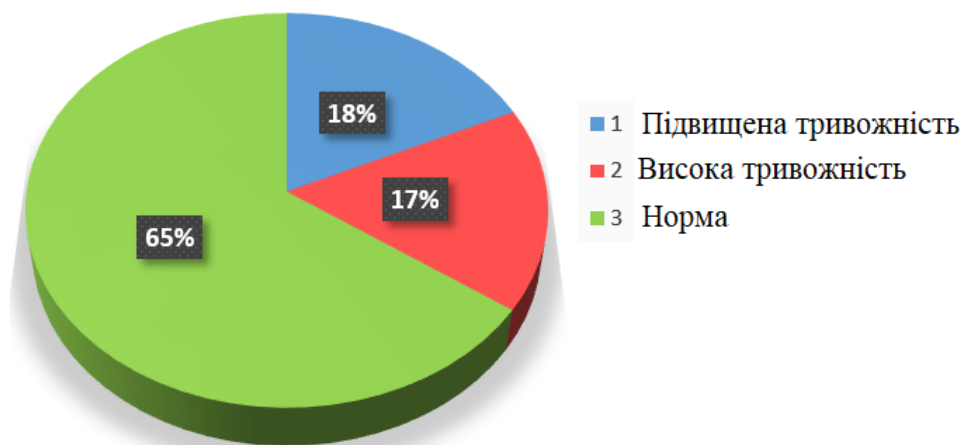


Рис. 2. Визначення рівня тривожності учнів 3, 4 класів (вихідне тестування)

Відповідно до результатів моніторингу спостерігається значна позитивна динаміка у зниженні рівня тривожності, психоемоційної напруги, стабілізація психоемоційного стану загалом. Окрім того, значно зросла мотивація до навчання, підвищилася навчальна

успішність, зменшилися негативні поведінкові прояви у деяких учнів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Обладнання та правильно організоване використання сенсорної кімнати дає можливість розширити освітню діяльність в закладі освіти, націливши її не лише на навчальний процес, а й на збереження ментального здоров'я та його покращення. Зокрема, індивідуальні та групові заняття в сенсорній кімнаті знижують тривожність, зменшують внутрішню напругу, стабілізують психоемоційний стан дітей. Також підвищують мотивацію до навчання, що підвищує успішність учнів.

Подальші перспективи дослідження вбачаються у проведенні аналогічного дослідження із учнями середньої та старшої ланки освіти, зокрема учнями старшого підліткового віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гнатюк О. Формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти як запорука збереження психічного здоров'я. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : зб. матеріалів VI Всеукр. наук.-практ. конф., м. Львів, 22 жовт. 2021 р. / Львівський держ. ун-т внутрішніх справ. Львів, 2021. С. 35–39.

2. Іваць А., Романів О. Збереження психічного здоров'я дітей у процесі шкільного навчання. *Україна. Здоров'я нації*. 2017. № 3 (№ 44). С. 119 – 121.

3. Мирошниченко Н. Малювання як засіб корекції страху в дітей : Психолого-педагогічний семінар для педагогів та вчителів образотворчого мистецтва. *Психолог. Шкільний світ*. 2009. № 47. С. 21–26.

4. Рогова О. Г. Духовність як підґрунтя ментального здоров'я. *Філософія і культура в мінливості сьогодення* : мат. всеукр. філософ. читань з нагоди Всесвітнього Дня філософії (UNESCO), Дніпро, 2020. С. 24–26.

5. Холоденко М. Арттерапевтична техніка «Ебру» як метод подолання тривожності в учнів з особливими освітніми потребами. *Арттерапія в роботі психолога: інноваційні підходи* : зб. матер. V Всеукр. наук.-практ. конф. Кропивницький : КЗ «КОШПО імені Василя Сухомлинського», 2023. С. 122–127.

Валентина Чичикало,
учитель біології, спеціаліст вищої категорії.
Хмелівська гімназія
Краснопільської селищної ради Сумської області.
vchhichikalo@ukr.net

ОРГАНІЗАЦІЯ БЕЗПЕЧНОГО ТА ЗДОРОВОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У ШКОЛІ СПРИЯННЯ ЗДОРОВ'Ю ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

***Анотація.** У статті висвітлюється досвід особливостей організації безпечного та здорового освітнього середовища у закладі загальної середньої освіти, який функціонує як Школа сприяння здоров'ю. Пропонуються умови формування безпечного здорового освітнього середовища.*

***Ключові слова:** здоров'я, безпечне освітнє середовище, Школа сприяння здоров'ю, здоров'язбережувальні технології.*

***Постановка проблеми.** На сьогоднішній день дуже гостро стоїть проблема забезпечення здорового і безпечного середовища у Новій українській школі. Безпечні та комфортні умови навчання – передумова надання якісних освітніх послуг, а збереження здоров'я учнів та формування у них звичок здорового способу життя – спільне завдання МОН, шкіл і батьків.*

В одвічних пошуках істини люди все ж таки зрозуміли, що головна соціальна цінність – це життя і здоров'я кожної людини, а рівень цивілізації визначається духовним, інтелектуальним і фізичним розвитком кожного. Тільки гармонійно розвинена, фізично і духовно здорова особистість несе в навколишній світ тепло, красу, розуміння, любов. Саме тому одним із найважливіших завдань школи є створення позитивного емоційного клімату, збереження та зміцнення фізичного, духовного та психічного здоров'я дитини в освітньому процесі. Закономірною є пильна увага, що приділяється питанню збереження здоров'я в нашій країні. Здоров'я дітей і підлітків є не тільки їхнім головним надбанням, необхідним для самореалізації життя, але й запорукою благополуччя країни, оскільки лежить в основі стабільності трудових ресурсів, зростання економіки, сталості морального клімату в суспільстві [3, с. 360].

Школа – це місце, де дитина проводить значну частину часу. Тому саме школа має великі можливості у здійсненні ряду заходів по

збереженню здоров'я.

У Хмелівській гімназії Краснопільської селищної ради Сумської області багато років працює Школа сприяння здоров'ю. Робота школи спрямована на забезпечення реалізації Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища в Новій українській школі, а саме:

- 1) здоров'язбережувальної складової шкільної освіти;
- 2) комплексного розвитку фізичної культури та посилення рухової активності дітей;
- 3) здорового харчування, формування культури харчування та правильних харчових звичок;
- 4) удосконалення медичного обслуговування учнів та працівників закладів освіти;
- 5) ефективного психологічного забезпечення освітнього процесу;
- 6) підготовки педагогічних працівників до реалізації здоров'язбережувальної складової освіти, піклування про їхнє здоров'я;
- 7) безпечності, доступності та інклюзивності освітнього середовища;
- 8) міжсекторальної взаємодії органів влади та установ, залучення соціальних інституцій до процесів розбудови безпечного і здорового освітнього середовища [2].

Саме Школа сприяння здоров'ю є тим здоровим середовищем для розвитку дітей та учнівської молоді, де всі складові освітнього процесу підпорядковані головному – формуванню здорової особистості, яка сьогодні має бути передусім здоровою людиною, соціально адаптованою, професійно зорієнтованою, здатною до саморозвитку і самореалізації, активної ролі у суспільстві як громадянина, спеціаліста, продовжувача традицій національної культури, носія вічних світових цінностей, творця кращої долі для себе і своєї країни [4, с. 169].

У Школі сприяння здоров'ю взаємодіють вісім компонентів:

- 1) здоров'язбережувальне середовище;
- 2) участь батьків і соціуму;
- 3) «здорове» робоче місце (санітарно-гігієнічні вимоги);
- 4) здоров'язбережувальне навчання;
- 5) фізична активність і спорт;
- 6) здорове харчування;
- 7) система медичного забезпечення;

8) психологічна і соціальна підтримка [4, с. 170].

Навчання учнів здоров'ю у Хмельівській гімназії Краснопільської селищної ради відбувається на уроках основ здоров'я, інтегрованого курсу «Здоров'я, безпека та добробут» через реалізацію компетентнісного підходу, що розкриває компетентнісний потенціал соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі за усіма ключовими компетентностями, виховних заходах. У 1-9 класах запроваджено «Уроки здорового харчування», які включають у себе розроблені цикли уроків по кожному класу. Уроки здорового харчування вчать дітей правильно харчуватися, бо харчові звички повинні закладатися ще у дитинстві. До роботи Школи сприяння здоров'ю залучено лідерів учнівського самоврядування. Учні виступають з ініціативами проведення різноманітних акцій, флешмобів, челенджів: «Здоровий спосіб життя у чистому довкіллі», «Здай батарейку – врятуй своє життя», «Роби, як я, роби краще мене». У конкурсі відеороликів «Агенти здоров'я» учні зайняли перше місце у обласному конкурсі. Ось і у цьому навчальному році наш відеоролик зайняв перше місце у Краснопільській ОТГ. Здоров'язбережувальне середовище повинно бути в першу чергу безпечним. Тому для навчання безпеки у школі створено клас безпеки. У ньому є зона мінної безпеки, першої медичної допомоги, протипожежної безпеки, куточок безпеки дорожнього руху, зона психологічного розвантаження. Під час воєнного стану велика увага приділяється роботі психологічної служби, які проводять свої заняття із учнями, надають консультації педагогам, батькам, учням. Добре себе зарекомендував проєкт «Завжди поруч».

Робота Школи сприяння здоров'ю Хмельівської гімназії спланована, використовуємо сучасні здоров'язбережувальні технології. У листопаді 2023 році у гімназії був проведений загальногімназійний онлайн STREAM тиждень «За здоровий спосіб життя» (табл. 1).

Таблиця 1

План роботи STREAM тижня «За здоровий спосіб життя»

День	Клас	Зміст роботи	Відповідальні
Понеділок Science, наука, спорт	1-9	Фізкультхвилинки, вікторини, презентації, створення ментальних карт, вправ у Wordwall, Learningapps	Класні керівники, вчителі початкових класів
Вівторок Technology,	1-9	Технології навчання здоровому способу життя (фізкультурні	Класні керівники,

технології, читання		заняття, комунікативні ігри, ігротерапія, самомасаж). Корекційні технології (арт-терапія, технології музичного впливу, казкотерапія, кольоротерапія) Технології приготування корисних страв. Читання творів про здоровий спосіб життя	вчителі початкових класів
Середа Engineering інженерія	1-9	Створення та демонстрація моделей: – початкові класи: корисні продукти харчування(пластилін, солоне тісто; – середні класи: повторне життя використаних речей, тарілка здорового харчування, 3D моделі овочів та фруктів	Класні керівники, вчителі початкових класів
Четвер Arts, мистецтво	1-9	Здоровий спосіб життя в сучасному мистецтві (малюнки, скульптура, колажі)	Класні керівники, вчителі початкових класів
П'ятниця Mathematics, математика, медіа	1-9	Розв'язування задач (про елементи здорового способу життя – овочі, фрукти, спортивні змагання). Діаграми про тривалість життя. Медіа про здоровий спосіб життя	Класні керівники, вчителі початкових класів

Загальний план проведення тижня було деталізовано у конкретних заходах.

Таблиця 2

**План роботи STREAM тижня «За здоровий спосіб життя»
(деталізований)**

Напрямок роботи	Клас	Зміст заходу
Наука, спорт	1+4	Фізкультхвилинка «Букви»
	2	Руханка – фітнес для дітей «Киця-кицюня»
	3	Руханка «В здоровому тілі здоровий дух»
	5	Руханка 1, 2, 3, все за мною повтори. 7 правил здорового способу життя
	6	Фізкультхвилинка «Зарядка для очей».
	7	Руханка «Прибираємо дім, живемо у чистому просторі» Створення ментальної карти «Здоровий спосіб життя» Займайся спортом і будеш здоровим

	8	Ми за здоровий спосіб життя, година спілкування Створи свою руханку
	9	Відкритий урок фізичної культури: Здоровий спосіб життя
Технології, читання	1+4	У країні ЗДОРОВ'Я. Читання казки «Оленка солодкоїжка»
	2	«Сміхотерапія» – гумористичні хвилинки на уроках Дихальна гімнастика. Пальчикова гімнастика
	3	Конкурс віршів та смішинок про здоровий спосіб життя
	5	Розважальна гра «Рухайся!»
	6	АРТ Терапія «Дарую позитив» Казкотерапія «Корисні підказки. Імунітет»
	7	Переваги здорового способу життя і використання арт-терапії
	8	Технології вирощування мікрозелені та користь від мікрогрину
	9	Технології самомасажу та їх вплив на загальний стан організму
Інженерія	1+4	Гра «Їсти чи не їсти?»
	2	Овочі і фрукти у щоденному раціоні школяра.
	3	Корисна гарбузова родина.
	5	Здорове харчування. 3D овочі своїми руками.
	6	3D фрукти своїми руками(груші, яблука). Інтерактивне заняття «Повторне життя використаних речей».
	7	3D тарілка здорового харчування.
	8	Складові здорового способу життя (діамант до слів здорово-шкідливо). Друге життя використаних речей.
	9	Друге життя використаних речей.
Мистецтво	1+4	Малюємо корисні продукти.
	2	Малюємо дари золотої осені.
	3	Дарунки пані Осені.
	5	Малюємо тарілку здорового харчування.
	6	Створення колажу «Складові здоров'я».
	7	Колаж «Ми обираємо здоров'я!».
	8	Що для мене здоров'я (диспут). Здорове тіло засобами скульптури.
	9	Розфарбуй своє життя яскравими фарбами.
Математика, медіа	1+4	Здоров'я і цифри.
	2	Урок математика «А на нашому городі».
	3	Цікава математика «Смачні задачі».
	5	Здорові зуби.
	6	Спортивний батл. Медіа про здоровий спосіб життя.
	7	Складові здоров'я у цифрах.
	8	Здоровий сон.
	9	Створення буклету «Здоровий спосіб життя».

STREAM тиждень «За здоровий спосіб життя» – цікавий і змістовний захід, який зміг інтегрувати різні складові здорового способу життя.

Отже, у Школі сприяння здоров'ю поєднуються нові здоров'язбережувальні педагогічні технології, що є важливою складовою формування здоров'язбережувальної компетентності учнів, провідним чинником виховання особистості та зміцнення її здоров'я. Завдання, які ставлять перед собою вчителі у роботі над формуванням в учнів стійкої мотивації до ведення ними здорового способу життя, можуть бути вирішеними тільки за умови комплексного використання педагогами різних методів та форм здоров'язбережувальної діяльності в освітньому процесі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. План заходів з реалізації Національної стратегії безпечного і здорового освітнього середовища в Новій українській школі на 2023 рік : розпорядження Кабінету Міністрів України від 24.02.2024. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/174-2023-%D1%80#Text>
2. Про повну загальну середню освіту : Закон України від 16.01.2020 № 463-IX. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text>
3. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія / за заг. ред. Ю. Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 714 с.
4. Успенська В. М. Упровадження проєктів, спрямованих на здоров'я, в освіті Сумщини. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Педагогічні науки.* 2016. № 30. С. 167–174. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vgnpu_2016_30_25

Валентина Щербина,

учитель української мови та літератури, спеціаліст I категорії.

Недригайлівський ліцей

Недригайлівської селищної ради.

1984valja@gmail.com

СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ТА ЗДОРОВОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЯК АКТУАЛЬНА ОСВІТНЯ ПРОБЛЕМА

Анотація. У статті проаналізовано особливості створення безпечного та здорового освітнього середовища. Розкрито поняття «безпечне та здорове освітнє середовище». Охарактеризовано умови успішної організації безпечного та здорового освітнього середовища через взаємодію та координацію зусиль усіх працівників закладу освіти, здобувачів освіти та їхніх батьків.

Ключові слова: безпека, здоров'я, безпечне освітнє середовище, здобувачі освіти, педагоги.

Постановка проблеми. Повномасштабне вторгнення російської федерації поставило під загрозу повноцінну діяльність закладів освіти як передумову для щасливого та здорового зростання учнівської молоді. Унаслідок військових дій українські діти переживають психотравмувальний досвід, який безперечно впливає на їхнє життя, навчання та реалізацію у майбутньому.

Зокрема, на сучасному етапі велика кількість дітей перебуває у стані хронічної втоми, тривожності та інших психологічно важких станів, що є основою нервово-психічного виснаження. Причинами погіршення цієї ситуації є: недостатній рівень компетентності вчителів у питаннях здоров'язбереження учнів і, як наслідок, відсутність пріоритетної спрямованості на діяльність зі збереження здоров'я учнів, мотивації на здоровий спосіб життя; відсутність вчасного лікарського контролю; ігнорування пріоритетних гігієнічних та фізіологічних вимог до організації освітнього процесу; невідповідність технологій і методів навчання віковим та індивідуальним особливостям учнів, авторитарно-репродуктивний стиль навчання, що веде до диктату педагога, формування здобувача освіти пасивним споживачем інформації та ін. Це, у свою чергу, викликає у більшості учнів низький рівень пізнавальної активності, високий рівень тривожності, нестійкість емоційної сфери, несформованість навичок спілкування [1, с. 214].

Отже, позитивні результати навчальної діяльності здобувачів освіти суттєво залежать від комплексного підходу до вирішення цієї проблеми. По-перше, ідея пріоритетності здоров'я має усвідомлюватись всіма учасниками освітнього процесу (вихователями, адміністрацією, лікарями, педагогами-психологами, іншими працівниками ЗЗСО, батьками учнів і т.д.). По-друге, здоров'яформуючими та здоров'язбережувальними повинні бути не тільки зміст освіти, методи, форми, способи та прийоми їхньої реалізації, а й умови, у яких реалізується виховання та навчання здобувачів освіти.

У даному контексті актуальності набуває проблема створення безпечного та здорового освітнього середовища із використанням здоров'язбережувальних технологій, що сприятиме збереженню психологічного та зміцненню фізичного здоров'я здобувачів освіти.

Проблема створення безпечного та здорового освітнього

середовища посідає важливе місце на державному рівні. Так, програмним документом, що регламентує організацію безпечного освітнього середовища є Указ Президента України № 195/2020 від 25 травня 2020 року «Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі» [7]. Із метою виконання загальнонаціональної програми «Здорова Україна» запроваджено інноваційний освітній проєкт всеукраїнського рівня за темою «Модель здорової школи» (наказ МОН від 04.06.2021 № 626). Метою освітнього проєкту «Модель здорової школи» є посилення ролі закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО) у профілактиці та зміцненні здоров'я здобувачів освіти. Для досягнення цієї мети запроваджено загальношкільний підхід «Модель здорової школи», який передбачає «узгоджену діяльність колективу закладу освіти у восьми ключових напрямках: освітній простір, освіта в галузі здоров'я і безпеки, фізичне виховання та рухова активність, здорове харчування, медична служба, соціально-психологічна служба, підготовка та здоров'я працівників закладу освіти, залучення сім'ї та громади» [4].

Аналіз останніх публікацій. Аналіз стану розробленості проблеми дослідження у психолого-педагогічній літературі дозволив визначити основні аспекти її вивчення: характеристика базових компонентів освітнього середовища (В. Ворожбіт-Горбатюк, О. Кін, Т. Собченко та ін.); забезпечення безпеки освітнього середовища та розробка концепції безпечного освітнього середовища (О. Тушина, В. Фізер, О. Шелевер та ін.); інноваційна діяльність у рамках національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища (Л. Бондарчук, В. Климчук та ін.). Аналіз наукової літератури засвідчив достатній ступінь розробленості проблеми, проте детального огляду потребує окреслення умов реалізації безпечного та здорового освітнього середовища на сучасному етапі, зокрема й під впливом військової агресії Росії.

Мета статті: визначення теоретичних та практичних аспектів створення безпечного та здорового освітнього середовища.

Виклад основного змісту. Дослідження особливостей створення безпечного та здорового освітнього середовища передбачає визначення категоріального апарату дослідження. Тому насамперед розкриємо поняття «освітнє середовище», «безпечне освітнє середовище» та «здорове освітнє середовище», що дасть нам змогу визначити теоретичні та практичні аспекти створення безпечного та здорового освітнього середовища та визначити умови його ефективного функціонування.

Уважаємо важливим розпочати аналіз вищевказаних понять із базового поняття «освітнє середовище». Так, згідно розуміння Л. Бондарчук, освітнє середовище є частиною життя здобувачів освіти, що включає сукупність усіх освітніх факторів, що впливають на особистість учня в процесі навчання, виховання та розвитку [2, с. 7]. На думку Г. Васянович, освітнє середовище є виховним простором, який реалізує педагогічно доцільний розвиток особистості. Крім того, освітнє середовище визначає характер міжособистісних відносин педагогів, учнів, батьків [3, с. 11].

Сьогодні під «безпечним та здоровим середовищем» розуміють сприятливе середовище життя та діяльності людини, а також навколишні суспільні, матеріальні та духовні умови, які позитивно впливають на здоров'я особистості. Це твердження базується на усвідомленні важливості забезпечення сприятливих умов життєдіяльності людини як стану середовища життєдіяльності, у якому відсутня будь-яка шкідлива дія її факторів на здоров'я людини і є можливості для забезпечення нормальних та відновлення порушених функцій організму (В. Фізер, О. Шелевер) [9, с. 88].

На підтвердження вищенаведеного, В. Климчук розглядає «безпечне освітнє середовище» закладу освіти як умову дотримання санітарно-гігієнічних норм, повітряного та світлового режимів та інших аспектів у всіх сферах організації життєдіяльності учня у закладі освіти [5, с. 63].

І. Баєва безпечне освітнє середовище розглядає у поєднанні зі здоров'язбережувальним напрямком. Автор вказує на важливість наявності вільного від психологічного насильства, конструктивного міжособистісного спілкування. Саме це формує психологічно здорову особистість учня [1, с. 215].

Отже, аналіз наукових розвідок щодо створення безпечного та здорового освітнього середовища розкриває міждисциплінарний характер цього аспекту, що поєднує ідеї таких галузей наукових знань, як фізіологія, педіатрія, психологія, педагогіка, гігієна, соціологія, екологія тощо. У зв'язку з цим склалися різні точки зору щодо практичних аспектів створення безпечного та здорового освітнього середовища.

У праці Л. Бондарчук визначено ергономічні, антропометричні та психофізіологічні особливості функціонування безпечного та здорового освітнього середовища закладу освіти [2, с. 7].

Г. Васянович розглядає безпечне середовище закладу освіти як систему, що включає навчально-виховний процес, соціальний та

предметний компоненти. Кожен з них має свої зміст, функції та особливості реалізації поставлених завдань. Соціальним компонентом, на думку автора, є педагогічний персонал, що втілює на практиці інноваційні програми, фізкультурно-оздоровчі здоров'язбережувальні технології, медичний персонал, який забезпечує моніторинг фізичного розвитку дітей та стану їхнього здоров'я, а також дотримання санітарно-гігієнічних норм у процесі реалізації виховної роботи та організації здорового харчування. Предметний компонент включає методичне забезпечення освітнього процесу, а також фізкультурне обладнання закладу освіти для організації діяльності здобувачів освіти, що відповідає педагогічним, естетичним та гігієнічним вимогам, а також анатомо-фізіологічним особливостям здобувачів освіти [3, с. 12].

В. Климчук вважає, що безпечне та здорове освітнє середовище слід розглядати як єдину систему, яка має концептуальні основи реалізації здоров'яформуючої та здоров'язбережувальної діяльності в умовах закладу освіти, методичний супровід даного виду діяльності та педагогічний інструментарій [5, с. 79].

До основоположних компонентів безпечного та здорового освітнього середовища В. Ворожбіт-Горбатюк, О. Кін, Т. Собченко відносять: розвиваючий характер простору закладу освіти, діяльнісно-віковий підхід, забезпечення комфортності, функціональної надійності та безпеки, дотримання високих естетичних та гігієнічних вимог. Реалізуючи ці компоненти здоров'язбережувального середовища, педагогічний колектив закладу освіти забезпечує всебічний гармонійний розвиток особистості здобувачів освіти та мінімізує негативний вплив факторів навколишнього середовища [8, с. 40].

Таким чином, під безпечним та здоровим освітнім середовищем ми розуміємо наступні характеристики: впровадження інноваційних програм і технологій здоров'язбережувального напрямку, сприятливий психологічний клімат, санітарно-гігієнічний стан предметно-розвивального простору закладу освіти, раціональну організацію життєдіяльності здобувачів освіти з урахуванням вікових особливостей розвитку.

Н. Беляєвою визначено такі основні складові безпечного та здорового освітнього середовища в закладах освіти: 1) фізична складова, що спрямована на створення безпечного простору ЗЗСО (навчальні кабінети, укриття, захисні споруди, безпечний навчальний інвентар і т.д.); 2) психологічна складова, що включає психологічну

підтримку всіх учасників освітнього процесу (особливо осіб зі статусом ВПО), із метою зменшення їхньої тривожності, емоційного вигорання, протидії булінгу, розвитку партнерства; 3) інформаційна складова безпечного та здорового освітнього середовища закладу освіти спрямована на інформування усіх учасників освітнього процесу про можливі варіанти поведінки в можливих ситуаціях, розробка протоколів безпеки, інструктажів, тренувань тощо [1, с. 215].

Аналіз наукової літератури [1; 2; 3; 8; 9] та нормативних документів [4; 6; 7] дозволив визначити системоутворюючі умови успішної організації безпечного та здорового освітнього середовища закладу освіти – це взаємодія та координація зусиль усіх учасників освітнього процесу. Згідно з цим, акцентуємо увагу на тому, що організація безпечного та здорового освітнього середовища передбачає: виконання вимог, регламентованих санітарними нормами та правилами безпеки життєдіяльності; зміну ставлення учителів до здобувачів освіти (педагог повинен приймати дитину такою, якою вона є, і на цій основі розвивати її психологічні потреби, схильності, здібності, визначити індивідуальний шлях її розвитку); ступінь впливу вчителя на здобувачів освіти та провадження професійно-педагогічної діяльності з позиції формування психологічного здоров'я особистості дитини в умовах військового стану; формування здоров'язбережувальних компетенцій (життєвих навичок) у здобувачів освіти; теоретико-психологічну підготовку педагога щодо проблеми формування, збереження та зміцнення здоров'я здобувачів освіти (з урахуванням вимог військового стану).

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, створення безпечного та здорового освітнього середовища закладу освіти передбачає створення безпечного та розвивального середовища, тобто середовища, в якому здобувачам освіти безпечно і комфортно перебувати, що, у свою чергу, сприяє їхньому гармонійному розвитку. Створення такого здоров'язбережувального, психологічно безпечного розвивального середовища – це процес, який вимагає чіткого усвідомлення всіма учасниками освітнього процесу значущості всіх складових та умов у ході його реалізації. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці та практичній реалізації педагогічних умов створення безпечного та здорового освітнього середовища на базі ЗЗСО.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Беляєва Н. Підготовка майбутніх учителів до реалізації безпечного

освітнього середовища молодших школярів в умовах воєнного стану. *Молодь і ринок*. Дрогобич : ДДПУ. 2023. № 6–7. С. 214–215.

2. Бондарчук Л. Інноваційна діяльність у рамках національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища. *Охорона праці: освіта і практика. Проблеми та перспективи розвитку охорони праці* : зб. наук. праць II Всеукр. наук.-практ. конф. викладачів та фахівців-практиків та XII Всеукр. наук.-практ. конф. курсантів, студентів, аспірантів та ад'юнктів. Львів : ЛДУ БЖД. 2022. №3. С. 6–9.

3. Васянович Г. До поняття безпеки освітнього середовища : аспекти дослідження. *Зб. наук. пр. Хмельницького ін-ту соціальних технологій Університету «Україна»*. Київ : Університет Україна. 2017. Вип. 13. С. 10–12.

4. Інноваційний освітній проєкт всеукраїнського рівня за темою «Модель здорової школи». URL: <https://imzo.gov.ua/innovatsiynyy-osvitniyproiekt-vseukrains-koho-rivnia-za-temoiu-model-zdorovoi-shkoly/> (дата звернення: 01.11.2023).

5. Климчук В. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.

6. Нова українська школа. URL: <http://mon.gov.ua/2016/12/05/konczepczyia.pdf> (дата звернення: 01.11.2023).

7. Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі : Указ Президента України № 195/2020 від 25 трав. 2020 р. URL: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/73840/ (дата звернення: 01.11.2023).

8. Собченко Т., Кін, О., Ворожбіт-Горбатюк В. Створення безпечного освітнього середовища у закладах освіти в умовах воєнного стану. *Науковий інформаційний журнал «Новий Колегіум»*. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. 2023. № С. 39–41.

9. Шелевер О, Фізер В. Психологічна безпека освітнього середовища : психолого-педагогічний аспект. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Одеса : Класичний приватний університет. 2019. Вип. 67. Т. 1. С.87–91.

РОЗДІЛ II.

ПСИХОЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА ТА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧАСНИКАМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ Й ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСУ ПЕДАГОГА В УМОВАХ ВІЙНИ

Оксана Гомель,

практичний психолог, спеціаліст II категорії.

Навчально-виховний комплекс «Школа I ступеня-гімназія «Потенціал»

Оболонського району м. Києва.

potencial.nvk@kyivcity.gov.ua

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧАСНИКАМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ: ЗДОБУТКИ Й АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ

***Анотація.** У статті висвітлюється досвід роботи соціально-психологічної служби НВК «Потенціал» після повномасштабного вторгнення. А саме форми роботи, методи та засоби, направлені на стабілізацію і покращення психоемоційного стану учасників освітнього процесу, профілактику стресу. Аналізуються фактори, що знижують ефективність роботи практичного психолога в закладі освіти.*

***Ключові слова:** психологічний супровід, заклад освіти, учасники освітнього процесу, актуальні проблеми.*

Війна – це травмуюча подія, яка в Україні переросла в кризову ситуацію. За таких умов важко переоцінити роль психологічної служби. І хоча система освіти має значні можливості для допомоги учасникам освітнього процесу, ефективність роботи практичних психологів могла бути б значно вищою, якщо їм надати більше прав на рівні законодавства.

Перші дні війни викликали глибоку фрустрацію у більшості громадян України. Працівники нашої служби не стали винятком, до того ж ми зрозуміли, що маємо прогалини в знаннях у кризовому консультуванні - роботі зі стресом через травмуючу подію. Тому перші тижні війни ми навчалися у різних іноземних спеціалістів, які активно проводили семінари для українських психологів. Це дало нові знання і допомогло зрозуміти, як нам далі працювати з дітьми і дорослими.

Наступним завданням було нормалізувати свій стан, щоб мати ресурс допомагати іншим. В п. 10.1.5 Етичного кодексу психологів-консультантів зазначається: «Коли психологи-консультанти усвідомлюють, що вони не можуть адекватно надавати послуги клієнту внаслідок своїх фізичних, психічних або емоційних проблем, то вони зупиняють свою практику і утримуються від надання професійних послуг...» [2].

У той час школа працювала онлайн. Але доступність психологічних послуг була актуальною, на цьому акцентувало увагу і МОН [4]. Тому в соціальних мережах школи розмістили контакти психолога і соціального педагога. А групові заняття з психологом внесли в розклад. Через те, що одним з елементів первинної психологічної допомоги є «ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки» [б с. 2], відвідування занять з психологом було вільним. У такий спосіб, кожен охочий міг отримати психологічну консультацію і психоемоційну підтримку.

У першу чергу стрес впливає на тіло, потім на емоції й когнітивні процеси. Тому з молодшими класами ми зосередилися на роботі з тілом і емоціями.

З 1-6 класами використовували практичні методики роботи зі стресом: тілесно-орієнтована психотерапія, арт-терапія, казкотерапія. Інакше кажучи, спеціальні фізичні і дихальні вправи, які знімають стрес, тематичні малюнки, робота з казками. Таким чином, в ігровій формі проводилася активна психологічна робота.

7-11 класи психологічно не були готові до активних дій. Тому був обраний просвітницький шлях. Спочатку переважали міні лекції з короткою, але яскравою інформацією про те, що таке травма, стрес, кризова ситуація, фрустрація. Які ознаки того, що людина в стресі? Як саме потрібно поводитися з людьми в шоківому стані? На що саме впливає стрес? Розповідали про природній алгоритм стресу, його фази і як поведінка людини змінюється в цих фазах. Навчали практичних методів, наприклад, практик «Заземлення» [3], дихальних практик та інших методів розвитку стресостійкості. За цей час учні дізналися про «Триєдину модель головного мозку» Пола МакЛіна (Paul D. MacLean); про «П'ять стадій прийняття горя» Елізабет Кюблер-Росс (Elisabeth Kübler-Ross); про «Синдром провини вцілілого». Ці заняття мали розвинути в учнів свідоме ставлення до свого емоційного стану, щоб вони розуміли, що відбувається з ними чи рідними і що це нормальні, природні процеси. Також важливою задачею було формування бази знань і навичок психоемоційної підтримки, навчання, як саме

допомогти собі чи іншим в разі необхідності; як підтримувати себе, щоб стрес зменшувався. Мотивувати підлітків відвідувати ці заняття було легше, коли наголошувалося, що ці знання їм можуть знадобитися при допомозі іншим. Навіть якщо вони в нормі, є батьки, друзі, сусіди, рідні, які можуть потребувати допомоги.

Паралельно з батьками були проведені онлайн-семінари про стрес і його наслідки та запропоновано пройти курс особисто чи записати свою дитину на тренінг «Діти і війна. Навчання технік зцілення» [1]. На превеликий жаль, дуже невелика кількість батьків зацікавилася як семінаром, так і тренінгом. Однак нам вдалося зібрати маленьку групу зацікавлених батьків і, незважаючи на труднощі локдауну, провести онлайн-тренінг (6 зустрічей по 1,5-2 години), який отримав дуже схвальні відгуки учасників. Також ми робили кілька спроб провести цей тренінг для дітей, але закінчити програму не вдалося з жодною групою.

Розуміючи обмежені можливості комунікації з учасниками освітнього процесу і важливість інформаційно-просвітницької роботи з батьками, ми вирішили створити сторінку соціально-психологічної служби НВК «Потенціал» в Instagram @nvk_potenzial. Мета цієї сторінки: надання якісної психологічної інформації; підняття престижності нашого підрозділу; популяризації психології; підвищення психологічної культури; розвиток корпоративної культури; інформування про роботу психологічної служби. У легкій яскравій і веселій формі ми інформуємо батьків про проведені зняття, надаємо важливу інформацію, знайомимо з психологічними практиками.

У 2023-2024 навчальному році, враховуючи рекомендації МОН [7; с. 23-24], окрім інших актуальних тем, ми приділяємо багато уваги психоемоційній підтримці і зниженню рівня тривожності. Важливо, щоб заходи і групові заняття були легкими і веселими, але виконували серйозні завдання: розвиток свідомості і критичного мислення; формування навичок саморефлексії, самопізнання, командоутворення, психоемоційної підтримки; розвиток впевненості, стресостійкості, поваги до себе і інших, любові до життя; розвиток м'яких навичок.

Наприклад, на початку року ми провели тиждень психології. Кожен день був присвячений новій темі:

Перший день. *Базові емоції*. Ми говорили про базові емоції людини і виконували дуже веселе завдання.

Другий день. *Незвичні привітання*. Усі віталися помахом руки.

Усмішка обов'язкова. Додатково можна було обійнятися чи потиснути руки.

Третій день. *День компліментів*. Ми робили компліменти один одному (мінімум 10 людям). Але школою не обмежувалися. Вдома діти, батьки і вчителі робили компліменти рідним людям і отримували взаємні приємності.

Четвертий день. *Рух – це життя*. Протягом дня ми навчали дітей вправам зняття стресу через рух.

П'ятий день. *Ми різні, ми разом*. Навчитися бути особистістю в команді – нелегке завдання для будь-якого віку.

Більш детально ознайомитися з нашою роботою, подивитися фото і відео, почитати чому саме ми вибирали описані теми, можна на сторінці нашої служби в Instagram @nvk_potenzial.

Однак, хочеться сказати, що надання психологічної допомоги, профілактична робота, просвітницька робота могли б мати кращі результати. Тому ми хочемо озвучити деякі питання, які ускладнюють роботу і знижують ефективність роботи психологів в закладі освіти.

Першою і однією з головних причин ми б назвали ставлення українців до психологічної допомоги. На наш погляд – це все ще наслідки радянської політики в області психічного здоров'я і недостатня просвітницька робота на рівні держави. Як вказано в результатах дослідження, проведеного соціологічною компанією «Gradus»: «В Україні поширене упередження щодо отримання психологічної допомоги. Українське суспільство у своїй більшості не відрізняє психіатричну і психологічну допомогу» [8; с. 4]. Як показують результати опитування, 49 % українців вважають, що психологічна допомога – це лише для психічно хворих людей; 44% говорять, що зі психологічними проблемами можна впоратися самостійно; 36% впевнені, що психолог та психіатр – це одне й те саме [8; с. 33]. Хоча ці суспільні стереотипи не мають прямого відношення до недоліків структури в освіті, вони впливають на виконання професійних обов'язків практичних психологів. На фоні недостатньої психологічної культури і законодавчої підтримки, більшість роботи психологів знецінюється: поради ігноруються, пропозиції пройти тренінги чи відвідувати індивідуальні консультації – відхиляються, а деякі батьки навіть забороняють психологам тестувати своїх дітей.

На щастя, в Україні стартувала і розвивається Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» (www.howareu.com). На нашу думку, це перша масштабна, логічно вибудована і професійно

створена українська акція. Однак, вона більше спрямована на людей, які вже розуміють важливість психоемоційної підтримки і не звертається до тих, хто досі не розуміє, навіщо потрібні психологи.

Наступною важливою проблемою є державна політика стосовно відносин між учасниками освітнього процесу. Ми розуміємо, що держава в першу чергу захищає дитину, що є правильним. Але, піклуючись про дитину, вона іноді фактично підтримує вороже налаштованих чи неосвічених батьків у боротьбі з представниками школи. Ми чудово розуміємо, що випадки бувають різні, також не говоримо про те, що це постійна проблема. Виявляти повагу один до одного – це обов'язки усіх сторін в освіті. Тому давайте розглянемо на конкретному прикладі, який вигляд має проблема.

Наприклад, психологу потрібно провести діагностику в класі. Діагностично-прогностична робота є однією з функцій психологічної служби в системі освіти України [5; р. III; п. 3], а також діагностика визначена як напрям діяльності служби [5; р. III; п. 4]. Тим самим законом визначено, що «працівник психологічної служби зобов'язаний... інформувати учасників освітнього процесу про *результати* проведених психологічних обстежень... здійснювати *індивідуальну* діагностику, корекцію за запитом учасників освітнього процесу, отримавши письмову згоду батьків (законних представників)» [5; р. III; п. 7]. Однак, якщо знайдуться незадоволені батьки, які напишуть скаргу в управління освіти чи в МОН, державні органи підтримають батьків. Від практичних психологів вимагають повідомляти батьків про заплановані тестування, що не завжди можна зробити вчасно. Це ускладнює і без того важку роботу вчителів і психологів, бо є певним психологічним тиском, і постійним джерелом відчуття небезпеки для освітян. Я часто чую, як вчителі запитують: «Що знову я зробив/ла не так?!» Ця ситуація веде до професійного вигорання, емоційного напруження, апатії, уникання багатьох важливих задач і заважає бажанню розвиватися чи вкладатися в творчі інноваційні методи роботи.

Повертаємося до індивідуальної роботи і діагностики. Навіть якщо є запит від вчителя, але немає батьківського дозволу, ми не маємо права спілкуватися з дитиною наодинці. Це фактично унеможлиблює виявлення домашнього насилля, якщо дитина сама не підійшла і прямо не поскаржилася на рідних. Так, у нас є органи, до яких може звернутися адміністрація школи, але ми маємо надати певні аргументи, обґрунтування звернення, а як їх зібрати, якщо дитина залякана і мовчить? Ця проблема стосується усіх закладів

освіти в Україні, і кожен психолог пристосовується, як може. Наприклад, замість індивідуальної діагностики, проводить групову. І тут теж може виникнути проблема, бо якщо ми повідомляємо про заплановану діагностику і її мету, батьки-агресори мають право написати відмову від діагностики. То де в цій схемі дитина є головною? Це недолік законодавства, який потрібно вирішувати. На наш погляд, найкращим рішенням буде розробка посібника-протоколу обов'язкової діагностики в закладах освіти, від якої батьки не будуть мати права відмовитися. І надання можливості адміністрації школи в особливих випадках дозволяти психологу особисте спілкування з дитиною без дозволу батьків. Звичайно, ознаки і умови «особливих випадків» мають бути також визначені законодавством.

Наступна складність роботи психолога в тому, що посаду в систему ввели, обов'язки визначили, а от шляхи реалізації цих обов'язків в розкладі не передбачені. Єдиний документ, який хоч якось підтримує в цьому питанні психолога - це Лист МОНМС від 2012 року, який пропонує запровадити «години психолога» у загальноосвітніх закладах освіти [9]. Однак і тут є багато питань. Фактично документ пропонує замість класної години раз на місяць в клас приходити психологу. Але це має бути включено до річного плану школи. Запитання. Чи всі директори шкіл розуміють важливість занять з психологом? Чи проводяться в школі класні години? Так, вони мають бути, але з початком пандемії, а потім через війну більшість шкіл від них відмовилася. Психолог може наполягти на цих зустрічах, але як його будуть сприймати діти через затримку в школі? Крім того, за 45 хвилин раз на місяць не можливо провести ні діагностику, ні корекцію, ні повноцінну профілактичну роботу. Ми ще не згадуємо про кількість дітей в групі. Більшість психологів світу дотримуються таких норм групової корекційної роботи: заняття 1-2 рази на тиждень, 1-2 години, групи 10-15 людей. Звучить фантастично для освітніх реалій в Україні. До будь-яких умов можна пристосуватися, але пристосування завжди відбувається за рахунок втрати ефективності. Звичайно, можна б було зібрати охочих після уроків, але згадуємо статистику: «44 % говорять, що з психологічними проблемами можна впоратися самотійно» [8; с. 33], ну а інша частина просто не вважає освітян грамотними спеціалістами. І тут ми переходимо до наступної проблеми – престиж педагогічних працівників.

На жаль, ми не знайшли досліджень ставлення до освітян. Але вищеописана державна політика, яка робить акцент на правах дітей і

батьків та на обов'язках робітників закладах освіти, створює нерівність, а часто і ситуацію безправності частини учасників освітнього процесу. Занадто часто від дітей можна почути фразу: «Ви не маєте права». Одного разу після такої фрази я запитала у восьмого класу: «Підкажіть, будь ласка, а в якому віці у людини забирають права?» Мені дуже шкода, що я не можу вам показати фото очей тих підлітків. Спочатку вони не зрозуміли запитання, тому я пояснила: «Ну якщо ви маєте права, а я вже ні, то у мене на якомусь етапі їх відібрали. У якому віці то сталося?» Тепер я часто використовую це запитання, як прийом проблемного навчання. Цією важливою проблемою ми хочемо завершити наші роздуми над труднощами роботи і пояснити, що саме важливо змінити в державній політиці для покращення вищеописаної ситуації: підняти в суспільстві цінність освітян і поставити знак рівності між правами і обов'язками усіх учасників освітнього процесу.

М'які життєві навички в усьому світі наразі розглядаються як головний критерій успішності, але вони включають не тільки здатність відстоювати свої права. До речі, відстоювати їх теж потрібно, не принижуючи чи знецінюючи інших людей. М'які навички включають в себе відповідальність, дисциплінованість, вміння співпрацювати в команді, лідерські якості, критичне мислення тощо. Усі ці навички потрібно починати розвивати з дошкільного віку. З середньої школи виходять вже майже остаточно сформовані особистості, тому важливо виховувати дітей в рівності з усіма, а рівність – це права і обов'язки усіх сторін. Це відповідальність за свої дії, прийняття наслідків. На жаль, держава так піклується про емоційний стан дитини, що забула про виховання майбутнього громадянина і ігнорує піклування про емоційний стан представників освіти. Хоча в теорії декларуються правильні речі, практика демонструє переважно популізм і формалізм. Важливо усвідомити, що поняття «безпечне освітнє середовище» стосується усіх учасників процесу.

Визнання проблеми – це перший крок до її розв'язання. Хочеться, щоб поступ відбувався швидше. Ми бачимо поступові зміни на краще, розуміємо логіку розвитку системи (її успіхи і помилки), віримо в наші можливості і робимо все, що в наших силах, щоб досягти максимального результату.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Діти та війна. Навчання технік зцілення. Для дітей віком від 8 до 18 років / Патрік Сміт, Атле Дирегров, Вільям Юле / пер. з англ.

О. Антонишин; наук. ред. Катерини Явної. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2022. 108 с.

2. Етичний кодекс психолога-консультанта. Асоціація психологічного консультування та травматерапії. URL: <https://www.psycounseling.org/ethics>

3. Практика заземлення. Як швидко стабілізуватися. URL: <https://nus.org.ua/articles/praktyka-zazemlennya-yak-shvydko-stabilizuvatysya/>

4. Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні : лист МОН від 29.03.2022 №1/3737-22 URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/pozashkilna/2022/Vykhovna.robota/30.03.22/Lyst.MON-1.3737-22.vid.29.03.2022-ro.zabezp.psykholoh.suprovodu.uchasn.osv.protsesu.pdf>

5. Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України : Наказ МОН від 22.05.2018 № 509. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18#Text>

6. Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» : лист МОН від 04.04.2022 №1/3872-22. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-metodichni-rekomendaciyi-persha-psihologichna-dopomoga-algoritm-dij>

7. Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти у 2023/2024 навчальному році : лист МОН від 21.08.2023 №1/12492-23. URL: <https://imzo.gov.ua/psyholohichnyj-suprovod-ta-sotsialno-pedahohichna-robot/normatyvno-pravova-baza/>

8. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни : опитування соціологічною компанією «Gradus». URL: https://gradus.app/documents/308/Gradus_Research_Mental_Health_Report_short_version.pdf

9. Щодо організації та проведення «години психолога» у загальноосвітніх навчальних заходах : лист МОНМС від 04.07.2012 №1/9-488. URL: <https://drive.google.com/file/d/1XJeuteWxmdYypqcgHbAkIm7TYydSDPFF/view>

Світлана Гончаренко,
директор.

Сумський заклад загальної середньої освіти І-ІІІ ступенів № 15
Сумської міської ради.
svetlana.goncharenko@ukr.net

ПІДТРИМКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПІД ЧАС ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ ТА В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

Анотація. У статті висвітлюється досвід організації підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу у закладі загальної середньої освіти, пропонуються шляхи роботи

адміністрації, психолога, соціального педагога та вчителів з учнями, батьками в умовах постійного стресу, пов'язаного з воєнним станом у країні та надзвичайними ситуаціями.

Ключові слова: *ментальне здоров'я, психологічні травми, адаптація до умов воєнного стану, щоденний супровід учасників освітнього процесу, прийоми та техніки самопомоги.*

Психіка людини здатна адаптуватися до багатьох змін, складнощів. Нині для кожного щодня постає завдання – прожити новий день. Звичайно, що в такий період необхідно підтримувати близьких та рідних, а особливо – дітей. Для педагогів підтримка та допомога учасників освітнього процесу полягає у формуванні стресостійкості та життєстійкості учнів.

У психологічній науці різні аспекти ментального здоров'я вивчали Р. Винничук, Ф. Філатов, О. Васильєва, О. Корнієнко, Д. Леонтєв, В. Петренко, які вказують на необхідність використання комплексного підходу до вивчення людини й підкреслюють значущість духовних, моральних та ціннісно-сміслових детермінант психічного здоров'я особистості.

Хвиля емоцій, яка сколихнула українців на початку повномасштабного вторгнення російської федерації в нашу державу, призвела до реалій, у яких панує невизначеність. Проте психіка за цей час поволі стабілізується і з'являються нові плани та ідеї на майбутнє. Роль психологічної служби зростає, бо доводиться працювати з дітьми, які отримали психологічні травми внаслідок обстрілів, авіаударів, та навіть від самого звуку під час оголошення повітряних тривог. У закладах освіти все більше з'являється внутрішньо переміщених осіб, серед яких є як дорослі, так і діти. Усі події воєнного часу накладають відбиток на навчання, успішність, бо діти відчують певні труднощі з концентрацією, увагою та поведінкою. Деякі учні можуть бути занадто тихими та замкнутими, інші – гіперактивними, схильними до психоемоційних розладів, апатії тощо [4, с. 8].

Уроки варто розпочинати з психологічних хвилинок, створення гами позитивних емоцій, дружнього кола спілкування, побудови планів на майбутнє. Неодмінним також є щоденне повторення пройденого матеріалу, поступове додавання нового, використання ніжної мотивуючої мелодії та заспокійливих звуків природи під час написання творчих робіт, роботи в парах та над певними завданнями з колективної праці. Важливим також є використання мотиваційних роликів, патріотичних відеозвернень від відомих авторитетних осіб,

створення власними руками корисних та цікавих дрібничок [5, с. 121].

Наразі з'явилося безліч організацій, які допомагають оволодіти різними техніками для психологічної рівноваги учасників освітнього процесу, сприяють моніторингу стану організму дітей, проводять тренінги. У Сумському закладі загальної середньої освіти № 15 Сумської міської ради ментальному здоров'ю здобувачів освіти приділяють значну увагу. Не лише соціально-психологічна служба бере участь у підтримці дітей, батьків та педагогів, а й адміністрація, фахівці міста, області та України. Так, відбувається щоденний супровід учасників освітнього процесу відповідно до Всеукраїнського проекту «Ти як?» на уроках, у позаурочний час, під час перерв та повітряних тривог. Громадська організація «Дівчата» постійно проводить тренінги «Прийоми психологічної самодопомоги та першої психологічної допомоги дітям», на яких розкриває для дітей суть вправ для саморегуляції організму та самоорганізації під час надзвичайних ситуацій. Педагоги закладу мають змогу долучатися до ознайомлення з техніками надання першої психологічної допомоги та запровадженням «Психологічних хвилинок».

На кожному уроці рекомендуємо проводити комплекси вправ з рухової активності та гімнастику для очей (додаток 3 до Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти (пункт 22 розділу III) [6]. Такі вправи допомагають зосередити увагу на щоденному контролі учнями свого здоров'я.

Перебування здобувачів освіти в прифронтовій зоні та в 30-ти кілометровій зоні вздовж кордону змушує педагогів змінювати тактику на уроці: приділяти увагу психологічному комфорту, створенню ситуації успіху, безпеки та вихованню стресостійкості в умовах воєнного часу. Безперечно, проводяться лекційні заняття «Як підтримати підлітка в кризовій ситуації», практичні заняття «Не стресуємо, а ефективно працюємо», тренінги «Усі професії хороші – обирай до смаку», профорієнтаційні ігри «Погляд у майбутнє», «Спроби управління стресом під час підготовки до іспитів», «Як сказати «Ні!» іншим», години психолога «Сад життєвого досвіду». Корисним буде перегляд мультфільмів на різну тематику з подальшою рефлексією.

Уникнути проблем з ментальним здоров'ям можна лише тоді, коли заклад освіти буде комплексно працювати в цьому напрямку, систематично впроваджуючи психологічну підтримку всім учасникам освітнього процесу [1, с. 144]. Доцільно проводити тижні толерантності, надавати дітям право брати участь у самоврядуванні

закладу, виховних годинах, залучаючи їх до творчих активностей, знімання Тік-Ток-контенту, написанню статей до шкільної газети та проведенню екскурсій у шкільних музеях. У Сумському закладі загальної середньої освіти I-III ступенів № 15 Сумської міської ради є три музеї, де здобувачі освіти мають змогу не лише проводити екскурсії на різну тематику, а й виявляти свої творчі обдарування. Музей історії школи учні поповнюють новими фотографіями, статтями про відомих особистостей закладу, а також роблять записи про вчителів-ветеранів. У Музеї письменників Сумщини діти зустрічаються з творчими особистостями краю, проводять літературні вечори, беруть інтерв'ю у поетів та гумористів, відвідують митців вдома, збирають матеріали в міських бібліотеках про творчість на Сумщині. У музеї сім'ї та матері записують відомості про надбання нашого народу, традиції та вподобання українців, власними руками виготовляють буклети, стіннівки, лепбуки та творчі листівки, виступають фольклорним колективом на Різдвяні свята. Не виникає сумнівів, що такі заходи позитивно впливають на імідж закладу, а головне – на ментальне здоров'я здобувачів освіти, педагогів та батьківської громади в умовах воєнного стану та надзвичайних ситуацій.

Заклад разом з представництвом ЮНІСЕФ в Україні працює над упровадженням корекційно-розвиткової програми «Безпечний простір» для практичних психологів і соціальних педагогів, які щоденно мають справу з дітьми молодшого шкільного та підліткового віку, щодо створення безпечного середовища та формування життєстійкості. За мету ми обрали підвищення стійкості до переживання наслідків стресу школярами після психотравмуючих подій. Суттєвою перевагою програми є корисність її застосування навіть через рік після травматичної події. Три основні складові програми схвалені для використання в закладі освіти та спрямовані на дітей, батьків і педагогів [2, с. 14].

Важливо також розуміти, що учитель має стати для учнів щирим другом, тим, до кого можна підійти й порадитися з будь-якого питання. Це вкрай важливо для стабілізації загального стану дитини, її майбутнього розуміння себе в суспільстві. Варто зменшити кількість домашнього завдання, створювати простір взаємин через дотримання правил уроку, взаємоповаги та підтримки, натомість треба підтримати ініціативність дітей. Ефективно буде розпочинати уроки з того, щоб повідомити дітям, як учитель радий їх бачити, а ще краще – навчити їх розповідати про свої мрії кількома словами, щоб учні розуміли свою

значущість та відчули підтримку збоку своїх старших наставників. Пропонуємо використовувати різноманітні вправи для дослідження стану дітей, зокрема «Смс-ка», «Барометр», «Кольоровий день». Наш заклад пропонує авторську вправу «Стежина ментального здоров'я», яка складається з таких частин: визначення маркерів здоров'я (як оцінити свій стан), характеристика сну, зміни харчової поведінки, відпочинку, участь в активностях та заняттях спортом, методи покращення психо-емоційного стану та підвищення стресостійкості (рис. 1). Учням треба навчитися формувати засади психічного спокою та постійно моніторити своє самопочуття.



Рис. 1. Схема вправи «Стежина ментального здоров'я»

Доречною буде робота з папером: учні згинають аркуш паперу та за допомогою лише рук пробують надірвати його таким чином, щоб в результаті вийшов образ людини. Потім можна написати на паперовому чоловічку слова мотивації на день чи висловити свій стан у цей певний момент часу, наділити героя суперсилою та передати тому, хто потребує, або залишити собі в разі потреби. Доцільне вживання на уроках та під час перерв слів підтримки до дітей «З нами все буде добре», «Ми в порядку», «Я з вами», «Зараз наш народ допомагає Збройним Силам України, а вони боронять нас від зла, оберігають спокій кожної родини» тощо.

Пропонуємо дихальні техніки, які вчитель може застосовувати під час проведення «психологічної хвилинки» для дітей молодшого

шкільного віку для зняття стресу, панічних атак.

1. Повітряна кулька. Уявляємо, що надуваємо повітряну кульку, і видихаємо довго та повільно ротом. Одного вдиху та видиху недостатньо, вправу потрібно робити мінімум 3 хвилини. Вдихаємо носом, видихаємо ротом. Робимо коротку паузу між вдихом та видихом. Видих має бути довшим за вдих.

2. Квіточка. Запропонуйте дитині уявити квітку, яка ароматно пахне, діти глибоко вдихають через ніс і видихають через рот.

3. Зайчєня. Мов зайчик, який стрибає у саду та нюхає все довкола, запропонуйте дитині зробити три швидкі вдихи через ніс і один довгий видих через рот.

4. Лев. Треба дитині уявити, що вона лев. Видихнути все повітря через широко розкритий рот. Вправу бажано робити, зручно розмістившись на підлозі або на стільці, вдихнути повітря через ніс, відкрити рот якнайширше і видихнути зі звуком «А-а-а». Вправа повторюється декілька разів.

5. Урятуємо метелика. Покажіть на долоні уявного метелика, розкажіть, що він замерз і не може злетіти. Запропонуйте зігріти його своїм подихом. Діти складають долоньки разом, дихають. Коли метелик зігрівся, його треба здути з долоні. Діти роблять глибокий вдих через ніс і видих через рот (на видиху треба витягнути губи трубочкою, вимовити довгий звук).

На уроках основ здоров'я, а також під час роботи в кабінеті безпеки доречно виконувати психогімнастичні вправи [3, с. 93]. Можна уявити, що у віконечко заглянуло сонечко, своїм промінням обіграло всю землю. Сонечко потягнулося і встало з ліжка, умило оченята, ротик, щічки, взяло гребінець і розчесало свої золоті промінчики, вони розпрямилися, яскраво засяяли, а сонечко розправило свою сукню і вийшло на небо, вдихнуло свіже повітря й усміхнулося всім.

Корисною буде вправа «Тренуємо емоції». Учитель просить дитину насупитися, як злий чоловік; усміхнутися, як хитра лисиця; показати, як малюк заблукав у лісі, а на кошеня гавкає собака; як втомився мураха, який тягнув велику паличку, людина, яка підняла щось важке. Часто в нашому закладі застосовується пальчикова гімнастика. Учителі пропонують за допомогою пальців рук та долонь показати, як руки «стрибають», «обіймаються», «радіють», «штовхаються», «кусаються», «тремтять», «бояться», «перемагають», «пощипують», «махають крильцями», «струшують воду», «підтягуються» та «застосовують силу», «розслабляються».

Значну увагу приділяємо відвідуванню театрів, кінотеатрів, активностям по вирощуванню мікрозелені, сортуванню сміття, здоровому харчуванню, виготовленню страв з гарбуза вдома та роботі шкільного самоврядування.

Доречно буде на нарадах при директорів, педагогічних радах, засіданнях методичної ради та методичних спільнот обговорити теоретичні засади підтримки ментального здоров'я, розглянути питання щодо розвитку резильєнтності в освітньому середовищі; запросити спеціалістів з цього питання, які спрямують роботу педагогів та нададуть рекомендації щодо стабілізації психоемоційного стану здобувачів освіти та проведуть тренінгові заняття.

Отже, важливим для підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу є вміння надати першу психологічну допомогу, оволодіння навичками емоційної регуляції та стабілізації. Тільки за умови комплексного підходу до питання ментального здоров'я можна досягти успіху та дійсно допомогти тим, хто цього потребує в умовах воєнного стану чи надзвичайних ситуацій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Богданов С.О. та ін. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.-метод. посіб. Київ : Пульсари, 2017. 208 с.
2. Гершанов О. Основи роботи з травмою, 2023. 26 с. URL: <https://rm.coe.int/ptsd-ukr/1680a0a10b>
3. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навч.-метод. посіб. Київ : НаУКМА. ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с. URL: https://drive.google.com/file/d/1_HGVS3nkX4Aorr_QdILe1xXeiywJ-Mjt/view
4. Методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій». URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/metodichni-rekomendaciyi-persha-psihologichna-dopomoga-algoritm-dij>
5. Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу. Навчально-методичний посібник / В. Л. Андрєєнкова та ін. Київ, 2023. 149 с.
6. Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти : Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 25.09.2020 № 2205. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1111-20#n15>

Наталія Гоч,
практичний психолог.
Чернечинський ліцей Краснопільської селищної ради
Сумської області.
gochnata@ukr.net

ПСИХОЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА ТА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧАСНИКАМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

***Анотація.** У статті висвітлені різні напрямки психоемоційної підтримки та психологічної допомоги всім учасникам освітнього процесу, що мають на меті збереження здоров'я через опанування простих і конкретних правил взаємодії в надзвичайній ситуаціях, прийомів регулювання стресу, зняття тривоги і напруження, емоційної стабілізації, що в свою чергу допоможе соціалізуватися і адаптуватися до соціального середовища шляхом оптимального розвитку потенційних можливостей..*

***Ключові слова:** психоемоційна підтримка, психологічна допомога, фізичне та психоемоційне здоров'я, кризові ситуації, стрес, емоційне напруження, учасники освітнього процесу, стабілізація.*

***Постановка проблеми.** Сьогодні всі учасники освітнього процесу більш, ніж будь-коли раніше, потребують психологічної підтримки і допомоги. Війна в Україні стала стресом для усіх учасників освітнього процесу. У цей непростий для кожного з нас час, постало гостре питання стану психологічного здоров'я педагогів, здобувачів освіти та їхніх батьків, що спричиняє значний вплив на освітній процес. Одним із головних завдань закладу освіти є повсякденна психоемоційна підтримка та психологічна допомога учасникам освітнього процесу. Першу психологічну допомогу та емоційну підтримку на різних рівнях у закладі освіти проводять усі педагогічні працівники: адміністрація закладу, практичний психолог, соціальний педагог, вчителі-предметники, класні керівники, вихователі, медична сестра. Також до цього процесу залучаються батьки учнів та засоби масової інформації. Важливо пам'ятати, що не можна надавати психологічну допомогу та емоційну підтримку окремо, оскільки це комплексна робота всіх педагогічних працівників, але підходи до цього процесу є різними.*

Вони спрямовані, з одного боку, на усвідомлення дорослими, котрі опікуються дітьми, на закономірності зміни поведінки дитини, прояви у неї в стресовій ситуації таких не дуже характерних у звичних умовах емоційних станів та поведінкових реакцій, як роздратованість, агресія, примхливість, більша, ніж зазвичай, вимогливість, навіть певний регрес, підвищена чутливість до сигналів тіла дорослого, що перебуває поруч, його міміки та емоцій, з іншого — на оволодіння конкретними техніками опанування тривоги, зняття напруженості в ситуації стресу, самопідтримки, необхідної для того, щоб стати опорою дитині, створювати в неї, наскільки це можливо, відчуття захищеності, контролю над зовнішніми обставинами [1, с. 2].

Виклад основного змісту. Усі учасники освітнього процесу переживають досить складний період. Адже окрім стресових ситуацій вони мають певні завдання, які щодня потрібно виконувати попри всі події. Вчителі, батьки, діти мають підвищений рівень тривожності, страхи, забувають про турботу за своє психічне здоров'я, адже зосереджені над роздумами про завтрашній день в якому не впевнені.

За таких умов істотно зростає роль усіх педагогічних працівників, які можуть надавати психологічну допомогу та підтримку учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань функціонування системи освіти. Психологічна допомога – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги оточуючим, які відчувають емоційне напруження та страждання. Таку допомогу надає не лише практичний психолог, а також вчитель, знайомий з правилами надання першої психологічної допомоги. Її надання не передбачає значної професійної підготовки, достатньо педагогічних знань, отриманих в межах загальноосвітнього психологічного інформування, і природної здатності проявляти співчуття, людяність. Дуже доречним та ефективним методом є впровадження «психологічних хвилинок», які допомагають здобувачам освіти справитися зі стресом та його наслідками, емоційно налаштуватися на урок та на плідну роботу. Вони дають змогу створити сприятливу атмосферу, що дозволяє дітям розслабитися, зняти емоційне напруження, відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту, що є природним механізмом стабілізації.

Реакції на кризову ситуацію у дітей різних вікових категорій є різними. Відповідно до таких ситуацій є різними й ризики, а також потреби виходу з них.

Освітнє середовище має забезпечити особливу турботу та увагу до дітей молодшого шкільного віку, яким через брак життєвого

досвіду і особливості дитячої психіки загрожують фізична та психоемоційна небезпека. Чим молодші діти, тим сильніше їхній психоемоційний стан залежить від стану оточуючих їх дорослих. Тому спочатку необхідно відшукати точку рівноваги для дорослого – заспокоїтися самому. Лише після того, як стабілізується стан дорослого, починати говорити з учнями: спокійно та не надто голосно. Діти будуть спокійними, якщо буде спокійний дорослий, який знаходиться поряд з ними.

Доцільне вживання слів підтримки до дітей «Ми в порядку», «Я з вами», «Ми дорослі. І ми знаємо, що робити», «Зараз усі допомагають Збройним Силам України, тож всі мають бути пильними. Якщо побачиш якісь покинуті речі або щось дивне – скажи будь-кому з дорослих, я дуже сподіваюся на твою уважність» тощо.

На травмуючу ситуацію, в учасників виховного процесу, можуть виникати такі реакції: недовіра до оточення; болісне реагування на критику; перезбудження; тривожність; емоційний ступор; уникання місць, людей, предметів, що нагадують про травмуючу подію; емоційна байдужість – захисна реакція; негативізм, «спалахи» гніву, агресії; уникання спілкування; ризиковані вчинки; занепокоєність щодо своєї безпеки та можливості повторення травмуючих подій; зниження уваги та концентрації; підвищена активність; роздратованість; пропуски уроків; скарги на самопочуття; постійне обговорення подій та фокусування уваги на окремих деталях того, що трапилися. А дехто переживає так звані «панічні атаки», що супроводжуються нападом страху, пітливістю, відчуттям браку повітря, нудотою, навіть втратою контролю над собою.

За такого стану необхідно вжити наступні дії: не залишати людину на самоті; розмовляти з нею використовуючи прості й короткі речення; не робити припущень щодо потреб людини, краще запитати; подихати разом з людиною.

Також ефективними є дихальні техніки для зняття стресу, панічних атак.

Глибоке та повільне дихання. Вдихаємо носом, видихаємо ротом. Робимо коротку паузу між вдихом та видихом. Видих має бути довшим за вдих. Уявляємо, що надуваємо повітряну кульку, і видихаємо довго та повільно ротом. Одного вдиху та видиху недостатньо, вправу потрібно робити мінімум 3 хвилини.

Модифіковане дихання Лева. Виконуючи цю вправу, скажіть дитині щоб вона уявила, що вона лев. Видихніть все повітря через широко розкритий рот. Запропонуйте дитині сісти зручно на підлогу

або на стілець та вдихнути повітря через ніс, відкрити рот якнайширше і видихнути зі звуком «А-а-а». Вправа повторюється декілька разів.

Сьогодні, під час війни, заклад освіти стає для дітей головним осередком, який дає змогу отримувати не лише знання, але й психологічну підтримку, відчуваючи належність до учнівської спільноти. Тому для вчителів важливо гнучко підходити до своєї педагогічної роботи й налаштовувати освітній процес таким чином, щоб він був комфортним й для учнів, й для самих педагогів. Найбільш безпечна форма організації навчально-виховного процесу в умовах воєнного стану – дистанційна. Під час проведення онлайн-занять вчителі проводять консультації з дітьми, інтегровані уроки, виховні бесіди, творчі заняття. Також залучають учнів до активної роботи, до висловлювання своїх думок, почуттів, ідей, пропозицій, надають можливість їм спілкуватися між собою. В умовах війни ці заняття важливіші для учнів в соціально-психологічному аспекті більше, ніж у навчальному. Тому значну частину педагогічного процесу варто присвятити організації спілкування учнів у месенджерах; виконанню дітьми вправ та завдань, що передбачають врегулювання емоційного стану, психологічне розвантаження тощо [2; 4].

Але провідну функцію у підтримці позитивного емоційного стану учнів відіграє гармонійний психологічний стан самого вчителя, зокрема, його психологічне здоров'я, адже стан психологічного спокою та гідний приклад моральної, врівноваженої, доброзичливої поведінки педагога справляють значний підсвідомий вплив на формування світосприйняття дитини.

Щоб гармонізувати стан свого фізичного і психологічного здоров'я, треба вчитись радуватися життю, яким би важким воно не було. Найкращий захист від усіх хвороб і тривог – це тверда віра й позитивні емоції. Тому для педагога дуже важливо в ситуації війни залишатись у стані емоційного позитиву (не відбивати страх, гнів, обурення, ненависть, що надходять з боку оточуючих, а зберігати спокій, доброзичливість, впевненість, розсудливість) і, таким чином, транслювати учням взірець гармонійної поведінки. Тільки завдяки позитивно емоційному стану вчитель здатний забезпечити для дітям відчуття психологічного захисту й моральної опори. Як цього досягти? Перш за все, педагогу варто знайти й сформулювати в себе конструктивну особистісну позицію, яка стане підґрунтям опанування позитивного мислення [2; 3].

Психологічна допомога та емоційна підтримка у нашому закладі

освіти проводиться систематично і поетапно, починаючи із дошкільного віку. Завдяки безперервному підвищенню компетентності педагогічних працівників щодо надання психологічної допомоги та оволодіння сучасними технологіями психоемоційної підтримки. Це дає змогу здійснювати комплексний і системний підхід до всіх учасників освітнього процесу. Педагогічні працівники та здобувачі освіти постійно є учасниками районних, обласних, міжрегіональних конференцій, онлайн-зустрічей, семінарів, вебінарів, тренінгів а саме: вчителі та здобувачі освіти були учасниками зустрічей з психологом U-Lead О. Кудрик з таких тем: «Навички для цивільного населення з першої психологічної допомоги», «Навички самопомоги в кризових ситуаціях», «Просто про гендер», «Домашнє насильство: терпіти не можна кричати» тощо; участь у конференції: «Освітній фронт. Непроговорене»; стратегічна сесія «Удосконалення діяльності фахівців психологічної служби» задля забезпечення ментального здоров'я учасників освітнього процесу у відповідь на виклики, які постали через військову агресію РФ; вебінари з психологічної підтримки та профілактики вигорання з Барбарою Прайтлер тощо.

Підтримка психологічного здоров'я, стійкості та формування безпечної поведінки у ліцеї здійснюється шляхом психологічного супроводу усіх учасників освітнього процесу за наступними напрямками:

Психологічна просвіта. З огляду на ситуацію ми розуміємо, що існує нагальна потреба у психологічному інформуванні та супроводі освітнього процесу. Тому було створено сторінку соціально-психологічної служби ліцею на сайті закладу та сторінку Чернечинський ліцей на сайті Facebook, з метою психологічного інформування, психологічного супроводу освітнього процесу та більш ширшої комунікації з учасниками освітнього процесу.

На цій сторінці розміщуються публікації з корисною інформацією щодо психологічних особливостей сприйняття та переживання подій, комунікації з дітьми та дорослими, рекомендації зі стабілізації психоемоційного стану.

У рамках психологічної просвіти розглядаються питання:

- інформаційної гігієни;
- емоційного стану та підтримки дитини, яка чимось налякана;
- як подолати тривогу невідомості та допомогти собі і дитині;
- як підліткам подбати про свій ментальний стан та безпеку;
- про запобігання та протидію домашньому насильству в

умовах воєнного стану тощо.

Психологічне консультування. Такий вид роботи допомагає всім учасникам освітнього процесу бути на зв'язку. Якщо учасники освітнього процесу відчують потребу проконсультуватися та отримати інформаційно-психологічну допомогу з певного питання, вони можуть зателефонувати, написати в приватні повідомлення, або надіслати повідомлення на електронну адресу психолога, вчителя, класного керівника.

Розвивальний, корекційний та профілактичний напрями роботи. З метою стабілізації психоемоційного стану, психологічного розвантаження, корекції негативних емоційних станів, профілактики стресових розладів з учасниками освітнього процесу були опрацьовані теми та психологічні техніки з важливих аспектів надання «Першої психологічної допомоги»; стабілізації власного емоційного стану; вправи для швидкого заспокоєння у стані стресу. Опрацьовані важливі та корисні техніки «Заземлення» тощо.

Особиста стійкість учителів та вміння надати необхідну підтримку учням під час надзвичайних ситуацій воєнного характеру надважливі в умовах воєнного стану. Емоційний стан педагогів важливий також для якості викладання і якості результатів навчання учнів. З метою психологічної підтримки педагогів у роботі з дітьми, які зазнали психотравмуючого впливу війни, у закладі реалізується проєкт «Завжди поруч». Технологія реалізації проєкту передбачає проведення щотижневих зустрічей (два рази на тиждень: понеділок, п'ятниця) з педагогами з метою підвищення їх рівня поінформованості, формування практичних навичок щодо надання допомоги здобувачам освіти в умовах війни.

Важливо знати, як почуваються вчителі, яким є рівень тривожності кожного вчителя за свою безпеку, безпеку родини, які найбільші для себе виклики вбачають педагоги під час навчального процесу, де потребують підтримки, та що, на їхню думку, можна зробити, щоб підтримати колектив школи. Самопочуття педагогів відіграє значну роль у формуванні сприятливого освітнього середовища для учнів. Такий пошук можливостей для психологічної підтримки педагогічного колективу – важливе завдання в умовах війни. Це допомагає збільшити час на спілкування між колегами – формування спільноти педагогів, адже корисно, коли не лише професійні питання є предметом обговорень з колегами, а й почуття, переживання, страхи.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже,

освітній процес у такий складний час – це новий виклик для педагогів, але знайте, що ваша безумовна любов до дітей, підтримка допоможе їм стабілізувати психологічний стан. Пам'ятайте, педагог – не психолог, тому якщо ви побачили, що ваш учень надто тривожний або агресивний, одразу зверніться до психолога закладу для подальшої психологічної підтримки. Зараз кожен із нас – опора для іншого. І саме зараз для дітей ми – значно більше, ніж учителі. Будь-який дорослий, який перебуває поруч із дитиною, який може відчувати стабільність, обличчя якого зберегло жвавість, хто знаходить у собі сили дивитися в очі, може пояснювати, що відбувається, витримати погляд того, кому складно, витримати напруження, – є світлом у темряві і джерелом зцілення. Зараз ми всі – світло та джерела зцілення для тих, хто поруч із нами і потребує допомоги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Слюсаревський М., Григоровська Л. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 4(1). 2022. с. 2.
2. Цюман Т. П., Бойчук Н. І. Кодекс безпечного освітнього середовища : метод. посіб. / за заг. ред. Т. П. Цюман. Київ, 2018. 56 с.
3. Як вчителю організувати свою роботу під час війни : рекомендації Державної служби якості освіти. URL: <https://sqe.gov.ua/yak-vchitelyuorganizuvati-svoyu-robotu-p/>
4. Як не допустити негативні емоції в своє життя. Поради психолога. URL: http://www.deliatynlyceum1.if.sch.in.ua/uchnyam/psihologichna_pidtrimka

Наталія Ковальова,
практичний психолог, спеціаліст I категорії.
Барвінківський ліцей № 2
Барвінківської міської територіальної громади
Ізюмського району Харківської області.
natalijakovalova16092014@gmail.com

ЗАПОБІГАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИМ ПЕРЕВАНТАЖЕННЯМ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ

Анотація. У статті висвітлюється питання збереження психічного здоров'я дітей з особливими освітніми потребами, пропонуються практичні вправи для зняття психоемоційного напруження.

Ключові слова: психічне здоров'я, діти з особливими освітніми потребами, психологічні вправи.

*Кожна дитина – маленька особистість ...
вбирає кожну картинку, звук, запах і дотик.*

Тім Селдін

Постановка проблеми. Складна ситуація в нашій країні негативно відбивається на здоров'ї населення, і, в першу чергу, дітей. Поряд із загостренням хронічних захворювань стрімко молодіють різні соматичні хвороби. Проте особливе занепокоєння викликають порушення психічного здоров'я у дітей та підлітків. Саме тому проблема збереження психічного благополуччя молодого покоління є надзвичайно актуальною на сучасному етапі розвитку суспільства та системи освіти.

Мета статті. Висвітлити питання про необхідність збереження психоемоційного здоров'я дітей з особливими освітніми потребами (далі – ООП), формування особистої відповідальності за власне життя, здоров'я, емоції, дії, розвиток практичних вмінь використовувати уяву як ресурс для подолання стресового стану.

Виклад основного змісту. Здоров'я – це перша й найважливіша потреба людини, що визначає здатність її до праці та забезпечує гармонійний розвиток особистості. Воно є найважливішою передумовою до пізнання навколишнього світу, самоствердження та щастя людини. Життя та здоров'я людини виступають найважливішою цінністю й одним з головних показників цивілізованості суспільства.

За визначенням Всесвітньої організації з охорони здоров'я, «психічне здоров'я» – це стан благополуччя, який дозволяє людині реалізовувати свій потенціал, долати життєві труднощі і стреси, плідно працювати, брати участь у громадському житті. Психічне здоров'я – це певний резерв сил людини, завдяки якому вона може подолати стреси або утруднення, які виникають у виняткових обставинах».

Війна в Україні стала стресом для усіх учасників освітнього процесу. За таких умов істотно зростає роль усіх педагогічних працівників, які можуть надати психологічну допомогу та підтримку. Надання цієї допомоги не передбачає значної професійної підготовки, достатньо педагогічних знань і природної здатності проявляти співчуття та людяність, аби створити безпечний освітній простір.

Особливої уваги потребують діти з ООП, бо рівень обробки інформації та швидкість реакцій можуть бути іншими, відмінними від загальної кількості дітей, через особливості когнітивних функцій та емоційних процесів обробки інформації, сенсорні та моторні

обмеження, складнощі з руховою сферою, відмінності в обсягах уваги та її концентрації тощо. Ці діти можуть відчувати труднощі у розумінні значення подій та сприйманні інформації про обставини в яких знаходяться, особливо якщо ці обставини швидко змінюються. Вони завжди відчують емоційну складову соціальної ситуації – стрес, тиск оточення та обставин тощо. У результаті можна чекати регресивних реакцій, або навіть регресивних станів, поведінкових змін, таких як неспокійність, гострі емоційні спалахи (гнів, плач, істерика), хвилювання або байдужість, апатія тощо [4].

Як відомо, фізичні та емоційні стани людини взаємопов'язані і тому здатні пливати один на одного. Постійні умови обмеження часу, темп виконання завдань на уроці та вдома, високі вимоги до швидкості читання і письма приводять до перевантажень як розумових, так і емоційних. Під час напружених емоційних станів у дитини змінюється міміка, темп мовлення, з'являється метушливість, змінюється дихання, пульс, колір обличчя, можуть з'явитися сльози.

Щоб допомогти дитині впоратися зі стресом та його наслідками можна провести «психологічну хвилину» [1]. Це дасть змогу створити сприятливу атмосферу, що дозволить дитині розслабитися, зняти емоційне напруження, відновити почуття безпеки та психологічного комфорту, що є природним механізмом стабілізації.

Регулярне виконання «психологічних хвилинок» у зручній час та слухній нагоді допоможе дитині стати більш спокійною, врівноваженою, а також допоможе краще розуміти свої почуття.

Приклади вправ для попередження психічного перевантаження дітей.

Дихальні вправи для зняття стресу.

1. *Глибоке та повільне дихання.* Фахівець пропонує дитині сісти зручно та проговорює інструкцію: «Вдихаємо носом, видихаємо ротом. Робимо коротку паузу між видихом і вдихом. Видих має бути довшим, аніж вдих. Уявляємо, що надуваємо повітряну кульку, і видихаємо довго та повільно ротом. Одного вдиху і видиху недостатньо. Мінімум – 3 хвилини».

2. *Квітка та свічка* (вправа на розслаблення). Фахівець пропонує дитині сісти зручно, заплющити очі і уявити, що в одній руці вона тримає квітку, яка приємно пахне, а в іншій руці – запалену свічку. Потрібно повільно зробити вдих через ніс й уявити, що відчуває запах квітки. Повільно видихнути через рот, наче задуває свічку. Потрібно повтори кілька разів.

3. *Зігрій метелика* (вправа спрямована на зняття стресу). Фахівець пропонує дитині сісти зручно, просить скласти долоні разом і уявити в них метелика. Розповідає, що він змерз і не може злетіти, та пропонує зігріти його своїм подихом. Дитина починає дихати на долоні (дихальна вправа: відкрити рот і вимовити тривалий звук «А»). Коли метелик зігріється його треба здути з долоні. Для цього дитина робить глибокий вдих через ніс і видих через рот (під час видиху потрібно витягнути та скласти губи трубочкою, вимовити довгий звук «У»).

Тілесні техніки для запобігання стресу.

1. *Самообійми*. Фахівець пропонує дитині сісти зручно, покласти одну руку під пахву другої, а другою обхопити себе так, щоб долоня лежала на плечі. Обіймаючи себе таким чином, добре відчуваєш власні межі: «де я починаюся і де закінчуюся».

2. *Линиве кошеня*. Фахівець пропонує дитині сісти зручно, уявити себе лінивим кошеним, глибоко вдихнути та потягнутися в різні боки. Під час таких простих дій тіло напружується ще сильніше, а потім настає розслаблення. Для позитивних емоцій можна урізноманітнити гру мурчанням і нявканням.

Вправи на зняття психоемоційного напруження, стресу, тривоги.

1. *Ігри з гудзиками*. Фахівець пропонує дитині пограти з гудзиками, занурити пальці у ємність з ними, зробити «гудзиковий дощ», повибирати однакові гудзики тощо.

2. *Сніговик*. Фахівець пропонує дитині уявити, що вона сніговик: встати, розвести руки в сторони, надути щоки і протягом 10 секунд стояти нерухомо. Потім фахівець каже: «А тепер визирнуло сонце, його теплі промені торкнулися сніговита і він починає танути». Дитина поступово розслабляється, присідає і лягає на підлогу.

3. *Паперовий безлад*. Фахівець пропонує дитині зім'яти папір, порвати його, зі шматочків побудувати вежу.

Вправи на зняття м'язового напруження.

1. *Котик*. Фахівець пропонує дитині зручно сісти на килим. Під спокійну музику вона показує, як котик ніжить на сонечку, як потягується, як миє личко, дряпає кігтями килимок тощо.

2. *Лимон*. Фахівець просить дитину сісти зручно, уявити і виконати пропоновані ним дії:

- уяви, ніби підходиш до дерева і зриваєш два лимона, по одному у кожну руку;

- сильно здави лимони, щоб вичавити сік. Вичавлюйте, вичавлюйте!;

- киньте лимон на підлогу та розслабте руки;
- повторюйте до тих пір, доки не набереться склянка лимонного соку;
- після останнього стискання та кидка струсіть руки, щоб розслабитися.

3. *Я спокійний.* Коли дитина сердиться, фахівець може запропонувати їй виконати такі дії:

- міцно обхопити себе руками за плечі або лікті та подумати : «Я – сильна людина»;
- заплющити очі і порахувати до 10;
- якщо є можливість, голосно поспівати або покричати.

Вправи для релаксації та нормалізації самопочуття.

1. *Подорож на хмаринці (К. Фопель).* Фахівець звертається до дитини з інструкцією: «Сядь зручніше і заплющ очі. Глибоко вдихни та видихни. Я запрошую тебе у подорож на хмаринці. Уяви, що ти стрибнув на білу пухнасту хмаринку, схожу на гору м'яких подушок. Відчуй, як спина і ноги зручно вместилися на великій подушці». Далі фахівець розповідає: «Тепер починається подорож. Хмара вільно здіймається у синє небо. У небі високо і спокійно. Хмаринка перенесе у таке місце, де кожен буде відчувати себе щасливим. Спробуй побачити це місце якомога детальніше. Тепер час повертатися. Зійди зі своєї хмаринки і подякуй їм за таку чудову подорож». Фахівець пропонує дитині описати місце, де вона почувалася спокійно і щасливо.

2. *Берег моря.* Фахівець пропонує дитині лягти на килим та заплющити очі. Далі спеціаліст починає розповідати тихим голосом: «Уяви, що ти лежиш на березі моря. Нікого немає поряд, тільки птахи співають, хвилі б'ються об берег і шумить вітер. Сонечко поступово пригріває. Твої ручки, ніжки, очі, все тіло розслаблені, тобі добре. Не хочеться рухатися, вдалині чути шум моря: «ш-ш-ш», «ш-ш-ш». Хвилі набігають одна на одну, піняться; якщо витягнути ноги, то можна кінчиками пальців дотягнутися до води. Під долонькою теплий пісок, м'який, він просочується крізь пальці. Тобі легко, спокійно, добре. Високо над головою шумить вітер: «ш-ш-ш», «ш-ш-ш». Тінь від дерева впала на тебе, стало прохолодно, сонечко більше не гріє так сильно. Ти потихеньку потягуєшся, ручки, ніжки напружуються. Відкриваєш очі, лежиш, не рухаєшся. Відпочив? Тепер можна вставати».

Висновки та перспективи подальших досліджень. Психічне здоров'я є невід'ємною частиною і важливим компонентом здоров'я.

Турбота про психічне здоров'я здобувачів освіти – одне з головних завдань у роботі педагогічних працівників. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили. Зараз кожен з нас опора для іншого. І саме зараз для дітей ми – значно більше, ніж учителі. Будь-який дорослий, який перебуває поруч із дитиною, який може відчувати стабільність, обличчя якого зберегло жвавість – є маятником і джерелом зцілення. Сьогодні ми всі – маяки та джерела зцілення для тих, хто поруч із нами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2023/2024 навчальному році : лист МОН від 12.09.2023 № 1/13749-23. URL:

<https://mon.gov.ua/storage/app/uploads/public/650/017/7fc/6500177fc5b54679390686.pdf>

2. Методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу дітей з особливими освітніми потребами у 2023/2024 навчальному : лист МОН від 31.08.2023 № 1/13094-23. URL:

<https://mon.gov.ua/storage/app/uploads/public/653/25d/630/65325d630b634556478794.pdf>

3. Психологічна хвилинка (вправи для зняття психоемоційного напруження) : метод. посіб. / авт.-уклад. В. Мельничук, О. Флярковська, О. Черниш, О. Чуприна. 2022. 86 с.

URL: https://drive.google.com/file/d/1zR8dYaN_RMewyhZXaScQriyGahuvZK_B/view

4. Рекомендації «Безпечне освітнє середовище: надання індивідуальної підтримки учням з особливими освітніми потребами під час підготовки до реагування на надзвичайні ситуації» : лист МОН від 03.08.2023 № 1/11479-23. URL:

<https://mon.gov.ua/storage/app/media/inkluzyvne-navchannya/2023/08/04/Lyst.MON-1.11479-23.vid.03.08.2023-1.pdf>

5. Ройз С. Як учителям розпочати навчальний процес. 42 практики та 18 відповідей на запитання від Світлани Ройз. URL:

<https://nus.org.ua/articles/yakuchytelyam-rozpochaty-navchalnyj-protses-42-praktyky-ta-18-vidpovidej-nazapytannya-vid-svitlany-rojz/>

Наталія Ковтун,
соціальний педагог, спеціаліст I категорії.
Комунальний заклад
«Харківський ліцей № 65 Харківської міської ради».
kovtunnatalia1981@gmail.com

НАСИЛЬСТВО ЯК ОДНА З НАЙАКТУАЛЬНІШИХ ПРОБЛЕМ СУЧАСНИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

Анотація. У статті висвітлюється проблематика насильства як соціального явища серед здобувачів освіти в закладах освіти, види насильства, методи профілактики проявів насильства.

Ключові слова: насильство, соціальне явище, умисність, порушення прав та свобод іншої людини, сім'ї, де культивується насильство.

Постановка проблеми. Насильство є серйозною проблемою в суспільстві. Школа нерідко стикається з проявами жорстокості та насильства в середовищі учнів, фактами знущання серед дітей та проблемою насильства в сім'ї. Демонстрація сцен насильства у засобах масової інформації та в Інтернеті або будь-який пережитий досвід тієї чи іншої форми насильства: фізичного, психологічного, сексуального тощо; відчуття безпорадності, приниження, злості або відчаю, небезпеки, самотності, що наростає; схильність до залежності, протиправної поведінки, все це змушує нас шукати способи попередження насильства.

У більшості випадків насильство спостерігається не лише в кіно, а й на власному досвіді, а саме в сім'ях чи школі (бійки, вимагання грошей, психологічний тиск, словесні образи, бойкот). Майже у всіх країнах діти перебувають під наглядом дорослих в навчальних закладах більше часу, ніж в будь-якому іншому місці за межами сім'ї. Саме у шкільні роки діти дуже часто можуть зіштовхнутися з різними негараздами у взаєминах з однолітками. Враховуючи це, школи повинні не лише слідкувати за освітою дітей, але й забезпечувати захист дітей від насильства. Дорослі, які здійснюють контроль за навчальними закладами, і ті, хто в них працює, зобов'язані створювати безпечні умови, які сприятимуть збереженню гідності та розвитку дітей, адже насильство, незважаючи на те, чи є воно фізичним, психологічним, фінансовим, чи сексуальним, є одним з

найбільших порушень прав людини – права на життя, на фізичну та психологічну недоторканість.

Аналіз останніх публікацій. Однією з актуальних проблем, які стоять перед сучасним українським суспільством, є подолання і профілактика будь-яких проявів насильства щодо дітей. Протягом останнього десятиліття намітилась тенденція до усвідомлення насильства в освітніх закладах як соціального явища, яке є серйозною і масштабною проблемою, що породжує безліч інших соціальних та індивідуальних негараздів. Сформувалось розуміння того, що недостатньо тільки карати винних, реабілітувати жертву насильства і працювати з людиною, що скоїла насильство, щоб уникнути повторення ситуації, але основна увага суспільства повинна бути зосереджена на проведенні комплексної роботи щодо профілактики насильства. Тому дослідження з даної проблематики є надто актуальними [1, с. 112].

Мета статті – розглянути види насильства, методи профілактики проявів насильства.

Виклад основного змісту. Окреслюючи проблему насильства, важливо констатувати, що насильство – це явище, яке виникає через діяльність людини. При цьому інколи наголошують на тому, що насильство можна розглядати і як вияв бездіяльності.

Прикладом цього можуть слугувати випадки ненадання допомоги людині, яка її потребує, ігнорування, недбале ставлення до дитини, до людини похилого віку, до людини з інвалідністю тощо. Така діяльність чи бездіяльність характеризується певними властивостями:

- умисність: насильство завжди спрямоване на досягнення певної цілі, воно є наслідком продуманої дії, тобто не є випадковим;
- порушення прав та свобод іншої людини: насильство завжди пов'язане з порушенням якихось прав особистості або групи осіб;
- низький рівень самозахисту: між учасниками насильницьких дій наявні різкі переваги: фізична сила (чоловік щодо дружини, батьки щодо дітей, дорослі щодо людей похилого віку), вікові переваги (батьків щодо дітей);
- спричинення шкоди (фізичної, моральної) [12, с. 25].

Сім'ї, де культивується насильство, здебільшого відчужені від суспільства, закриті від зовнішніх втручань. Цим самим вони позбавляють себе суспільної підтримки та можливості пошуку виходу з складного становища.

Насильство та жорстоке поводження з дітьми, на жаль, стали для сучасного українського суспільства звичними явищами. Не поодинокими є випадки, коли замовчується не лише факт насильства, й приховуються його наслідки. Особливу увагу у вирішенні цього питання слід зосередити на профілактичній, просвітницькій роботі як у сім'ї так й в закладах освіти [3, с. 395].

Враховуючи, що діти проводять багато часу саме в освітніх закладах різних типів, то заклади мають відігравати одну з ключових ролей у справі захисту дітей від насильства. Сучасні заклади освіти й виховання при всіх їх проблемах, труднощах, недоліках зберігають статус одного з основних інститутів соціалізації особистості, її становлення і розвитку [5, с. 41–47].

Відповідно дорослі, які здійснюють контроль за навчальними закладами і які працюють у них, зобов'язані забезпечити умови, які б сприяли утвердженню людської гідності дитини та її розвитку.

Водночас, попри широке публічне висвітлення проблеми насильства, зокрема в освітніх закладах, варто зауважити, що залишається недостатньо дослідженою, зокрема, з'ясовуються причини такого насильства, різноманіття його видів, наслідки, форми допомоги, яка надається потерпілим дітям і профілактична робота з дітьми, котрі таке насильство вчиняють. Також відчувається брак інформації щодо допомоги, якої потребують учителі, психологи, працівники соціальної сфери для більш ефективного реагування на це явище та його попередження.

Для здійснення профілактичної діяльності та вирішення ситуації насильства важливо застосовувати *командний підхід* (класний керівник, практичний психолог, соціальний педагог, інші спеціалісти за потребою), працювати не лише з дитиною, яка стала жертвою, чи з переслідувачем, але й з усім класом [9, с. 9–20].

Таким чином, насильство за своїми наслідками відноситься до найважчих психологічних травм. Необхідно якомога раніше діагностувати факт насильства над дитиною і оцінити його наслідки для психіки. Як відомо, наслідки, перенесених видів насильства над дітьми в учнівському середовищі, зачіпають всі рівні розвитку особистості дитини – емоційно-мотиваційну, соціальну, пізнавальну сфери, а також поведінку. З віком наслідки всіх видів насильства зачіпають більш глибоко особистісну сферу, порушують психічний розвиток, змінюють самооцінку і ставлення до себе. Будь-який вид жорстокого поводження з дітьми та підлітками веде до найрізноманітніших наслідків, але їх об'єднує одне – шкода здоров'ю

чи небезпека для їх життя.

Насильство, пережите в дитинстві, має тенденцію відтворювати себе від покоління до покоління. Тому, щоб уникнути негативних наслідків дітям і підліткам необхідно надавати своєчасну кваліфіковану психологічну допомогу. Психологічна допомога має включати методи індивідуальної, групової та сімейної терапії. Вибір конкретного методу в роботі з жертвами насильства залежить від: віку, рівня когнітивного розвитку дитини, виду перенесеного насильства, від стану психічного і фізичного здоров'я [10, с. 10–20].

Проблема жорстокого поводження з дітьми в учнівському середовищі має багатовимірну природу. Це зумовлює необхідність багатовимірного, комплексного підходу до вирішення проблеми. Ключ до ефективності такої комплексної допомоги лежить в її координації, яку доцільно покладати на соціальні служби.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, досягнення успіху соціально-економічного розвитку держави сьогодні можливо тільки за умови застосування новітніх, результативних технологій соціального функціонування суспільства, зокрема попередження насильства. Проблематика насильства над дітьми попри всю її важливість і актуальність потребує нових дослідницьких програм, оригінальних методичних підходів щодо її вирішення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альтшулер Б. Л., Кушнір Л. П. Правозахисні ініціативи по захисту дітей від насильства. *Діти: насильство і захист*. Київ : Новий відлік, 1997. С. 112.
2. Безлюдний О.І. Насильство над дитиною в сім'ї : теоретичні розвідки американських дослідників. *Педагогіка і психологія*. 2009. № 3. С. 121–131.
3. Волинець Л., Дорошок Т., Євсюкова М. Система захисту дітей від жорстокого поводження : навч.-метод. посіб. Київ : Держсоцслужба, 2005. 395 с.
4. Грабська І. А. Насильство в подружніх відносинах. *Практична психологія і соціальна робота*. 1998. № 9. С. 20–23.
5. Губенко О. В. Корекція та активізація навчально-пізнавальних здібностей як фактор реабілітації дітей, що зазнали насильства в сім'ї. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 10. С. 41–47.
6. Денисенко Ю. Фактори формування особистісної ідентичності в сучасній сім'ї. *Соціальна психологія*. 2008. № 2. С. 124–131.
7. Захарьєва І. А. Немає Насильству! Аналіз проблеми насильства і його профілактики серед дітей і підлітків. Київ : Університет МВС України, 2000. 215 с.
8. Левченко К. Б. Ставлення населення України до домашнього насильства. *Безпека життєдіяльності*. 2007. № 9. С. 16.

9. Мельник Ю.В., Шаргодський С.В. Надання допомоги дітям – жертвам насильства. *Психологічна газета*. 2007. № 8. С. 9–20.
10. Ожйова О. М. Шкільне насильство: сутність, види, профілактика: автореф. дис. ... канд. соц. наук : спец. 22.00.04; Харк. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2012. С. 10–20.
11. Плутицька К. М. Підходи до розуміння булінгу як форми шкільного насильства. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. Серія : Юриспруденція. 2017. Вип. 29 (2). С. 78-80. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmgu_jur_2017_29%282%29_21
12. Федорова М., Попередження насильства в сім'ї. Технологія тренінгу. *Психологічна газета*. 2004. № 12. С. 12–16.

Людмила Кондратьєва,
вчитель початкових класів, спеціаліст II категорії.

kondratievalyuda@gmail.com

Вікторія Сушко,
практичний психолог, спеціаліст вищої категорії,
практичний психолог-методист.

victoria.syshko@gmail.com

Комунальний заклад
«Харківський ліцей № 140 Харківської міської ради».

ПСИХОЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА ТА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧАСНИКАМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

***Анотація.** У статті висвітлюється досвід особливостей психоемоційної підтримки та психологічної допомоги учасникам освітнього процесу у закладі загальної середньої освіти.*

***Ключові слова:** психоемоційна підтримка, психологічна допомога.*

***Постановка проблеми.** Триваюча широкомасштабна збройна агресія російської федерації проти України викликала стрес у всіх учасників освітнього процесу. І учні, і батьки, і вчителі опинилися в складних, незвичайних для себе умовах. Багато хто втратив свої домівки, був вимушений змінити своє життя, опинився перед вибором що робити далі. На щастя, освітній процес не зупинився. І саме це залишилося незмінним у житті учасників освітнього процесу. Тому вагомого значення набуває створення психологічно комфортного освітнього простору для здобувачів освіти, забезпечення якісного освітнього процесу для здобувачів освіти, які мають психологічну травму, та надання своєчасної підтримки як учням і їх батькам, так і*

вчителям. Незважаючи на масштабність і складність сьогоденної ситуації, система освіти має у своєму розпорядженні значні можливості для надання допомоги учасникам освітнього процесу. Її професійний та організаційний ресурс, сфера соціального впливу дають змогу здійснювати комплексний і системний підхід до всіх учасників освітнього процесу. Сьогодення передбачає перезавантаження української освіти з оновленням наявного алгоритму професійної діяльності та переглядом особливостей роботи з учнями, батьками, вчителями; зміну акцентів та пріоритетів з процесу на результат [8].

Аналіз останніх публікацій. Останні публікації сайту Міністерства освіти і науки України свідчать про проведення масштабної реформи психологічної служби у системі освіти.

21 лютого 2023 року відбулася стратегічна сесія «Удосконалення діяльності фахівців психологічної служби задля забезпечення ментального здоров'я учасників освітнього процесу». Актуальність цього питання вкрай висока, адже наразі досвід «дотику до війни» мають мінімум 50 % громадян України, які потребуватимуть психологічної підтримки різного ступеня інтенсивності, зокрема близько 4 млн підлітків, – про що було оголошено під час розширеного засідання Міжвідомчої координаційної ради.

Мета статті – аналіз рекомендацій та шляхів психоемоційної підтримки та психологічної допомоги учасникам освітнього процесу.

Виклад основного змісту. Перша психологічна допомога – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги оточуючим, які відчувають емоційне напруження та страждання. Таку допомогу може надати не лише практичний психолог, а також вчитель, знайомий з правилами її надання. Це не передбачає значної професійної підготовки, достатньо педагогічних знань, отриманих в межах загальноосвітнього психологічного інформування, і природної здатності проявляти співчуття, людяність.

В умовах широкомасштабної збройної агресії російської федерації проти України діти часто зазнають травматичного досвіду та потребують підтримки від дорослих або психологів. Але дитячий травматичний стрес не завжди проявляється явно, інколи зміни в поведінці можуть відбуватись впродовж тижнів, місяців та навіть років [7]. До того ж різні вікові групи дітей можуть переживати стрес по-різному. Міністерство освіти і науки України, досвідчені педагоги та психологи обґрунтовують, як розпізнати в дітей травматичний стрес.

Ознаки травматичного стресу у дітей різних вікових категорій.

Діти дошкільного віку:

- плачуть або кричать частіше, ніж звичайно;
- відчувають себе пригнічено або боязко;
- переживають нові страхи, зокрема тривогу при розлуці з батьками;
- сняться кошмари;
- у дитини може бути нетримання сечі в ліжку;
- розвиваються шкідливі звички в їжі, дитина може набирати зайву вагу;
- дитина відтворює травматичний досвід під час гри;
- ставить запитання про смерть;
- повертаються до моделі поведінки, яка притаманна в більш ранньому віці;
- можуть мати затримки в розвитку.

Діти, які навчаються в початковій школі:

- відчувають сором і провину;
- демонструють надмірну прихильність до дорослих, котрим довіряють;
- мають проблеми зі сном та концентрацією уваги;
- надмірно турбуються про свою безпеку;
- здригаються від найменшого подразника;
- постійно розповідають про травмуючий досвід та бояться, що він повториться;
- засмучуються через найменші дрібниці;
- знижується успішність в школі.

Підлітки:

- мають ознаки депресії;
- почуваються самотніми або "божевільними";
- уникають місць, які можуть нагадувати негативний досвід;
- мають проблеми зі сном;
- вдаються до ризикованої поведінки;
- проявляються розлади харчової поведінки;
- можуть мати суїцидальні схильності;
- розповідають про травмуючий досвід з великою кількістю подробиць;
- можуть вживати алкоголь та проявляти нехарактерну сексуальну активність;
- кажуть, що нічого не відчувають.

У більшості дітей порушене відчуття безпеки, постійна фонові тривога, страхи за себе та за рідних, коливання емоційних станів, присутня ситуація невизначеності. Щоб дитині було легше впоратися з травматичним стресом у потрібна допомога. Таку допомогу може надати не лише практичний психолог, а також вчитель, знайомий з правилами надання першої психологічної допомоги.

Робота педагогічного працівника у закладі освіти відрізняється значним обсягом зусиль, потрібних для опрацювання різних по складності та емоційній напрузі ситуацій, що виникають під час навчання. Особливість цієї роботи полягає в тому, що педагоги кожного дня стикаються з сильними почуттями, іноді з дуже складними та неприємними. Це людський біль, агресія, безсилля, безпорадність тощо. Творча активність – це своєрідний метод стабілізації внутрішнього стану людини, тому використання творчих завдань може бути дуже корисним при переживанні певних емоційних станів. Але формуючи творчу активність учнів, потрібно постійно приділяти увагу їхнім потребам, інколи досягаючи меж своїх емоційних можливостей і професійної компетентності. Тому творча активність може бути корисною і для самих вчителів, як спосіб сублімації своїх негативних переживань [8].

Для того, щоб ефективно спілкуватися та взаємодіяти з дітьми та дорослими в цей час, вчителям потрібно мати певний рівень психологічної обізнаності. На жаль, зараз можна стикнутися з посттравматичним стресовим розладом, який виникає внаслідок різноманітних стресових ситуацій і може вплинути на життя та навчання учнів, на якість життя батьків та вчителів. Саме тому педагогам важливо постійно підвищувати свій рівень психологічної обізнаності, розуміти як взаємодіяти з дітьми в стресових ситуаціях, як спілкуватися з дорослими, які пережили травмуючі події, втратили близьких, не можуть спілкуватися з родичами.

Звичайно, дуже важливою в умовах сьогодення є робота психолога. Своєчасна допомога учасникам освітнього процесу може сприяти поступовому відновленню психоемоційного стану людини, прагненню не здаватися, долати труднощі, повноцінно жити далі та допомагати собі та іншим.

Саме тому, щоб допомогти учасникам освітнього процесу вже з перших днів широкомасштабної збройної агресії російської федерації проти України в Харківському ліцеї № 140 практичним психологом було створено курс «Психологічна підтримка» на платформі Classroom. Спочатку цей курс був спрямований на надання

психологічної підтримки батькам та вчителям, але з часом було запропоновано приєднатися й учням ліцею. Діти, батьки та вчителі мали можливість поставити хвилюючі їх запитання та отримати кваліфіковану відповідь. Саме це й відбувалося на даній платформі. Платформа Classroom (*google Classroom в курсі «Психологічна підтримка» (код доступу dhahsnt)*). дає можливість як для групової роботи, так і для індивідуального спілкування. Якщо учасники освітнього процесу мали якесь особисте запитання, яке не можна розглядати при груповому консультуванні, то вони могли залишити адресу своєї електронної пошти та отримати конфіденційну відповідь або он-лайн консультацію за попередньою домовленістю через Zoom.

Учителі, які опинилися у не зовсім звичній для них ситуації, але прагнули, щоб діти продовжували отримувати знання, набувати вміння та розвивати навички, також потребували психологічної підтримки. Безпосереднє консультування вчителів здійснювалося за допомогою Вайбера та по телефону, що сприяло розширенню та актуалізації методів подолання стресу та стабілізації емоційного стану педагогічних працівників.

З учнями проводились психологічні заняття через Zoom, на які запрошувалися учні певних класів. Інформація про час проведення була надана на сайті школи, на платформі Classroom та у Вайбер групах класів. Тому всі діти мали змогу приєднатися до занять. Під час психологічних занять розглядалися різні питання: підтримка ментального здоров'я, здоровий спосіб життя, формування антистресової поведінки, розвиток якостей особистості. Переконані, найголовнішим при даній роботі було безпосереднє спілкування з дітьми, можливість школярам побачити та почути один одного та отримати позитивні емоції від спілкування.

На жаль, не кожна дитина з тих чи інших причин приєднується до цих занять. Тому за допомогою програми Bandicam були створені та опубліковані на YouTube-каналі Години психолога для різних класів. За посиланням можна перейти до певного заняття, подивитися Годину психолога у зручний час. Інформація про психологічні заняття на YouTube-каналі надається на сайті школи, Instagram та на платформі Classroom.

Пропонується переглянути застосування практичної психоемоційної підтримки та психологічної допомоги учасникам освітнього процесу у закладі загальної середньої освіти. А саме: дихальні вправи, психологічні хвилинки, вправи на розпізнання емоцій, на зниження тривожності, арт-терапевтичні вправи.

Вправи на дихання.

Уповільнення та зосередження на своєму диханні дозволяє сконцентруватися на собі та мислити чіткіше, почуватися краще розумово, фізично, психологічно. Займаючись дихальною гімнастикою, важливо стежити, щоб у дитини не було симптомів гіпервентиляції легень (прискорене дихання, різка зміна кольору обличчя, тремтіння кистей рук, відчуття поколювання й оніміння в руках, ногах). Якщо починає паморочитися в голові – діти мають складати долоньки разом («ковшиком»), піднести їх впритул до обличчя і кілька разів глибоко дихати в них (2-3 рази). Після цього дихальну гімнастику можна продовжувати.

«Футбол». З шматочка вати або серветки скачайте кульку – це буде м'яч. Ворота можна зробити з двох кубиків або брусків. Дитина дме на «м'яч», намагаючись забити «гол».

«Гріємо руки». Запропонуйте дитині контролювати видих долоньками (тильною стороною) – дмемо на долоні. Якщо «вітерець» холодний – повітряний струмінь вузький. При теплому «вітерцеві» повітряний струмінь широкий, долоньки гріються.

«Гарячий чай». Стиснути руку в кулачок - «стаканчик», налити з уявного чайника чай в стаканчик, спробувати на смак. Подути на стаканчик, охолоджуючи чай [4]/

Психологічні хвилинки.

Щодня вчителі спілкуються з учнями і можуть допомогти дітям впоратися з певними подіями, пережити неприємні емоції, знайти позитив і підтримку у навчанні. Під час уроку вчителі можуть впроваджувати психологічні хвилинки, які допоможуть здобувачу освіти впоратися зі стресом та його наслідками, емоційно налаштуватися на урок, на плідну роботу, завдяки чому створюватиметься сприятлива атмосфера. Це дасть змогу дітям розслабитися, зняти емоційне напруження, відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту. Це допоможе включитися механізму стабілізації у дітей та зробити щоденне життя приємнішим.

Як рекомендує Міністерство освіти і науки України, регулярне впровадження психологічних хвилинок у зручний час і при слушній нагоді допоможе здобувачу освіти стати більш спокійним, врівноваженим, а також дасть змогу краще зрозуміти свої почуття [5].

Час проведення психологічної хвилинки вчитель може обирати на власний розсуд.

«Запах квітів». Запропонуйте дитині уявити, що вона відчуває запах квітки, глибоко вдихаючи через ніс і видихаючи через рот.

Також можна подумки уявити собі квітку.

«*Маленький зайчик*». Мов зайчик, який стрибає у саду та нюхає все довкола, запропонуйте дитині зробити три швидкі вдихи через ніс і один довгий видих через рот.

«*Зігріємо метелика*». Покажіть на долоні уявного метелика, розкажіть, що він змерз і не може злетіти. Запропонуйте зігріти його своїм подихом. Діти складають долоньки разом, уявивши на своїх долоньках метелика, і дихають на долоні (дихальна вправа: відкрити рота і вимовити тривалий звук «А»). Метелик зігрівся і його треба здути з долоні. Діти роблять глибокий вдих через ніс і видих через рот (на видиху треба витягнути губи трубочкою, вимовити довгий звук «У»).

Вправи на розпізнавання емоцій.

Гра «*Знайди м'яч*». Обирається один ведучий. Діти сідають в ряд лицем до нього. За спинами передається невеликий м'ячик або інший предмет. По виразу обличчя та пози ведучий повинен вгадати, у кого м'ячик. Передача м'яча припиняється після сигналу.

Гра «*Мімічна гімнастика*». Дитині пропонується виконати ряд вправ для мімічних м'язів обличчя. Наморщити чоло, підняти брови (подив). Розслабитися. Залишити чоло гладким протягом однієї хвилини. Зсунути брови, нахмуритися (серджуся). Розслабитися. Повністю розслабити брови, закотити очі (а мені все одно – байдужість). Розширити очі, рот відкритий, руки стиснуті в кулаки, все тіло напружене (страх, жах). Розслабитися. Розслабити повіки, чоло, щоки (лінь, хочеться дрімати). Розширити ніздрі, зморщити ніс (огида, вдихаю неприємний запах). Розслабитися. Стиснути губи, примружити очі (презирство). Розслабитися. Посміхнутися, підморгнути (весело, ось я який!).

Вправа «*Чарівний обруч*». Вчитель пропонує дітям стати в коло, у центрі якого лежить обруч, пояснює, що цей обруч чарівний і кожен, хто стане в нього, перетворюється на веселого цуцика (злу пантеру, сумного зайчика, здивовану кізочку). Під відповідну музику діти почергово виконують ролі [2].

Вправи на зниження тривожності.

У ці непрості й напружені часи діти відчувають стрес і тривогу, які можуть проявлятися по-різному. Діти реагують на стресові події, дивлячись саме на дорослих. Є багато корисних вправ та ігор для зняття тривоги та паніки у дітей. Вчителям слід поекспериментувати і пограти зі своїми учнями у нескладні заспокійливі ігри. Ці вправи допоможуть зняти напругу, зменшити тривожність, проявити свої

почуття й отримати необхідний комфорт.

«Обійманці». Умова: «Обійми мене сильніше, ніж я».

«Руки та плечі». Попросіть учнів витягнути руки перед собою, потім підняти їх над головою й потягнутись якомога вище. Після цього нехай дитина опустить вниз і розслабить руки. Повторити кілька разів.

«Квітка та свічка». Уявіть, що у вас в одній руці приємно пахне квітка, а у іншій – запалена свічка. Повільно зробіть вдих через ніс і уявіть, що відчуваєте запах квітки. Повільно видихніть через рот, наче задуваєте свічку. Повторіть кілька разів [3].

Арт-терапевтичні вправи.

Мета арт-терапевтичних вправ та ігор – розвивати уяву, дрібну моторику рук, знімати емоційну напругу. Усі ігри можна урізноманітнити, запропонувавши учням розповісти, коли вони засмучуються, дивуються, бояться. Такі ігри можуть розповісти вам про внутрішній світ дитини.

Арт-терапевтичне заняття «Малюнок листям». Сприяє розвитку творчих здібностей дитини, польоту фантазії і завдає чимало задоволення.

Для цього необхідно зібрати найкрасивіше осіннє листя, дістати гуаш і аркуші А3 та починати творити. Якщо дефіцит з гуашшю, то можна зробити фарбувальну суміш. Для цього беремо клей ПВА, наливаємо його в невеликі тарілочки і додаємо трохи гуаші. Така «фарба» легше відперається з одягу і відтирається зі столу. Перший аркуш можна витратити на проби. Фарбуйте листя різними фарбами і робіть відбитки. Коли почнуть виходити відбитки, які влаштовують дитини, можна переходити на інший аркуш і створювати картину. Зазвичай це викликає новий емоційний сплеск, і робота починається заново. Золотою та срібною фарбою зафарбовуються листя, робляться відбитки, дофарбовуються раніше зроблені малюнки, домальовуються нові деталі. Малювання з листям – веселе і «замурзане» заняття. Тому заздалегідь подбайте про підлогу, стіл і одяг, щоб дитину не зупиняли ваші зауваження.

Арт-терапевтична вправа «Квітка». Мета: розвивати уяву, дрібну моторику рук, знімати емоційну напругу. Матеріали: папір, пензлі, фарби, олівці, фломастери.

Учитель говорить: «Закрий очі й уяви прекрасну квітку. Як вона виглядає? Як пахне? Де росте? Що її оточує? А тепер відкрий очі і спробуй зобразити все, що уявив. Який настрій у твоєї квітки? Давай придумаємо історію про неї».

Важливо закінчити вправу на позитивному настрої. Якщо дитина склала сумну історію або у її квітки поганий настрій, то можна запропонувати змінити малюнок або історію так, щоб настрої став хорошим [1].

Висновки та перспективи подальших досліджень. В умовах широкомасштабної збройної агресії російської федерації проти України зачасти діти зазнають травматичного досвіду та потребують підтримки від дорослих або психологів. Більшість з учасників освітнього процесу у процесі вимушеного раптового переходу до дистанційного навчання вийшли з зони комфорту, отримали різні емоції. Дитячий травматичний стрес не завжди проявляється явно, інколи зміни в поведінці можуть відбуватись впродовж тижнів, місяців та навіть років. До того ж різні вікові групи дітей можуть переживати стрес по-різному. Учасники освітнього процесу потребують психоемоційної підтримки та психологічної допомоги у закладі загальної середньої освіти.

Переконані, що даних умовах життя всі громадяни отримали певні знання та навички, які у подальшому допоможуть кожній людині цінувати своє життя, свою родину, бути толерантними.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арт-терапевтичні вправи. URL: <https://dnz32.dnepredu.com/uk/site/storinka-psikhologa.html>
2. Вправи для розвитку емоційного інтелекту. URL: <https://naurok.com.ua/vpravi-dlya-rozvitku-emociynogo-intelektu-363635.html>
3. Вправи та ігри для зняття стресу, тривоги та паніки у дітей. URL: https://ye.ua/sypilstvo/63416_Vpravi_ta_igri_dlya_znyattya_stresu_trivogi_ta_p_aniki_u_ditey.html
4. Дихальні вправи. URL: <https://naurok.com.ua/cikavi-dihalni-vpravi-253609.html>
5. МОН порадило вчителям на уроках проводити психологічні хвилинки. URL: <https://nus.org.ua/news/mon-poradylo-vchytelyam-na-urokah-provodyty-psyhologichni-hvylynky/>
6. Поради від експертів ЮНІСЕФ. Як підтримати дітей у стресових ситуаціях. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/poradi-vid-ekspertiv-yunisef-yak-pidtrimati-ditej-u-stresovih-situaciyah>
7. Психологічна підтримка: канал у Viber. URL: <https://invite.viber.com/?g2=AQAsGEPcFLEVTUtB8HORRfdJAU2dcZN5O2SOb7PGv%2Be41XFp5ypEB5EuHa2tppoj&lang=uk>
8. Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти у 2023/2024 навчальному році : лист МОН України від 21.08.2023 №1/12492-23. URL: <https://imzo.gov.ua/psyholohichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/normatyvno-pravova-baza/>

Тетяна Кривенко,
практичний психолог, спеціаліст I категорії.
Кролевецький заклад дошкільної освіти
(центр розвитку дитини) № 9 «Ромашка»
Кролевецької міської ради Сумської області.
tanyakrivenko1985@gmail.com

ДОСВІД ПРОВЕДЕННЯ ПРОСВІТНИЦЬКОЇ ТА ПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ З УЧАСНИКАМИ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

***Анотація.** У статті узагальнено досвід проведення просвітницької та профілактичної роботи практичного психолога з учасниками освітнього процесу, виокремлено основні етапи та напрями здійснення даної роботи.*

***Ключові слова:** просвітницька і профілактична робота, учасники освітнього процесу, психологічна підтримка.*

***Постановка проблеми.** Війна в Україні торкнулась кожної родини, принесла біль, нестабільність, розлуку з близькими та інші лиха. Діти, найменш захищені громадяни нашої країни, страждають чи не найбільше. За даними Офісу Генерального прокурора України, щонайменше 1622 постраждали в Україні внаслідок активних бойових дій. Станом на ранок 4 вересня 2023 року, за офіційною інформацією ювенальних прокурорів 503 дитини загинули та понад 1119 отримали поранення різного ступеня тяжкості [1]. Тікаючи від війни, більше, ніж пів мільйона дітей, виїхали за кордон, а ще понад 161 тис. школярів та майже 26 тисяч дошкільнят отримали статус внутрішньо переміщених осіб – такі дані озвучили в Міністерстві освіти та науки України. За приблизними підрахунками учні та дошкільнята у 2022 році провели понад 900 годин в укриттях [5]. За результатами дослідження «Діти та війна», проведеного благодійною організацією СОС Дитячі Містечка, 77% дітей-переселенців стали свідками обстрілів і бомбардувань, 73% перебували у сховищі, а майже 30% пережили окупацію; 4% маленьких українців пройшли через російські фільтраційні табори, а близько 8% дітей пережили голод та відсутність доступу до питної води [7]. Спираючись на заяву ВООЗ, станом на грудень 2022 можемо зазначити, що близько 25% населення України (приблизно 10 млн осіб) стали схильними до психічних розладів. Є висока ймовірність на 2023-2024 рр., що не менше ніж 1,5*

млн дітей та підлітків потребуватимуть систематичної діагностики та психологічної допомоги. Серед основних симптомів психологічних розладів у дітей фахівці виділяють такі: порушення сну та нічні кошмари, перепади настрою, панічні атаки, сплески агресії тощо. З продовженням війни дані цифри зростатимуть і далі. Проте, психологічної допомоги в тій чи іншій мірі потребують і ті діти, які на момент початку повномасштабної війни проживали в більш-менш віддалених і «спокійних» регіонах та не були свідками активних боїв. Для працівників психологічної служби питання надання допомоги дітям, постраждалим в ході воєнних дій, стало справжнім випробуванням. Адже у більшості фахівців закладів освіти даного досвіду не було. Така велика кількість постраждалих потребувала збільшення числа осіб, які могли б надати першу психологічну допомогу, а потім, в разі необхідності, провести глибоку, кваліфіковану роботу з травматичним досвідом.

Аналіз останніх публікацій. Починаючи з 2014 року питання роботи з дітьми і родинами, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій залишається у центрі уваги науковців та практиків: соціально-психологічний супровід (В. Байдик, Ю. Бондарук, Ю. Гопкало, Т. Гніда, І. Корнієнко, Н. Лунченко, Ю. Луценко, Р. Мороз та ін.) [2]; особливості реабілітації, подолання криз, викликаних війною (Л. Гридковець, Т. Вебер, Н. Журавльова, О. Запорожець, О. Климишин, Д. Креймейер, А. Мокроусова, Н. Пророк, Н. Сиротич, Т. Сіренко, Л. Царенко, Н. Шапошник) [4]; подолання посттравматичного стресового розладу, класифікація кризових станів (В. Зливков, С. Лукомська, О. Федан). Актуальним є досвід колег з країн, що переживали збройні конфлікти, зокрема Ізраїлю та Грузії, адже вони виокремили характерні риси, які свідчать про потребу дорослого чи дитини у психологічній підтримці [3]. Уряд України визнав необхідність рішуче і невідкладно реагувати на виклики сьогодення та сприяти роботі зі збереження психічного здоров'я та психосоціальної підтримки під егідою Першої леді України та керівництва нещодавно створеної Міжвідомчої координаційної ради з питань охорони психічного здоров'я та надання психологічної допомоги особам, які постраждали внаслідок збройної агресії. Перелік науково обґрунтованих інтервенцій, послуг та багатосекторальних заходів міститься у дорожній карті, розробленій завдяки співпраці уряду, національних і міжнародних організацій, які опікуються проблемами збереження психічного здоров'я та здійснення психосоціальної підтримки [6].

Метою статті є узагальнення досвіду проведення просвітницької та профілактичної роботи для відновлення психоемоційних ресурсів педагогів та батьків, підвищення їх готовності до надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу закладу дошкільної освіти.

Виклад основного матеріалу. Просвітницьку і профілактичну роботу з учасниками освітнього процесу, зокрема батьками і педагогами, можна умовно поділити на три етапи. Назвемо та охарактеризуємо кожен з них. Етап стабілізації емоційної сфери ми почали з вивчення та застосування технік, які допомагають відновити почуття реальності, опанувати емоції, зменшити нервову напругу. Завдяки цьому серед інструментарію практичного психолога з'явилась добірка технік для роботи з дітьми та педагогами. Перевагу надавали простим вправам, які не вимагають додаткових матеріалів, мають коротку і зрозумілу інструкцію. Адже, якщо людина перебуває в стресовому стані, то навряд чи згадає складну техніку. Для учасників освітнього процесу створювались пам'ятки і буклети з порадами щодо відновлення відчуття «тут і тепер», вправами, які можна використовувати для себе або пропонувати їх іншим. Також ми пропонували учасникам освітнього процесу відстежувати свій фізичний стан – контролювати кількість навантажень та відпочинку (якщо це можливо), не нехтувати прийомами їжі та сном. Адже початок війни – не привід забути про все, зокрема, і про здоров'я. Зрештою, переможе той, у кого залишиться більше фізичних і духовних сил, хто зможе їх екологічно витратити та вчасно відновлювати. Тому, групові зустрічі з педагогами починалися зі своєрідного «моніторингу» свого стану, наприклад, «Шкали настрою», «Шкали фізичного здоров'я або працездатності», де колеги за допомогою цифр від 1 до 10 відмічали свій актуальний емоційний та тілесний стан. Ми спонукали учасників освітнього процесу цікавитись настроєм та самопочуттям у своєму найближчому оточенні, адже коли людина проговорює свої відчуття, іноді може зрозуміти, що треба турбуватись про себе більше.

Пізніше просвітницька і профілактична робота практичного психолога спрямовувалась на те, щоб допомогти учасникам освітнього процесу «розібратись» зі своїми почуттями, виявити серед них конструктивні та деструктивні. Це етап диференціації. Якщо людина перебуває під впливом гніву чи злості тривалий час, вона втрачає власний ресурс та неспроможна надати допомогу іншим. Важливо усвідомити наявність у себе таких почуттів, оцінити їх

шкоду для психічного та фізичного здоров'я та почати відновлювати над ними контроль, поволі позбуватись їх. Гнів на ворогів, які принесли стільки лиха, – не ситуативна бурхлива реакція, яку можна вгамувати повільним диханням, чи рахунком до десяти, а глибоке і тривале почуття, яке часто робить людину дратівливою, конфліктною та токсичною для оточуючих. Воно часто супроводжується почуттям провини за свою безсилість, неспроможність допомогти державі. Частина просвітницької роботи з педагогами та батьками була присвячена саме підвищенню їх поінформованості щодо шкоди від постійного перебування в описаних станах та способів виходу з них. Також на зустрічах і тренінгових заняттях педагоги малювали свій внутрішній емоційний стан, аналізували наявність тих чи інших почуттів і переживань, шукали імовірні шляхи підвищення позитивних та зниження негативних емоцій.

Для того, щоб запобігти поверненню глибоких емоційних станів, психологом проводилась робота щодо формування медіаграмотності та культури споживання інформації. Адже інформаційний простір заповнений сценами насильства, отруєний пропагандою та фейками, спрямований на дестабілізацію емоційної сфери, посилення конфліктності та розпалювання ворожнечі. Проведені консультації та інформаційні повідомлення були спрямовані на зменшення учасниками освітнього процесу загального часу, який присвячується перегляду новин та кількості джерел отримання інформації. У роботі з батьками ми неодноразово наголошували на тому, щоб вони не обговорювали та не вмикали канали, де демонструються особливо жорстокі сцени та події. Рекомендували батькам по можливості перебувати з дітьми на свіжому повітрі, виходити на прогулянки.

Наступним важливим етапом у роботі з учасниками освітнього процесу став етап прийняття реальності та пошуку нових ресурсів. Безліч вітчизняних та зарубіжних фахівців впроваджують ідею, яка полягає в тому, що в нашому тілі є відповіді на те, як пережити будь-яку ситуацію, зцілитись після всіх потрясінь. Це внутрішні опори, які включають у себе емоційний досвід, тілесні відчуття, інтуїцію, творчість, вірування, переконання, практичний досвід тощо. Коли трапляються події, що руйнують наше звичне життя, ми вже не можемо спиратись повною мірою на зовнішні фактори, які підтримували нас раніше. Тому важливо встановити зв'язок із внутрішнім світом, де є приховані підказки щодо опанування себе та відновлення сил, які стануть у нагоді в подоланні труднощів.

Найбільш ефективними виявились методи арт-терапії. Можливість поєднувати релаксації, візуалізації з малюванням, ліпкою та написаннями коротких есе допомагали педагогам згадувати свої сильні сторони, відкрити їх заново, екстраполювати існуючий досвід на нові реалії життя. Подальше обговорення своїх робіт з колегами дозволяло робити незвичні відкриття про свій стан, ресурсні можливості та сильні сторони.

Воєнні дії в Україні також призвели до збільшення чисельності таких категорій осіб як ВПО, члени родин військовослужбовців, діти, батьки яких загинули при виконанні службових обов'язків або зникли безвісти тощо. Спілкування з ними вимагає особливої тактовності та гнучкості. Більшість педагогів нашого закладу в індивідуальних бесідах з психологом зазначили, що відчують зниклої, невпевненість, страх нанести людині ще більшу травматизацію, не знають, як правильно реагувати на слова, емоції, запитання про війну або ігри у бойові дії. Тому для педагогів закладу розроблялись та поширювались короткі пам'ятки, методичні поради, що стосувались тем встановлення контакту з людьми, які пережили різні травматичні події, алгоритми бесіди з ними: чим спочатку треба поцікавитись, як коректно висловити свої співчуття. Також з учасниками освітнього процесу проводились бесіди та консультації щодо недоречності уникання теми війни – не можна забороняти дітям грати у бойові дії, обговорювати почуті чи побачені новини, адже не до кінця прожиті емоції створюють більшу нервову напругу, ніж їх переживання. Протягом війни ми повинні надавати місце маленьким радощам, вміти створити доречну атмосферу для власного психологічного розвантаження, це не можна забороняти та засуджувати. Дана тема також мала місце в просвітницькій та профілактичній роботі з учасниками освітнього процесу.

Всім відомо, що учасники освітнього процесу потребують психологічної допомоги та емоційної підтримки в неоднаковій мірі. Одній групі осіб вона потрібна невідкладно і повинна здійснюватися більш глибоко, іншій – лише на рівні підвищення психологічної культури. Первинну психологічну підтримку можуть здійснювати представники громади (чи закладу), куди прибули дорослі чи діти, які мають ознаки стресового стану. Також вона здійснюється на рівні сім'ї. Отже, просвітницька робота зі всіма учасниками освітнього процесу дозволяє підготувати більш широкі кола спільноти до надання психологічної підтримки, налагодження взаємодії, розподілу обов'язків між педагогами та вузькими спеціалістами.

Вивчаючи вітчизняний та зарубіжний досвід, ми звертали увагу педагогів на риси, які характерні дітям, що потребують невідкладної допомоги психолога чи інших вузьких спеціалістів: нездорова прив'язаність до батьків; психосоматичні фізичні болі, особливо у найменших; різноманітні страхи; сильний плач; клоунада; раптові сплески люті; порушення сну; регрес; тривога; гіперактивність; спротив правилам, протест.

Також ми пропонували спостерігати за психічним станом дорослих – колег, членів родини, знайомих та звертати увагу на показники, які можуть свідчити про необхідність втручання фахівців:

- часті тривожні спогади про подію;
- скарги на фізичні проблеми: порушення сну, нервова напруга, втома, тахікардія, болі, тощо;
- відсторонена поведінка;
- дратівливість;
- надмірна пильність та підозрілість;
- часті перепади настрою;
- проблеми з концентрацією, порушення уваги;
- поява проблем із вживанням алкоголю, наркотиків, ліків;
- зниження продуктивності;
- конфлікти на роботі та в сім'ї;
- постійні скарги на відчуття тривоги, страху;
- гіпертрофоване відчуття провини.

Проаналізувавши специфіку здійснення просвітницької та профілактичної роботи з учасниками освітнього процесу, можна виокремити декілька етапів, які послідовно змінюють один одного. Це згадані вище «Етап стабілізації», «Етап диференціації» та «Етап прийняття реальності і пошуку ресурсів». Також наявний окремий універсальний блок, який триває протягом всього часу проведення просвітницької та профілактичної роботи з учасниками освітнього процесу. Його можна назвати «Процес побудови нових стосунків з соціумом». Важливість даного блоку полягає в тому, що він дозволяє підвищити здатність критично і виважено ставитись до інформації, сприяє формуванню нових навичок спілкування та соціальної взаємодії, які необхідні для роботи з різними категоріями учасників освітнього процесу.

Висновки. Отже, просвітницька та профілактична робота з учасниками освітнього процесу має три послідовні етапи, які спрямовані на те, щоб стабілізувати емоційний стан, допомогти розібратись у почуттях, розподіливши їх на деструктивні та

конструктивні, а також знайти нові ресурси для власного відновлення. Підсилити ефект від їх послідовного проходження допоможе окремий блок, присвячений підвищенню медіаграмотності, формуванню нових навичок спілкування та міжособистісної взаємодії. Даний підхід до здійснення просвітницької та профілактичної роботи сприяє підвищенню її системності та послідовності. У результаті учасники освітнього процесу отримують ефективні та прості у використанні інструменти, техніки, алгоритми роботи, які можна застосувати в разі необхідності. Після здійсненої нами роботи педагоги стали більш впевнено взаємодіяти з дітьми та дорослими, які потребують емоційної підтримки, також вони відмічають, що відчують зменшення власної емоційної напруги. Батьки також говорять, що дослухаються до порад і рекомендацій, отриманих у ході проведення просвітницької і профілактичної роботи, використовують деякі техніки зі стабілізації емоційного стану власних дітей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. В Україні зросла кількість поранених внаслідок війни дітей. URL: <https://suspilne.media/564981-v-ukraini-zrosla-kilkist-poranenih-vnaslidok-vijni-ditej/> (дата звернення: 09.10.2023).
2. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) / [авт. кол. В. В. Байдик та ін.]; заг. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ : Ніка-Центр, 2020. 122 с.
3. (Не)втрачене дитинство. Як психологічно підтримати дітей під час та після війни : ізраїльська система в українських реаліях URL: <https://vikna.tv/dlia-tebe/batkivstvo/nevtrachene-dytynstvo-yak-psyhologichno-pidtrymaty-ditej-pid-chas-ta-pislya-vijny-izrayilska-systema-v-ukrayinskyh-realiyah/> (дата звернення: 11.10.2023).
4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч. посіб. Том 3. Київ, 2018. 236 с.
5. Понад півмільйона українських дітей стали вимушеними переселенцями за кордон – МОН / Я. Осадча. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2023/02/22/253002/> (дата звернення: 09.10.2023).
6. Пріоритетні багатосекторні заходи з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в Україні під час та після війни : оперативна дорожня карта. URL: https://www.humanitarianresponse.info/sites/www.humanitarianresponse.info/files/documents/files/mhps_framework_ukraine_ukr_59_page.pdf (дата звернення: 10.10.2023).
7. Скільки дітей-переселенців пережили бойові дії та окупацію (дослідження). URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2023/02/18/252919/> (дата звернення: 09.10.2023).

Людмила Кужель,
учитель хімії, спеціаліст вищої категорії, старший вчитель.
Олешнянський ліцей Чупахівської селищної ради
Охтирського району Сумської області.
ludmila.kugel1971@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

***Анотація.** У статті йдеться про психологічну підтримку учасників освітнього процесу під час війни. Акцентується увага на організацію освітнього процесу, спрямованого на зменшення негативного впливу на психічне здоров'я. Наводяться приклади психологічної допомоги дітям з боку дорослих, рекомендації педагогам для гармонізації стану власного психологічного здоров'я. Описуються основні психологічні маркери, на які слід звертати увагу в нинішній ситуації під час спілкування з дітьми.*

***Ключові слова:** стрес, психологічне здоров'я, психологічна підтримка, емоції, емоційне благополуччя, діти шкільного віку.*

Людська психіка важко переносить невизначеність. Особливо якщо вона пов'язана з небезпекою. Перші вибухи, що пролунали по всій країні 24-го лютого 2022 року, змінили нашу реальність. Страх невизначеності став на зміну мирному побуту, планам і мріям. Від побачених подій наш мозок почав працювати в режимі стресу.

Загальновідомо, що стрес негативно впливає не тільки на психічне здоров'я, але й на весь організм в цілому. Психіка не може відчувати постійну сильну напругу, і витісняє почуття, які немає часу та місця переживати. Так виникають різного роду психологічні проблеми, з якими не кожній людині під силу самотійно впоратись.

Обсяг здійсненої роботи, її зміст та інтенсивність засвідчують, що педагоги мають достатні ресурси для оперативного й високопрофесійного вирішення завдань. Вчителі оволодівають техніками подолання стресу, зниженням викликані війною емоційної нестабільності, опануванням паніки (вебінари, практичні заняття, консультації, тренінги).

З перших днів повномасштабного російського вторгнення освітяни розгорнули роботу з опрацювання викликів, що постали перед українським суспільством. Здійснюючи освіту в умовах війни, школа стає для учнів головним осередком не лише знань, але й

психологічної підтримки та самоідентифікації. Тому для вчителів важливо гнучко підходити до своєї педагогічної роботи й налаштовувати освітній процес таким чином, щоб він був комфортним як для учнів, так і для самих педагогів.

Найбільш безпечна форма організації освітнього процесу в умовах воєнного стану – дистанційна. Під час проведення онлайн-занять вчителі мають проводити консультації з дітьми, інтегровані уроки, навчальні заняття-бесіди, творчі заняття. Доцільним буде залучення учнів до активної роботи, до висловлювання своїх думок, почуттів, ідей, пропозицій, надавати можливість їм спілкуватися між собою. В умовах війни ці заняття більш важливі для учнів головним чином саме в соціально-психологічному аспекті, аніж у навчальному.

В інструктивно-методичних рекомендаціях щодо викладання навчальних предметів/інтегрованих курсів у закладах загальної середньої освіти у 2023 – 2024 навчальному році зазначено, що учителі під час уроку мають впроваджувати психологічні хвилинки, які допоможуть здобувачу освіти впоратися зі стресом та його наслідками, емоційно налаштувати здобувача освіти на урок, на плідну роботу, завдяки чому створюватиметься сприятлива атмосфера, яка дасть змогу дітям розслабитися, зняти емоційне напруження, відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту, що є природним механізмом стабілізації. Регулярне впровадження психологічних хвилинок у зручний час та слушній нагоді допоможе здобувачу освіти стати більш спокійним, врівноваженим, а також дасть змогу краще зрозуміти свої почуття. Учитель має сам визначити, коли й у який час провести психологічну хвилинку. Рекомендують в навчально-виховному процесі використовувати навчально-методичний посібник «Психологічна хвилинка» (Психологічні відео тренінги від Дмитра Карпачова та Олени Адамової - YouTube). Посібник містить 108 коротких, але ефективних відеотренінгів [3].

Проте провідну функцію у підтримці позитивного емоційного стану учнів відіграє гармонійний психологічний стан самого вчителя. Психологічний стан та психологічне здоров'я під час військових дій є вкрай важливим. Багато людей переживають виснаження, спустошення, втому, відчувають тривогу й паніку. Психологічне здоров'я педагога здатне слугувати гідним прикладом моральної, врівноваженої, доброзичливої поведінки і справляти значний підсвідомий вплив на формування світосприйняття дитини.

Наведемо основні рекомендації [5], які доцільно застосовувати

педагогам з метою гармонізації стану свого психологічного здоров'я.

У критичних ситуаціях слід глибоко дихати. Не давайте волі емоціям (гніву, страху). Зробіть глибокий вдих, порахуйте до 10, далі – повільний видих і заспокойтеся. Щоб позбутися тривоги, дізнайтеся більше про те, що її викликає (збирайте додаткову інформацію про джерело стресу). Їсти слід збалансовано, вчасно, спокійно. Спати слід довше, ніж до війни. Зберігайте щоденні звички. Зарядка, кава та все те, що ви робили раніше. Знімайте стрес: гаряча ванна, фізичні вправи, робота руками тощо. Відчуйте «м'язову радість» – займіться спортом або фізичною працею: готуйте їсти, прибирайте. Це чудово розвантажує мозок. зосередьтеся на головному і доводьте справи до кінця. Тримайте холодильник повним, тіло доглянутим, одяг чистим, а телефон зарядженим. Це додає спокою. Не засмучуйтеся через дрібниці, спрямовуйте себе до позитиву, до головних цінностей життя. Дозуйте новини. Не поширюйте негатив, ненависть і злість. Взагалі нікого не критикуйте. Частіше спілкуйтеся з природою. Спілкуйтесь з рідними, друзями. Висловлюйте свої переживання. Частіше виявляйте свою любов. Обіймайтесь. Підтримуйте тих, кому ще важче ніж вам. Але пам'ятайте, що не можливо допомогти всім. Достатньо кільком найближчим людям. Регулярно певний час перебувайте на самоті, у режимі тиші, щоб перезавантажити свою психіку, поміркувати, відокремити дійсно важливе від емоційного негативу, упорядкувати свої думки, заспокоїтися, помолитися, довірити себе, своїх рідних Богові, відчути внутрішній спокій [5].

Психологічна підтримка дорослих у воєнний час надзвичайно важлива для дітей, адже їм необхідно відчувати себе у безпеці. Завдання дорослих – допомогти школярам сформувати нову картину життя та подолати стрес. Діти по-різному реагують на нього залежно від індивідуальних якостей і навичок управління собою. Наприклад, школярі молодших класів не можуть повною мірою пояснити свої почуття, в той час як дорослі діти можуть точно сказати, що їх турбує і чому (хоча важливим фактором залишається те, що вони зазвичай не будуть ділитися цією інформацією з батьками).

У дітей стрес може проявлятися через зміни в поведінці. Загальні зміни можуть включати: дратівливість або примхливість, плач, пітливість долонь, втечі, агресивні або захисні сплески, відмова від діяльності, яка раніше приносила їм задоволення, постійний вираз занепокоєння, скарги на школу більше ніж зазвичай, демонстрація несподіваних переляканих реакцій, занадто велика або занадто мала прихильність до батьків або вчителя, нервово-рухова поведінка

(наприклад, закручування або розтягнення волосся, жування і смоктання, кусання шкіри та нігтів).

Важливо, що діти можуть реагувати на стрес більш глобально через: депресію; апатію і уникнення; нав'язливі стани; надмірну сором'язливість; надмірне занепокоєння; «замерзання» в соціальних ситуаціях; нав'язливим інтересом до предметів, рутини, їжі; постійного занепокоєнням про те, «що буде далі».

Діти і підлітки також можуть виражати почуття стресу, кажучи негативні речі про себе, про інших або про навколишній світ (наприклад, «я нікому не подобаюся», «я тупий», «немає нічого веселого»). Крім того, може спостерігатися регресивна поведінка, тобто втрата набутих навичок. Наприклад, якщо раніше учень міг розв'язувати складні математичні задачі, то тепер для нього це неможливо.

Негативні зміни в поведінці майже завжди є чіткою ознакою того, що щось не так, і тому вчитель, має звернути на це увагу.

Основні психологічні маркери, на які потрібно звертати увагу в нинішній ситуації, коли ви спілкуєтесь з дітьми *молодшого шкільного віку*: виражене засмучення або хвилювання; небажання іти до школи, відвідувати онлайн-заняття, приймати участь в житті класу; провокаційна поведінка: неслухняність непокоря дорослим, агресія (довше одного місяця); часті спалахи роздратування; помітне погіршення шкільної успішності.

Для підтримки учнів молодших класів слід:

1) створити максимально безпечний простір. Подбати про те, щоб дитина комфортно почувала себе під час навчання. Звичайно тут багато чого залежить і від батьків, але вчитель наприклад може чітко оговорити з дітьми, що вони роблять у разі повітряної тривоги коли проходить онлайн-заняття.

2) використовувати на уроці елементи творчості.

3) допомагати висловлювати свої почуття. Діти не мають бути наодинці зі своїми емоціями.

4) бути систематичним. Чіткий графік проведення уроків дасть дитині відчуття стабільності та передбачуваності.

Спілкуючись з учнями *середнього та старшого шкільного віку*, звертайте увагу на: зміни в шкільній успішності; вживання алкоголю або наркотиків; часті скарги на фізичний стан; будь-який невинуватий страх, який немає підґрунтя об'єктивності під собою; часті прояви агресії або жорстокості.

Учнів середньої школи ви підтримаєте наступним чином:

- 1) поговорити про ситуацію, яка тривожить учня.
- 2) бути щирим та не уникати не зручним питань.
- 3) заохотити до висловлення своїх емоцій, не хestуючи при цьому, негативними.

Готуючись до уроків, не змінюйте кардинально методи, якими користувались до цього. Нова форма роботи – додатковий стрес для психіки дитини.

Старшокласники також потребують підтримки педагога:

- 1) поговоріть про те, що відбувається. Дозвольте висловити свої почуття, навіть якщо вони негативні.
- 2) задавайте відкриті запитання, які мотивують до розгорнутої відповіді.

Якщо ви бачите що дитина займається самозвинуваченням, скорегуйте її уявлення про себе. Нагадайте, що причина того, що відбувається, не в ній. Поясніть, що агресія не найкращий інструмент для вирішення проблем. Якщо не вдається переконати, направте агресію в корисне русло.

Щоб діти навчалися в максимально комфортних умовах, зважаючи на обставини, вчителі скористалися порадами фахівців з психологічної підтримки, наведеними в розділі 2 Інструктивно-методичних рекомендацій щодо організації освітнього процесу та викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році (додаток 1) [4] і побудували свої уроки за схемою, завдяки якій можна налагодити психологічний зв'язок із учнями:

1. На початку уроку зацікавлюють дітей, щоб у них з'явилися позитивні емоції (жарт, весела історія та ін).
2. Під час основної частини приділяють увагу візуалізації та ігровим вправам підібраним відповідно віку. Це знімає напругу під час засвоєння нового матеріалу.
3. Наприкінці уроку не забувають особисто подякувати. Це дає учням відчуття причетності до спільної справи та зменшує відчуття самотності і туги за офлайн навчанням.

Надання дитині первинної психологічної допомоги має спиратися на три оперативні принципи: дивитися, слухати, спрямовувати. Крім цього дорослий, який надає дитині первинну психологічну допомогу, має керуватися правилами [1]:

- невідкладності – надавати допомогу якнайшвидше: що більше часу мине після травмування, то ймовірніше, що виникне посттравматичний стресовий розлад;

- наближеності до місця подій – надавати допомогу безпосередньо на місці або у звичній обстановці й соціальному оточенні – у будинку, лікарні чи сховищі, тобто там, де сім'я та дитина перебуває одразу після події;

- очікування, що нормальний стан відновиться – підтримувати впевненість потерпілих у тому, що все нормалізується;

- єдності психологічного впливу – надавати допомогу має одна й та ж людина відповідно до уніфікованої процедури психологічної допомоги;

- простоти психологічного впливу – відвести від джерела травми, дати їй змогу вмитися, поїсти й відпочити у безпечному місці, а за бажанням – виговоритися.

Основи первинної психологічної допомоги дитині під час війни слід опанувати не тільки педагогам, а й батькам. Слушними будуть наступні засади:

- запевніть дитину в тому, що ставитеся до її переживань серйозно та знайомі з дітьми, які зазнали таких самих випробувань: «Я знаю одного сміливого хлопчика, який пережив таку саму ситуацію»

- створюйте атмосферу безпеки – обіймайте якомога частіше, розмовляйте та грайте з дитиною;

- переглядайте разом «позитивні» фотографії чи зображення – так зможете звернутися до приємних образів із минулого, послабити неприємні спогади;

- спрямовуйте розмову про воєнні події в інший напрям – переходьте від опису деталей до опису почуттів: спонукайте дитину описувати не деталі події, а її почуття;

- допомагайте вибудувати життєву перспективу – визначити конкретні цілі та окреслити конкретні терміни;

- повторюйте, що відчувати безпорадність, страх, гнів – нормально;

- підвищуйте самооцінку – частіше хваліть дитину за хороші вчинки;

- грайте в ігри з піском, водою чи глиною – взаємодія з такими матеріалами дасть дитині змогу виразити переживання за допомогою образів;

- не дозволяйте потурати вами – не виконуйте будь-які бажання з жалю до дитини [1].

Щоб підтримувати дітей дайте поради батькам, як це робити [2].

Говоріть з дитиною. Обговорюйте їхні почуття, спостерігайте за поведінкою та реакцією на страшні події. Постійно нагадуйте, що

вони під вашим захистом. До того ж, вас захищають найсміливіші воїни. Якщо є можливість, нехай робить щось руками – ліпить, малює або складає конструктор.

Будьте поруч. Надавайте дітям підтримку, у тому числі у вигляді обіймів. Намагайтеся робити щось разом, приділяйте їм більше часу, ніж раніше.

Контролюйте себе. Коли дорослі втрачають самоконтроль, це дуже впливає на дітей. Вони можуть злякатися та замкнутися. Більшість дорослих зараз відчувають страх, біль, злість та утому. Намагайтеся тримати себе в руках. Хоча б, коли вони поруч з вами.

Не забувайте про режим. Намагайтеся, наскільки це можливо, дотримуватися режиму та пам'ятати про сімейні ритуали. Вкладайте спати в той самий час, як вкладалися раніше. Не забувайте про повноцінні прийоми їжі. Навіть, якщо ви знаходитесь у бомбосховищі, читайте казки перед сном, якщо робили це раніше.

Не забувайте про ігри. Найкраща терапія під час складних життєвих обставин – це ігри. Давайте дитині можливість гратися, дивитися мультфільми, бігати та стрибати. Дозвольте брати з собою в укриття улюблену іграшку.

Підтримуйте один одного. Постійно підтримуйте дітей. Говоріть, які вони хоробрі, як добре вони справляються з ситуацією, як вправно допомагають дорослим. Обов'язково розповідайте про перемоги ЗСУ, щоб вони вірили в світле майбутнє.

Діти, які перебувають у гострому стресовому стані, потребують зовнішньої підтримки. Гострота стресової реакції залежить від: ступеня залученості, якщо дитина стежила за воєнними подіями по телевізору чи перебувала в їхньому епіцентрі; коли постраждала сама або її рідні, знайомі; індивідуальних особливостей через вразливість, невміння опанувати себе; попереднього травмивного досвіду, якщо була жертвою або свідком стресогенної події, втратила близьких тощо.

Освіта на етапі сьогодення, коли в нашій країні йде війна, накладає відбиток на професійну діяльність педагогів. Є важливим їх здатність до надання психологічної підтримки здобувачам освіти, а також надання порад батькам у їх психологічній підтримці власних дітей. Передусім педагогові необхідно забезпечити гармонізацію стану свого психологічного здоров'я, бо лише поруч зі спокійним та впевненим вчителем учні відчуватимуть безпеку і захищеність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байер О. Первина психологічна допомога дітям під час війни: правила й принципи. URL: <https://oplatforma.com.ua/article/3039-pervinna-psihologchna-dopomoga-pd-chas-vyni-pravila-y-printsipi>
2. Безпарточна В.О. Психологічна допомога та підтримка під час війни : добірка порад та рекомендацій. URL: http://hlyboke.edu.kh.ua/psihologichna_sluzhba_glibokivskoj_i-zosh-i-iii-st/
3. Інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів/інтегрованих курсів у закладах загальної середньої освіти у 2023 – 2024 навчальному році URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-instruktivno-metodichni-rekomendaciyi-shodo-vikladannya-navchalnih-predmetivintegrovanih-kursiv-u-zakladah-zagalnoyi-serednoyi-osviti-u-20232024-navchalnomu-roci>
4. Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу та викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році. Додаток 1. URL: https://osvita.ua/doc/files/news/875/87596/Dodatok_1_IMR_2-22-2-23_Psiholohichni_aks.pdf
5. Як підтримати та заспокоїти дитину під час війни. URL: <https://eo.gov.ua/yak-pidtrymaty-ta-zaspokoity-dytynu-pid-chas-viyny/2022/02/28/>

Інна Ліхоман,

учитель біології, спеціаліст I категорії.

Комунальний заклад

«Харківський ліцей № 140 Харківської міської ради».

lihomaninna@gmail.com

КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА РЕСУРСИ ВІДНОВЛЕННЯ ПЕДАГОГА В УМОВАХ ВІЙНИ

Анотація. У статті висвітлюються умови та аспекти, необхідні для впровадження і популяризації культури здорового способу життя, та ресурси відновлення педагога в умовах війни.

Ключові слова: фізичне здоров'я, ментальне здоров'я, соціальна підтримка, професійний розвиток, ресурси відновлення, безпека.

Постановка проблеми. Умови війни завжди є викликом для суспільства та осіб, які працюють у різних галузях, включаючи освіту. Педагоги, незалежно від рівня освіти, завжди відіграють ключову роль у формуванні суспільства та вихованні наступного покоління. У військових конфліктах педагоги стикаються з унікальними викликами та стресами, пов'язаними з військовими операціями, тому потребують

певних ресурсів для підтримки свого фізичного та психологічного здоров'я.

Імовірно, в умовах війни декому здається зухвалим говорити про здоровий спосіб життя в його традиційному розумінні. Тому акцент варто поставити саме на питаннях його збереження, відновлення й формування в тій формі, яку диктує воєнний час. Екстремальні воєнні умови ставлять актуальні питання, якою має бути поведінка, аби принаймні зберігати власне здоров'я, що робити для забезпечення, стабілізації, підтримання життєздатності, як відновлюватися, де знаходити ресурси відновлення, як закріплювати найбільш вдалі стратегії професійного, персонального та суспільного добробуту.

Аналіз останніх публікацій. Формування здорового способу життя є проблемою, на якій сфокусована велика кількість медико-біологічних, педагогічних, соціологічних, психологічних досліджень іноземних і вітчизняних учених. Культуру здорового способу життя загалом визначають як колективну модель поведінки, пов'язаної зі збереженням здоров'я. Виокремлені МОЗ України складники способу життя, що впливають на здоров'я, містять міждисциплінарні категорії (сон, шкідливі звички, самолікування, застосування сучасних технологій, відпочинок, навчання тощо), які, зокрема, мають соціально-психологічний аспект і потребують додаткових наукових досліджень [6].

На прикладі розвинених країн спостерігаємо, що поширеність знань про підтримання здоров'я дає стійкий ефект збільшення тривалості життя та скорочення смертності. Потужною галуззю на Заході є психологія здоров'я (health psychology), що вивчає поведінку людини щодо здоров'я, захворювань і галузі охорони здоров'я загалом для поліпшення стану здоров'я як окремих індивідів, так і громадськості в межах масштабних програм (J. Rodin, P. Bennett) [7].

Важливою тенденцією останніх десятиліть є розгляд здорового способу життя як базового складника психологічного добробуту. В Україні поступово поширюються знання із психогігієни (Н. Афанасьєва, В. Рибалка, В. Байдик), положення біопсихосоціального (Л. Волошко, Н. Бондаренко) та екологічно орієнтованого підходів (О. Вовчик-Блакитна, О. Матвієнко, О. Килимник, О. Луценко, В. Павленко). Особливе місце посідають концепції формування здорового способу життя (О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба) [2]. Загалом, у нашій країні певні кроки щодо

збереження та зміцнення здоров'я громадян здійснюються насамперед у вигляді валеологічної освіти, соціальної профілактики та державної підтримки соціально вразливих верств населення.

Утім, системних і цілісних підходів до збереження, відновлення та формування здорового способу життя особистості згідно із сучасними викликами, особливо в умовах повномасштабного воєнного вторгнення на територію нашої держави, фактично не напрацьовано.

Мета статті. Представлення концептуальних засад культури здорового способу життя для педагогів в умовах війни та ресурси, які можуть допомогти їм відновитися, професійно розвиватися та продовжувати навчати дітей під час війни.

Виклад основного змісту. Етапами формування культури здорового способу життя є:

- 1) аналіз ситуації та потреб;
- 2) визначення стратегії і методів;
- 3) втілення у відповідних середовищах;
- 4) оцінювання результатів, рефлексії.

Для формування здорового способу життя та ефективного відновлення ресурсів потрібно забезпечити щонайменше три умови:

- 1) відповідне індивідуальне і суспільне просвітництво;
- 2) удосконалення прийнятності та доступності послуг;
- 3) відстоювання відповідних політик, які впливають на здоров'я громадян.

Культура здорового способу життя для педагогів в умовах війни включає в себе такі аспекти:

1. Фізичне здоров'я. Педагогам слід дбати про своє фізичне здоров'я, включаючи здорове харчування, регулярну фізичну активність і відпочинок. Військові конфлікти можуть призвести до недостатнього доступу до харчування та медичної допомоги, тому важливо забезпечити собі доступ до необхідних ресурсів [1].

2. Ментальне (психологічне здоров'я). Стрес та травми можуть суттєво вплинути на психологічне здоров'я педагогів. Важливо мати доступ до психологічної підтримки та консультацій для ефективного подолання стресу та травм. Кожна людина має дбати про своє ментальне здоров'я. *Вправи на усвідомленість* – дієвий інструмент для боротьби зі стресом та його наслідками, адже їх можна використовувати за будь-яких умов. Більше того, їх можна вигадувати – нові й нові, залежно від оточення. Головне – навчитися перемикаати увагу.

Навіщо взагалі тренувати усвідомленість? Коли емоції «б'ють через край», наші лобові частки мозку вперто відмовляються працювати. Через це нам важко зосередитися, ми гальмуємо, пропускаємо повз вуха слова оточуючих, а думки носяться в голові, мов шалені, але геть там не затримуються. Згодом вмикається режим «автопілот» і ми просто існуємо.

Повертаючи свідомість і тіло назад у момент «тут і зараз», **ми даємо мозку простір для заспокоєння та концентрації**. Спробувати таку вправу можна будь-де і будь-коли. Погляньте навколо гарного осіннього дня: зараз золота осінь і чудові краєвиди. Зупиніть на них погляд, спробуйте зауважити деталі: колір листя, промені сонця крізь крони дерев, блакить неба. Відчуйте тепло, вдихніть на повні груди, знайдіть час посидіти на лавці у парку, побудьте наодинці, або з тим, з ким вам приємно спілкуватися [3].

3. Соціальна підтримка. Педагоги можуть підтримувати один одного, обмінюючися досвідом та ресурсами. Спільнота педагогів може стати важливим джерелом підтримки та обміну інформацією через онлайн-відвідування семінарів, вебінарів, круглих столів, брифінгів, конференцій тощо.

4. Професійний розвиток. Навіть в умовах війни педагоги мають дбати про професійний розвиток, намагатися підтримувати високий рівень освіти для своїх учнів. Використовуючи доступ до ресурсів, педагоги можуть оновлювати свої знання та навички. З метою популяризації педагогічного досвіду у педагогів є можливість висвітлювати на сайтах різноманітні матеріали: розробки уроків, методичні рекомендації, надбання з досвіду роботи, наукові статті та дослідження. Такий вид діяльності має на меті формування творчої ініціативної особистості педагога, його високої педагогічної майстерності, професійних компетентностей, глибокого наукового мислення, ділових якостей, що визначають високий рівень фахової підготовки та професіоналізму. Педагоги мають можливість поділитися власними педагогічними надбаннями, обговорити проблеми освіти, що найбільше хвилюють, стати учасниками освітніх електронних круглих столів, а також навчитися самим, щоб піднятися сходинками пізнання та досягти рівня високої професійної майстерності [4].

Розглянемо деякі аспекти використання мережі Інтернет у професійній діяльності освітян, адже в реаліях сьогодення це основний інструментарій педагога. Є декілька напрямів використання так званих Інтернет-технологій, здебільшого такі:

- обмін досвідом роботи засобами on-line (форуми, чати);
- популяризація досвіду роботи (розміщення інформації на сайтах, web-сторінках);
- проведення навчання, підвищення кваліфікації педагогічних працівників за дистанційною формою;
- мультимедійний супровід навчання.

Усі ці способи інформаційного забезпечення діяльності та саморозвитку педагога можливо реалізувати за допомогою цілісних і структурованих веб-ресурсів (освітній портал чи веб-сайт).

Отже, можна зауважити, що доступ до мережі Інтернет відкриває шлях до глобальної всесвітньої інформаційної бази, кардинально змінює процес спілкування, що не може не вплинути на освітні процеси. Він є важливим складовим елементом у педагогічній діяльності сучасного педагога, адже завдяки новітнім технологіям ми маємо змогу в будь-який час реалізувати себе та удосконалювати свою педагогічну майстерність.

5. Забезпечення безпеки. Забезпечення особистої безпеки педагогів є критично важливим. Освітняни повинні мати доступ до ресурсів, щоб захистити себе від можливих загроз.

Розглянемо можливі ресурси для відновлення педагога в умовах війни:

- психологічна підтримка: доступ до психологічних консультантів та психотерапевтів, які можуть допомогти педагогам впоратися зі стресом та травмами;
- медична допомога: забезпечення доступу до медичних ресурсів для лікування фізичних травм та хвороб;
- професійна підтримка: можливість отримати додаткову освіту та навчання для підвищення кваліфікації;
- соціальна підтримка: мережа спільноти для обміну інформацією та ресурсами, а також для підтримки один одного;
- захист і безпека: забезпечення особистої безпеки педагогів шляхом доступу до необхідних ресурсів та засобів захисту [5].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Під час війни просування здорового способу життя та відновлення ресурсів є спеціально організованою діяльністю, яка існує в умовах екстремальної соціальної нестабільності. Проаналізовано умови цього процесу. І хоча вони потребують багато часу і ресурсів, утім є найбільш дієвими з погляду віддаленої перспективи.

Представлені концептуальні засади впровадження культури здорового способу життя і відновлення ресурсів педагога в умовах

війни будуть використані як методологічна основа для емпіричних досліджень за означеними аспектами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойчук Ю.Д. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
2. Емоційне вигорання або синдром двадцять першого століття. URL: <https://delta-med.com.ua/emotsijne-vygorannya-abo-syndrom-dvadtsyat-pershogostolittya>
3. Емоційне вигорання на роботі. 8 способів впоратися з синдромом. URL: <https://suspilne.media/7544-emocijne-vigoranna-na-roboti-8sposobivvporatisa-z-sindromom>
4. Єжова О.О. Здоровий спосіб життя : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2017. 127 с.
5. Желева О.І. Формування навичок здорового способу життя : метод. посіб. : Золотоноша, 2014. 147 с.
6. Карамушко Л.М. Технології роботи організаційних психологів : навч. посіб. Київ : Фірма «ІНКОС», 2005. 366 с. URL: <http://www.info-library.com.ua/books-book-148.html>
7. Психологічна профілактика синдрому «Емоційного вигорання». URL: <https://nuou.org.ua/assets/dissertations/diser/diser-piankivska.pdf>

Ірина Марухина,

науковий співробітник.

Український науково-методичний центр
практичної психології і соціальної роботи.

Завідувач навчально-методичного центру психологічної служби.

Комунальний заклад

Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

sumy60@ukr.net

ТРАВМОЧУТЛИВІ СТРАТЕГІЇ НАВЧАННЯ ЯК УМОВА ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРАВМУВАННЯ УЧНІВ

Анотація. У статті аналізуються стратегії травмочутливого підходу в навчанні, що сприяють профілактиці та попередженню психологічного травмування здобувачів освіти. Розкриваються принципи роботи з темами, які можуть бути потенційно чутливими для школярів.

Ключові слова: стрес, травмочутливий підхід, стратегія, безпечне середовище.

Довготривалий стрес, викликаний повномасштабним вторгненням росії, посилює серед здобувачів освіти ризики зазнати емоційної шкоди та набуті проблем із психічним здоров'ям, що може призвести до появи емоційних, поведінкових і фізичних симптомів. Так, за результатами дослідження «Як війна змінила життя українських дітей», проведеного влітку 2022 року Gradus Research серед містян 18-64 років, які мають дітей до 18 років, 75 % батьків зазначили, що їхні діти демонструють ті чи інші симптоми травматизації психіки [4]. Проведене в грудні 2022 – січні 2023 року Державною службою якості освіти України дослідження свідчить про зменшення на 20 % кількості старшокласників, які почувуються у безпеці порівняно з відповідним періодом 2022 року [1].

Нова реальність актуалізує нові потреби та змушує змінювати стратегії навчання дітей, адже неможливо досягти ефективної роботи з учнями, які пережили травму, якщо використовувати одну техніку чи контрольний список для всіх учнів. Натомість використання в освітньому процесі стратегій навчання з урахуванням травми є ефективним підходом до надання всім учням емоційної та/або психологічної підтримки, дозволяє створити таке освітнє середовище, яке б зцілювало, загоювало психічні рани, стало простором уваги та підтримки.

Травмочутливий підхід для української освіти є відносно новим поняттям та явищем. Безумовно, окремі його елементи впроваджувалися в роботу закладів освіти, але здебільшого це мало епізодичний та нерегулярний характер. Натомість, суть вищезазначеного підходу полягає у його системності, принципах, які охоплюють кожен аспект діяльності закладу освіти та передбачають залученість усіх учасників освітнього процесу. Все це має на меті допомогти дітям опрацювати травмівний досвід та упередити виникнення посттравматичного стресового розладу, стати більш витривалими, психологічно стійкішими.

Виділяють такі стратегії травмочутливого підходу в навчанні, що сприяють профілактиці та попередженню психологічного травмування здобувачів освіти [2]:

Стратегія 1. Створення безпечного, комфортного простору в класі.

Глибокі почуття незахищеності та страху, що виникли через травму, можуть проявлятися в різних сферах життя дітей, зокрема під час навчання, міжособистісної взаємодії. Учителі можуть і мають зробити класи фізично, інтелектуально та емоційно безпечнішими.

Цьому сприяє, перш за все, встановлення певних норм та правил класу, адже правила є одним із інструментів сприяння благополуччю дітей, оскільки вони допомагають забезпечити стабільність, прогнозованість і передбачуваність.

Правила – це ще і про певний досвід взаємодії, основою якого є довіра, що є особливо важливим для дітей, які переживають стрес, викликаний війною. А тому, якщо вчитель не втручається, коли порушуються правила, то для дітей це сигнал – правила не працюють, а отже небезпечно.

Створенню емоційно безпечного середовища сприяють й певні ритуали, зокрема ранкові привітання та прощання після уроків. Якщо діти навчаються очно, можна запропонувати їм внести зміни в інтер'єр класу, щоб в ньому стало комфортніше. Це можуть бути саморобні іграшки, оригамі, малюнки. Краще, якщо все це буде обговорено в спільному колі.

Стратегія 2. Послідовність і передбачуваність середовища.

Освітнє середовище має бути передбачуваним для дитини: коли дитина знає, що її чекає в класі, рівень тривожності знижується, вивільняється додатковий ресурс для продуктивного навчання. Таке середовище називається *середовищем зі зниженим рівнем ризиків*. Саме воно дає дитині впевненість. Ситуація ж невизначеності посилює тривогу дитини, що пригнічує когнітивну активність мозку, і як наслідок, негативно позначається на навчальній діяльності.

Досягти прогнозованості, стабільності можливо перш за все, якщо існують певні правила. Саме правила допомагають забезпечити стабільність і прогнозованість, а отже передбачуваність і структурованість.

Передбачуваність і структурованість – два важливих фактори здорового розвитку дитини, а під час війни вони є надзвичайно важливими для відновлення «відчуття нормальності». Внаслідок війни більшість дітей втратили контроль над своїм життям. Їхнє життя могло змінитися – діти могли втратити зв'язок з батьками або взагалі втратити батьків, можливо, їм довелося переїхати. Місця, які були знайомими і безпечними раніше (наприклад, майданчики, парки, розважальні центри, навіть власні будинки) можуть бути зруйновані або тимчасово закриті. А тому саме заклад освіти може стати безпечним простором для вираження своїх почуттів і повернення до повсякдення. Створення безпечного освітнього простору і офлайн і онлайн, що відновлює почуття буденності та передбачуваності, може підтримати дітей під час війни.

Забезпеченню послідовності та передбачуваності сприяє не тільки запровадження правил, але й відсутність упереджень в судженнях та оцінках як педагогів, так і однокласників; відсутність частих значних змін; використання розпорядку дня та розкладу. Наприклад, учитель може однаково планувати свої уроки протягом тижня: 10 хвилин для мініуроку, 20 хвилин для роботи та 10 хвилин для роздумів і підсумків.

Стратегія 3. Співпереживання учням.

Здатність педагога співпереживати учням є надзвичайно важливою при опрацюванні дітьми травмивного досвіду. А тому вчителю під час перерв та уроків треба звертати увагу на ті прояви в поведінці чи навчанні окремих дітей, що з'явилися внаслідок війни. Дієвим при цьому може бути запровадження щоденного скринінгу для швидкої оцінки психоемоційного стану дітей до початку занять. Це можуть бути завдання зобразити за допомогою смайликів свій стан, настрій або позначити його на «Термометрі настрою», або ж скринінгове питання «Як ти сьогодні?», або запропонувати учням знайти асоціацію до свого стану, наприклад, «Якби я був (була) явищем природи, то я був (була) би сьогодні...». Під час ранкового кола можна, наприклад, обговорити подію, яка трапилася протягом тижня і викликала певні почуття, або поговорити про певні практичні здобутки учнів не тільки в школі, але й за її межами.

Стратегія 4. Створення команди, яка має інформацію про травми.

Успішна підтримка учнів вимагає спільної роботи всіх працівників школи. Це означає, що шкільній адміністрації, учителям, батькам та організаціям, які підтримують учнів, важливо знати про травми та роботу з ними, а також підтримувати одне одного.

Знання вчителями основ педагогіки травми дозволить проговорити те, що викликає погані думки і почуття у такий спосіб, щоб не відбулося повторної травматизації у дітей.

Стратегія 5. Знання своїх меж.

Коли психологічна травма стає надзвичайно важкою для учнів, можна допомогти родинам у пошуку професійної терапії для їхньої дитини. Варто пам'ятати, що стратегії з урахуванням травм спрямовані на те, щоб допомогти учням впоратися з проблемами та почати відновлення, але це ніяк не замінить професійного лікування травм.

Запровадження травмоутливого підходу в освітній процес передбачає також ретельний відбір, адаптацію та модифікацію

навчальних матеріалів та ресурсів, оскільки певні теми можуть тригерити, викликати негативні емоції, спричинити психологічний дискомфорт, погіршити психологічний стан дитини з травмівним досвідом. При виборі матеріалів чи опрацюванні навчальних тем слід звертати увагу на сенситивний контент та змінити фокус чи то інтегрувати зміст з менш чутливими темами/відтермінувати опрацювання/повністю відмовитися від нього.

Враховуючи різноплановість учнівського досвіду та безкінечну кількість тригерів, які можуть викликати відповідні негативні реакції чи наслідки, необхідно послуговуватися принципами роботи з темами, які можуть бути потенційно чутливими для школярів [3]:

обґрунтування матеріалу, що вивчається – перед вивченням будь-якої теми необхідно повідомити про це учнів та обговорити потенційні проблеми чи побоювання, до яких може призвести робота над її змістом. Завчасне інформування школярів дозволить уникнути більшості складних ситуацій або ж принаймні виявити їх на ранньому етапі;

підготовка самого вчителя – навіть припускаючи відсутність реакції на порушену проблему, варто заздалегідь спланувати дії у разі виникнення будь-яких труднощів. Необхідно також визначити власні емоційні тригери;

уникання персоналізації – не потрібно зосереджувати увагу на окремому учневі чи учениці. Часом недоцільно просити школярів поділитися особистими історіями, інформацією тощо – зведення до загальних фактів може стати кращою стратегією. Якщо ж вивчення теми потребує наведення конкретних прикладів чи використання специфічних ситуацій, то в цьому випадку краще використовувати креативність та уяву і не прив'язуватися до особистого досвіду дітей;

гнучкість та емпатія – якщо учень чи учениця переживає сильну емоційну реакцію, наприклад, спалахи гніву через обговорення делікатної теми, потрібно визнати це та поцікавитися, чи не бажає дитина взяти своєрідний тайм-аут та переключити свої емоції та думки. Якщо вчитель спостерігає доволі серйозні прояви, які говорять про порушення у психічному добробуті школярів, доречно повідомити про це психологічну службу закладу освіти;

недопущення образливих слів чи поведінки – якщо протягом вивчення теми виникли образливі коментарі та/або дії учнів, необхідно негайно провести обговорення того, чому і як слова та/чи поведінка можуть завдати болю. Ігнорування ситуації призведе до

того, що інші школярі почуватимуться незахищеними та дадуть мовчазний дозвіл на продовження такої поведінки.

Отже, запровадження в практику роботи вчителя травмочутливого підходу в роботі з дітьми має сприяти профілактиці та попередженню психологічного травмування, якнайкращому опрацюванню травмивного досвіду, посиленню резилієнс. За такого підходу освітній процес передбачає не лише передачу та отримання знань, а й організацію певного простору для навчання, розвитку, прояву творчості як засобів опрацювання травмивного досвіду та профілактики можливих ускладнень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дослідження якості організації освітнього процесу в умовах війни у 2022/2023 навчальному році. Державна служба якості освіти України. URL: <https://sqe.gov.ua/wp-content/uploads/2023/04/yakistosvity-v-umovah-viyny-web-3.pdf>
2. Коли світ на межі змін: школа, чутлива до психічного здоров'я. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/news/2023/04/13/GG-posibnyk.web.2.13.04.2023.pdf>
3. Літня академія 2022: стратегії підтримки учнів, що пережили травму. URL: <https://nushub.org.ua/lt/news/strategiyi-pidtrymky-uchniv-travmu/>
4. Як війна змінила життя українських дітей – опитування. URL: <http://surl.li/dsrga>

Олена Миронюк,

практичний психолог.

Великоскнитський ліцей Ганнопільської сільської ради

Шепетівського району Хмельницької області.

myronuk09@gmail.com

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

***Анотація.** У статті проаналізовано ознаки та шляхи подолання емоційного вигорання педагогів. Закцентовано увагу на ресурси особистості, як впливають на її стан. Найважливіші з них – життя і фізичне здоров'я. Обґрунтовано умови, які допоможуть їх берегти, підтримувати, не ризикувати ними.*

***Ключові слова:** бути в ресурсі, психологічна підтримка, емоційне вигорання, регуляція емоцій, емоційний баланс.*

***Постановка проблеми.** Україна зараз переживає складні часи. Вже другий рік триває повномасштабна війна, всі ми потребуємо*

психологічної підтримки, адже для того, щоб навчати учнів (вихованців) і ділитися з ними досвідом, важливо мати на це власний ресурс. Діти добре відчують емоційний стан дорослих, адже їм необхідно бути впевненими у надійності тих, хто гарантує їхню безпеку, є авторитетом і зразком для наслідування. У першу чергу, це батьки. Наступні в списку довірених людей – вчителі, вихователі і психологи, які більше часу проводять із дітьми, ніж батьки, тож орієнтуватися на їхній емоційний стан для учнів є природним.

В умовах війни українці набагато швидше вигорають і морально виснажуються. Багато хто сьогодні змінив місце проживання, спосіб життя, вид діяльності. Здобувачі освіти та педагоги змушені адаптуватися до нових умов життя, визнавати, що режим очікування затягнувся і варто думати про те, як жити далі.

Такий стан називають захисною реакцією організму. Якщо у людини часто трапляються стресові ситуації та висока відповідальність, у свідомості спрацьовує ефект відстороненості. Щоб захистити нервову систему, відбувається відключення емоцій – настає апатія.

Аналіз останніх публікацій. Останнім часом в багатьох публікаціях (В.Є. Орел, Д.Г. Трунов, Дж. Фрейденбергер) вказується на те, що дуже розповсюдженою професійною деформацією для представників багатьох професій можливе таке явище, як емоційне вигорання. Педагогу важливо навчитися вгамовувати власні деструктивні думки, регулювати емоції та вчасно запобігати власному вигоранню. Синдром емоційного вигорання означає емоційне виснаження, що зростає з часом. Це поняття вперше використав американський психіатр Герберт Фрейденбергер у 1974 році.

Виклад основного змісту. Особливо вразливими до вигорання на роботі є ті, чия професія пов'язана з постійним спілкуванням і турботою про когось. Це педагоги, психологи, лікарі, волонтери. Необхідність постійно бути на зв'язку, вислуховувати і говорити самому, стежити за важливими новинами, поведінкою інших людей, намагатися виправдати чийсь очікування – усе це призводить до того, що в якийсь момент у людини просто не вистачає енергії на подальшу діяльність. Тому дуже важливо звернути увагу на симптоми вигорання, які поділяють на три групи: емоційна виснаженість, якій притаманно почуття спустошеності та втоми; деперсоналізація, для якої характерним є байдуже ставлення до оточення, часто вона проявляється через цинізм чи негативне сприйняття реальності; редукція професійних досягнень, тобто знецінення своїх успіхів і

досвіду, почуття власної безпорадності. Також ознаками вигорання можуть бути пасивність, підвищена дратівливість навіть на незначні події, небажання спілкуватися, посилення тривожності, постійне відчуття страху, негативний погляд на професійні перспективи.

Професійне (емоційне) вигорання і стрес схожі процеси, але мають різну природу. Проблеми і стреси виникають у всіх, і зазвичай вони долаються в процесі роботи. Але з професійним вигоранням справа йде складніше. Це зтяжний процес, який назріває і накопичується тривалий час, і потім виводить людину з робочого стану також на довгий термін. Якщо хронічний стрес, пов'язаний з роботою триває більше 3-4 місяців – це може бути емоційним вигоранням.

Вигорання – це наслідок стресу, а точніше – його остання стадія, коли людина вже повністю знесилена. Найчастіше помічають вигорання на роботі, незважаючи на те, що емоційно можна вигоріти і вдома, наприклад, перебуваючи у вимушеній відпустці чи, як всі ми зараз, – у постійній напрузі через війну, якій не видно кінця. Здається, що невідомо, куди рухатись, як жити і що зробити, щоб покращити ситуацію. Психічно здорова людина прагне будувати плани – це наша природна потреба. Коли можливість планування зникає, ми відчуваємо безпорадність, тривогу і невпевненість. Для того, щоб відновитися і мати бажання жити й продуктивно працювати, важливо зрозуміти, які ресурси у нас ще є, і їх треба зберегти, а які – відновити.

Емоційне вигорання – це стан фізичного й емоційного та мотиваційного виснаження, який викликаний накопиченням стресу та тривоги, кризою цінностей, високих вимог до самого себе. Виявляється як в формі фізичної втоми, почутті психологічної та емоційної виснаженості.

Стан емоційного вигорання характеризується такими ознаками:

- відчуття постійної перевтоми;
- погіршення стану здоров'я (біль в спині, головний біль, проблеми з серцем, депресія);
- безсоння;
- роздратованість, поганий настрій;
- почуття емоційного спустошення;
- когнітивні проблеми (погіршується пам'ять, часто допускаєте помилки, приймаєте невірні рішення тощо);
- небажання виконувати свою роботу.

Також серед причини, які викликають професійне емоційне вигорання можна виділити: страх втратити роботу, наприклад через війну в країні, стреси, пов'язані з щоденними обов'язками, відсутність поваги серед колег або з боку керівництва, конфлікти всередині колективу, незрозуміла та несправедлива система оплати праці, відсутність перспектив.

Турбота про власну фізичну безпеку – першочергове завдання кожної людини, бо життя – невідновлюваний ресурс. Із ним тісно пов'язано здоров'я, адже коли воно погіршується, якість нашого життя суттєво знижується. Перебувати у максимально можливій безпеці – це найкраще, що ми можемо для себе зробити. Наступний і дуже важливий ресурс – матеріальний. Як не дивно, у нас прийнято знецінювати такий ресурс, мовляв, «не в грошах щастя» та «за гроші не можна купити здоров'я, щастя, любов». Тема коштів у нашому суспільстві є закритою: про них не прийнято розпитувати, це намагаються не обговорювати з колегами, з дітьми. Але досі нікому не вдалося прожити, наприклад, без їжі, яка теж має свою ціну. Гроші дають нам можливість поновлювати інші ресурси – фізичне здоров'я та благополуччя. У сучасному світі вони фактично забезпечують першу сходинку піраміди Маслоу, тобто фізіологічні потреби, без якої рухатися нагору ніяк не виходить. Тому хвилюватися через відсутність цього ресурсу – абсолютно нормально, якщо це не переростає у хворобливі форми накопичення. Війна – це завжди ризик втрати матеріальних ресурсів, який спричиняє паніку, а та, у свою чергу, – бажання або витратитися на непотрібні загалом речі, або навпаки – надто економити. Важливо також навчитися просити про допомогу, щоб мати можливість використовувати доступні ресурси, які пропонують інші люди. Просити про допомогу – не соромно. Допомагати іншим – приємно і шляхетно.

Варто також не забувати про час – неймовірно важливий ресурс, який також не підлягає відновленню. Але саме його ми витрачаємо найлегше, відкладаючи життя на потім. На жаль, більшість нас не навчили цінувати власний час, і це суттєво погіршує наші перспективи на краще майбутнє та не дає змоги повною мірою відчувати радість життя тут і зараз. Варто пам'ятати, що берегти час означає не існувати в очікуванні, а наповнювати його життям, помічати те, що відбувається навколо, знаходити те, чому можна радіти, планувати, приносити користь і спілкуватися з людьми, тобто вкладати в одиницю часу максимум сенсу.

Не варто забувати про психічне здоров'я, яке потрібне нам для того, щоб мати сили на роботу, стосунки, спілкування і водночас радіти життю.

Варто користуватися буквально всім, що дає нам сили й натхнення, а також відчуття власної цінності й важливості. Якщо ви виявили у себе ознаки емоційного вигорання, не хвилюйтеся. Боротися з вигоранням можна, потрібно лише знайти баланс.

Шляхи подолання емоційного вигорання:

– **Важливо розвивати рефлексію.** Саме завдяки самоусвідомленню ми починаємо краще орієнтуватися у собі, а отже вчасно відслідковувати свій настрій, думки, стан. Можемо помічати зміни, які стаються у нашому внутрішньому світі.

– **Звертаємо увагу на сигнали нашого тіла.** Дуже часто біль – це сигнал, який наше тіло надсилає при вигоранні. Тіло завжди розмовляє з нами, але ми не слухаємо.

– **Важливо давати собі відпочити, змінійте обстановку.** Планування відпочинку завжди підвищує настрій і жагу до життя.

– **Частіше займайтеся улюбленою справою.** Хобі допомагає уникнути вигорання, головне в цьому процесі – навчитися відновлювати сили та заряджатися енергією.

– **Пам'ятайте про людей, які підтримують вас.** Коли ми відчуваємо стрес, нам хочеться віддалитися від людей, але насправді вони можуть стати ефективною зброєю проти вигорання. Рідні та друзі завжди здатні підтримати. Потрібно більше часу проводити з ними, це допоможе нівелювати стрес і тривогу.

– **Визначити свої пріоритети та життєві цінності.** Вигорання – ознака того, що щось важливе у нашому житті не працює. Виділіть час на те, щоб подумати про свої надії, цілі та мрії.

– **Хваліть себе.** Нагадуйте собі про власні досягнення.

– **Фізичні вправи.** Незважаючи на те, що фізичні вправи – це останнє, чим ви хочете займатися під час емоційного вигорання, вони є потужними ліками. До того ж, це те, що можна зробити прямо зараз. Прагніть до того, щоб займатися спортом 30 хвилин в день: бажано розділіть цю активність на відрізки по 10 хвилин.

Якщо є відчуття, що вам потрібна допомога, не забувайте – є можливість звернутися на консультацію до психолога, щоб краще розібратися в собі та своїй ситуації.

Висновки та перспективи подальших досліджень.
Психологічний ресурс – це та опора, яка дає нам змогу задовольнити

свої життєві потреби, сформулювати моральні орієнтири і рухатися вперед. До психологічного ресурсу зараховують також і здатність рефлексувати, тобто усвідомлювати власний досвід, ділитися ним, емоціями, знаходити однодумців і тих, хто поділяє наш стиль життя. Дисципліна і змога будувати повсякденні плани також є ознаками психічного здоров'я.

Головна рекомендація щодо емоційного вигорання – це вміння підтримувати баланс всіх сил свого організму (психофізіологічний рівень), а також всіх сфер свого життя. А стреси просто показують, де цей баланс порушений й куди варто скерувати свою увагу та своєчасно приймати конструктивні рішення щодо збереження свого психологічного здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дзюба К. Профілактика професійного вигорання. *Психолог*. 2013. № 8. С. 24–25.
2. Емоційне вигорання на роботі. 8 способів впоратися з синдромом. URL: <https://suspilne.media/7544-emocijne-vigoranna-na-roboti-8-sposobivvporatisa-z-sindromom>.
3. Емоційне вигорання або синдром двадцять першого століття. URL : <https://delta-med.com.ua/emotsijne-vygorannya-abo-syndrom-dvadtsyat-pershogostolittya>.
4. Зайчикова Т. В. Діагностика та профілактика синдрому професійного вигорання у вчителів : метод. реком. Київ-Рівне, 2003. 24 с.
5. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. Київ : Міленіум, 2006. 368 с.
6. Чеканська Л. М. Особливості психологічної профілактики професійного вигорання у педагогів. *Освітні інновації: філософія, психологія, педагогіка* : мат. VII Міжнар. наук.-прак. конф., м. Суми, 10 груд. 2020 р. : у 2 ч. Суми : ФОП Цьома С.П., 2020. Ч. 2. С. 211–217.

Наталія Ничта,

кандидат наук з державного управління,
старший викладач кафедри філософії, культурології та соціології.

Національний лісотехнічний університет України.

Практичний психолог.

Комунальний заклад Львівської обласної ради «Багатопрофільний
навчально-реабілітаційний центр Святого Миколая».

psychologist.nychta@gmail.com

ЗАСОБИ ТА ТЕХНІКИ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ДЛЯ РОЗВИТКУ НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТІ (З ДОСВІДУ ПРАКТИЧНОЇ РОБОТИ ІЗ ДІТЬМИ З ООП)

***Анотація.** Розглянуто основні психологічні підходи до визначення поняття нейропластичності та нейрогенезу. Розкрито особливості застосування можливостей нейропластичності для нейрореабілітації та оптимізації навчального та корекційного процесів у роботі з дітьми з ООП. Проаналізовано вплив стресових факторів на явище нейропластичності – формування від'ємної нейропластичності. Запропоновано практичні засоби корекції впливу стресу та актуалізації нейропластичності та нейрогенезу, як передумови успішної навчальної діяльності та збереження психічного здоров'я молоді.*

***Ключові слова:** нейропластичність, нейрогенез, нейрореабілітація, актуалізація психічних та пізнавальних процесів, психічне здоров'я.*

***Постановка проблеми.** Дослідження властивості мозкових структур до нейропластичності в умовах війни виявилось особливо актуальним. Вплив постійного стресу на психічну діяльність як учнів, так і педагогів не варто недооцінювати. Нейропластичність у цьому контексті розглядається як відновний ресурс. Тому, особливо актуальними є сьогодні дослідження можливостей та методів, інструментів розвитку нейропластичності, як передумови успішної навчальної діяльності.*

***Аналіз останніх публікацій.** Теоретичні концепції нейрогенезу у сучасному світі зазнали суттєвих змін. Дослідження нейропластичності [7; 2; 6] заперечили теорію відповідно до якої, стверджувалося, що нервові клітини у мозку дорослого є у незмінній кількості і не можуть відновлюватися після ушкодження чи загибелі.*

Сьогодні дослідники [1; 2; 3; 4] продовжують доповнювати широкий спектр механізмів, інструментів, методів корекції неврологічних дисфункції та травм, що за допомогою саме нейропластичності та надзвичайної адаптивності мозку навіть після пошкодження чи травми створюють можливості для відновлення. Таке розуміння нейропластичності та адаптивності мозку проклало шлях до інноваційних стратегій і методів у нейрореабілітації, спрямованих на оптимізацію реабілітації та відновлення втрачених функцій, може стати умовою успішного психологічного та фізичного відновлення психічного здоров'я українців, молоді, учнів від впливу війни.

Саме концепція нейропластичності лягла в основу нейрореабілітації. Підходи до нейрореабілітації у своєму розвитку формувалися тривалі роки. Доповнюються новими дослідженнями вони і сьогодні. Слід згадати Карла і БERTУ Бобат (Чехія), які розробили методику Бобат-терапії; Вацлава Войта (Чехія, Німеччина), який відкрив основи нейокінезіологічних прийомів обстеження хворих з метою виявлення рухових порушень; С. Брунстрема (Швейцарія, США), який у своїй теорії вказував, що перебіг реабілітації відбувається послідовно таким чином, що пацієнт не може переступити через філогенетично зумовлені фази відновлення, і що ефективність відновлення рухової функції залежить від м'язового тону і синергії; професора Л. Пеляха, який у 1969 р. відкрив кафедру нейрореабілітації у Київському державному інституті удосконалення лікарів (нині – Національний університет охорони здоров'я (НУОЗ) України імені П. Шупика). Неоціненний внесок у розвиток світової нейрореабілітації зробив Герой України, академік Національної академії медичних наук України, професор В. Козявкін (Трускавець), розробник сучасної системи відновного лікування дітей з органічними ураженнями нервової системи. Автор вказує, що основним компонентом цієї системи є біометрична корекція хребта і великих суглобів у поєднанні з комплексом лікувальних методик. Значну роль у розвитку медичної реабілітації відіграв В. Мартонюк (Київ), завідувач кафедри дитячої неврології і медико-соціальної реабілітації НУОЗ України імені П. Шупика, директор Українського медичного центру реабілітації дітей з органічними ураженнями нервової системи Міністерства охорони здоров'я України, автор оригінальних настанов, монографій і навчальних посібників, які стали настільними книгами для багатьох спеціалістів з дитячої реабілітації [6].

Нейропластичність ж досліджували науковці (С. Бреннан, Н. Дойдж, О. Калініченко, Г. Ковальчук, Дж. Льюїс та ін.) щодо можливостей цієї властивості мозкових структур у різних напрямках психологічної науки.

Зокрема, когнітивна нейропсихологія вивчає як досвід і навчання формують нейронні ланцюги, та вивчає когнітивні процеси, які лежать в основі сприйняття, уваги, пам'яті, мови та інших вищих когнітивних функцій.

Поведінкові підходи дослідження можливостей нейропластичності вивчають як зміни в поведінці та досвіді можуть впливати на структуру та функції мозку на клітинному та системному рівнях. Поведінковий напрям охоплює широкий спектр дослідницьких областей, включаючи навчання та пам'ять, сенсорну обробку та руховий контроль [3].

Мета статті полягає в обґрунтуванні важливості врахування впливу стресу війни на явище нейропластичності, як передумови успішної навчальної діяльності та психічного здоров'я учнів та величезного реабілітаційного потенціалу явища нейропластичності.

Виклад основного змісту. Отже, під нейропластичністю слід розуміти динамічну здатність мозкових структур змінювати (перебудовувати) свої нейронні зв'язки (синапси) у відповідь на зміни середовища та досвіду – здатність нейронних зв'язків до перебудови, взаємозаміни – до компенсації ушкоджених функцій іншими [6; 7]. Відповідно, явище нейропластичності розриває величезний потенціал для реабілітації різних неврологічних захворювань, таких як інсульт, ЧПТ (черепно-мозкові травми), контузія, травми спинного мозку, а також для корекції психологічних труднощів та труднощів навчальної діяльності. Таким чином, в умовах сьогодення, концепція нейропластичності має величезне значення для забезпечення якісної реабілітації після та у процесі війни. Особливо актуальною ця концепція є сьогодні, коли в нашій країні йде повномасштабна війна, і щодня зростає кількість поранених і контужених військових і цивільного населення.

Нейропластичність проявляється у фізичній адаптації, компенсації та зціленні (наприклад, якщо людина втратила зір, у неї загострюється слух), а також при відновленні після інсульту – мозок створює нові нейронні шляхи й мережі, коли людина вивчає щось нове й отримує новий життєвий досвід. Це працює як у дитячому, так і в поважному віці.

Численні дослідження [4; 5; 6] довели, що нейропластичність мозку та нервової системи не зупиняється на ранніх стадіях розвитку людини, а зберігається протягом усього життя. Таким чином, вона дає можливість для компенсації чи відновлення функції, навіть при серйозних порушеннях чи травмах. Саме нейропластичність лежить в основі ключових аспектів розвитку людини та її навчання, особливостей пам'яті й можливостей психічного відновлення після пошкодження мозку.

До нейропластичних процесів, передусім, відносять так звану синаптичну пластичність, зростання й ремоделювання нервових клітин, а також нейрогенез [7].

Варто згадати і про від'ємну, регресуючу нейропластичність, яка виникає при стресовому досвіді – наприклад, коли людина перебуває в складних життєвих обставинах чи складних емоційних стосунках, проживає у особливо небезпечних умовах тривалий час. Адже, коли рівень гормону стресу кортизолу зростає і залишається стабільно високим, він може стати токсичним для мозку. Стрес також може безпосередньо гальмувати нейропластичність, тому його опанування дозволяє мозку залишатися більш пластичним [5].

Як каже А. Раск [2], нейропластичність можна розвивати впроваджуючи нові корисні та позитивні звички. Завдяки цьому мозок перебудовується і зцілюється від стресу чи травми. Дуже актуальним для нас є те, що це можна робити, перебуваючи всередині травми, як це зараз і відбувається з українцями та українками, що переживають досвід війни.

Взявши за основу рекомендації дослідниці С. Баглай [1] щодо розвитку нейропластичності, ми у КЗ ЛОР «Багатопрофільному навчально-реабілітаційному центрі Святого Миколая», де навчаються та проходять психолого-педагогічну реабілітацію та корекцію діти із складними комплексним порушеннями, наскрізно інтегрували їх у навчальний та корекційний, реабілітаційний процес. Отож:

- Рекомендація С. Баглай вчити не факти, а системи. Ми й справді зауважили, що мозок діток з ООП (особливими освітніми потребами) не сильно активується, вивчаючи факти. Діти не виявляють жодного зацікавлення до такої інформації. Більше того, ця інформація не переходить у довгострокову пам'ять у дітей із, наприклад, порушеннями інтелектуального розвитку. Діти її швидко забувають. Дійсно, вивчаючи факти, ми розвиваємо обсяг пам'яті, проте мало впливаємо на нейропластичність. Подібно до того, як інформація зберігається на цифрових носіях, таких як жорсткі диски

та флеш-накопичувачі, інформація в нашій довгостроковій пам'яті повинна фізично зберігатися в мозку. Згідно з сучасною теорією, здатність підтримувати інформацію в довгостроковій пам'яті передбачає поступове посилення синаптичних зв'язків між нейронами. Коли шляхи в цих нейронних мережах часто і неодноразово активуються, синапси стають більш ефективними, що дозволяє посилити зв'язок між нейронами в мережі, і ці зміни і розвивають пам'ять [7]. Отже, щоб справді «завести» мозок, потрібно зосередитися на певній складній системі. Ідеальні приклади – нова мова, гра на музичному інструменті, читання наукової літератури – усе це варто та необхідно використовувати у реабілітації діяльності.

У роботі з дітками з ООП – це, наприклад, засвоєння, покрокове та поетапне відпрацювання та розуміння способу виконання завдання, та що найважливіше – перенесення його у дещо видозмінені, відмінні навчальні умови, ситуації. Таким чином, кожен новий урок створює зв'язки з тим, про що діти дізналися на попередньому уроці, посилюючи здатність мозку до навчання загалом.

- Наступна рекомендація – стати більш активним. Фізична активність – обов'язкова умова для розвитку нейропластичності. Вона впливає на дихання, насичення мозку киснем, координацію, моторику тощо. Важливі не героїчні зусилля, а регулярність. Згідно з рекомендаціями ВООЗ, доросла людина повинна мати 1,5 години фізичної активності на тиждень. Сюди зараховуємо і прогулянку швидким кроком, і активне прибирання будинку, і помірну йогу.

У цьому напрямку у нас у НРЦ Святого Миколая передбачені різноманітні активності для дітей: лікувальна фізкультура, ритміка, іпотерапія, гуртки танців та футболу для учнів, секція з плавання та ін.

- Ще одна не менш дієва рекомендація С. Баглай – навчитися щось робити не домінуючою рукою. Використання не домінуючої руки для виконання простих завдань: чищення зубів, відправлення повідомлень або помішування кави/чаю, може допомогти сформувати нові нейронні зв'язки. Ці когнітивні вправи, також відомі як «нейробіки», зміцнюють зв'язок між клітинами мозку. Попри свою максимальну доступність ці вправи вже довели свою ефективність. Щодо роботи з дітками з ООП, щодо цієї рекомендації себе чудово зарекомендували різноманітні нейротренування, кінезіологічні вправи, вправи на міжпівкульну взаємодію – маємо напрацьовані систематизовані комплекси таких завдань, які себе чудово зарекомендували. І готові поділитися та модифікувати їх для використання у нейрореабілітації військових у тому числі.

- Наступна порада щодо розвитку нейропластичності – створювати арт об'єкти. Малювати фарбами, ліпити з пластиліну, вишивати картини бісером або різьбити по дереву – усе це позитивно впливає на нейропластичність мозку. Створення «чогось із нічого» стимулює відразу кілька відділів мозку, тому що ви залучаєте і фантазію, і дрібну моторику.

У цьому напрямку учні НРЦ Святого Миколая дуже люблять працювати. Для діток з інтелектуальними порушеннями предметно-практична діяльність є максимально доступною – вони дуже люблять створювати щось своїми руками. Відповідно, у нас є численна кількість гуртків та корекційних занять у арт терапевтичному напрямку: бісероплетіння, пластилінографія, квілінг, художньо-зображувальна діяльність та ін.

Цікавою, з метою психологічної та нейрореабілітації видається ідея об'єднання у творчому процесі дорослих та дітей, які потребують реабілітації у спільних арт проєктах.

- Важливою є настанова щодо С. Баглай щодо покращення якості сну. Це важливо, бо поки ми не збільшимо тривалість і якість сну, немає сенсу витратити час на тренування і вивчення нової мови. Нейропластичність і навчання пов'язані менше, ніж нейропластичність і достатній, здоровий сон [1].

- Соціалізація та спілкування. Нейропластичність дуже-дуже любить контакт з людьми. Розмови, спроби довести, аргументувати свою думку дають змогу сформувати нові нейронні зв'язки [2].

- Вживання продуктів, які стимулюють мозок. Наприклад, жирна риба, яйця, горіхи, шоколад, зелений чай

Висновки та перспективи подальших досліджень. Нейропластичність мозкових структур має величезний компенсаційний потенціал, як властивість, що актуалізує пізнавальні та психічні процеси для підвищення якості навчальної діяльності. Проте під впливом стресу, якого усі ми зазнаємо відколи у нашій країні розпочалася війна, нейропластичність мозку блокується, а інколи набуває і зворотного від'ємного характеру, що відповідно відбивається на успішності учнів.

Тому, перспективним напрямком подальших наукових досліджень є аналіз та доповнення методів та інструментів розвитку нейропластичності для підвищення успішності навчальної діяльності учнів та збереження їхнього психічного здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баглай С. Нейропластичність мозку: як розвинути найголовніший орган. URL: <https://laba.ua/blog/show/401> (дата звернення: 11.10.2023).
2. Баранець І. В. Методика формування комунікативної компетентності у дітей старшого дошкільного віку із моторною алалією. *Засоби навчальної та науково-дослідної роботи*. 2020 № 54. С. 67–88.
3. Дойдж Н. Самовідновлення мозку: монографія. Київ: Наш формат, 2020. 416 с.
4. Іглмен Д. Секрети нейропластичності: як мозок адаптується до нових викликів: монографія. Київ: Наш формат 2022. 208 с.
5. Калініченко О. Сила нейропластичності. Правда й міфи про те, як тренувати мозок та поліпшувати пам'ять. *Hromadske*. URL: <https://hromadske.ua/posts/sila-nejroplastichnosti-pravda-j-mifi-pro-te-yak-trenuvati-mozok-ta-polipshuvati-pamyat> (дата звернення: 04.10.2023).
6. Сиделковський А. Л. Нейрореабілітація. Основи теорії і практики. Київ: Пабліш Про, 2022. 592 с.
7. Stahnisch F. Concept of neuronal plasticity: the ambiguity lives on. *Trends Neurosci*. 2002. Т. 25, № 11. С. 589–591.

Лілія Нищенко,

Вихователь, спеціаліст II категорії.

Кролевецький заклад дошкільної освіти
(центр розвитку дитини) № 9 «Ромашка»

Кролевецької міської ради Сумської області

lilyanyshenko@gmail.com

НАПРЯМИ ПІДТРИМКИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

***Анотація.** У статті розглянуто виклики освітнього процесу, обумовлені ситуацією повномасштабної війни в Україні. Сфокусовано увагу на напрямках підтримки психоемоційного стану дошкільнят педагогічним персоналом дитячого садочка в умовах війни та розглянуто релевантний досвід застосування ефективних методів психоемоційної підтримки дітей.*

***Ключові слова:** дошкільна освіта, психоемоційна підтримка, освіта під час війни.*

***Постановка проблеми.** Безпрецедентні події 2022 р. в Україні, що стали наслідками повномасштабної війни росії проти нашої держави спричинили зміни у всіх сферах життя українського суспільства, у тому числі й у освітній сфері. З початком*

повномасштабних військових дій на території України багато дитячих садків припинили свою роботу або перейшли в онлайн-формат [0]. Втім, станом на кінець 2023 р. більшість із закладів дошкільної освіти повернулися до звичного режиму роботи з поправкою на вимоги безпеки під час війни.

Зміни, що відбулися у роботі закладів дошкільної освіти з початком повномасштабної війни в Україні, докорінно впливають на роботу вихователів дитячих садочків. Стрес та тривожність через війну, посилені вимоги щодо безпеки вихованців, діти, переміщені з регіонів бойових дій або прикордонних територій, що перебувають під обстрілами – всі ці фактори обумовлюють потребу в розбудові нових підходів щодо підтримки психоемоційного стану дошкільнят під час роботи в умовах війни.

На сьогодні українська освіта керується вимогами та методичними рекомендаціями МОН щодо роботи освітніх закладів в умовах війни, а також українськими вченими проводяться дослідження особливостей організації освітнього процесу з урахуванням реалій військового стану. Втім, питання організації психоемоційної підтримки вихованців дошкільних освітніх закладів в умовах війни та формування відповідних компетенцій вихователів дитячих садочків залишається актуальним, чим і обумовлений вибір тематики цієї статті.

Аналіз останніх публікацій. Питання психоемоційної підтримки дошкільнят неодноразово ставало предметом дослідження вчених, однак здебільшого – з огляду та психологічні особливості дошкільного віку, труднощі адаптації дітей до умов закладу дошкільної освіти. Зокрема, ці питання вивчали С. Максименко, Н. Трофаїла, Н. Клубенко, Л. Лохвицька та ін.

Аспекти психоемоційної підтримки дошкільників під час війни вивчали С. Волинська, А. Смолько та ін. Т. Журавко дослідила особливості психологічної підтримки дітей в умовах війни. В. Зливков, С. Лукомська, Н. Євдокимова, С. Ліпінська у монографії «Діти та війна» (2023 р.) розглядають особливості впливу війни на психологічний стан дітей та актуальні способи психоемоційної допомоги дітям війни.

Попри значну розробленість цієї проблематики на сьогодні, питання методів та напрямків підтримки психоемоційного стану дітей дошкільного віку в умовах війни ще не ставало предметом окремого дослідження, тож потребує узагальнення, систематизації теоретичних знань з цієї теми та розробки практичних методів реалізації такої

підтримки в умовах закладу дошкільної освіти.

Мета статті полягає у визначенні напрямків підтримки психоемоційного стану дітей дошкільного віку та методів психолого-педагогічного впливу в умовах війни.

Виклад основного змісту статті. Питання психоемоційної підтримки дошкільнят, релаксації, тонізування психічної активності вихованців дитячого садочка традиційно належали до сфери компетентності практичного психолога [0, с. 153]. Втім, в умовах військового стану та викликів, притаманних таким умовам здійснення дошкільної освіти дітей, цими навичками має володіти не лише психолог, але й вихователь дитячого садочка.

За Н. Клубенко, дошкільний вік в цілому характеризується формуванням головного психологічного новоутворення в цьому віці – довільності психічних процесів та формування психологічної готовності до школи у старшому дошкільному віці. Дошкільник ще не вміє самостійно висловлювати свої почуття та емоційні переживання і лише навчається довільно керувати своїми діями та емоціями [0, с. 62]. Крім того, несприятливі умови та події у житті дитини здатні стати сильними психотравмуючими чинниками. До таких подій можна віднести розлучення батьків, сімейні конфлікти, переїзд дитини на нове місце проживання та ін.

В умовах військового стану у державі кількість таких негативних чинників та рівень їх впливу на психоемоційний стан дошкільників збільшуються. Обстріли, повітряні тривоги, небезпека ворожої окупації, поранення або загибель рідних та близьких, участь близьких у бойових діях, переїзд у безпечніші регіони країни або виїзд за кордон у якості переміщеної особи – всі ці події не сприяють стабільності психоемоційного стану дитини.

За майже два роки повномасштабної війни, більшість закладів дошкільної та шкільної освіти вже розробили чіткі механізми дій під час повітряних тривог, діти та вихователі отримують інструкції стосовно правил безпеки в умовах війни. Однак не можна забувати про важливість щоденної емоційної підтримки дітей в умовах підвищеного стресу. Емоційну та моральну підтримку діти повинні отримувати не лише вдома у спілкуванні з батьками. Більшу частину свого часу у будні дні дошкільники проводять у дитячому садочку, спілкуючись з вихователями, тож з огляду на війну, однією з важливих компетенцій вихователів садочків мають стати навички психоемоційної підтримки дітей.

Організація освітнього процесу в закладах дошкільної освіти у

2022-2023 навчальному році відбувалася відповідно до Базового компонента дошкільної освіти в урахуванням «Методичних рекомендацій до оновленого Базового компонента дошкільної освіти» [0]. Окремою складовою цих рекомендацій стало питання психологічного супроводу учасників освітнього процесу. МОН вказує, що педагогічним працівникам закладів дошкільної освіти важливо володіти елементарними навичками самодопомоги, психологічної допомоги дитині в умовах стресу.

У Кролевецькому закладі дошкільної освіти (центр розвитку дитини) №9 «Ромашка» Кролевецької міської ради серед напрямків діяльності, у рамках якої може реалізуватися лінія психоемоційної підтримки вихованців зі сторони вихователів, виокремлюємо такі:

- дизайн освітнього простору, який може не лише навчати та виховувати, але й формувати відчуття спокою та безпеки у дітей;
- оптимізація різних видів діяльності. Зайнятість дитини дозволяє відволікатися від стресових факторів війни, розслаблятися та отримувати позитивні емоції під час освітньо-виховного процесу;
- створення безпечних умов для повноцінної ігрової діяльності у групових приміщеннях, на ігровому майданчику, в укритті;
- розробка комплексу правил та ігрових вправ для стимулювання та мотивації спілкування дітей одне з одним, що допоможуть їм коментувати діяльність, описувати свої емоції та почуття.

Створення якісного безпечного середовища для дітей дошкільного віку, потребує урахування їх вікових психоемоційних особливостей та специфіки емоційної підтримки. За основу беремо такі правила щодо підтримки емоційного стану вихованців нашого закладу:

1. Використовувати у спілкуванні з дитиною фрази з «Я-повідомленнями» (наприклад, «Я тебе чую / розумію», «Я визнаю твої почуття / складну ситуацію», «Я готова бути з тобою поруч»), при цьому уникати знецінення почуттів дитини (як, наприклад, у фразях «Все не так погано! І взагалі ти в безпеці!»).

2. Проявляти більше емпатії, при цьому менше раціоналізувати ситуацію. Логічні пояснення швидше спонукають дитину пригнічувати свої емоції та замикатися у собі. Аналогічним чином неефективним є заклик до прояву сили волі, адже для дитячої психіки слова «тримайся» або «зберись» можуть дати зворотний ефект.

3. Не нагнітаємо емоційну реакцію словами «Який жах!» або «Боже, що ж тепер робити!». Фокусуємося на тому, як саме дорослий може допомогти дитині. Навіть якщо дитина сама не говорить про свої переживання, то запитуємо про її почуття.

4. Важливим є повторення. Психіка дошкільника значною мірою орієнтована на повторення та ритуали. Неодноразове повторення одних і тих же кроків щодо психоемоційної підтримки допомагає утворити свого роду «чарівне коло», яке дозволяє дітям почуватися впевненіше.

Загалом, формулу повсякденної підтримки дошкільників в умовах роботи закладу дошкільної освіти під час війни формулюємо таким чином: «Слухайте, співчуйте, не заперечуйте, повторюйте та переказуйте».

Окрім того, під час перебування в укритті за умов повітряної тривоги, пропонуємо дітям ігри та вправи для заспокоєння, зняття тривожності та напруги. Це такі вправи: «Квітка та свічка», що сприяє розслабленню завдяки глибокому диханню; «Лимони», «Лінивий кіт», «Пір'їнка і статуя» для зняття м'язового напруження. Дітям дуже подобається вправа «М'яч-антистрес». М'ячики ми зробили самі. Для цього використали повітряні кульки, які наповнили сухим горохом, рисом, пшоном. Діти із задоволенням експериментували стискання м'ячика, чергуючи стискання та розслаблення руки, обирали різну швидкість, силу, тривалість стискання м'ячика. Такий масаж досить гарно знімає м'язове напруження, а ще, це весело і цікаво.

Досвід застосування таких вправ підтверджує ефективність налагодження психоемоційного стану дітей під час повітряних тривог або після психотравмуючих подій: вибухи, обстріли. Ми помічаємо, що завдяки такій зайнятості, діти швидше справляються з тривогою та стресом, вчать відчувати своє тіло та знімати напругу, що виникає через стрес.

Дітям подобаються комунікативні ігри з м'ячем, повітряною кулькою, клубочком, у яких вони по черзі описують свої емоції. Такі вправи допомагають дітям опанувати навичку ідентифікувати свої емоції та повідомляти про них дорослому, проговорювати свій стан («мені страшно», «я засмутився», «я злякався», «я здивувався» тощо). Організація таких ігор допомагає нам відслідковувати психоемоційний стан дошкільників та надавати підтримку дітям, які не можуть самотійно справитися зі своїми емоціями.

Окрім того, елементи психоемоційної підтримки

використовуємо під час організації мистецької діяльності – малювання, виготовлення поробок з паперу, пластиліну, натуральних матеріалів. Застосовуємо прийоми арттерапії – пальчикове малювання, виготовлення колажів за темою «Подарунок воїну», «Мирна Україна» та ін. Це благотворно впливає на емоційно-чуттєву сферу дошкільників. Діти стали залюбки працювати у малих групах, парами. Домовлятися про кінцевий продукт творчості, у процесі обговорення аргументувати свої думки, презентувати колективну творчість, пишатися здобутками. І, таким чином, поряд з реалізацією завдань особистісного розвитку дитини, продуктивна творча діяльність допомагає стабілізувати психоемоційний стан дошкільника у воєнний час.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отож, по завершенню наукового дослідження визначаємо, що виокремлення саме таких напрямів роботи педагогів закладу дошкільної освіти по підтримці психоемоційного стану дошкільників у період воєнного стану є успішним. Напрями спрямовані на усі сфери діяльності вихователя та зайнятості дошкільників, а також охоплюють сучасні аспекти створення безпечного розвивального середовища у групах, на ігрових майданчиках та в укрітті.

Запропоновані методи психологічної підтримки є сучасними та дієвими у розвитку стресостійкості, впевненості, уміння долати страхи у дітей дошкільного віку у період воєнного стану.

Констатуємо, що робота з дітьми, які постраждали через війну та їх емоційна й психологічна реабілітація – комплексне завдання, над яким мають працювати не лише волонтери та психологи, а також педагоги освітніх закладів та батьки вихованців як повноцінні учасники освітнього процесу. Досягти бажаного результату можна тільки спільними зусиллями.

Впевнені, що окремого дослідження потребують психоемоційні потреби дошкільнят, які мають особливі життєві ситуації, такі як загибель, поранення або перебування у полоні когось із близьких.

Відтак, перспективами подальших досліджень можуть стати методичні вимоги до формування відповідних компетенцій у педагогів закладу дошкільної освіти та розробка рекомендацій щодо співпраці учасників освітнього процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Дитячі ігри для зняття напруження : перелік від Центру громадського здоров'я. НУШ, 2022. URL: <http://surl.li/bqwzvy>

2. Клубенко Н. М. Психоемоційний розвиток дошкільників. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти* : зб. наук. праць. Кривий Ріг, 2015. Вип. 5. С. 61–66.

3. Лохвицька Л. Психолого-педагогічні засади формування основ здоров'язбережувальної життєдіяльності у дітей дошкільного віку. *Формування відповідального ставлення до здоров'я підростаючої особистості*: кол. монографія. Київ : Міленіум, 2018. С. 151–192.

4. Нові рекомендації МОН: орієнтири для вихователя-методиста. URL: <https://emetodyst.expertus.com.ua/984254>

5. Освіта і наука України в умовах воєнного стану : інформаційно-аналітичний збірник. МОН, 2023. URL: <http://surl.li/lgtkz>

6. Смолько А. Підтримка дітей під час війни: яких помилок уникнути? Освіторія, 2022. URL : <http://surl.li/mfppq>

7. Щодо методичних рекомендацій до оновленого базового компонента дошкільної освіти. МОН, 2021. URL : <http://surl.li/qjxo>

Світлана Панченко,

кандидат психологічних наук, доцент,
проректор з науково-педагогічної та навчальної роботи.

Комунальний заклад

Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

sumy.panchenko@gmail.com

Ірина Лайко,

учитель біології, спеціаліст вищої категорії, практичний психолог.

Свеська спеціалізована школа І-ІІІ ступенів № 1

Свеської селищної ради Шосткинського району Сумської області.

catyca@ukr.net

ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

***Анотація.** У статті обґрунтовано теоретичні засади і підходи до поняття «психологічна резильєнтність», проблеми психологічної резильєнтності особистості в умовах війни. Розкрито основні функції резильєнсу для стабілізації психологічного стану особистості. Охарактеризовано способи розвитку стресостійкості.*

***Ключові слова:** резильєнтність, особистість, психологічна стійкість, стресостійкість, особистісні ресурси, війна.*

***Постановка проблеми.** Необхідність збереження психічного здоров'я всього суспільства нашої держави, потреба у здатності справлятися зі складнощами, переживати їх і відновлюватися, адаптуватися до життя в умовах бойових дій, смерті рідних та*

близьких, окупації, вимушеної зміни місця проживання, відсутності їжі, тепла та світла особливо гостро постали з початком повномасштабної війни в Україні. Усі ці фактори мають негативний вплив на психологічне благополуччя людини і призводять до поступового погіршення її психічного здоров'я та самопочуття. Війна призвела до потужного психологічного навантаження, деструктивних емоційних реакцій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що сучасні науковці окресленої проблематики, більшість з яких становлять закордонні фахівці, теоретично та емпірично досліджували концепції резильєнтності (G. Bonanno, J. Davidson, R. Newman), напрацювали значну емпіричну базу досліджень резильєнтності та створили моделі резильєнтності з детальним описом їх застосування (G. Richardson, S. Southwick, D. Charney), розробили моделі резильєнтності (A. Master, K. Bolton, E. Miller-Karas) тощо.

Серед вітчизняних дослідників можна назвати таких дослідників стійкості та життєстійкості особистості: С. Богданов, Б. Вяткін, С. Кобейса, С. Ках, Д. Кутелія, В. Марищук, Л. Мельник, Т. Наливайко, В. Панок, В. Чернобровкін, Д. Романовська, О. Ілащук, дослідників проблеми психологічної резильєнтності особистості в умовах війни: О. Кононенко, Л. Любіна, О. Медянова, Л. Дворніченко, В. Шевченко, О. Шклярська, В. Шкраб'юк та ін.

Метою статті є теоретичне обґрунтування психологічних особливостей прояву психологічної резильєнтності особистості в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Психіка людини недосконала, несподівано та чи інша подія здатна привести весь організм в шок, ступор, паніку, істерику, які природним чином спричинять неадекватні реакції і поведінку аж до повної втрати контролю над собою і тим, що відбувається. Спостерігаючи за поведінкою людей в ситуаціях стресу, ми бачимо, що одні легше реагують на стрес і швидше відновлюються після нього, а інші відчувають себе пригніченими і хворими, переживши схожі ситуації. Фізіологи здавна знають, що слабкі подразники збуджують життєдіяльність, середні – підсилюють, а дуже сильні – паралізують. Усе залежить від індивідуальних рис особистості: той самий стресор може стати для однієї людини стимулом для саморозвитку, а іншу – призвести до сильних переживань. Організм людини дуже витривалий, допоки стресове навантаження не перевищує певну межу – стресову стійкість. Це можна порівняти з роботою складного механізму. Якщо він

постійно працює на межі своєї потужності, рано чи пізно в ньому щонебудь зламається. Що саме «зламається» в організмі людини, залежить від її спадкових особливостей і стану здоров'я. Кожен має як вроджену стійкість до стресів (стресостійкість), так і набуту, яка формується після пережитих складних подій.

Поняття «резиліентність» вже більше 50-ти років присутнє в позитивній психології, психології здоров'я чи кризових втручаннях. Сам термін «резиліентність» має своє коріння в латинській мові, де «resilire» означає відскік, повернення до початку, відновлення рівноваги.

Проте потрібно зазначити, що насправді цей термін запозичено з фізики, з механіки, в якій ним позначають здатність твердих тіл відновлювати свою форму після механічного тиску, здатність матеріалу «повертатись у вихідний стан». Нині цей термін широко використовують у психології, медицині, соціальних науках і розглядають у зв'язку з питаннями впливу на людину несприятливих (екстремальних, загрозливих, стресових) умов і здатності до нормального функціонування людини та/або соціальної системи (сім'ї, громади, організації) під час та після такого впливу [1].

В українській мові термін «resilience» перекладається, як стресостійкість життєстійкість, життєздатність, стійкість до травми, емоційна стійкість, що вживаються для позначення ресурсів опанування стресовими і травмуючими подіями, психологічними наслідками травматичного стресу, втрати та інших лих [2]. Відомий також український переклад поняття «resilience», як «пружність», зокрема «психологічна пружність» [1].

На думку М. Ungar, «resilience» – це одночасно здатність індивідів знаходити шлях до життєдайних ресурсів, включно з можливостями переживати почуття благополуччя; і стан родини, громади або культурного середовища індивіда, що дає йому доступ до таких ресурсів та почуттів у спосіб, доступний цій культурі [11].

Поняття «резилієнс» пов'язане з поняттям «благополуччя» (well-being), яке в ширшому значенні передбачає задоволення мінімального рівня семи основних груп потреб: біологічних/фізіологічних; матеріальних; психічних; емоційних; соціальних; культурних; духовних [3].

Завдяки задоволенню цих потреб людина може добре почуватися і функціонувати.

G. Vonanno вважає, що резильєнтність – це складний, багатовимірний і динамічний за своєю суттю комплекс особливостей

людини. Резильєнтність є здатністю дорослої людини, яка зазнала впливу окремої потенційно руйнівної події (як-от смерть близької людини або ситуація, що загрожує життю), утримувати відносно стабільні, здорові рівні психологічного та фізичного функціонування, а також здатність відчувати позитивні емоції та навчатись на власному досвіді [10]. Наявність резильєнтності не означає, що людина не відчуває стресу, емоційних потрясінь і страждання. І далі зносячи емоційний біль, переживання та страждання, людина залишається здатною діяти. Важливо розуміти, що це не фіксована й постійна риса. В одній стресовій ситуації людина демонструє високу стійкість, але водночас та може не виявитися, якщо складнощі виникнуть в іншому питанні.

Аналізуючи різні підходи в розумінні поняття резилієнтності, було згадано багато користі, яку резилієнтність несе для здоров'я і функціонування людини. Безсумнівно, вона допомагає позитивно адаптуватись до щоденних викликів та травм, допомагає людині «відбитись» і повернутись до рівноваги після різних випробувань.

Отже, резильєнтність – це здатність особистості протистояти складним життєвим обставинам та знаходити ресурси для відновлення після травмуючої або стресової події.

В. Шевченко, досліджуючи основні відчуття, які переживають люди, опинившись в складних життєвих ситуаціях, виділила наступні: відчуття безсилля та покинутості; пригнічений настрій та стан; відчуття провини та тужливості; самокартання – аж до емоційної виснаги; повна апатія та ангедонія (коли немає задоволення від улюблених справ); дратівливість та зміна ставлення до оточуючих; страх та паніка; спонтанність прийняття рішення; спалахи агресії [8].

Важливим етапом у житті людини є вміння формувати власну стресостійкість (резильєнтність), здатність успішно адаптуватися до стресу, зберігаючи психологічне здоров'я перед обличчям несприятливих обставин.

Збереження або підвищення стресостійкості особистості пов'язане з пошуком ресурсів, що допомагають їй в подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Під ресурсами мають на увазі внутрішні і зовнішні зміни, що сприяють психологічній стійкості в стресогенних ситуаціях [2].

Саме на основні потреб людини сформована багатомірна модель стресостійкості: Модель BASIC PH (Prof. Mooli Lahad). Mooli Lahad стверджує, що усі люди, після емоційно заряджених подій, приходять до тих дій, які дають їм ресурсні стани, тим самим включають здорову

частину психіки. Коли ми робимо щось, що нам подобається, в мозку проходять дофамінові і сератонінові реакції. Існує шість каналів, які включають в нас хімічні процеси, допомагаючи бути стресостійкими, резильєнтними особистостями. Усі люди рятують себе завдяки різним ресурсним каналам.

Модель «BASIC Ph», розроблена ізраїльським вченим і практиком проф. Мулі Лаадом (M. Lahad) [6], демонструє різні стилі подолання стресу і кризи, розвитку стресостійкості індивідуума. Згідно з цією методикою, у кожної людини існує 6 основних «зцілюючих» ресурсів, кожен з яких «допомагає» вийти з кризової ситуації: мультимодальна модель стресостійкості, модель «з'єднуючий міст», яка поєднує методи гармонізації психофізичного стану:

B (Belief and values) – Віра (система вірувань та переконань) [4]. Адаптивний прояв: віра в свої сили, в обраний шлях, віра і вірування, обряди, амулети, гороскоп, релігія. Кожна людина прагне знайти своє призначення, замислюється над сенсом життя, проблемами справедливості. Такі думки можуть посилювати стрес. Ті, хто усвідомив своє призначення або вірять в безсмертя душі, простіше переживають період духовного становлення. Їм також легше заспокоїтися після пережитих випробувань, трагічних подій, важких захворювань, навіть смерті близьких. Кардіолог Герберт Бенсон дійшов висновку, що повторювана молитва породжує реакцію релаксації. Бенсон назвав це «фактором віри». Зафіксовані зміни функціонального стану головного мозку, а саме частотної структури електроенцефалограми під час християнської молитви.

A (Affect and emotion) – Емоції (почуття чи емоційний канал) [4]. Щоб заспокоїти емоції, варто відволіктися від них. Адаптивний прояв: заспокійлива музика, читання, перегляд фільмів, серіалів, сміх, ігри з дітьми і тваринами, емоційна підтримка, демонстрація почуттів, емоційний контакт, емпатія, гумор, хобі, спілкування з природою. Серед емоційних способів розвитку стресостійкості важливе місце відводиться таким методам як медитація, релаксація, аутогенне тренування, які передбачають навчання м'язовій релаксації, самонавіюванню, розвитку концентрації уваги й сили уявлень, вмінню контролювати мимовільну увагу, розумову активність з метою підвищення ефективності значущої для суб'єкта діяльності. Досить поширена техніка візуалізації з метою релаксації. Образи моря з набігаючими ліниво хвилями чи неба з повільно пропливаючими далеко хмарами вважаються універсальними для релаксації. Картинка або фотографія з блакитним або зеленим фоном, що стоїть на

робочому столі, дасть можливість зробити паузу для мікрорелаксації під час робочого дня. Корисно відшукати або придумати символи і образи релаксації, пов'язані у свідомості людини з абсолютним спокоєм. Наприклад, «Я розслаблена, руки і ноги у мене звисають, немов варені макаронини з ложки». Добре, якщо, придумавши образ, людина знайде відповідну йому фотографію, картинку, предмет, який символічно нагадує її стан спокою. Д. Карнегі в одній зі своїх книг писав про те, що на його робочому столі лежить стара м'яка панчоха, нагадуючи про постійний стан спокою і розслаблення [6].

S (Social) – Соціум (соціальна підтримка, спілкування). Адаптивний прояв: приналежність до групи, уміння звернутися по допомогу, давати допомогу, сімейна і групова підтримка. Люди можуть використовувати ресурси в момент стресу або «консервувати» їх, тобто укріплювати свої ресурси задовго до того, як опиняться в стресовій ситуації (допомагати друзям, займатися спортом, вкладати гроші у власну освіту та здоров'я). Позитивне соціальне оточення (сім'я, друзі, колеги) також може бути одним з найважливіших факторів збереження стресостійкості особистості і розглядатися як соціально-психологічний ресурс подолання стресу. Стрес потрібно «проговорити» – висловити свої почуття словами, розповісти про них близькій людині – другу, подрузі, батькам. Проблема, обговорена кілька разів, поступово «зітреться».

I (Imagination) – Уява (творчість). Адаптивний прояв: багатогранне творче мислення, зниження стресу за допомогою уяви, релаксація, мрії, творчість.

C (Cognition and thought) – Розум (переконавання, розсудливість, когнітивний канал). Адаптивний прояв: збір інформації, самоосвіта, вивчення правил і законів суспільства, створення шкали пріоритетів, планування часу. «Тайм-менеджмент» – необхідна складова профілактики стресів і важливий ресурс стресостійкості. Проблеми людини в управлінні часом обумовлені індивідуальними особливостями (особистою неорганізованістю, слабкою мотивацією до праці, невпевненістю в собі і т.д.), специфікою міжособистісної взаємодії (недоліком інформації, специфікою керівництва, орієнтацією на змагання та ін.), організаційно-структурними проблемами (недоліками планування, суперечливістю вказівок, аритмією виробництва і т.д.) Організована людина робить набагато більше, ніж та, яка діє хаотично і хапається відразу за кілька справ. Замість того, щоб зайнятися всіма справами відразу, краще скласти список того, що хотілося б зробити, і поступово викреслювати те, що

вже зроблено. Найважливіші і термінові справи зі списку потрібно виконувати в першу чергу.

Роздуми, позитивне мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин. Узагальнена формула позитивного мислення звучить приблизно так: «Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Але якщо, попри наші зусилля, бажання не виконуються, ми звичайно відчуваємо розчарування, але не впадаємо у відчай, не панікуємо, не зневажаємо себе та інших людей». Американський бізнес-психолог Шерон Мельник як метод боротьби зі стресом пропонує проходити «правило 50%». Автор стверджує, що завдяки використанню цього правила можна позбутися від більшої частини власних стресів, не докладаючи особливих зусиль. Правило говорить: контролюйте тільки те, що можете контролювати. Будь-яка проблема складається з 50% чинників, які ми можемо контролювати. Це те, що залежить від нас, те, що ми можемо зробити, використовуючи свої знання та навички. Та 50% чинників, які ми контролювати не в змозі. Це може бути все що завгодно – війна в країні, пробки, хвороби, проблеми інших людей, навіть тон голосу співрозмовника. І саме ця половина факторів притягує нас, немов магніт. Зациклюючись на тому, що ми не можемо змінити, ми і відчуваємо більшу частину всіх стресів, що трапляються в житті. Контролюйте тільки те, що ви можете контролювати, якщо не можете змінити ситуацію – змініть ставлення до неї.

РН (Physiology and activities) - Тіло (фізіологія) [4]. Адаптивний прояв: релаксація, прогулянка, ігри, масаж, секс, ароматерапія, достатньо тривалий і якісний сон. Першим симптомом стресового перевантаження є порушення сну: ввечері людина довго не може заснути, вночі часто прокидається, а вранці почувається знесиленою. Це означає, що її біологічний годинник «зламався». Для його відновлення потрібно близько трьох тижнів. Щовечора слід лягати в один і той самий час. Перед сном слід провітрити кімнату, прийняти теплу ванну або душ і випити склянку трав'яного чаю або молока з медом.

Люди, що знаходяться в стані хронічного стресу, часто зловживають солодощами. Це допомагає підтримувати рівень цукру в крові для компенсації ослабленої стресом функції гормонів. Однак набагато корисніше їсти овочі, в яких містяться необхідні для подолання стресу вітаміни і мінеральні речовини.

По можливості, можна приділяти увагу танцям (танцювальні

рухи під ритмічну музику сприяють звільненню від негативних емоцій, так само, як і будь-яка хатня робота), фітотерапії, гомеопатії; дихальним вправам. При стресі дихання стає поверхневим, в результаті серце і легені працюють під напругою. Навчаючись регулювати дихання, людина отримує можливість керувати власним станом. Концентрація на диханні (свідоме дихання) - основа всіх методів релаксації.

Також можна практикувати терапії кольором, ароматерапії, приділяти увагу достатньому фізичному навантаженню, заняттям спортом. Фізичні вправи допомагають майже відразу. Навіть 20 хвилин фізичної активності щодня значно покращують самопочуття. Особливо корисні ранкова гімнастика, плавання, біг, рухливі ігри на свіжому повітрі (футбол, волейбол, теніс, бадмінтон).

Висновки. Здійснивши аналіз різних наукових підходів, щодо вивчення резильєнтності особистості, було виявлено, що ця тема залишається актуальною і привертає все більше уваги сучасних дослідників на тлі війни в Україні. Резильєнтність – це динамічна риса особистості, яка охоплює комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних рис, що гарантують здатність людини витримувати стрес і протистояти негативному впливу стресорів з метою збереження свого психічного здоров'я. Сьогодні наукові дослідження спрямовані не лише на вивчення природи і сутності стресу та його причин, а й методів подолання стресу та ефективних копінг-стратегій, які забезпечують резильєнтність людини в емоційно напружених ситуаціях. Водночас важливо знати, наскільки кожен з нас готовий до опанування таких методів, адже від цього значною мірою залежить психологічне благополуччя людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Богданов С., Чернобровкін В., Панок В. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах. Київ: Унів. вид-во «Пульсари», 2017. 204 с. URL: <http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/11848/Bohdanov2017.pdf>
2. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації: [пер. з англ.] / Міжвідомчий постійний комітет. Київ: Унів. вид-во «Пульсари», 2017. 216 с.
3. Кокс Т. Стрес. Медицина, 1981. 216 с.
4. Медянова О.В., Дворніченко Л.Л., Любіна Л.А., Шкраб'юк В.С., Кононенко О.І. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/5187/5217> .
5. Мельник Л. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їх батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України»: посіб. для

практиків соціальної сфери. Київ : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.

6. Романовська Д.Д. Ілащук О.В. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти: метод. посіб. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.

7. Чиханцова О.А., Гуцол, К.В. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії COVID-19. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 128 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/732913/>

8. Шевченко В. В. «Синдром біженця» як психологічна проблема в умовах війни. *Габітус*. 2022. Випуск 42. С. 228-231. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.42.39>

9. Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни. URL: http://www.aratta-ukraine.com/text_ua.php?id=3373.

10. Bonanno G.A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience. Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59.1. 20-28.

11. Ungar M. (2008). Resilience across cultures. *The British Journal of Social Work*, 38(2), 218-235.

Анна Піючевська,

практичний психолог.

Сумський дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) № 38

«Яблунька» Сумської міської ради.

kislaa243@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ТА ПСИХОЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА УЧАСНИКАМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Анотація. У статті наголошується про важливість допомоги освітянам стабілізувати власний емоційний стан в умовах постійної напруги та стресу, для підтримки здобувачів освіти та батьківства під час адаптації до нових умов і реалій навчання; зростає відповідальність для педагогічних працівників, які можуть надавати підтримку та першу психологічну допомогу всім учасникам освітнього процесу відповідно до завдань та цілей функціонування системи освіти.

Ключові слова: стрес, травма, психоемоційний стан, педагогічні працівники, здобувачі освіти, освітній процес.

Постановка проблеми. Всі учасники освітнього процесу в Україні на протязі останніх двох років зазнали і продовжують зазнавати травмуючого психоемоційного впливу. Мова йдеться про найпростіші форми, незначної, раптової, яка міститься в площині

розповсюдження медійної інформації, пов'язаної з вторгненням російської армії на територію нашої держави і про найскладніші її наслідки та форми (окупація, смерть рідних, руйнування домівки, насилля, інвалідизація). Всі ці фактори продовжують впливати на психоемоційний стан дорослих та дітей. То ж одним із головних завдань на сьогодні є емоційна підтримка учасників освітнього процесу та повсякденна психологічна допомога.

Аналіз останніх публікацій. Л. Григоровська, В. Зливков, С. Лукомська, М. Слюсаревський, О. Федан приділили увагу аналізу сучасних програм постстресового відновлення, розглянули методики психотерапевтичних інтервенцій для осіб, що пережили психотравматичні ситуації, поділились досвідом роботи в умовах повномасштабного російського вторгнення.

Мета статті. Наголосити на важливості та необхідності психологічної допомоги та психоемоційної підтримки учасників освітнього процесу в умовах війни.

Виклад основного змісту статті та його основні результати. Перша психологічна допомога – це сукупність заходів практичної допомоги та підтримки людям, які відчувають страждання та емоційне напруження. Цей вид допомоги може надати не лише практичний психолог, а також вихователь, вчитель, знайомий з правилами надання першої психологічної допомоги. Її надання не передбачає значної професійної підготовки, достатньо мати природну здатність проявляти людяність, співчуття та педагогічних знань, отриманих в межах загальноосвітнього психологічного інформування.

Під час напружених емоційних станів у дитини змінюється темп мовлення, міміка, змінюється дихання, пульс, колір обличчя, з'являється метушливість, можуть з'явитися сльози [4, с. 47]. Рекомендуємо впровадження «психологічної хвилинки», яка допоможе здобувачеві освіти справитися зі стресом та його наслідками, емоційно налаштуватися на заняття, урок, на плідну роботу. Це дасть змогу дітям розслабитись та створити сприятливу атмосферу, відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту, зняти емоційне напруження, що є природним механізмом стабілізації.

Своєчасне принагодне регулярне виконання «психологічних хвилинок» допоможе здобувачеві освіти стати більш врівноваженим, спокійним, а також дозволить краще зрозуміти свої емоції, почуття. Звертаємо увагу, що педагогічний працівник має сам визначити, коли і в який час потрібно провести «психологічну хвилинку». Реакції на кризову ситуацію у дітей різних вікових категорій є різними.

Відповідно до таких ситуацій є різними й ризики, а також потреби виходу з них. У них знижується рівень комунікації, виникають страхи, або, навпаки, вони проявляють надмірну турботу про захист та порятунок людей. На травмуючу ситуацію можуть виникати такі реакції: болісне реагування на критику; недовіра до оточення; перезбудження; тривожність; уникання місць, людей, предметів, що нагадують про цю подію; емоційний ступор; емоційна байдужість – захисна реакція; негативізм, уникання спілкування; «спалахи» гніву, агресії; ризиковані вчинки; зниження уваги та концентрації; занепокоєність щодо своєї безпеки та можливості повторення травмуючих подій; підвищена активність; роздратованість; пропущення занять; скарги на самопочуття; постійне фокусування уваги та обговорення подій на окремих деталях того, що трапилися. Деякі діти, дорослі переживають так звані «панічні атаки», що супроводжуються нападом страху, пітливістю, відчуттям браку повітря, нудотою, навіть втратою контролю над собою.

Ізраїльський протокол швидкої допомоги
дітям, що пережили сильну стресову подію

ДДД ПП Переклад з івриту Alexander Gershanoff,
адаптація українською Тетяна Федорова

1. Д - дотик (обійняти дитину) 

 **2. Д** – дія (струситися, як песик; потягнутися, як котик; пострибати, як зайчик тощо)

3. Д – дихання (техніка «Свічка і квітка» - уявляємо ніби ми повільно задмухуємо свічку (робимо повільний видих через рот). Після цього ми уявляємо ніби вдихаємо носом аромат квітки (робимо повільний вдих через ніс) і затримуємо дихання. Робимо таких видихів-вдихів 2-3 цикла. Починаємо з видиху!!!  

**МОЛОДЕЦЬ!
Ти впорався!**

4. ПП – позитивне переконання (ти – розумничка, ти – молодець, ти справляєшся, у тебе виходить, ми – разом, ми – з тобою, Бог нас оберігає, як добре що ми разом, ми з тобою, ти – красунчик, молодець, ти в мене є, я в тебе є, у нас є захищений простір, ми можемо погладити нашого котика (будь-які переконання у позитивному ключі, будь-яке позитивне послання)

Наприкінці під позитивне переконання робимо вправу «Метелик» (праву руку сгинаємо і кладемо на ліве плече, ліву руку кладемо на праве плече і по черзі кожною рукою легенько поплескуємо по плечу, при цьому в ритм повторюємо: «ти в мене молодець» або «я – великий молодець», «я – розумниця/розумник», «я справляюся з цією ситуацією».



Рис. 1. Ізраїльський протокол швидкої допомоги дітям, що пережили сильну стресову ситуацію

(<https://kyiv8.irc.org.ua/news/16-42-25-22-03-2022/>).

Освітнє середовище має забезпечити особливу турботу та увагу до дітей, яким через брак життєвого досвіду і особливості дитячої психіки загрожують психоемоційна та фізична небезпека. Чим молодший вік дитини, тим сильніше їхній психоемоційний стан залежить від стану батьків/опікунів/педагогічних працівників. Тому спочатку радимо відшукати точку рівноваги для дорослого – заспокойтеся самі. Лише після того, як ви стабілізуєтесь, починайте говорити з дітьми: спокійно та не надто голосно. Здобувачі освіти будуть спокійними, якщо буде спокійний/-на педагог [3, с. 150].

Доцільне вживання слів підтримки до дітей «Я з вами», «Ми в порядку», «Я/ми доросла/дорослі. І я/ми знаємо, що робити», «Зараз усі допомагають Збройним Силам України, тож всі мають бути пильними. Якщо побачиш якісь покинуті речі або щось дивне — скажи мені, я дуже сподіваюся на твою уважність» тощо.

Під час систематизації даних моніторингового дослідження [2, с. 6], респонденти вказали, що не користуються або мало знають про ряд всеукраїнських проєктів щодо формування спроможності педагогічних працівників та батьків надавати першу психологічну підтримку дітям під час здобуття освіти; рекомендації щодо стабілізації емоційного стану й управління стресом; психологічної підтримки дорослих, зокрема виникнення та вплив агресії на стан людини під час війни.

То ж актуально буде вкотре анонсувати різні проєкти, що допоможуть у вказаному питанні.

За підтримки Національної психологічної асоціації (НПА) психологи-волонтери створили центр психологічної підтримки «*Як ти?*» для тих, хто потерпає від останніх подій і відчуває постійні стрес, хвилювання та тривогу. За підтримкою можна звернутися безкоштовно, у будь-який час доби. Щоб отримати психологічну допомогу, заповніть анкету.

«*Розкажи мені*» – безкоштовна інтернет-платформа для психологічних консультацій. Команда платформи допомагає всім, хто потребує емоційної підтримки, консультації та допомоги у зв'язку зі швидкими змінами, що наразі відбуваються в економіці, соціумі та житті кожної людини. Звернутися за допомогою можна через вебсайт ініціативи.

Міжнародний Комітет Червоного Хреста (МКЧХ) відкрив гарячу лінію, за якою можна звернутися за підтримкою. Дзвінки безкоштовні: 0-800-300-155.

«УкрЄдність» – сайт безкоштовної психологічної підтримки від Української спілки психотерапевтів. Команда підбере для вас фахівця відповідно до зазначених Вами проблем. Є можливість відвідувати безкоштовні підтримуючі групи в онлайн-форматі.

Чатботи в Telegram для психологічної підтримки українців:

Друг. Перша допомога – бот, створений за підтримки ЮНІСЕФ на основі сучасних протоколів і науково-доведених досліджень.

Слова допомагають – бот, який розповідає про різні стани й емоції та підказує, як допомогти собі самостійно, якщо немає змоги звернутись до психолога. Також радить, як підтримати іншу людину, котрій потрібна психологічна допомога. Створений командою Центру психічного здоров'я НаУКМА та факультету інформатики CyberFI НаУКМА [1, с. 5].

Надія є (<https://nadiya.in.ua/course/yak-dopomohty-ditiam-perezhyty-kryzu>)

У цьому курсі ви дізнаєтесь, як зрозуміти, що відбувається з дитиною, як кризові ситуації впливають на її поведінку. Отримаєте практичні поради стосовно того, звідки самому можна брати сили та натхнення, з чого починається допомога твоїй дитині.

У межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «*Ти як?*», ініційованої першою леді України Оленою Зеленською старувала комунікаційна кампанія. Мета кампанії – сприяти формуванню в суспільстві культури піклування про ментальне здоров'я, дати розуміння та показати інструменти, які допоможуть українцям дбати про свій внутрішній стан. У межах кампанії створено спеціальну сторінку: <http://howareu.com> (howareu_program), де запропоновані контакти, посилання, поради, продукти, техніки та методики, які допоможуть піклуватися про ментальне здоров'я – своє та людей поруч.

Аби підтримати педагогів, які працюють в умовах війни, Державна служба якості освіти підготувала низку відеолекцій (https://www.youtube.com/watch?v=1TFmMfOqzVI&list=PL30_qxdxy_6P2ruf8vN5HygeLvrcO5a94). Вони охоплюють чимало актуальних питань: проведення уроків під час війни, створення безпечного простору на онлайн-уроці та уникнення конфліктів під час навчання, як говорити з дітьми про війну та допомогти їм пережити втрату, як допомогти учням розуміти та висловлювати свої емоції.

Вчителювання під час війни потребує багато зусиль. А от часу на відновлення ресурсу бракує.

Ефективні поради для педагогів надає і платформа «*Спільно до навчання*» <https://osvitanow.org/>, яка зібрала відповіді на найпоширеніші

запитання стосовно навчання в Україні та за кордоном під час воєнного стану, інформацію про можливості та допомогу, а також експертні матеріали. Окремий розділ платформи присвячений особливостям трудових відносин у педагогічному колективі в умовах війни.

До проєкту «Круті в укритті» (<https://bravekidsukraine.org/>) долучилися музиканти, актори, блогери, волонтери, ведучі, письменники та інші лідери думок. Підбадьорять, покажуть натхненні вправи, цікаві завдання чи ігри, у які можна грати навіть в укритті.

Проєкт «Надання соціально-психологічної підтримки та допомоги населенню під час війни» (<https://ildc.org.ua/proyekt-nadannya-sotsialno-psyhologichnoyi-pidtrymky-ta-dopomogy-naseleennyu-pid-chas-vijny/>) має на меті надання людям, які постраждали під час війни, необхідної соціально-психологічної підтримки та допомоги; розвиток професійних компетентностей спеціалістів допоміжних професій та батьків до надання соціально-психологічної підтримки, подолання наслідків травмивних подій та створення середовища, що сприяє здоровому розвитку та благополуччю дітей.

ПОРУЧ (<https://poruch.me/>) – спільний проєкт Міністерства освіти і науки України, Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії та ГО «ВГЦ «Волонтер».

Зазначу, що в умовах військового стану педагогам дійсно потрібна підтримка психологів. Водночас й саме повернення до роботи стати своєрідною терапією. Більшість освітян помічає, що саме відновлення освітнього процесу дозволило багатьом педагогам віднайти свій ресурс, почуватися потрібними.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Для того, щоб покращити психологічну допомогу та психоемоційну підтримку учасників освітнього процесу в умовах війни потрібно діяти комплексно, а саме: підвищувати обізнаність здобувачів освіти стосовно важливості психологічного здоров'я, способів розпізнавання психологічних проблем; покращити рівень отримання психологічних послуг та довіру до спеціалістів; реалізовувати загальнонаціональну програму зі збереження та відновлення психологічного здоров'я українців, підтримувати ініціативи на державному рівні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Григоровська С., Слюсаревський М. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни (З досвіду роботи соціальних психологів у перші тижні повномасштабного російського вторгнення).

Вісник НАПН України. 2022. № 4 (1). С. 1–7.

2. Жила О. Забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного часу (за результатами моніторингового дослідження). *Освіта Сумщини. 2023. № 2 (58). С. 2–6.*

3. Піючевська А. Загальна середня освіта в умовах війни. *Освіта для XXI століття: виклики, проблеми, перспективи: матеріали IV Міжнарод. наук.-практ. конф., м. Суми, 28 жовт. 2022 р. / СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2022. С. 149-151.*

4. Піючевська А. Такі особливі потреби дітей з ООП в умовах військового стану в Україні. *Психолого-педагогічна підтримка дітей з особливими освітніми потребами в умовах війни: матеріали науково-практичних серпневих зустрічей. Київ, 30 серпня 2022 року. С. 47-52.*

Лариса Рубан,

заступник директора з виховної роботи.

Глухівська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 2

Глухівської міської ради Сумської області.

RubanLarus3@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ, БУЛІНГУ ТА КІБЕРБУЛІНГУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

***Анотація.** У статті висвітлюються теоретичні основи змісту понять «булінг» (цькування), «кібербулінг», їх основні відмінності. Надається детальний аналіз результатів моніторингового онлайн-опитування учнів 7-11 класів з урахування напрямів і перспектив подальшої діяльності.*

***Ключові слова:** насильство, агресія, булінг (цькування), кібербулінг, безпечне освітнє середовище.*

***Постановка проблеми.** Останнім часом серед молоді у міжособистісних відносинах спостерігається безліч негативних явищ (конфліктність, агресивність, жорстокість), які починають проявлятися ще в школі. У дослідженнях встановлено, що агресія, яка найбільш притаманна підліткам, яка саме в цьому віці є формою самовираження, не дає можливості розвиватися адекватним стосункам з батьками, вчителями, однолітками.*

Проблема булінгу (цькування) сьогодні викликає все більшу стурбованість громадськості і вимагає вивчення в зв'язку з поширеністю даного явища і його небезпекою для фізичного і психічного здоров'я людей, та створює негативну тенденцію у всьому суспільстві [1].

Булінг (цькування) в освітньому середовищі виступає складним, багатофакторним явищем, яке вимагає поглибленого вивчення. Однією з актуальних проблем останніх десятиліть є зростання числа актів насильства, скоєних неповнолітніми.

Можливості вияву насильства давно вийшли за межі прямого безпосереднього контакту фізичних осіб і нині, в часи інформаційно-комунікаційної та цифрової трансформації суспільного життя, неповнолітні можуть легко використовувати Інтернет для заподіяння шкоди іншим. При цьому масштаби кібернасильства і його наслідки підлітками повністю не усвідомлюються, а за рахунок віддаленого впливу не виникає почуття особистої відповідальності.

Актуальність обраної теми полягає в тому, що проблема агресивної поведінки є однією з найважливіших проблем у розвитку та становленні особистості підлітка, а також його адаптації в соціумі.

Аналіз останніх публікацій. У соціально-педагогічних та психологічних дослідженнях науковців проблема проявів агресивної поведінки почала розглядатися ще з початку ХХ століття. Одними з найвідоміших учених, хто займався цією проблемою були: А. Бандура, А. Басс, К. Левін, Д. Річардсон, П. Сімонов, Л. Семенюк, З. Фройда, Е. Фрома та інші.

Презентацію та публікацію перших наукових напрацювань було здійснено у 1905 році К. Дьюксом. Систематичні напрацювання з даної проблеми з'явилися згодом і належать вони Д. Олвеусу, який і на сьогодні залишається найавторитетнішим дослідником проблеми булінгу (цькування). Особливий інтерес до даної проблеми з'явився у 90-х роках ХХ століття в США.

З інтенсивним розвитком електронних технологій в сучасному суспільстві за останні роки особливо актуальним серед науковців є дослідження проявів кібербулінгу серед підлітків як однієї із нових форм традиційного булінгу. Варто зазначити, що активно цікавляться концепцією кібербулінгу такі українські дослідники як В. Бедан, Н. Божко, Н. Вітюк, Л. Данильчук, А. Запорожець, В. Лавріненко, Б. Оранюк, І. Тітов та інші. Незважаючи на недостатній розгляд питання булінгу в українській психологічній науці, наразі інтерес до цієї проблеми активно зростає.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та презентації результатів діагностичного обстеження рівня знань здобувачів освіти з проблеми булінгу (цькування) та кібербулінгу.

Виклад основного змісту. Підлітковий вік характеризується значним розвитком психіки, пізнавальних процесів. Навчання

залишається основним видом діяльності, проте зазнає значних змін в організації, змісті. Воно характеризується довільністю, зростанням активності й самостійності, зміною пізнавальних і соціальних мотивів навчання. Удосконалюється сприйняття, стаючи більш плановим, різнобічним, але не досягає ще повного розвитку. На нього впливає не лише характер об'єкта, що сприймається, але й емоційний стан підлітка.

Колектив має важливе значення у формуванні особистості підлітка. Однією з найхарактерніших його рис є прагнення до самоствердження. Бажання зайняти своє місце в колективі, бути лідером, помітним або малопомітним виконавцем, активним або пасивним, діяти заради колективу або заради себе є виявом внутрішніх, недостатньо усвідомлених позицій дитини.

Для психолого-педагогічної науки питання про природу агресивності має особливе значення, оскільки від відповіді на нього залежить вибір способів гуманізації суспільства за допомогою виховних впливів.

Агресивну поведінку не можна оцінювати як негативну. Виникаючи в критичній ситуації, вона виконує захисну функцію, іноді функцію вирішення сформованого конфлікту. Найчастіше агресивна поведінка спостерігається у дітей при кризі вікових періодів. Це свідчить про те, що жити дитині стає складніше: будь-яку важку ситуацію в момент вікової кризи підліток переживає важче.

Булінг (цькування) – (від *англ. to bully* – задиратися, знущатися, змушувати погрозами) – систематичні, свідомі, навмисні та обдумані дії з наміром нанесення шкоди фізичному та / або психічному здоров'ю.

Відповідно до статті 173⁴ Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» булінг (цькування), тобто діяння учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи або такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого.

Кібербулінг – це новітня форма агресії, що передбачає жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити людину з використанням інформаційно-комунікаційних засобів: мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж тощо.

Основними ознаками булінгу є: систематичність (повторюваність) дії; наявність сторін – ворог (булер), потерпілий (жертва булінгу), спостерігачі (за наявності); її або бездіяльність ворога.

Наслідками булінгу є емоційні труднощі, і кривдники, і жертви булінгу не можуть у подальшому ефективно будувати стосунки з людьми, мають труднощі психоемоційного розвитку. Вони вимагатимуть підтримки дорослих, які допомогли б їм розвинути здорові відносини з людьми не лише в школі, а й протягом усього їхнього майбутнього життя.

Жорстокість породжує у дітей почуття провини, невпевненість у собі, сприяє формуванню психічних комплексів і в істотній мірі деформує процес соціалізації. Як підсумок, в особистості дитини можуть сформуватися і негативні якості, подібні як: злість, ворожість, безцільність буття.

«Булінг-структуру» складають всі учасники всі учасники булінгу. Вона яка складається з: ініціаторів (булерів), помічників ініціатора, захисників, жертв, спостерігачів (свідків).

Унікальність кібербулінгу полягає, по-перше, в можливості кривднику зберігати анонімність, по-друге, в часовій і просторовій необмеженості впливу на жертву, не зважаючи на її фізичне місце знаходження, по-третє, у можливості зберігати і швидко поширювати будь-яку інформацію (текст, зображення, фотографії, відео, голосові повідомлення) на інтернет-серверах, копіюючи її, пересилаючи з одного застосунку на інший, по-четверте, в охопленні необмеженої кількості аудиторії, яка стає глядачами / читачами, одним словом – спостерігачами кіберцькування [4]. Тобто у кібербулера є можливість здійснювати як безпосередньо індивідуальний вплив (знаючи номер мобільного телефону, електронної пошти), так і втягувати жертву до публічного цькування у кіберпросторі (в соціальних мережах, блогах, веб-сторінках, форумах тощо), роблячи її предметом для обговорення безмежного числа аудиторії. У першому випадку кібербулінг вважатиметься прямим, а в другому випадку – непрямим.

З метою визначення рівня загальної обізнаності учнів про булінг як суспільне явище, алгоритм дій у разі його вчинення та способи надання допомоги потерпілим, створення безпечного освітнього простору у Глухівській загальноосвітній школі I-III ступенів № 2 Глухівської міської ради систематично проводяться моніторингові дослідження.

Пропонуємо кількісний аналіз одного з моніторингових онлайн-опитувань серед учнів 7-11 класів «Що я знаю про булінг?».

В опитуванні взяли участь 55 учнів 7-11 класів віком 12-17 років. Вибірка формувалась за попередньою добровільною згодою учнів з дотриманням принципу конфіденційності. Тому анкетування було анонімним. Анкета складалася з 16 запитань з наведеними варіантами відповідей. Зміст питань був спрямований на визначення віку, статі опитаних; рівня обізнаності учнів з поняттями «насильство», «булінг» та іншими видами прояву насильства, зокрема в мережі Інтернет; визначення динаміки проявів насильства та булінгу в умовах дистанційного навчання.

З усієї кількості учасників анкетування переважну більшість становили дівчата – 42 особи, що складає 76% від загальної кількості, хлопці – 13 осіб (24%). Серед учасників дослідження 13 опитаних (24%) – учні 7-х класів, 20 здобувачів освіти (36%) навчаються у 8-х класах, 8 учасників (15%) – у 9-х, 12 учасників дослідження (21%) – учні 10-х класів, 2 учні (4%) – 11.

На запитання про суть та зміст поняття «насильство» 44 учасники опитування (80 %) відповіли, що насильство – це застосування силових методів або психологічного тиску за допомогою погроз, свідомо спрямованих на слабших або тих, хто не може чинити опір, тобто будь-яке застосування сили щодо беззахисних. 7 учнів (13 %) розуміють насильство як агресивну і вкрай неприємну поведінку однієї дитини або групи дітей по відношенню до іншої дитини, що супроводжується постійним фізичним і психологічним впливом; 4 здобувачі освіти (7 %) розуміють насильство як злочин проти здоров'я людини, що характеризується умисним завданням потерпілому (потерпілій) ударів, які заподіяли фізичний біль і не спричинили тілесних ушкоджень.

На запитання анкети «Що таке булінг?» 54 учасники опитування (98 %) відповіли, що це агресивна і вкрай неприємна поведінка однієї дитини або групи дітей по відношенню до іншої дитини, що супроводжується постійним фізичним і психологічним впливом. 1 учень (2 %) булінгом вважає застосування особою засобів протидії, які не заборонені законом та не суперечать моральним засадам суспільства.

Переважно правильні відповіді опитаних щодо розуміння понять «насильство», «булінг» свідчать про ефективність взаємодіючої системи просвітницько-профілактичної роботи у закладі.

Аналізуючи дані анкетування, вдалося встановити, що 28 осіб,

що складає 51 % від загальної кількості учасників дослідження, чули, знайомі та розуміють зміст понять «секстинг», «онлайн-грумінг», «сексторшен»; 27 осіб, що складає 49 % від загальної кількості опитаних, навпаки не знайомі з цими поняттями і не розуміють їх зміст.

На запитання щодо змісту понять «секстинг», «онлайн-грумінг», «сексторшен» більша половина опитаних учнів дали правильне визначення понять.

Секстинг – надсилання інтимних фото або відео із використанням сучасних засобів зв'язку. Таку відповідь надали 35 учнів, що складає 64% від загальної кількості. По 10 учнів (18%) надали частково правильні або невірні відповіді, сплутавши секстинг з грумінгом або сексторшеном.

Онлайн-грумінг – налагодження довірливих відносин з дитиною в Інтернеті з метою сексуального насильства над нею. Таку відповідь надали 29 учнів, що складає 53% від загальної кількості. 17 учнів (31%) сплутали зміст понять «онлайн-грумінг» та «сексторшен»; 9 учнів (16%) сплутали зміст понять «онлайн-грумінг» та «секстинг».

Сексторшен – налагодження довірливих стосунків з дитиною в інтернеті з метою отримання приватних матеріалів, шантажування та вимагання додаткових матеріалів чи грошей. Таку відповідь надали 35 учнів, що складає 64 % від загальної кількості. По 10 учнів (18 %) надали частково правильні або невірні відповіді, сплутавши сексторшен з онлайн-грумінгом або секстингом.

Під час аналізу результатів анкетування було виявлено, що 3 опитаних, що складає 5,5% від загальної кількості обстежуваних зазнавали проявів насильства через Інтернет по 1 опитану (1,8 %) на кожен із вищезазначених видів.

На запитання стосовно зміни частоти виникнення випадків насильства та булінгу (цькування) в умовах воєнного стану стверджуючу відповідь надали 36 здобувачів освіти, що складає 65,5 % від загальної кількості; «ні» відповіді 19 школярів, що складає 34,5 % від загальної кількості опитаних.

Також з'ясувалось, що у разі виникнення ситуації булінгу в умовах дистанційного навчання діти у першу чергу звернулися б: до батьків – 45 опитаних, 36 учнів попросили б про допомогу у класного керівника або практичного психолога, 34 опитані звернулися б до поліції, а 27 зателефонували на Національну гарячу лінію.

На основі результатів анкетування можна зробити висновок, що соціально-педагогічна профілактика насильства та булінгу в

освітньому середовищі є важливим напрямом діяльності закладу освіти. Вона сприяє створенню безпечного, сприятливого та розвивального середовища для учнів, розвитку їх соціальних навичок та компетентностей, а також попередженню випадків насильства та булінгу.

Проте, необхідно продовжувати працювати в цьому напрямі, оскільки деякі проблемні аспекти все ще існують. Педагогам варто акцентувати увагу учнів на правилах безпечної поведінки в мережі Інтернет, більш детально ознайомити учнів із видами та можливими проявами насильства, булінгу (цькування) в Інтернеті; з'ясувати та розмежувати зміст понять «секстинг», «онлайн-грумінг», «сексторшен», оскільки учні їх дещо плутають, а це у свою чергу підвищує ризик виникнення таких випадків з учнями.

Висновки і перспективи подальших досліджень. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури встановлено, що підлітковий вік характеризується значним розвитком психіки, пізнавальних процесів. Навчання залишається основним видом діяльності, проте зазнає значних змін в організації, змісті. Колектив має важливе значення у формуванні особистості підлітка. Кібербулінг є новітньою дистанційною формою прояву агресивної поведінки, особливо серед сучасної молоді, яка перебуває у світі цифрових технологій. Здійснено кількісний аналіз онлайн-опитування учнів 7-11 класів щодо розуміння ними явища булінгу та його похідних.

Подальшими перспективами нашого теоретичного та емпіричного вивчення може бути більш детальне та конкретне вивчення проблеми дистанційного навчання в умовах воєнного стану та його вплив на прояви випадків кібербулінгу серед здобувачів освіти підліткового віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсалямова К. Булінг у середовищі школи – соціально-психологічні й особистісні аспекти. *Вісник. Харк. нац. ун-т імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2013. № 1046. Вип. 51.
2. Коваль Г., Алексеєнко Г. Сучасні підходи до визначення та класифікації булінгу в шкільних підліткових колективах. *Наукові праці. Педагогіка*. 2016. Вип. 257. Т. 269.
3. Лесько Н. Захист дітей від насильства в освітньому середовищі України. *National Law Journal: Theory and practice*. 2017.
4. Найдьонова Л. Кібербулінг або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини : методичні рекомендації. Київ, 2014. 80 с.

5. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід : методичний посібник. Андрєєнкова В.Л., Мельничук В.О., Калашник О.А. Київ : ТОВ «Агентство «Україна», 2019. 132 с.

Юлія Рукасевич,

учитель зарубіжної літератури, спеціаліст.

yuliarukasevich22@gmail.com

Валентина Щавлінська,

учитель біології, спеціаліст II категорії.

Херсонський навчально-виховний комплекс

«Дошкільний навчальний заклад – загальноосвітня школа

I-III ступенів» № 33 Херсонської міської ради.

ПСИХОЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА ТА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА УЧАСНИКАМ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

***Анотація.** У статті проаналізовано важливість психоемоційної підтримки та психологічної допомоги учасникам освітнього процесу під час війни та способи, наведено техніки для зняття стресу та панічних атак.*

***Ключові слова:** психоемоційна підтримка, психологічна допомога учасникам освітнього процесу, способи підтримки, техніки для зняття стресу та панічних атак.*

***Постановка проблеми.** Освітній процес завжди відігравав важливу роль у житті суспільства, забезпечуючи навчання та розвиток молодого покоління. Проте в умовах війни освітні заклади, учні, вчителі та батьки стикаються з надзвичайними викликами та психоемоційними труднощами. Постало гостре питання стану психологічного здоров'я здобувачів освіти та їхніх батьків, що впливатиме на освітній процес у навчальному році.*

Тому, на нашу думку, одним із важливих завдань закладу освіти є повсякденна психологічна допомога та емоційна підтримка учасників освітнього процесу. Слід починати з надання першої психологічної допомоги та емоційної підтримки, яку повинні надавати усі педагогічні працівники. Також до цього процесу необхідно долучати батьків.

Дуже важливо психологічну допомогу та емоційну підтримку у закладі освіти проводити систематично, і починати потрібно із закладу дошкільної освіти. Постає гостро питання з підвищення компетентності педагогічних працівників у напрямі надання першої

психологічної допомоги та оволодіння сучасними технологіями такої допомоги.

Мета статті є актуальною та важливою, оскільки надає інформацію про те, як можна допомогти учасникам освітнього процесу впоратися з психоемоційними проблемами під час воєнного стану.

Виклад основного змісту. Початок повномасштабної війни в Україні для всіх учасників освітнього процесу став стресом. За таких умов підвищується роль всіх педагогічних працівників, які можуть надавати першу психологічну допомогу та підтримку всім учасникам освітнього процесу.

Перша психологічна допомога – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчують емоційне напруження та страждання. Таку допомогу може надати не лише практичний психолог, а також вчитель, знайомий з правилами надання першої психологічної допомоги. Її надання не передбачає значної професійної підготовки, достатньо педагогічних знань, отриманих в межах загальноосвітнього психологічного інформування, і природної здатності проявляти співчуття, людяність [2, с. 1].

У найбільш узагальненому вигляді перша (екстрена) психологічна допомога на першому рівні має передбачати виконання таких дій:

1) максимально можливо для умов, що склалися, забезпечити постраждалого, за потреби надати необхідну першу медичну допомогу. Крім того, необхідно зробити припущення щодо стимулу, який безпосередньо спровокував реакцію та спробувати прибрати його із поля зору (слуху, тощо) постраждалого (так би мовити, забезпечити об'єктивно та суб'єктивно);

2) оцінити психічний стан постраждалого, визначити його найбільш суттєві ознаки, тип (агресивна поведінка, паніка, рухове та нервово збудження, істерика, ступор, жах, апатія, плач, гостра реакція горя, галюцинаційні переживання) та реалізувати дії, що припиняють розгортання цього стану;

3) задовольнити першочергові фізіологічні потреби (дати попити, зігріти, нагодувати, дати можливість поспати тощо) та потребу в інформації, що пов'язана із забезпеченням особистої безпеки, почуттям впевненості;

4) емоційно й соціально підтримати, вислухати (не перебивати, не квапити, демонструвати зацікавленість), за можливості покликати

близького товариша. При цьому не потрібно примушувати говорити про ситуацію, що відбулася, якщо постраждалий не хоче цього, тобто не можна влаштовувати «доморобний сеанс психотерапії», не можна давати оцінок тому, що людина зробила чи не зробила чи її емоціям; не можна позбавляти її віри у власні сили та здатність самій подбати про себе;

5) передати контроль над собою самому постраждалому; розширити його поле свідомості, яке під дією стресорів звужується до сприйняття психотравмуючих об'єктів (важливо опертися на ту здатність до довільних дій, яка залишилась у постраждалого, щоб відновити у нього контроль над собою). Якщо стан постраждалого дозволяє, то не давати йому воду, їжу, а керувати ним – «Вставай, тобі потрібно піти попити, поїсти, вмитися». Для розширення поля свідомості просить роздивитися навколо і надати оцінку навколишнім об'єктам, виключаючи ті об'єкти, які викликали стресову реакцію: «Що ти бачиш праворуч (зліва, в бліндажі), як ти вважаєш...? ». Виконуючи ці дії, намагайтесь називати постраждалого на ім'я, так як це допомагає налагодити контакт з його свідомістю [1, с. 12].

Ключові аспекти успішної психоемоційної підтримки та психологічної допомоги включають:

1. Своєчасність. Психологічна допомога та підтримка повинні бути доступними, коли це необхідно, а не лише у випадках кризових ситуацій. Регулярне спілкування та перевірка на стан емоцій може зменшити ризик накопичення стресу.

2. Освіта та навчання. Учасники освітнього процесу, а також їхні близькі, повинні бути освічені щодо важливості психічного здоров'я та засобів його підтримки. Це сприяє своєчасному реагуванню на сигнали стресу та перевантаження.

3. Проведення профілактичних заходів. Забезпечення учасників освітнього процесу інструментами для управління стресом та психоемоційними реакціями може попередити виникнення серйозних проблем.

4. Залучення спеціалістів. Психологи, психіатри та інші кваліфіковані фахівці можуть надавати професійну психологічну допомогу у важливих моментах.

Коли ми відчуваємо стрес або тривогу, наше тіло починає виробляти гормони стресу, такі як кортизол. Кортизол може викликати ряд фізичних і емоційних симптомів, таких як прискорене серцебиття, занепокоєння та проблеми зі сном. Спеціальні вправи можуть допомогти знизити рівень кортизолу та покращити загальне

самопочуття, а також є простим і ефективним способом допомогти дітям впоратися зі стресом і тривогою, відчувати себе краще, більш розслабленими і щасливими.

Кілька конкретних порад щодо того, як використовувати вправи для зняття стресу:

1. Знайдіть тип вправ, який вам подобається. Якщо вам не подобається біг, не бігайте. Знайдіть щось інше, що вам подобається, наприклад, плавання, танці або йога.

2. Почніть повільно. Якщо ви не в хорошій формі, почніть з коротких, легких тренувань і поступово збільшуйте їх інтенсивність і тривалість.

3. Знайдіть час для вправ. Важливо знайти час для вправ у своєму розкладі. Спробуйте виділяти хоча б 30 хвилин на день для занять спортом.

4. Зробіть це соціальним. Заняття спортом з друзями або членами сім'ї можуть зробити їх більш приємним.

Ось деякі конкретні приклади того, як вправи можуть допомогти зняти стрес та панічні атаки.

Дихальні техніки для зняття стресу та панічних атак (для дітей старшого шкільного віку)

1. *Вправа «Вдих-видих».* Сядьте зручно. Максимально розслабтесь. Зробіть глибокий вдих і короткий видих. Повторіть декілька раз. Далі зробіть короткий вдих і глибокий видих. Повторіть декілька раз. Для кращого ефекту порівняйте свої відчуття після виконання вправ в першому і другому випадках. Як ви себе відчуваєте після виконання вправи?

2. *Вправа «Повне дихання».* Для виконання повного дихання потрібно сісти, випрямити спину, розслабитися. Видихніть, вдихніть і розслабте м'язи живота. Продовжуйте активно вдихати до наповнення легенів повітрям (ви відчуєте, як грудна клітина збільшується у розмірах). На мить затримайте дихальний цикл, а потім починайте повільно випускати повітря, розслабляйте грудну клітину, втягуйте в себе живіт, видавлюючи залишки повітря. Як ви себе відчуваєте?

3. *Вправа з китайської гімнастики.* Зробіть три короткі носові вдихи без видихів. На перший вдих витягніть руки перед собою на рівні плечей. На другий вдих розведіть руки в боки теж на рівні плечей. На третій вдих підніміть руки вгору над головою. Зробіть довгий видих через рот, при цьому руки тримайте за головою, пальці стиснуті в замок, лікті розслаблені. Вправу треба повторити п'ять-шість разів. Обговорення. Як ви себе відчуваєте після виконання вправи? [2, с. 5].

Тілесні техніки боротьби зі стресом для дітей (молодшого шкільного віку, старшого шкільного віку)

1. *Обійми і погойдай.* Дитина сідає на підлогу. За нею сідає дорослий (обов'язково за згодою дитини) і обіймає, пригортає дитину до себе легенько погойдує її. Під час погойдування спробуйте передати дитині свою любов, заспокоїти її, передати їй почуття захищеності, потреби.

2. *Самообійми.* Покладіть одну руку під пахву другої, а другою рукою обхопіть себе так, щоб долоня лежала на плечі. Обіймаючи себе таким чином, ви добре відчуваєте власні межі: «де я починаюся і де закінчуюся».

3. *Гра «Я малюю, а ти відгадай».* На спині дитини малюємо пальцем або легенько не гострим боком олівця геометричні фігури, цифри, літери, а дитина має відгадати [2, с. 6].

Вправи на зняття психоемоційного напруження, стресу, тривоги (для дітей старшого шкільного віку)

1. *Гра «Паперовий безлад».* Вчитель пропонує дитині зім'яти папір, порвати його на шматочки, побудувати вежу зі шматочків.

2. *Вправа «Солдат та м'яка лялька».* Найпростіший і найнадійніший спосіб навчити дітей розслаблятися – це навчити їх чергуванню сильної напруги м'язів та наступного за ним розслаблення.

Загалом, психоемоційна підтримка та психологічна допомога є необхідними складовими у подоланні стресу й утруднень, пов'язаних з освітнім процесом. Їх належить інтегрувати в освітню систему та організаційну культуру, щоб забезпечити благополуччя та успішний розвиток всіх учасників освітнього процесу [2, с. 7].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Психоемоційна підтримка та психологічна допомога грають важливу роль у підтримці учасників освітнього процесу. Забезпечення безпеки та підтримки емоційного стану сприяє успішному подоланню викликів та досягненню успіху в освітньому процесі. Організації, освітні заклади та інші інституції повинні розглядати психоемоційну підтримку як важливий аспект своєї діяльності для підтримки психічного здоров'я своїх учасників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Протоколи надання першої психологічної допомоги військовослужбовцям Національної гвардії України в екстремальних умовах діяльності : посібник / О.С. Колесніченко, Я.В. Мацегора, І.І. Приходько / за заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2018. 40 с.

2. Психологічні аспекти організації освітнього процесу в умовах воєнного / післявоєнного стану. URL: <https://cutt.ly/UwObQeEm>

Ірина Соколовська,

кандидат медичних наук, доцент.

irinasokol10@meta.ua

Валентина Нечипоренко,

доктор педагогічних наук, професор, ректор.

Олена Позднякова,

доктор педагогічних наук, професор, перший проректор.

Наталія Гордієнко,

доктор соціологічних наук, професор

проректор з наукової та інноваційної діяльності.

Наталія Сергата,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент.

Хортицька національна академія.

Валентина Зарицька,

доктор психологічних наук, професор.

Класичний приватний університет.

Запорізька область.

ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСУ ТА МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗАСОБАМИ ВИЩОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ВІЙНИ

***Анотація.** У статті висвітлюється проблема необхідності науково-методичного обґрунтування нових вимог, що містять загальнокультурні і загальнопрофесійні компетенції, у формуванні яких задіяна фізична культура та безпека життєдіяльності, потреба в осмисленні соціальних функцій освіти, як фактору виховання гармонійно розвиненої особистості майбутнього фахівця та визначення можливостей формування мотивації до рухової активності у студентів різних факультетів Хортицької національної академії засобами вищої школи.*

***Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, учасники освітнього процесу, засоби вищої школи, ресурс, мотивації, компетенції, освітня система.*

***Постановка проблеми.** Останнім часом в Україні спостерігається виражена зміна суспільної свідомості, ціннісних орієнтацій, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я. Це відбувається на тлі погіршення здоров'я нації, а дослідження свідчать про те, що у всіх вікових групах відзначається зниження рівня*

здоров'я, скорочення тривалості та якості життя, зниження рухової активності, погіршення адаптивних можливостей організму, зростання частоти та тяжкості хвороб. Випускник сучасного вишу має володіти засобами самостійного, методично правильного використання методів фізичного виховання та зміцнення здоров'я, готовністю до досягнення належного рівня фізичної підготовленості для забезпечення повноцінної соціальної та професійної діяльності. Вступ до вишу, перехід до студентського способу життя характеризуються вираженими адаптаційними змінами. На першій і другий курси припадає період гострої адаптації, що супроводжується вираженою напругою основних гомеостатичних систем організму, зростанням гострої патології нервової системи, аналізаторної сфери, шлунково-кишкового тракту, системи дихання.

Виразність цих змін залежить від багатьох чинників, зокрема специфіки вузу, способу життя студентів тощо [1]. Рівень адаптаційних можливостей студентів багато в чому залежить від їхнього способу життя. Здоровий спосіб життя з правильним чергуванням праці та відпочинку, нормальним режимом харчування та рухової активності, відсутністю шкідливих звичок тощо підвищує адаптаційні можливості організму та сприяє збереженню здоров'я [2].

Однак, для багатьох студентів їх спосіб життя характеризується високою психоемоційною напругою, гіподинамією, нерегулярним харчуванням, обмеженням часу сну та відпочинку й іншими особливостями, що призводять до стресів. Вищесказане наголошує на необхідності уважного вивчення та розгляду даної проблеми. Наше дослідження проводилося серед студентів факультету реабілітаційної педагогіки спеціальностей «Фізична терапія, ерготерапія», «Фізкультура і спорт» та факультету спеціальної освіти та соціально-гуманітарних наук спеціальності «Психологія» Хортицької національної академії. У нашому дослідженні анкетування щодо питань особистого здоров'я, рухової активності, знань про значення руху в житті людини та їх джерелах, проведено для 50 студентів 1, 2, 3, та курсів.

Студентам було надано анкету «Молодь за здоровий спосіб життя», та з використанням методу валеологічного самоаналізу запропоновано вибрати найважливіші на їхню думку ознаки здоров'я та елементи способу життя й оцінити за 4-бальною шкалою силу їхнього взаємного впливу. Результати показали, що 100 % опитаних відносять «фізичну працездатність» до ознак здоров'я, але при ранжируванні на перше місце її винесли лише 46,7 %. Аналіз

результатів анкетування показав, що лише 53,3 % респондентів регулярно займаються фізичною зарядкою та тренуються, контролюють локомоції та свої фізіологічні функції (пульс, тиск, частоту дихальних рухів). Фізична активність інших студентів відповідає навантаженням на заняттях, пов'язаних з фізичними вправами, домашніми обов'язками та проведенням дозвілля.

Дослідження також показали, що більшість студентів скаржиться на втому (91,7 %) та недостатній сон (56,2 %). Основна маса респондентів (47,9 %) лягає спати після 24 годин, о 24 годині – 22,9 % студентів та до 24 годин – 29,2 % студентів. Тривалість сну становить переважно 6-7 годин. 91,7 % студентів не роблять ранкової зарядки. 54,2 % студентів займаються спортом, а 45,8 % – не займаються. Більшість студентів зазначили, що не курять (70,8 %) і ніколи не вживали наркотиків (93,8 %). Спиртні напої вживають часто лише 2,08 % студентів, рідко – 58,3 % та ніколи не вживали – 39,6 %. У більшості студентів (45,8 %) навчальне навантаження становить 7-12 годин на добу, а у 14,6 % - до 17 годин. Разом з тим більшість студентів (54,2 %) зазначили, що в розпорядку дня у них є місце для відпочинку (54,2 %), а у 43,8 % студентів час для відпочинку є, але його недостатньо. Позитивним моментом, на наш погляд, є те, що більшість студентів дотримуються триразового режиму харчування (60,4 %) з перервами між їжею в 4-5 годин. На запитання: чи змінився ваш стан здоров'я з початку навчання у вузі на гірший бік, відзначили позитивно 56,7 % студентів та негативно – 48,3 %. Таким чином, наше дослідження виявило, що загалом спосіб життя студентів є досить прийнятним для збереження їхнього здоров'я, про що свідчить правильне чергування режиму праці та відпочинку, повноцінне харчування та відсутність шкідливих звичок.

Все вищесказане дозволяє проаналізувати та запропонувати можливе вирішення даної проблеми. Впровадження технологій формування в студентів культури здорового та безпечного способу життя включає такі основні напрями: організаційно-методичне; практико-орієнтоване; оцінювальне. З підходів Н. Кузьміної, нами виділені такі етапи реалізації здоров'яформуючої освіти: цілепокладання, цілездійснення, цілествердження, цілезбагачення [3; 7]. Вищевказані етапи здійснюються паралельно чи послідовно, залежно від ступеня готовності закладу вищої освіти до цієї роботи і характеризують здоров'я, що формує освітній процес, як акмеологічний, спрямований на досягнення вершин особистісного розвитку студентів.

Перший етап – цілепокладання – характеризується виділенням головної мети та завдань здоров'яформуючої фізкультурної освіти з основною ціллю особистісного розвитку студентів у галузі культури здоров'я та безпеки. Для діяльності викладача закладу вищої освіти цілепокладання повинно мати триєдиний характер і включати такі підцілі:

- корекція антивалеологічних стереотипів поведінки студента, що склалися раніше;
- формування здорового та безпечного способу життя в умовах даного етапу освіти;
- первинна профілактика аутопатогенної поведінки, ймовірної на наступному етапі навчання.

Таким чином, у кожному закладі за допомогою педагогічних засобів мають бути створені умови для гармонійного розвитку студента, який веде здоровий та безпечний спосіб життя та профілактики ймовірних порушень здоров'я на основі новоутворень у його самосвідомості. Результатами цього етапу є: виявлення стану, проблем та перспектив здоров'яформуючої освіти у закладі вищої освіти; закріплення цілей та завдань здоров'яформуючої освіти в документах, що регламентують діяльність закладу; підвищення готовності викладачів до діяльності у сфері формування культури здоров'я та безпеки; створення умов для реалізації моделі впровадження вимог до результатів освоєння основних загальноосвітніх програм із позиції формування у студентів культури здорового та безпечного способу життя та відповідних поведінкових стереотипів у практику освіти [4]. Основні форми та методи роботи закладу вищої освіти (ЗВО) на етапі цілепокладання:

- кураторські години, вчені ради ЗВО, методичні наради з соціальними партнерами ЗВО, соціологічні опитування з проблем необхідності та організації роботи з формування культури здорового та безпечного способу життя студентів;
- проектування та планування діяльності ЗВО щодо формування культури здорового та безпечного способу життя, документальне оформлення концепції, програми та плану роботи з урахуванням даного напрямку роботи;
- діагностика стартового рівня культури здоров'я та безпеки студентів.

Другий етап – цілездійснення – характеризується активізацією здібностей, які забезпечують інформаційну взаємодію з питань

формування культури здорового та безпечного способу життя студентів та викладачів. Цей етап передбачає вирішення наступних завдань:

- комплексування діяльності ЗВО у сфері здоров'язбереження із соціальними партнерами;
- співробітництво та співтворчість викладачів, медичних працівників, студентів у процесі навчання здоров'ю та при створенні освітнього здоров'язбережувального середовища;
- міжпредметна інтеграція у галузі здоров'я та безпеки, освоєння викладачами суміжних предметних областей;
- освоєння студентами основних загальноосвітніх програм з метою формування культури здорового та безпечного способу життя та відповідних поведінкових стереотипів;
- використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі;
- посилення здоров'язбережувальної спрямованості виховної роботи ЗВО.

Результати реалізації даного етапу полягають у створенні соціально-педагогічного здоров'язбережувального комплексу; забезпеченні здоров'язбережувального середовища у ЗВО; практичної реалізації здоров'яформуючого навчального процесу; формуванні культури здорового та безпечного способу життя студентів [5]. Основні форми та методи роботи ЗВО на етапі цілесдійснення:

- науково-дослідна та творча діяльність викладачів та студентів з питань культури здорового та безпечного способу життя, проведення науково-практичних конференцій;
- використання диференційованого підходу щодо навчання основ здорового способу життя з урахуванням інформаційних потреб, рівня знань, умінь, здібностей, стану здоров'я, психофізіологічних та віково-статевих особливостей, типу медико-гігієнічної поведінки та способу життя студентів;
- проведення наукових досліджень студентів з проблем здорового способу життя;
- проведення свят та днів здоров'я; змагань, вистав, вікторин, конкурсів плакатів, віршів, оповідань, творчих робіт з питань культури здоров'я та безпеки та інших форм виховної роботи.

Третій етап – цілетвердження – полягає у досягненні запланованого рівня вимог до результатів освоєння основних загальноосвітніх програм з позиції здоров'язбереження. Основні

завдання, які вирішуються на етапі цілествердження:

- аналіз ефективності діяльності соціально-педагогічного комплексу у сфері формування культури здорового та безпечного способу життя студентів;
- створення індивідуальних систем здоров'я формуючої діяльності студентів;
- опанування викладачами методами моделювання авторської системи професійно-освітньої діяльності у сфері здоров'язбереження;

Результати реалізації цього етапу полягають у формуванні в студентів культури здорового та безпечного способу життя та відповідних поведінкових стереотипів [6]. Основні форми та методи роботи ЗВО на етапі цілествердження:

- моніторинг якості формування у студентів культури здорового та безпечного способу життя;
- навчання студентів моделювання індивідуальної системи здоров'яформуючої діяльності;
- професійна підготовка викладачів з освоєння технологій моделювання авторських систем професійно-освітньої діяльності у сфері здоров'язбереження.

Четвертий етап – цілествердження. На цьому етапі здійснюється систематизація досягнутих результатів і трансформація реалізованих цілей у засоби досягнення вищих цілей [8; 9]. Основні завдання цього етапу:

- виявлення проблем та перешкод для ефективного формування культури здорового та безпечного способу життя студентів;
- пошук невикористаних резервів, виділення нових освітніх завдань для досягнення вищої якості здоров'яформуючої освіти;
- міжпредметна інтеграція у галузі здоров'я та безпеки, освоєння викладачами суміжних предметних областей;
- освоєння студентами основних загальноосвітніх програм з метою формування у культури здорового та безпечного способу життя та відповідних поведінкових стереотипів;
- використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі.

Результати реалізації даного етапу полягають у створенні соціально-педагогічного здоров'язбережувального комплексу; забезпеченні здоров'язбережувального середовища у ЗВО; практичної

реалізації здоров'яформуючого навчального процесу; формуванні культури здорового та безпечного способу життя студентів. Основні форми та методи роботи освітньої установи на етапі цілезабезпечення:

– аудит якості формування культури здорового та безпечного способу життя студентів, виявлення суттєвих та несуттєвих невідповідностей;

– прогнозування та планування варіантів подальшого вдосконалення розвитку здоров'яформуючого освітнього процесу;

– оновлення комплексної освітньої програми ЗВО з урахуванням нових завдань у цій галузі.

Таким чином, модель формування культури здорового та безпечного способу життя студентів можна представити як освітню систему та сукупність послідовних етапів у вирішенні завдань щодо досягнення поставленої мети. Процес управління якістю здоров'яформуючої освіти являє собою систему повторюваних етапів з підвищенням якості знань та мотивації до здорового способу життя студентів після успішного завершення кожного циклу управління.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Белінський Б.О. Особливості соціальної та психологічної адаптації студентів-першокурсників до умов вищого навчального закладу. *Досвід і проблеми організації соціальної та життєвої практики студентів на засадах компетентнісного підходу до освіти*: зб. тез Міжнародної науково-практичної конференції. Запоріжжя, 2018. С. 379-381.

2. Нечипоренко В.В., Позднякова О.Л., Соколовська І.А. Особливості взаємозв'язків компонентів комп'ютерно орієнтованого освітнього простору вищого навчального закладу на прикладі міста Запоріжжя. *Комп'ютер у школі та сім'ї Київ: Інститут педагогіки НАПН України*. 2018. Вип. 6. С. 3-8.

3. Стасюк, Р.М. Педагогічні умови формування мотиваційно-ціннісного відношення студентів до фізичної культури. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2005. С. 291.

4. Стратійчук, Н.О., Козік, І.Л. Куковська І.Л. Вплив вивчення дисциплін медико-біологічного циклу та безпеки життєдіяльності на формування санологічної культури майбутніх фахівців фізичного виховання. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільстві*: матеріали IV Міжнар наук.-практ. конф. Чернівці, 2015. С. 99.

5. Роль фізичного виховання та спорту в орієнтації студентів на здоровий спосіб життя Футорний, С.М., Кашуба В.А *Фізичне виховання студентів. Національний ун-т фіз. виховання та спорту України*: зб. наук-метод праць. Київ, 2011. С. 97.

6. Cormier, D., Stewart, B. (2011). Life in the open: 21st century learning & teaching / D. Cormier, B. Stewart . In S. Murray, (Ed.) Proceedings of the Atlantic Universities' Teaching Showcase 2010, Vol. 14, Pp. 24–31. (In English)

7. Downes, S. (2006). Learning Networks and Connective Knowledge / Collective Intelligence and E-learning, Vol. 20, Pp.1–26. (In English)

8. Stapleton, P. (2014). Language teaching research: promoting a more interdisciplinary approach. Oxford: ELT Journal, Vol. 68, Pp. 432–441. (In English)

9. Villa, D., Dorsey, J. (2017). The State of Gen Z 2017: Meet the Throwback Generation: White Paper. Research by: The Center for Generational Kinetics, Austin, Texas, USA. 30 p.(In English.

Надія Фисина,

психолог, аспірантка.

Інститут імені Г.С. Костюка НАПН України.

Середня загальноосвітня школа № 201 м. Києва.

fisina9420@gmail.com

КОРЕКЦІЯ ТРИВОГИ У ДІТЕЙ ЗАСОБАМИ НЕЙРОПСИХОЛОГІЇ

Актуальність і мета дослідження. Війна є квінтесенцією психотравмуючих ситуацій як для дорослих, так і для дітей. Через це постає актуальність дослідження емоцій через призму нейропсихології. Вивчення впливу стресу на зміни когнітивного, функціонального рівня та розкрити новий якісний рівень знань у вивченні емоційних розладів, зокрема, тривожності та неврозу.

Ключові слова: емоційні порушення, нейропсихологія, тривожні прояви, дитячий вік.

Постановка проблеми. Реалії сьогодення диктують нові та актуальні проблеми розвитку особистості, серед яких емоційні розлади у дітей посідають чільне місце.

Емоції відображають внутрішній стан дитини, її стосунки з родиною, сприйняття навколишнього світу та ставлення до суспільства. Тривалий стрес і різні патологічні фактори, такі як пошкодження структур головного мозку, мають сильний негативний вплив на емоційну сферу дитини. У майбутньому це може призвести до збою або дефекту у формуванні вищих ієрархічних рівнів психічної організації [7, с. 63-64].

Серед дисфункцій в афективній сфері невротичні розлади проявляються широким спектром симптомів, які у дітей виходять на перший план.

Саме тому важливо вивчати емоції через призму нейропсихології. Це пов'язано з тим, що ця галузь відкриває нові

якісні рівні знань у вивченні афективних розладів і порушень, зокрема виявляє більше тривожних розладів, які згодом можуть перерости в повноцінний невроз.

Аналіз останніх публікацій. Одними з провокуючих факторів преневротичних станів і майбутніх неврозів є страх і тривога. Хоча дошкільне дитинство є віковим періодом, де дитина природно переживає багато різних страхів, є чутливою і емотивною, занурення і пролонгація тривоги і страху можуть стати патологічною основою майбутнього розладу.

У психолого-педагогічних дослідженнях проблема дитячої тривожності розглянута достатньо широко. Теоретичні аспекти проблематики представлені в роботах таких відомих учених, як Ч. Спілбергер, З. Фрейд, К. Хорні.

Шкільна тривожність стала об'єктом уваги таких сучасних українських дослідників, як Я. Омельченко, З. Кісарчук, В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева [3, с. 176-180].

У нейропсихології вивчення емоційної сфери є відносно новим напрямом. Дослідженням емоцій та їх порушень займалися О. Лурія, спираючись на теорію трьох функціональних блоків.

Х. Айзенк вказував, що на формування емоційної сфери дитини сильний вплив має темперамент [8, с. 67-68].

Отже, як свідчить аналіз літератури, діти з нейротизмом є об'єктом вивчення як загальної, так і спеціальної психології та педагогіки. Актуальними питаннями залишаються особливості механізмів та причини емоційних порушень з точки зору нейропсихології.

Саме тому *метою статті* є теоретико-методологічний аналіз нейропсихологічних механізмів і причин емоційних порушень у дітей дитячого віку, визначення критеріїв тривожних розладів.

Виклад основного матеріалу. Вивчення афективної сфери є відносно новим напрямом у нейропсихології. Вивчення емоцій та їх розладів безпосередньо пов'язане з теорією трьох функціональних блоків О. Лурії. Свою теорію О. Лурія засновував на даних досліджень пацієнтів з вогнищевими ураженнями мозку.

Перший функціональний блок мозку (ФБМ) – це енергетичний блок або блок регуляції напруги та збудження.

Другий функціональний блок мозку (II ФБМ) отримує, обробляє і зберігає інформацію.

Третій функціональний блок мозку (III ФБМ) відповідає за програмування, регуляцію та контроль психічної діяльності [4, с. 92].

Саме I та III блоки мозку відіграють особливу роль у регуляції емоцій. I блок мозку відповідає за емоційні, когнітивні та психосоматичні процеси, опосередковані підкірковими та глибинними структурами мозку; III блок контролює функцію лобових часток мозку та їх активаційно-гальмівні зв'язки [6, с. 99].

У контексті афективних розладів важливими є питання довільної регуляції поведінки. Аналізуючи взаємодію блоків мозку з цієї точки зору, О. Лурія вказував, що перший блок формує мотивацію свідомої діяльності, другий блок забезпечує операційний аспект діяльності, а третій блок формує саморегуляторну діяльність. Виходячи з цього, слід підкреслити, що мозок є складною системою специфічних функціональних зв'язків, які виконують певні завдання, а саморегуляція дозволяє цілеспрямовано організовувати психічні функції та їх діяльність [6, с. 10-13].

Для детального розуміння нейропсихологічних механізмів та причин емоційних розладів у дітей важливо знати мозкову локалізацію емоційних процесів. Її морфологічною основою є підкіркові та лобові структури мозку [4, с. 98].

Регуляція основних емоційних станів і процесів, а також емоційне забарвлення сенсорних стимулів здійснюється лімбічними відділами мозку, такими як мигдалеподібне тіло, гіпоталамус, поясна звивина і прилеглі до них ядра. Такі реакції, як страх, гнів і задоволення, є відповіддю на вплив зовнішнього середовища, включаючи інтероцептивну чутливість. Лімбічна система також тісно пов'язана з мотиваційними процесами, сферою базових потреб [5, с. 87].

Так само, як і лімбічна система, неспецифічні системи стовбура мозку також пов'язані з регуляцією емоцій. Вони діють як центри різних нейромедіаторних систем, таких як дофамін (мезенцефальна область, чорна субстанція), серотонін (*nucleus accumbens*) і норадреналін (*locus coeruleus*). Ці порушення пов'язані з різноманітними емоційними та поведінковими розладами [4, с. 63].

На формування емоційної сфери дитини сильно впливає темперамент; Х. Айзенк зазначав, що в основі екстраверсії лежать біологічні особливості, а саме співвідношення систем лобова кора – гіпокамп і мигдалеподібне тіло-гіпоталамус. Взаємодія між певними структурами в лімбічній і префронтальній корі впливає на формування індивідуальних психологічних особливостей людини. Різні форми порушення типової взаємодії цих структур мозку мають вирішальний вплив на тип неврологічного розладу [8, с. 97].

Позиція О. Лурії та подальші дослідження нейрофізіологічних структур мозку, які продукують емоції, дозволили сформулювати цілісну модель емоційного процесу – систему, яка є одночасно і організаційно складною, і динамічною. Ця система формується в процесі індивідуального розвитку під впливом біологічних і факторів середовища. До останніх, в основному, відноситься вплив соціального оточення.

Саме соціальне середовище визначає оцінку зовнішніх факторів, форми емоційного вираження та способи саморегуляції. Вплив соціальних факторів є передумовою формування у дітей вищих емоцій (совісті, моральних та естетичних почуттів). Біологічні фактори забезпечують формування та виконання механізмів емоційних процесів.

З нейропсихологічної точки зору, емоції мають такі характеристики

1. Емоції є функціональними системами.

2. Різні параметри емоцій пов'язані з різними структурами мозку, і при пошкодженні певних структур мозку втрачаються певні компоненти емоційної системи.

3. Пошкодження однієї ланки призводить до складних множинних розладів, «емоційних синдромів».

4. Нейропсихологічні підходи до аналізу емоцій повинні включати рівневий підхід.

5. Всі емоційні явища містять загальні ланки [4, с. 98].

За класифікацією Г. Коверика та В. Синьова, дітей з емоційними порушеннями можна поділити на три групи: з безпорадністю, реактивними станами та конфліктними переживаннями; з психопатологічною поведінкою; з ранніми симптомами психічних захворювань [7, с. 56].

Багато інших вчених подають класифікацію дітей з емоційними розладами за особливостями організації мозку:

1) функціональне недорозвинення лобових (фронтальних) відділів;

2) дисфункція підкіркових утворень (базальних гангліїв).

Інші дослідники об'єднують порушення емоційної сфери дітей в одну групу і називають її інконгруентним розвитком.

За сучасною класифікацією, яка успадкувала класичну теорію, емоційні розлади можна поділити на такі типи:

– недорозвинення ВПФ, при якому переважає дефіцит регуляторного компонента;

– асинхронний неконгруентний розвиток: негативізм спрямований на зовнішній світ, негативізм спрямований всередину, розвивається апатичний тип;

– спотворення у розвитку емоційно-вольової сфери.

Кожному типу розладу притаманні різні види відхилень у розвитку [2, с. 308-312].

С. Мусатов, В. Зливков до дефектів розвитку емоційно-вольової сфери відносять органічний інфантилізм, РДУГ, мінімальну дисфункцію та гіперкінетичні розлади. Ці розлади мають наступні характеристики:

– Імпульсивна поведінка через недорозвиненість кори головного мозку. Цьому сприяє недостатнє сімейне виховання, обмеження особистого простору та нехтування потребами.

– Труднощі з самоорганізацією та плануванням.

– Труднощі з початком діяльності, утриманням уваги, нестійкість у переключенні, труднощі із засвоєнням інструкцій.

– Швидка втомлюваність і нездужання, що призводить до емоційної та мотиваційної слабкості.

– Низький рівень реагування на самокритику та критику з боку оточуючих, нездатність до самокорекції.

– Виховні впливи на таких дітей малоефективні.

– Труднощі соціалізації та високий рівень конфліктності.

– Труднощі в організації розумової діяльності, труднощі в навчанні [1, с. 4-17].

Емоційні розлади – часте явище в дитячому віці, особливо у дітей старшого віку. З цієї причини визначення тяжкості розладу у дітей є актуальним питанням. Вчений М. Раттер запропонував наступні критерії для оцінки ймовірності поведінкових та емоційних відхилень:

1. У межах віку та статі: у певному віці багато поведінкових особливостей є нормативними для дітей. Енурез може спостерігатися у дітей до 4-5 років, але виходить за межі норми в молодшому шкільному та підлітковому віці.

2. Тривалий перебіг. Дитинство характеризується частими і різноманітними страхами та поведінковими особливостями. Однак тривалий перебіг розладу і перехід в той чи інший стан є неприродним і вимагає уваги з боку батьків.

3. Середовище проживання дитини. Зміни в поведінці та емоціях у дитячому віці є поширеним і нормальним явищем. Однак важливо пам'ятати, що за певних умов ці коливання стають частішими і

динамічнішими. Стрес – це фактор, який може викликати емоційні або поведінкові труднощі. Наприклад, дитина може стати тривожною, коли народжується молодший брат або коли змінюється дитячий садок чи група.

4. Соціальне оточення. Поняття нормальності не існувало б без групи або соціального оточення. Тому поведінку слід оцінювати з точки зору правил його існування. Культурні, релігійні та етнографічні відмінності змінюють стилі та моделі поведінки.

5. Ступінь розладу. Розглядаючи розлад, варто зазначити, що вони виникають набагато частіше окремо, ніж одночасно. Діти з множинними емоційними та поведінковими розладами потребують особливої уваги.

6. Тип симптомів. Сам по собі симптом не має значення. Гризти нігті можуть однаково як нормотипові діти, так і діти з проблемами емоційного розвитку. Важливо розглядати прояв симптому в контексті проблемного комплексу і визначити більш важливі факти проблеми.

7. Тяжкість і частота розладу важливо дослідити частоту і тривалість деструктивного розладу. Особливу увагу слід звернути на часті рецидиви та зміну симптомів.

8. Зміни у поведінці. Аналізуючи поведінку, варто звертати увагу не тільки на вікову групу, а й на прояви специфічних особливостей дитини. При аналізі поведінки варто звертати увагу не тільки на вікову групу, а й на прояви специфічних особливостей дитини. Важливо враховувати зміни в поведінці, які важко пояснити загальними правилами розвитку і дорослішання.

9. Ситуаційну специфіку розладу. Симптоми, які з'являються незалежно від ситуації, є передвісниками більш серйозних розладів.

Тому при визначенні розладів поведінки варто враховувати всі вищезазначені критерії в комплексі [1, с. 308-312].

Висновки та перспективи подальших досліджень. У процесі дослідження емоційних розладів важливо враховувати багато факторів (ситуативна специфіка, тяжкість і частоту розладів, соціальне оточення тощо), оскільки їх аналіз дозволить створювати ефективний корекційний вплив, який впливатиме на причину проблеми.

Перспективою подальших досліджень можуть стати питання факторів ризику та захисту, а саме: вивчення різних чинників, які можуть впливати на розвиток неврозів у дітей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальна готовність вчителів до взаємодії з учнями / С. Мусатов та ін. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 2. С. 79.
2. Берсенєв В. Лікарський порадник для сім'ї, де росте дитина з неврологічною недостатністю. Київ : ДІА, 2011. 624 с.
3. Казаннікова О. Особливості проявів тривожності в молодших школярів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2014. № 1. 160 с. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2014_1\(1\)_33](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2014_1(1)_33) (дата звернення: 05.12.2023).
4. Князев В., Мілютіна К. Нейропсихологічні та психокорекційні подолання поведінкових та емоційних порушень у дітей. Київ : Ніка-Центр, 2022. 215 с.
5. Мельник С. Основи дефектології та логопедії. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2008. 540 с.
6. Робоча книга корекційного психолога. / В. Князев та ін. Київ : ДІА, 2019. 308 с.
7. Синьов В., Коберник Г. Основи дефектології: навчальний посібник. Київ : Вища шк., 1994. 143 с.
8. Eysenck H. *The biological basis of personality*. IL : Thomas, 1967. 399 p.

Альона Штехно,

практичний психолог.

Лебединський заклад загальної середньої освіти І-ІІІ ступенів № 3
Лебединської міської ради Сумської області.

alyona.ovcharenko2018@gmail.com

ПСИХОЕМОЦІЙНА ПІДТРИМКА ПЕДАГОГА В УМОВАХ ВІЙНИ: ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ

***Анотація.** У статті висвітлюється проблема психоемоційного вигорання, симптоми та можливі ризики виникнення ускладнень. Особлива увага приділяється технікам, вправам, що сприяють психоемоційному відновленню ресурсів педагога в умовах сьогодення.*

***Ключові слова:** посттравматичний стресовий розлад, стрес, ресурс, складні життєві ситуації, психологічна підтримка, кризові ситуації, стабілізація та відновлення психоемоційного стану.*

Постановка проблеми. Емоційне вигорання вважають синдромом ХХІ століття. Схильними є люди, які працюють в сфері «людина-людина», адже їхня робота пов'язана з постійним спілкуванням з людьми, педагоги саме належать до цієї когорти.

Особливо загострилася проблема психоемоційного вигорання в реаліях сьогодення. З моменту повномасштабного вторгнення

російської федерації на територію України населення нашої держави від дітей до осіб похилого віку відчувають підвищену тривожність. Не зважаючи це військовий, чи цивільна особа, яка не бере активної участі у військових подіях, всі стикаються зі стресовими факторами, які пов'язані з агресією ворога.

Виокремлюють симптоми тривожного розладу: емоційні, поведінкові, фізіологічні.

До емоційних симптомів належать: постійне відчуття небезпеки, страху; неспокій, нетерплячість; дратівливість; спустошення; проблеми з концентрацією уваги; очікування гіршого; пошук ознак небезпеки; приголомшення.

До поведінкових симптомів належать: прокрастинація, відкладання неприємних завдань на потім, тяжіння до справ, що приносять більше задоволення або швидкий результат; неспроможність розслабитися, насолоджуватися спокоєм; втрата довіри до життя і людей; труднощі з концентрацією; уникнення ситуацій, які можуть викликати тривогу.

До фізіологічних симптомів належать: м'язова та розумова напруга; проблеми зі сном; різкі коливання апетиту; тілесний біль; проблеми з органами травлення; тремор, прискорене серцебиття; проблеми з артеріальним тиском, задишка; холодний піт [1].

Якщо ігнорувати ці симптоми, то вони можуть призвести до фобій, чи взагалі до порушень психіки. Хронічна тривога і занепокоєння є ознаками генералізованих тривожних розладів (ГТР). Крайнім ступенем ГТР є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який виникає після травмуючої події. Це реакція на сильний стресор, що загрожує життю людини [6].

На жаль, питання психоемоційної підтримки, в тому числі і педагогів, стало надзвичайно актуальним із-за збільшеної кількості психотравмованих осіб в умовах сьогодення. Всесвітня організація охорони здоров'я дає визначення стресу – як неспецифічної реакції організму (одну і ту ж на різні подразники), відчуття перенапруження через життєві загрози й проблеми. Стрес – це відповідь організму людини на реальну чи уявну загрозу, звідси, людина здатна «запускати» психофізіологічну стрес-відповідь на ситуацію без реально існуючих загроз, лише силою думки, емоцією чи спогадами. Оскільки організм людини не пристосований до постійної відповіді на дію стресу, тому він є небезпечним, і людина може довго та складно відновлюватися після його дії [5].

Для збереження фізичного і ментального здоров'я важлива

наявність ресурсів, які дадуть можливість адаптувати організм. Педагогічна праця вимагає наявності потужних ресурсів, які педагог може витратити для успішного подолання складних життєвих ситуацій та застосувати їх у своїй професійній діяльності. Саме з метою відновлення втрачених ресурсів, для подолання наслідків кризової ситуації в Україні в посібнику «Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи» представлено основні напрямки соціально-психологічної підтримки та допомоги. Вони були випробувані в світі та збагачені вітчизняним досвідом, надають можливість зціленню постраждалих осіб та суспільства загалом [2, с. 6].

Хочу звернути увагу на ресурсні техніки, які особливо ефективні у разі гострих реакцій на стрес. При хронічній напрузі та збудженні в осіб, що страждають на емоційні стреси, фобії чи депресії, для стабілізації регулювання процесів автономної нервової системи підійдуть тілесні ресурси.

Техніка «Сканер». В ході її виконання відбувається сканування тіла від голови до п'ят. Ця техніка застосовується для стабілізації стресового стану.

Хід техніки: Уявіть, що ресурсний сканер повільно рухається вашим тілом: спочатку від тім'я до п'ят, а потім – у протилежному напрямку. При цьому сканер фіксує тільки ті місця, де відчуття «найкращі», «нейтральні» чи «приємні». Неприємні чи травматичні місця минаємо без сканування». Після «сканування» тіла клієнт повідомляє, де він зафіксував приємні відчуття (тілесні ресурси, тобто контрастні місця, порівняно з дискомфорними).

Техніка «Об'єкти прихильності». Емоційній стабілізації сприяє відновлення прив'язаності. Для цього уявляють заспокійливі прихильні образи людей, тварин, рослин, духовних істот. Найкраще, коли під час терапії клієнт спочатку «лімбічно», не називаючи, уявляє і вибирає найбільш ресурсний образ. Потім якийсь час мовчки уявляє обраний об'єкт, глибоко його відчуває, «проживає». Тоді образ закріплюється в пам'яті, його можна будь-коли уявити. Потім клієнт розповідає про свій досвід.

Техніка «Заспокійливе (безпечне) місце». Емоційній стабілізації сприяє візуалізація себе в безпечному місці – місці спокою, сили. Це може бути реальне місце, де людині добре чи колись було добре. Це може бути інший вимір чи далекий космос, куточок природи, місце на терасі або біля каміна, головне, щоб там було спокійно. Природні елементи стабілізації, що породжують відчуття захищеності,

підтримки, допомоги (наприклад світло, якщо людина боїться темряви) дуже важливі, якщо клієнт вважає (чи так є насправді), що хтось чи щось загрожує його життю. Це можуть бути такі речі, як ікони, кристали чи камені, дитячі малюнки тощо. Стабілізувати стан можна і за допомогою теплої води (ванна, душ, сауна), ароматичного масла, «чайної церемонії», споглядання чогось красивого, наприклад, квітів. Особливий засіб, який ефективно стабілізує стан і у випадку реальної небезпеки, і за умови актуалізації травмівного досвіду, – молитва [2, с. 58-59].

З метою забезпечення своєчасної психологічної підтримки учасників освітнього процесу, зменшення проявів травматизації серед здобувачів освіти відповідно Наказу Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації від 03.11.2022 № 385-ОД «Про психологічну підтримку учасників освітнього процесу» в закладах освіти реалізується проєкт «Завжди поруч». Він дає можливість підвищити рівень обізнаності педагогів щодо психологічної травми, посттравматичних стресових розладів. Спрямований на формування практичних навичок щодо надання здобувачам освіти допомоги в умовах війни та відновленню емоційної стабільності в стресовій ситуації, розвитку психологічної стійкості [3, с. 1-5].

У посібнику «Регіональний психологічний проєкт «Завжди поруч»: кращі практики (з досвіду роботи)» розміщено матеріали зустрічей для педагогів, добірок вправ, ігор для стабілізації психоемоційного стану освітян. Даний посібник є надзвичайно корисним та актуальним в умовах сьогодення. Цікаві вправи для відновлення власного ресурсу, наприклад «Я є. Я маю. Я можу. Я буду».

Хід вправи:

1. «Я є». Напишіть те, чим ви пишаєтеся в собі і що доброго пов'язане з вами. (Я жива(ий). Я доброзичлива(ий). Я активна(ий)).

2. «Я маю». Перерахуйте людей, місця та різні ресурси, на які ви можете покластися. (Робота, батьки, подруга, колеги, кошти на рахунку).

3. «Я можу». Напишіть навички, вміння, види діяльності, якими ви володієте. (Брати відповідальність, керувати проєктами, вчитися, спілкуватися англійською, підтримувати людей, знайомитися з людьми).

4. «Я буду». Вкажіть, що ви робитимете, щоб підтримати себе у важкі часи. (Піду на прогулянку, ляжу спати вчасно, зателефоную подрузі).

В останньому пункті можна також записати такі кроки, які

необхідні для покращення ситуації та вирішення проблем. Вправа сприяє актуалізації особистих ресурсів, які є в кожного з нас, та необхідності їх використовувати у складних ситуаціях [4, с. 27].

Формувати вміння знаходити психологічний ресурс в складних життєвих обставинах та сприяти оволодінню навичок стабілізації та відновлення допоможуть ряд технік, зокрема «Заморозка».

Хід виконання: Сядьте зручно, знайдіть опору для ніг і спини, руки покладіть на свої коліна. Зробіть глибокий вдих і видих. Зосередьтеся на своєму тілі. Почнемо з рук: стисніть кулаки, сильно, як тільки зможете. Відчуйте як напружилися м'язи, кисті та передпліччя. Утримайте напруження, ніби вас «заморозили» (дорахуйте до п'яти). Тепер розслабте м'язи. Розтисніть кулаки. Відчуйте розслаблення. Тепер руки розведіть в сторони, зігніть в ліктях, напружте біцепси. Розслабте. Тепер шия і плечі. Підніміть плечі, втягніть шию. Напружтеся...Розслабтеся. Далі живіт...сідниці...м'язи на ногах.....стопи... А тепер розслабте все тіло. Відчуйте приємне розслаблення [4, с. 29].

Ознайомившись з техніками для відновлення втрачених ресурсів та пригадавши реальні історії вчителів, які зіткнулися зі страшними реаліями війни, розумієш як важко бути педагогом. Адже вчителі тепер не просто помічники чи наставники, які виховують майбутнє, сіють зерна знань, які виростають в Героїв сьогодення. Вони відіграють важливу роль в збереженні покоління, яке надалі формуватиме майбутнє України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Коли тривожність стає діагнозом. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/features-50502379> (дата звернення: 24.10.2023).
2. Основи реабілітаційної психології / редкол.: Л. Царенко та ін. Київ : УДК, 2018. Т. 2. 240 с.
3. Про психологічну підтримку учасників освітнього процесу: Наказ ДОН Сумської облдержадміністрації від 03.11.2022 №385-ОД. URL: <http://surl.li/mndhd>
4. Регіональний психологічний проєкт «Завжди поруч» : кращі практики (з досвіду роботи). [у 2-х ч.]. Ч. 1 / Уклад. І.В. Марухина, Л.О. Кондратенко. Суми : НВВ КЗ СОІППО. 2023. С. 64.
5. Ресурсоорієнтована модель стресодолання Basic ph. URL: <https://arpp.com.ua/blog/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/> (дата звернення: 24.10.2023).
6. Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) : інформація для батьків. URL: <http://surl.li/mndol> (дата звернення: 24.10.2023).

РОЗДІЛ III.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ. ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ БЕЗПЕКИ

Ольга Авраменко,

інструктор з фізичної культури.

Сумський дошкільний навчальний заклад (центр розвитку дитини) № 14 «Золотий півник» Сумської міської ради.

oavramenko83@gmail.com

ВИКОРИСТАННЯ ПРИРОДНИХ УМОВ У ПРОЦЕСІ ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ

***Анотація.** У статті обґрунтовано доцільність використання природних умов в процесі фізичного виховання дошкільників. На прикладі Сумського дошкільного навчального закладу (центр розвитку дитини) № 14 «Золотий півник» проаналізовано можливості створення сучасних умов для фізичного розвитку дошкільників.*

***Ключові слова:** заклад дошкільної освіти, дошкільник, фізичне виховання, оздоровчі сили природи, природні засоби оздоровлення.*

***Постановка проблеми.** Одне із головних завдань фізичного виховання – формування основних знань про вплив на організм сил природи, а також практичних навичок їх використання у самостійних заняттях. Розумне поєднання фізичних вправ і оздоровчих сил природи дозволяє підсилити загартування організму до несприятливих природних факторів: холоду, спеки, сонячної радіації, загазованості чи запиленості середовища, підвищених шумів, заколисування у наземному, повітряному чи водному транспорті та інше.*

Загартування дає можливість зберегти здоров'я і працездатність, тому його слід проводити з самого раннього віку послідовно і невинно.

***Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Результати наукових досліджень Е. Вільчковського, О. Курка, Н. Пангелової та ін. вказують на те, що в Україні надалі спостерігається зниження рівня здоров'я дітей, у зв'язку з чим особливої гостроти набуває необхідність*

оновлення сучасного змісту дошкільної освіти. Провідна роль у реалізації цих завдань відводиться дошкільним навчальним закладам, в яких необхідно створити умови для свідомого засвоєння дітьми елементарних знань з фізичної культури і життєво важливих рухових умінь та навичок, що складають основу фізкультурної освіти.

Природні засоби широко використовуються також у поєднанні з фізичними вправами, наприклад, повітряні ванни під час ранкової гімнастики, водні процедури (душ) після занять фізичною культурою (влітку) тощо. Як свідчать спеціальні дослідження А. Богуш, В. Огнев'юк, В. Спіріна, З. Уварова та ін., загартовуючі процедури ефективні лише тоді, коли вони взаємопов'язані з виконанням загальних педагогічних та гігієнічних вимог: обов'язковим виконанням режиму дня, раціональними умовами, оптимальною організацією всіх видів життєдіяльності дітей у дошкільному закладі.

Мета статті: обґрунтувати доцільність використання природних умов в процесі фізичного виховання дошкільників.

Виклад основного матеріалу. Фізичний розвиток дошкільників нині стає пріоритетним напрямом у дошкільній педагогіці, бо має першочергове значення для повноцінного становлення особистості дитини дошкільного віку. Саме своєчасна й організована відповідно до природних закономірностей, рухова активність дитини закладає основи для подальшого ефективного її розвитку за іншими напрямками навчальної діяльності.

У перші шість років життя фізичне виховання є основою всебічного розвитку дитини. У цей період закладається фундамент здоров'я, нормального фізичного розвитку та виховуються основні риси особистості людини.

Тому, створення відповідних умов для комплексного вирішення цих завдань завжди було предметом вивчення теорії фізичного виховання дошкільників, що спрямовано на:

- зміцнення їх здоров'я;
- забезпечення гармонійного розвитку організму;
- розвиток рухових умінь, навичок і фізичних якостей (сили, спритності, витривалості, гнучкості тощо);
- підвищення фізичної та розумової працездатності;
- загартування організму;
- прищеплення культурно-гігієнічних навичок, формування уявлень про здоровий спосіб життя;

– виховання потреби у заняттях фізичною культурою і спортом [4, с. 71].

Е. Вільчковський вважає, що в сучасних закладах дошкільної освіти мають впроваджуватися інноваційні підходи до фізичного виховання дошкільників, які ґрунтуються, насамперед, на наявних природних, біологічних закономірностях формування організму людини. У зв'язку з тим, що організм дошкільника потребує активної рухової діяльності, то фізичне виховання має здійснюватися через використання спеціально підібраних, методично правильно організованих, керованих педагогом рухів і складних видів рухової діяльності – фізичних вправ. Вони відчутно впливають на дитину, розвиваючи її рухові уявлення, увагу, мислення, волю, емоції, спричиняючи позитивні зміни у роботі серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, викликаючи почуття бадьорості, радості [2, с. 147].

Ми повністю поділяємо думку науковця і намагаємося в Сумському дошкільному навчальному закладі (центр розвитку дитини) № 14 «Золотий півнік» створити сучасні умови для фізичного розвитку дошкільників. Саме тому, відповідно до Закону України «Про дошкільну освіту», «Про фізичну культуру», «Національної доктрини розвитку освіти», Базового компонента дошкільної освіти, робота всіх працівників нашого закладу спрямована насамперед на:

- створення сприятливих умов для фізичного розвитку дошкільнят;
- впровадження новітніх оздоровчих технологій;
- розроблення індивідуальних занять з вправляння дітей у різноманітних рухах;
- проведення кожного місяця Дня здоров'я, народних рухливих ігор;
- зацікавлення різними видами спорту;
- формування самостійності у дітей під час виконання вправ, рухів.

Обов'язковою умовою для вирішення цих завдань є регулярні заняття фізкультурою при позитивному та активному ставленні до них дітей. Останнє залежить від уміння вихователя розвинути інтерес до рухової діяльності та його організаторських здібностей, знання методики, уміння чітко показувати вправи, встановлювати контакт з

дитиною, враховувати психічні та анатомо-фізіологічні особливості дітей та ін.

У практичній діяльності використовуємо наступні форми роботи:

– заняття-гра, а саме рухливі ігри: «Швидко візьми, швидко поклади», «Цапки», «П'ять камінців», «Жести», «Колінка» «Капітошка», «Прокоти м'яч у ворота», «Хто далі кине», «Хто далі стрибне»; у старших групах «Веселка», «Чия команда перетягне», «Вишенька» та інші;

– заняття-казка, під час розповіді діти виконують рухи героїв: «Ріпка», «Вовк і Заєць»; «Зайчикова хата», «Веселе шимпанзе»;

– «школа м'яча» (заняття з використанням елементів футболу, баскетболу, волейболу, футболу);

– профілактично-оздоровчі заняття з використанням нетрадиційних технологій: дихальної гімнастики, точкового масажу, ігор медитацій, психогімнастики, «хвилинок-здоровинок»;

– ритмічна гімнастика (заняття для дівчаток);

– силові заняття (для хлопчиків).

Особливу увагу приділяємо прогулянкам за межами дитячого садка на свіжому повітрі, які сприяють зміцненню здоров'я дітей, формуючи у них рухові вміння: навички бігу, ходьби, метання, підлізання, стрибків та інших рухів. Рухова діяльність у поєднанні зі свіжим повітрям, сонцем підвищує захисні реакції організму дітей, загартовує їх. Навколишня природа, різноманітні враження збагачують знання, виховують естетичні почуття дітей.

Під час проведення прогулянок навчаємо дітей дотримуватись дисципліни та знайомимо їх з правилами дій пішоходів на вулиці.

Переконані, що у дошкільному віці дуже важливо розвинути у дітей інтерес до фізичної культури та спорту, адже це одна з передумов міцного здоров'я. У своїй практичній діяльності саме фізкультурні заняття є пріоритетними у процесі систематичного, послідовного формування, закріплення і вдосконалення основних рухових умінь та навичок у дітей, розвитку їхніх фізичних якостей. Проводимо їх у всіх вікових групах, переважно в першу половину дня, враховуючи вікові особливості вихованців.

В ігровій формі організуємо заняття у молодшій групі за сюжетом «Подорож до осіннього парку». Для формування творчої уяви використали вправи медитаційного характеру. Виконання основних рухів теж пов'язано з темою заняття: пролізання під дугами (гілками) та

ходьба по звивистій доріжці та використали рухливу гру «Сонечко і дощик».

На занятті з фізичної культури на свіжому повітрі у середній групі під час проведення комплексу вправ використовуємо елементи гімнастики хатха-йога, а також вправи для дихання, очей, вправи з промовлянням певних звуків для формування правильного дихання.

Під час проведення фізкультури на повітрі у старшій групі організуємо вправляння дітей в основних рухах – пролізати в обруч лівим та правим боком та стрибки з просуванням уперед змійкою, минаючи кеглі. Наші вихованці дуже люблять коли проводимо вправу «Країна веселої гри»: імітуємо квіти, які зацвітають, ріст травички, рух дерев, вітру, перевтілюємося у звірят.

Усім дітям ігри на свіжому повітрі приносять задоволення та користь. Ми погоджуємося з Богуш А.М., що такі ігри вчать молодших дітей орієнтуватися в просторі, правильно працювати з обладнанням. У середньому віці – розвивають фізичні якості, перш за все, витривалість і силу. У старших групах заняття розвивають рухові здібності та самостійність [1, с. 89].

Намагаємося, щоб всі наші заняття були цікавими та доступними для малечі, містили спортивний характер, сприяли розвитку інтересу до фізичних вправ і різних видів спорту.

Висновки. Навчально-виховна робота з фізичного виховання у Сумському дошкільному навчальному закладі (центр розвитку дитини) № 14 «Золотий півник» здійснюється з урахуванням стану здоров'я, самопочуття, рівня фізичного та психічного розвитку і підготовленості дітей. Основним результатом використання природних умов у процесі фізичного виховання є покращення фізичного стану дитини, її фізичного розвитку, підвищення захисних властивостей та стійкості організму до різних захворювань, опірності до негативних умов зовнішнього середовища.

Переконані, що заняття з фізичної культури, рухливі ігри, вправи спортивного характеру на свіжому повітрі сприяють вихованню у дітей дисциплінованості, колективізму, рішучості, сміливості та інших якостей, необхідних кожній дитині дошкільного віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Богуш А.М. Діти і соціум: особливості соціалізації дітей дошкільного та молодшого шкільного віку : монографія. Луганськ : Альмаматер, 2006. 368 с.

2. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку. Київ, 2008. 340 с.

3. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. Суми : ВДТ «Універсальна книга», 2004. 428 с.

4. Дитина: Освітня програма для дітей від двох до семи років / наук. кер. проекту В. В. Огнєв'юк. Київ : ун-т ім. Б. Грінченка, 2016. 304 с.

5. Круцевич Т.Ю. Теорія и методика фізичного: навч. посіб. Київ, 2008. 269 с.

Наталія Бойко,

інструктор з фізкультури.

Заклад дошкільної освіти (ясла-садок) № 12 «Олімпійський»

Сумської міської ради.

nbojko801@gmail.com

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА ОЗДОРОВЛЕННІ ДОШКІЛЬНИКІВ

***Анотація.** У статті розкривається зміст понять «здоров'язбережувальна компетентність», «здоров'язбережувальні технології» та їх різновиди на рівні дошкільної освіти. Наводяться приклади реалізації фізкультурно-оздоровчих технологій на базі Сумського закладу дошкільної освіти №12 «Олімпійський».*

***Ключові слова:** здоров'язбережувальна компетентність, здоров'язбережувальні технології, фізичне виховання, дошкільний вік, інноваційні оздоровчі технології.*

***Постановка проблеми.** Обсяг розвивальної інформації, яку отримують малюки в дошкільному віці, постійно зростає. Відповідно зростає і розумове навантаження. А це нерідко призводить до перевтоми, що негативно позначається на стані здоров'я дітей. Одне з головних завдань дошкільного закладу – така організація освітнього процесу, за якої не лише зберігатиметься високий рівень розумової працездатності вихованців, а й зміцнюватиметься їхнє здоров'я. Тому запровадження здоров'язбережувальних технологій у фізичну культуру дошкільників – вимога сьогодення.*

***Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема впровадження здоров'язбережувальних технологій, у зв'язку зі своєю актуальністю, широко представлена у сучасних дослідженнях*

українських та зарубіжних учених. Зокрема, О. Богініч. [1], О. Гнізділова [3], Н. Денисенко, О. Івахно [4], Т. Осипенко [5] досліджували поняття «здоров'язбережувальні технології» та їх класифікацію. Авторські розробки здоров'язбережувальних технологій представлені у працях Н. Букреєва, Л. Гаращенко [2], Н. Семенова та інших.

Мета статті: обґрунтувати доцільність упровадження здоров'язбережувальних технологій у дошкільній освіті та навести приклади реалізації фізкультурно-оздоровчих технологій на базі Сумського закладу дошкільної освіти №12 «Олімпійський»..

Виклад основного матеріалу. У новій редакції Базового компоненту дошкільної освіти (Державний стандарт дошкільної освіти) однією з цінностей дошкільної освіти визначено «зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я дитини». Зрозуміло, що саме здоров'я є умовою успішного росту та розвитку особистості, її духовного і фізичного вдосконалення, а в подальшому успішного життя.

Також стандарт пов'язує цінності дошкільної освіти, з її напрямками (змістом) і процесом формування досвіду дитини в різних видах діяльності. Передбачено, що цей взаємозв'язок забезпечить освітній результат – компетентність дитини старшого дошкільного віку. Серед ключових для дошкільної освіти компетентностей дитини на першому місці стоїть рухова і здоров'язбережувальна, що ще раз підкреслює значимість здоров'я дитини.

У документі здоров'язбережувальна компетентність трактується як «здатність дитини до застосування навичок здоров'язбережувальної поведінки відповідно до наявної життєвої ситуації; дотримання основ здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я у повсякденній й життєдіяльності» [6].

Формування здоров'язбережувальної компетентності в дошкільному закладі відбувається за допомогою впровадження здоров'язбережувальних технологій. О. Івахно розглядає поняття «здоров'язбережувальна технологія» як систему заходів, що включає взаємозв'язок і взаємодію всіх факторів освітнього середовища, спрямованих на збереження здоров'я дитини на всіх етапах його навчання і розвитку. Так як в дошкільній освіті основними факторами взаємодії є діти, педагоги і батьки, то він уточнює, що в дошкільній освіті здоров'язбережувальні технології спрямовані на вирішення пріоритетного завдання – збереження, підтримки і збагачення

здоров'я суб'єктів педагогічного процесу: дітей, педагогів і батьків [4, с. 64-70].

Науковці, продовжуючи думку О. Івахно, пропонують класифікувати здоров'язбережувальні технології у дошкільній освіті за двома критеріями:

- основна мета у розв'язуванні поставленої задачі;
- провідні засоби здоров'язбереження і здоров'язбагачення.

На основі цих критеріїв виділяють наступні види здоров'язбережувальних технологій:

- медико-профілактичні технології, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я дітей під керівництвом медичного персоналу дитячого садка відповідно до медичних вимог і норм, з використанням медичних засобів (організація моніторингу здоров'я дошкільників, розробка рекомендацій щодо оптимізації дитячого здоров'я, організація та контроль харчування дітей раннього та дошкільного віку, фізичного розвитку дошкільників, загартовування; організація профілактичних заходів в дитячому садку; організація здоров'язбережувального середовища);

- фізкультурно-оздоровчі технології, спрямовані на фізичний розвиток і зміцнення здоров'я дитини: розвиток фізичних якостей, рухової активності і становлення фізичної культури дошкільнят, загартовування, дихальна гімнастика, масаж і самомасаж, профілактика плоскостопості та формування правильної постави, оздоровчі процедури у водному середовищі (басейні) та на тренажерах, виховання звички до повсякденної фізичної активності та турботі про здоров'я; реалізація цих технологій, як правило, здійснюється фахівцями з фізичного виховання та вихователями в умовах спеціально організованих форм оздоровчої роботи;

- технології забезпечення соціально-психологічного благополуччя дитини (створення умов емоційної комфортності та позитивного психологічного самопочуття дитини у процесі спілкування з однолітками і дорослими в дитячому садку, сім'ї. Реалізацією даних технологій займається психолог за допомогою спеціально організованих зустрічей із дітьми, а також вихователь і фахівці дошкільної освіти в поточному педагогічному процесі. До цього виду технологій можна віднести технології психологічного і психолого-педагогічного супроводу розвитку дитини в педагогічному процесі;

- технології здоров'язбереження і здоров'язбагачення педагогів дошкільної освіти, що спрямовані на розвиток культури здоров'я

педагогів дитячого садка, зокрема культури професійного здоров'я, розвиток потреби до здорового способу життя [2; 5].

Усі ці здоров'язбережувальні технології успішно впроваджуються в Сумському закладі дошкільної освіти № 12 «Олімпійський». Зокрема, інструктори з фізкультури, опікуються впровадженням фізкультурно-оздоровчих технологій як під час занять фізкультури, так і занять, які проводять вихователі. Також ми консультиємо батьків, діти яких мають певні особливості у поставі, координації тощо.

Працюючи над зміцненням і збереженням здоров'я наших вихованців, педагоги широко використовують у своїй роботі такі здоров'язбережувальні технології як: дихальна та звукова гімнастика, пальчикова гімнастика, психогімнастика, масаж та самомасаж, вправи з профілактики плоскостопості, казкотерапія, музикотерапія, піскова терапія, вітамінотерапія, фітотерапія. Наведемо приклади реалізації деяких із них.

Оскільки, дихальна та звукова гімнастики поліпшують роботу серцево-судинної та нервової системи, збагачують киснем всі клітини та органи, зміцнюють імунітет дітей, сприяють профілактиці хвороб органів дихання, наш педагогічний колектив проводить їх з дітьми всіх вікових груп, починаючи з раннього віку. Дітям подобається поєднувати дихальну гімнастику з рухами, музикою. Тому для зацікавлення дітей вправи проводяться в ігровій формі, з використанням іграшок, мультимедіа, картинок. Завдяки різноманітному, цікавому, не звичному обладнанню (свистілки, дудочки, ворітця з кульками, кораблики, пір'їнки та ін.) діти із задоволенням виконують вправи та поставлені завдання.

Найчастіше інструктор з фізкультури використовує ці вправи для заспокоєння дихання дітей, приведення дитячих організмів у спокійний стан та налаштування на інші види діяльності. На нашу думку, найбільшого оздоровчого ефекту на дитячий організм мають вправи під час проведення їх на свіжому повітрі. Тому часто практикуємо їх у своїй роботі.

Враховуючи користь масажу та самомасажу, педагоги садка включають у свою роботу з дітьми цей вид здоров'язбережувальних технологій. Діти із радістю роблять масаж горіхами, шишками, каштанами, рукавичками. Діти середніх і старших груп уміють виконувати точковий масаж, масаж вушних раковин, парний, масаж масажерами. Дуже любляють діти виконувати масаж один одному, сидячи на підлозі в колі, під музичний супровід чи текст.

Для профілактики плоскостопості у дітей фізінструктором і вихователями до змісту занять включаються різні види ходьби та бігу, вправи з рівноваги, ходьба по «доріжці здоров'я» з різними наповнювачами (природній та покидьковий матеріал, мочалки, гудзики, крупи, матеріали різної фактури), вправи на ортопедичних та масажних килимках. Щодня педагоги проводять ці вправи у всіх вікових групах після денного сну, під час рухової активності, індивідуальної роботи.

У вересні та травні 2023 року в закладі були проведені діагностики загального розвитку дітей, моніторинги фізичного розвитку. Протягом року медичним персоналом аналізувалися показники захворюваності дітей. Як показали результати, показники захворюваності до кінця навчального року значно знизилися з 6,2 д/д до 3,2 д/д, а загального, фізичного та психічного розвитку підвищилися, що безпосередньо пов'язуємо із використанням здоров'язбережувальних технологій.

На практиці роботи нашого дошкільного закладу доведено, що ефективність позитивного впливу на здоров'я дітей різних оздоровчих заходів, складових здоров'язбережувальних технологій, визначається не стільки якістю кожного з цих прийомів і методів, скільки їх грамотною «злагодженою» у загальній системі, спрямованої на благо здоров'я дітей, педагогів і батьків.

О. Ярмошенко зазначає, що існуючі оздоровчі технології приваблюють різноманітністю своїх засобів та новизною. Проте, кожен вихователь чи педагогічний колектив у цілому, використовуючи у власній діяльності інноваційні технології, має обов'язково радитися з медичними працівниками, психологами, достеменно знати особливості впровадження тих чи інших технологій у практику оздоровчої роботи з дітьми [7, с. 42]. Ми повністю погоджуємося з думкою автора і в своїй роботі керуємося принципом «не нашкодити дитині».

Висновки. Отже, впровадження в систему роботи дошкільного закладу різних здоров'язбережувальних технологій підвищує результативність навчально-виховного процесу, формує у педагогів і батьків ціннісні орієнтири, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я дітей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Богініч О. Л. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку. *Вісник Прикарпатського*

університету імені І. Франка. Івано-Франківськ, 2008. Вип. XVII-XVIII. Педагогіка. С. 191-199.

2. Гарашенко Л. В. Здоров'язбережувальні методики виховання у фізкультурно-оздоровчому процесі сучасного дошкільного закладу. *Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету*. Випуск 1 (44). 2021. С. 67-71.

3. Гнізділова О. А. Використання здоров'язбережувальних технологій у період адаптації дітей до дошкільного навчального закладу. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія. Харків. 2017. С. 361-367.

4. Івахно О. П. Використання здоров'яформуючих технологій у сучасному дошкільному навчальному закладі для дітей загального розвитку. *Гігієна населених місць*: зб. наук. праць. Київ, 2008. Вип. 52. С. 64-70.

5. Осипенко Т. Здоров'язбережувальні технології у дошкільному навчальному закладі. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2018. № 6. С.42-47.

6. Про затвердження Базового компоненту дошкільної освіти (Державний стандарт дошкільної освіти) нова редакція : Наказ від 12.01.2021 № 33 URL: [Pro novu redaktsiyu Bazovoho komponenta doshkilnoyi osvity.pdf \(mon.gov.ua\)](http://pro-novu-redaktsiyu-bazovoho-komponenta-doshkilnoyi-osvity.pdf)

7. Ярмошенко О. Секрет здоров'я. Фізкультурне заняття для дітей середнього дошкільного віку. *Дитячий садок*. 2015. С. 10–14.

Ольга Власенко,

заступник директора з виховної роботи.

Комунальний заклад

«Харківській ліцей № 65 Харківської міської ради».

ovlasenko745@gmail.com

ОНОВЛЕННЯ ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ ТА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ БЕЗПЕКОВОЇ ОБІЗНАНОСТІ ЛІЦЕЇСТІВ

Анотація. У статті висвітлюється досвід осучаснення освітнього безпекового середовища та удосконалення роботи дитячої громадської організації.

Ключові слова: освітній простір, безпека, безпечне освітнє середовище, безпекова обізнаність.

Постановка проблеми. Військовий стан та збільшення ризиків надзвичайних ситуацій спонукає дорослих шукати нові дієві шляхи навчання дітей розумному реагуванню на виклики та пропанувати новітні педагогічні технології та осучаснювати освітній безпековий простір.

На формування безпечного освітнього середовища закладів освіти, забезпечення життя і здоров'я учасників освітнього процесу у період дії воєнного стану та в подальшому в звичайних умовах життя, формування в учнівської молоді базових понять основ безпечного середовища направлені консолідовані сили муніципальних, державних та громадських організацій нашого міста.

Виклад основного змісту. У Харківському ліцеї № 65 особливу увагу приділяється дотриманню та розповсюдженню серед учнівського загалу рекомендацій та правил пожежної, мінної та особистої безпеки й цивільного захисту в цілому, забезпеченню ефективної профілактики правопорушень серед учнів, попередженню конфліктів, засвоєнню алгоритму дій у разі виникнення надзвичайних ситуацій різного характеру. Керуючись наказом Міністерства освіти і науки України №135 від 10.02.2023 «Деякі питання створення та функціонування класів безпеки у закладах освіти» в ліцеї був створений «Клас безпеки». Він обладнаний всім необхідним для навчання ліцеїстів різного віку основам безпеки в різноманітних сферах життя, допомагає навчити дітей розпізнавати небезпеки та розуміти, як діяти в екстремальних ситуаціях.

При облаштуванні «Класу безпеки» були розроблені такі зони:

- зона перегляду відеоуроків та презентацій;
- зона пожежної безпеки (для вивчення правил пожежної безпеки, алгоритму дій при пожежі, основ користування вогнегасниками та іншими первинними засобами пожежогасіння);
- зона мінної безпеки (для вивчення правил поведінки у разі виявлення вибухонебезпечних та підозрілих предметів);
- зона безпеки життєдіяльності (для вивчення правил безпечної поведінки у різних сферах життя та алгоритмів дій у разі надзвичайних ситуацій);
- зона домедичної допомоги (для проведення занять та тренінгів з надання допомоги при пораненнях та травмах, у тому числі вивчення регламенту дій при проведенні серцево-легеневої реанімації, зупинки кровотечі тощо);
- зона психологічного розвантаження (для бесід з психологами, виконання творчих завдань, проведення тренінгів тощо);
- ігрова зона для дітей молодшої вікової категорії (для проведення тематичних рухливих ігор та вправ).



Зважаючи на виклики сьогодення, велику кількість різноманітних надзвичайних подій та ситуацій, потребу підростаючого покоління у нових знаннях та навичках, постало питання про реорганізацію напрямів і формату підготовки дітей. Вчителі ліцею разом з фахівцями з питань з надзвичайних ситуацій переглянули концепцію діяльності Дружини юних пожежних-рятувальників.

Взаємодію з творчими відважними дітьми не окреслювали тільки пожежною справою. Задіяний широкий спектр формування та отримання вмій та знань – дії під час пожеж, під час отримання сигналів повітряної небезпеки, у разі надзвичайних подій на воді; реагування та захист від стихійних лих, при виявленні небезпеки від вибуху боєприпасів тощо. Час диктує необхідність вміти надавати домедичну допомогу потерпілому та поширювати культуру безпеки життєдіяльності не тільки серед ліцеїстів, в родин, на рівні громади.

Співпраця з фахівцями ДСНС, Червоного Хреста, Національної поліції є вкрай необхідною у напрямку формування в учнівської молоді культури безпечної поведінки, оволодіння основами надання само(взаємо)допомоги в екстремальних ситуаціях, професійної орієнтації дітей та молоді, популяризації руху юних рятувальників-

пожежних серед дітей та залучення їх до участі у різноманітних безпекових активностях. Безпека – це пріоритет, і діти мають бути у безпеці. Учасники освітнього процесу та фахівці організували низку корисних та творчих зустрічей, на яких рятувальники мали змогу у цікавій ігровій формі провести для учнів тематичні уроки та майстер-класи, що полегшує дітям запам'ятовування важливої інформації, покликаної вберегти життя та навчити дати собі раду в небезпечних ситуаціях. Для дружини юних пожежних-рятувальників це важливий досвід та нові навички з рятувальної справи, бо саме вони взяли на себе важливу функцію із пропагування серед однолітків здорового способу життя, в якому б не було місця непродуманим пустошам, безпечності. Основа роботи ДЮРП складається з п'яти складових: навчальні онлайн-заняття та очні тренування, інформаційно-просвітницька робота, організація соціальних заходів та волонтерська діяльність, підготовка до змагань та конкурсів, проведення урочистих (онлайн)-заходів з нагоди професійних свят відповідних служб та інших важливих подій.

Проєкт «Клас безпеки» органічно вписався в канву різноманітних заходів цивільного захисту та безпеки життєдіяльності, що проводяться в нашому закладі освіти. Процес отримання знань в класі безпеки постійно урізноманітнюється: від уроків-квестів до рухливих ігор, від психологічних бесід до онлайн-дебатів.

Атмосфера невимушеності, академічної свободи та творчості характеризує клас безпеки, як новаторське та багатообіцяюче освітнє явище, очікуваним результатом якого є пришвидшене та більш ґрунтовне оволодіння ліцеїстами навичками безпечної життєдіяльності, коли діти опановують навчальний матеріал самостійно або в процесі інтерактивного спілкування один з одним, використовуючи натурні зразки та прилади облаштованих зон.

Просвітницьку діяльність Харківського ліцею №65 визнано на регіональному рівні, тому перший виїзний урок безпеки та національна презентація «Мобільного класу безпеки» - нового спільного проєкту для підвищення культури безпеки серед дітей від Міністерства внутрішніх справ України, Національної поліції України, Державної служби України з надзвичайних ситуацій, створеного під егідою дитячого фонду ООН ЮНІСЕФ в Україні, були проведені на базі нашого закладу освіти.

Вчителі Харківського ліцею №65 разом з фахівцями-наставниками, створивши «Клас безпеки» та трансформували діяльність дитячої громадської Дружини юних пожежних, дбають про

убезпечення й захист наших дітей та формування здорового майбутнього нашої країни.

Висновок. Цілком логічно, що виникає необхідність захистити, забезпечити, попередити наслідки впливу на особистість несприятливих факторів і чинників. Особливо це актуально для освітнього закладу, адже будь-яке соціальне середовище, зокрема й освітнє, впливає на перебіг у ньому життєдіяльності людини, оскільки складається із сукупності матеріальних ресурсів, психологічних факторів, міжособистісних відносин [2, с. 10].

Враховуючи реалії сьогодення, кожен має володіти інформацією щодо захисту життя і здоров'я та докладати максимум зусиль для створення безпечного середовища в умовах воєнного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.

1. Резнікова О. О. Національна стійкість в умовах мінливого безпекового середовища : монографія. Київ : НІСД, 2022. 532 с.
2. Цюман Т. П., Бойчук Н. І. Кодекс безпечного освітнього середовища : метод. посіб. / за заг. ред. Т. П. Цюман. Київ, 2018. 56 с.

Олексій Довгополик,

учитель фізичної культури, спеціаліст вищої категорії.

Лебединський заклад загальної середньої освіти I-III ступенів № 3
Лебединської міської ради Сумської області.

dovgopolikoleksij@gmail.com

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. У статті проаналізовано теоретико-педагогічні аспекти формування здоров'язбережувальних компетентностей у навчально-виховному середовищі школи. Ефективні прийоми та методи формування здоров'язбережувальних компетентностей школярів на уроках фізичного виховання.

Ключові слова: здоров'я, здоров'язбережувальна компетентність, здоров'язбережувальні технології, фізична культура.

Постановка проблеми. Здоров'я людини – одне з основних джерел щастя, радості та повноцінного життя в цілому. Сьогодні для кожного вчителя фізичної культури головною проблемою є збереження і зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді. Тривогу

викликає значне погіршення стану фізичного розвитку підростаючого покоління.

Увага до питання здоров'я школярів суттєво зросла. Турботу викликає значне зменшення кількості абсолютно здорових дітей (їх залишається не більше 10-12%); різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління; зростання числа учнів, що мають декілька діагнозів; зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання дитячої смертності; пасивність, апатія та навіть агресивне ставлення до навчання ^[4].

Тому основним завданням сучасного навчального закладу стає виховання компетентної особистості, яка не тільки володіє знаннями, а й уміє застосовувати їх у житті, діяти адекватно у відповідних ситуаціях, адаптуватися до складних соціальних умов, долати життєві труднощі, підтримувати своє здоров'я на належному рівні, надавати опір негативним впливам. З огляду на це, особливого значення набуває спрямоване формування у дітей умінь і навичок здорового способу життя.

Аналіз останніх публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. У вітчизняній і закордонній науці розроблено теоретичне підґрунтя для розв'язання зазначеної проблеми. Так, у Національній доктрині розвитку освіти одним із пріоритетних напрямків державної політики в галузі освіти є пропаганда здорового способу життя.

Метою освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» нової редакції Державного стандарту початкової загальної освіти «є формування здоров'язберезувальної компетентності шляхом набуття учнями навичок збереження, зміцнення використання здоров'я та дбайливого ставлення до нього, розвитку особистої фізичної культури». Під поняттям здоров'язберезувальної компетентності слід розуміти характеристики властивостей учня, спрямовані на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточення ^[2].

Мета статті – впровадження здоров'язберезувальних технологій на уроках та позакласних заходах з фізичної культури з метою формування здорового способу життя.

Виклад основного змісту. Мета сучасної школи – підготовка дітей до життя. Кожен учень має отримати під час навчання знання, що знадобляться йому в майбутньому житті. Здійснення означеної мети можливе за умови запровадження технологій здоров'язберезувальної педагогіки.

Здоров'язбережувальні технології – такі, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці учнів у школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог), відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям дитини ^[1]. До конкретних методів належать:

- диспансеризація учнів;
- профілактичні щеплення;
- забезпечення рухової активності;
- вітамінізація, організація здорового харчування (включаючи дієтичне);
- заходи санітарно-гігієнічного характеру, пов'язані з респіраторно-вірусними інфекціями, зокрема грипом.

Мета всіх здоров'язбережувальних освітніх технологій – сформуванню в учнів необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити їх використовувати отримані знання в повсякденному житті ^[3].

Звичайно, вирішення проблеми збереження здоров'я дітей та підлітків потребує великої уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, представників громадськості. Однак особливе місце та відповідальність у оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка повинна й має всі можливості для того, щоб зробити освітній процес здоров'язбережувальним.

Під здоров'язбережувальними технологіями вчені пропонують розуміти:

- сприятливі умови навчання дитини у школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Найпоширеніші технології здоров'язбереження, які використовуються у сучасній школі. Це психологічні технології, наприклад: психогімнастика – допоміжний метод, який спирається на невербальну експресію, перш за все на міміку та жести – взагалі на рух. До них відносять:

- прогулянки на природі;
- емоційний комфорт: куточки настрою, дні радості;

– сімейне консультування.

Наступна технологія – це рухова активність, завданням якої є:

– корекція порушень постави;

– зміцнення серцево-судинної і дихальної систем за допомогою виконання дозованих навантажувальних вправ;

– зміцнення м'язів, розвиток гнучкості тіла;

– навчання спортивним оздоровчим технологіям.

Прикладами технології рухової активності, яка використовується у школі є: щоденна гімнастика до занять, комплекси дихальної гімнастики, фізкультхвилинки, пальчикова гімнастика тощо.

Формування компетентностей відбувається на уроці фізичної культури. Саме на уроці йде навчання, у процесі якого формуються здоров'язберезувальні вміння і навички. Завдання уроків сприяти розвитку компетентностей дбайливого ставлення до свого здоров'я, здоров'я людей, що оточують, умінню спілкуватися з рідними, друзями, однокласниками, дбати про їх здоров'я. На уроках і у виховній роботі впроваджувати інтерактивні, нестандартні форми роботи.

Уроки фізичної культури у школі мають бути цікавими, веселими, захоплюючими. Обов'язковою складовою частиною уроку фізичної культури є проведення рухливих ігор та естафет, які сприяють створенню гарного настрою, зміцненню здоров'я, виховують в учнів найкращі риси характеру, розвивають інтелект, є важливим засобом реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання школярів [4].

Фізкультхвилинки, музичні паузи, релаксаційні, динамічні вправи дозволяють знімати стан утомленості на уроці, ослабити психологічну напруженість, викликану інтенсивністю занять і просто дати дитині можливість порухатися. На перервах доцільно з учнями проводити рухливі ігри на спеціально обладнаних майданчиках та гімнастичному залі. За сприятливих погодних умов уроки фізичної культури краще проводити на природі. Ефективним є навчання здорового способу життя не лише на уроках, а і в позаурочний час. З цією метою необхідно проводити позакласні заходи: гуртки, спортивні змагання та свята, веселі естафети, дні здоров'я.

Висновки. Отже, ефективність формування здорового способу життя вимагає активного залучення учнів до здоров'язберезувального навчального процесу, формування в них активної позиції щодо зміцнення і збереження власного здоров'я та безпеки життєдіяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойченко Т.Є. Здоров'язберігаюча компетентність як ключова освіти України. *Основи здоров'я і фізична культура*. 2008. № 11-12.
2. Ващенко О. Свириденко С. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах. *Директор школи*. 2006. № 20. С. 12-15.
3. Волкова С.С. Здоровий учитель – здорова школа. *Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку*: матеріали III міжнародної наук.-практ. конф. Харків : вид-во ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. 2007. Т. 1. С. 40-43.
4. Формування здоров'язбережувальних компетенцій на уроках фізичного виховання. URL: https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00775359_1.html

Єлизавета Ковтун,

старший викладач кафедри теорії і методики змісту освіти.

Комунальний заклад

Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

kovtunliza@ukr.net

ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

***Анотація.** У статті розглянуто особливості формування рухової компетентності дитини дошкільного віку шляхом використання рухливих ігор та їх вплив на гармонійний розвиток особистості при змішаній формі виховання в умовах воєнного стану.*

***Ключові слова:** здоров'язбережувальна компетентність, рухова компетентність, активний руховий режим, фізкультурно-оздоровча робота, змішана форма виховання в умовах воєнного стану.*

***Постановка проблеми.** Оновлений Базовий компонент дошкільної освіти, як стандарт дошкільної освіти в Україні, декларує цінності дошкільної освіти і одним з пріоритетів є зміцнення фізичного, психічного та соціального здоров'я дошкільників.*

Важливим завданням дошкільної освіти є забезпечення сприятливих умов для гармонійного фізичного розвитку дитини дошкільного віку, адже, рівень його розвитку – один з важливих показників стану здоров'я особистості. Особливого значення набуває рухова активність, яка є регулятором формування рухової

компетентності, як такої, що є показником росту та розвитку дитячого організму.

У дошкільні роки фізичне виховання є основою всебічного розвитку дитини. Саме у цей період закладаються основи здоров'я, повноцінного фізичного розвитку. У дошкільному дитинстві відбувається становлення індивідуальних відмінностей, стабілізація передумов особистісного розвитку, формування психічних процесів.

Рухова компетентність проявляється в поєднанні ціннісних поведінкових установок на раціональне виконання рухових дій та прагнення до фізичного розвитку й саморозвитку, доступних дитині знань і навичок, а також навичок оцінки ефективності власної рухової активності. [5 с. 5-6]

Рухливі ігри – це важливий засіб рухової активності, а значить і всебічного виховання дітей дошкільного віку. Сучасні психолого-педагогічні дослідження доводять, що правильно підібрані ігри сприяють гармонійному розвитку організму дошкільників.

Аналіз останніх публікацій. Науковці та педагоги-практики сьогодення стверджують, що рухливі ігри – це один із ефективних засобів фізичного удосконалення всього організму, що розвивається, формування у дитини дошкільного віку рухових умінь та навичок.

Рухливі ігри сприяють збагаченню рухового досвіду дитини, задовольняють потребу організму в русі та ефективно впливають на діяльність дихальної, серцево-судинної, опорно-рухової систем організму. А ще, рухливі ігри сприяють міцному сну, збуджують апетит, що благотворно впливає на емоційно-чуттєву сферу, забезпечує гарний настрій та позитивне налаштування.

За допомогою ігор у дошкільнят розвиваються такі важливі фізичні якості, як: спритність, швидкість, витривалість. У рухливих іграх закріплюються та вдосконалюються різноманітні вміння і навички з основних рухів: ходьби, бігу, стрибків, рівноваги.

Рухливі ігри мають значний вплив на виховання морально-вольових якостей. Спільний інтерес, викликаний грою, об'єднує дітей у дружній колектив. У «грі разом» у дітей виробляються організаційні навички, формується поняття про поведінку у колективі, виховуються моральні якості: воля, здатність до самопожертви, витримка.

Рухливі ігри впливають на розумовий розвиток дітей, допомагаючи уточнити уявлення про довкілля, про природні явища, поведінку представників тваринного світу. Також, діти отримують знання про життя рослинного світу, про способи пересування тварин, їх поведінку та пристосування до того чи іншого середовища.

А. Бузова визначає рухливу гру як «найбільш адекватну форму занять фізичними вправами які сприяють підвищенню рухової активності дітей» [3, с. 141]. Рухливі ігри та фізичні вправи не тільки покращують здоров'я та розвивають організм дитини, але також є засобом для виховання характеру, впливають на поведінку дітей. Себто, реалізація завдань соціального розвитку дуже висока саме у рухливих іграх. Під час гри дитина вчиться підкорювати свої інтереси інтересам колективу, спільними зусиллями отримувати поставлені цілі. Для виховання дитини зміст, викладений у грі, має велике значення. Граючись, дитина глибоко переживає ті дії, які вона виконує.

О. Богініч тлумачить гру як «свідому діяльність, у якій проявляється й розвивається вміння аналізувати, зіставляти, узагальнювати й робити правильні висновки» [2, с. 19]. Звичайно, що кожна гра приваблює дитину виграшом, але сутність не тільки у ньому. У процесі гри діти відчують радість руху, можливість проявити себе, радість від того, що подолав перешкоду. Дитина аналізує завдяки чому це відбулося, що я зробив сьогодні краще, як я це використаю потім. Змагальний характер рухливої гри наповнює її привабливим сенсом, вчить досягати цілі і гідно програвати.

Ігри змагального характеру (атракціони, змагання, естафети), ігри-забави, українські народні рухливі ігри, а також різноманітні ігрові вправи змагального характеру радить проводити Г. Беленька. Вони формують рухові уміння і навички, розвивають фізичні й вольові якості, сприяють активності та самостійності дітей у здобутті рухового досвіду тощо, отож треба дати дітям змогу практично реалізувати їхні знання та уявлення про навколишню дійсність і отримати задоволення від цього. А ще науковиця вважає, що саме рухлива гра є засобом боротьби з гіподинамією [1, с. 49-58].

Могутньою рушійною силою називає рухливу гру В. Бусленко. Це «духовно-моральна цінність українського народу, який прагнув зберегти свої традиції, національну мову, культуру; як ігри з відносно простим змістом, де використовуються природні рухи, а досягнення мети не пов'язане з високими фізичними й психічними напруженнями» [4, с. 20-22].

О. Курок наголошує, що надзвичайно важливо до рухової діяльності включати ігри з елементами спорту, адже саме вони сприятливо впливають на фізичний розвиток і працездатність дитини. Вправи з м'ячами, воланами, ракетками, битками, ключками сприяють розвитку в дітей окоміру, координації, ритмічності, узгодженості

рухів. Рухова діяльність з використанням елементів спортивних ігор розвивають у дітей такі фізичні якості, як спритність, швидкість, сила, оскільки дитині часто доводиться в ігровій ситуації передавати м'яч партнеру або кидати його в ціль, що розташована на певній відстані. Ігри з елементами спорту сприяють удосконаленню вміння ловити, тримати, відбивати й кидати предмети, а також розраховувати напрямом кидка, узгоджувати з ним силу, розвивати виразність рухів, орієнтуватися в просторі. [6, с. 199].

Ю. Бабачук стверджує, що під час добору ігор і вправ та проведення їх з урахуванням можливостей кожної дитини створюються сприятливі умови для успішного оволодіння дітьми руховими діями, що є складовими технічних прийомів ігор з елементами спорту, для підвищення рівня фізичного та загального розвитку дітей, удосконалення їх рухових можливостей та здібностей [6, с. 201-208].

В. Скуратівський красномовно говорить про роль хороводних рухливих ігор, без яких не може обійтись жодне народне свято чи розвага. «Для того, щоб це животворне джерело не замулювалося, не згасали його пульсуючі водограї, котрі повсякчас повгамовують духовну спрагу, приносять нам радість і здоровий дух, мусимо бути ревними оберігачами наших кращих народних традицій, серед яких особне місце посідають дитячі ігри і яким відведена самою природою виняткова роль у вихованні наших дітей» [7 с. 204].

В умовах воєнного стану досить складно використовувати усі можливості рухливої гри як потужного засобу формування рухової компетентності дитини дошкільного віку. Проте, в умовах змішаної форми виховання педагоги вишуковують різні можливості для реалізації цього важливого завдання.

Мета статті – описати досвід роботи по використанню рухливої гри як рушійної сили у формуванні здорової нації при організації змішаної форми виховання в умовах воєнного стану.

Виклад основного змісту. Щоб уникнути одноманітності й навантажити різні групи м'язів дітей, зберегти їхній інтерес до рухової діяльності ми плануємо проведення рухливих ігор на перспективу, зокрема на квартал. Враховуємо ті ігри, що розучуватимемо з дітьми під час занять інструктор з фізкультури. У нас є розроблена картотека рухливих ігор, що дає змогу оперативно вносити зміни до календарного плану з врахуванням перебування в укритті під час повітряної тривоги.

За рекомендаціями Г. Беленької, експерта з дошкільної освіти, д-ра пед. наук, професора та Н. Мельник, доцента кафедри дошкільної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка, д-ра пед. наук ми розподіляємо рухливі ігри так, щоб діти не перевтомлювалися. А саме: у кожній віковій групі плануємо 8—10 рухливих ігор протягом дня.

Розподіляємо їх таким чином:

Під час ранкового приймання проводимо одну-три рухливі гри малої та середньої рухливості. Це хороводні ігри, ігри з предметами. Спостерігаємо, що дітям особливо подобаються ігри з маленькими м'ячиками, цеглинками леґо, осіннім листям та іншими атрибутами. Також дітей захоплюють ігри з ловінням та киданням предметів. Це м'ячі, кубики, кульки. На майданчику є кільцекид, то ті діти, які ходили до дитсадка в літній період досить вправно закидають м'ячі і їм подобається показати свою вправність дітям, які прийшли у вересні і ще не кожного разу можуть справитися із завданням. Ось тут рухлива гра спрацьовує на формування моральних якостей: підтримка, взаємодопомога, толерантність.

Діти підходять поступово, тому залучаємо декількох дітей, а які підходять мають можливість відразу долучатися до гри.

Ранкові ігри та вправи налаштовують дітей на позитив, на гарний настрій протягом дня. Якщо, то тематичний день, наприклад, День атракціонів, то ранком розпочинаємо активні розмови про такий вид відпочинку, активізуємо дитячий досвід і по мірі того, як діти підходять організуємо різні атракціони. Такі як: закидання шишок, ходьба з дощечками, перенесення предметів. Ігри змагального характеру активізують дітей, заряджають енергією, сприяють позитивним емоціям. Якщо під час ранкового прийому лунає «повітряна тривога», то оперативно перебираємось до укриття та по можливості продовжуємо гратися. Ігри із закиданням дрібних предметів у коло, перенесення предметів цілком підходять до того, щоб гратися в обмеженому просторі. Площина нашого укриття це дозволяє. Таким чином переміщення в укриття і продовження гри носить ігровий характер і це не травмує дітей.

Під час першої та другої прогулянки плануємо по три-чотири гри середньої й великої рухливості:

- з різними основними рухами;
- змагального характеру — змагання, естафети;
- з м'ячами;

- ігри та вправи з елементами спорту;
- українські народні рухливі ігри;
- ігри-ловитки.

«Чия ланка швидше збереться», «Квач», «Кіт і миші», «Хитра лисиця», «Вовк у рову», «Гуси-лебеді», «Два морози», – це ті ігри, що найбільш захоплюють дітей. На майданчику такі ігри проводимо з усією групою дітей. А от ігри з елементами спорту, спортивні вправи, змагання, атракціони, ігри з предметами, з м'ячами плануємо і проводимо підгрупами. Інші діти в цей час грають у пісочниці, у м'яч, стрибають із скакалкою тощо. Якщо дітей багато, то і естафети також проводимо за підгрупами. Але, у нинішній ситуації в умовах воєнного стану часто збирається не вся група. Орієнтуємось на оптимальну кількість гравців у команді для проведення естафет — 6-8 осіб. В основному збирається дві команди.

Враховуючи рівень сформованості рухових умінь і навичок у дітей, перед тим, як пропонувати дітям нову рухливу гру, ми вивчаємо з ними основний рух під час фізкультурного заняття. І тому, у грі поза заняттями, рухова компетентність формується ефективно.

Ігри та ігрові вправи з елементами спорту (баскетбол, футбол, городки та ін.) потребують чіткого пояснення й дотримання правил, які визначають процес змагань між окремими дітьми або командами. Кожна дитина має володіти технікою рухів – руховими навичками, які визначають результат змагань. Адже прагнення результату – характерна особливість таких ігор.

Отож, спортивні рухливі ігри проводимо за таких умов:

- різноманітність рухового змісту;
- зручне та безпечне місце проведення;
- достатня кількість атрибутів та обладнання.

Такі умови створені на спортивному майданчику. Якщо знаходимося в укритті, то переходимо на ігри малорухливі, або середньої рухливості. Дітям подобаються хороводні ігри, які забезпечують рухливість, збуджують інтерес дітей до пісенного тексту. Граємо у найвідоміші українські народні ігри у яких на першому плані – слова, рухи – нескладні (ходіння в колі), по закінченні слів, співу можливий біг. Але, спершу розповідаємо про джерело виникнення гри, адже обрядові та звичаєві ігри передають характерні події з життя українського народу: початок жнив, косовицю, великодні та купальські ігри, калиту, веснянки, заохочуємо цим дітвору. Діти із задоволенням грають в «Огірочки», «Галя по

садочку ходила», «Подоляночка», «Перепілочка», «Ой ягіл, ягілочка», «Іде, іде дід», «У нашого Омелечка...» та ін.

Полюбилися вихованцям хороводні ігри зі співом. Текст цих ігор ознайомлює дітей з трудовими процесами, із звичаями українського народу. Це такі ігри, як «Соловейко-сватку», «А ми просо сіяли, сіяли...», «Мак», «Задумала бабусенька» та ін.

Ще, досить ефективними в укріпті стали ігри, що не потребують інтенсивної рухливості, але в той же час сприяють розвитку основних рухів в повній мірі: «Струмочок» (вправа на рівновагу), «Кролики» (стрибання на двох ногах), «Потяг» (вправляння з ходьби, бігу один за одним).

Щоб реалізувати потребу у русі організуємо різні ігрові вправи як от: зроби той, хто... Дітям зазвичай подобається слухати такі інструкції-завдання, які мають до них безпосереднє відношення:

- присядь той, хто хлопчик
- пострибай той, хто дівчинка
- стань на носочки той, хто вже сьогодні поїв
- нахилися той, хто у гарному настрої
- підіймай праву руку той, хто любить морозиво
- підіймай руки догори той, хто любить маму
- постав руки на пояс той, хто має на собі одяг червоного кольору
- покрутись на місці той, хто має спідничку або сукню
- плесни той, хто має в одязі синій колір
- обіймися той, хто має друзів
- нахилися той, хто має взуття
- підіймай ліву руку той, у кого є братик

За допомогою активних ігор та вправ у приміщенні навіть похмурий осінній день перетворюється на радісний і веселий.

Дітям полюбилися ігри, у яких вони не тільки удосконалюють рухові навички, а ще і за допомогою гри дізнаються більше про тваринний та рослинний світ. Це ігри пізнавального характеру, такі як: «Зоопарк», «Кенгуру», «Салат».

Малорухливу пізнавальну гру «Зоопарк» ми поєднуємо з розповіддю про різних тварин або показом медіа продукції. Діти із задоволенням переглядають фільм про дику природу, з якого дізнаємося про особливості тієї чи іншої тварини, адже сутність гри полягає в тому, щоб найвлучніше показати тварину, перемагає той, хто досягає максимальної схожості. У дітей формуються рухові

навички, а ще розвивається увага, спостережливість. Дітям зрозуміло, що вовк лютий та сильний у природі, хоча у мультфільмі він може бути добрим. У природі заєць є похлилим, боязким, а в казці, навпаки хвалюватим. Ведучим стає той, хто перемагає і це мотивує дітей.

Гра «Кенгуру» є дуже активною, але площа укриття дозволяє грати у цю гру. Вона прекрасно розвиває спритність, волю до перемоги й вміння працювати в команді. Для проведення цієї гри ми беремо міцні мішки, свисток для ведучого, а також крейду. Грає дві команди. Накресливши на підлозі дві лінії старту й фінішу, ведучий дає свисток про початок гри. Учасники забави вибудовуються в шеренги й по черзі стрибають в мішках від старту до фінішу та назад, потім передають мішок іншому гравцеві. Перемагає та команда, учасники якої першими пройшли дистанцію.

Діти із задоволенням грають у гру «Салат». Ця гра дуже проста, проте з її допомогою можна розповісти дітям про різні овочі й фрукти, а також провести імпровізований кулінарний урок для малюків. У коло розставляються стільці, на які сідають учасники. Ще один гравець стає в центр кола. Він роздає дітям назви овочів або фруктів (декілька гравців повинні отримати однакові назви, наприклад, з 10 гравців 2 можуть бути грушами, 3 – яблуками, 5 – бананами), вибираючи собі також одну назву. Коли учасник, що стоїть в колі, називає фрукт або овоч, гравці з такими назвами повинні помінятися місцями. Той, хто не встиг зайняти місце, стає в центр. Якщо ж центральний гравець скаже «салат», змінити місце повинні всі учасники.

Ще досить ефективними є ігри за столами, але ті, що спрямовані на розвиток окоміру, дрібної моторики. То є ігри з прищипками, гудзиками, крупами.

В укритті облаштована стіл-пісочниця. Діти із задоволенням шукають дрібні предмети у піску, затим виконують з ними фізичні вправи. За бажанням перетворюють їх на казкових героїв та придумують з ними чудернацькі історії.

Якщо оголошується відбій повітряної тривоги і ще є час пограти на майданчику, то обов'язково організуємо ті ігри, які забезпечують максимальну рухливість. В основному це ігри-ловитки, ігри-естафети, ігри з м'ячами.

У вечірні години плануємо одну-дві рухливі ігри малої рухливості:

- атракціони;

- рухливі ігри та ігрові вправи з предметами;
- хороводні ігри.

Стало традицією у співпраці з батьками познайомити з тими іграми, що стали новими для сьогоденішнього дня і тоді, діти мають змогу вдома включитися до рухової діяльності з батьками, як з партнерами.

Якщо день був напружений і багато часу перебували в укритті, то про це також говоримо з батьками з метою активізації рухової активності дітей в домашніх умовах.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Унікальність дошкільного дитинства полягає в тому, що саме в цей період відбувається становлення та розвиток організму дитини, формуються життєво необхідні уміння й навички, руховий досвід, розвиваються фізичні якості і це є основою формування рухової компетентності дітей дошкільного віку. Рухова активність є природною біологічною потребою дітей, ступінь задоволення якої визначає правильна організація рухового режиму як у закладі дошкільної освіти, так і вдома.

Отже, необхідно спрямувати зусилля педагогів на співпраці з батьками вихованців у контексті забезпечення оптимального рухового режиму завдяки організації рухливих ігор різного характеру.

За допомогою рухливих ігор у дошкільників закріплюються та вдосконалюються різноманітні вміння і навички. Завдяки достатньому обсягу рухової діяльності діти мають добре здоров'я, фізичний розвиток та швидше засвоюють фізичні вправи.

У зв'язку з ситуацією, що склалася в Україні внаслідок агресії сусідньої держави, заклади дошкільної освіти працюють за змішаною формою. Рухова активність вихованців буде ефективною, якщо на щодень планування рухливих ігор буде передбачати як роботу у спортивній залі, на майданчику, так і ігри в укритті. Це має бути прогнозовано та збалансовано.

Ефективними умовами формування рухової компетентності дітей є наявність позитивної мотивації; інтеграція різних видів діяльності: рухової, ігрової, комунікативної, сенсорно-пізнавальної; наявність педагогічно виправданого предметно-розвивального середовища в закладі освіти, зокрема і в укритті; забезпечення змістовної співпраці всіх учасників освітнього процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Беленька Г. В. Рухлива гра, або як позбутися гіподинамії. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2018. №7. С. 49-58.
2. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри : навч. посіб. Київ : ПНУ імені В. Стефаника, 2007. 140 с.
3. Бурова А.П. Організація ігрової діяльності дітей дошкільного віку. Тернопіль : Мандрівець, 2010. 256 с.
4. Бусленко В. В. Організація занять з фізичного виховання в дошкільному навчальному закладі. *Дитячий садок*. 2009. № 48. С. 20-22.
5. Методичні рекомендації до Базового компонента дошкільної освіти : Наказ МОН України від 16.03.2021 №1/9-148. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/shodo-metodichnih-rekomendacij-do-onovlenogo-bazovogo-komponenta-doshkilnoyi-osviti> (дата звернення 09.10.2023)
6. Рівні розподілу рухливих ігор та ігрових вправ для вдосконалення рухових навичок у дітей старшого дошкільного віку / Ю. М. Бабачук. Тези доповідей II міжнародної науково-методичної конференції (Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року).
7. Скуратівський В.Т. Дідух : свята укр. народу. Київ : Освіта, 1995. 271 с.

Ірина Кожем'якіна,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, спеціальної освіти та менеджменту.

Комунальний заклад

Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

irinakozhem@ukr.net

ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ У ЗАКЛАДАХ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Анотація. У статті актуалізується проблема організації освітнього процесу педагогів у закладах післядипломної педагогічної освіти, який здійснюється в умовах воєнного стану і передбачає варіативний формат (очний, дистанційний, очно-дистанційний) з врахуванням безпекової ситуації та забезпечення підтримуючого освітнього середовища.

Ключові слова: педагог, підвищення кваліфікації, освітнє середовище, освітній процес, дистанційне навчання, післядипломна освіта.

Постановка проблеми. Сьогодні, в умовах воєнного стану, гостро постали питання організації освітнього процесу педагогів у

зкладах післядипломної педагогічної освіти та можливої професійної взаємодії з педагогами у контексті їх безперервного професійного розвитку. Порушена проблема зумовила необхідність створення підтримуючого освітнього середовища для педагогів, пошук можливого формату курсів підвищення кваліфікації педагогів, ефективних технологій й інструментів реалізації освітнього процесу підвищення кваліфікації та безперервного науково-методичного супроводу педагогів у розвитку їх професійної компетентності.

Аналіз останніх публікацій свідчить про активність наукових досліджень щодо компетентнісного розвитку педагогів в контексті реалізації завдань нової української школи та формування ключових (базових) компетентностей учнів (Л. Гриневич, С. Калашнікова, І. Коберник, Г. Усатенко, П. Хобзей, Р. Шиян та ін.).

У контексті компетентнісного становлення вчителя нової української школи активізувалися дослідження сучасної організації післядипломної освіти. Зокрема, проблеми організації освітнього середовища досліджувала Л. Покроєва; технології навчання дорослих аналізували Л. Лук'янова й О. Аніщенко. Новим технологічним підходом у післядипломній освіті стає науково-методичний супровід вчителя (В. Сидоренко, Т. Сорочан та ін.).

Визначними для нашого дослідження стали питання особливостей дистанційного та змішаного навчання (І. Воротникова, Е. Жуковська), зокрема моделі, технології та перспективи його застосування досліджувала І. Мала, онлайн-інструменти для організації дистанційного навчання в умовах карантину (І. Іванюк, О. Овчарук). Використання цифрових сервісів та інструментів у професійній підготовці майбутніх учителів у закладах вищої освіти детально проаналізували Р. Гуревич, В. Кобися, А. Кобися, С. Кізім, Л. Куцак, Н. Опушко.

Не зважаючи на широкий спектр окреслених досліджень питання ефективної організації освітнього процесу педагогів у системі післядипломної освіти наразі умовах воєнного стану наразі недостатньо вивчене і потребує сьогодні швидкого і результативного вирішення.

Мета статті окреслити важливі аспекти організації освітнього процесу у закладі післядипломної педагогічної освіти в умовах воєнного стану та можливості його ефективної реалізації.

Виклад основного змісту. Сьогоднішні умови воєнного стану в країні сконцентрували увагу системи післядипломної педагогічної

освіти на необхідності пошуку ефективного формату освітньої взаємодії з педагогами для надання їм освітніх послуг з метою підвищення їх професійної кваліфікації та безперервного науково-методичного супроводу у процесі їх професійного розвитку.

Враховуючи умови сьогодення, визначним в організації освітнього процесу педагогів у системі післядипломної педагогічної освіти стає спрямованість на врахування безпекової ситуації, зокрема на територіях прикордоння, та створення комфортних умов професійної взаємодії, що сприятиме психологічній підтримці та збереженню здоров'я педагогів.

Визначені пріоритети в організації освітнього процесу педагогів у системі післядипломної педагогічної освіти у воєнних умовах та існуючий сьогодні практичний досвід використання освітніх інтернет систем, інтернет ресурсів й сервісів та інформаційно-комунікаційних технологій у організації освітнього процесу у закладах освіти, зокрема і закладах вищої освіти, дозволили створити на базі КЗ Сумський обласний інститут післядипломної освіти (КЗ СОШПО) освітнє середовище для професійної взаємодії з педагогами у процесі підвищення їх кваліфікації, яке насамперед є підтримувальним у сучасних умовах, комфортним для професійної комунікації і надає можливість ефективно здійснювати неперервний науково-методичний супровід педагогів області.

Створене освітнє середовище закладу наразі обов'язково передбачає освітній онлайн-простір, який представлено сайтом закладу, сайтами та блогами кафедр, методичної служби, відділів, лабораторій та бібліотеки, а також е-поштою викладачів кафедр, методистів та інших структурних підрозділів, створені групи професійної взаємодії на різних інтернет ресурсах (Viber, Telegram тощо) та освітні платформи для навчання педагогів у курсовий період (Moodle та Microsoft Teams) і системи дистанційної професійної взаємодії у міжкурсний період (Google Classroom, Zoom та Hangouts Meet), що дозволяє ефективно здійснювати освітній процес педагогів та їх неперервний науково-методичний супровід «в спеціалізованому середовищі, яке функціонує на базі психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій» [2, с. 7].

Особливістю сьогоднішньої взаємодії викладачів з педагогами у процесі підвищення їх кваліфікації є насамперед безпечність навчання. Це важливий аспект сучасної освіти в умовах воєнного стану, на який викладачі закладу післядипломної педагогічної освіти (КЗ СОШПО) зорієнтовують вчителів області. Зважаючи на

необхідність врахувати безпекову ситуацію в області, насамперед на території прикордоння, сьогоdnішній процес підвищення кваліфікації вчителів та їх науково-методичний супровід здійснюється в очному, дистанційному та очно-дистанційному форматах. Де дистанційний формат передбачає професійну взаємодію в онлайн-режимі і задача викладачів організувати його максимально зручним і дієвим для реалізації освітніх послуг.

Формат онлайн професійної взаємодії з вчителями, відповідно до Положення про дистанційну форму здобуття повної загальної середньої освіти (2020) дозволяє закладам післядипломної педагогічної освіти задіяти синхронне і асинхронне навчання [4], що сприяє безпечності та комфортності освітнього процесу підвищення кваліфікації.

Застосування таких режимів (синхронного і асинхронного) професійної взаємодії у процесі підвищення кваліфікації розширює можливості безперервності післядипломної освіти вчителів в умовах воєнного часу.

Практика роботи з педагогами (слухачами курсів підвищення кваліфікації) у КЗ СОППО демонструє можливість адаптації методичних рекомендацій МОН зазначених у Положенні про дистанційну форму здобуття загальної середньої освіти (2020 р) [4] до освітнього процесу у закладах післядипломної освіти. Це означає, що організація освітнього процесу має відбуватися з використанням технологій дистанційного навчання, яке може організовуватися у спосіб, за якого окремі теми з фахових курсів та курсів за вибором (інтегрованого курсу) можуть розглядатися в асинхронному режимі, з можливістю надання вчителям підтримки шляхом проведення консультацій в синхронному або асинхронному режимах. Такий підхід до організації та здійснення підвищення кваліфікації у курсовий період та науково-методичного супроводу у міжкурсний період дає можливість вчителям отримати якісні освітні послуги в системі післядипломної освіти в умовах воєнного стану.

Вважаємо, що поєднання синхронного і асинхронного навчання збільшує можливість для взаємодії викладачів і слухачів курсів (педагогів) і підвищує готовність педагогів до онлайн-навчання в школі, тому необхідно забезпечити контент дистанційного навчання таким форматом навчального та методичного матеріалу й практичних завдань, які можуть опрацьовуватися, засвоюватися і розв'язуватися у пролонгованому часі, за власною індивідуальною траєкторією розвитку кожного педагога.

Дистанційне навчання у дослідженнях І. Малої визначається як сукупність технологій, що забезпечують доставку слухачам (вчителям, студентам, учням) основного обсягу навчального матеріалу, інтерактивна взаємодія слухачів і викладачів у освітньому процесі, надання можливості самостійної роботи з методичними, дидактичними та навчальними матеріалами у процесі навчання (Мала, 2022). Тому практично-дієвий формат процесу підвищення кваліфікації педагогів передбачає активне запровадження насамперед інноваційних технологій організації навчальної діяльності вчителів заочною, очно-дистанційною та дистанційною формами навчання: інтерактивні практичні заняття онлайн (робота в парах, групах, командах), онлайн-заняття (відео-лекції, онлайн-практичні, онлайн-семінари, онлайн-конференції, чати, форуми тощо).

Процес підвищення кваліфікації педагогів на базі КЗ СОІППО сьогодні має свою специфіку і свої особливості: визначено зміст навчального матеріалу з урахуванням особливостей онлайн-навчання в умовах сьогодення (підпорядковані навчальні плани, розроблені робочі програми, лекції та практичні заняття); використання методів, форм і прийомів навчання онлайн-навчання; розроблено контрольні завдання та можливі варіанти корекції (тести, анкети, творчі завдання, дидактичні матеріали тощо); застосування інтерактивних діалогічних форм і методів роботи (робота в парах, групах, ділові ігри, онлайн-конференції, онлайн-дискусії, онлайн-форуми тощо); рефлексивне управління розвитком компетентності (самоаналіз навичок та вмій); аналіз, узагальнення й використання педагогічного досвіду (онлайн-конференції з обміну досвідом; педагогічна практика онлайн); розроблено комплекс методів діагностики (онлайн-діагностування, онлайн-тестування); обрання оптимального стилю спілкування; зворотний зв'язок (творчі проєкти, випускні творчі роботи тощо); дослідження, аналіз та запровадження ефективних форм, методів, засобів та інструментів навчання; науково-методичне забезпечення (дидактичний матеріал, презентації, відеоролики, науково-методичні комплекси, е-посібники тощо).

Зауважимо, що освітня діяльність педагогів сьогодні є надзвичайно активною, інформативно наповненою, мобільною. Зважаючи на великий інформаційний простір сучасного вчителя, для максимального сприйняття, засвоєння, осмислення та подальшого застосування необхідної інформації, освітній процес підвищення кваліфікації потребує візуалізації інформативного матеріалу. Зазначимо, що зараз, в освітній практиці застосовується значна

кількість методів, прийомів, технік та технологій для трансформації інформативного матеріалу у ефективні візуальні компоненти.

Серед відомих інформаційно-комунікаційних технологій візуалізації, що активно застосовуються викладачами КЗ СОІППО у освітньому процесі, варто відмітити такі технології як мультимедійні презентації, Sway-презентації, інтерактивні презентації. Різні види презентацій використовуються як для навчальної діяльності у курсовий період, так і для самостійної роботи, процесу саморозвитку в межах дистанційного етапу (компоненту) у міжкурсний період, а також для самоосвіти у форматі дистанційної форми навчання на платформі Microsoft Teams. Можливості платформи Microsoft Teams дозволяють презентацію застосовувати не тільки як активний демонстраційний засіб, але й як інтерактивний прийом для спільної групової співпраці вчителів.

Ефективними технологіями візуалізації навчального матеріалу та самостійної творчої діяльності вчителів є інтерактивні ментальні (інтелектуальні) карти, інтерактивні плакати, які можна створювати на різних онлайн-ресурсах та сервісах (Glogster, Prezi, Projekt та ін.) та інтерактивні дошки (Padlet-дошка, Whiteboard, Jamboard). Для інтерактивної самостійної роботи вчителів створюються тестові форми, QR-коди, хмари (теги) слів, гіперпосилання тощо.

Практичним і ефективним для вчителів став такий метод презентації інформативного матеріалу як скрайбінг. Така техніка візуалізації не тільки сприяє запам'ятовуванню великої кількості інформації для самих вчителів, але й водночас навчає їх ефективній необтяжливій подачі навчального матеріалу для учнів з будь-якого предмету. Отриманий досвід із створення та застосування скрайбінгу вчителі запроваджують у шкільний освітній процес.

У процесі проведення курсів підвищення кваліфікації та подальшого науково-методичного супроводу вчителів у міжкурсний період з метою розвитку професійної компетентності вчителів впроваджуються активні та інтерактивні форми та методи навчання; використовуються електронні освітні навчальні матеріали, які забезпечують ефективну діалогову взаємодію із суб'єктами освітнього процесу на основі вільного володіння вербальними і невербальними засобами спілкування/комунікації та розв'язання завдань, пов'язаних із формуванням особистості учнів.

На основі інформаційно-комунікаційних технологій розроблено і впроваджується в освітній процес підвищення кваліфікації вчителів електронні дидактичні матеріали та засоби навчання. З-поміж засобів

використовуються е-навчальні посібники, діагностичний інструментарій та тестові завдання в режимі онлайн, мультимедіа, ІКТ, інтерактивні дошки (SMART-board, POLY-board), електронні освітні ресурси.

Неперервна взаємодія викладачів з педагогами та їх науково-педагогічний супровід у курсовий і міжкурсний періоди підвищення кваліфікації забезпечуються підтримкою онлайн-ресурсів та сервісів (сайт та Веб-сайт кафедри, е-пошти викладачів, Facebook, Viber, Telegram тощо).

Для комфортності дистанційного навчання важливо «бути онлайн у постійному часі, тобто виникати, вирішувати питання або вирішувати проблеми у зручний час через систему» [1], за якою здійснюється навчання. Це дає можливість слухачам курсів залишатися в робочому стані, як можна довше, враховуючи їх життєві і виробничі обставини, зокрема в умовах воєнного стану.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Формат освітнього процесу, який реалізується в умовах воєнного стану у КЗ СОШПО, став не просто навчальним, але й насамперед комфортним, розвивальним, мотивувальним та таким, що підтримує внутрішній потенціал кожного педагога, та дає можливість отримати практичний досвід організації й здійснення інноваційної освітньої діяльності в закладах освіти.

Подальші науково-практичні дослідження з питань організації освітнього процесу у закладах післядипломної педагогічно освіти будуть спрямовані на розширення спектру форм, методів та технологій професійної взаємодії з педагогами, які сприятимуть їх професійному компетентнісному розвитку в умовах воєнного та післявоєнного часу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Bildung Learning Agility. *Online Learning. Online Teaching : Do this Not that*, 2020. URL: https://alisonyang-com.translate.google.com/online-teaching-do-this-not-that/?utm_source=rss&utm_medium=rss&utm_campaign=online-teaching-do-this-not-that&_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=ru&_x_tr_hl=ru&_x_tr_pto=sc (дата звернення 17.10.2023).

2. Дистанційне та змішане навчання в школі : путівник / упоряд. Воронікова, І. П. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 48 с.

3. Мала І. Б. Дистанційне навчання як дієвий інструмент управлінської освіти. *Вчені записки Університету «Крок»*. 2022. 2 (66). С. 132–151. doi: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-66-132-151> (дата звернення 02.11.2023).

4. Положення про дистанційну форму здобуття повної загальної середньої освіти (2020). URL: <https://osvita-perechin.gov.ua/uploads/polozenna-pro-distancijnu.docx> (дата звернення 19.10.2023).

Алла Малішевська,
директор НВК «Потенціал»,
Світлана Зубик,
заступник директора з науково-методичної роботи,
Тетяна Левченко,
заступник директора з виховної роботи.
Навчально-виховний комплекс «Школа I ступеня – гімназія
«Потенціал» Оболонського району м. Києва.
obolon_potential@i.ua

ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ БЕЗПЕКИ В УЧНІВ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ПАРТНЕРСЬКОЇ КООПЕРАЦІЇ

***Анотація.** У статті висвітлюються особливості організації безпечного середовища в закладі освіти в умовах воєнного стану, акцентується увага на дієвих формах роботи щодо формування компетентностей безпеки у здобувачів освіти з використанням можливостей партнерської кооперації.*

***Ключові слова:** «кризове суспільство», умови воєнного стану, безпечне освітнє середовище, здобувачі освіти, компетентності безпеки, «партнерська кооперація».*

***Постановка проблеми.** З кінця минулого століття в науковий обіг увійшло поняття «суспільство ризику», проаналізоване і обґрунтоване німецьким соціологом Ульріхом Беком у праці «Суспільство ризику. На шляху до іншого модерну».*

На думку У. Бека, на зміну ідеалам минулих епох, де ключовим поняттям була рівність, у суспільстві ризику прийшла безпека. «Соціальний проєкт суспільства набуває чітко негативного і захисного характеру: не досягнення «гарного», як раніше, а запобігання «найгіршому». Це пов'язано з розвитком сучасного соціуму «в умовах його підвищеної ризикогенності, наявності глобальних загроз і небезпек».

У зоні ризиків усі сфери, освіта зокрема. Ще у квітні 2021 року у Дніпрі відбулася Всеукраїнська наукова конференція «Україна як суспільство ризику», на якій розглядалися саме ризикогенні чинники в сучасному українському суспільстві.

Нині ми працюємо у важких умовах повномасштабної війни, які змушують будувати освітній процес таким чином, щоб, насамперед, фізично зберегти життя і здоров'я здобувачів освіти та сформувати у них компетентності, що допоможуть вижити в цих умовах, убезпечать і в подальшому від ризиків, які обов'язково приносить із собою кожна війна. Адже тим, хто сьогодні навчається, відбудовувати зруйновану війною країну, розбудовувати суверенну незалежну державу, долати екологічно і суспільно нищівні наслідки «господарської» діяльності, розв'язувати демографічні проблеми. І з огляду на сказане, «здоров'я нації» і «майбутнє нації» (у розумінні «молоде покоління») перестають бути гарними модними лозунгами, а стають нагальною суспільною проблемою.

Мета статті – висвітлити особливості організації безпечного середовища в закладі освіти в умовах воєнного стану та дієві форми роботи щодо формування компетентностей безпеки у здобувачів освіти з використанням можливостей партнерської кооперації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Формуванню культури безпеки життєдіяльності учнівської і студентської молоді приділяло увагу багато вчених, серед яких: В. Березуцький, Ю. Бойчук, С. Гвозд'їй, В. Девисілов, С. Дембіцька, О. Запорожець, І.Кобилянська, О.Кобилянський, Л. Коженевский, В. Мельник, О. Пуляк, О. Поліщук, С. Репінський, В. Сапронов, А. Слабкий Л. Сорокіна, З. Яремко та інші. Учені розглядають безпеку як головну потребу окремої людини і суспільства в цілому, а також як їхню найважливішу мету.

Випускник школи повинен бути ознайомлений з «накопиченими людством знаннями та досвідом виживання в різноманітних небезпечних ситуаціях», бути готовим до «використання цієї спадщини у життєвих умовах, що постійно змінюються». При цьому, йдеться про комплексну «підготовку особистості до попередження і подолання небезпечних ситуацій, чому повинні сприяти її світоглядна, моральна, інтелектуальна, психологічна, комунікативна готовність», яка у подальшому має доповнитися правовою, естетичною, екологічною, інтерсоціальною, політехнічною і фізичною складовими. «Людина, яка з юних років засвоїть закони безпечної життєдіяльності, стає суб'єктом, здатним у сучасних умовах захистити не тільки

особисте життя і зберегти власне здоров'я в умовах постійно виникаючих небезпек, але й одночасно у своїй діяльності, яка не повинна бути джерелом небезпеки безпосередньо для неї, суспільства і навколишнього середовища в цілому» [2, с. 68].

Війна в Україні усі існуючі проблеми загострила і додала нові.

Як зазначено на сайті МОН, «під час військових дій та ще тривалий час після їх закінчення заклади освіти в Україні працюватимуть у нових для себе вимогах до безпечного освітнього середовища. В умовах воєнного стану створення безпечного освітнього середовища є одним із першочергових завдань, виконання якого має реалізувати право на безпечні та нешкідливі умови навчання та забезпечення прав дітей на освіту» [1].

Розпорядженням Кабінету Міністрів України № 174-р від 24.02.2023 затверджено План заходів на 2023 рік із реалізації Національної стратегії розбудови безпечного здорового освітнього середовища в Новій українській школі.

«План визначає комплекс заходів, що сприятимуть формуванню безпечних, комфортних та здорових умов для здобуття освіти в закладах загальної середньої освіти, оволодінню учнями компетентностями, необхідними для безпечного та здорового способу життя, а також передбачають підготовку психологів та педагогічних працівників з питань психологічної підтримки та здатності діяти в умовах надзвичайних ситуацій» [1].

Виклад основного змісту. Якісно виконати поставлені завдання силами лише закладу освіти неможливо. Потрібні фахівці, наявність яких не передбачена штатним розписом закладу. А епізодичні заходи створюють певний емоційний фон, дають деякі теоретичні знання, але про повноцінне формування компетентностей безпеки не йдеться. Ще гірше безсистемний формальний набір таких заходів, які призводять до відстороненості від проблеми і емоційної глухоти. Це, насамперед, стосується здобувачів освіти.

Оскільки НВК «Потенціал» формою організації освітнього процесу обрав «партнерську кооперацію», то використовує усі її можливості для формування компетентностей безпеки. «Партнерська кооперація – найвищий ступінь взаємодії партнерів, оскільки знаменує перехід від вимушених, спонтанних, ситуативних, тимчасових дій до систематичної цілісної роботи. Це відкрита система, тому працює за принципами синергетики», тобто «поєднуючи потенціали усіх її складових, дає результат, який перевищує простий сумарний ефект дій окремих елементів» [3, с. 23].

До постійних партнерів закладу належать, насамперед, батьки здобувачів освіти, які в цей важкий час самі долучаються до створення безпечного освітнього простору, до проведення тематичних занять або шукають тих, хто займається цим професійно і долучають до формування компетентностей безпеки в усіх учасників освітнього процесу. Крім того, це громадська організація «Соціальний центр мікрорайону «Перспектива-Оболонь», Навчальний центр ГУ ДСНС України в місті Києві, Співка Самаритян України (Київське об'єднання), Київський Палац дітей та юнацтва, НМЦ практичної психології і соціальної роботи Інституту післядипломної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка. А також колишні випускники закладу.

Найбільша відповідальність за збереження життя і здоров'я учнів у школі, створення психологічно комфортного середовища та формування компетентностей безпеки лежить на вчителів. Відомо, що психологічно комфортне середовище сприяє ефективному засвоєнню знань, виробленню вмінь і навичок.

Особливу увагу приділяють педагоги підбору навчальних матеріалів та стратегій роботи з учнями під час уроків. Учителі опановують техніки чутливого підходу до вибору текстів для читання, тем для обговорення через різний і часто травматичний досвід, який мають діти.

Питанням психологічного розвантаження, психологічної підтримки учнів було присвячено засідання педагогічної ради «Форми і методи психологічної підтримки учнів в умовах воєнного стану», на якому педагоги ділилися своїми професійними знахідками, які можна використати на звичайних уроках чи заняттях в укритті під час повітряних тривог, як наприклад, розроблені вчителькою початкових класів кубики для складання «Storytelling».

У кожному закладі має бути облаштоване укриття та запасні виходи. З досвіду роботи НВК «Потенціал» можемо сміливо зазначити, що важливо, щоб укриття створювало відчуття захисту та спокою. Саме тому, окрім належного ремонту, гарного оздоблення і дотримання усіх санітарних норм, в укритті слід звернути увагу і на комфортне розміщення учнів. Так, окрім парт із стільцями, учні мають м'які пуфи, каремати та лави, щоб кожен клас міг обрати найзручніше місце в укритті відповідно до запланованого виду роботи і вікових особливостей та змінити своє положення при потребі. Також у разі тривалих повітряних тривог мають проводитися п'ятихвилинки релаксації. Для цього потрібні відповідні технічні засоби, щоб можна

було вмикати музику, яка допомагає заспокоїтись та переключитись, демонструвати мотиваційні мультфільми чи ролики.

На спільних столах біля входів розміщені картки з цікавими інтегрованими завданнями, антистресові розмальовки. З їх допомогою повторюється алгоритм дій під час повітряної тривоги, евакуації, правила ефективної комунікації, найпростіші техніки подолання стресу тощо. При потребі вчителі мають змогу роздати ці дидактичні матеріали школярам. Щоразу після тривог запаси оновлюються та поповнюються.

Надзвичайно важливими нині стали заходи із дотриманням чутливого підходу, які включають як виховні заходи загального характеру, так і спеціальні тренінгові заняття з психологом.

У закладі працює два практичних психологи, які за запитами надають психологічну допомогу учасникам освітнього процесу. Ними, наприклад, розроблено методичні поради батькам, на що звертати увагу, щоб простежити стан дитини, як казати дітям правду про реалії війни, як допомогти пережити стрес собі і своїй дитині.

Цьогорічний тиждень психології сфокусувався на формуванні вмінь учнів розпізнавати емоції, стрес і вміти його долати.

На жаль, війна лишає глибокі сліди у психіці дітей, що впливає на мотивацію до навчання, загальну успішність, вміння контактувати та встановлювати дружні стосунки з однолітками. Війна в цілому перебудовує психіку дитини. Тому вересень 2023 року став для учнів місяцем пізнання емоцій. Кожного дня ми відчуваємо різний спектр емоцій, часто не розуміючи, що саме приносить нам радість або ж викликає сум, злість. А так важливо вміти розуміти перш за все себе. Проте це важко, тому слід починати з найпростішого, з тих базових емоцій, які для дитини є найбільш зрозумілими. Саме тому під час тижня психології учні різних вікових категорій відпрацьовували різні уміння.

У початковій школі класні керівники провели інтерактивно-тренінгові уроки «У світі емоцій», «Я – особистість», «Як покращити настрій», «Долаємо сум». Також кожен вчитель розробив власні опитувальники та шкали, аби щодня відслідковувати емоційний стан учнів, оскільки вони неймовірно вразливі та емоційні. Важливо не лише вчителю стежити за станом дітей, а й привчати їх прислуховуватися до своїх емоцій, відповідально й щиро заповнювати опитувальники.

Учні 5-11 класів разом із психологами школи долучились до практичних тренінгів «Я – вільна особистість», «Чотири базові

емоції» та творчо-ігрової практики «Маски».

Різноманітні фотофлешмоби – ще один спосіб зняти стрес, переключити увагу, а також вчитися працювати в команді, знаходити спільну мову з однокласниками. Найяскравішими стали: «Я – українка / українець», «Посміхнись», «У колі друзів», «Я – молодець!». Цінним є те, що деколи ініціаторами фотофлешмобів стають самі учні, зокрема учнівське самоврядування.

Завдяки плідній партнерській кооперації з різними структурами, а саме: Благодійним Фондом «СпівДія», ГО «Спілка Самаритян України (Київське об'єднання)», ГО «АЛЬФА СЕЛФ ДЕФЕНС» та ДСНС України в м. Києві – ми маємо можливість формувати в учнів життєво важливі компетентності безпеки.

Тренінги з мінної безпеки для учнів 1-5-их класів від представників Благодійного Фонду «СпівДія» у рамках проєкту «СпівДія заради дітей», за підтримки UNICEF та Міністерства молоді та спорту України, дали змогу учням дізнатися, як відрізнити вибухонебезпечні предмети, де вони можуть сховатися, які знаки про них попереджають та яких правил безпечної поведінки потрібно дотримуватись, якщо побачив міну чи боєприпаси. Усі заняття пройшли в інтерактивній формі з використанням наочних роздруківок, роботи з малюнками, переглядом відеороликів та руханок. Креативні доповідачі змогли зацікавити учнів, додаючи у свої невеличкі інформативні блоки практичні вправи. У кінці заняття на учнів чекала постановка повчальної сценки, яка дозволила закріпити 3 головні правила: «Не підходь!», «Не чіпай!», «101 набирай!». Усі були у захваті, адже змогли у невимушеній формі дізнатись чимало корисної інформації.

Наступного дня оголошувався конкурс малюнків «Обережно: вибухонебезпечні предмети!». Інформативні малюнки були розміщені у холі, щоб усі наочно могли закріпити ті правила, які здатні зберегти життя.

Через два тижні класні керівники провели повторний урок про вибухонебезпечні предмети, ознайомивши учнів з новими тематичними відеоматеріалами.

Така тяглість у часі дозволяє сформувати стійкі безпекові компетентності.

Особливого значення набувають для учнів заходи, що проводяться колишніми учнями НВК «Потенціал», зокрема працівниками Державної служби надзвичайних ситуацій. Оскільки у НВК функціонував профільний клас цивільного захисту, то багато його випускників

сьогодні працюють у структурних підрозділах ДСНС. Так на учнів 8-9-их класів чекав практикум з мінної безпеки від Головного інспектора ВЗНС та ЗЦЗ Оболонського РУ ГУ ДСНС України у м. Києві, майора служби цивільного захисту Олексія Кірноса та головного фахівця ВР на НС та ЛН Оболонського РУ ГУ ДСНС України в м. Києві, капітана служби цивільного захисту Павла Пархоменка.

Учні не лише змогли побачити різні види боєприпасів, а й дізнались головні правила поводження з ними. Вони вразили спікерів своєю ерудицією, адже самостійно змогли назвати частину боєприпасів. Ця зустріч стала дійсно знахідкою, адже учні на власні очі змогли побачити те, про що вони так багато чули, ще й від людей, які 10 років тому сиділи за цими ж партами.

У здобувачів освіти 10-их та 11-их класів відбулось практичне тренування з питань особистої безпеки в умовах загрози та виникнення надзвичайної ситуації від заступника начальника навчального центру Головного управління ДСНС України в м. Києві, на час військового стану керівника рятувально-пошукової групи Гринівецького Сергія Миколайовича. Старшокласники змогли опанувати ефективні алгоритми дій, яких кожен має дотримуватись під час надзвичайної ситуації.

Для охочих була ще й змога долучилася до інформативно-просвітницької акції-практикуму з попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів «Дивись під ноги» від Асоціації Саперів України.

Ще один серйозний напрямок у формуванні компетентностей безпеки – перша домедична допомога.

Представниками ГО «Спілка Самаритян України (Київське об'єднання)» були проведені тренінги з основ першої медичної допомоги для учнів 5-9-х класів. Відповідно до методичних рекомендацій, які розробили експерти, учні дізнались про базові реанімаційні заходи, вчилися надавати домедичну допомогу у випадку обструкції дихальних шляхів стороннім тілом. Інформація була не просто цікавою, а й дуже актуальною. А часові рамки дозволили усім учням відпрацювати потрібні навички.

Наступним кроком у цьому напрямку став практикум «Виживання в екстремальних ситуаціях» від ГО «АЛЬФА СЕЛФ ДЕФЕНС», де учні дізнались про різні види кровотеч, про те, як їх розрізнити та яку надавати першу допомогу. Ознайомились також з функціональним значенням турнікету та змогли попрактикуватись у його застосуванні.

Безпечна поведінка на дорозі – ще один важливий напрямок у роботі. Масштабною є співпраця з шкільним офіцером поліції за спеціально розробленою програмою «Школа і поліція». У її рамках проводяться просвітницько-профілактичні заняття, які проходять як у школі, так і в Центрі комунікації за узгодженим графіком. Найбільше подобаються усім заняття з творчо-практичними завданнями. Нещодавно учні отримали можливість дізнатися більше про безпеку на дорозі та правила, які важливі, коли темно надворі. Усі мали можливість взяти участь у майстер-класі з виготовлення флікерів. Кожен зміг створити власний неповторний флікер, який є не просто модним аксесуаром, а дійсно тією річчю, яка здатна врятувати життя. Долучення до цього заходу стало чудовою можливістю для учнів не лише вивчити важливі правила безпеки, але й провести час творчо та цікаво.

Такі ініціативи допомагають учням навчатися і розвиватися, а також здобувати корисні знання, вміння і навички.

Висновки. Заклад освіти виконує відповідно до Закону України «Про загальну середню освіту» усі покладені на нього функції, враховуючи при цьому і ті виклики, які несе із собою конкретний час. Це може змінити деякі акценти, але не може змінити суті. Слід враховувати різноманітні фактори, які впливають на учнів в умовах війни, проте заклад освіти має забезпечити належні умови для навчання, виховання та розвитку здобувачів освіти і формувати в них ключові компетентності, серед яких особливої ваги набувають сьогодні компетентності безпеки. Партнерська кооперація – та форма організації освітнього процесу, яка забезпечує ефективне виконання поставлених державою перед закладом освіти завдань, має великий потенціал і здатність модифікуватись відповідно до нових викликів часу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безпечне і здорове освітнє середовище в НУШ: схвалено план заходів на 2023 рік URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/bezpechne-i-zdorove-osvitnye-seredovishe-v-nush-shvaleno-plan-zahodiv-na-2023-rik>

2. Кулалаєва Н. В. Культура безпеки як невід’ємний атрибут існування соціуму. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія». Серія: Педагогіка.* 2014. Т. 245, Вип. 233. С. 67-72. URL: <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/naukpraci/pedagogika/2014/245-233-13.pdf>

3. Малішевська А. П., Зубик С. П. НВК «Потенціал»: «Школа партнерської кооперації». Авторська модель Алли Малішевської, Світлани Зубик, Володимира Старовойта : навч.-метод. посібн. / за заг. ред. С. В Кириленко, І. Н. Євтушенко. Київ-Чернівці : Букрек, 2021. С. 23.

Алла Метейко,
методист природничої освітньої галузі
навчально-методичного відділу координації освітньої
діяльності та професійного розвитку.
Комунальний заклад
Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.
alla.meteiko@ukr.net

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ ЗАСОБАМИ КОМПЕТЕНТНІСНО ОРІЄНТОВАНИХ ЗАВДАНЬ

Анотація: Одним із завдань загальної середньої освіти є формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти засобами навчальних предметів. Досягти цього можна, інтегрувавши зміст навчальних предметів, зокрема «Хімії» та «Основ здоров'я», і за допомогою компетентнісно орієнтованих завдань.

Ключові слова: здоров'я, здоров'язбережувальна компетентність, компетентність «Екологічна грамотність, здорове життя», компетентнісно орієнтовані завдання.

Одним із головних завдань реформування системи освіти, як зазначено в Концепції Нової української школи, є створення школи, де приємно навчатись і яка даватиме здобувачам освіти не тільки знання, а й уміння застосовувати їх у повсякденному житті. Реформа орієнтує освіту на те, що здобувач освіти міг розуміти, для чого він навчається, як здобуті знання розширюють його можливості, і як їх можна застосувати на практиці.

Людина є невід'ємною частиною природи, а тому знання, уміння, цінності й досвід, який вона здобуває на уроках природничої освітньої галузі, зокрема й хімії, мають бути спрямовані на формування відповідальної поведінки для сталого розвитку. Це передбачає здатність учня критично ставитися до будь-якої інформації природничого змісту та усвідомлення ризиків безвідповідальної поведінки у навколишньому природному середовищі й побуті.

Питанням набуття учнями досвіду безпечного поводження з хімічними речовинами як у школі, так і вдома, присвячені наукові роботи А. Грабового, Г. Лашевської, О. Максимова. Учені, поряд із традиційними дослідженнями практичної складової шкільної навчальної програми з хімії, пропонують вводити речовини побутової хімії,

лікарські препарати, харчові продукти. Це дозволить сформувати в учнів відповідальне ставлення до хімічних речовин у повсякденному житті.

Наукові роботи І. Борисової, Т. Воронцової, Є. Кочерги, Н. Мацебули, І. Репік, А. Северук підіймають проблеми формування здоров'язбережувального освітнього середовища. Їх напрацювання розкривають різні підходи до реалізації здоров'язбережувальних освітніх технологій у процесі навчання, окреслюють способи методичного супроводу діяльності педагога.

На думку Є. Кочерги, однією з ключових компетентностей, якою повинен володіти учитель хімії – є здоров'язбережувальна, оскільки зміст предмета має значний здоров'язбережувальний потенціал. Це пов'язано з усвідомленням впливу хімічних речовин на організм людини, біохімічних процесів, які відбуваються в організмі людини, правил безпеки при користуванні хімічними речовинами під час виконання дослідів та використання хімічних речовин у побуті [4, с.14].

Т. Воронцова, Н. Мацебула, І. Репік зазначають, що практично кожна тема програми хімії в закладі загальної середньої освіти має прикладне здоров'язбережувальне значення. Хімія та основи здоров'я – це дві споріднені навчальні дисципліни, зміст яких доповнюють одна одну, і в результаті формують в учнів основи здорового способу життя [3].

А. Северук окреслює завдання вчителя щодо формування здоров'язбережувальної компетентності учнів під час організації процесу навчання на уроках хімії:

- підтримування престижу здорового способу життя, ціннісного ставлення до здоров'я серед учнів;
- удосконалення науково-теоретичної та практичної підготовки педагога в галузі здоров'язбереження;
- опанування здоров'язбережувальними технологіями;
- створення апробованої системи дидактичних матеріалів з формування компетентного ставлення до власного здоров'я;
- підвищення мотивації до рухової активності;
- розвиток потенціалу розумових здібностей учнів, підвищення рівня їх вихованості, самостійності, творчої активності;
- розширення і поглиблення теоретичних знань учнів у галузі здорового способу життя;
- отримання об'єктивної інформації про рівень та динаміку якості валеологічних знань [6].

Вирішити визначені завдання, на нашу думку, можна різними способами, зокрема і розглядом завдань прикладного змісту.

Мета статті – розглянути приклади компетентісно орієнтованих завдань, спрямованих на формування здоров'язбережувальної компетентності на уроках хімії.

Виклад основного матеріалу. У процесі вивчення хімії в закладах загальної середньої освіти, у багатьох учнів виникає питання «Навіщо ми вчимо ці речовини? Де нам знадобляться знання про них?». Саме тут і постає завдання перед учителем хімії – «пов'язати» потенціал змісту предмета з формуванням здоров'язбережувальної компетентності учня.

У навчальних програмах «Хімія, 7-9» (2017) та «Хімія, 10-11», (2017) потенціал предмета передбачає формування ключових компетентностей, зокрема і «Екологічна грамотність, здорове життя». Її ціннісна складова визначає формування у здобувачів освіти наступних ставлень:

- розуміти важливість гармонійної взаємодії людини і природи;
- відповідально й ощадно ставитися до використання природних ресурсів як джерела здоров'я і добробуту та безпеки людини і спільноти;
- оцінювати екологічні ризики і бути готовим до розв'язування проблем довкілля, використовуючи знання з хімії [5].

Вважається, що одним зі способів формування та перевірки сформованості у здобувачів освіти компетентностей є компетентісно орієнтовані завдання. Особливість таких завдань полягає в тому, що вони передбачають практичне застосування засвоєних знань, умінь і навичок і спрямовані не на відтворення інформації, а на організацію самостійної пошукової і творчої діяльності здобувачів освіти з метою вирішення певних життєвих проблем. Розглянемо декілька прикладів таких завдань на уроках хімії у старшій школі.

Вивчаючи тему «Гліцерол: молекулярна та структурна формули, хімічні властивості, застосування» (10 клас), учитель може запропонувати учням в якості домашнього завдання дослідження етикеток різних видів домашньої косметики та особистої гігієни на вміст у них гліцеролу. Звіт про виконану роботу має містити фото косметичного засобу, його назву, вміст гліцеролу (%) (якщо зазначено) та опис впливу багатоатомного спирту на якість косметики, з огляду на її вид (крем, шампунь, мило тощо), і на шкіру людини.

Під час вивчення теми «Жири як представники естерів. Класифікація жирів, їхні хімічні властивості» (10 клас), для учнів, які

люблять експериментувати, доцільним буде запропонувати опрацювати процес виготовлення мила, де гліцерол і вищі карбонові кислоти є основними складниками. У процесі роботи учні (індивідуально чи в групах) зможуть дослідити різні рецепти виготовлення мила та презентувати власні зразки миловаріння. Здоров'язбережувальну складову у цьому питанні можна розглянути з огляду на необхідність використання мила у повсякденному житті та доцільність виробництва різних його видів (рідке, тверде, косметичне, господарське, дитяче мила тощо). Також цікавим може бути дискусійне питання щодо оптимальної частоти використання мила протягом дня з огляду на медичні дослідження.

Великий спектр завдань здоров'язбережувального спрямування можна запропонувати учням під час вивчення теми «Поняття про рН розчину. Значення рН для характеристики кислотного чи лужного середовища» (11 клас). Доцільним, на нашу думку, буде запропонувати учням виконати навчальний проєкт на тему «Дослідження рН косметичної продукції та вплив її на шкіру людини». Також на уроці можна виконати мінідослідження, під час якого експериментально дослідити за допомогою рН-метра різні види питної води та сформулювати/скласти рекомендації, щодо її вибору для споживання.

Враховуючи важливість питання щодо значення рН для організму людини, доцільним буде пригадати: оптимальні показники рН у різних рідинах організму людини; системи, які в організмі людини регулюють рівень рН; які наслідки для здоров'я людини може мати відхилення рН в організмі.

Вивчаючи тему «Основи. Властивості гідроксидів Натрію і Кальцію, їх застосування» (11 клас) цікавим для учнів, на нашу думку, може стати завдання, що передбачає дослідження складу різних миючих і дезінфікуючих засобів на вміст натрій гідроксиду, за етикетками. Учні мають пояснити їх хімічну активність під час використання. На основі аналізу опрацьованого навчального матеріалу та змісту етикеток скласти рекомендації (пам'ятку, чек-лист тощо) щодо безпечного їх використання.

Отже, підсумовуючи вище сказане, вважаємо за потрібне зазначити, що здоров'я людини напряду залежить від того, наскільки правильно людина поводиться з хімічними речовинами в побуті. Вважаємо, що досвід культури споживача побутової хімії починає формуватися саме на уроках хімії під час виконання компетентісно орієнтованих завдань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕЛЛЕЛ

1. Грабовий А. Ужитковий хімічний експеримент як чинник проектної діяльності учнів з хімії в загальноосвітніх навчальних закладах. Матеріали конференції : *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, VI (63), Issue: 153. 2018. С.24 – 27.
2. Борисова І. П. Забезпечення здоров'язберігаючих технологій в школі. *Довідник керівника освітньої установи*. 2005. №10. С. 84–92.
3. Воронцова Т. В., Мацебула Н. В., Репік І. А. Основи безпеки життєдіяльності. – К.: Алатон, 2005. 128 с.
4. Кочерга Є.В. Розвиток здоров'язбережувальної компетентності вчителів хімії. Матеріали конференції : *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, VIII (93), Issue: 229, 2020 May. С.14 – 17
5. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Хімія, 7-9». URL : <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-5-9-klas>
6. Севрук А. І. Здоров'язберігаючий урок. *Шкільні технології*. 2004. №2. С.200–207.

Вікторія Перлик,

старший викладач кафедри

педагогіки, спеціальної освіти та менеджменту.

Комунальний заклад

Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

vikaviktoria2017@ukr.net

ПРОФЕСІЙНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ СУЧАСНОГО КЕРІВНИКА ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНДАРТУ

Анотація. У статті розкрито зміст понять «професійна культура», «компетентність», «професійна компетентність», «управлінська кваліфікація» та проаналізовано питання управлінської кваліфікації як основної складової професійної компетентності керівника закладу загальної середньої освіти.

Ключові слова: професійна культура, компетентність, професійна компетентність, управлінська кваліфікація, керівники закладу загальної середньої освіти.

Актуальність дослідження. Глобальні зміни, що відбуваються в системі загальної середньої системи України, вимагають нових вимог до управління закладами загальної середньої освіти (ЗЗСО), які, у

свою чергу, потребують високої сформованості професійної компетенції керівника. Сутність цих вимог розкривається в нормативних документах загальнодержавного рівня: Законі України «Про освіту» [1], «Про повну загальну середню освіту» [2], Концепції Нова українська школа [3], Професійному стандарті керівника (директора) закладу загальної середньої освіти [4]. Розробка такої системи розвитку освіти зумовлена необхідністю кардинальних змін, спрямованих на підвищення якості і конкурентоспроможності освіти, вирішення стратегічних завдань, що стоять перед національною системою освіти в нових економічних і соціокультурних умовах, інтеграцію її в європейський і світовий освітній простір. Суспільство також підвищує вимоги до рівня професійної культури керівників закладів загальної середньої освіти, на що у своїх наукових працях звертають увагу вітчизняні та зарубіжні вчені (В. Бондарь, В. Гриньова, Л. Даниленко, Г. Єльнікова, І. Зязюн, Л. Калініна, Н. Коломінський, Л. Карамушка, О. Мармаза, В. Маслов, Н. Островерхова, Т. Сорочан).

Аналіз досліджень засвідчує, що тенденція до зміни застарілої концепції соціального управління в Україні та перехід на позиції нової управлінської парадигми, потреба якої теоретично обґрунтована в Законах України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», державних постановах і документах, органічно пов'язана з радикальними перетвореннями й реформуванням усіх сторін життєдіяльності, у тому числі й управління закладами загальної середньої освіти. Це дає змогу говорити про те, що якість шкільної освіти сьогодні, професійна підготовка керівників закладів загальної середньої освіти – це питання, відповідь на яке у своїх працях намагаються розкрити відомі вітчизняні та закордонні науковці.

Виклад основного матеріалу. У педагогічній теорії описаний численний досвід підвищення якості освіти, відомі технології й методи, прийоми й засоби підготовки керівників закладів загальної середньої освіти до управління сучасним закладом освіти, визначені пріоритетні напрями створення інноваційного досвіду для забезпечення сучасної якості освіти, розроблено систему критеріїв і показників підвищення якості освіти у закладі загальної середньої освіти, чітко визначена діяльність кожного педагога щодо удосконалення освітньої роботи.

Міністерство освіти і науки України своїм наказом від 17.09.2021 №568-21 затвердило професійний стандарт керівника (директора) закладу загальної середньої освіти. Стандарт було розроблено

Міністерством освіти і науки України спільно із Державною науковою установою Інститут модернізації змісту освіти [4].

Згідно зі стандартом, мета професійної діяльності керівника закладу загальної середньої освіти полягає в безпосередньому управлінні закладом і відповідальності за освітню, фінансово-господарську та інші види діяльності. Керівник є представником закладу освіти у відносинах з державними органами, органами місцевого самоврядування, юридичними та фізичними особами і діє без довіреності в межах повноважень, передбачених законом, та установчими документами закладу освіти [4].

Професійний стандарт визначає наступні загальні компетентності керівника закладу: громадянську, соціальну, культурну, когнітивну та підприємницьку.

Компетентність (від лат. *competens* – належний, відповідний) – сукупність знань і вмінь, необхідних для ефективної професійної діяльності: вміння аналізувати, передбачати наслідки професійної діяльності, використовувати інформацію [2]. За дослідженнями Л. Даниленко та Л. Карамушки компетентність керівника закладу загальної середньої освіти становить сукупність необхідних для ефективної професійної діяльності систематичних науково-філософських, суспільно-політичних, психолого-педагогічних, предметних та соціально-функціональних знань і вмінь, відповідних особистісних якостей.

Компетентність – це здатність до актуального виконання діяльності. У зв'язку з цим своєчасним виявляється аналіз проблеми розвитку рівня управлінської професійної компетентності – управлінської кваліфікації керівника ЗЗСО як складової його управлінської культури [1]. Сутність компетентності в управлінській діяльності керівника пов'язується із професіоналізмом. Тому категорія «професійна компетентність» визначатиметься рівнем професійної освіти й досвідом, індивідуальними здібностями та якостями керівника, мотивованим прагненням до неперервної самоосвіти і самовдосконалення, творчим і відповідальним ставленням до справи.

На думку авторів Л. Даниленко та Л. Карамушки, професійна компетентність керівника ЗЗСО визначається сукупністю таких компонентів:

- знання, необхідні для педагогічної спеціальності або посади;
- уміння й

ю навички, які потрібні для успішного виконання функціонально-посадових обов'язків;

- професійні, ділові та особистісно-значущі якості, що сприяють якнайповнішій реалізації власних сил, здібностей і можливостей у процесі виконання функціонально-посадових обов'язків;

- загальна культура, необхідна для формування гуманістичного світогляду, визнання духовно-ціннісних орієнтирів, моральних і етичних принципів особистості;

- мотивація професійної діяльності.

Професіоналізм – це професійна компетентність керівника, яка визначається як єдність його теоретичної готовності до здійснення своєї діяльності [3].

Зміст теоретичної готовності складають аналітичні, прогностичні, проєктивні та рефлексивні вміння; до практичної готовності відносяться організаторські й комунікативні вміння.

Компетенція – це професіоналізм людини, який можна розбити на елементи: професіоналізм у розумінні та прийнятті змісту норм діяльності (цілей, планів, програм, технологій, методів й підходів) і професіоналізм у наявності необхідних цінностей [3].

Професіоналізм особистості та її управлінські здібності характеризують індивідуальні якості керівника, що зумовлюють успішне виконання ним своїх професійних обов'язків. У структурі управлінських здібностей вирізняють такі показники: загальні здібності (вони необхідні, але не самодостатні), специфічні якості (без них немає організатора) та індивідуальні якості, які дозволяють окреслити певні типи організаторів. Можна констатувати, що тільки сукупність усіх цих характеристик може скласти узагальнений портрет організатора як діяча. Значною мірою вони пов'язані зі спрямованістю особистості, її підготовки до управлінської діяльності та її рівнем управлінської культури взагалі.

До загальних здібностей керівника можна віднести: практичність розуму – здатність запроваджувати свої знання й досвід у різних життєвих ситуаціях; комунікативність – відкритість до інших, готовність до спілкування, потреба мати контакти з людьми; глибина розуму – уміння діяти енергійно, наполегливо вирішувати складні завдання; ініціативність – специфічний творчий прояв активності, що зумовлює народження нових ідей, пропозицій; наполегливість – прояв сили волі, уміння доводити справу до кінця; самовитримка – здатність контролювати власні почуття, власну поведінку у складних ситуаціях; працездатність – здатність вести напружену роботу, тривалий час не

стомлюючись; уважність – уміння вбачати незначні деталі та зберігати їх у пам'яті; організованість – уміння працювати й жити за режимом. А також – планувати свою діяльність; самостійність у прийнятті рішень, уміння самому знаходити шляхи виконання завдань, брати на себе виконавську відповідальність.

Професійно-управлінська компетентність являє собою вміння керівника як суб'єкта управлінського впливу, здатного по-новому структурувати наукові та практичні знання з управління.

Професійна зрілість – це стан повного розкриття потенціалу керівника.

Управлінська спрямованість реалізує такі показники, як інтерес до професії керівника, схильність займатися нею, усвідомлення своїх здібностей, характеру та мотивів вибору певної професії [3].

Професійний стандарт відносить до трудових функцій керівника закладу загальної середньої освіти наступне: забезпечення стратегічного управління розвитком закладу освіти; забезпечення управління якістю освітньої діяльності; забезпечення партнерської та мережевої взаємодії; організація безпечного та здорового освітнього середовища; забезпечення власного безперервного професійного розвитку. Слід звернути увагу на наявність процесуального компонента діяльності, здатність майбутніх керівників до саморозвитку. Бути компетентним у професійній діяльності означає постійно збагачувати свої знання, критично мислити, обґрунтовано висловлювати свою думку, захищати власну позицію [4].

Сьогодні управлінську (професійну) компетентність неможливо звести тільки до фахових знань, умінь та навичок, хоча вони і є ключовими категоріями, важливими складовими цього поняття. Управлінська (професійна) компетентність керівника – комплексне поняття, яке не можна звести ні до здібностей з управління, ні до освіченості у сфері психології управління, ні до особистих якостей особистості, тому що в такому випадку розуміння можливостей виявляється однобічним. Основним критерієм сформованості управлінської (професійної) компетентності можна вважати професійний та особистісний саморозвиток керівника. Самоосвіта керівника – найважливіше завдання, робота над яким дозволяє йому впровадити в дію весь свій творчий потенціал, максимально повно використовувати свої можливості та здібності. Самоосвіта в свою чергу повинна бути спрямована на самовдосконалення, саморозвиток. Сьогодні шкільні реалії вимагають від керівника переосмислення багатьох освітніх канонів [3].

Необхідними професійними компетентностями для керівника закладу загальної середньої освіти є: нормативно-правова; стратегічного управління закладом освіти та персоналом; забезпечення якості освітньої діяльності та функціонування внутрішньої системи забезпечення якості освіти; організації діяльності закладу освіти на засадах зовнішньої системи забезпечення якості освіти; лідерська; емоційно-етична; педагогічного, соціального та мережевого партнерства; здоров'язбережувальна; інклюзивна; проєктувальна; інноваційна; здатність до навчання впродовж життя; інформаційно-цифрова [4].

Видатний педагог В. Сухомлинський вважав, що для директора основне завдання полягає в умілому керівництві творчою працею колективу. Освітній процес, на його погляд, має три джерела: науку, майстерність та мистецтво. Добре керувати закладом освіти – це означає досконало володіти наукою, майстерністю та мистецтвом навчання та виховання. Виховання в широкому розумінні – це багатогранний процес постійного духовного збагачення й оновлення тих, кого виховують, і тих, хто виховує. Керувати ним означає, насамперед, самому постійно збагачуватись та оновлюватись, бути сьогодні духовно багатше, ніж учора. Внутрішньошкільне керівництво стає ефективним, якщо директор закладу освіти володіє теорією педагогіки та психології, знає зміст роботи вчителя, уміє чітко обрати найраціональніші форми та методи спілкування з педагогічним колективом. Саме колектив формує особистість керівника-лідера [5].

Висновки. Виходячи з вищезазначеного, можна зробити висновок, що професійна компетентність керівника закладу загальної середньої освіти є складним структурним утворенням, тобто компетентністю, яка розпадається на більш дрібні, специфічні компоненти. Між поняттями «компетентність», «професійна компетентність», «управлінська компетентність» і «управлінська кваліфікація» існує об'єктивна залежність, що відображає їх взаємозв'язок як системоутворюючих елементів професійної культури керівника ЗЗСО.

Отже, професійна культура керівника прямим чином залежить від його управлінської кваліфікації, де кваліфікація розглядається як досягнення належного рівня професійної (управлінської) компетентності, тобто рівня знань, умінь, навичок, професійно значущих якостей, загальної культури й мотиваційної сфери, трудових функцій керівника закладу загальної середньої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Закон України «Про освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
2. Закон України «Про повну загальну середню освіту». URL: <https://osvita.ua/legislation/law/2232/>
3. Концепція нової української школи : розпорядження Кабінету Міністрів України від 14.12.2016 № 988-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-%D1%80>
4. Професійний стандарт керівника (директора) закладу загальної середньої освіти від 17.09.2021 № 568-21 URL: <https://mon.gov.ua/news/z...>
5. Сухомлинський В.О. «Серце віддаю дітям» / В. Сухомлинський URL: <https://mala.storinka.org>

Таміла Петрова,

учитель фізичної культури, спеціаліст вищої категорії,
учитель-методист.

Комунальний заклад

«Харківський ліцей № 28 Харківської міської ради».

petrovatamila@ukr.net

ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – ДІЄВІ ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОРГАНІЗМУ

***Анотація.** У статті висвітлені питання підвищення стресостійкості організму, розглянуті дієві засоби для мобілізації фізичних та психічних ресурсів задля подолання викликів, які постають на життєвому шляху. Пропонуються комплекси дихальних вправ, які допоможуть зменшити стрес у конкретний момент та підвищити стресостійкість організму взагалі.*

***Ключові слова:** стрес, стресостійкість, психоемоційне перевантаження, дихальна гімнастика, фізична активність, здоровий спосіб життя.*

Постановка проблеми. Останнім часом на долю України випало занадто багато випробувань. Спочатку – два важких роки пандемії з усіма можливими заборонами, ізоляціями, дистанційним навчанням на усіх рівнях освітнього процесу. А нині – повномасштабне російське збройне вторгнення, що було розпочато проти нашої держави. Усе це породило нові реалії з обмеженням у навчанні, перебуванням в укриттях, евакуації, страх війни, переживання за своє життя та життя своїх близьких. Як наслідок – значне психоемоційне перевантаження,

стрес як у наших дітей так і у дорослих. Окреслені проблеми вимагають пошуку нових дієвих підходів, які б сприяли збереженню та зміцненню фізичного, психічного здоров'я дітей та дорослих.

Аналіз останніх публікацій. Уперше поняття «стрес» почав використовувати Г. Сельє. Він створив концепцію стресу, розробив когнітивну теорію емоцій і подолання стресу [3]. Багато вчених вивчають цей феномен у взаємодії з пізнанням, емоціями та дією (Дж. Еверілл, П. Фресс, Р. Кан).

Мета статті – аналіз комплексів дихальних вправ, які допоможуть зменшити стрес у конкретний момент та підвищити стресостійкість організму взагалі.

Виклад основного змісту статті. Стрес – це неспецифічна реакція організму людини у відповідь на несподівану та напружену ситуацію. Він допомагає мобілізувати фізичні та психічні ресурси за для подолання викликів, які постають на нашому життєвому шляху. Ми маємо стрес у кожному дні і він не приносить нам шкоди, допоки його сила та тривалість не виходить за індивідуальні межі витримувати стрес [2].

Коли людина перебуває під дією сильного або тривалого стресу, організм та психіка виснажуються та потребують відновлення. Коли відновлення не відбувається, то розпочинається виснаження, вигоряння, депресія, що може призвести до серйозних захворювань [4].

Серед активних засобів підвищення загальної стійкості організму від психоемоційного перевантаження виділяють три групи:

1. Фізична культура, спорт, загартування організму та ін.
2. Аутогенне тренування, психотерапія, гіпноз.
3. Біологічно активні речовини [5].

«Збагачення організму киснем – ключ до життя» писав Мак-Ви. Оптимальна рухова активність та фізичне навантаження є одним із найефективніших засобів не лише зниження нервово-емоційної напруги, стресу, а й їх профілактики.

Існуючи дихальні методики та комплексів вправ, можуть швидко розвантажити психічно-емоційний стан, позбутися стресу на його наслідків.

Найпростішою та дієвою є дихальна гімнастика. Клітини організму безперервно поглинають кисень, виділяючи вуглекислий газ. Внаслідок затримки дихання вміст кисню у крові знижується та утворюється кисневий дефіцит. Вдих після паузи приносить клітинам насичення киснем. Керовані паузи є гарним стимулом для організму,

додають йому тону і енергії. Кисень називають «нелікарським чудом». Як говорили мудреці: «Навчіться управляти своїм диханням і ви навчитесь управляти своїм життям». Завдяки своєму природньому процесу впливу на організм, ритмічне, «правильне» дихання дозволяє зняти емоційне напруження і подолати стресові ситуації.

Є багато різноманітних видів дихальної гімнастики. Вони розрізняються по системі дихання (вдих-видих), навантаженням і виконанням вправ. В основі всіх методик лежить головний принцип – максимальне насичення організму киснем [3].

Пропонуємо вправи з різних методик та комплекси дихальних вправ, які допоможуть зменшити стрес у конкретний момент та підвищити стресостійкість організму взагалі.

Протитривожне дихання. Ця техніка – з групи дихальних вправ. Для її виконання вам знадобиться будь-який квадратний чи прямокутний предмет, який ви бачите перед собою (двері, стіна, будинок тощо).

1. Супроводжуйте поглядом з першого кута до другого (на рахунок "1"), з другого до третього (на рахунок "2"), з третього до четвертого (на рахунок "3"), з четвертого назад до першого (на рахунок "4") – і так по колу.

2. На рахунок "1" почніть вдих, продовжуйте вдихати повітря через ніс до рахунку "4".

3. Потім знову на рахунок "1" почніть видихати до "4".

За рахунок штучного уповільнення дихання мозок зрозуміє, що ви у безпеці і зараз можна розслабитися. Цю вправу варто робити під час сильної тривоги. При помірній тривозі її варто робити 2-3 рази на день – протитривожний захист виникає завдяки накопичувальному ефекту.

Техніка дихання 4-7-8. Ця модель дихання, розроблена доктором Ендрю Вейлом. Вона базується на стародавній йогічній техніці, яка називається пранаяма.

Як виконувати:

1. Повністю видихніть зі звуком, як ви звичайно видихаєте, коли робите глибокий вдих.

2. Стисніть губи та повільно вдихайте через ніс протягом 4 секунд.

3. Затримайте дихання та порахуйте до 7.

4. Знову повільно видихайте протягом 8 секунд, видаючи звук.

Повторіть 4 рази, згодом доведіть до 8 повторень.

Дихальна вправа Бхрамарі. Пранаяма Бхрамарі швидко заспокоює дихання та частоту серцевих скорочень.

Як виконувати:

1. Закрийте очі, зробіть глибокий вдих та видих.
2. Великими пальцями закрийте вуха, вказівні пальці покладіть по одному над бровами, а решту пальців над очима. Зробіть глибокий вдих.
3. М'яко натискаючи на боки носа та область брів, повільно видихайте носом, видаючи гугнявий звук «М -М -М».

Повторіть 4-8 разів.

Почергове носове дихання. Цю техніку також називають надішодхана пранаяма. Виконуючи такі носові дихальні вправи, відразу відчувається полегшення та зменшення стресу.

Як виконувати:

1. Сядьте, схрестивши ноги.
2. Покладіть ліву руку на коліно, а правий великий палець – на праву ніздрю.
3. Повністю видихніть, а потім закрийте праву ніздрю.
4. Вдихніть через ліву ніздрю.
5. Розкрийте праву ніздрю і видихніть крізь неї, закриваючи при цьому ліву.

Продовжуйте чергувати ніздрі протягом 8-12 разів, закінчуючи видихом через ліву ніздрю.

Прогресивна м'язова релаксація. Ця техніка спрямована на роботу м'язів. Її краще виконувати наодинці у спокійному місці або перед сном.

Коли у крові багато стресових гормонів, то вегетативна система вмикається і починає їх переробляти. М'язи також залучені в цей процес, тому часом відчувається біль у спині, шиї, з'являється відчуття дискомфорту.

Отже:

1. Напружте всі м'язи та протримайте цей стан якомога довше.
2. Різко розслабте все тіло.

Повторіть 4-8 разів. За інерцією м'язи розслаблятимуться ще більше.

Дихання «Ха». Як виконувати:

1. Стоячи в основній стійці, вдихніть глибоко і повільно підніміть руки, витягуючи їх вгору.
2. Затримайте дихання на декілька секунд.
3. Видихаючи через рот з потужним звуком «Ха», нахиліться вперед-вниз всім тулубом і розслабте м'язи рук.

4. Звук вимовляється не голосом, а повітрям видиху. Затримайтесь в даній позі – негативна енергія вийде скрізь руки в землю.

5. На вдих - стати прямо, видих – повторити вправу.

Виконайте вправу 4- 8 разів.

Ця вправа покращує циркуляцію кисню в організмі, дозволяє заспокоїтись прибрати відчуття паніки і зневіру, позбутися негативних емоцій. Наші відчуття і емоції тісно зв'язані з диханням. Дихання впливає на емоції, а емоції – на здоров'я.

Ритмічне дихання. Виконується глибоке дихання йогів з паузами між вдихом та видихом. Як виконувати:

1. На 6 рахунків зробіть вдих.
2. На 3 рахунки - затримка дихання.
3. На 6 рахунків зробіть видих.
4. На 3 рахунки - затримка дихання.

Повторіть вправу 4-8 разів.

Продовження виконання вправи залежить від самопочуття. Далі можна перейти на рахунок 8:4:8:4, а згодом 10:5:10:5.

Ця вправа дуже добре допомагає під час подолання стресу.

Комплекс вправ «сім дихань йоги»

I. Затримка дихання

- 1- вдих через ніс;
- 2-3 - затримка дихання;
- 4 - потужний видих через рот.

II. Збудження легневих клітин

- 1- повільний вдих через ніс – постукувати пальцями рук знизу і вгору по всій поверхні грудей;
- 2- повільно видихаючи постукувати по грудях пальцями (пальці розслаблені), починаючи знизу вгору, закінчуючи над верхній правій частиною легені (над ключицею).

III. Розтяжка ребер

В.П. - руки прижати до грудей під пахвою так, щоб великі пальці були назад, а інші – вперед (тиснути повільно)

- 1 - глибокий вдих;
- 2 - затримка дихання;
- 3 – 4 - повільно видихаючи тиснути на ребра.

IV. Розширення грудної клітки

В.П. – руки зжати у кулаки перед грудьми на рівне плечей;

- 1 - вдих через ніс;
- 2 - затримка дихання;
- 3 – 7 - чотири ривки руками назад;
- 8- потужний видих через рот.

V. Вправа в русі

- 1 – 8 - на вісім кроків – вдих;

1 – 8 - на вісім кроків – видих;

1 – 8 - на вісім кроків затримка дихання.

VI. Ранкова вправа

В.П. - втягнути живіт, руки зажаті у кулак;

1 - повільно піднятися на носки – вдих;

2 - затримка дихання на 8 рахунків;

3 - повільно опускаючись на стопу – видих через ніс.

VII. Прискорення кровообігу

В.П. - о. с.;

1 - вдих;

2 - затримка дихання і нахил тулуба вперед, руки напружені також вперед;

3 - видих, повертаючись у в. п.;

Повторити вправу 4 рази.

Після кожної вправи виконувати очисне дихання:

1 - глибокий вдих;

2 - затримка дихання;

3 - губи зімкнуті в вузьку щілину – видихати невеликими порціями через губи(щоки не надувати).

Орієнтовний комплекс дихальних динамічних вправ № 1

1. Вихідне положення (В.П.) – стоячи. Імітація ходьби на лижах. Махові рухи прямими руками – одна вперед, друга назад з одночасними пружними згинаннями ніг в колінних суглобах. Дихання повільне. Темп швидкий. 8-12р.

2. В.П. – стійка ноги нарізно, руки попереду. 1- мах правою ногою, дістати кисть лівої руки; 2- в.п., 3- те саме, лівою; 4- в.п. Дихання повільне. Темп середній .8-12 р.

3. В.П. – стійка ноги нарізно, руки в замок позаду. Зробити вдих. Не нахилиючись вперед, відвести руки назад – вгору, прогнутися у попереку – видих. Пауза. Повторити 4-8 р.

4. В.П. - права нога попереду, ліва позаду на носок. Пружні згинання ніг. Дихання повільне. Темп середній. По 8-12 р.

5. В.П. – стоячи, ноги трохи ширше плечей. Підняти руки вгору – вдих, нахилитися вперед, руки відвести назад – видих. Пауза. Темп середній. 4-8 р.

6. В.П. – лежачи на підлозі, на спині. Діафрагмальне дихання. 4-8 р.

7. В.П. – лежачи на підлозі, на спині. Руки зігнути в ліктьових суглобах – вдих, спираючись на лікті, підняти груди вгору – видих. Пауза. 4-8 р.

8. В.П. – те саме. Підняти ноги вгору на 20 см від підлоги. Виконати перехресні рухи прямими ногами. Дихання повільне. 10-12 р.

9. В.П. сидючи на підлозі, руки зігнути в ліктьових суглобах, ноги в колінних суглобах. Вдих. Підняти таз вгору – видих. Пауза. 4-8 р.

Орієнтовний комплекс дихальних динамічних вправ № 2

1. «Бокс». В.П. – стійка ноги нарізно. Швидкі рухи, дихання ритмічне. 10-20р.

2. В.П. – стійка ноги нарізно, руки прямі попереду, долоні з'єднати. Повороти тулуба праворуч – вдих, ліворуч – видих. Рухи швидкі, енергійні, дихання ритмічне. 8-12 р.

3. В.П. – лежачи на животі, долонями спираючись на підлогу. Випрямляючи руки, прогнутися, піднявши голову і тулуб – вдих, в.п - видих. Темп повільний. 4-8 р.

4. В.П. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, долонями донизу. Почергове піднімання прямих ніг. Дихання повільне. 8-12 р.

5. В.П. – лежачи на животі, руки позаду в замок. Прогнутися - вдих, не відриваючи ніг від підлоги. В.П. – видих. 4-8 р.

6. В.П. - лежачи на лівому боці. Руки спираються на підлогу. Колові рухи прямою правою ногою. Теж саме на правому боці, колові рухи прямою лівою ногою. Дихання повільне. Виконати по 8 разів в кожную сторону.

7. В.П. – сидячі на стільці, руки вниз. 1-4 – підняти через сторони прямі руки вгору – вдих, 5-8 - В.П. – видих. Пауза 1-2 секунди. Повторити 4-8 р.

8. В.П.- сидячи на стільці, кисті рук обхоплюють нижню частину грудної клітки. Вдих. На видиху проголосити звук ж-ж-ж... стільки часу, на скільки вистачить видиху, при цьому руки стискають грудну клітку. Після видиху – пауза. Повторити 4 р.

9. В.П. - сидячи на стільці, 1-2 розвести руки в сторони – вдих, 3-4 обхопити себе за плечі – видих, 5-8 – пауза в такому положенні. Повторити 4-8 р.

Орієнтовний комплекс дихальних динамічних вправ № 3

1. В.П. – стійка ноги нарізно, руки за голову, лікті розведені в сторони. 1-2 -відвести лікті назад, прогнутися – вдих, 3-4 - звести їх разом, злегка нахилитися вперед – видих. 5-8 - В.П. – пауза. 4-8 р.

2. В.П. – стійка ноги нарізно, 1-2 - руки на пояс – вдих. 3-4 - нахилитися вліво, дістати підлогу під лівою рукою – видих. 5-8 - В.П. – пауза. Те саме в іншу сторону. По 4 р.

3. В.П. стоячи, тримаючись за спинку стільця позаду. 1-2 - вдих. На 3- 4 – присісти у напівприсід – видих. 5-8 – затримати дихання, повернутися у В.П. 4-8 р.

4. В.П. стоячи, тримаючись за спинку стільця. Перекати з п'ятки на носок. Дихання повільне, темп середній. 10-12 р.

5. В.П. – стоячи, руки на поясі. Відвести лікті назад – вдих, звести їх вперед – видих. Пауза. Темп повільний. 8-12 р.

6. Ходьба на місці: 1- 4 кроки – вдих, 5- 8 – видих, 9-12 – пауза. Повторити 4 р.

7. В.П. – сидячи на стільці. Зігнути праву ногу в колінному суглобі, підтягнути до грудей – видих. В.П. – вдих. Те саме іншою

ногою. По 4-8 р.

8. В.П. – сидячи на стільці. Діафрагмальне дихання. 4-8 р.

9. В.П. – сидячи на стільці. Вдих, руки через сторони догори. Вдих триває до моменту з'єднання рук над головою. В такому положенні затримати дихання на 7 – 10 сек, після цього видихати, одночасно опускаючи руки. 4-8 р.

Варто зазначити, що дихальні вправи практично не мають протипоказань (окрім осіб похилого віку, захворювань серцево-судинної системи, травм хребта, забиття голови, внутрішніх кровотеч, лихоманки) [1]. І, що важливо, в умовах війни, перебування в укриттях, сховищах, їх можна виконувати в обмеженому, невеликому просторі.

Треба пам'ятати, що найкраще лікування будь-яких захворювань – профілактика. Тому розпочнемо з рекомендацій, які допоможуть знижувати вплив стресу та відновлюватися.

Фундаментом нашої стресостійкості є спосіб життя. Ми свідомі того, що наразі кожен українець знаходиться у різній ситуації, яка по своєму є складною для дотримання здорового способу життя. Також ми є свідомими того, що, чим більш несприятливі умови, тим більше людина потребує простих та дієвих способів для стресостійкості. Тому спосіб життя є найбільш корисним для стійкості до впливу стресу.

Важливими для здоров'я є:

1. *Добрий сон.* Під час сну наше тіло та психіка дуже добре відновлюється. Утрата доброго сну призводить до того, що стресу стає більше, тому потрібно максимізувати його якість.

2. *Збалансоване харчування.* В міру, збалансовано, усвідомлено, з режимом та відповідно до функцій харчування (їсти потрібно для відновлення енергії, а не для перегляду відео чи зняття стресу).

3. *Фізична активність.* Під час виконання різних вправ в організмі виробляється гормон ендорфін, який робить людину щасливою, знижує рівень страху, здатний притупити біль, допомагає впоратися із сонливістю. Вправи для самостійного виконання в домашніх умовах, без спеціальної підготовки мають бути прості за структурою, де задіяні великі м'язові групи (ходьба на місці, біг / біг на місці в повільному темпі (якщо немає змоги бути на дворі, чи в парку, тощо). Згодом, відповідно до правил легких фізичних навантажень, виконуються вправи, в яких чергується робота різних м'язових груп (ший, рук і плечового поясу, тулуба та ніг). Завершувати комплекс слід вправами для розвитку гнучкості, відновлення дихання і покращення постави. Комплекси загальнорозвиваючих вправ складаються з 10-15 вправ, тривалістю 5-15 хвилин і виконуються до

відчуття легкої втоми, розслаблення м'язів. На виконання фізичних вправ низької інтенсивності (наприклад, прогулянки) відводиться мінімум 30-40 хв., а для вправ середньої та високої інтенсивності 10-20 хвилин. Таке фізичне навантаження дозволять позитивно вплинути на стабілізацію психофізичного стану, покращити настрій, здобути відчуття впевненості, привести до оптимального рівня функціональний стан організму.

4. *Ресурсна діяльність.* Все що приносить вам задоволення, досягнення та відповідає вашим цінностям.

5. *Ресурсні емоційні стани.* Слухати музику, дивитися стендапи, насолоджуватися краєвидами і все, що наповнює вас приємними та ресурсними емоціями.

6. *Планування та розпорядок дня.* Це допомагає мати більше визначеності, впорядкованості та системності, яких наразі бракує. А також допоможе не перевантажувати себе.

7. *Спілкування з важливими та близькими людьми.* Дуже важливо розділяти ваші переживання, турботи та радість з іншими. Поділ неприємностями полегшує їх, радощами – посилює їх. Також важливою частиною є можливість підтримати та допомогти іншим, коли на це є ресурси. Розмовляйте, обіймайтеся, проводьте разом час.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, правильно вибудований спосіб життя, виконання дихальних вправ різних технік, навіть в домашніх умовах, можуть допомогти розвантажити пригнічений морально-психічний стан, позбутися фізичного, ментального перевантаження, дозволить з меншими руйнівними наслідками сприймати сам стресовий фактор, та зберегти своє здоров'я на довгі роки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вакуленко Л. О. Клапчук В. В. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії. Тернопіль : ТДМУ. 2019
2. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості. Київ, 2009.
3. Дихальна гімнастика для здоров'я і довголіття. URL: <https://vivat-book.com.ua/dykhannya-zhyttya-dykhalna-gimnastyka-dlya-zdorov-ya-i-dovgolittya.html>
4. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підруч. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
5. Техніки для зняття стресу. URL: <https://trevog-bolshe.net/blog/tehniky-stress>
6. Шипкова Т.С. Дихальна гімнастика. URL: <https://vseosvita.ua/library/dihalna-gimnastika-52921.html>

Олександр Покрашенко,
учитель фізичної культури, спеціаліст вищої категорії.
Криворізька гімназія № 41
Криворізької міської ради Дніпропетровської області.
sanyaivan1963@gmail.com

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

***Анотація.** У статті висвітлено досвід організації здорового освітнього середовища у закладі загальної середньої освіти шляхом формування здоров'язбережувальної компетентності та проаналізовано прийоми її формування в учнів відповідно до положень Державного стандарту базової середньої освіти з освітньої галузі «Фізична культура».*

***Ключові слова:** здоров'язбережувальна компетентність, фізична активність, здорове харчування, освітній процес, фізичне здоров'я.*

***Постановка проблеми.** Сучасна освітня парадигма ставить значний акцент на розвиток компетентності учнів, які є показниками для їх успішного функціонування в суспільстві. Однією з ключових компетентностей за державним стандартом є здоров'язбережувальна компетентність, яка забезпечує уміння зберігати та покращувати фізичне й психічне здоров'я [2]. Однак існує ряд проблем, пов'язаних із формуванням цієї компетентності в учасників освітнього процесу.*

По-перше, існують чіткі методичні підходи до формування здоров'язбережувальної компетентності в рамках шкільної освіти. Відсутність систематизованої методики та ефективних інструментів учителя фізичної культури може ускладнити процес розвитку цієї компетентності учнів.

По-друге, зростаючий рівень фізичної неактивності та неправильного харчування серед дітей і підлітків ставить виклики для роботи у школах щодо формування здоров'язбережувальних звичок. Педагогічний колектив має визначити відповідь на питання: «Як школа може сприяти фізичній активності та здоровому способу життя серед своїх учнів?»

По-третє, роль психологічного аспекту у формуванні здоров'язбережувальної компетентності залишається недооціненою. Які психологічні чинники впливають на учнів та як вони можуть бути враховані при формуванні цієї компетентності?

Перед сучасним навчальним закладом стоїть проблема розробки та впровадження ефективних методичних підходів, спрямованих на формування здоров'язбережувальної компетентності в учасників освітнього процесу, а також необхідність розгляду психологічних та соціальних аспектів цього процесу.

Аналіз останніх публікацій. Багато відомих авторів досліджують вплив фізичної активності на фізичне та психічне здоров'я учнів. Так О. Гнатюк подає рекомендації з формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти в сучасних умовах навчання. Окреслює визначення таких термінів, як «здоров'язбережувальна компетентність», «здоров'язбережувальні компетенції». Описує особливості методики проведення уроків, напрямки навчально-виховної роботи з формування здоров'язбережувальної компетентності, висвітлено результати експериментального дослідження з даної проблеми [1].

В. Шебанова розглядає психологічні та соціально-педагогічні умови здоров'язбережувальної компетентності як базової основи культури харчової поведінки у різних категорій населення. А також наголошує, що здоров'язбережувальна компетентність щодо харчової поведінки представляє собою інтегративне утворення, яке включає систему ставлень, систему знань, систему вмінь та навичок, які дозволяють адекватно діяти з метою нормалізації харчової поведінки та збереження здоров'я в цілому, самореалізації та успішної соціальної адаптації [6, с.91].

Ю. Зайцева, О. Янубеков стверджують, що «Фізична культура та спорт є важливим фактором здорового способу життя людини незалежно від її віку» [3, с.105]. Автори пояснюють, що, займаючись фізичною активністю, учні розвивають свої фізичні можливості, такі як сила, витривалість, швидкість, гнучкість та координація рухів. Крім того, вони вчаться, як діяти в ситуації, коли вони не мають бажання, коли втомлені, або коли відчувають страх. На думку дослідників, спорт вчить формувати навички контролю над емоціями та настроєм. Спортсмени навчаються стимулювати себе до поживлення та натхнення та володіють навичками саморегуляції емоцій [5]. Усі ці процеси відбуваються обдуманно, з наказом досягнення найкращих результатів у змаганнях. Розвиваючи себе через спорт, людина розвивається в усіх аспектах життя [5, с.106].

Мета статті: дослідити та проаналізувати роль фізичної активності і спорту у формуванні здоров'язбережувальної компетентності учасників освітнього процесу, розкрити психологічні

та фізіологічні аспекти цього процесу, та скласти комплекс вправ, спрямованих на вдосконалення силових якостей підлітків.

Виклад основного змісту. Важливим у формуванні здоров'язбережувальних компетентностей є розвиток фізичної активності. Але розвиток фізичних якостей варто відрізнити від процесу їхнього удосконалення. Це педагогічно спрямований і систематичний вплив з метою бажаних змін.

Моторну функцію людини можна спостерігати, оцінювати і фіксувати за ступенем розвитку таких якостей, як сила, швидкість, витривалість. Безперервність морфологічних і біохімічних змін в організмі складає структурну основу розвитку якостей.

У момент спостереження за фізичними якостями варто звертати увагу на різну частку уродженого і придбаного. Сьогодні вже, наприклад, неможливо говорити про фізіологію витривалості, не користуючись при цьому великими знаннями, досягнутими в області психофізіології і витривалості і сили.

Розвиток сили ми розглядаємо у світі наступних двох факторів:

1) сила як вираження максимальної напруги знаходиться в прямої залежності від діаметра м'язових волокон групи м'язів.

2) в аспекті розвитку сили було б невиправдано брати до уваги тільки зміни діаметра м'язових одиниць і м'язової системи в цілому.

Розвиток сили є функцією дозрівання нервової системи, що забезпечує поліпшення чи контролю курування м'язового скорочення. Фізичні якості людини – сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність – є найважливішими складовими його фізичного потенціалу і головним об'єктом уваги при тренуванні.

Силові якості людини характеризуються тими величинами сили дії, які може виявити та чи та людина в рухах. Успішність силового тренування багато в чому залежить від того, у яких режимах будуть працювати м'язи.

Наприклад, у рухах, що уступають, сила м'язових груп може на 50-100% перевершувати силу цих же м'язових груп у рухах, що переборюють.

Середній шкільний вік збігається з періодом завершення біологічного дозрівання організму. Для підлітків характерне погіршення рухової координації при інтенсивному розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей. У сфері психіки йде складний процес становлення характеру, формування інтересів і смаків.

Підлітковий вік – період максимальних темпів росту всього організму, відповідальний етап не тільки біологічного дозрівання, але і соціального дорослішання особистості. Саме тому підлітки часто чи бувають «дуже гарними дітьми», чи «дуже поганими дітьми», а для людей і тим, і іншими одночасно.

Ці особливості психіки дітей середнього шкільного віку необхідно враховувати при організації їхньої фізичної активності. При здійсненні фізичного виховання підлітків варто враховувати й деякі особливості морфофункціональної організації. Так, надмірні м'язові навантаження, як фактори прискорення процесу окостеніння, можуть сповільнити ріст довжини трубчастої кістки, що негативно впливає на збалансованість ритму росту дитини.

У підлітковому віці найбільш успішно розвиваються ті компоненти фізичного потенціалу дитини, що забезпечують підвищення рівня швидкісних і швидкісно-силових здібностей. Якщо керуватися логікою результатів представлених досліджень і теоретичних положень, то найбільша увага при фізичній підготовці підлітків повинна приділятися саме тренуванню швидкісних якостей.

Після виявлення вправ, які впливають на виконання технічних прийомів, вдосконалюємо методику силової підготовки юних баскетболістів 14-15 років.

Для цього пропоную комплекс вправ, спрямованих на удосконалення тих силових якостей, що впливають на технічні прийоми. Комплекс вправ:

- Згинання і розгинання рук, в упорі лежачи, ноги на гімнастичній лаві.
- Згинання і розгинання рук, в упорі лежачи, з плеском в долоні.
- Згинання і розгинання рук, в упорі лежачи, з плеском в кулаках.
- Згинання і розгинання рук, в упорі лежачи, з плеском на брусах.
- Робота з кистьовими і ручним еспандером.
- Метання набивного м'яча вагою 6 кг з положення крокуючи і сидячи, руки за головою.
- Лазіння по рукоходу.
- В упорі лежачи пересування вліво і вправо на руках.
- Пересування на зігнутих руках.
- Лазіння по канаті без допомоги ніг.

На кожному тренувальному занятті збільшується поступово навантаження, темп виконання вправ, кількість повторень і час занять, що в підсумку через 1,5 місяця систематичних тренувань дасть

позитивний результат.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів є завданням сучасної школи. Фізична активність і спорт відіграють ключову роль у розвитку цієї компетентності, сприяють зміцненню фізичного і психічного здоров'я дітей.

Запропонований комплекс вправ розвитку силових якостей у підлітків сприяє удосконаленню фізичної сили та здоров'я, оскільки системні заняття цими вправами дають позитивний результат у розвитку силових якостей та технічної підготовленості юних баскетболістів. Дослідження доводить, що рівень розвитку силових здібностей впливає на оволодіння технічними прийомами гри в баскетбол. Отже, фізична активність, зокрема силові тренування, є ефективним засобом формування здоров'язбережувальної компетентності учнів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гнатюк О. Формування здоров'язбережувальної компетентності у здобувачів освіти в сучасних умовах навчання. Електронна бібліотека НАПН України. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/728357/> (дата звернення: 08.11.2023).
2. Державні стандарти базової середньої освіти. Інститут модернізації змісту освіти. URL: <https://imzo.gov.ua/derzhavni-standarty-bazovoi-seredn-oi-osvity/> (дата звернення: 08.11.2023).
3. Зайцева Ю., Янубеков О. Фізкультурно-спортивна діяльність як запорука здорового способу життя. *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди* : матеріали міжнар. науково-практ. конф. Дніпро, 2023. С. 104–105.
4. Залізня А. Застосування здоров'язбережувальних технологій у роботі з дітьми. *Формування здоров'язберігаючих компетенцій дітей та молоді: проблеми, розвиток, супровід* : матеріали Всеукр. науково-практ. конф., м. Умань, 19 квіт. 2017 р. 3-тє вид. Умань, 2017. С. 13–15.
5. Комплексні методики кількісної оцінки здоров'язбережувальної діяльності закладів освіти : монографія / І. Калиниченко та ін. Суми : ФОП Цьома С. П., 2021. 236 с.
6. Шебанова В. Умови формування здоров'язбережувальної компетентності як базової основи культури харчової поведінки. *Теорія і практика сучасної психології* : зб. наук. пр. 2020. С. 91–96.

Жанна Пугач,
вихователь, спеціаліст II категорії.
Заклад дошкільної освіти (ясла-садок) № 27 «Світанок»
Сумської міської ради.
pugaczanna87@gmail.com

КІНЕЗІОЛОГІЧНІ ВПРАВИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДОШКІЛЬНИКІВ

***Анотація.** У статті аналізуються особливості кінезіологічних вправ, можливості їх застосування для активного розвитку дітей дошкільного віку та формування у них здоров'язбережувальної компетентності. Представлено практичний досвід з використання кінезіологічних вправ у процесі освітньої діяльності дошкільників.*

***Ключові слова:** дошкільники, здоров'язбережувальна компетентність, розвиток, кінезіологічні вправи.*

***Постановка проблеми.** Реалізація завдань сучасної дошкільної освіти щодо становлення здорової особистості через формування навичок здорового способу життя та набуття здоров'язбережувальної компетентності дошкільниками потребує опанування та застосування у педагогічній діяльності вихователів нових форм, методів та технологій організації освітнього процесу. Серед великої кількості освітніх технологій у сучасному закладі дошкільної освіти надзвичайно важливими є технології зі збереження здоров'я дітей дошкільного віку. Відтак перед педагогами дошкільної освіти стоїть питання вибору найбільш ефективних, оптимальних для своїх вихованців здоров'язбережувальних технологій.*

***Аналіз останніх публікацій.** Проблема впровадження здоров'язбережувальних технологій, у зв'язку зі своєю актуальністю, широко представлена у сучасних дослідженнях українських та зарубіжних вчених. Зокрема, О. Богініч, Н. Денисенко, О. Івахно, В. Оржеховська та інші досліджували сутність поняття здоров'язбережувальних технологій та їх класифікацію; авторські розробки здоров'язбережувальних технологій представлені у працях О. Байер, Н. Букреєва, Н. Семенова та інших.*

Дослідження І. Омері, А. Кошель присвячені можливостям застосування здоров'язбережувальних технологій в дошкільних

закладах та їх впливу на формування мотивації до здорового способу життя у дошкільників.

Питання інтеграції ідей здорового способу життя в освітній простір закладу дошкільної освіти з'ясувала О. Низковська. Зокрема, навчання здоровому способу життя на основі життєвих навичок досліджували Т. Воронцова, В. Пономаренко та ін.

В. Пасічник досліджував сучасні підходи щодо поєднаного фізичного і розумового розвитку дітей старшого дошкільного віку, бо вважає дошкільний вік періодом, коли відбуваються найінтенсивніші процеси росту й розвитку організму, формування особистості дитини. Саме в цьому віці закладаються основи майбутнього стану здоров'я.

Особливості кінезіологічних вправ як засобу розвитку дітей з метою корекції, профілактики порушень та збереження їх здоров'я з'ясували Я. Полупанова, С. Толошна, М. Корольов, О. Іванова, Ю. Шило та ін.

Питання використання кінезіологічних вправ як здоров'язбережувальної технології у закладах дошкільної освіти досліджували Т. Приходченко; кінезіологічних вправ як оздоровчих технік, що допомагають дітям зняти емоційне та фізичне напруження О. Бурцова та ін.

Мета статті полягає у аналізі можливостей впливу кінезіологічних вправ на формування у дошкільників здоров'язбережувальної компетентності та розвитку розумових здібностей.

Виклад основного змісту. Відповідно до завдань, визначених Базовим компонентом дошкільної освіти [1], освітній процес у закладах дошкільної освіти насамперед має бути спрямований на збереження та зміцнення здоров'я дошкільників у процесі їх компетентнісного розвитку. Тому обов'язковою компетентністю дітей дошкільного віку визначена здоров'язбережувальна компетентність, яку необхідно формувати у всіх освітніх напрямках.

В умовах реалізації освітнього процесу, спрямованого на оздоровлення дошкільників та збереження їх здоров'я, у закладі дошкільної освіти (ЗДО (ясла-садок) № 27 «Світанок» Сумської міської ради) розглядаємо кінезіологію як здоров'язбережувальну технологію, бо кінезіологічні вправи «спрямовані на збереження здоров'я дітей, корекцію та профілактику порушень у їхньому розвитку» [3].

Використовуючи кінезіологічні вправи, допомагаємо дітям зняти емоційне та фізичне напруження, а заразом ще й забезпечити такі процеси:

- 1) синхронізацію роботи півкуль мозку;
- 2) покращення зорово-моторної координації;
- 3) формування просторового орієнтування;
- 4) стимулювання інтелектуального розвитку;
- 5) розвиток пам'яті, уваги, мислення;
- 6) розвиток мовлення тощо [5].

Кінезіологія – це наука про розвиток розумових здібностей і досягнення фізичного здоров'я через рухові вправи. Це своєрідна «гімнастика мозку» [5, с. 6]. З її допомогою процес навчання і виконання будь-якого виду діяльності стає ефективнішим.

З допомогою прийомів кінезіології зміцнюється здоров'я, оптимізуються основні психічні процеси (пам'ять, увага, абстрактне мислення, мова, слух, уява, сприйняття), підвищується розумова працездатність, психоемоційний стан [8, с. 37]. Кінезіологічні вправи також спрямовані на зменшення тривожності, депресії, що надзвичайно важливо сьогодні, в умовах воєнного стану.

У практичній роботі з дошкільниками щоденно застосовуємо кінезіологічні вправи під час різних видів продуктивної діяльності. Зазначимо, що кінезіологічні вправи проводяться у будь-якому режимному моменті в якості динамічних пауз. Час проведення 3-5 хвилин, в цілому це може складати до 25-30 хвилин в день.

Найбільшою популярністю серед дітей користуються такі вправи:

Вправа «Ліхтарики». Покласти кисті на стіл. Одна – стиснута в кулак, інша лежить на столі долонею. Одночасно змінювати положення рук (якщо права в кулаці, а ліва – долоня, то змінити на: права – долоня, ліва – кулак і так далі).

Вправа «Вуха – ніс». Лівою рукою взятися за кінчик носа, а правою рукою – за ліве вухо. Одночасно відпустити вухо і ніс, плеснути в долоні, потім поміняти положення рук «з точністю до навпаки».

Вправа «Вісімка». Витягнути великий палець правої руки й описувати в повітрі лежачу цифру 8. Потом витягнути великий палець лівої руки і описувати лежачу цифру 8. Далі витягнути обидва великі пальці і описувати лежачу цифру 8. Під час цих вправ очима стежити за пальцями, не повертаючи голови, це дає можливість зробити зарядку й для очей.

Вправа «Кочерга». Підняту стопу вивернути всередину і по 8 разів махати нею вперед і назад. Те ж іншою ногою.

Варто зазначити, що у кінезіології є такий цікавий прийом, який не тільки корисний, але і захоплюючий. Більшість з нас виконують рутинні щоденні фізичні дії правою рукою (лівші – лівої) [4]. Тому доцільним буде долучити дітей до експериментування, пробуючи чистити зуби, зачісуватися, брати в руки ті чи інші предмети і так далі іншою рукою. Дослідження показують, що виконання звичайної дії «незручною» рукою активізує нові ділянки мозку і допомагає розвивати нові контакти між клітинами мозку [4]. Такі вправи дуже подобаються дошкільникам. Виконують їх діти у режимних моментах самообслуговування.

Кінезіологічні вправи розвивають мозолисте тіло головного мозку, підвищують стресостійкість, синхронізують роботу півкуль, покращують розумову діяльність, сприяють поліпшенню пам'яті й уваги, полегшують процес читання й письма [7].

Наприклад, для того щоб вправляти дітей в умінні діяти одночасно двома руками, ми використовуємо різні кінезіологічні вправи, у яких діти малюють одночасно двома руками, використовуючи спеціально підготовлені трафарети, контури. Хорошим прикладом такого типу кінезіологічних вправ є *вправа «дзеркальне малювання»*. Покласти на стіл чистий аркуш паперу. Узяти в обидві руки по олівцю або фломастеру. Почати малювати одночасно обома руками дзеркально симетричні малюнки, літери, цифри. Також одночасно можна штрихувати двома руками контури геометричних фігур, будинків, тварин, фруктів, овочів тощо. При виконанні таких вправ розслабляються очі й руки. Коли діяльність обох півкуль мозку синхронізується, помітно збільшиться ефективність роботи всього мозку [2].

Також можна запропонувати кінезіологічні вправи на одночасний рух пальцями лівої й правої рук, які пересуваються за лініями різної конфігурації. Так, наприклад, діти грають у дидактичні ігри, де звірятам одночасно необхідно достатися до своїх домівок за відповідним маршрутом.

Кінезіологічні вправи ми вдало поєднуємо з пальчиковими іграми. Розроблено систему пальчикових ігор відповідно до тематичних циклів. Так, наприклад *вправа «Кільце»*. Піднімаємо вгору обидві долоні й починаємо перебирати пальці на обох руках, поєднуючи в кільце з великим пальцем по черзі: вказівний, середній, безіменний та ін. Виконується спочатку правою рукою, потім лівою,

потім обома. Ведучий змінює темп виконання, то прискорюючи, то сповільнюючи його. Якщо виконання дій пальцями додати проговорювання вірша, приказки, то таку праву можна використовувати у роботі над різними освітніми темами.

Вдало вписуються кінезіологічні вправи у комплексах пальчикової гімнастики. Прикладом таких вправ, можуть бути: вправа «Кулак – ребро – долоня» (спочатку долоня – стиснута в кулак, потім долоня – поставлена ребром і далі долоня – розпрямлена на поверхні). Урізноманітнюємо таку вправу, розташовуючи на столах, які розставлені в одну лінію, наліпки у вигляді долоні (білого кольору), прямокутної смужки (зеленого кольору) та круга (червоного кольору). Діти рухаються по черзі і виконують відповідні до наліпок рухи: стиснута в кулак долоня – на червоний круг, долоня – поставлена ребром – на зелену смужку, а розпрямлена долоня – на білу наліпку у вигляді долоні. Ускладнюємо вправу, пропонуючи дітям задіяти дві руки одночасно. Для цього викладаємо на столах по дві наліпки у вигляді долоні (білого кольору), прямокутних смужок (зеленого кольору) та кругів (червоного кольору). Варіанти розташування наліпок можна змінювати, щоби діти не втрачали інтересу до вправи. Такі кінезіологічні вправи доцільно застосувати у процесі роботи над темами: «Геометричні фігури», «Кольори осені», на заняттях при вивченні кольорів тощо.

Цікавою для дітей є *вправа «Будинок – їжачок – замок»* (усі пальці двох рук з'єднуються під кутом, утворюючи будинок, далі розташовуємо пальці однієї руки між пальцями іншої – це нагадує їжачка, і далі долоні притискаємо одна до одної, утворюючи замок) та інші [6]. Такі вправи можна виконувати з дошкільниками різної вікової категорії.

Улюбленою пальчиковою грою з виконанням кінезіологічних вправ стала *вправа «Сім'я»*. Виконуємо таку вправу, сидячи на стільцях або стоячи, утворивши коло. Діти повторюють за вихователем рухи пальців, стуливши долоні. Кожний рух пальців відповідає прочитаним фразам у віршику. Так виходить активна розвивальна гра.

Після виконання вправ можна підсумувати, що спершу такі рухи повторити не так легко, але при постійному тренуванні вони будуть відпрацьовані і виконання таких вправ потребує небагато часу.

Окремо можна виділити комплекси пальчикових ігор з олівцями. Це доступний дидактичний матеріал, який є звичним для дітей. Прикладом такої вправи є *вправа «Качалочка»*, яка передбачає

покачування олівця між двома пальцями. Урізноманітнювати таку вправу можна зміною пальців між якими качається олівець. Така вправа здебільшого підійде для дітей середнього і старшого дошкільного віку. У роботі з дітьми молодшого дошкільного віку доцільно застосувати кінезіологічну *вправу з олівцем «Прасочка»*, яка передбачає «попрасувати» олівець, що лежить на поверхні, спочатку однією долонькою, а потім іншою.

Кінезіологічні вправи ми також включаємо до фізкультхвилинок та гімнастики пробудження. *«Гімнастика мозку»* нагадує звичайну зарядку і проста у виконанні. Пропонуємо дітям комплекс кінезіологічних вправ, які можна виконувати всім разом. Він увібрав в собі перехресно-латеральні рухи. Такими вправами є: *«Ножиці»*, де ножиці – це перехресні рухи руками перед собою, міняючи праву і ліву руки; *«Поза Наполеона»*, де треба обхватити себе руками, міняючи то праву, то ліву руки у верхньому і нижньому положенні.

Чудові рухливі вправи з почерговим рухами рук і ніг також стали доцільними елементами фізкультхвилинок. Наприклад, вправа у якій правий лікоть торкається лівого коліна і навпаки; правий лікоть торкається правого коліна і навпаки. Такою ж рухливою є наступна вправа, у якій спочатку права долоня торкається лівого коліна і навпаки, права долоня торкається правого коліна і навпаки.

Завдяки руховим кінезіологічним вправам для пальців, рук та ніг відбуваються психічні та фізичні процеси, спрямовані на подолання стресових реакцій у дітей, на поліпшення у них вербальної пам'яті й уваги, що сприяє дитячій стресостійкості до життєвих ситуацій та підготовці до навчання в школі.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Активна робота з оздоровлення дошкільників та формування у них здоров'язбережувальної компетентності сприяє зниженню дитячих страхів відповідати перед групою дітей, розпочати діалог, діти стають спокійнішими, впевненішими у собі, їх мова стає якіснішою, правильнішою, усвідомленішою, мовлення набуває ознак логічності. Дітям стають під силу завдання, що вимагають здатності до класифікації, узагальнення, систематизації матеріалу. Діти приймають правила співпраці і взаємодопомоги.

Подальші дослідження плануємо зосередити на пошуках та групуванні кінезіологічних вправ за відповідними показниками розвитку дошкільників, що дозволить створити цілісну систему роботи зі збереження та зміцнення здоров'я дітей, їх компетентнісного розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базовий компонент дошкільної освіти (державний стандарт дошкільної освіти) (нова редакція). URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf
2. Бурцова О.О. Збірник кінезіологічних вправ (для дітей старшого дошкільного віку). URL: <https://vseosvita.ua/library/zbirnik-kineziologichnih-vprav-dla-ditej-271044.html>
3. Дитяча кінезіологія. URL : <https://www.slideshare.net/Natasha5717/ss-32554172>
4. Кінезіологічні вправи для розвитку розумових здібностей. URL: http://ks-rnmcpp.kiev.sch.in.ua/storinka_socialjnogo_pedagoga/storinka_praktichnogo_psihologa/kineziologichni_vpravi_dlya_rozvitku_rozumovih_zdibnostej/
5. Кінезіологічні вправи, як засіб розвитку для дітей з особливими освітніми потребами : зб. / Укл.: Полупанова Я.М. та ін. Дніпро, 2022. 28 с.
6. Пальчикові ігри для малят. URL: <http://child-ua.blogspot.com/2015/01/blog-post.html>
7. Приходченко Т.В. Кінезіологічні вправи. URL: <http://crd69.sadok.zt.ua/kineziologichni-vpravy/>
8. Рибак О. Ю., Рибак Л. І. Біомеханічні аспекти рухових якостей : вибрані лекції з кінезіології : метод. посіб. для студ. ЛДУФК. Львів : ЛДУФК, 2019. Ч. 1. 72 с.

Тетяна Саричева,

учитель початкових класів.

Лебединський заклад загальної середньої освіти І-ІІІ ступенів № 3

Лебединської міської ради Сумської області.

tanya.21t2016@gmail.com

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Анотація. У статті проаналізовано наукові здобутки щодо формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів в освітньому процесі НУШ. Обґрунтовано напрями, зміст та особливості роботи вчителя початкових класів по впровадженню здоров'язбережувальних технологій.

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, зміцнення здоров'я, здоров'язбережувальна компетентність, безпечне освітнє середовище, здоровий спосіб життя.

Постановка проблеми. Здоров'я дітей – є одним з основних джерел щастя, радості людини. Занепокоєння викликає різке

погіршення стану фізичного здоров'я підростаючого покоління, зниження рівня народжуваності. Тому гуманізація освіти вимагає якісно нового підходу до потреб дитини, формування стійких мотивацій до здорового способу життя, позитивної соціальної поведінки.

Мета статті: дослідити особливості формування здоров'язбережувальної компетентності у початковій школі; визначити структуру здоров'язбережувальної освіти; здійснити аналіз стану здоров'язбережувальної освіти у сучасній початковій школі; окреслити шляхи реалізації здоров'язбережувальної компетентності.

Аналіз досліджень і публікацій. Дослідження педагогіки здоров'я розглянуто у роботах вітчизняних і зарубіжних філософів, медиків, психологів, педагогів. Психолого-педагогічні дослідження щодо формування культури здоров'я особистості, ціннісного ставлення до здоров'я здійснили М. Безруких, В. Бобрицька, В. Горащук, О. Дубогай, О. Єжова, В. Оржеховська, О. Савченко. Наукове обґрунтування проєктів здоров'яспрямованого змісту, їх програмове, навчальне, методичне забезпечення здійснили науковці І. Бех, Т. Бойченко, Т.Бережна, Т. Воронцова, О. Лещук, С. Кириленко, В. Кириченко, Ж. Петрочко, Н. Поліщук, В. Пономаренко, В. Страшко. В. Успенська вказує на необхідність створення шкіл здоров'я. Головною метою таких шкіл є забезпечення цілісного благополуччя дитини у школі [4]. Всіх їх об'єднує глибоке розуміння актуальності й важливості даної проблеми.

Виховання учнів і турбота про збереження здоров'я підростаючого покоління було однією із провідних проблем наукової і практичної діяльності В. Сухомлинського. Він стверджував: «Турбота про людське здоров'я, тим більше про здоров'я дитини, – це не просто комплекс санітарно-гігієнічних норм і правил, не перелік вимог до режиму харчування, праці, відпочинку. Це, насамперед, турбота про гармонійну повноту всіх фізичних і духовних сил» [8, с. 109].

Виклад основного змісту. Здоров'язбережувальна компетентність за Державним стандартом – це здатність учня застосовувати в умовах конкретної ситуації сукупність здоров'язбережувальних компетенцій, дбайливе ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших людей. Ця компетентність включає в себе:

- уявлення і поняття про здоров'я, здоровий спосіб життя та безпечну поведінку;
- усвідомлення здоров'я як вищої життєвої цінності;

– взаємозв'язок організму людини з природним і соціальним оточенням;

– удосконалення фізичної, соціальної, психічної та духовної складових здоров'я;

– дбайливе ставлення до свого здоров'я [5].

Важливість формування здоров'язбережувальної компетентності у молодших школярів обумовлена розумінням того, що тільки у ранньому дитинстві можна прищепити основні знання, навички і звички із збереження здоров'я, які з часом перетворяться у важливий компонент загальної культури людини. Саме в молодшому шкільному віці формується мотивація здорового способу життя. У зв'язку з цим одним з головних завдань початкової школи є створення умов, що гарантують збереження і зміцнення здоров'я учнів та формування в учнів основ здорового способу життя. Початкова школа зможе успішно вирішити поставлені завдання за умови, якщо стане «школою здорового способу життя», буде використовувати здоров'язбережувальні технології навчання, які розглядаються як сукупність прийомів, форм і методів організації навчання школярів без шкоди для їхнього здоров'я. Деякі науковці, а саме О. Ващенко, С. Свириденко, розглядають це поняття, виходячи з розуміння технології як певного прийому, методу, методики, як сукупність певних технік, за допомогою яких реалізується освітнє чи інше педагогічне завдання; як опис процесу досягнення запланованих результатів, сукупність яких відображає певні зміни в здоров'ї учасників педагогічної взаємодії [2]. Науковці вважають, що здоров'язбережувальними освітніми технологіями в широкому розумінні цього слова необхідно вважати всі педагогічні технології, які не шкодять здоров'ю учнів, створюють їм безпечні умови для перебування, навчання і праці в школі. Здоров'язбережувальні технології є основою усіх педагогічних технологій, спрямованих на зміцнення та відтворення здоров'я учасників освітнього процесу, на формування у школярів компетентного ставлення до власного здоров'я.

До особливостей роботи вчителя початкової школи із формування здоров'язбережувальної компетентності належить необхідність володіння комплексом здоров'язбережувальних технологій, за допомогою яких у молодшого школяра закладається фундамент основ збереження життя та зміцнення здоров'я.

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язбережувальних технологій дає можливість виокремити такі типи (за О. Ващенко):

– здоров'язбережувальні технології, що створюють безпечні умови для перебування й успішного навчання в закладі освіти та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу: фізкультхвилинки, руханки, енергізатори;

– виховання культури здоров'я: виховання особистісних якостей щодо збереження здоров'я, формування уявлень про здоров'я як цінність, посилення мотивації до ведення здорового способу життя, підвищення відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини;

– оздоровчі: фітотерапія (чаї, коктейлі, фітомішечки), ароматерапія (ароматизація приміщення), вітамінотерапія (вітамінні дні та вітамінізація страв), казкотерапія, ігрова терапія, музична терапія, психогімнастика, зарядка, сміхотерапія, звукотерапія, письмо з мішечками, солетерапія, теплотерапія, кольоротерапія, квіткотерапія, здорове харчування, оздоровчі рухливі перерви, художня гімнастика, пальчикова, дихальна та звукова гімнастика, імунна гімнастика, гідроаеробіка, психогімнастика, гімнастика для очей, хореографія, релаксація, мелодекламація, точковий масаж, килимки здоров'я, аурикулотерапія, арттерапія, піскова терапія, засоби мультимедіа [1].

І. Іванова, С. Гвозд'ї, Л. Поліщук, А. Козикін до основних складових здорового способу життя відносять: режим праці та відпочинку; організацію сну; режим харчування; організацію рухової активності; виконання вимог санітарії, гігієни, загартовування; профілактику шкідливих звичок; культуру міжособистісного спілкування; психофізичну регуляцію організму [3].

У роботах О. Ващенко, О. Свириденко розглянуто питання здоров'язбережувальних технологій у процесі розвитку дитини. Л. Сливка у своїй праці висвітлила теоретичні та практичні аспекти здоров'язбережувального середовища школяра [7]. Слід зазначити, що здоров'язбережувальна педагогіка не може бути представлена як конкретна освітня технологія. Отже, поняття «здоров'язбережувальні технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів.

Сьогодні діти України живуть серед жахів війни. Щонайменше 1622 дитини постраждали в Україні внаслідок російського вторгнення. Станом на ранок 4 вересня 2023 року за офіційною інформацією ювенальних прокурорів 503 дитини загинули та понад 1119 отримали поранення різного ступеня тяжкості.

На жаль, ці цифри щодня зростають. Навіть якщо діти вціліли фізично, у більшості з них травмована психіка. Три чверті українських

дітей (75 %) виявляють симптоми травми психіки. Таку статистику наводить дослідження, проведене аналітичною компанією Gradus Research. Три чверті дітей мають особливі симптоми після початку повномасштабної війни: відмічаються перепади настрою, підвищений рівень тривожності, порушення сну, зниження апетиту, діти часто згадують пережиті події, помітні порушення уваги, пам'яті, відбуваються спалахи агресії і т. д. Посилаючись на результати досліджень Інституту охорони здоров'я дітей і підлітків НАМН України на чолі з керівницею відділу психіатрії, професоркою Емілією Михайловою, які тривали протягом року, визначено, що у більшості дітей – у 57,3%, виявлено симптоми емоційних чи поведінкових реакцій, реактивні психогенні розлади, іноді до ступеню психозу та ознаки порушення соціального функціонування [7]. Ця ситуація вимагає від педагогів уміння заспокоїти дитину, допомогти впоратися зі стресом. Міністерство освіти і науки спільно з Фондом «Східна Європа» запустили новий безкоштовний онлайн-курс для освітян «Психологічна безпека дорослих та дітей під час повітряної тривоги у школі». Авторка і ведуча курсу – Світлана Ройз, дитяча та сімейна психологиня.

Останнім часом в Україні виникла необхідність проведення уроків онлайн. У зв'язку з цим з метою недопущення перевантаження учнів Державною службою якості освіти України унормовано тривалість навчальних занять-онлайн протягом дня у синхронному режимі.

Отже, формування здоров'язбережувальної компетентності учнів – обов'язок кожного учителя. Це вимагає від педагога:

- не допускати перевантаження учнів, визначати оптимальний обсяг навчальної інформації і способи її надання;
- враховувати інтелектуальні та фізіологічні особливості учнів, індивідуальні мовні особливості кожної дитини;
- планувати такі види роботи, які сприяють зниженню втоми; змінювати види діяльності, чергувати інтелектуальний, емоційний, руховий види діяльності, групову і парну види роботи;
- проводити ігри, нестандартні та інтегровані уроки;
- з перших хвилин уроку створювати середовище доброзичливості, позитивного емоційного налаштування;
- чітко організовувати навчальну працю;
- проводити роботу з профілактики стресів.

Висновки. За результатами аналізу психолого-педагогічної літератури було доведено важливість формування

здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів, шляхи створення безпечних умов перебування здобувачів освіти у школі, вирішення завдання раціональної організації освітнього процесу. Посилаючись на дослідження вчених, можна стверджувати, що результатом формування здоров'язбережувальної компетентності є отримання здобувачами освіти необхідних знань, умінь та навичок здорового способу життя, вміння використовувати ці знання у повсякденному житті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ващенко О. Виховання у школярів здорового способу життя. *Психолого-педагогічні основи гуманізації виховання і навчання* : зб. наук.праць / Рівне : Тетіс, 2010. С. 340-341.

2. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. № 8. С. 1-6 .

3. Іванова І. Формування здорового способу життя студентів як педагогічна проблема. *Педагогічні науки*, 2007. № 4. С. 21.

4. Моделі шкіл здоров'я / В.М. Успенська В. URL: http://www.soippo.edu.ua/images/%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B8/2019/12/09/novina2/%D0%A3%D1%81%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%92.%D0%A8%D0%97_04.12.19.pdf

5. Про внесення змін до Державного стандарту початкової освіти : Постанова Кабінету Міністрів України від 24.07.2019 р. № 688. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/688-2019-%D0%BF#Tex>

6. Серед жахів війни / Н. Меркулова. URL: <https://gromada.group/news/statti/23944-sered-zhahiv-vijni-u-75-ditej-ukrayini-travmovana-psihika>

7. Сливка Л. Організація здоров'язбережувального середовища молодшого школяра: теоретичні й практичні аспекти. *Гірська школа Українських Карпат*, 2014. № 11. С. 44-45.

8. Сухомлинський, В. О. Здоров'я, здоров'я і ще раз здоров'я. Вибрані твори : в 5 томах. Київ : Рад. школа, 1977. Т. 1. С. 103-111.

Ольга Соборова,
педагог-організатор, спеціаліст вищої категорії.
Глухівська загальноосвітня школа I-III ступенів № 2
Глухівської міської ради Сумської області.
olechka161167@gmail.com

НАВИЧКИ КОНСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПЕДАГОГІВ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

***Анотація.** У статті зазначено, що значною мірою місія підготовки шкільної молоді та студентів до життєдіяльності в складних умовах надзвичайних ситуацій, зокрема й під час воєнного стану, покладена на педагогів. Визначено навички, які необхідні педагогам для організації освітнього процесу в надзвичайних умовах, зокрема й тоді, коли є загроза виникнення екстремальних ситуацій.*

***Ключові слова:** конструктивність, надзвичайні умови, учасники взаємодії, психологічна стійкість, воєнний стан.*

***Постановка проблеми.** Надзвичайна ситуація, спричинена пандемією, значно погіршила якість освіти в більшості країн. За останнє десятиліття Україна постійно живе в умовах надзвичайних ситуацій, до яких раніше не були підготовленими ні молодь, ні доросле населення. Повномасштабне вторгнення російської федерації в Україну 24 лютого 2022 року є надзвичайною ситуацією воєнного характеру, яка спричинила виникнення екстремальних ситуацій на всій території нашої держави. Кількість екстремальних ситуацій стала безпрецедентною, оскільки з боку рф кожного дня застосовуються засоби ураження, що призводять до значних руйнувань, пожеж, поранень і смертей. Унаслідок бойових дій понад сотні закладів освіти постраждали від бомбардувань та обстрілів, майже сотня зруйновані повністю, сотні дітей загинули, а кілька мільйонів перемістились в інші місця проживання. Це зумовило потребу у формуванні екстремальної компетентності та культури безпечної поведінки всіх учасників освітнього процесу в екстремальних ситуаціях.*

Насамперед потрібно визначити й сформувати гнучкі навички (soft skills), які необхідні педагогам у той час, коли їм доводиться організовувати освітній процес в надзвичайних умовах і коли є загроза виникнення екстремальних ситуацій.

Аналіз останніх публікацій. Сучасна наука приділяє велику увагу питанням, пов'язаним із дослідженням соціальної поведінки особистості та її взаємодії з навколишнім світом. Специфічними формами такої взаємодії є спільна діяльність і спілкування. У комунікативному суспільстві важливими показниками конструктивної соціальної поведінки можуть бути її якісні характеристики. А з огляду на комунікативну природу психічного, згідно з якою всі психічні процеси та явища (як і сама особистість) є феноменом комунікації людини із соціальним світом, реакції, переживання та дії людини в разі виникнення певної життєвої ситуації (зокрема й надзвичайної) залежать від сформованих у неї суб'єктивних ставлень до таких подій та відповідних поведінкових стратегій.

На сьогодні більшість досліджень, що так чи так є дотичними до проблематики поведінки особистості в надзвичайних ситуаціях, зосереджені переважно на вивченні окремих аспектів її прояву. А це певним чином утруднює цілісне розуміння готовності особистості до ефективної взаємодії за надзвичайних умов. Крім того, стрімка зміна умов життя може впливати на спрямованість поведінки суб'єктів у соціальному просторі загалом.

Спроби концептуального осмислення готовності особистості до конструктивної поведінки бачимо в науковому доробку вітчизняних та зарубіжних учених, зокрема Г. Андреєвої (2004), М. Дьяченко (1985), Л. Кандибовича (2017), В. Латинова (1993), Р. Мертона (1992), В. Пономаренко (2017). Окремі аспекти, релевантні проблематиці конструктивності поведінки особистості в надзвичайних умовах, досліджували Н. Гусак (психосоціальна підтримки в умовах надзвичайних ситуацій), В. Чернобровкін (психологічні аспекти прийняття рішень у складних ситуаціях), Д. Ісаєв (соціальне походження емоційних стресів як інтегративної відповіді особистості на когнітивну оцінку стресогенної ситуації), С. Хобфолл (профілактика та корекція патогенних реакцій особистості на травматичні життєві події) та ін.

Водночас системних та цілісних підходів до вивчення конструктивної поведінки суб'єктів у надзвичайних ситуаціях, залучення освітян до профілактики, дій та подолання наслідків таких ситуацій практично не напрацьовано.

Проте зрозуміло, що безпека всіх учасників освітнього процесу в умовах війни залежить не лише від наявності належним чином обладнаного сховища, а й від розвиненості в них навичок реагування на різні надзвичайні ситуації. Тому є потреба у визначенні гнучких

навичок (soft skills), які необхідні педагогам у той час, коли їм доводиться організовувати освітній процес в надзвичайних умовах і коли є загроза виникнення екстремальних ситуацій.

Наявність воєнних конфліктів у різних точках планети змушує посилити увагу науковців і практиків до організації безпечного освітнього процесу та безпечної поведінки учнів в умовах надзвичайних та екстремальних ситуацій. Результати досліджень багатьох науковців показують, що незважаючи на освітні програми, ініційовані різними організаціями, постраждали у воєнних конфліктах народи продовжують стикатися з численними політичними, фінансовими, психологічними, економічними, адміністративними чи інституційними проблемами щодо організації освіти.

Мета дослідження: визначити навички, які необхідні педагогам для організації освітнього процесу в надзвичайних умовах, зокрема й тоді, коли є загроза виникнення екстремальних ситуацій.

Виклад основного змісту. Перш ніж перейти до аналізу основних наукових підходів до визначення критеріїв конструктивності поведінки учасників освітнього процесу в надзвичайній ситуації, варто пояснити логіку виокремлення цієї проблематики з-поміж усієї сукупності в межах актуального наукового дискурсу. А для цього слід уточнити зміст понять «надзвичайна ситуація», «надзвичайні умови», «конструктивність».

У Кодексі цивільного захисту України надзвичайна ситуація, у широкому сенсі, визначається як «порушення нормальних умов життя і діяльності людей на окремій території чи об'єкті, спричинене аварією, катастрофою, стихійним лихом або іншою небезпечною подією, у тому числі епідемією, яке призвело (може призвести) до неможливості проживання населення на території чи об'єкті, ведення там господарської діяльності, загибелі людей та/або значних матеріальних втрат» [1].

Натомість поняття «надзвичайні умови» зазвичай вважають більш специфічним й інтерпретують як «виняткові, особливі, надзвичайні обставини, що загрожують життю і здоров'ю людей, мають вплив стрес-факторів, сприймаються та оцінюються як небезпечні, складні, безвихідні ситуації, унаслідок чого підвищують тривожність, емоційну напруженість, створюють психотравмуючий вплив на психіку людини» [3].

Як бачимо, зазначені вище поняття не є тотожними за своєю суттю. Але змістове наповнення одного з них органічно доповнює змістову характеристику іншого, що дає нам підстави для аналізу

конструктивності поведінки особистості як соціально та психологічно зумовленої категорії.

Аналіз нормативних документів, що запропоновані Міністром освіти і науки України до та після повномасштабного вторгнення, показує, що значною мірою місія організації безпечного освітнього процесу в складних умовах надзвичайних ситуацій, зокрема й під час воєнного стану, покладена на педагогів. Саме їм необхідно навчити всіх учасників освітнього процесу, як діяти в окремих екстремальних ситуаціях. А з огляду на пролонгованість окремих надзвичайних ситуацій у часі (пандемії, воєнний стан, післявоєнний час), є потреба у формуванні в учасників освітнього процесу необхідних навичок поведінки. Йдеться про розуміння всіма учасниками освітнього процесу потенційних і реальних загроз (воєнних, техногенних, екологічних, соціальних, психологічних) життю та здоров'ю і про готовність до адекватної реакції на ці загрози.

Нинішній час висуває нові вимоги до професійної компетентності та професіоналізму вчителя. Від нього суспільство очікує не лише здатностей впроваджувати в освітній процес інноваційні педагогічні технології та імплементувати кращі взірці закордонного європейського досвіду в практику української освіти, застосовувати можливості інформаційно-комунікаційних технологій для підвищення якості освітнього процесу та інше, а й, насамперед, забезпечувати комфортне освітнє середовище навіть в умовах надзвичайних ситуацій.

Ці та інші вимоги сучасного суспільства до діяльності педагога зумовлюють необхідність суттєвих змін у змісті та організації вищої педагогічної освіти. В умовах пандемій і воєнного стану та й у післявоєнний час на перше місце вийшла потреба у формуванні в учасників освітнього процесу емоційного інтелекту, виховання в них стресостійкості.

В умовах воєнного стану всі учасники освітнього процесу відчують високе психоемоційне навантаження, але педагог має бути готовим до непередбачуваності ситуацій, до реакцій учнів на екстремальні ситуації. Він сам має вміти швидко реагувати на надзвичайні та екстремальні ситуації та сміливо приймати відповідні правильні рішення. Тому вкрай важливим для вчителя є розвиненість навичок психологічної саморегуляції, лідерства, критичного мислення, емпатії, оцінювання ризиків і загроз під час екстремальних ситуацій, сугестивного впливу на учнів, чіткого й жорсткого контролю за поведінкою учнів під час екстремальних ситуацій,

безконфліктної комунікації, психологічної та екстреної домедичної допомоги.

Прикладом надзвичайних ситуацій є й сама організація освітнього процесу на територіях, де час від часу лунає сигнал повітряної тривоги. Учитель за таких обставин зобов'язаний не лише супроводжувати учнів до сховища, а й подбати про їхній емоційний стан. Тут вкрай важливими будуть навички сугестивного впливу, спрямовані на заспокоєння учнів. Такі навички базуються на знаннях про правила та алгоритми дій педагога, зокрема про таке: логіка переконання має бути доступною для учнів; переконання варто здійснювати, спираючись на факти, відомі учням раніше; переконлива інформація повинна містити узагальнюючі пропозиції; переконання має містити логічно несуперечливі конструкти; факти, що доносяться до учнів, повинні мати відповідне емоційне забарвлення.

Тому вкрай важливою для педагога є наявність емоційного інтелекту, який відносять до ТОП-10 гнучких навичок (soft skills), необхідних для життєдіяльності в сучасному світі. Йдеться про здатність розуміти, усвідомлювати і керувати власними емоціями, своєю мотивацією, думками і поведінкою, регулювати свій емоційний стан, а також це вміння управляти емоційними станами учнів, помічати їхні актуальні потреби, співпереживати і розвивати їхні сильні сторони [2].

Учитель має вміти пояснити учням, що прояв емоцій – це нормальна реакція людини на ті чи інші події, що боятися небезпеки – це прояв самозахисту, що навіть під час прояву власних емоцій варто враховувати почуття й потреби інших людей.

Здійснені нами спостереження за поведінкою педагогів у надзвичайних ситуаціях вказують на те, що відповідальність учителя за фізичне здоров'я та психоемоційний стан учнів під час освітнього процесу спонукає вчителя бути більш зібраним, організованим і сміливішим, ніж у тому випадку, коли він знаходиться у тих самих ситуаціях серед дорослих. Ці факти вказують на те, що відповідальність мобілізує. Тому передбачаємо, що коли йдеться про формування культури безпечної поведінки педагога в умовах надзвичайних ситуацій, найбільше труднощів викликатиме не мотиваційний, а діяльнісний компонент такої культури, що пов'язаний саме зі сформованими навичками.

До гнучких навичок, що необхідні педагогам для того, щоб організувати освітній процес в надзвичайних умовах, коли є загроза виникнення екстремальних ситуацій, відносимо такі:

- навички психологічної саморегуляції;
- навички лідерства;
- навички критичного мислення;
- навички емпатії;
- навички оцінювання ризиків і загроз під час екстремальних ситуацій;
- навички сугестивного впливу на учнів;
- навички чіткого й жорсткого контролю за поведінкою учнів під час екстремальних ситуацій;
- навички безконфліктної комунікації;
- навички психологічної та екстреної домедичної допомоги.

Більшість із цих навичок науковці класифікують як гнучкі а бо м'які навички, що наразі дістали популярної назви *soft skills*. Проблема полягає в тому, що формуються вони не під час вивчення конкретних навчальних дисциплін, а в реальних практичних ситуаціях (командна робота над проєктами, індивідуальні завдання на рефлексію, розв'язування квазіпрофесійних ситуацій тощо). Методики й технології розвитку окремих *soft skills* описані в науково-методичній літературі і можуть бути використані в підготовці майбутніх учителів. Проте в умовах воєнного стану деякі навички набуваються під час реальних подій. І, як показали наші спостереження, не всі педагоги емоційно готові до правильної професійної поведінки в критичних ситуаціях. Під час повітряних тривог дехто боїться спускатись у підземне сховище, хтось відчуває приступи паніки, інші відчувають розгубленість і не можуть згадати чіткий алгоритм дій.

Звісно, підвищити рівень емоційної готовності до різних надзвичайних ситуацій в умовах війни можна частково за допомогою розвитку емоційного інтелекту. Поради щодо цього можна знайти в психологічній літературі [2; 4]. Навички емпатії та лідерства й механізми їх розвитку теж досить детально описані у відповідних виданнях [5; 6]. Інші навички ще потребують посилення уваги науковців до проблеми їх формування.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Психологічній, і педагогічній науці ще належить розробити нові пропозиції та механізми щодо правильної професійної поведінки педагога в умовах надзвичайних ситуацій. Актуалізується потреба визначення компонентної структури культури безпечної поведінки учасників освітнього процесу в умовах надзвичайних ситуацій.

Нині всі учасники освітнього процесу в будь-якій точці України не відчувають себе в повній безпеці. Більшої впевненості та спокою,

на нашу думку, можна було б досягти, якби всі учасники освітнього процесу були озброєні знаннями про правила поведінки під час тривоги, у сховищах, у незнайомій місцевості та в умовах різних надзвичайних ситуацій воєнного характеру. Такі правила поступово розробляються, але вчителі ще не отримали вичерпних інструкцій щодо проведення освітнього процесу в умовах війни.

Тому вважаємо, що наразі необхідним є вивчення досвіду європейських країн, які у недалекому минулому змушені були організовувати освітній процес в умовах воєнного стану або активної конфронтації на прикордонних (спірних) територіях, а також в часи повоєнного відновлення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кодекс цивільного захисту України. *Відомості Верховної Ради (ВВР)*. 2013. № 34-35. ст. 458. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5403-17#Text>
2. Костюк А. В. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2014. № 2. С. 85-89.
3. Порядок психологічного забезпечення в Державній службі України з надзвичайних ситуацій. z1390-17 розд. I ст. 2. (2017). Взято з <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1390-17#n14>.
4. Петрова Н. Н. Сформованість професійного інтелекту як запорука успішної професійної діяльності майбутнього педагога. *Професійна освіта*. 2015. № 2. С. 27-31.
5. Романовський О. Г., Михайличенко В. Є., Грень Л. М. Педагогіка лідерства : монографія. 2018. Харків. 496 с.
6. Сергеева Л. М., Кондратьєва В. П., Хромей М. Я. Лідерство : навч. посібн. Івано-Франківськ : «Лілея-НВ». 2015. 296 с.

Ірина Танькова,

вихователь, спеціаліст вищої категорії.

Комунальний заклад Сумської обласної ради

«Сумський обласний академічний ліцей імені Дмитра Євдокимова»

(Сумська обласна гімназія-інтернат).

irinairina7117@gmail.com

«SOFT SKILLS» ПЕДАГОГІВ ЯК НЕОБХІДНА СКЛАДОВА ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

Анотація У статті визначено навички, які необхідні педагогам для організації освітнього процесу в умовах надзвичайних ситуацій, зокрема «soft skills». Зроблено висновок про необхідність вивчення

досвіду країн, які організовували освітній процес в умовах воєнного стану, з урахуванням українських реалій.

Ключові слова: «soft skills», «гнучкі навички», екстремальна компетентність, надзвичайні ситуації, екстремальні ситуації, освітній процес.

Постановка проблеми Наявність збройних конфліктів у ХХІ сторіччі потребує посилення уваги до організації безпечного освітнього середовища та безпечної поведінки учасників освітнього процесу в умовах надзвичайних та екстремальних ситуацій. Незважаючи на освітні програми, що з'являються останнім часом, постраждале у збройних конфліктах населення продовжує стикатися з багатьма проблемами щодо організації освіти. На їх вирішення спрямований ряд державних документів, зокрема й Концепція безпеки закладів освіти. До проблем, які потребують негайного вирішення віднесено: неготовність учасників освітнього процесу до дій в умовах надзвичайних ситуацій, бойових дій; відсутність у працівників закладів освіти навичок надання домедичної допомоги, забезпечення психологічної підтримки здобувачів освіти; обмежений доступ до послуг з охорони психічного здоров'я та психосоціальної підтримки учасників освітнього процесу під час навчання та роботи з урахуванням впливу військової агресії на їх психічне здоров'я; відсутність комплексної інфраструктури психоемоційної підтримки та психологічної допомоги учасникам освітнього процесу [3].

Здійснений нами аналіз наукових публікацій показав, що на сучасному етапі існує замало напрацювань щодо організації освітнього процесу та ролі освітян в умовах воєнного стану, зокрема в Україні. Тому необхідно посилити зусилля, щоб задовольнити освітні потреби здобувачів освіти, які навчаються в умовах надзвичайних ситуацій, пов'язаних зі збройними конфліктами.

Аналіз останніх публікацій. Аналіз україномовного наукового дискурсу дозволив установити, що останнім часом помітно зростає інтерес практиків і теоретиків освіти до формування «soft skills», або «гнучких навичок», попит на які з часом буде лише збільшуватися. Про це свідчать праці А. Безус, І. Гевлича, Л. Гевлич, К. Ковалю, Ю. Федорової, І. Федулової та інших.

Дослідженням особистісного і професійного розвитку фахівців ризиконебезпечних професій присвячені наукові розвідки у таких галузях, як військова педагогіка, юридична психологія, психологія праці, психологія та педагогіка діяльності в особливих умовах.

Питанням удосконалення навчального процесу підготовки фахівців у галузі цивільної безпеки присвячені праці, які виконали українські вчені О. Бикова, В. Бут, О. Євсюков, М. Коваль, В. Козлачков, М. Козяр, М. Корольчук, В. Лефтеров, П. Образцов, І. Овчарук, В. Пліско, Ю. Приходько та О. Тімченко [4].

Однак, попри доволі широкий спектр досліджень вважаємо, що недостатньо висвітлені й обґрунтовані важливі положення, пов'язані з науковим обґрунтуванням педагогічних умов ефективного формування екстремальної компетентності педагогів, яка охоплює знання та навички поведінки в надзвичайних ситуаціях, у тому числі і «гнучких навичок».

Метою статті є визначення навичок, що необхідні педагогам для організації освітнього процесу в надзвичайних ситуаціях, зокрема й роботі в екстремальних ситуаціях.

Виклад основного змісту. Повномасштабне вторгнення російської федерації в Україну 24 лютого 2022 року стало надзвичайною ситуацією воєнного характеру, яка спричинила виникнення екстремальних ситуацій на всій території нашої держави. Кількість екстремальних ситуацій стала безпрецедентною. Це зумовило потребу у формуванні екстремальної компетентності та культури безпечної поведінки всіх учасників освітнього процесу в екстремальних ситуаціях. Тому на часі проблема визначення й актуалізації навичок, які необхідні педагогам у час, коли їм доводиться організовувати освітній процес в надзвичайних умовах і коли є загроза виникнення екстремальних ситуацій. Мова йде про «гнучкі навички», або «soft skills» [2].

У Кодексі цивільного захисту України визначено терміни сфери цивільного захисту, зокрема поняття і сутність терміну «надзвичайна ситуація», що визначається як обстановка на окремій території чи суб'єкті господарювання на ній або водному об'єкті, яка характеризується порушенням нормальних умов життєдіяльності населення, спричинена катастрофою, аварією, пожежею, стихійним лихом, епідемією, епізоотією, епіфітотією, застосуванням засобів ураження або іншою небезпечною подією, що призвела (може призвести) до виникнення загрози життю або здоров'ю населення, великої кількості загиблих і постраждалих, завдання значних матеріальних збитків, а також до неможливості проживання населення на такій території чи об'єкті, провадження на ній господарської діяльності [1].

Надзвичайні ситуації класифікуються за характером

походження, ступенем поширення, розміром людських втрат та матеріальних збитків. Залежно від характеру походження подій, що можуть зумовити виникнення надзвичайних ситуацій на території України, визначаються такі види надзвичайних ситуацій як надзвичайні ситуації техногенного або природного характеру, соціальні та воєнні [1].

Поняття «надзвичайна ситуація» та «екстремальна ситуація» зазвичай вживаються як синонімічні, проте в деяких джерелах зазначається, що надзвичайні й екстремальні ситуації відрізняються між собою залежно від того, що є джерелом травмування. Надзвичайні ситуації є наслідками аварій, небезпечних природних явищ, стихійних чи техногенних катастроф, які можуть призвести до людських жертв, завдати шкоди здоров'ю, спричинити значні матеріальні втрати і порушити умови життєдіяльності. На відміну від надзвичайних, в екстремальних ситуаціях джерелом травмування є людина чи суспільство (приклади екстремальних ситуацій – війни, революції, геноциди, терористичні акти тощо). Повномасштабне вторгнення Російської Федерації в Україну можна вважати екстремальною ситуацією. Для населення нашої країни ця ситуація є гіперекстремальною, адже внутрішні навантаження, які вона викликає, часто перевищують людські можливості, руйнують звичну поведінку, можуть спричинити небезпечні наслідки. І екстремальні, й надзвичайні ситуації можуть стати психотравмівними для тих, хто їх переживає. Щоб звести до мінімуму руйнівні наслідки травмівних ситуацій, сприяти збереженню психічного здоров'я, необхідна психологічна допомога та психологічна підтримка постраждалих як в умовах екстремальної чи надзвичайної ситуації, так і після повернення із зони ризику [6].

У екстремальних ситуаціях розкриваються індивідуальні риси особистості, виявляються основні соціально-психологічні якості, адаптаційні можливості. Екстремальна ситуація в діяльності педагогів являє собою певне сполучення, сукупність різноманітних зовнішніх і внутрішніх факторів. Тому для ефективної, спрямованої регуляції поведінки педагога необхідно визначити стрес-фактори, що їх викликають. До факторів, що мають сильний психологічний вплив на освітян в умовах екстремальних ситуацій можна віднести: морально-психологічні (людські втрати, загальна дезорганізація життя, усвідомлення відповідальності за свої рішення, вчинки, дії і досягнення необхідного професіонального результату, небезпека для здоров'я і життя здобувачів освіти, які знаходяться в зоні

екстремальних подій, а також для здоров'я і життя своїх колег і себе особисто) та професійно-психологічні (новизна ситуації, незвичайність, що вимагає діяти не шаблонно, а гнучко, винахідливо, із розумом, з напруженням своїх можливостей, раптовість ситуації, стрімкість, дефіцит часу, непевність ситуації, ризик).

За таких ситуацій педагоги мають володіти навичками психологічної саморегуляції, навичками лідерства, навичками критичного мислення, навичками емпатії, навичками оцінювання ризиків і загроз під час екстремальних ситуацій, навичками сугестивного впливу на здобувачів освіти, навичками чіткого й жорсткого контролю за поведінкою своїх підопічних під час екстремальних ситуацій, навичками безконфліктної комунікації, навичками психологічної та екстреної домедичної допомоги, тобто, «soft skills», які прийнято відносити до гнучких навичок.

Існує чимало підходів до тлумачення й класифікації «soft skills». Ми послуговуємося найпростішою типологією, за якою «soft skills» поділяються на дві великі групи, які повсякчас перемежуються: персональні (особистісні) та інтерперсональні (міжособистісні) м'які навички. До категорії персональних м'яких навичок належать самоорганізація й самомотивація; здатність підходити до вирішення проблем із холодною головою й знаходити рішення, найбільш вигідне в кожній конкретній ситуації; відповідальність; рішучість; здатність працювати в стресових ситуаціях і вміння грамотно розподіляти час, змушуючи його працювати на себе; гнучкість тощо. До групи інтерперсональних належать навички спілкування; емоційний інтелект; здатність емпатувати; вміння висловлюватися і бути зрозумілим; уміння чути, а не просто слухати; лідерські якості; спроможність працювати в команді [5].

Усі зазначені «soft skills» необхідні педагогам для організації освітнього процесу в умовах воєнного стану. Формуються вони не під час вивчення конкретних навчальних дисциплін, а в реальних практичних ситуаціях. І тут виникає проблема – не всі педагоги емоційно готові до правильної професійної поведінки в екстремальних ситуаціях: під час повітряних тривог дехто боїться спускатись в укриття, дехто відчуває приступи паніки, дехто відчуває розгубленість і не може згадати алгоритм дій. Підвищити рівень емоційної готовності до різних надзвичайних ситуацій в умовах війни можна частково за допомогою розвитку емоційного інтелекту. Поради щодо цього можна знайти в психологічній літературі, екстремальній психології [7, с. 6–7; 8; 11]. Навички емпатії та лідерства й механізми

їх розвитку теж досить детально описані у відповідних виданнях [10; 12], але, все ж таки, більшість «soft skills» потребують посиленої уваги науковців до проблеми їх формування.

Правила та алгоритми щодо проведення освітнього процесу в умовах екстремальних ситуацій наразі розробляються в Україні, але вчителі ще не отримали вичерпних інструкцій щодо цього питання. Тому вважаємо за необхідне вивчення досвіду країн, які були змушені організувати освітній процес в умовах воєнного стану. З цієї точки зору, на нашу думку, може бути корисним досвід Ізраїлю – країни, яка вже вісімдесят років живе в стані активного воєнного конфлікту і розвинула практики кризового реагування і життєстійкості. У їхній основні – подолання травматичних подій і знаходження ресурсу для відновлення.

Якісна безпечна освіта – важлива складова національної безпеки під час тривалого воєнного конфлікту. Тому всі ізраїльські педагоги проходять спеціальне навчання щодо підтримки психологічного здоров'я – не менше шістдесят годин на рік. Тут розуміють: від стійкості до стресів й адекватності вчителів безпосередньо залежить стресостійкість і адекватність їхніх учнів.

Вчителі працюють над створенням стійкої комунікації між учасниками освітнього процесу: педагогами, батьками, учнями. З батьками регулярно проводяться зустрічі, на яких навчають, як поводитися під час надзвичайних ситуацій, як підтримувати один одного та близьких, як розпізнати в дитини ознаки стресу та зменшити їх, а в яких ситуаціях – відвести до психолога, що працює при кожному муніципалітеті

У випадку надзвичайної ситуації в школах Ізраїлю спрацьовує чіткий і вивіреним алгоритм дій, якого дотримуються дорослі й діти. Він залучає всіх без винятку учасників освітнього процесу: від адміністрації школи до учнів та батьків. Усі знають, що робити і за яким принципом діяти — цьому сприяють щорічні тренування в разі надзвичайної ситуації під назвою «Помаранчевий день». Такі «безпекові відпрацювання» організують 4 рази на рік, окрім того, раз на два місяці відпрацьовується «навчальна тривога».

У «Помаранчевий день» до школи приходять безпековий поліцейський, представники пожежної та швидкої медичної допомоги, представник координаційного штабу від місцевої влади. Вони знайомлять дітей зі спеціальними протоколами реагування на різноманітні надзвичайні ситуації. Залежно від її виду відбувається тренувальна евакуація. Учням в ігровій формі розповідають про дії під

час можливих небезпек.

У школах Ізраїлю в екстремальних ситуаціях директор освітньої установи стає керівником з управління надзвичайною ситуацією. Але й кожен учитель та вихователь знає, де його підопічні. Тож загалом відповідальні всі, адже у збереженні життів зацікавлений кожен. І в кожного є своя роль в евакуації під час надзвичайної ситуації. Діти відчувають відповідальність, бо їх навчають з трьох років правил евакуації. Діти старших класів мають власну місію під час таких ситуацій: хтось супроводжує молодших дітей до укриття, хтось проводить перекличку, а хтось допомагає розсаджувати їх у бомбосховищі.

Наскрізним принципом усіх державних систем є так званий принцип «ВУМО». Його навчають учнів, пожежних, поліцейських. Цей принцип транслують як соціальну рекламу по радіо й телебаченню. Суть «ВУМО» така: коли стається надзвичайна ситуація, важливо не заспокоювати іншу людину, а включити її в активне вирішення проблеми. Людина, яка потрапила в надзвичайну ситуацію чи побачила її, не повинна стати жертвою. Вона має стати активним учасником вирішення цієї ситуації. Саме тому в школі діти старших класів беруть участь в організації евакуації [9].

В армії Ізраїля є спеціальний рід військ – служба тилу, яка працює з населенням під час надзвичайних ситуацій, і в ній є навіть спеціальний педагогічний підрозділ і військовослужбовці-інструктори для роботи з вчительством і учнівством. Вони приходять у садочки та школи й проводять заняття про дії в екстремальних ситуаціях. Після військових підключається Ізраїльська коаліція травми. Вони навчають людей «першої лінії», як уберегти себе й допомогти тим, хто поруч. Людьми «першої лінії» називають тих фахівців та фахівчинь, що працюють із людьми, – зокрема, вчительство, рятувальників, працівників та працівниць медичної сфери та поліцейських.

Залежно від того, де розташована школа, змінюються й акценти занять. Наприклад, в школах та садочках неподалік Сектора Гази більший акцент роблять на кризове реагування, безпечну поведінку, а вже після цього проводять роботу на зниження травматизації. Для цього використовують терапевтичні гуртки для дітей – в основному, з тваринами.

Життєстійкість спільнот починається з їхніх лідерів та лідерок. В Ізраїлі навчають тих, кого діти бачать щодня – педагогів, а також лідерів громад та організацій. А далі ці лідери, які навчилися життєстійкості й мають ресурс, транслують це громадам, бо вони

добре знають своїх людей.

В Ізраїлі практики життєстійкості починаються із «4 стихій» – найпершого протоколу, який людина може застосовувати під час стресу, кризи чи травми. У моменти, коли втрачається контроль над тілом і реакціями, перше завдання – повернути його і знизити напруження нервової системи. Протокол складається із чотирьох простих вправ, за назвами стихій: стихія «Повітря» – керування своїм диханням за допомогою техніки «Дихання за квадратом»; стихія «Вода» – поповнення водного балансу; стихія «Вогонь» – повернення здатності мислити; стихія «Земля» – відновлення контролю над тілом через комплекс м'язової релаксації за Джекобсоном [13].

Сьогодні в Україні кожну сферу життя зачіпає війна, у кожній сфері Ізраїль має певний досвід і на цьому досвіді треба вчитися. Це не означає, що слід копіювати те, що зробив Ізраїль. Це неможливо, бо вихідні дані інші, інші умови. Але є певні речі, моделі, формати, які можна використовувати вже зараз в Україні. Ізраїль, на нашу думку, найрелевантніший і найбільш підходящий для України досвід організації освітнього процесу в умовах надзвичайних ситуацій.

Висновки та перспективи подальших досліджень
Перспективним напрямом подальших наукових студій вважаємо вивчення педагогами і всіма учасниками освітнього процесу ролі та місця «гнучких навичок» у контексті організації освітнього процесу в умовах екстремальних ситуацій. До напрямів подальших досліджень відносимо визначення компонентної структури та механізмів виховання культури безпечної поведінки учасників освітнього процесу в умовах надзвичайних ситуацій з урахуванням досвіду інших країн.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кодекс цивільного захисту України. *Відомості Верховної Ради (ВВР)*. 2013. № 34–35. С. 458. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5403-17#Text>
2. Коломієць А. М., Громов Є. В., Жовнич О. В., Коломієць Д. І., Івашкевич Є. М. Актуалізація навичок педагога, що необхідні для організації освітнього процесу в умовах надзвичайних ситуацій. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: збірник наукових праць*. Вінниця : ТОВ «Друк плюс», 2022. Вип. 65. С. 147-152.
3. Концепція безпеки закладів освіти : розпорядження Кабінету Міністрів України від 07.04.2023 № 301-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/301-2023-%D1%80#Text>
4. Корнюш Г. В. Формування м'яких навичок у студентів закладів вищої освіти в контексті навчання іноземних мов. *Викладання мов у вищих*

навчальних закладах освіти на сучасному етапі. Міжпредметні зв'язки. 2020. Вип. 36. С. 99–110.

5. Костюк А. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2014. Вип. 2(1). С. 85–89.

6. Методичні матеріали до практичного заняття з дисципліни «Медична психологія надзвичайних станів, екстрена та кризова психологія». URL:

<https://www.studocu.com/uk/document/kharkivs%D1%8Ckiy-natsional%D1%8Cniy-universitet-imeni-v-n-karazina/psikhologiya/tema-4-konspekti-lektsiy-4/16329817>

7. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. Том 2. / за ред. Л. Царенко. Київ : 2018. 240 с.

8. Петрова Н. М. Сформованість емоційного інтелекту як запорука успішної професійної діяльності майбутнього педагога: теоретичний аспект. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія : Педагогіка.* 2015. № 2. С. 27–31.

9. Ракетні обстріли під час навчання: досвід Ізраїлю. URL: <https://osvitoria.media/experience/raketni-obstrily-pid-chas-navchannya-dosvid-izrayilyu/>

10. Романовський О. Г., Михайличенко В. Є., Грень Л. М. Педагогіка успіху : підручник. Харків : НТУ «ХП», 2011. 322 с.

11. Руденко Л. А., Козяр М. М. Здоров'язбережувальне освітнє середовище як чинник підготовки особистості до діяльності в екстремальних умовах. *Особистість в екстремальних умовах* : матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Львів, 17 травня 2019 р. Львів, 2019. С. 37-40.

12. Сергєєва Л. М., Кондратьєва В. П., Хромей М. Я. Лідерство : навч. посібн. Івано-Франківськ : «Лілея-НВ», 2015. 296 с.

13. Який досвід українська освіта може взяти в Ізраїлю: класи-укриття, педагогічний підрозділ армії та «4 стихії» відновлення. URL: <https://nus.org.ua/articles/yakyj-dosvid-ukrayinska-osvita-mozhe-vzyaty-v-izrayilya-klasy-ukryttya-pedagogichnyj-pidrozdil-armiyi-ta-4-styhiyi-vidnovlennya/>

Світлана Таршина,
директор.

Комунальний заклад
«Харківський ліцей № 65 Харківської міської ради»

sv-tar@ukr.net

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ

Анотація. У статті розглядаються механізми формування здоров'язбережувальної компетентності учнів та ресурси, які може

використати педагог в освітньому процесі для досягнення цієї мети.

***Ключові слова:** вчитель, здоровий спосіб життя, здоров'я, здоров'язбережувальна компетентність, Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища в новій українській школі; учень.*

Постановка проблеми. Сучасні тенденції розвитку українського суспільства пов'язані з акцентуванням уваги на освіті як головному інституті формування особистості майбутнього громадянина, його цінностей, захоплень, прагнень. До важливих знань, умінь, навичок, способів мислення, які має дитина набути під час навчання в школі, згідно з Національною стратегією розбудови безпечного і здорового освітнього середовища в новій українській школі, схваленою Указом Президента України 25 травня 2020 року, є: «створення і підтримка здорових та безпечних умов життя і діяльності людини як у повсякденному житті (у побуті, під час навчання та праці тощо), так і в умовах надзвичайних ситуацій; основ захисту здоров'я та життя людини від небезпек, оцінки існуючих ризиків середовища та управління ними на індивідуальному рівні; формування індивідуальних характеристик поведінки та звичок, що забезпечують необхідний рівень життєдіяльності (відповідно до потреб, інтересів тощо), достатній рівень фізичної активності та здорове довголіття; усвідомлення важливості здорового способу життя та гармонійного розвитку, високої працездатності, духовної рівноваги, збереження та поліпшення власного здоров'я (підвищення імунітету, уникнення різних захворювань, підтримання нормальної ваги тіла тощо); моделей безпечної та ненасильницької міжособистісної взаємодії з однолітками та дорослими у різних сферах суспільного життя; знань і навичок здорового, раціонального та безпечного харчування, здійснення усвідомленого вибору на користь здорового харчування; усвідомлення цінності життя та здоров'я, власної відповідальності та спроможності зберегти та зміцнити здоров'я, підвищити якість свого життя» [4].

Тож одним із важливих аспектів педагогічної діяльності є формування здоров'язбережувальних компетентностей учнів. У зв'язку з цим виникає необхідність впровадження здоров'язбережувальної освіти та застосування здоров'язбережувальних технологій, методів, прийомів у освітньому процесі. Успішність реалізації цього завдання залежить від педагога, від високої якості професійної діяльності, безперервного оновлення ним своїх знань, прагнення саморозвитку, набуття нових

компетентностей та використання свого педагогічного потенціалу в практичній роботі.

Аналіз останніх публікацій. До питань створення здоров'язбережувального середовища, в якому педагог є організатором освітнього процесу, фізкультурно-оздоровчої діяльності та пропагандистом здоров'я та здорового способу життя серед усіх суб'єктів освітнього процесу звертались у своїх роботах О. Ващенко, С. Свириденко [2], Т. Осадченко [5], Н. Щура [7]. Н. Беседа [1], М. Кобан, Ю. Лимар [3], Т. Плачинда, Т. Желєзнава [6]. Дослідники розглядають здоров'язбережувальний потенціал педагогічних технологій, де вчитель, будучи носієм культури, формує систему ціннісних орієнтацій особистості учня. Попри важливу роль учителя у формуванні усвідомленого ставлення учнем до свого здоров'я, розуміння основ здорового способу життя, забезпечення практичного освоєння навичок збереження та зміцнення здоров'я, механізм формування здоров'язбережувальної компетентності учнів та ресурси, які може використати педагог у освітньому процесі для досягнення цієї мети, вони не стали предметом ґрунтовного наукового дослідження.

Мета статті – проаналізувати освітні технології, використання яких допоможе вчителю сформувати здоров'язбережувальні компетентності учнів.

Виклад основного змісту. Навчити здоров'язбереженню означає розвинути активну життєву позицію у особистості. За словами Н. Чуктурової, це процес набуття нею знань про закономірності формування, розвитку та підтримання здоров'я людини, а також вміння зберігати і покращувати власне здоров'я. Також він охоплює освоєння інформації про здоровий спосіб життя [7, с. 128]. Формування здоров'язбережувальної компетентності особистості починається з моменту народження людини та продовжується все її життя. На рівень її розвинутості впливає велика кількість факторів: родина, колектив, засоби масової інформації та ін. Значну роль в цьому відіграють і заклади освіти. Виховання відповідного ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих, формування потреби у пізнанні самого себе, самовдосконалення фізичних, психічних та розумових здібностей є безпосереднім завданням школи і відповідальність за успіх процесу формування здоров'язбережувальної компетентності лежить, в першу чергу, на вчителі.

Здоров'язбережувальний потенціал педагога включає в себе особистісні установки на здоровий спосіб життя, його мотивацію та

здібності впроваджувати здоров'язбережувальну діяльність в освітній процес. До основних показників, що засвідчують значний потенціал вчителя та його здатність сформувати здоров'язбережувальну компетентність у учнів, слід віднести: рівень особистої компетентності при створенні здоров'язбережувального середовища; ступінь особистої активності та ведення здорового способу життя; готовність бачити й приймати проблеми учнів; уміння визначати рівень сформованості культури здоров'я учня, його способу життя; здатність брати на себе відповідальність, проявляти ініціативу у застосуванні нових форм і методів роботи зі здоров'язбереження; здатність аналізувати накопичений досвід і співвідносити зі своїми здібностями; вміння проектувати здоров'язбережувальний простір в залежності від стану здоров'я учня; вміння корегувати цілі освітньої діяльності в залежності від фізичного та психічного стану учня; здатність враховувати індивідуальні особливості особистості учня при реалізації здоров'язбережувальної діяльності; готовність формувати активну життєву позицію учня, спрямовану на здоров'я [5, с. 37]. Провідними педагогічними принципами здоров'язбережувальної діяльності є системність, комплексність, врахування вікових, статевих та індивідуальних особливостей учнів, наступність, варіативність та гуманізм, поєднання навчання та здоров'я, раціональне співвіднесення розумового та фізичного навантаження.

Готовність вчителя розвивати здоров'язбережувальну компетентність учня включає наступні компоненти: наявність у педагога стійкої мотивації до збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління; розширення педагогічних знань в галузі здоров'язбереження школярів; оволодіння прийомами та способами здоров'язбережувальної діяльності; формування практичних вмінь та навичок досягнення здоров'язбережувального педагогічного прогресу [1, с. 365].

За весь період навчання в школі учням необхідно засвоїти достатній обсяг здоров'язбережувальних знань, понять, навчитися свідомо включатися і грамотно здійснювати різні види оздоровчої діяльності. Основною ланкою здоров'язбережувального навчального процесу є здоров'язбережувальний урок. Це така організація процесу навчання, яка дозволяє дотримуватися відповідності змісту та обсягу навчального матеріалу, методів та форм навчально-пізнавальної діяльності віковим та індивідуальним можливостям і здібностям школярів, спрямована на збереження їхньої працездатності, формування культури здоров'я, сприяючи реалізації цілей навчання,

розвитку та виховання здорової особистості [3, с. 42]. Здоров'язбережувальний навчальний процес на уроці – це система організаційних та методичних заходів, спрямованих на формування та утвердження навичок та знань, необхідних для збереження та зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів. Цей процес включає в себе навчання правил здорового способу життя, фізичну активність, розвиток психоемоційної стійкості, а також формування позитивних стереотипів поведінки щодо власного здоров'я.

Для ефективного формування здоров'язбережувальної компетентності учнів необхідно використовувати різноманітні види здоров'язбережувальних технологій. Вони поділяються на три підгрупи:

1) *організаційно-педагогічні технології*, що визначають структуру навчального процесу, покликану сприяти запобіганню станів перевтоми, гіподинамії та інших дезадаптаційних станів. Щоб знизити відсоток втомлюваності учнів у рамках уроку вчитель повинен грамотно, з огляду на фізіолого-гігієнічні вимоги та критерії, структурувати час уроку. Враховані мають бути такі показники: щільність уроку (відсоток часу, витраченого на навчальну роботу); кількість видів навчальної діяльності (письмо, читання, слухання, розповідь, розгляд наочних посібників, відповідь на питання, розв'язання прикладів); тривалість кожного виду навчальної діяльності (у хвиликах); частота чергування видів навчальної діяльності (середній час у хвиликах зміни діяльності); кількість видів викладання (словесний, наочний, аудіовізуальний через технічні засоби навчання, самостійна робота); дотримання правильної пози, її відповідність виду роботи та чергування протягом уроку; тривалість фізкультхвилинок та гімнастики для очей, які повинні проводитися з метою профілактики втоми, порушення постави, зору; момент зниження навчальної активності учнів як показник втоми, що визначається в ході хронометражу за зростанням рухових і пасивних відволікань учнів під час уроку [2, с. 51];

2) *психолого-педагогічні технології здоров'язбереження*. Це комплекс методів, прийомів та підходів, спрямованих на формування та зміцнення фізичного і психічного здоров'я особистості. Вони застосовуються вчителем на уроках і в позаурочний час. Одним із найважливіших аспектів є психологічний комфорт школярів. Для цього вчитель може на уроці використати емоційні розрядки (приказка, знамените висловлювання, веселий короткий вірш, гумористична чи повчальна картинка, музична хвилинка тощо,

пов'язавши їх із психологічним кліматом в учнівському колективі) [5, с. 74]. Доброзичлива обстановка, спокійна розмова, увага до кожного висловлювання, позитивна реакція викладача на бажання учня висловити свою точку зору, тактовне виправлення допущених помилок, заохочення до самостійної мисленнєвої діяльності, доречний гумор – ось далеко не весь арсенал, який може мати вчитель для досягнення емоційного піднесення та створення сприятливого психологічного клімату на уроці та після нього;

3) *навчально-виховні технології.* Набуття здоров'язбережувальної компетентності може бути забезпечено як шляхом інтеграції питань здоров'я до змісту більшості шкільних програм, так і шляхом спеціального предмета. Позитивної оцінки заслуговує включення до змістовної частини уроку за будь-якого шкільного курсу питань, пов'язаних зі здоров'ям та здоровим способом життя. Уміння вчителя виділити та підкреслити ці питання є одним із критеріїв його педагогічного професіоналізму. Важливу роль у формуванні здоров'язбережувальної компетентності відіграють і уроки здоров'язбережувального змісту (основи здоров'я чи предметів соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі), на яких учні вивчають основи здорового способу життя, вивчають правила гігієни, навчаються важливості збалансованого харчування тощо. Вони дадуть бажаний результат, якщо проводитимуться не тільки у традиційній формі класно-урочної системи, а у формі уроків-тренінгів, уроків-дискусій, відеопереглядів з подальшим обговоренням, практичних занять тощо. Тоді ці предмети, по-перше, не створюватимуть додаткового навантаження на школярів; по-друге, стануть містком між знаннями, отримуваними у школі та необхідними у реальному житті. При цьому інтеграція питань здоров'я до інших предметів має зберегтися, посилюючи змістовні зв'язки у свідомості учнів.

Головний принцип, якого має дотримуватися вчитель у своїй діяльності під час проведення уроків, полягає в тому, що молодь не отримує знання про здоров'язбереження, а набуває їх у процесі своєї навчальної діяльності. При цьому передбачається їх максимальна пізнавальна активність щодо збереження власного здоров'я, а функція викладача полягає в організації навчальної діяльності на основі здоров'язбереження [6, с. 64].

Поряд із навчанням здоров'ю серйознішою залишається проблема виховання відповідальності за власне здоров'я та мотивації на ведення здорового способу життя й попередження шкідливих звичок. Основним провідником виховних впливів тут також

залишається кожен вчитель: від його прикладу ставлення до свого здоров'я, фіксації цих питань у тому чи іншому випадку, участі у загальношкільних заходах, присвячених питанням здоров'я тощо, залежить результат усієї виховної роботи школи з проблеми здоров'язбереження. Суб'єктами здоров'язбережувального середовища повинні бути не тільки учні та викладачі, а також всі спеціалісти, що працюють в освітній установі, і, звичайно ж, батьки. Тому ми вважаємо за необхідне формування ціннісних орієнтацій і установок на здоров'я і здоровий спосіб життя всіх основних суб'єктів освітнього середовища через їх систематичне навчання.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Застосування організаційно-педагогічних, психолого-педагогічних та навчально-виховних технологій дозволяє вчителю паралельно вирішувати завдання охорони здоров'я школярів у психологічному, фізіологічному аспектах та забезпечити хороший рівень засвоєння дітьми освітньої програми й сформувати у них здоров'язбережувальну компетентність. Застосування творчого підходу до реалізації сучасних освітніх технологій, орієнтація на проблемне навчання, використання методів та прийомів розвиваючого навчання на уроках та заняттях, проведення рухливих ігор на перервах мотивують учнів вести здоровий спосіб життя та дотримуватись правил безпечної поведінки. Це вимагає від учителя високого рівня професіоналізму, постійного його вдосконалення та розвитку. Тож у подальших дослідженнях планується з'ясувати сутність та шляхи формування здоров'язбережувальної компетентності вчителя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Беседа Н. А. Підвищення готовності вчителів загальноосвітньої школи до застосування здоров'язбережувальних технологій. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2010. № 1 (3). С. 363–369.
2. Ващенко О., Свириденко С. Як створити школу сприяння здоров'ю. Київ : Шкільний світ, 2008. 112 с.
3. Кобан М. Ю., Лимар Ю. М. Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності молодших школярів. *Інноваційна педагогіка : зб. наук. праць*. Одеса, 2019. Вип. 12. С. 41–44.
4. Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища в новій українській школі : Указ Президента України від 25 травня 2020 року № 195/2020. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020#Text>
5. Осадченко Т. Створення здоров'язбережувального середовища початкової школи : практич. порадник. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 234 с.
6. Плачинда Т., Железна Т. Здоров'язбережувальна компетентність вчителів основної школи. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти* :

збірник наукових праць. Київ : НАУ, 2021. С. 63–64.

7. Щур Н. В. Здоров'язбережувальні технології навчання і виховання школярів у сучасному закладі освіти: вимоги НУШ. *Модернізація освітнього процесу в сучасних закладах освіти : зб. наук. праць / редкол. О. Я. Чебикін та ін.* Одеса : Університет Ушинського, 2022. С. 127–132.

Маргарита Таукішева,

директор;

Надія Гонтар,

заступник директора з навчально-виховної роботи;

Олена Попсуй,

учитель англійської мови.

Комунальний заклад

«Харківська початкова школа № 33 Харківської міської ради».

alpopssuper@gmail.com

УПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ЗАКЛАДУ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

***Анотація.** У статті висвітлюється досвід впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес Харківської початкової школи №33 в умовах воєнного стану (на прикладі участі учнів та вчителів у міжнародних проєктах «Active Sister Schools» та «Fast Heroes» (Супергерої FAST)). Проєкти спрямовані на покращення емоційного та фізичного станів здоров'я учнів, а також формування життєво необхідних здоров'язбережувальних навичок та компетентностей молодших школярів.*

***Ключові слова:** учні, здоров'я, безпечне освітнє середовище, здоров'язбережувальні технології, здоров'язбережувальна компетентність.*

***Постановка проблеми.** Збереження та зміцнення здоров'я дітей – одне з головних і актуальних завдань нашого педагогічного колективу, оскільки сучасна система освіти має на меті виховання здорової особистості, яка дбає про своє здоров'я та здоров'я оточуючих, прагне дотримуватися здорового способу життя, формувати його в молодого покоління [1].*

Упродовж багатьох років зростає пріоритетність проблеми здоров'я дітей, що пов'язано з різким погіршенням стану їх фізичного

й розумового розвитку та зниженням розумової працездатності. Для розв'язання цієї проблеми необхідно створювати відповідні умови, домагатися органічного поєднання освітнього й оздоровчого процесів[1].

Підготовка до здорового способу життя дитини на основі здоров'язбережувальних технологій є головним напрямом у діяльності вчителів, які працюють із дітьми початкової школи.

Аналіз останніх публікацій. Проблема здоров'я досить ґрунтовно вивчалась у педагогічній, медичній, культурологічній літературі (М. Антропова, А. Баранов, Ю. Жилов, Н. Матвєєва, Г. Апанасенко, О. Дубогай, Т. Круцевич, А. Сухарєв, А. Хрипкова, Ю. Шапран та ін.). Питання формування культури здоров'я та застосування здоров'язбережувальної педагогіки вивчали В. Бабаліч, В. Бабич, О. Багнетова, В. Горащук, М. Гриньова, В. Кириленко, В. Климова, Г. Кривошеєва, О. Маркова, В. Оржеховська, Л. Татарнікова, А. Турчак, В. Язловецький та ін. [3].

Однак, незважаючи на значну кількість досліджень, збереження здоров'я дітей особливо в умовах воєнного стану є актуальною проблемою і потребує детального розв'язання у контексті упровадження здоров'язбережувальних технологій.

Мета статті – розглянути напрями діяльності освітнього закладу зі створення безпечного освітнього середовища в особливий період та запропонувати систему роботи з його розбудови з метою виховання у підростаючого покоління базового поняття основ безпеки, засвоєння алгоритму дій у разі виникнення надзвичайних ситуацій різного характеру та безпеки життєдіяльності в цілому.

Виклад основного змісту. Здоров'язбережувальні технології реалізуються на основі особистісно орієнтованого підходу. З метою збереження здоров'я дитини, формування необхідних знань, умінь і навичок здорового способу життя, використання їх у повсякденні педагоги Харківської початкової школи № 33 розробили систему заходів, що включає взаємозв'язок і взаємодію всіх факторів освітнього середовища, спрямованих на збереження здоров'я дитини на всіх етапах її навчання та розвитку, теоретично й практично обґрунтували сучасні підходи здоров'язбережувального освітнього середовища. Очікувані результати впровадження здоров'язбережувальних технологій: зберегти здоров'я дітей; створити умови для їх своєчасного й повноцінного розвитку; забезпечити кожній дитині можливість радісно та змістовно прожити період шкільного дитинства в початковій школі.

Здоров'язбережувальне середовище закладу освіти в загальному розумінні – це дотримання санітарно-гігієнічних норм, повітряного та світлового режимів, відповідна організація життєдіяльності дитини [2].

Батьків і педагогів сьогодні хвилює актуальне питання, як допомогти дітям бути здоровими, сильними, витривалими особливо в умовах воєнного стану, коли навчання організовано за дистанційним форматом. Встановлено, оскільки в школі основною формою організації освітнього процесу є урок, його необхідно будувати на засадах здоров'язбережувальної педагогіки. Запропоновано критерії здоров'язбережувальної оцінки уроку, що передбачають спостереження за напрямками: організаційно-освітні, санітарно-гігієнічні умови, хронометраж часу, валеологічний, психологічний, методичний аспекти, моніторинг групи ризику шкільної втомлюваності [2].

Учителі 1-4-х класів широко використовують валеологічний потенціал освітніх галузей річного навчального плану: природничої, громадянської, історичної, соціальної та здоров'язбережувальної, мистецької, фізкультурної, технологічної. Педагогічний колектив закладу постійно підвищує кваліфікацію з проблем збереження та зміцнення здоров'я учнів. На початку вересня 2023 року 23 педагоги підвищили свої навички завдяки навчальним модулям «Безпечна і дружня до дитини школа» (18 годин) міжнародного онлайн-семінару за темою «Healthy bodies and minds for every child».

У школі практикуємо використання традиційних та інноваційних технологій у дистанційному форматі: кольоротерапію, музикотерапію, ігротерапію, фітотерапію, релаксацію, психогімнастику, дихальну гімнастику, профілактику порушень статури, гімнастику пробудження, фізкультхвилинки, сміхотерапію, мовні розминки, казкотерапію.

Освітнє середовище школи – це забезпечення комфортних умов навчання, праці та відпочинку, формування розвивального та мотивуючого до навчання освітнього простору, вільного від буд-яких форм дискримінацій.

14 лютого 2023 року на базі школи був відкритий перший у м. Харкові клас безпеки. Клас безпеки ХПШ № 33 складається із семи тематичних зон, а також має дві дошки пошани:

- «Герої серед нас» (розміщено фото рятувальників, працівників ДСНС, лікарів, педагогів нашої школи, зокрема: учителя англійської мови Л. А. Новікової, учителя початкових класів О. Л.

Роскошенко, які проводили уроки на станції метро «Захисників України»;

- *«Захисники Харківщини»* (розміщено стенди із фотоматеріалами захисників – учителів, вихователів, працівників закладів освіти Салтівського району).

Зонування класів безпеки виокремлює найактуальніші наразі надзвичайні ситуації та пропонує варіативність навчання, наявність різноманітних матеріалів та предметів для відпрацювання основних правил безпечної поведінки.

Зона для перегляду відеоуроків та презентацій (відеопроєктор, екран, аудіоролики, відеоролики, презентації, слайди, мультфільми тощо);

Зона пожежної безпеки (засоби індивідуального захисту, протигази, вогнегасники, стенд «Причини пожеж», стенд з опаленими предметами «Наслідки пожеж», форма рятувальників, дитячі костюми та каски для проведення занять тощо);

Зона мінної безпеки (макети мін, вибухонебезпечних пристроїв, дидактичні матеріали щодо поведінки із вибухонебезпечними пристроями);

Зона безпеки життєдіяльності (світловідбивні жилети, макет світлофору на сонячній батареї, навчальний макет мікрорайону, у якому розташована школа для відпрацювання ПДР);

Зона домедичної допомоги (інформаційні матеріали щодо коронавірусної хвороби, зупинки різних видів кровотеч, накладання шини при переломах, муляжі тарілок здорового харчування, муляжі щелепи людини для відпрацювання правил гігієни ротової порожнини, муляжі внутрішніх органів людини тощо);

Зона психологічного розвантаження (дидактичні матеріали, облаштування для пісочної терапії, осередок казкотерапії, колона з бульбашками, ігри на розвантаження);

Зона ігрова (сухий басейн, іграшки для проведення тематичних рухливих ігор та вправ).

До кожної із тематичних зон нами розроблено перелік мультимедійного навчання для учнів із Q-кодами (ігри на пожежну тематику, мультфільми, загадки), а також навчально-методичне забезпечення (плани-конспекти уроків та виховних бесід, пам'ятки, вправи, тренінги, творчі завдання, розмальовки, квести). Наочна агітація представлена листівками, плакатами, буклетами (в тому числі зі шрифтом брайля для інклюзивного навчання).

Для отримання методичних та/або демонстраційних (наочних) матеріалів ми зверталися до територіальних органів ДСНС, Національної поліції України, закладів охорони здоров'я, органів виконавчої влади а також Товариства Червоного Хреста України. Навчання у класі безпеки здійснюється відповідно до типових освітніх програм, зокрема при реалізації наскрізних змістових ліній: екологічна безпека, громадянська відповідальність, здоров'я і безпека та викладанні предметів соціальної і здоров'язбережувальної галузі, у тому числі «Захист України», «Здоров'я, безпека та добробут» та інших.

Систематично проводяться танцювальні флешмоби, олімпійські уроки, «Веселі старти», фізкультхвилинки в ігровій формі. Відеоролики розміщені на YouTube-каналі закладу. Для створення сприятливого емоційного клімату велике значення має схвалення вчителя, образа ж призводить до пригніченого стану. Тому, саме на цьому аспекті освітнього процесу в початковій школі акцентується увага вчителів, що, в свою чергу, сприяє підвищенню всебічного повноцінного інтелектуального розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Шкільною традицією є кольорові тижні НУШ. Завдяки кольоротерапії учням 1–4-х класів цікаво навчатися – це мотивує їх і спонукає до пошуку нової інформації та відкриттів.

В умовах воєнного стану проблема здоров'я дітей найважливіша. Тому головним напрямом діяльності вчителів школи є організація здорового способу життя дитини, збереження та зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу. Адже від оптимістичного настрою учня, життєрадісності та бадьорості залежить його віра в свої сили, вмотивованість та бажання вчитись і бути успішним у дорослому житті.

Цей навчальний рік приніс новий виклик для початкової школи – участь в інноваційному міжнародному проєкті – Active Sister Schools (активні школи-партнери).

Унікальність проєкту полягає у можливості обміну досвідом, підходами викладання предметів між вчителями шкіл Польщі, Данії та України. А учні, через рухові активності та гру дізнаються про життя, культуру, традиції однолітків.

Наш заклад освіти став однією з учасників серед 45 класів з трьох країн, які об'єднані в 15 команд. Кожного місяця школі ставиться новий виклик. Завдання, які пропонувалися у вересні та жовтні, були успішно виконані учнями та вчителями. У листопаді

зокрема, на нас чекає новий танцювальний челендж. Ми будемо імітувати тварин, познайомимось з різними музичними жанрами, а також пограємо в популярні данські, польські та українські ігри, познайомимось з традиціями цих країн. Ніколи ще уроки фізичної культури не були такі англійські, а уроки англійської такі рухливі! Завдяки проєкту діти заряджаються позитивною енергією, з інтересом вивчають іноземні мови.

Щороку в Україні стається 130 тисяч інсультів, третина з них – у людей працездатного віку. У 30% випадків інсульт призводить до смерті, а в 50% – до інвалідизації. Прогноз пацієнта напряму залежить від того, як швидко йому нададуть медичну допомогу. Важлива кожна секунда. Тому знання про те, як розпізнати інсульт і як діяти в такій ситуації, – головна зброя, що може врятувати здоров'я та життя багатьох людей.

Діти молодшого віку часто проводять час зі своїми бабусями та дідусями. Отож вони – джерело нових знань для своїх рідних.

Майже 2 роки поспіль наш заклад освіти бере участь у Міжнародному проєкті «Супергерої FAST», мета якого – навчити дітей молодшого шкільного віку розпізнавати ознаки інсульту. Тож у міжнародній програмі «Супергерої FAST» вирішили поєднати хист малечі до навчання і нових знань із розмовою про важливу та складну тему – інсульт. Навіть під час повномасштабної війни Україна входить у трійку країн світу, де до програми «Супергерої FAST» залучено найбільше вчителів та дітей. Усі школи світу змагаються між собою у загальному рейтингу. Цього року світовий ТОП очолила наша школа, а учениця 2-В класу, Аріна Чавикіна, отримала найвищу учнівську відзнаку за участь. До «Супергерої FAST» приєдналася майже вся школа – дванадцять із п'ятнадцяти класів. Ця програма стала цінною одразу з кількох причин. По-перше, вміти розпізнавати симптоми інсульту – це дуже актуальні знання навіть для маленьких дітей. Зараз через війну багато школярів навчаються дистанційно, їхні батьки працюють, а з малечею вдома перебувають бабусі та дідусі. Тож знання учнів можуть врятувати життя дорослим. По-друге, це цікава позакласна робота, інтерактивні уроки, ігри, спілкування та нові спільні враження. І звісно ж – захопливе змагання на світовому рівні. Уявіть, як підвищується дитяча самооцінка від розуміння, що ми стали першими навіть не в Україні, а в цілому світі! Загалом після навчання помітна тенденція, що учні стали більш відкритими, менш боязкими. Адже з ними багато спілкувалися, обговорювали думки. Тепер вони не бояться помилитися та розповісти, що думають з того

чи іншого питання. Це чудова навичка, котра стане в нагоді протягом усього життя. Програма «Супергерої FAST» не лише допомагає виховати здорове та освічене покоління, а й у буквальному сенсі рятує життя.

Досягнення наших учнів у проєкті «Супергерої FAST» надзвичайно вагомі. Ми отримали нагороди найкращої школи, найкращого класу. Діти та вчителі стали номінантами глобального рейтингу (увійшли в ТОП-10 світового рейтингу), отримали сертифікати та призи.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, вважаємо що запропонована система роботи по розбудові безпекового середовища є ефективною на шляху формування нового конкурентоспроможного покоління з європейським мисленням заради збереження та зміцнення здоров'я дітей. Саме таке середовище є розвивальним та мотивуючим до навчання. Алгоритм використання технологій, методів та прийомів здоров'язбереження під час воєнного стану став успішним у формуванні базового поняття основ безпеки у дітей початкової школи.

Така здоров'язбережувальна діяльність спрямована на покращення емоційного та фізичного станів здоров'я учнів в повній мірі сприяє формуванню життєво необхідних здоров'язбережувальних навичок та компетентностей молодших школярів.

Цей шлях будемо продовжувати та розвивати разом з учнями та їх батьками.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гузенко О. Особливості навчальних проєктів. *Українська мова і література*. 2008. № 8. С. 6-10.
2. Максимчук Л. Метод проєктів – метод проблем. *Початкова освіта*. 2017. № 10. С. 4-8.
3. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / Ващенко О., Свириденко С. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. № 8. С. 1-6.
4. Гончаренко М. С. Валеопедагогіка у схемах і таблицях : навч. посіб. Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2013. 263 с.

Тетяна Ткаченко,

вихователь-методист.

Сумська початкова школа № 11 Сумської міської ради.

tkachenkotatyana0707@gmail.com

НЕЙРОБІКА ЯК ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ Й ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДОШКІЛЬНИКІВ

***Анотація.** У статті аналізуються можливості нейробіки у розвитку дітей дошкільного віку та висвітлюється досвід використання нейровправ, які сприяють активному розвитку дошкільників й збереженню та зміцненню їх здоров'я в освітньому процесі.*

***Ключові слова:** нейробіка, здоров'я, розвиток, діти дошкільного віку, нейровправи, руханки, пальчикова гімнастика, фізкультхвилинки.*

***Постановка проблеми.** Особливої значущості в наш час набуває проблема пошуку нових нестандартних форм взаємодії з дітьми дошкільного віку в освітньому процесі, спрямованих на їх активний розвиток та збереження й зміцнення здоров'я. У центрі уваги педагогів з дошкільної освіти розвиток у дітей дошкільного віку умінь концентруватися, сприймати та обробляти великий обсяг інформації, розвиток пам'яті, мислення, мовлення, когнітивний розвиток, напрацювання здібностей мультизадачності, здатність вчитися й розвиватися все життя і разом з тим збільшення можливостей запровадження у освітній процес технологій збереження й зміцнення здоров'я дітей.*

Тому однією із оптимальних технологій розвитку дітей дошкільного віку з урахуванням спрямованості на збереження й зміцнення їх здоров'я доречно вважати нейробіку, яка допомагає стимуляції мозкової діяльності.

Аналіз останніх публікацій дає можливість зазначити, що дослідження проблеми запровадження технології нейробіки у освітній процес, зокрема освітній процес дошкільця, є достатньо новою, що виникла на сучасному етапі розвитку дошкільної освіти, спрямованою на сприяння активному розвитку та здоров'язбереженню дітей дошкільного віку.

Теоретичною основою здоров'язбереження та здоров'яформування дітей можна вважати творчу спадщину

В. Сухомлинського, водночас розвитку пам'яті, мовлення, мислення, уваги.

Стратегію компетентнісного розвитку в дошкільній освіті досліджували О. Баєр, О. Безсонова, Н. Гавриш, Т. Пироженко та інші.

Питання реалізації здоров'язбережувальних технологій у сучасній системі освіти досліджували Т. Бойченко, Ю. Бойчук, В. Успенська та інші.

Практичні дослідження з активізації мозкової діяльності засобами здоров'язбережувальних технологій на уроках у початковій школі здійснювала А. Дерябіна [2].

Особливості та розвивальні можливості нейробіки для дітей у освітньому процесі з'ясовували Л. Качуріна, Л. Петренко [5], А. Стадніченко [6] та інші. Однак питання застосування технології нейробіки у процесі розвитку дітей дошкільного віку залишається недостатньо дослідженим і потребує подальшого вивчення.

Мета статті полягає у аналізі особливостей технології нейробіки та її можливостей у розвитку дітей дошкільного віку.

Виклад основного змісту. Згідно з Базовим компонентом дошкільної освіти (БКДО) [1], який затверджено 2021 року як Державний стандарт дошкільної освіти, серед цінностей дошкільної освіти визначено повноцінний розвиток та подальша самореалізація у житті, а також зміцнення здоров'я дитини.

Сприяють у реалізації такого підходу до розвитку дошкільників запровадження інноваційних технологій дошкільної освіти, які є досить різноманітними – від суто репродуктивних до інтерактивних. Серед багатьох різнопланових інноваційних технологій щодо розвитку дітей дошкільного віку важливе місце посідають технології з розвитку пам'яті, творчого та критичного мислення, мовлення та базових компетентностей відповідно до пріоритетів, визначених сучасною дошкільною освітою. Особливе місце відводиться сьогодні здоров'язбережувальним технологіям.

Відтак, доцільною, з огляду на завдання сьогоденної дошкільної освіти, вважаємо технологію, яка є різноспрямованою у розвитку дітей дошкільного віку і поєднує в собі можливості зберігати й зміцнювати їх здоров'я. Це технологія нейробіки, яка наразі активно запроваджується у роботу закладів освіти.

Нейробіка – це розумова гімнастика, так звана «аеробіка для мозку», спрямована на покращення розумової діяльності [5]. Її запропонував американський нейробіолог Лоуренс Катц (*Laurence Katz*). Сутність нейробіки полягає в тому, щоб робити звичайні справи

оригінальним способом, «дивувати» мозок, створювати нові асоціації [4].

Зручністю нейробіки є прості рухи у процесі виконання різноманітних вправ для забезпечення цілісної роботи мозку. Ці вправи покращують розумову діяльність, допомагають полегшити навчання, розвинути мовленнєві функції, засвоєння різноманітних навичок, підвищують розумову працездатність, стійкість уваги, а також сприяють цілісному розвитку мозку, синхронізації роботи півкуль.

Робота з невроправами готує дошкільнят до практичної якісної самореалізації у суспільстві та сприяє можливості розвиватися й навчатися протягом життя, бути креативними, вміти нестандартно мислити, бо головним слоганом методики можна вважати заклик: «Геть звички, дійте нестандартно!». Дійсно, як констатують дослідження фахівців (Л. Катц, Г. Деннісон), невроправи спрямовані на нестандартну діяльність мозку. При цьому задіюються всі 5 органів чуття, а отримана від них інформація комбінується у максимально нетрадиційному варіанті. Тобто мозку доводиться створювати нові нейронні зв'язки, формувати асоціативні ряди. Як результат керівна система організму знаходиться у збудженому та активному стані, що сприятливо впливає на її працездатність [2; 3, с. 14].

Таким чином, невроправи створюють нові асоціації, діючи на нові ділянки мозку. Це організація роботи всіх п'яти аналізаторів дитини незвичайним способом плюс емоційні почуття.

У практичній діяльності з розвитку дітей дошкільного віку в освітньому процесі на базі закладу освіти (Сумська початкова школа №11), застосовуючи технологію нейробіки, дотримуємося важливих принципів роботи – щодня виконуємо незвичайним способом звичайні дії, щоб постійно «дивувати» мозок, змушувати працювати його по-різному. Розв'язуючи нову задачу, мозок розвивається. Наприклад: робити лівою рукою все, що звикли робити правою (зачісуватися, чистити зуби, тримати ложку під час їжі, малювати, писати); виконувати справи із заплющеними очима, змінювати звичні маршрути тощо.

Зважаючи на важливість постійного та системного виконання невроправ, що сприятиме ефективному розвитку дітей дошкільного віку, кожного дня проводимо різні комплекси ранкових зарядок. Такі зарядки проходять весело, цікаво, захопливо. Тривалість їх залежить від рівня готовності дітей і може бути від 2 до 5 хвилин щоранку й складатися від 2 до 5 вправ, на виконання кожної з яких відводиться 1

хвилина. Оскільки під час такої зарядки діти швидко втомлюються, кожную вправу спочатку треба виконувати повільно. Коли діти навчаться виконувати її правильно, темп має прискорюватись, після правильного виконання в прискореному темпі можна ускладнювати завдання за рахунок виконання їх у русі – хода на місці, обертання вправо, вліво тощо.

Зауважимо, що для нейробіки не знадобиться виділяти окремий час і місце – досить трохи змінити свої звички і приділяти 5-10 хвилин на день простим вправам. Вправи за цією методикою можна робити де завгодно, а секрет успіху лише в регулярності. Тому нейровправи, як зарядку для розуму, проводимо на кожному занятті.

Відповідно, у межах кожної освітньої теми різні види діяльності дошкільників намагаємося вдало поєднати з нейровправами, що дає можливість активізувати їх розумову діяльність, розвиваючи мислення, заохотити дітей до навчання й зробити процес засвоєння знань легким та захопливим. Запропоновані нейровправи більше нагадують ігри, тому виконувати їх зовсім не нудно. Завдання дозволяють підготувати пальчики майбутніх школярів до письма, допомагають розвинути їх мовлення, пам'ять, уважність і логічне мислення.

У процесі роботи з дошкільниками на заняттях, виконуючи нейровправи, діти малюють, наклеюють картинки, обводять графічні елементи та літери, тренуються в лічбі, обчислюють вирази і складають слова. Щоб дітям було цікаво займатися, зробили зображення великими, а наліпки яскравими та барвистими. Так, працюючи за освітніми темами «Кольори», «Великий-маленький», «Геометричні фігури», «Продукти харчування», «Сім'я», «Одяг», «Посуд», «Комахи», «Підводний світ», «Зоопарк», «Дикі тварини», «Свійські тварини», «Фрукти», «Овочі», «Квіти», «Іграшки», «Герої наших казок» проводимо з дітьми такі нейроігри, у яких необхідно одночасно обома руками показати однакові предмети.

Працюючи над освітньою темою «Тварини», щоденно застосовуємо нейровправи, які пов'язані з темою. Так, доцільно залучити дітей до нейровправ, у яких необхідно одночасно двома пальцями рухатися по «доріжкам» на картинках, щоб тварини змогли добратися до своєї їжі (білка-горішок, пташка-годівничка, собака-кістка, мавпа-банан тощо), або потрапити до свого середовища існування (лисиця-ліс, рибка-акваріум тощо).

У процесі роботи над темою «Космос» активно застосовуємо нейровправи, у яких, наприклад, діти одночасно двома пальцями рухають космонавтів до різних планет та зірок. Форму «доріжок» руху

космонавтів підбираємо максимально різними на кожне заняття.

Вивчаючи освітню тему «Транспорт» працюємо з такими нейровправами, де діти одночасно двома пальцями рухають різні види транспорту (літаки, машини, велосипеди, пароплави, човни тощо) за накресленими або намальованими маршрутами.

Нейровправи у межах освітніх занять вдало поєднуємо з технологіями збереження та стимулювання здоров'я, які сприяють запобіганню стану перевтоми та інших дезадапційних станів. До таких технологій належать динамічні паузи, фізкульхвилинки, гімнастики: пальчикова, для очей, дихальна та інші. Так, наприклад, ефективно проводимо пальчикову гімнастику використовуючи нейровправи, де рухи пальцями та кистями рук одночасно є протилежними, а не однаковими, як за традиційними вправами пальчикових гімнастик. Починати виконувати такі нейровправи пальчикової гімнастики варто з простих вправ, поступово їх ускладнюючи. Це надасть змогу дотримуватися базового принципу навчання й розвитку: «Від простого до складного». Нейровправи пальчикової гімнастики проводимо щодня, починаючи з молодшого дошкільного віку і за необхідності індивідуально або з підгрупою. Проводимо їх в будь-який зручний відрізок часу у межах освітньої діяльності дітей у закладі освіти. Нейровправи пальчикової гімнастики рекомендується всім дітям, особливо з мовними проблемами.

Ще одним варіантом поєднання нейровправ зі здоров'язбережувальними технологіями є динамічні паузи. Динамічні паузи проводимо під час занять 2-5 хвилин, враховуючи рівень розвитку дітей та вікові спроможності. Такі динамічні паузи можуть включати в себе різні нейровправи залежно від виду заняття. Так, вивчаючи тему «Органи чуття» застосовуємо нейровправу «Вуха – ніс», у якій необхідно одночасно торкнутися носа (правою рукою) і вуха (лівою рукою), а потім навпаки. Динамічні паузи з нейровправами рекомендується для всіх дітей в якості профілактики стомлення.

Цікавими і ефективними для розвитку мовлення, логічного та асоціативного мислення, уваги стали заняття на свіжому повітрі із застосуванням нейровправ. Так, проводячи заняття з освітніх тем або прогулянку, використовуємо нейровправу «Шукаємо зв'язок». Пропонуємо дітям зосередитися на двох предметах, які привернули їх увагу і проаналізувати: Що між ними спільного? Чим вони пов'язані? Колір, форма, розмір, призначення?

Доцільно запропонувати дітям на заняттях з художньо-

практичної діяльності нейровправи, які виконуються двома руками:

- малювати, штрихувати й розфарбовувати двома руками;
- нанизувати намистини (гудзики) двома руками;
- шнурувати двома руками, виконуючи ігри-шнурівки;
- застібати гудзики та кнопки двома руками;
- розстібати і застібати прищіпки двома руками тощо.

Працюючи з нейвправами у процесі розвитку дітей дошкільного віку дотримуємося основних принципів нейробіки – «аеробіки для мозку», розроблених Л. Катцом, і які представлені у сучасних науково-методичних роботах [5; 6]:

1. Поєднуйте роботу двох і більше органів чуттів.
2. Акцентуйте увагу на тому, щоб у звичній ситуації органи чуття діяли по-новому, у незвичному для себе амплуа.
3. Під час виконання вправ використовуйте різні види уваги (довільну/мимовільну) і різний ступінь концентрації (чергуйте повну зосередженість і відносно розслаблення).
4. Зраджуйте звичному, надавайте перевагу новому.
5. Нюх – єдине відчуття, яке має безпосередній зв'язок з мозком. Тому спогади, пов'язані з запахами, є найбільш стійкими. Пам'ятайте про це!

Як показує досвід, заняття з використанням нейровправ корисні дошкільникам різного віку і різного рівня розвитку. Це надзвичайно важливо, бо останнім часом, на жаль, спостерігається збільшення кількості дітей з різними порушеннями у розвитку, труднощами у навчанні та адаптації до навчання.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, маємо констатувати, що дітям дошкільного віку нейровправи дозволяють краще сконцентруватися при засвоєнні нових знань, сприяють розвитку абстрактного мислення, творчих здібностей. У результаті систематичного виконання нейровправ у дітей поліпшується пам'ять, увага, мова, вдосконалюється просторова уява, дрібна моторика, знижується стомлюваність, підвищується здатність до довільного контролю, зосередження, формується латеральне (двопівкульне) мислення, знижується рівень стомлюваності, підвищується продуктивність діяльності.

Подальші дослідження використання нейробіки у роботі з дітьми дошкільного віку будуть спрямовані на розширення видів нейровправ, з метою задіявання у розвитку дошкільників усіх п'яти аналізаторів людини: зір, слух, нюх, смак, дотик. Такі тренування активізуватимуть різні ділянки головного мозку дітей, які починають

працювати швидше і більш злагоджено, що дозволить дітям дошкільного віку розвиватися гармонійно й ефективно.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базовий компонент дошкільної освіти (державний стандарт дошкільної освіти) (нова редакція). URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf
2. Дерябіна А. К. Активізація мозкової діяльності засобами здоров'язберезувальних технологій на уроках у початковій школі : метод. посіб. Кременчук, 2022. 60 с. URL: <https://ed.pano.pl.ua/bitstream/022518134/927/1/%d0%94%d0%b5%d1%80%d1%8f%d0%b1%d1%96%d0%bd%d0%b0.pdf>
3. Лічман Н. М. Кінезіологія як засіб розвитку мовлення та інтелектуальних здібностей дітей з особливими освітніми потребами. *Логопед : науково-методичний журнал*. 2018. № 6. С. 6-17.
4. Нейробіка – революційна методика для ефективної роботи мозку. Сайт освітнього агентства «Аспект». URL: <https://aspect.ua/ukr/blog/porady/pracyuyte-produktyvnishe-zavdyaky-neyrobici>
5. Петренко Л. Нейробіка на поміч учителю. *Заступник директора школи*. 2020. № 2 (лютий). URL: https://ezavuch.expertus.com.ua/790377?utm_medium=refer&utm_source=www.pedrada.com.ua&utm_term=2415&utm_content=art&utm_campaign=red_block_content_vrezka_logoframe
6. Стадніченко А. О. Нейробіка для дітей. URL : <https://vseosvita.ua/library/metodicna-rozrobka-statta-nejrobika-dla-ditej-207385.html>

Валентина Успенська,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики змісту освіти.

Комунальний заклад

Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

sumylab.zsd@gmail.com

РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ УЧИТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ З ПРОБЛЕМ БЕЗПЕКИ ТА ЗДОРОВ'Я

Анотація. У статті аналізуються професійні компетентності учителів закладів загальної середньої освіти щодо проблем безпеки і здоров'я в освітньому процесі. Розкриваються потенційні можливості їх розвитку в навчальній роботі Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти.

Ключові слова: професійна компетентність учителя, здоров'язбережувальна компетентність, Професійний стандарт учителя, післядипломна освіта.

Постановка проблеми. Постійне професійне зростання учителя є значущою умовою сучасного і розвивального освітнього процесу. Професійними компетентностями вчителів (та керівників) закладів загальної середньої освіти, які вимагають виконання трудової функції участі в організації безпечного та здорового освітнього середовища, є інклюзивна, здоров'язбережувальна та проєктувальна. Наповнення цих компетентностей є постійно-змінним, має бути актуальним та відповідати вимогам часу. Це вимагає від учителів їх розвитку, постійного професійного зростання. Здійснення педагогічної діяльності в умовах повномасштабних воєнних дій росії в Україні накладає свій відбиток на педагогічну діяльність. Розширюється спектр складових професійних компетентностей освітян, де до базових компонентів, актуальних для діяльності в мирний час, накладаються особливі, пов'язані з освітньою діяльністю під час війни.

Аналіз останніх публікацій. Питання розвитку професійних компетентностей вчителів закладів загальної середньої освіти з питань здоров'я і безпеки завжди в полі зору науковців та освітян. Їх актуальність визначається нормативними документами, зокрема: Національною стратегією розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі (Указ Президента України від 25.05.2020 № 195/2020); Санітарним регламентом для закладів загальної середньої освіти (наказ Міністерства охорони здоров'я України (2020 р.); Планом заходів щодо реалізації Декларації про безпеку шкіл (Розпорядження Кабінету Міністрів України від 04.08.2021 № 898-р); наказами Міністерства освіти і науки (далі – МОН) України «Деякі питання реагування на випадки булінгу (цькування) та застосування заходів виховного впливу в закладах освіти» (2019 р.); Порядком раннього попередження та евакуації учасників освітнього процесу в разі нападу або ризику нападу на заклад освіти (2023 р.); листами МОН України: «Про створення безпечного освітнього середовища в закладі освіти та попередження і протидії булінгу (цькуванню)» (2020 р.); «Рекомендації для проведення додаткових профілактичних заходів закладами освіти серед дітей та інформування батьків щодо компетентностей безпечної поведінки в цифровому середовищі» (2021 р.); «Про здійснення превентивних заходів серед дітей та молоді в умовах воєнного стану в

Україні» (2022 р.); «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» (2022 р.); «Про здійснення превентивних заходів серед дітей та молоді в умовах воєнного стану в Україні» (2022 р.); «Психологічні аспекти організації освітнього процесу в умовах воєнного / післявоєнного стану» (2022 р.); методичні рекомендації «Безпечне освітнє середовище: Надання індивідуальної підтримки учням з особливими освітніми потребами під час підготовки до реагування на надзвичайні ситуації» (2023 р.) та іншими.

Метою статті є аналіз складових професійних компетентностей учителів закладів загальної середньої освіти щодо забезпечення ними безпеки і здоров'я в освітньому процесі, курсів підвищення кваліфікації Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, упроваджуваних для їх розвитку.

Виклад основного змісту. Професійну компетентність педагогів ми визначаємо як актуалізовані в педагогічній діяльності фахові компетенції, засновані на знаннях, уміннях, навичках, ціннісній орієнтації, а також здатність до комунікації та самоаналізу, що забезпечує вирішення професійних задач у здійсненні освітнього процесу [5, с. 34].

Вимоги до компетентностей, обов'язків та кваліфікацій працівників визначаються професійними стандартами. Професійні компетентності вчителів щодо забезпечення ними безпеки і здоров'я в освітньому процесі відібрано з Професійного стандарту за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель з початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)» (далі – Професійний стандарт) [4].

Професійним стандартом окреслено питання здоров'я і безпеки учнів, формування у них патріотизму та інших суспільних цінностей передбачено. У меті професійної діяльності вчителя акцентується на формуванні в учнів навичок здорового способу життя, піклування про їхнє фізичне і психічне здоров'я, формування усвідомлення необхідності додержуватися Конституції та законів України, захищати суверенітет і територіальну цілісність України. Учитель має настановленням і особистим прикладом утверджувати повагу до суспільної моралі та суспільних цінностей, зокрема правди, справедливості, патріотизму, гуманізму, толерантності, працелюбства. Професійну діяльність необхідно спрямовувати також на формування в учнів прагнення до взаєморозуміння, миру, злагоди між усіма

народами, етнічними, Національними, релігійними групами. Усю цю діяльність необхідно робити у співпраці з батьками учнів [4, с. 1].

За Професійним стандартом серед переліку трудових функцій визначено функцію – «участь в організації безпечного і здорового освітнього середовища». Ця трудова функція включає в собі професійні компетентності – інклюзивну, здоров'язбережувальну, проєктувальну. До кожної з них належать здатності педагога.

«Здатність» будемо розуміти як властивості за значенням «здатний» – який може, уміє здійснювати, виконувати, робити щонебудь, поводити себе певним чином (за Великим тлумачним словником сучасної української мови укл. В. Бусела, 2005 р.).

До інклюзивної компетентності, як визначено Професійним стандартом, належать наступні здатності: створювати умови, що забезпечують функціонування інклюзивного освітнього середовища; до педагогічної підтримки осіб з особливими освітніми потребами; забезпечувати в освітньому середовищі сприятливі умови для кожного учня залежно від його індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів.

Учитель, який володіє здоров'язбережувальною компетентністю, володіє здатностями: організовувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу; здійснювати профілактично-просвітницьку роботу з учнями та іншими учасниками освітнього процесу щодо безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни; формувати в учнів культуру здорового та безпечного життя; зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я під час професійної діяльності; надавати домедичну допомогу учасникам освітнього процесу.

Проєктувальна компетентність учителя окреслена здатністю проєктувати осередки навчання, виховання і розвитку учнів [4, с. 8].

Організація освітнього процесу вчителем в умовах війни потребує особливої уваги до розвитку його здоров'язбережувальної компетентності, тому детальніше охарактеризуємо її.

Керуватимемось визначенням здоров'язбережувальної компетентності вчителя як «інтегральної характеристики педагога, який, визнаючи здоров'я найбільшою цінністю та володіючи компетенціями здоров'язбереження, здатний використати потенціал досягнень сучасної психолого-педагогічної науки для ефективного освітнього процесу здоров'яспрямованого змісту» [5, с. 45].

Професійний стандарт окреслює вимоги до його знань і вмінь учителя.

На знаннях учителя про ознаки безпечного освітнього середовища та основ безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни базуються вміння організовувати освітнє середовище з урахуванням правил безпеки життєдіяльності, санітарних правил і норм, протиепідемічних правил.

Володіючи знаннями про види та прояви насильства, булінгу (цькування), правила запобігання та протидії їм учитель може вживати заходи щодо запобігання цим негативним явищам серед учнів та інших учасників освітнього процесу.

Знання засад профілактично-просвітницької роботи щодо безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни допоможе вчителеві проводити профілактичні заходи, спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я учнів.

Розуміючи особливості профілактики інфекційних захворювань, запобігання поширення серед учнів звичок, небезпечних для здоров'я, учитель зможе забезпечувати дотримання учнями вимог безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни.

Знаючи засади збереження психічного здоров'я в освітньому середовищі, учитель буде створювати умови для збереження його в учнів.

Шкільні фактори ризику, досліджені й описані науковцями, освітянами, медичними працівниками, наносять велику шкоду здоров'ю учнів [5, с. 58-59]. Якщо вчитель знатиме вплив освітнього процесу на спосіб життя і здоров'я учнів, методики й технології формування культури їх здорового і безпечного способу життя, то, безумовно, він буде використовувати методики, що зменшують вплив стресогенних факторів на здоров'я учнів, технології організації їх активного та безпечного дозвілля; плануватиме освітній процес за принципами здорового та безпечного способів життя, формуватиме в учнів відповідні навички.

Здатність учителя зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я під час професійної діяльності є запорукою успіху учителя в професії, джерелом натхнення для творчості й професійних здобутків. Тому вчитель повинен знати взаємозв'язок організму людини з природним техногенним і соціальним оточенням, засади здорового способу життя, вплив професійної діяльності на здоров'я та прийоми збереження особистого здоров'я в професійній діяльності. Такий учитель дотримуватиметься санітарних правил і норм, здійснюватиме профілактичні засади збереження особистого фізичного та психічного

здоров'я під час професійної діяльності, використовуватиме методики зміцнення здоров'я та запобігання захворюванням.

Розуміння вчителем зовнішніх ознак погіршення фізичного стану людини та правил надання домедичної допомоги дасть можливість надавати домедичну допомогу учасникам освітнього процесу.

Конкурентноспроможність педагогічного працівника визначається його професіоналізмом, як про це зазначено у Концепції розвитку педагогічної освіти. І вона залежить від [1, с. 17]:

- рівня кваліфікації;
- досвіду педагогічної діяльності;
- майстерності;
- наявності професійно значущих якостей, зокрема мобільності;
- особистої відповідальності за власний неперервний професійний розвиток;
- налаштованості на сприйняття нового;
- здатності до особистого творчого розвитку;
- інноваційних пошуків і відкриттів.

Успішна професійна діяльність педагогічного працівника вимагає безперервного навчання [1, с. 17].

Нормативними документами окреслено необхідність спеціальної підготовки вчителів закладів загальної середньої освіти для формування компетентностей трудової функції «участь в організації безпечного і здорового освітнього середовища». Планом заходів з реалізації Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі на 2023 рік (розпорядження Кабінету Міністрів України від 24.02.2023 № 174-р) передбачено реалізацію стратегічної цілі 6 «Підготовка працівників закладу освіти та їх здоров'я». Серед заходів навчання педагогів передбачено за напрямками [3]:

– реалізація здоров'язбережувального компонента навчання на основі сучасних освітніх технологій, зокрема тих, що спрямовані на збереження здоров'я учнів;

– методів запобігання та протидії проявам насильства та булінгу (цькування), алгоритмів взаємодії із службою у справах дітей і правоохоронними органами з метою виявлення дітей, постраждалих від насильства, та дітей, які перебувають у конфлікті із законом, формування соціально-емоційних компетентностей, ненасильницьких моделей спілкування та взаємодії учнів, навичок безпечної поведінки під час використання інформаційно-комунікаційних технологій та

інших медійних засобів; надання домедичної допомоги (зокрема осіб з особливими освітніми потребами) у разі виникнення надзвичайних ситуацій у закладах освіти та ризиків, що пов'язані із вибухонебезпечними предметами;

– з питань створення безпечних і здорових умов у закладах загальної середньої освіти, збереження психічного здоров'я учнів і працівників;

– з питань дотримання та захисту прав дітей, недискримінації дітей, зокрема з особливими освітніми потребами, надання першої психологічної допомоги та формування життєстійкості в учнів.

Окрім того, постановою Кабінету Міністрів України (від 21.08.2019 № 800) «Деякі питання підвищення кваліфікації педагогічних і науково-педагогічних працівників» серед основних напрямів підвищення кваліфікації наведено напрям «створення безпечного та інклюзивного освітнього середовища, особливості (специфіка) інклюзивного навчання, забезпечення додаткової підтримки в освітньому процесі дітей з особливими освітніми потребами».

Стратегією реформування системи шкільного харчування на період до 2027 року (розпорядження Кабінету Міністрів України від 27.10.2023 № 990-р) передбачено реалізацію Стратегічної цілі 3. Забезпечення органів місцевого самоврядування і закладів освіти достатнім штатом кваліфікованих працівників, які якісно та безпечно організують харчування і сприяють формуванню в учнів здорових харчових звичок. Серед її операційних цілей – № 2 «Набуття педагогічними працівниками та керівниками закладів освіти, науково-педагогічними працівниками інститутів післядипломної освіти відповідних компетентностей і сприяння формуванню навичок здорового харчування учнів та їх батьків».

Для розвитку означених компетентностей у Сумському обласному інституті післядипломної педагогічної освіти введено курси за вибором (за освітніми програмами, розрахованими на 1 кредит). А саме:

- Безпечне і здорове освітнє середовище в Новій українській школі та школі здоров'я;
- Здоров'язбережувальна компетентність особистості;
- Уроки здорового харчування в закладах освіти.

Зміст курсів «Безпечне і здорове освітнє середовище в Новій українській школі та школі здоров'я» передбачає розгляд питань: характеристика і параметри функціонування безпечного і здорового

освітнього середовища відповідно до Національної стратегії розбудови безпечного здорового освітнього середовища; охорона праці і безпека життєдіяльності; нові виміри безпеки за вимогами інституційного аудиту закладів освіти; створення освітнього середовища, вільного від будь-яких форм насильства та дискримінації; безпека учнів і педагогів в умовах воєнного і післявоєнного стану, алгоритм дій педагога в надзвичайних ситуаціях; психосоціальні методики долаття стресу та зміцнення стійкості учнів і педагогів; модель безпечної і дружньої до дитини школи; здоров'язбережувальні технології в освітньому процесі.

У змісті програми «Здоров'язбережувальна компетентність особистості» стоять питання розгляду її складових; здоровий спосіб та стиль життя людини; основи здорового харчування дорослих і дітей; засади профілактично-просвітницької роботи; проблеми ВІЛ/СНІД в житті людини та суспільстві; організація педагогом безпечного і здорового освітнього середовища; здоров'язбережувальні технології в освітньому процесі; ресурси і проекти форм.

Програма курсів за вибором «Уроки здорового харчування в закладах освіти» розроблена відповідно до наказу Департаменту освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації від 14.01.2021 № 08-ОД на виконання Заходів щодо створення в закладах освіти належних умов для безпечного та якісного харчування дітей у Сумській області на 2021-2025 роки. Мета Програми – підготовка вчителів до навчання дітей і підлітків загальним підходам до раціонального харчування, формування культури здорового харчування та життєвих навичок здоров'язбережувальної поведінки щодо свідомого та відповідального ставлення до здорового харчування як компоненту власного здоров'я, здорових харчових нахилів, налаштованість на дотримання правил раціонального харчування.

Наступним кроком, що відповідає реалізації Стратегії реформування системи шкільного харчування на період до 2027 року, буде упровадження в післядипломну освіту програми підвищення кваліфікації керівників (директорів) закладів загальної середньої освіти «Організація здорового харчування та формування його культури в закладі освіти» (авт. З. Парфенюк, В. Успенська, І. Семенюк, Т. Бережна, І. Скорбун). Програма схвалена Вченою радою ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» (протокол від 28.06.2023 № 6) [2]. Програма спрямована на розвиток та удосконалення професійних компетентностей керівників (директорів) закладів загальної середньої

освіти щодо здійснення освітньої діяльності та забезпечення її організаційно-методичної складової з проблеми розбудови в закладі освіти системи здорового харчування, формування культури харчування та правильних харчових звичок в учасників освітнього процесу.

В умовах війни для забезпечення належного рівня професійних компетентностей учителів визначені також курси за іншими темами. Вони можуть здійснюватися як очно, так і в онлайн-форматі.

З надання першої невідкладної допомоги від EdEra пропонуються курси «Домедична допомога» (<https://courses.ed-era.com/courses/course-v1:EdEra-SmartOsvita+Med+1/about>).

Адаптувавши під наші реалії рекомендації Європейської ради з реанімації (European Resuscitation Council) з основ надання першої допомоги дітям, звертаємо увагу на компетенції, якими мають володіти дорослі / педагоги [6]: початковий алгоритм дії при наданні першої невідкладної допомоги (огляд місця події; виявлення небезпечних факторів, що загрожують дорослому й дитині); первинний огляд дитини, виявлення ознак життя (виклик швидкої медичної допомоги; стабільне положення дитини, що втратила свідомість; огляд функціонування серцево-судинної та дихальної системи дитини; серцево-легенева реанімація; штучна вентиляція легень з та/без спеціального устаткування; техніка закритого (непрямого) масажу серця); використання автоматичного зовнішнього дефібрилятора; утоплення; електротравма; порушення прохідності дихальних шляхів (випадки коли дитина вдавилася їжею чи стороннім тілом, наприклад, іграшкою; судомний стан (зокрема судоми при високій температурі; опіки; зупинка кровотеч що загрожують життю; тактика обробки ран; основи надання першої допомоги при побутових травмах; алергічні реакції; аптечка першої допомоги, огляд стандартної аптечки та рекомендації щодо її до комплектації. Перелік означених компетенцій не передбачає володіння медичною освітою. Для підготовки з надання першої невідкладної допомоги саме дітям достатньо пройти спеціальні курси (наприклад, від Ukrainian Paramedic Group).

Серед заходів для забезпечення безпекових умов під час війни мають бути психологічні тренінги для педагогів. Вони необхідні для забезпечення особистої стійкості вчителів та вміння надати необхідну підтримку учням під час надзвичайних ситуацій воєнного характеру. Тривожність і стрес педагогів впливає на їх емоційний стан, спричиняє професійне вигорання, знижує якість навчання учнів.

Помічними будуть спеціальні курси онлайн-платформи «Зрозуміло!» «Психологічна безпека дорослих і дітей під час повітряної тривоги у школі» та курси платформи EdEra «Діалоги без тривоги», «Знати як допомогти».

Курс для освітян «Спільно до навчання: ефективна та безпечна освіта під час війни» допоможе вчителям дізнатися більше про укриття й евакуацію до нього під час уроків, як стабілізувати свій психологічний стан, заземлитися самим та допомогти з цим учням, отримати поради про мінну безпеку, зокрема від пса Патрона (<https://osvitoria.university/courses/spilnodonavchannya/>).

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, професійними компетентностями вчителів закладів загальної середньої освіти, які вирішують питання безпеки та здоров'я, згідно Професійного стандарту за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель з початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)», є ті, що вимагають виконання трудової функції «участь в організації безпечного та здорового освітнього середовища» – інклюзивна, здоров'язбережувальна та проєктувальна. Актуальність розвитку означених професійних компетентностей вчителів окреслено сучасною нормативною базою. Підготовка вчителів у післядипломній освіті має здійснюватися з проблем реалізації здоров'язбережувального компонента навчання; методів запобігання та протидії проявам насильства та булінгу (цькування), формування соціально-емоційних компетентностей, навичок безпечної поведінки під час використання інформаційно-комунікаційних технологій та інших медійних засобів; надання домедичної допомоги у разі виникнення надзвичайних ситуацій, ризиків, пов'язаних із вибухонебезпечними предметами; створення безпечних і здорових умов у закладах загальної середньої освіти, збереження психічного здоров'я учнів і працівників; дотримання та захисту прав дітей, недискримінації дітей, надання першої психологічної допомоги та формування життєстійкості в учнів. Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти пропонує курси для педагогів з означених питань. Уведено курси для вчителів, суголосні цілям Стратегії реформування системи шкільного харчування на період до 2027 року.

Подальші дослідження спрямовуємо на виявлення зацікавленості педагогів закладів загальної середньої освіти навчальними програмами підвищення кваліфікації за іншими темами,

які будуть розвивати їх професійні компетентності з питань здоров'я і безпеки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Концепція розвитку педагогічної освіти : наказ Міністерства освіти і науки України від 16.07.2018. № 776. URL: <file:///D:/Admin/Downloads/5b7bb2dcc424a809787929.pdf>
2. Організація здорового харчування та формування його культури в закладі освіти : прогр. підвищення кваліфікації керівників (директорів) закладів загальної середньої освіти / Парфенюк З., Успенська В. та ін. Київ : ДНУ ІМЗО, 2023. 15 с. URL: https://drive.google.com/file/d/1PpFzG_kCbbHdoKpMZqmhfeKgXDIUt79q/view
2. План заходів з реалізації Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі на 2023 рік : розпорядження Кабінету Міністрів України від 24.02.2023 № 174-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/174-2023-%D1%80#Text>
3. Професійний стандарт за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель з початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)» : наказ Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України від 23.12.2020 № 2723. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v2736915-20#Text>
4. Успенська В. М. Розвиток професійної компетентності вчителів основ здоров'я в системі післядипломної освіти : дис. канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2015. 333 с.
5. Успенська В.М. Система роботи в закладі освіти з розбудови безпечного здорового освітнього середовища. *Здоров'я, добробут, безпека, освіта для сталого розвитку* : зб. ст. V Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Суми, 15.11.2022). Суми, 2022. С. 122-123.

Ніна Фоменко,

вихователь-методист, інструктор з фізичної культури.
Сумська початкова школа № 11 Сумської міської ради.
irinakozhem@ukr.net

ЗБЕРЕЖЕННЯ Й ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДОШКІЛЬНИКІВ У ПРОЦЕСІ ЇХ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

Анотація. У статті висвітлюється практичний досвід фізичного розвитку дітей дошкільного віку, особливості організації освітнього процесу з фізичного виховання дошкільників, форми та методи оздоровчого спрямування у контексті формування фізичної культури дошкільників у закладі освіти.

Ключові слова: діти дошкільного віку, здоров'я, фізична культура, спортивні змагання, спортивні свята, фізичні вправи.

Постановка проблеми. В останні десятиріччя спостерігається тенденція до погіршення здоров'я дітей. Визначними чинниками цього процесу є екологічні проблеми, прискорення темпу життя, значне психоемоційне навантаження на дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану та зниження їх фізичної активності. Отож, проблема збереження дитячого здоров'я набуває особливої актуальності. Виходячи з цього актуальним стає посилення в закладах освіти рухової активності, яка реалізуються комплексно через створення безпечного розвивального середовища, оптимізації рухового режиму, системного підходу до формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я і мотивації щодо здорового способу життя.

Аналіз останніх публікацій. Питаннями теорії і методики фізичного виховання дітей дошкільного віку займаються Е. Вільчковський, О. Курок, Н. Ревнівцева, М. Терехова та ін.; організацією оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі Л. Калуська, Л. Швайка та ін.

Формування культури здоров'я особистості досліджували Ю. Бойчук, В. Горащук, О. Іонова, О. Лукашенко, О. Омельченко, В. Оржеховська, О. Савченко та ін.

Нетрадиційні методи оздоровлення дітей дошкільного віку стали предметом наукових досліджень Г. Григоренко, Н. Денисенко, Ю. Коваленко, Н. Маковецької та ін.

Мета статті полягає в аналізі специфіки організації роботи з дітьми дошкільного віку зі збереження і змінення їх здоров'я у процесі фізичного розвитку.

Виклад основного змісту. Сьогодні надзвичайно важливо надавати освітньому процесу в закладах освіти оздоровчої спрямованості, тому завдання фізичного розвитку дітей дошкільного віку (оздоровчі, освітні, виховні) реалізуються протягом усього періоду перебування дитини в дошкільному закладі. Для їх розв'язання необхідно використовувати всі сприятливі умови і форми організації освітнього процесу.

Освітня програма «Впевнений старт» для дітей дошкільного віку (розділ «Фізичний розвиток») орієнтує педагогів і батьків на об'єднання зусиль для охорони життя, збереження та зміцнення здоров'я дітей, підвищення опірності організму до впливу негативних чинників навколишнього середовища, формування у дітей системи уявлень про власний організм і здоровий спосіб життя. У цьому розділі приділено увагу засобам ефективного впливу на стан здоров'я

та фізичний розвиток дітей, способам оптимізації рухової активності старших дошкільників у процесі організації їхньої життєдіяльності, а також визначено необхідні життєво важливі рухові уміння, навички та фізичні якості [7, с. 6].

Дослідження фахівців (Г. Григоренко, Н. Денисенко та ін. [2]) свідчать про те, що сучасні діти в більшості своїй відчувають руховий дефіцит, тобто кількість рухів, вироблених протягом дня, нижче за вікову норму. А потреба в рухах складає одну з основних фізіологічних потреб дитячого організму, будучи умовою його нормального формування та розвитку. Рухи в будь-якій формі, адекватні фізіологічним можливостям дітей, завжди виступають як оздоровчі – цим можна пояснити високу ефективність найрізноманітніших методик, форм проведення занять, коли їх основою є загальна дія на організм.

Наразі існує безліч традиційних і нетрадиційних методик, які дозволяють вирішити комплекс завдань і проблем, що стоять перед педагогом щодо збереження й зміцнення здоров'я дитини.

У закладі освіти (Сумська початкова школа № 11) застосовуються різні форми організації здоров'язбережувальної роботи з дітьми дошкільного віку. Такими формами стали:

- фізкультурні заняття,
- самостійна рухова діяльність дітей,
- рухливі ігри,
- ранкова гімнастика (традиційна, дихальна, звукова),
- рухливо-оздоровчі фізкультхвилинки,
- фізичні вправи після денного сну,
- фізичні вправи в поєднанні з загартовуючими процедурами,
- фізкультурні прогулянки (в парк, на стадіон),
- спортивні розваги,
- спортивні свята,
- дні здоров'я,
- змагання тощо.

Варто зазначити, що ефективність нововведень у здоров'язбережувальну роботу з дітьми дошкільного віку залежить від знання методик, систематичності та раціональності їх використання [1, с. 37].

У практику роботи з фізичного виховання дошкільників у Сумській початковій школі № 11 впроваджується система *оздоровчих інтегрованих занять*, що мають тематичний характер. Під час їх проведення використовуються такі методи та прийоми оздоровлення

дітей: фізкультхвилинки, динамічні вправи, пальчикові ігротренінги, ритмічні танці, рухливі гри, спортивні розваги тощо.

Умотивованості дітей дошкільного віку до фізичного розвитку та формування навичок здорового способу життя сприяють *ігрові вправи та змагання*. Ігрові прийоми на фізкультурних заняттях, а також інтегрованих освітніх заняттях, як зазначає В. Пасічник, «підвищують увагу дітей, допомагають їм засвоїти програмовий матеріал у простій та цікавій формі, викликають позитивні емоції» [5, с. 152].

Такими вправами є наступні:

вправа-змагання «Гусінь» (хто скоріше доповзе до краю килимка), коли дитина просувається вперед за допомогою підтягування пальців ніг;

вправа «Хто більше?» – збирання пальцями ніг гудзиків, дрібних паличок, влітку щипання пальцями ніг трави (на прогулянці), збирання квітів на лужку.

вправа «Хто швидше?» виконується дітьми з великим задоволення. Стоячі на тканині, вони пробують зібрати її за допомогою пальців ніг.

Такі вправи корисно виконувати протягом дня.

Захопливими для дітей раннього дошкільного віку стали ігри та забави з кулькою, а також вправи з використанням м'яча, що має певні властивості (розмір, колір, запах, пружність), які застосовуються з оздоровчою метою.

Зазначимо, що у процесі фізичного розвитку дошкільників значна роль належить навчанню дітей збереженню рівноваги у різних позах, розгойдування в різні сторони, розвороти тощо [1, с. 68]. Тому вправи на збереження рівноваги стали важливою складовою занять з фізичної культури. Для роботи з такими вправами у нагоді стають сучасні дидактичні посібники: «Цирковий балансир», «Чудо-кільця», «Чарівні мішечки», «Лижний тандем», «Весела гусениця» та інші. Відмітимо, що істотною основою впливу фізичних вправ на стан здоров'я дошкільників є підвищення їх емоційного тону.

Самостійна рухова діяльність має виняткове значення для формування у дитини звички та потреби у систематичному виконанні фізичних вправ і впливає на всебічний її розвиток [4, с. 23]. Поряд з закріпленням та удосконаленням різних рухових дій у дітей формується почуття колективу, виховується товариськість, доброзичливість до своїх товаришів, впевненість у своїх силах. Для цього в нагоді стають куточки самостійної рухової діяльності. Це

може бути спортивний куточок для дітей, який складається з різних тренажерів, де діти вправляються в розтягненні м'язів тіла і хребта, що дає змогу запобігати порушенню постави, має оздоровчий вплив на весь організм, допомагає активізувати його захисні сили. А також куточок самостійної рухової діяльності, в якому для рухової активності дітей присутнє фізкультурне обладнання та ігри: «Попади у кошик», «Силачі», «Лижний тандем», «Чарівні мішені», «Пролізь і не зачепи», «Спіймай м'ячик» тощо. Мета таких занять – активний відпочинок, відновлення і зміцнення здоров'я, збереження і підвищення працездатності.

У роботі з фізичного розвитку дітей дошкільного віку поширене застосування елементів різних видів спорту. Вони змінюються залежно від пори року: влітку, весною або восени використовуємо ігри у бадмінтон, городки, футбол, баскетбол, катання на велосипедах, самокатах, а взимку – катання на санчатах, льодянці (санки-тарілка) тощо.

Умовами цілісного розвитку дитини є використання в дошкільних закладах освіти форм та методів зміцнення й збереження її здоров'я, які реалізуються комплексно через створення безпечного розвивального середовища, екологічно сприятливого життєвого простору, оптимізації рухового режиму, системного підходу до формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я та мотивації щодо здорового способу життя, дотримання гармонійних, доброзичливих стосунків між педагогом та вихованцями, самими дітьми [3, с. 71].

Задіяні в освітньому процесі закладу освіти (Сумська початкова школа № 11) форми розвитку фізичної культури дітей дошкільного віку мають узагальнений характер і передбачають комплексну систему впливу на дитину з огляду збереження й зміцнення її здоров'я. До таких форм вважаємо доречно віднести «Дні здоров'я». Так, наприклад, проводимо тематичні дні здоров'я: «Ми зі спортом дружимо, живемо не тужимо», «Козацькому роду нема переводу», «Вітаміни в гостях у дітей», «Подорож до королеви Зими», «Зиму дуже любимо, її не забудемо», «Зимові пригоди», «Як козаки силу випробували», «Сонце, повітря, вода – наші найкращі друзі» та інші.

Постійним у системі фізичної культури Сумської початкової школи № 11 є проведення для дітей дошкільного віку *спортивних свят*: «Зима з весною зустрілися, одна одній вклонилися», «У здоровому тілі – здоровий дух», «А ми любимо спорт сім'єю», «Спортивний сміхотром», «Сильним, спритним, витривалим –

фікульт-ура!», «У пошуках чарівної квітки», «За здоров'ям з рюкзаком», «Люби і знай козацький край», «Будемо в армії служити», «Тато, мамо і я – разом дружна ми сім'я» та спортивне свято до Дня захисту дітей.

Запропоновані теми спортивних свят проводимо у всіх вікових групах, але з різним фізичним навантаженням.

Важливою складовою з фізичного розвитку дошкільників стали *спортивні розваги*. Спортивні розваги для дітей дошкільного віку є обов'язково тематичними. Так, у групі раннього віку цікаво проводяться спортивні розваги з таких освітніх тем: «Весела сімейка», «На гостину до бабусі», «Веселі жучки», «М'ячик-стрибунець» та чудові зимові розваги за темами: «Ми ростемо здоровими», «Жовті клубочки ходять біля мами квочки», «Потяг їде в гості» та інші. У молодшій групі проводимо тематичні розваги: «Здоровим будь», «Малята-козачата», «З сортом дружать малята», «Правила знай, небезпеку оминай» та зимові розваги за темами: «Подорож до зими», «Пригоди півника», «Фізкультурою замаємося та здоров'я набираємося».

Дітей середньої групи долучаємо до спортивних розваг за темами: «Ми спортсмени», «День українського козацтва», «У країні чудес», «День збройних сил України», «Ми пожежники», а також зимові свята: «На санчатах зиму зустрічаємо», «Ідемо до лиски Лариски» та інші.

Відповідно у старшій групі проводяться тематичні розваги: «У здоровому тілі здоровий дух», «Козаки – славні сини України», «Веселі естафети», «Україну захищай – справжнім воїном ставай» та зимові розваги за темами: «Ой весела у нас зима, веселішої нема», «Вітаміни наші друзі», «Туристи».

Ефективним для зміцнення та збереження здоров'я дітей дошкільного віку є впровадження оздоровчих форм та методів фізичної культури терапевтичного спрямування. Уважаємо доцільним у процесі оздоровлення дошкільників задіювати *вправи з дихальної гімнастики*, бо «важливим аспектом фізичного розвитку дітей дошкільного віку є вміння регулювати темп власного дихання» [6, с. 13]. Тому для розвитку правильного дихання систематично проводимо дихальну гімнастику з ігровими посібниками. Адже дихання є засобом оздоровлення та профілактики багатьох захворювань. Спочатку дихальні вправи здаються дітям складними. Тому потрібно допомогти дітям перетворити нудні вправи у веселу гру. Дітям до вподоби ігри на дихання: «Гарячий чай», «Повітряний

футбол», «Човники», «Літаючі кульки», «Прожерливі фрукти», «Веселі жабенята», «Вітрячки», «Султанчики», «Вогняний дракон», «Вітерець у плящі», «Мильні бульки».

Постійно удосконалюємо й робимо ефективною та цікавою для дітей *ранкову гімнастику та гімнастику пробудження*.

Тільки реалізуючи всі зазначені форми розвитку фізичної культури дітей дошкільного віку можна досягти тісної взаємодії основних факторів, що впливають на здоров'я дошкільників. Слід забезпечити системний підхід до формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я і мотивації щодо здорового способу життя, дотримання гармонійних, доброзичливих взаємин між усіма суб'єктами освітнього процесу: педагогами, дітьми та батьками вихованців, при цьому, залишаючи дитину центром усіх освітніх впливів. Обов'язково необхідно поєднувати психічне і фізичне здоров'я дошкільників. Фізичний розвиток дитини – це його майбутнє життя.

У своїй діяльності об'єднуємо зусилля батьків та педагогічного колективу з метою ефективної організації фізкультурно-оздоровчої роботи й виховання здорового майбутнього покоління.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Піклування про зміцнення здоров'я дітей є одним із найважливіших посадових і громадянських обов'язків педагогів. Наповнення освітнього процесу в сучасному закладі освіти традиційними та нетрадиційними формами та методами оздоровчого спрямування збагатить дітей дошкільного віку знаннями про особисте здоров'я, сформує у них уміння та навички оздоровлення та відновлення організму. Оздоровче спрямування освітнього процесу, як гарантія формування здорової та всебічно розвиненої особистості дошкільника, має складати зміст роботи закладу освіти.

Подальші дослідження проблеми фізичного розвитку дітей дошкільного віку спрямовуємо на пошук можливостей формувати у дітей та їх батьків ціннісні орієнтації, направлені на збереження і зміцнення здоров'я дітей, створення умов у закладі освіти, за яких буде забезпечений індивідуальний підхід до кожної дитини дошкільного віку у процесі їх фізичного розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. 428 с.

2. Григоренко Г. І. Денисенко Н. Ф., Коваленко Ю. О., Маковецька Н. В. Оздоровча робота в дошкільному навчальному закладі : навч. посіб.

Запоріжжя : ЗНУ, 2006. 99 с.

3. Організація оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі / Укл. Л. А. Швайка. Харків : Основа, 2008. 253 с.

4. Ревнівцева Н. І. Дні здоров'я в дошкільній установі. *Бібліотека вихователя дитячого садка*. 2009. № 6. С. 23-38.

5. Пасічник В. Сучасні підходи щодо поєданого фізичного і розумового розвитку дітей старшого дошкільного віку. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. 2012. № 2. С. 150-155.

6. Шамрай А. І. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи в ДНЗ. *Дошкільний навчальний заклад*. 2007. № 10. С. 12-17.

7. Освітня програма «Впевнений старт» для дітей старшого дошкільного віку / [Н. В. Гавриш, Т. В. Панасюк, Т. О. Піроженко, О. С. Рогозянський, О. Ю. Хартман, А. С. Шевчук]; а заг. наук. ред. Т. О. Піроженко. Київ : Українська академія дитинства, 2017. 80 с.

Людмила Шкурдода,

викладач кафедри теорії і методики змісту освіти.

Комунальний заклад

Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

luda_ri@i.ua

БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ СОЦІУМІ

***Анотація.** Аналізуються актуальні проблеми безпеки життєдіяльності особистості в складних умовах сьогодення. Розглядаються питання загрози персональної безпеки. Значна увага приділяється захищеності життєво важливих інтересів особистості.*

***Ключові слова:** безпека життєдіяльності, особистість, соціум, здоров'я.*

***Постановка проблеми.** У ХХІ столітті проблема безпечної життєдіяльності стала однією із основних проблем світового масштабу. А науково-технічний прогрес на сучасному етапі розвитку цивілізації не лише не гарантує повної безпеки людству, а і навпаки його результати стають причинами виникнення ряду проблем та надзвичайних ситуацій. В умовах постійного зростання інтенсивності життєдіяльності людини, впровадження новітніх технологій та унікального обладнання зростає, і роль цього чинника – в оптимізації взаємовідносин із середовищем перебування і сучасною виробничою та побутовою технікою.*

Стан захищеності життєво важливих інтересів особистості передбачає побудову різних типологій безпеки. Стрижень безпеки

полягає у захисті соціуму від різноманітних військових ризиків. Але також вразливими для особистості є і техногенні, екологічні, інформаційні, промислові та психологічні загрози. Проблема особистої безпеки, під якою розуміється активна участь людини у справі захищеності власних цінностей та інтересів заслуговує на особливу увагу та потребує осмислення.

Аналіз останніх публікацій. Останнім часом уважного ставлення дослідників вимагає питання щодо аналізу змісту та сутності проблеми безпеки особистості. Дослідженням цієї проблеми займалися в руслі багатьох наукових напрямків. Зокрема, національної безпеки П. Золотарьова, О.Юдін, В. Яременко; психологічної безпеки А. Брушлинський, С. Роцин, В. Соснін; інформаційної та інформаційно-психологічної безпеки В. Андрущенко, В. Остроухов, Б. Кормич; економічної безпеки Б. Никифорчук, Т. Овчинникова, К. Томашкова.

Мета статті – проаналізувати актуальні проблеми безпеки життєдіяльності людини в складних умовах сьогодення, дослідити їх вплив на розвиток особистості.

Виклад основного змісту. Сьогоденню важливе стрімке примноження викликів, що загрожують безпечному та комфортному існуванню людини. До початку повномасштабної переорієнтації світової спільноти забезпечення безпечної життєдіяльності базувалося на концепції абсолютної безпеки середовища перебування людини. Суть цієї концепції полягає в тому, що в міру розвитку науково-технологічного прогресу людство зуміє пізнати всі закономірності природних явищ, сформулювати їх у законах природи, записати у вигляді математичних формул, відтворити у різноманітних технологічних процесах і за допомогою потужних комп'ютерів та датчиків контролювати й прогнозувати розвиток як технологічних процесів, так і природних явищ. Що допоможе уникнути можливих небезпечних ситуацій. Але ця концепція не підтвердила свою спроможність. Тому світова спільнота наприкінці ХХ століття переходить до іншої концепції забезпечення безпечної життєдіяльності – до концепції допустимого ризику. Згідно з цією концепцією будь-яке середовище перебування людини, яке володіє енергією, хімічно чи біологічно активними речовинами або іншими фактами, які несумісні з умовами життя людини, має потенційні небезпеки – явища, процеси, об'єкти, які за певних умов здатні спричинити небажані наслідки, а саме погіршення здоров'я, втома, загибель, пожежі, вибухи, аварії, катастрофи та ін.

Якщо у попередній концепції абсолютної безпеки середовища основна увага приділялася вирішенню тільки технічних проблем безпечної життєдіяльності, то у сучасній концепції допустимого ризику поряд із їх розв'язанням значна увага повинна приділятися формуванню нового світогляду людини, підвищенню відповідальності особи за збереження власного здоров'я і життя. Ідея, що майбутнє людства залежить не стільки від вирішення технічних проблем безпеки життєдіяльності, скільки від зміни внутрішньої суті людини, трансформування її життєвих цінностей, знаходить все більше послідовників, але для її реалізації необхідно докласти чимало зусиль.

Сьогодні властиве стрімке примноження викликів, що загрожують безпечному та комфортному існуванню людини. М. Воротнюк виходить з того, що «людська безпека – це міждисциплінарне поняття, яке походить з дисциплін міжнародні відносини, безпекові студії, дослідження конфліктів та миру, глобалізації та розвитку» [1, с. 2]. Як і у вихованні моральності та патріотизму, так і у вихованні шанобливого ставлення до свого здоров'я необхідно починати з раннього дитинства.

Це відбувається в міру дорослішання дитини в сім'ї. Але що роблять батьки, усвідомлено чи несвідомо, щоб дитина росла здоровою. Максимально, на що вирішуються середньостатистичні батьки – це регулярне відвідування лікаря-педіатра та спеціалістів і, у міру можливостей, дотримання їхніх порад із профілактики захворювань. Ці поради, в основному стосуються медикаментозних засобів зміцнення імунітету і, у поодиноких випадках із питань загартовування дитини.

Досить рідко в сім'ях батьки приділяють увагу здоровому раціональному харчуванню, ще рідше обоє батьків не мають шкідливих звичок спілкування з алкоголем і тютюном, і ще більша рідкість – сім'ї, де дитині відоме прислів'я «доки здоров'я служить, то людина не тужить». О. Федько зауважує, що найбільш повно взаємозв'язок між життям і здоров'ям виражається у понятті «здоровий спосіб життя», зміст якого об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах, це типові й істотні для даної суспільно-економічної формації способи життєдіяльності людей, що зміцнюють природні можливості організму людини. Він виражає зорієнтованість діяльності особистості на формування, збереження і зміцнення свого здоров'я. Відповідно до цього підходу запропоновано вважати здоровий спосіб життя таким стилем існування людини, за

якого шляхом застосування певних методів впливу на організм, його оточення, рівень життєдіяльності стає оптимальним, знаходить вияв постійне збільшення «кредиту» здоров'я і використання потенціалу організму без завдання йому шкоди. Також це – багатопланове, комплексне завдання, для успішного вирішення якого необхідні зусилля всіх ланок державного й громадського механізмів, широка участь всіх свідомих членів суспільства [4].

Поняття духовних цінностей не стоїть на першому місці в досить великій кількості сімей, де батьки зайняті, насамперед, забезпеченням матеріального достатку, і це забирає стільки сил і часу, що ні про що інше подумати просто ніколи. Л. Гридковець вважає, що «ціннісна складова особистісного буття характеризує загальну світоглядну позицію людини. Бо саме цінності упорядковують дійсність, вносять у неї оцінювальні-осмислювальні моменти. Для будь-якої людини факт – це інтерпретація події, що залежить від рівня зацікавленості нею. Тому характер сприйняття особистістю будь-яких подій чи явищ визначається системою її цінностей» [2, с. 222].

У сучасному світі безпека стає дедалі більш важливим питанням для кожної людини. Життя заповнене різноманітними ризиками і небезпеками, тому ми повинні бути готові до них і вживати необхідні заходи для забезпечення безпеки у всіх сферах нашого життя.

Однією з найважливіших галузей, в яких ми повинні дбати про свою безпеку, є дорожні правила. Кожен учасник дорожнього руху зобов'язаний дотримуватися правил, щоб уникнути аварій та травм. Дотримання швидкісних обмежень, використання ременів безпеки та велика увага під час керування автомобілем – все це допомагає забезпечити безпеку на дорогах.

Також дуже важливо дбати про безпеку у своєму домі. Укриття від пожежі, правильне використання електроприладів, встановлення пожежогасників і дотримання простих правил безпеки – все це може запобігти нещасним випадкам. Крім того, необхідно бути обережними з газовими приладами та водою, а також дотримуватися правил особистої гігієни.

Безпека також потрібна в робочому оточенні. Правильна організація робочого місця, використання захисного спорядження, дотримання правил протипожежної безпеки – все це допомагає уникнути нещасних випадків на роботі. Як вважає Л. Керб, безпечними та здоровими умовами праці називаються такі умови на підприємстві, в установі та організації, за яких вплив на працівника небезпечних і шкідливих чинників не перевищує гранично

допустимих значень. Залежно від кількості небезпечних та шкідливих чинників і факторів, умови праці можна поділити на чотири основних класи [3]:

– оптимальні умови праці – за яких зберігається стан здоров'я працівників і їх працездатність підтримується на досить високому рівні;

– допустимі умови праці – такі, за яких параметри факторів виробничого середовища не перевищують установлених гігієнічних нормативів;

– шкідливі умови праці, що характерні наявністю фактів середовища та процесу праці, рівні яких перевищують гігієнічні нормативи і можуть негативно впливати на організм працівника;

– небезпечні умови праці, що характерні таким рівнем небезпечності факторів, коли їх вплив протягом робочої зміни створює великий ризик виникнення важких форм гострих професійних захворювань, отруєнь, ушкоджень, загрози для життя та здоров'я працівника.

Висновки. Здоров'я та безпека є невід'ємною частиною нашого життя. Завжди важливо пам'ятати про правила безпеки, які застосовуються в різних ситуаціях. Не зайвим буде здійснити періодичні перевірки всіх систем безпеки в місці життя та роботи, проходити навчання з питань безпеки і систематично оновлювати свої знання.

Отже, безпека життєдіяльності є важливою темою, яку необхідно усвідомлювати та практикувати на повсякдень. Кожна людина повинна бути свідомою про ризики, з якими може зіткнутися в будь-якій сфері життя: безпека для здоров'я, економічна, екологічна, особиста, суспільна, політична безпеки і знати, як їх попередити. Тільки тоді ми зможемо забезпечити безпеку для себе і своїх близьких.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Воротнюк М., Сушко О. Людська безпека як імператив сучасної епохи: переніс фокусу з держави на людину. Київ : Представництво Фонду ім. Фрідріха Еберта в Україні, 2010. 16 с.

2. Гридковець Л. М. Світ життєвих криз людини як дитини своєї сім'ї, свого роду та народу : монографія. Львів : Скриня, 2016. 516 с.

3. Керб Л. П. Основи охорони праці : навч. посіб. Київ : КНЕУ, 2003. 215 с.

4. Федько О. А. Формування системи суспільних цінностей з покращення індивідуального та популяційного здоров'я в Україні : автореф. дис. ... д-ра наук з держ. упр.; спец. 25.00.02 механізми держ. упр. Київ : НАДУ, 2012. 36 с.

РОЗДІЛ IV.

ІНСТРУМЕНТИ ТА МЕТОДИКИ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ ДІТЕЙ, УЧНІВ, СТУДЕНТІВ ЯК УМОВА БЕЗПЕЧНОГО І КОМФОРТНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Катерина Дяченко,

учитель трудового навчання, спеціаліст II категорії.

Рівнянський ліцей № 5 Рівнянської сільської ради

Кіровоградської області.

bozhenko4444@gmail.com

ОРГАНІЗАЦІЯ БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ПІД ЧАС ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

***Анотація.** У статті висвітлюється досвід роботи під час змішаного навчання з використанням безпечних соціальних мереж. Пропонуються правила «цифрової гігієни».*

***Ключові слова:** здоров'я, безпечне освітнє середовище, соціальні мережі, «цифрова гігієна», фішинг, безпека.*

***Постановка проблеми.** Все частіше ми стикаємося зі зміною навчального процесу, так як цьому слугують умови життя в Україні. Запровадження змішаного навчання дало змогу слідкувати за безпечним освітнім середовищем. Все частіше діти використовують соціальні мережі, тому слід навчити їх всіх корисних правил, не зважаючи на те, чи дитина на відстані від вчителя, чи перебуває поруч.*

У цей непростий час маємо наголошувати на психоемоційному стані учнів, встановленні з ними довірливих взаємин, створенню відчуття безпеки та підтримки. Тож учителям варто знизити рівень вимог до знань та успішності, адже діти перебувають у стані стресу, тривоги, паніки й розгубленості. Педагогам доводиться розробляти уроки з урахуванням таких фактів:

– внаслідок сильних емоційних переживань когнітивні можливості мозку значно погіршуються, тому дитині набагато складніше сприймати нову інформацію і відтворювати раніше засвоєну;

– наслідки стресу можуть проявлятися у вигляді надмірної непосидючості, дратівливості, агресії чи навпаки – апатії й замкнутості;

– серед ваших учнів, найімовірніше, будуть діти із зон активних бойових дій; діти, які втратили рідних та близьких. Їхня психіка наразі надзвичайно вразлива [1].

Починати урок потрібно у нових реаліях не з повторення вивченого, а з дружнього спілкування та підтримки. Усім своїм виглядом педагог повинен випромінювати спокій, впевненість, добродушність та готовність вислухати й розрадити. Насамперед сказати учням, які ви раді бачити їх живими та здоровими, наголосіть, що пишаєтеся їхньою стійкістю й умінням справлятися з труднощами. Добре було б для кожної дитини підібрати особливі слова похвали, які підкреслювали б її найкращі риси, а наприкінці – додати, що всі ваші учні для вас супергерої [1].

Виклад основного змісту. Предмет «Технології» має на меті: забезпечити підготовку учнів до свідомого самостійного і вільного вибору професії та трудової діяльності у різних сферах виробництва та домашньому господарюванні; дати учням загальні відомості про основи виробництва, сучасну техніку, технології, процеси управління; залучити учнів до основних видів проектно-конструкторських і технологічних наук.

Ефективність застосування соціальних мереж у навчанні досягається через залучення до групової роботи над навчальним проектом, надання індивідуальних і групових консультацій, неформальне спілкування учнів із вчителями, обговорення дискусійних проблем.

У 2021 році **YouTube** став найпопулярнішою соцмережею серед українців, але молодь віддає перевагу TikTok – дослідження – MediaSapiens.

TikTok (відомий у Китаї як **Douyin**, кит. 抖音, пін. *Dōuyīn duǎn shìpín*, «коротке відео Доуїнь») – китайський соцмедійний застосунок для створення та поширення відеофайлів та онлайн-трансляцій. Сервіс запущено у вересні 2016 китайською компанією ByteDance. Це найпопулярніша платформа для коротких відео в Азії, яка поширилася на інші частини світу і швидко набирає популярність.

Застосунок дозволяє користувачам створювати музичні, танцювальні, комедійні та інші відео тривалістю до 10 хвилин, але зазвичай до 15 секунд. Кількість користувачів програми сягнула

1 млрд з 170 країн [10].

Соціальна мережа **Telegram** є одним із найпопулярніших та найзручніших засобів електронного спілкування. Однак він ставить під загрозу безпеку та приватність своїх користувачів. Портал VICE Germany розповів про 4 функції додатка, які змусять вас змінити цей месенджер на інший.

Instagram (укр. *Інстаграм*, від англ. Instant telegram) – соціальна мережа, що базується на обміні світлинами, дозволяє користувачам робити світлини, застосовувати до них фільтри, а також поширювати їх через свій сервіс і низку інших соціальних мереж. Належить компанії Meta Platforms. Є одним із найпопулярніших сервісів у мистецтві айфонографії [9].

Facebook – найбільша соціальна мережа, що почала працювати 4 лютого 2004 року як мережа для студентів деяких американських університетів. Facebook належить корпорації Meta Platforms. Засновником та головою сервісу є Марк Цукерберг. За даними рейтингу Alexa Rank, сайт *facebook.com* посідає 7 місце за відвідуваністю у світі. Станом на грудень 2018 року Facebook стверджував, що мав понад 2,3 млрд активних користувачів щомісяця. Станом на вересень 2019 року кількість користувачів з України становила 13 млн [8].

Під час проектної роботи на уроках «Технології» доцільно використовувати всі перераховані соціальні мережі. Діти створюють презентації виробів, після чого завантажують в TikTok, Instagram, YouTube. Протягом певного часу, учні набирають вподобайки, між собою обговорюють рейтинг та повідомляють вчителю для оцінювання роботи.

Під час виготовлення будь-якого виробу, учні проводять добір конструкційних матеріалів та інструментів, після чого із задоволенням свої фотороботи викладають в Facebook. Розповсюдження таких матеріалів дає змогу дітям і вчителям обмінюватися досвідом та своїми результатами роботи [5, с. 136].

Використовуючи такі соціальні мережі доцільно зазначити, що проектна робота висвітлюється для розповсюдження, щоб це стало прикладом для кожного із нас. Звичайно, слід дотримуватися цифрової гігієни в умовах війни.

Безперечно, діти вже звикли до дистанційного формату і використання вчителем певних онлайн-ресурсів. Тому під час дистанційного навчання у воєнний період не варто кардинально змінювати умови навчання і переходити на нову платформу.

Продовжуйте навчання у звичному режимі на Zoom, Classdojo, Google Classroom, Hangouts, Google Meet, Microsoft Teams тощо.

Водночас можна створити віртуальний клас на платформі «**Всеукраїнська школа онлайн**» для школярів з 5 по 11 класи. На сайті містяться відеоматеріали, автоматизовані тестові завдання, додаткові навчальні матеріали, конспекти та посилання на корисні ресурси з кожного предмета. Вчитель може стежити за прогресом учнів та оцінювати їх. Проводити контрольні опитування з використанням 9 типів запитань допоможе і сервіс ClassTime [4].

Формування ключових та стійких компетенцій у дітей про безпечну поведінку під час війни та після її завершення – одне з головних завдань батьків та освітян.

З 24 лютого 2022 року питання безпеки вийшло на інший рівень. Нині воєнні ризики є частиною життя, тому маємо бути готовими захистити себе і дітей.

Освітній проєкт #stop_сехтинг створив уроки щодо безпечної поведінки під час війни трьох категорій. Такі уроки були представлені під час вебінару «Ключові навички дітей шкільного віку у воєнні часи. Як навчити дітей безпечної поведінки». До такої роботи було залучено понад 2 тис. учителів з усіх куточків України.

#stop_сехтинг – найбільший в Україні освітній проєкт щодо захисту дітей в Інтернеті. Тому, слід визначити, що таке інформаційна безпека?

Інформаційна безпека (InfoSec) – це стан захищеності, набір процедур та інструментів, які захищають усю делікатну інформацію від неправомірного використання, несанкціонованого доступу, псування або знищення.

Загроза інформаційної безпеки – сукупність умов і факторів, що створюють небезпеку порушення інформаційної безпеки. Під загрозою розуміється потенційно можлива подія, дія, процес або явище, які можуть призвести до заподіяння шкоди чийм-небудь інтересам.

Інформаційний простір дозволяє бути на зв'язку з рідними, дізнаватись останні новини з фронту, хоч якось контролювати те, що відбувається навколо. Для дітей та підлітків Інтернет залишається світом розваг та спілкування з друзями. Але важливо пам'ятати, що за позначкою геолокації на пості чи фотографії, веселим відео в соціальній мережі чи одним повідомленням може ховатися справжня небезпека [3].

Основні правила поведінки в інформаційному просторі:

1. Якщо хтось із користувачів у мережі просить приватну інформацію (особистий номер телефону чи номер батьків, де працюють, де проживає родина і т.д.) - таку інформацію не можна передавати, навіть, якщо просять друзі.

2. Не можна знімати розміщення та пересування військової техніки та військових у місті, де перебуває дитина.

3. Якщо ви переглядаєте та обговорюєте новини з дитиною, варто переконатися в їхній правдивості.

4. Якщо дитину автоматично додали до невідомих груп, слід відписатися від них та заблокувати їх. Обов'язково розповісти дорослим.

5. Якщо до дитини хтось пише з прохання допомогти в чомусь, або виконати спеціальне завдання, важливо, щоб дитина повідомила про це дорослим. Варто зробити скріншот групи, повідомлення та через онлайн-форму звернутися до кіберполіції [3].

Цифрова гігієна – це грамотне споживання інформації, а також дотримання базових правил кібербезпеки.

Окрім основних правил кібербезпеки, експерти рекомендують дотримуватись і таких правил:

- в інтернет-сервісах не вказуйте справжнє ваше ім'я;
- переходьте лише за перевіреними посиланнями;
- регулярно оновлюйте операційну систему та додатки на вашому смартфоні;
- використовуйте комплексні сервіси захисту смартфона;
- для одноразових реєстрацій використовуйте окрему електронну адресу;
- «https» - безпечний протокол передачі даних;
- перш ніж натиснути на посилання, навести на нього курсор (URL адреса має відповідати опису);
- не завантажувати файли, що мають невідоме або потенційно небезпечне розширення.
- встановлюйте надійний пароль та регулярно міняйте його, якщо мова йде про фінансові, банківські сервіси та сервіси надання державних послуг. Надійним вважається пароль із 16 символів, що включає в себе великі та малі літери, а також цифри;
- не використовуйте громадський Wi-Fi для входу в мобільний банкінг;
- завантажуйте додатки лише з офіційних магазинів.

За останні 20 років інтернет вріс в наше життя. Ми використовуємо електронні платіжні сервіси, оплачуємо комунальні

рахунки за допомогою інтернет-банкінгу, ведемо ділове і дружнє листування. Якщо не дотримуватися елементарних правил обережності, наша конфіденційна інформація може стати здобиччю шахраїв [6].

Фішинг – це один з різновидів шахрайства в інтернеті з метою отримання незаконного доступу до конфіденційних даних користувачів. 96 % фішингових атак припадають на електронну пошту. Ще 3 % здійснюються через шкідливі сайти і лише 1 % за телефоном.

Фішинг (*від англ. Phishing – видобування*) – це вид інтернет-шахрайства, який полягає в крадіжці конфіденційних даних користувачів. Простіше кажучи, зловмисники «розводять» користувачів на те, щоб вони самі розкрили свої особисті дані, наприклад, номери телефонів, номери та секретні коди банківських карт, логіни та паролі електронної пошти та облікових записів в соціальних мережах.

Для цього користувачам пропонують якусь послугу або можливість, яка приваблює їх до таких дій. Наприклад, користувачам соціальної мережі Instagram пропонують дізнатися, хто заходив на їх особисту сторінку (хоча насправді такої можливості сама соціальна мережа не надає), а клієнтам інтернет-магазинів пропонують товар з божевільною знижкою [7].

Висновки. Таким чином, слід зазначити, що організація безпечного освітнього середовища цілком залежить від того, які соціальні мережі доцільно використовувати в роботі, які дають можливість розкрити тему, подати відповідно навчальну інформацію, зацікавити дітей через мережі в пошуковій та проектній роботі. Під час змішаного навчання учні половину свого часу займаються самоосвітою, тому безпечне освітнє середовище – це стан освітнього середовища, в якому: наявні безпечні умови навчання та праці, комфортна міжособистісна взаємодія, що сприяє емоційному благополуччю учнів, педагогів і батьків, відсутні будь-які прояви насильства та є достатні ресурси для їх запобігання, а також дотримано прав і норм фізичної, психологічної, інформаційної та соціальної безпеки кожного учасника навчально-виховного процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Викладання під час війни: як організувати освітній процес. URL: <https://buki.com.ua/news/yak-orhanizuvaty-navchannya-pid-chas-viyny-porady-ta-resursy-dlya-vchyteliv-ta-repetytoriv/>

2. Змішане навчання: як організувати якісний освітній процес в умовах війни – Державна Служба якості освіти України. URL: <https://sqe.gov.ua/zmishane-navchannya-yak-organizuvati-yaki/>
3. Інформаційна безпека – Вікіпедія. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0_%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BF%D0%B5%D0%BA%D0%B0
4. Класна Оцінка. Освітній портал. URL: <http://klasnaocinka.com.ua>
5. Пометун О., Пироженко Л. Інтерактивні технології навчання: теорія і практика. Київ, 2002. 136 с.
6. Цифрова гігієна – що це, та навіщо її дотримуватись. URL: <https://itech.co.ua/novyny/cyfrova-gigiyena-shho-ce-ta-navishho-yiyi-dotrymuvatys/>
7. Що таке фішинг і фішингова атака. Блог хостера HOSTiQ.ua. URL: <https://hostiq.ua/blog/ukr/internet-phishing/>
8. Facebook – Вікіпедія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Facebook>
9. Instagram – Вікіпедія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Instagram>
10. TikTok – Вікіпедія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/TikTok>

Зубчук Марина,
вчителька української мови та літератури.
Красилівський ліцей Красилівської міської ради
Хмельницької області.
m.storozhuk2023@gmail.com

ФОРМУВАЛЬНЕ ОЦІНЮВАННЯ НА УРОКАХ УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ ТА ЛІТЕРАТУРИ В СТАРШІЙ ШКОЛІ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

***Анотація.** Стаття присвячена проблемам застосування формульного оцінювання на уроках української мови та літератури в старшій школі під час дистанційного навчання. Запропоновано дієві техніки формульного оцінювання, особливості їх впровадження у навчальний процес. Представлено можливості дистанційного навчання для учасників навчального процесу; теоретичні принципи та практики формульного оцінювання; платформи для реалізації ідеї формульного оцінювання учнів старшої школи в умовах дистанційного навчання.*

***Ключові слова:** формульне оцінювання, електронні техніки, дистанційна освіта, онлайн-інструменти.*

***Постановка проблеми.** Розуміння процесу оцінювання як процесу взаємодії між учителями та здобувачами освіти багато в чому*

залежить від особистої філософії викладачів щодо розуміння процесів навчання та викладання, а отже, і процесу оцінювання. Нова філософія оцінювання унеможливорює використання оцінки як засобу покарання чи насильства над учнем і тому є гуманістичною у своїй основі. Вона збігається з педагогічним кредо: «Особистість виховується Особистістю. Доброта виховується Добротою. Шляхетність виховується Шляхетністю. Спрямованість виховується Спрямованістю. Людина виховується Людиною».

Сьогодні вчителі все більше згадують про поняття формувального оцінювання, яке дозволяє оцінити і скоригувати процес навчання, оскільки здійснюється в процесі навчання, і необхідне для того, щоб з'ясувати, чи успішно учні засвоюють матеріал, а також визначити, як необхідно будувати процес навчання в подальшому. Формувальне оцінювання необхідне тому, що діти повинні вміти навчатися самостійно, розуміти, що розповіді дорослих чи підручник – це лише одне з джерел інформації, дає орієнтир, але не є істиною в останній інстанції. Тому вчитель має перевіряти не лише знання дітей, а й уміння їх використовувати, уміння і прагнення співпрацювати, бажання навчатися, зацікавленість тощо. А ще вчитель має оцінювати й свою роботу, коригувати траєкторію навчання, вміти гнучко реагувати на різні ситуації, по-різному організовувати заняття та уроки, вибудувати індивідуальну освітню траєкторію кожної дитини тощо.

Формувальне оцінювання дає можливість учням усвідомлювати й відслідковувати особистий прогрес і планувати подальші кроки з допомогою вчителя. Для педагога формувальне оцінювання означає бути поруч з учнем і вести його до успіху. Учителі використовують інформацію з оцінювання для коригування навчання та забезпечення правильного виконання учнями завдань. Коли наставники регулярно залучають учнів до збирання та перевірки інформації про своє навчання, вони допомагають їм ставати відповідальними та самостійними.

Аналіз останніх публікацій. У 1998 році П. Блек і Д. Уільям проаналізували 21 дослідження і близько 580 статей та розділів книг про вплив формувального оцінювання на досягнення учнів. Вони з'ясували, що «інновації, спрямовані на впровадження практики формувального оцінювання, ведуть до істотних результатів навчання». Результати дослідження були представлені у праці «Чорний ящик: що там усередині? Оцінювання знань учнів як засіб підвищення ефективності навчально-виховного процесу».

Виклад основного змісту. Ефективність формувального оцінювання значною мірою залежить від вибору техніки, за допомогою якої воно проводиться. Проектуючи урок, учитель має визначитись, що саме необхідно оцінити на даному етапі та яким чином будуть використані результати оцінювання. З великої кількості технік формувального оцінювання кожен педагог обере ті, які найкраще відповідатимуть потребам учнів, з якими він працює, поставленим цілям та стилю викладання. Різні техніки формувального оцінювання допоможуть досягненню таких цілей: мотивувати та надихати учнів, формувати позитивну самооцінку; визначити рівень індивідуального та групового поступу в навчанні; діагностувати зони росту; ідентифікувати слабкі місця; виміряти емоційну атмосферу класу тощо. Техніки формувального оцінювання не мають бути складними та часовитратними.

Формувальне оцінювання надає можливість здобувачам освіти вчитися на помилках, зрозуміти, що є важливим, а що другорядним, зрозуміти, що в них виходить і визначити, чого вони не знають та не вміють робити.

Учені виокремили такі компоненти успішного застосування формувального оцінювання: забезпечення вчителем ефективного зворотного зв'язку з учнями; активна участь учнів у процесі власного навчання; коригування процесу навчання з урахуванням результату оцінювання; визнання вагомого впливу оцінювання на мотивацію та самоутвердження учнів, які, своєю чергою, впливають на навчання; уміння учнів оцінювати свої знання самостійно [1].

Ціль – на що звертаємо увагу. Коли вчителеві вдасться впровадити першу стратегію формувального оцінювання у свою роботу, учні повинні відповісти на два запитання:

- Якою є мета вивчення певної теми? Для чого я це вчу?
- Чого вимагає від мене вчитель? Що я повинен вміти, щоб бути добре оціненим?

Завдяки цьому учень знає, що і для чого він буде вивчати.

Діалог – організація в класі дискусії, постановка запитань і завдань, які покажуть, як учні навчаються. Процес навчання повинен базуватись на запитаннях, відповіді на які учні знаходять самостійно. Особливо рекомендують навчальну методику постановки завдань, метою яких є відновлення знань та використання інформації, якою учні вже володіють. Це запитання про порівняння, віднаходження рис схожості та відмінності, а також створення ментальних карт для того,

щоб пов'язати різні концепції.

Зворотний зв'язок – для того, учень міг використати оцінку в процесі навчання, вона повинна мати форму вичерпного коментаря – зворотного зв'язку. Така інформація містить відповіді на чотири запитання:

- Що учень зробив добре?
- Що треба покращити?
- Як треба покращити?
- Як учень повинен розвиватися далі?

Дуже важливо, щоб учні знали, що буде підлягати оцінюванню. Вчитель, повідомляє учням, які з їх робіт будуть оцінюватись підсумковою оцінкою – балами, а які у формі зворотного зв'язку.

Відповідальність – людина найкраще вчиться в групі, тому організуємо процес навчання, щоб учні працювали в парах або групах. Завдяки груповій роботі учні навчаються одне в одного, а насамперед вчать співпрацювати. Розмова між учнями про те, чого вони навчаються, пов'язує нові знання із вже здобутими, допомагаючи їм краще зрозуміти нову тему. Корисним інструментом є взаємне оцінювання. Учні на основі поданих раніше критеріїв, надають один одному зворотний зв'язок про виконану роботу

Обмін – якщо учень не буде вмотивований до навчання, то, попри значні зусилля вчителя, він не опанує нових знань і вмінь. Мотивація до навчання є однією з найбільших проблем сучасної школи. Її покращити не вдасться, якщо учні не будуть брати на себе відповідальності за своє навчання. Важливо посилювати в учнів почуття власної гідності та формувати емоційне зацікавлення навчальним предметом. Тому саме тут допомагає зв'язок теми з реальністю, в якій живуть учні, тобто відхід від абстрактного знання до його практичного застосування.

Узагальнивши матеріали нормативних, методичних та наукових джерел, використавши на практиці різні техніки формувального оцінювання, можна стверджувати, що на уроках української мови й літератури в старшій школі доцільно використовувати інструменти формувального оцінювання. І сьогодні, у час воєнного часу, коли створення умов для навчання є головним питанням кожного українця, формувальне оцінювання є тим кластером, за допомогою якого швидко можна зрозуміти, як учень сприймає матеріал, чи вміє учень фільтрувати отриману інформацію, чи є взагалі успіхи дистанційного навчання.

Візуальні техніки, які допомагають унаочнити процес оцінювання за допомогою знаків, сигналів, карток тощо, легкі у застосуванні, а також містять величезний потенціал для самооцінювання. Ці техніки створюють безпечну атмосферу і дозволяють учням бути максимально чесними щодо своїх відповідей. Учитель може швидко визначити й оцінити як рівень індивідуального та групового поступу в навчанні, так і діагностувати зони росту та проблемні сфери, але візуальні техніки не є актуальними під час дистанційного навчання. Альтернативам візуальних карток є *техніка «Сигнали рукою»*: Учитель пропонує учням показувати сигнали, що позначають рівень матеріалу (у ході пояснення понять, принципів, процесу тощо) [7, с. 56].

Попередньо потрібно домовитися з учнями про використання таких сигналів, наприклад:

✓ Я розумію і можу пояснити (великий палець руки спрямовано вгору).

✓ Я все ще не розумію (великий палець руки спрямовано в сторону).

✓ Я не зовсім упевнений у (помахати рукою).

Після ознайомлення із сигналами учитель опитує учнів кожної групи: *Що саме Ви не зрозуміли? У чому відчуваєте невпевненість? Що ви зрозуміли й можете пояснити?* За результатами отриманих відповідей педагог приймає рішення про повторне вивчення, закріплення теми або продовження вивчення тем за програмою.

Техніки із застосуванням пиктограм / смайлів завжди були і є досить актуальними та цікавими для учнів, і їх легко застосувати під час дистанційного навчання.

Техніка *«Коло, трикутник, квадрат»*. Учні пропонують позначити в тексті те, що зовсім не зрозуміло/не прийнятне для них, трикутником, те що не зовсім зрозуміло - колом, а квадратом те, з чим вони не погоджуються.

«Шкалування / Шкала вподобань». Учні надається 3-5 тверджень дискусійного характеру. Мета полягає в тому, щоб допомогти учням подумати над проблемою / текстом / темою та розпочати обговорення з однолітками. Ці шкали можуть бути зосереджені на узагальненнях про персонажів, темах, конфліктах або символіці. Вони допомагають учням аналізувати, синтезувати та оцінювати інформацію. Питання на шкалі вподобань може виглядати так:

1. Персонаж _____ (ім'я) не повинен був чинити так _____ (дія): Зовсім не згодний ___ Не згодний ___ Згодний ___

Цілком згодний _____. [3, с. 17].

Дану техніку можна провести як письмовому вигляді, та і в усному.

Письмові техніки формувального оцінювання

Ці техніки оцінюють розуміння та вміння учнів формулювати ідеї письмово. Здібності до продукування письмових текстів та дрібна моторика різні у різних учнів. Враховуйте це, особливо якщо ви обмежуєте виконання таких завдань часовими рамками.

Дієвою є застосування техніки «Карта розуму (Інтелект карта)». Складанню карти розуму слід навчати, тому планувати застосування цієї техніки потрібно заздалегідь. Це чудовий інструмент самооцінки, який дозволяє учням відображати зв'язки між поняттями через зображені на схемі ключові слова, що представляють ці поняття. Можна скористатися таким ресурсом: <http://www.graphic.org/concept.html>

Техніка «3-2-1 зворотній відлік». Учні мають зазначити письмово або усно: – три речі, які вони не знали до цього; – дві речі, які їх здивували під час роботи над темою; – один приклад, як вони готові застосувати отримані знання на практиці. Існує безліч варіацій цієї техніки. Нижче наведено кілька пропозицій: – речі, які вас здивували; – речі, які вас надихнули; – люди, з якими ви будете обговорювати те, про що ви дізналися; – дії, які ви плануєте зробити зараз; – відмінності; – ефекти; – запитання; – ключові слова; – нові ідеї; – проблеми тощо [6, с. 33].

«Есе - Однохвилинне есе». Техніка, яка використовується з метою представлення учнями зворотного зв'язку про вивчене з теми. Для написання есе вчитель може поставити такі запитання: Що найголовніше ви дізналися сьогодні? Які питання залишилися для вас незрозумілими?

«Есе-підсумок». Наприкінці уроку/теми учні пишуть три різні тексти, що підсумовують вивчене: перший текст з 75-100 слів; другий – з 30-50 слів; третій – з 10-15 слів. - Письмо за шаблоном. Наприклад: (Ця концепція / принцип / процес) схожі на / подібні до____, тому що_____.

«Вхідні – вихідні квитки». Вхідні квитки використовуються на початку уроку (учні відповідають на запитання з домашнім завданням або попереднім уроком). Вихідні квитки варто використовувати наприкінці уроку для того щоб визначити залишкові знання учнів.

Усні техніки формувального оцінювання. Спілкування віч-на-віч та взаємодія є одним з найкращих способів залучення та співпраці учнів.

Список «Топ-10». Складання таких списків (генерування та ранжування) допомагає учням проаналізувати вивчене та виокремити головне за визначеними критеріями.

«Трихвилинна пауза». Учитель надає учням трихвилинну паузу, яка дає можливість обдумати поняття, ідеї уроку, пов'язати з попереднім матеріалом, знаннями, досвідом, а також визначитися із незрозумілими моментами. Можна надати мовні кліше для відповіді, наприклад: - Я змінив своє ставлення про/щодо ... - Я став більш обізнаним щодо ... - Я був здивований ... - Я відчув ... - Я побачив зв'язок ... - Я співчував ...

«Шпаргалки». Учитель періодично дає учням мовні зразки (вислови, підказки), які допомагають будувати відповідь. Наприклад: Основною ідеєю (принципом, процесом) є __, тому що _____.

Креативні техніки формувального оцінювання Творчим особистостям будуть до смаку техніки, які передбачають створення певного продукту. Також такі техніки зацікавлять тих учнів, у яких домінуючим є кінестетичний стиль навчання.

«Ілюстрація / Ескіз / Скетч / Комікс / Скрайбінг». Використання візуальних зображень для встановлення зав'язків та їх пояснення.

«Реклама / Памфлет / Мультимедійний плакат / Інфографіка». Можна використовувати для цього онлайн-інструменти, наприклад: <https://www.thinglink.com/> ресурс для створення інтерактивного плакату, може використовуватись як для індивідуальної роботи, так і для групової; <http://www.padlet.com> віртуальна дошка для групової роботи; <https://bighugelabs.com/motivator.php> ресурс для створення мотиваторів; Infogr.am надзвичайно швидкий і простий у використанні сервіс для створення інфографіки; PiktoChart (простий у користуванні та ефективний генератор інфографіки); Canva (дозволяє користувачам створювати інфографіку, а також безліч іншого друкованого та цифрового вмісту). Також для створення плакатів, мотиваторів тощо можна використовувати традиційні матеріали: папір, маркери, фарби, клей, стікери тощо. Для створення коміксів можна скористатися такими інструментами, як Pixton або Comic Master. А можна малювати від руки паперові комікси. Think-Ink-PairShare Ця техніка передбачає послідовне виконання завдань: - Крок 1: учні індивідуально розглядають / обмірковують питання / проблему / тему. - Крок 2: учні індивідуально записують свої думки у зручний для них спосіб. - Крок 3: школярі об'єднуються у пари і обговорюють те, що вони написали. - Крок 4: кілька пар за бажанням або на вибір учителя діляться результатами обговорення з усім класом [10, с. 43].

«Панельна дискусія». Учні обирають певну роль й аргументують обрану або присвоєну позицію, а потім обговорити її під час панельної дискусії. Також обговорення може відбуватися у форматі дебатів.

«Подкаст» – це хороша техніка для розвитку медіакомпетентності та креативності, а також комунікативних навичок. Учні можуть виступати експертами з різних тем, готуючи серію подкастів (коротких аудіо записів). Для цього можна використовувати такі інструменти, як Easy Podcast, djPod, Podbean, Audacity.

Окремо можна зазначити універсальні, ефективні та легкі у застосуванні електронні техніки формувального оцінювання, а саме Plickers <https://get.plickers.com/>, Kahoot <https://kahoot.it/>, Polleverywhere <https://www.polleverywhere.com/>, які можна використовувати для мотивації учнів та формування позитивної самооцінки; визначення рівня індивідуального та групового поступу в навчанні; діагностування зон росту; ідентифікації слабких місць; вимірювання емоційної атмосфери класу.

Отже, зворотний зв'язок є позитивним. Позитивно налаштований учитель пропонує учневі допомогу у виконанні завдання. Чим більше інформації отримує вчитель про те, що учні знають, як міркують, що вчать і як, тим більше має можливостей для корегування процесу. Щоб знання ставало інструментом, учень має з ним працювати: застосовувати, шукати умови й межі застосування, перетворювати, розширювати, доповнювати, знаходити нові зв'язки і співвідношення тощо. Це забезпечується різноманіттям прийомів, форм і методів роботи з навчальним матеріалом. Практика показує, що розроблення критеріїв робить процес оцінювання прозорим і зрозумілим для всіх суб'єктів. Укладання критеріїв спільно з учнями сприяє позитивному ставленню до процесу оцінювання. Критерії, розроблені для формувального, оцінювання мають описувати те, що заявлено в навчальних цілях. Важливим є ознайомлення учнів із критеріями до початку виконання завдання, а також представлення критеріїв у вигляді градації – опису різних рівнів досягнення очікуваного результату. Чим конкретніше сформульовані критерії, тим зрозумілішою для учнів є діяльність щодо успішного виконання завдання [7, с. 63].

Учні мають учитися самооцінюванню для того, щоб бачити мету навчання й досягати успіху. Для самостійного оцінювання можна використовувати різні форми карт, таблиці самооцінки тощо.

Самооцінювання передуює оцінюванню роботи вчителем. Із метою формування адекватного самостійного оцінювання застосовується порівняння двох самооцінок: прогностичної та ретроспективної. Водночас самооцінювання передбачає не лише оцінювання учнем власної роботи, але й визначення проблем і способів їх вирішення. Доцільно також використовувати взаємооцінювання, однак без надмірного захоплення цією формою. Останнім етапом організації формульованого оцінювання є коригування спільно з учнями підходів до навчання з урахуванням результатів оцінювання. Формульоване оцінювання уможливорює відстеження вчителем процесу просування учня до навчальних цілей, коригування навчального процесу на ранніх етапах, а учневі – усвідомлення більш високої відповідальності за самоосвіту.

Під час дистанційного або змішаного навчання бажано використовувати цифрові інструменти формульованого оцінювання, оскільки вчитель не обмежений у виборі засобів та обладнання, і це є величезною перевагою, тому що надзвичайно важливо відстежувати прогрес у навчанні кожної дитини та коригувати в разі потреби її освітню траєкторію. Поруч із живим поясненням під час відеозустрічі, інтерактивними вправами, змаганнями під час уроку учням можна запропонувати самим створити мінітести Kahoot, Quizizz, вправи learningapps, ребуси (http://rebus1.com/ua/index.php?item=rebus_generator) тощо. Із азартом учні редагують тексти, знаходять у них помилки. Для унаочнення досягнень учнів можна використовувати дошку Padlet.

Під час роботи в класі ефективним для формульованого оцінювання є використання Scrum-дошки, яка складається з таких колонок: «Зробити», «В процесі», «Потребує перевірки», «Зроблено». Кожна з колонок заповнюється стікерами із завданнями, які команда учнів (або одна особа) повинна виконати протягом проєкту (уроку, навчальної теми тощо) для досягнення цілі. Стікери із завданнями просуваються по колонках у міру наближення до стану «зроблено» і забезпечують прозорість прогресу.

Завдання сучасного вчителя розпізнати талановитість, плекати і розвивати індивідуальність кожної дитини. У сучасній школі змінюється загальна мета оцінювання – вона перестає бути лише інструментом оцінювання успішності учня, а стає засобом навчання для вчителя також. Замість «навченої безпорадності» – плекання самостійності та незалежного критичного мислення. Підтримка з боку вчителя розвиватиме в дітей самоповагу та впевненість у собі. Формульоване оцінювання здійснюється під час навчального процесу,

підсумкове – по його завершенні.

Зараз усе частіше порушується проблема кліпового сприйняття інформації сучасними дітьми. Людей із кліповим мисленням усе більше і більше, а система освіти до цього не зовсім готова. «Суть кліпового мислення не в отриманні фрагментованих знань, а у фрагментуванні окремої інформації з великого потоку» [8]. Тобто немає окремо слова, словосполучення, речення, тексту – ці всі поняття для кліперів об'єднує термін «синтаксис». Набагато простіше запам'ятати слово «синтаксис» і побудувати від нього паралелі, ніж запам'ятовувати всі поняття, що пов'язані з цим словом. Ця система організації знань дуже схожа на те, як ми в інтернетмережі шукаємо інформацію в пошуковиках. Ми вводимо одне слово, а пошукова система нам пропонує варіанти. Так саме і діти з кліповим мисленням орієнтуються у світі та пізнають його». Розв'язанню цієї проблеми допомагає, на мою думку, створення дітьми візуалізацій різного формату, відтворення за ними навчального матеріалу й самооцінювання. Візуалізація дозволяє переводити навчальну інформацію, що надходить з різних каналів сприйняття у візуальну форму, що підвищує швидкість обробки й засвоєння матеріалу за рахунок найбільш ефективних способів роботи з ним. Ментальні карти, лепбуки, опорні таблиці-схеми, комікси, мапи творів та навчальних тем із мови – це той самий зворотній зв'язок, без якого формувальне оцінювання не можливе.

Формувальне оцінювання не повинно містити частки **НЕ**, жодних негативних суджень чи критики. Формувальне оцінювання діагностує сфери, які потребують покращення, і допомагає покращити їх. Влучну аналогію навів експерт з оцінювання Пол Блек: коли кухар готує суп і куштує його, – це формувальне оцінювання. Коли страву пробує клієнт – це підсумкове оцінювання. Формувальне оцінювання – не просто зміна форми, це принципово інший підхід до організації системи контролю та оцінювання в освіті: формує здобувача освіти як суб'єкта соціальних відносин; формує освітній процес як максимально адаптований до індивідуальних особливостей, інтересів і потреб кожного здобувача освіти; формує вчителя як творчу особистість, яка усвідомлює особливе соціальне призначення освіти й, головне, готова реалізувати його в межах своєї педагогічної діяльності.

Висновки. Отже, навчання й оцінювання – нероздільні процеси. Педагогічне оцінювання є одним із найважливіших елементів сучасного навчального процесу. Від правильної організації оцінювання більшою мірою залежить ефективність управління навчальним

процесом. Формувальне оцінювання – це цілеспрямований неперервний процес спостереження за навчанням учнів; воно є необхідною умовою інтерактивного навчання, у процесі якого формується культура спільного обговорення у класі, розвиваються навички критичного і творчого мислення, а також формується середовище, що заохочує учнів запитувати. Формувальне оцінювання підтримує впевненість учнів у тому, що кожен із них здатен покращити свої результати, оскільки учням наводяться приклади того, що від них очікують. Активне застосування сучасними педагогами методики формувального оцінювання є одним із ключових чинників якісної освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Головіна О. Навіщо та як учням оцінювати себе. Закордонний досвід. URL: <https://nus.org.ua/articles/navishho-ta-yak-uchnyam-otsinyuvaty-sebezakordonnyj-dosvid/>
2. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1392-2011-%D0%BF>
3. Кабан Л. В. Формувальне оцінювання навчальних досягнень учнів у новій українській школі. *Народна освіта*. 2017. Вип. 1. С. 12-21.
4. Концепція Нової Української Школи. URL: <http://nus.org.ua/wp-content/uploads/2017/07/konczepczyia.pdf>
5. Локшина О. Інновації в оцінюванні навчальних досягнень учнів у шкільній освіті країн Європейського союзу. *Порівняльно-педагогічні студії*. 2009. № 2. С. 18-23.
6. Морзе Н. В. Формувальне оцінювання: від теорії до практики. *Інформатика та інформаційні технології в навчальних закладах*. 2013. С.31-39.
7. Пріоритетні напрями вивчення української мови та літератури, зарубіжної літератури в 2021/2022 навчальному році. Одеса, 2021. 175 с.
8. Про кліпове мислення від кліпера. Руйнуємо стереотипи. URL: <http://www.osvitaua.com/2020/09/91459/67>
9. Формувальне оцінювання на уроках української мови й літератури у 5-9 класах. / Гапон Л. О. *Актуальні проблеми лінгводидактики в сучасному освітньому середовищі* / за заг. ред. Г. І. Дідук-Ступ'як та ін. Тернопіль, 2020.
10. Щербак О. І., Софій Н.З., Бович Б.Ю. Теорія і практика оцінювання навчальних досягнень : навч.-метод. посіб. / за наук. ред. О.І. Щербак. Івано-Франківськ, «Лілея-НВ», 2014. 182 с.

Оксана Кизименко,
заступник директора з навчально-виховної роботи.
Комунальний заклад
«Харківський ліцей № 142 Харківської міської ради».
domanovskaia@ukr.net

ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ В МЕРЕЖІ: ВДОСКОНАЛЮЄМО УКРАЇНОМОВНИЙ КОНТЕНТ

***Анотація.** У статті акцентовано увагу на проблемах розвитку і вдосконалення освітнього інтернет-середовища, що особливо актуально в умовах повномасштабного вторгнення РФ в Україну. Особливої ваги набуває презентація в соціальних мережах різноманітних національно-патріотичних заходів, які допомагають виховувати учнів у цифровому просторі.*

***Ключові слова:** інтернет-середовище, соціальні мережі, виховання, контент.*

***Постановка проблеми.** Наше сьогоднішнє та майбутнє – це життя та праця в новому цифровому суспільстві, у якому володіння ІКТ є запорукою успіху. Перед учителем регулярно постає питання: як зацікавити учнів темою, як краще пояснити матеріал, якими способами розвивати навички учнів, як зробити навчання ефективним. Раніше учні озброювалися лише системою знань, умінь і навичок, зараз – повинні бути підготовлені до життєдіяльності, здатні активно і творчо працювати, діяти, саморозвиватися. Для покращення якості знань учнів час вимагає пошуків нових шляхів навчання.*

***Аналіз останніх публікацій.** Останнім часом публікації стосовно теми дослідження, а саме зі створення якісного безпечного україномовного контенту, розміщуються переважно в мережі інтернет, заповнюючи освітній простір. Так, організація роботи з учнями під час дистанційного та змішаного навчання набула нових форм. Помічниками освітян стали блоги, YouTube-канали, соціальні мережі, освітні проєкти «На Урок» та «Всеосвіта», які вміщують україномовний контент.*

Саме там вчительська спільнота розміщує матеріали: актуальну інформацію, розробки заходів, виховні години, квести, флешмоби, акції, челенджі, фотOVERнісажі тощо. Під час проведення такої роботи передбачені різні форми: індивідуальні, парні, групові.

***Мета статті** – презентувати різні види україномовного*

контенту, які забезпечать формування та розвиток безпечного освітнього середовища здобувачів освіти.

Виклад основного змісту. Одним із головних пріоритетів сучасної освітньої політики стало формування в сучасній молоді національних суспільно-державних цінностей як ідейного підґрунтя української ідентичності. У цей нелегкий час, коли війна призупинила щасливе дитинство, учні беруть активну участь у різних заходах, пропагуючи українську мову, тим самим забезпечуючи безпечне освітнє середовище:

– Міжнародному багатожанровому онлайн-проекті «Діти за мир»;

– Всеукраїнському конкурсі «Ми з України»;

– флешмобах (до Міжнародного дня захисту дітей для об'єднання маленьких українців, «Чому я хочу повернутися до своєї рідної школи», «Підтримай учителя»);

– челенджах («Діти Харкова прагнуть миру», «Є професія у світі – серце віддавати дітям!», «Як зацікавити сучасних школярів навчанням: лайфхаки від харківських освітян, батьків, випускників та учнів», «Григорій Сковорода крізь призму сучасності», «Тільки в єдності наша сила» (до Дня Соборності України);

– акціях («Харківські герої освітнього фронту», «Героям сучасності», «Вивчаймо українську легко: лайфхаки від харківських педагогів, школярів та батьків», «Сімейні звичаї та традиції харківських родин»);

– конкурсах дитячого малюнка («Наше мирне небо» та «Мирне майбутнє Харкова»);

– відзначенні Дня Конституції України, Дня українських миротворців, Дня Української державності, Дня державного прапора України, Дня Незалежності України, Міжнародного дня миру, Міжнародного дня демократії [1, 2].

Учні дякують захисникам України, які повсякчас захищають Батьківщину. Підтримують працівників ДСНС, лікарів, учителів.

23 серпня наш рідний Харків відзначав подвійне свято – День міста та День визволення від нацистських загарбників. Учні, вчителі, батьки вітали рідне місто віршами-присвятами, авторськими піснями, малюнками. Педагоги та учні взяли активну участь у щорічному міському конкурсі творчих робіт «Присвята рідному місту». Конкурс проводиться з 2016 року і вже став традиційним. Цьогоріч 3277 учасників, яким є що сказати Харкову, які відчують гордість за те,

що належать до великої родини небайдужих освічених талановитих мешканців свого улюбленого міста, підготували свої творчі звернення-присвяти до Дня міста: створили 56 пісень, намалювали 2484 малюнки та написали 737 поезій.

Освітнянська спільнота Харкова долучилась до святкування найважливішого свята для кожного українця – Дня Незалежності України. Учні, учителі, батьки приєдналися до Міжнародного освітнього марафону «Все буде Україна!». У закладах освіти міста проведено низку тематичних заходів національно-патріотичного спрямування (онлайн-спілкування, вікторини, онлайн майстер-класи з виготовлення оберегів, флешмоби, творчі челенджі, виставки літератури, конкурси дитячих малюнків).

Крім вищезазначених заходів, учні нашої школи підготували фотовернісажі: «Ми діти твої, Україно!», «Харкове, ми обов'язково незабаром будемо всі разом!»; творчі роботи «Весна іде – перемогу нам несе». Діти хоча й знаходяться в різних куточках Батьківщини чи за кордоном, але сподіваються на повернення до свого рідного міста, вірять у світле майбутнє України, плакають рідну мову й продовжують традиції українського народу. Учні мріють опинитися на улюбленому спортивному майданчику біля школи, зустріти свого привітного вчителя, поговорити та пограти з однокласниками, міцно обійняти батьків після роботи.

На сайті [3], YouTube [4] та сторінці школи (у мережі «Facebook») [5] постійно висвітлюється актуальна інформація про проведення заходів, акцій, флешмобів, челенджів тощо.

Наше головне спільне завдання – відбудувати сильну й незалежну країну. Велику роль у цьому процесі, безумовно, відіграватиме молодь. Вона – наше майбутнє. Саме тому на освітньому фронті закладаємо дітям вічні цінності, показуємо, що в них є привід пишатися Батьківщиною, своєю мовою, культурою, своїми національними скарбницями.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, виховувати патріотів України на якісному україномовному контенті в безпечному освітньому середовищі – наша місія. Працювати в безпечному освітньому середовищі мають змогу не тільки учні, а й батьки, які у зручний час залюбки переглядають матеріали, розміщені в інтернеті, пишуть позитивні відгуки. Така взаємодія піднімає моральний стан та настрій здобувачів освіти, допомагає впоратися зі стресом. Тому будемо продовжувати працювати у цьому напрямку в майбутньому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Освіта Харкова. Офіційний сайт Департаменту освіти Харківської міської ради. URL: <http://www.kharkivosvita.net.ua/>
2. Оперативні новини ЗСУ, ситуація на фронті та все про Україну Співпраця. URL: https://t.me/prysvyta_ridnomu_mistu
3. Комунальний заклад «Харківський ліцей № 142 Харківської міської ради». Офіційний сайт. URL: <http://school142.edu.kh.ua/>
4. Харківська загальноосвітня школа I-III ступенів № 142 Харківської міської ради. Youtube-канал. URL: <https://www.youtube.com/@-no1426>
5. Харківський ліцей 142 Харківської міської ради. URL: <https://www.facebook.com/school.kharkiv.142>

Оксана Логвиненко,
завідувач.

Заклад дошкільної освіти (ясла-садок) № 9 «Світлячок»
Сумської міської ради.
zdo9smr@ukr.net

ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ДОШКІЛЬНИКІВ ЯК УМОВА КОМФОРТНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

***Анотація.** У статті аналізуються можливості інформаційно-комунікаційних технологій у розвитку дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану та розкриваються їх ресурсні спроможності для створення комфортного освітнього середовища закладу дошкільної освіти.*

***Ключові слова:** діти дошкільного віку, розвиток, інформаційно-комунікаційні технології, освітнє середовище.*

***Постановка проблеми.** Сьогодні, в умовах воєнного стану, є нагальною потреба у взаємодії з інформаційно-комунікаційними технологіями (далі – ІКТ) в освітньому процесі дошкільної освіти. Відтак, нові завдання стоять перед вихователями. Реалізація всіх освітніх напрямів Базового компоненту дошкільної освіти (2021) має здійснюватися за підтримки ІКТ, які дозволять задіяти в освітньому процесі нові форми навчальної комунікації та освітньої взаємодії, новітні методи розв'язання освітніх завдань, з яких надзвичайно важливим є створення комфортного освітнього середовища закладу дошкільної освіти. Вирішення цих актуальних проблем сприятиме ефективному розвитку дошкільників в сьогоденних умовах змішаного формату освітнього процесу.*

Аналіз останніх публікацій. Теоретичне обґрунтування проблеми впровадження ІКТ в дошкільній освіті спирається на сучасні підходи до використання інформаційних технологій в освіті (Б. Гершунський, В. Биков, М. Жалдак, С. Раков, В. Кухаренко, Ю. Жук, Н. Морзе, Л. Шевченко та ін.).

Використанню комп'ютерних програм у дошкільній освіті присвячені дослідження Ю. Горвиця, Т. Денисової, А. Іванова, О. Кореганової, Л. Марголіса та ін., які пропонують власні класифікації таких програм для дітей дошкільного віку.

Питання розробки рекомендацій з практичного використання ІКТ в освітньому процесі дошкільної освіти, зокрема можливості ІКТ у формуванні нового інформаційно-освітнього середовища у закладах дошкільної освіти з'ясували Т. Даценко, Є. Мотурнак.

Метою статті є аналіз ІКТ як умови комфортного освітнього середовища дітей дошкільного віку.

Виклад основного змісту. У нормативних документах (Закон України «Про дошкільну освіту», Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція), комплексні програми дошкільної освіти «Дитина», «Я у Світі» та ін.) декламується інноваційна діяльність вихователів закладів дошкільної освіти та позначені нові цілі та пріоритети дошкільної освіти, а саме: «інноваційний характер освітньої діяльності, використання сучасних виховних та навчальних технологій» [1].

Зокрема у Базовому компоненті дошкільної освіти (нова редакція) у варіативній складник введено освітній напрям «Дитина в сенсорно-пізнавальному просторі. Комп'ютерна грамота», що передбачає формування інформативної компетенції дошкільника [1, с. 26]. А використання ІКТ у освітньому процесі закладів дошкільної освіти визначається як одна із найновіших та актуальних проблем, що набула особливого значення під час організації освітнього процесу з дошкільниками в умовах воєнного стану за дистанційним та змішаним форматом.

Система сьогоденної дошкільної освіти потребує постійного впровадження ІКТ в освітній процес. Комп'ютерні технології стають невід'ємною частиною цілісного освітнього процесу, значно підвищують його ефективність. Інформаційне середовище – засіб ефективної взаємодії учасників освітнього процесу: дітей, педагогів, батьків. Важливо відзначити, що ІКТ можна успішно використовувати як в освітній діяльності з дітьми, так і в співпраці з батьками [4, с. 5].

Як зазначає О. Даценко [3], інформатизація дошкільної освіти –

процес цілком об'єктивний і неминучий. Поява у дошкільних навчальних закладах високотехнологічних засобів навчання та розвитку (відеокамер, комп'ютерів, цифрових проєкторів, мультимедійних дощок та ін.) сприяє формуванню нового інформаційно-освітнього середовища. Відзначається розширення виробництва освітніх мультимедійних продуктів для дошкільнят: комп'ютерних ігор, електронних енциклопедій, мультфільмів, навчальних відеофільмів та програм, сайтів і т.д. Певною мірою зростає інтерес педагогів і фахівців дошкільної освіти до ІКТ і можливостей використання їх у професійній діяльності.

ІНТ, за визначенням фахівців, це – сукупність методів, засобів і прийомів, що забезпечують пошук, збирання, зберігання, опрацювання та обмін інформацією [4; 6].

Впровадження ІКТ в освітній процес закладу дошкільної освіти впливає на систему дошкільної освіти, включаючи значні зміни в змісті, методах навчання. Перед сучасним вихователем постає проблема пошуку нового педагогічного інструменту. Саме тому в педагогічній діяльності педагогів Сумського закладу дошкільної освіти (ясла-садок) № 9 «Світлячок» виникла необхідність використання ІКТ в якості потужного інструменту розвитку мотивації освітнього процесу, враховуючи велику та серйозну зацікавленість дітей комп'ютером та засобу створення комфортних умов для освіти дошкільників.

Застосування ІКТ у освітньому процесі відкриває широкі перспективи у роботі з дошкільниками, насамперед, створює умови для:

- формування у дітей здатності орієнтуватися в інформаційних потоках навколишнього світу;
- опанування практичних засобів роботи з інформацією на рівні вікових можливостей;
- формування вміння обмінюватися інформацією за допомогою сучасних технічних засобів, що сприятиме досягненню успіху в будь-якій діяльності в сучасному інформаційному суспільстві [6, с. 31].

Варто зазначити, що з інтеграцією ІКТ в освітній процес з'являються можливості розширення його змістового наповнення. Навчальна інформація при цьому стає доступнішою для сприймання дошкільниками. ІКТ дає змогу підвищити інтерактивність освітньої взаємодії в дошкільних закладах, за якої діти активно долучаються до освітнього процесу. Тож навчання дітей дошкільного віку із застосуванням інтерактивних комплексів стає якіснішим, цікавішим і

продуктивнішим, сприяє усвідомленому засвоєнню знань та формуванню мотивації до навчання, а головне – сприяє адаптації дітей до життя в інформаційному суспільстві.

Із-поміж усіх медіа-технологій найпопулярнішими серед дошкільників, безумовно, залишаються мультиплікаційні фільми, які з одного боку, дають змогу відволікти чимось дитину на певний час, а з іншого – виконують неабияку виховну, пізнавальну й розвивальну функцію. Фахівці [5] виокремлюють кілька принципів механізму формування в дітей соціальних установок і цінностей під впливом мультиплікаційних фільмів, зокрема:

- інформування – підвищення обізнаності дітей про довкілля, формування первинних уявлень про добро і зло, еталони хорошої і поганої поведінки;

- ідентифікація – засвоєння соціальних установок і цінностей шляхом зіставлення себе з персонажами мультфільмів;

- імітація – копіювання поведінки, наслідування героїв мультфільмів.

Зазначимо, що демонстрація мультфільму в повному обсязі є громіздким і неефективним шляхом розвитку дошкільників. Тому доречним буде використати на заняттях деякі уривки, які є найбільш доречними до теми, яка вивчається.

Одним з найперспективніших і найпопулярніших видів ІКТ є мультимедійні технології. Вони мають на меті створення продукту, який містить колекції зображень і даних, що супроводжуються звуком, відео, анімацією та іншими візуальними ефектами. Найбільш задіюваною мультимедійною технологією у роботі вихователів Сумського ЗДО (ясла-садок) № 9 «Світлячок» стала мультимедійна презентація.

Мультимедійна презентація (або слайд-фільм) – це створений за допомогою програми PowerPoint навчальний комп'ютерний фільм, який може бути анімований чи озвучений. Презентація – це найбільш популярний та доступний засіб представлення текстової, графічної та іншої інформації персонально для одного глядача чи групи людей (на персональному комп'ютері, чи в мережі Інтернет).

Мультимедійна презентація для дітей дошкільного віку має містити набір слайдів, на яких є графічні об'єкти, малюнки тощо, а також звук, відео та анімацію – три основні компоненти мультимедіа. Використання на заняттях мультимедійних презентацій дозволяє побудувати освітній процес на основі психологічно коректних режимів функціонування уваги, пам'яті, гуманізації змісту навчання і

педагогічних взаємодій. Під час презентацій заняття стають емоційно забарвленими, привабливими, викликають у дитини живий інтерес. Презентації є прекрасним наочним посібником і демонстраційним матеріалом, що сприяє хорошій результативності заняття.

Перегляд мультимедійних презентацій пропонуємо дітям під час фронтальних та підгрупових занять, а також у процесі індивідуальної роботи. Вони дають дошкільникам змогу ліпше зрозуміти новий навчальний матеріал, узагальнити отримані знання, активізують пізнавальний інтерес до теми, що вивчається, сприяють засвоєнню запропонованого матеріалу.

Практика засвідчила результативність застосування комп'ютерних презентацій на заняттях з дошкільниками, особливо у процесі розв'язання завдань з розвитку зв'язного мовлення та під час вивчення віршів. Такі заняття сприяють створенню позитивного настрою у вихованців, а перед педагогами відкривається можливість широкого вибору наочності, ігрових вправ у вигляді слайд-шоу, які дають змогу закріпити у дітей навички словотворення, граматично правильного зв'язного мовлення.

У методичному арсеналі вихователів розроблені комплекси тематичних презентацій до освітніх напрямів за Базовим компонентом дошкільної освіти. За допомогою фільмів і презентацій можна розв'язати будь-які завдання в рамках освітніх напрямів. Їх тематика різноманітна: «Родина», «Професії дорослих», «Сімейні традиції», «Дитячі ігри», «Один вдома», «Фрукти й овочі», «Тварини», «Рослини», «Здорове харчування», «Барви осені», «Зимові свята», «Дружба» тощо. Презентації можуть містити творчо-пошукові завдання, наприклад: що далі?, ситуація «навпаки», хто що робить?, що змінилось? тощо.

Робота з використання ІКТ в пізнавальному розвитку дітей дошкільного віку спрямовує діяльність вихователів на активне застосування мультимедійних презентацій у процесі реалізації інноваційних технологій навчання і розвитку дошкільників. За допомогою презентацій демонструються мнемотаблиці, коректурні таблиці, нетрадиційні техніки роботи з казкою тощо.

Також активно застосовуємо мультимедійні презентації під час проведення тематичних свят: «День Матері», «Всесвітній день Сонця», «День космонавтики», «Всесвітній день здоров'я», «День Єднання», «День рідної мови», «Міжнародний день Миру» та інші. Долучаємо візуалізований презентаційний матеріал до практичних навчань дошкільнят з мінної безпеки та відпрацювання з ними правил

поведінки у небезпечних ситуаціях природного, техногенного, медичного та біологічного характеру у контексті проведення «Тижня безпеки».

Природною і комфортною для дітей дошкільного віку є ігрова діяльність. Тому ефективною складовою у створенні комфортних умов розвитку у освітньому процесі дошкільників стали комп'ютерні ігри, ретельно підібрані з урахуванням віку й навчальної спрямованості. Гра є однією з форм практичного мислення дітей. І тому використання комп'ютерних ігор у освітній діяльності є природним для дитини і слугує ефективним засобом підвищення мотивації і забезпечення індивідуалізації навчання та розвитку особистісних здібностей. У грі дитина оперує своїми знаннями, досвідом, враженнями, що відображаються у формі ігрових способів дії, ігрових знаків, які набувають в смисловому полі гри.

Однією з найважливіших функцій комп'ютерних ігор є навчальна. Комп'ютерні ігри створені так, що дитина може собі уявити окреме поняття або конкретну ситуацію та одержати узагальнене поняття про всі схожі предмети або ситуації. У такий спосіб у дитини розвиваються такі важливі операції мислення, як узагальнення і класифікація. Доступні для використання (електронні, друковані) матеріали спрямовані на активізацію пізнавальної діяльності дитини, розвиток мислення, креативності тощо. Так, наприклад, вихователі творчо застосовують дидактичні матеріали у вигляді комп'ютерних ігор, створених за допомогою сервісу LearningApps.

Комп'ютерні ігри в жодному разі не замінюють звичайних ігор і занять, а доповнюють їх, входять до структури занять, збагачуючи педагогічний процес новими можливостями. У комп'ютерних іграх пропонуються ті елементи знань, які у звичайних умовах і за допомогою традиційних засобів дидактики зрозуміти та засвоїти дітям складно чи навіть неможливо.

Таким чином, створене освітнє середовище дошкільного закладу розглядається як інформаційно-телекомунікаційне середовище з технологічними засобами ведення інформаційної взаємодії, можливістю документування в Інтернет-середовищі та методичної підтримки педагогів, батьків, адміністрації.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, одним із напрямів використання ІКТ педагогами закладу дошкільної освіти є створення власних мультимедійних продуктів, користування Інтернет-ресурсами, впровадження в освітній процес комп'ютерних програм,

ігор, відео занять тощо. Це дозволяє створити комфортні умови для розвитку дітей дошкільного віку в освітньому процесі.

Подальша діяльність педагогів закладу передбачається у контексті дослідження можливостей ІКТ для активного розвитку дітей дошкільного віку у різних видах їх продуктивної діяльності. Це може стати основою для досягнення доцільної інтеграції традиційних методів та ІКТ, як інноваційних підходів у освітньому процесі дошкільників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базовий компонент дошкільної освіти (державний стандарт дошкільної освіти) (нова редакція). 2021. URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf
2. Богдан В., Матюх Ж. Загальні перспективи науково-педагогічних досліджень проблем інформатизації дошкільної освіти. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/11212/1/%D0%91%D0%BE%D0%B3%D0%B4%D0%B0%D0%BD%20%D0%92.%D0%9E.,%20%D0%9C%D0%B0%D1%82%D1%8E%D1%85%20%D0%96.%D0%92..pdf>
3. Даценко Т.О. Інформаційно-комунікативні технології в дошкільній освіті: перспективи та ризики впровадження. *Наукові записки НПУ ім. М. Гоголя. Сер. Психолого-педагогічні науки*. 2012. № 3. С. 18-20.
4. Мотурнак Є.В. Упровадження інформаційно-комунікаційних технологій у дошкільному навчальному закладі. *Практика управління дошкільним закладом*. 2012. № 5. С. 30–35.
5. Ляшенко С., Зінченко З. Інтеграція інформаційно-комунікаційних технологій у освітній процес. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2013. № 7. С. 16-27.
6. Марковська Т. В. Стан і перспективи впровадження ІКТ в практику дошкільної освіти *Комп'ютер у школі та сім'ї*. 2012. № 1. С. 29-32.

Олена Мантуліна,

вихователь, спеціаліст вищої категорії.

Сумський заклад дошкільної освіти (ясла-садок) № 12 «Олімпійський»

Сумської міської ради.

e.v.mantulina64@gmail.com

ТЕХНОЛОГІЯ «ПАЛИЧКИ КЮЇЗЕНЕРА» В УМОВАХ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. У статті розкриваються особливості технології «палички Кюїзенера» та можливості її реалізації у освітньому процесі дітей дошкільного віку в умовах змішаного навчання. Висвітлюється досвід використання прийомів та вправ технології

«палички Кюїзенера», які сприяють ефективному розвитку дітей дошкільного віку.

Ключові слова: діти дошкільного віку, розвиток, змішане навчання, палички Кюїзенера.

Постановка проблеми. Сьогодні система дошкільної освіти, як зазначає Базовий компонент дошкільної освіти (2021) (Стандарт дошкільної освіти) [1], має сприяти активному розвитку дітей дошкільного віку з урахуванням їх задатків, нахилів, здібностей, індивідуальних психічних і фізичних можливостей в найбільш оптимальній для кожної дитини формі.

Оскільки дошкільна освіта є першою ланкою у неперервній системі освіти, від того, який старт буде дано малюкові, значною мірою залежатимуть якість та динаміка особистісного розвитку, життєві настанови та світорозуміння дорослої людини. Тому необхідно створювати сприятливі умови для особистісного становлення і творчої самореалізації кожної дитини, формувати її життєву компетентність.

Відтак педагоги дошкільної освіти перебувають у пошуку ефективних технологій розвитку дітей дошкільного віку в умовах змішаного навчання.

Аналіз останніх публікацій. У наукових дослідженнях досить активно піднімаються питання необхідності використання інноваційних педагогічних технологій та їх ефективність у роботі з дітьми. Зокрема, можливості інноваційних технологій виховання та розвитку дітей дошкільного віку досліджуються науковцями-практиками А. Богуш, О. Кононко, К. Крутій, С. Кулачківською, Н. Маковецькою, Т. Піроженко, З. Плохій, Н. Гавриш та ін.

До проблеми технології виховання казкою зверталися такі сучасні педагоги як І. Зіміна, О. Рибцун, Л. Фесюкова та ін.

Використання технологій мнемотехніки у розвитку зв'язного мовлення (Л. Омельченко, Т. Полянська та ін.), розвитку мислення (Т. Большова), розвитку пам'яті (Т. Широких, Г. Чепурний та ін.) активно досліджується у практиці дошкільних закладів.

Цікавою і ефективною для розвитку дошкільників є технологія роботи з посібниками «палички Кюїзенера». Практичний досвід роботи з паличками Кюїзенера представили у своїх методичних доробках В. Новиков та Л. Тихонова.

Мета статті – означити особливості роботи з паличками Кюїзенера та їх можливості у розвитку дошкільників в умовах

змішаного навчання.

Виклад основного матеріалу. Традиційна дошкільна освіта більшою мірою спрямована на передачу знань, умінь і навичок. Натомість, як визначає фахівець з дошкільної освіти К. Крутій, інноваційне навчання, відкрите для змін, творчого підходу, постійного оновлення, забезпечує особистісну ініціативу індивіда, його свободу саморозвитку, що пов'язано зі змінами в суспільстві [4, с. 5]. У Законі України «Про дошкільну освіту», Коментарі до «Базового компонента дошкільної освіти в Україні» [1], однією з пріоритетних цілей є інноваційний характер освітньої діяльності, використання сучасних виховних та навчальних технологій. Насамперед, таких освітніх технологій, які можуть ефективно реалізовуватися у процесі змішаного навчання, що запроваджено сьогодні у закладах дошкільної освіти в умовах військового стану, та створювати комфортне освітнє середовище для розвитку дітей дошкільного віку.

Зважаючи на окреслені цілі сучасного освітнього процесу у системі дошкільної освіти, у Сумському закладі дошкільної освіти (ясла-садок) № 12 «Олімпійський» впроваджуються інноваційні технології роботи з дітьми дошкільного віку, зокрема з дітьми з особливими освітніми потребами. Так, у спеціальній групі для дітей середнього дошкільного віку із затримкою психічного розвитку і соціоадаптивними труднощами тяжкого ступеня прояву впроваджуємо ігрову технологію «палички Кюїзенера», яку вдало поєднуємо з традиційними методиками дошкільної освіти.

Бельгійський вчитель початкової школи Джордж Кюїзенер (1891-1976) розробив універсальний дидактичний матеріал для розвитку у дітей математичних здібностей, про який у 1952 році опублікував свою книгу «Числа і кольори». Палички Кюїзенера – це набір паличок для лічби, які ще називають «числа в кольорі», «кольоровими паличками», «кольоровими числами», «кольоровими лінієчками». У наборі містяться чотиригранні палички 10 різних кольорів і довжиною від 1 до 10 см. Розробив Кюїзенер палички так, що палички однієї довжини виконані в одному кольорі і позначають певне число. Чим більша довжина палички, тим більше числове значення вона виражає [7].

Палички Кюїзенера, в основному, призначені для занять з дітьми від одного до 7 років.

Зазначимо, що палички Кюїзенера прості і зрозумілі дітям: до них звикають ще зовсім у ранньому віці і вже сприймають як ігровий матеріал, а не бачать в них нудне заучування чисел. За допомогою

лічильних паличок Кюїзенера діти з задоволенням розвивають дрібну моторику, тренують пам'ять, пізнають основи геометрії, порівнюють величини, форму, обсяг і колір. І все це відбувається за комфортних умов освітнього середовища групи, яке наповнене цікавим, різнокольоровим, натуральним (палички дерев'яні) дидактичним роздатковим матеріалом (рис. 1).

Використовуємо рахункові палички як для загального розвитку дітей, так і для навчання математики і розвитку мовлення, у процесі розвитку логічного мислення і математичних уявлень через звичну, комфортну і цікаву для них ігрову діяльність.



Рис. 1. Палички Кюїзенера

Палички Кюїзенера для лічби є багатофункціональним математичним посібником, який дозволяє «через руки» дитини формувати поняття числової послідовності, складу числа; дозволяють моделювати числа, властивості, їх відносини, залежності між ними за допомогою кольору і довжини. За їх допомогою легко підвести дітей до усвідомлення співвідношень «більше – менше», «більше на...– менше на...», «право – ліво», «між», «довше», «вище» і багато іншого; навчити ділити ціле на частини і вимірювати об'єкти, вправляти їх у запам'ятовуванні складу числа з одиниць або двох менших чисел, допомогти опанувати арифметичні дії додавання, віднімання [3, с. 97].

Палички різних кольорів і різної довжини, позначаючи число, допомагають підвести дітей до розуміння різних абстрактних понять, що виникають у мисленні дитини як результат її самостійної практичної діяльності (самостійного математичного дослідження) [8].

Вправлятися з паличками діти можуть індивідуально або по кілька осіб, невеликими підгрупами, що є важливим у роботі з дітьми із затримкою психічного розвитку і соціоадаптивними труднощами

тяжкого ступеня прояву. В іграх з паличками, які можуть носити змагальний характер, кожній дитині надаємо можливість проявити самостійність у пошуку рішення або відповіді на поставлене питання, вчити висувати припущення та їх перевіряти, здійснювати практичні й уявні дії. Допомогу дітям здебільшого надаємо в непрямій формі, пропонуючи ще раз, але по-іншому, спробувати виконати завдання, постійно схвалюємо правильні дії і судження дітей.

Вправи з паличками доцільно розділити на два етапи. Перший етап – ігровий, де палички використовуються як суто ігровий матеріал. Вони замінюють конструктор і мозаїку. Діти грають з ними, як із звичайними кубиками і паличками, створюють різні конфігурації, їх приваблюють конкретні образи, а також якісні характеристики матеріалу (дерев'яні) – колір, розмір, форма [6, с. 17].

Наприклад, для розвитку у дітей уявлення про колір та вміння його називати, уміння порівнювати предмети за довжиною, висотою, шириною, товщиною застосовуємо такі ігрові вправи, як гра-конструювання «Поїзд», «Парканчики високі і низькі», «Драбинка широка і драбинка вузька», «Мости через річку», «Одна за одною вставай». Такі вправи розвивають і творчу уяву дошкільників.

Поняття «довгий – короткий», вважаємо корисно доносити до дітей через казку. Наприклад, вибудувати різнокольорову огорожу для трьох поросят. Де у одного поросяти буде маленька біла огорожа, у іншого – у два рази довша, червона, а у третього – найдовша і висока, коричнева.

У роботі з паличками Кюїзенера можна користуватися існуючими схемами для складання цілих сюжетних малюнків. За такими схемами діти вдало складають сюжетні малюнки до казок «Ріка», «Рукавичка», «Колобок» та інші, де казкових героїв асоціюють з геометричними фігурами і викладають паличками різних кольорів та розмірів.

З паличками Кюїзенера дітям дошкільного віку легше й комфортніше даються освоєння порівнянь й поняття частини і цілого [5, с. 13]. Наприклад, казковий герой (або дитина з групи) любить цукерки. Він може вибрати: або поласувати однією синьою цукеркою, але великою, або великою кількістю білих цукерок, але маленьких. Які цукерки вибере герой казки (дитина)? Скільки білих цукерок поміщається в одну велику синю? Таким чином, дитину підводимо до рахунку. Так діти поступово, заняття за заняттям, гра за грою, знайомляться з найпростішим рахунком у межах десяти.

Другий етап роботи з паличками – математичний, на якому палички виступають уже як засіб навчання арифметики. Діти в буквальному сенсі, як зазначає у своїх працях О. Жмуцька, вчаться «відчувати» числа, тобто навчання проходить не через абстрактні поняття, які для малюків ще не дуже зрозумілі, а через практику. Дитина швидко навчиться переводити (розшифровувати) гру фарб в числові відносини, осягати закони загадкового світу чисел [2].

На цьому етапі дітям доречно запропонувати наступні вправи:

- Візьми найкоротшу паличку. Якого вона кольору? Біла паличка – це одиниця, число «один».

- Візьми найкоротшу паличку. Поклади білі палички одна до одної, щоб здавалося, що це одна паличка. Пошукай паличку в наборі, яка була б точно такої ж довжини, яку мають дві палички, складені разом. Червона паличка – це число «два», тому що вона має ту ж довжину, що й дві білі.

Такі вправи можна продовжувати за аналогією, таким чином вводимо всі інші числа до 10. Цікавими є вправи в ігровій формі: «Назви число – знайди паличку», «Знайди пару».

З метою з'ясування взаємозв'язку між кількістю, числом і цифрою, що його позначає, застосовуємо такі вправи: «Як довідатись про ім'я кольорової палички?», «Число і колір», «Мандрівка на поїзді», «Чарівна драбина» та інші.

Для порівняння чисел, ознайомлення з поняттями «більше», «менше» застосовуємо такі вправи як «На скільки?», «Як розмовляють числа?», «Про що розмовляють числа».

З метою закріплення складу чисел та практичних вмінь з додавання та віднімання чисел використовуємо такі вправи: «Кондитерська крамниця», «Як ростуть числа?», «Палички можна додавати», «Аптека», «Палички можна віднімати».

Для відпрацювання розв'язку прикладів у межах 10 можна застосовувати такі вправи як «Вітальні листівки», «Піжмурки», «Будівельники», «Як ростуть будинки із чисел?».

Існує безліч варіантів вправ для роботи з паличками. Всі завдання можна розподілити по блоках:

1. Завдання на ознайомлення з паличками.
2. Завдання на вивчення кольору.
3. Завдання на вимір.
4. Завдання на побудову.
5. Завдання на склад числа.
6. Логічні завдання з паличками.

Робота щодо розвитку дітей дошкільного віку з паличками Кюїзенера сьогодні проводиться і в дистанційному форматі в умовах змішаного навчання. Важливою умовою реалізації технології «палички Кюїзенера» за таких умов є наявність персонального комплексу паличок у кожної дитини. У процесі проведення відеозанять демонструємо практичні можливості роботи з паличками за різними видами вправ, спрямованих на сенсорно-пізнавальний розвиток дітей дошкільного віку.

Для ефективної роботи з паличками Кюїзенера в умовах змішаного навчання, яке передбачає освітню діяльність дітей дошкільного віку безпосередньо у закладі освіти та дистанційний освітній процес, коли діти перебувають вдома, застосовуємо систему занять з використанням дидактичного матеріалу «Палички Кюїзенера», яка представлена також і у відеозаняттях. Надаємо практичні поради батькам щодо вправ і ігор з використанням рахункових паличок Кюїзенера, пропонуємо посібники, представлені в онлайн просторі, з їх використання. Організуємо конкурси для визначення логіко-математичних знань й умінь з паличками Кюїзенера.

Якщо використовувати в іграх з дітьми не тільки самі палички, а і альбоми із завданнями, процес навчання буде значно цікавішим, а діти отримають додаткову наочність.

Цікавим у роботі з дошкільниками є плоский варіант картонних паличок (можна вирізати їх з кольорової вкладки). Якщо такі картонні смужки наклеїти на смужку магніту, то можна буде ними гратися, прикріплюючи до магнітної дошки або вдома до холодильника.

Отже, палички Кюїзенера як дидактичний засіб в повній мірі відповідають особливостям розвитку дітей дошкільного віку, а різнопланова робота з паличками їх віковим можливостям, що сприяє ефективному формуванню у дошкільнят необхідних ключових компетентностей відповідно до вимог Базового компоненту дошкільної освіти.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Використання ігрової технології «палички Кюїзенера», або «чисел в кольорі» у процесі змішаного навчання підтримує і зміцнює фізичне і психічне здоров'я дітей дошкільного віку. Палички Кюїзенера дозволяють розвивати у дошкільників логічне мислення, просторове уявлення, вміння виявляти властивості в об'єктах, самостійність. А також сприяють розвитку дитячої творчості, розвитку фантазії і уяви, пізнавальної активності, дрібної моторики, наочно-дієвого мислення,

уваги, просторового орієнтування, сприйняття, комбінаторних і конструкторських здібностей.

Подальші дослідження проблеми використання технології «палички Кюїзенера» у роботі з дітьми дошкільного віку, зокрема з дітьми дошкільного віку із затримкою психічного розвитку і соціоадаптивними труднощами, будуть спрямовані на пошук прийомів і вправ для їх ефективного різноаспектного розвитку у системі дошкільної освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базовий компонент дошкільної освіти (державний стандарт дошкільної освіти) (нова редакція). URL: https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf
2. Жмуцька О. А. Формування елементарних математичних уявлень та сенсорних еталонів у дітей молодшого та середнього дошкільного віку з використанням паличок Джорджа Кюїзенера (2020). URL: <http://crd5.sadok.zt.ua/1464-2/>
3. Інноваційні технології виховання дітей дошкільного віку : навч.-метод. посіб. / за ред. О. С. Чернової. Полтава, 2006. 112 с.
4. Крутій К. Інноваційна діяльність у сучасному ДНЗ. *Дошкільне виховання*. 2005. № 5. С. 5-8.
5. Нікітченко С. Палички Кюїзенера на заняттях з математики. *Палітра педагога: наук.-метод. додаток до журналу «Дошкільне виховання»*. 2012. № 2. С.12-14.
6. Нікітченко С. Вивчаємо математику з паличками Кюїзенера. *Дошкільне виховання*. 2012. № 3. С.16-19.
7. Палички Кюїзенера. Що це і як їх використовувати. Ідеї ігор і вправ. URL: <https://cutt.ly/qwOVBJtp>
8. Розвиваюча гра «Розумні палички. Додаємо і віднімаємо». Харків : Ранок. 2008. 89 с.

Тетяна Солоненко,

вчитель історії та правознавства, спеціаліст вищої категорії,
заступник директора з навчально-виховної роботи.

Лицей № 1 Таврійської міської ради

Херсонської області.

solonenkotata@gmail.com

ІНСТРУМЕНТИ ТА МЕТОДИКИ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ІСТОРІЇ ЯК УМОВА БЕЗПЕЧНОГО І КОМФОРТНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Анотація. У статті освітлюється досвід особливостей організації змішаного навчання на уроках історії, пропонується

підбірка інструментів та методик для безпечного і комфортного освітнього середовища.

Ключові слова: змішане навчання, методики, інструменти, якість освіти, безпечне освітнє середовище.

Постановка проблеми. 2020-2023 роки – роки потрясінь, усвідомлень, переосмислень. Людству довелося стати перед викликами, спричиненими пандемією, а пізніше війною в Україні.

Виникла необхідність використання такої системи освіти, яка б дозволяла з одного боку забезпечувати якісне навчання, а з іншого створювала безпечне та комфортне середовище в реаліях сучасного світу. Тому, змішане навчання стало особливо актуальним. Не так давно, в освітньому процесі точилися дискусія з приводу його ефективності та життєвості, визначались переваги та недоліки, побоювання з приводу того чи зможуть інформаційні технології ефективно замінити традиційне навчання в стінах рідних шкіл.

Мета роботи полягає у висвітленні та аналізі окремих методик та інструментів проведення змішаного навчання, які б забезпечували реалізацію якісного, безпечного освітнього процесу.

Аналіз останніх публікацій. У загальному розумінні змішане навчання – це таке навчання, за якого частина пізнавальної діяльності учнів відбувається на уроці під безпосереднім керівництвом учителя, а інша – у самостійній роботі з електронними ресурсами.

За визначенням вітчизняних авторів А. Стрюка, Ю. Триуса, В. Кухаренка [10; 3], змішане навчання – це цілеспрямований процес здобування знань, набуття вмінь та навичок в умовах інтеграції урочної та позаурочної навчальної діяльності суб'єктів освітнього процесу на основі впровадження і взаємного доповнення технологій традиційного, електронного, дистанційного та мобільного навчання за наявності самоконтролю учня за часом, місцем, маршрутами та темпом навчання, і сьогодні це реальність.

З огляду на вищевикладене робимо проміжний висновок про те, що змішане навчання містить два складники, які постійно взаємодіють та утворюють єдине ціле: офлайн/очне навчання (формат занять у класі) та онлайн/електронне навчання (заняття з використанням цифрових інструментів) [8; 191].

Педагогічні можливості змішаної форми навчання базуються на використанні цифрових ресурсів у навчальному процесі, а це означає, що навчальний час не обмежується уроком або навчальним днем; навчальний процес виходить за межі класу чи навіть школи; він стає

більш адаптивним та персоналізованим за рахунок використання тих методів і навчальних матеріалів, які найкраще задовольняють пізнавальні потреби учнів; допускаються варіації стосовно темпу виконання завдань задля відпрацювання певних навичок та якісного засвоєння навчального змісту [2; 140].

Аналіз теоретико-дидактичних засад змішаного навчання дав змогу виділити низку переваг цієї форми організації навчання, які пов'язані насамперед із можливістю використання цифрових освітніх ресурсів. Серед переваг науковці та практики називають такі [9; 487]:

- Гнучкість: є можливість навчатися в синхронному та асинхронному режимі, згідно з індивідуальним графіком; навчатися можна з будь-якого носія (комп'ютера, планшета, смартфона).

- Персоналізація/індивідуалізація: за рахунок використання цифрових ресурсів є можливість вибору останніх, темпу навчання, часових меж тощо.

- Варіативність та надлишковість навчального контенту: вчитель перестає бути єдиним джерелом інформації; доступ до неї є варіативним за рахунок її розміщення на електронних носіях або в онлайн-середовищі.

- Інтерактивність: досягається за рахунок використання мультимедіа, підкастів, форумів тощо.

- Чіткість освітньої траєкторії, можливість спостерігати за кожним, корегувати й адаптувати навчальну діяльність.

- Створення умов для розвитку навичок творчої та пошукової діяльності.

- Прозорість системи оцінювання, особливо за умови автоматичної перевірки результатів виконання завдань.

- Зняття логістичних обмежень за рахунок можливості працювати дистанційно.

Водночас, попри очевидні переваги, змішане навчання має також низку суттєвих недоліків та ризиків:

- Зменшення особистісної взаємодії між учителем та учнями, учнів поміж собою, висока імовірність виникнення почуття ізольованості від учителів та від інших учнів.

- Зміна ролей учасників освітнього процесу та максимальна участь батьків в освітньому процесі (вчитель дає завдання і контролює якість їх виконання, батьки – навчають).

- Висока імовірність зниження мотивації навчання за рахунок низької самодисципліни та відсутності зовнішнього контролю, що

може стати причиною зниження рівня оволодіння базовим змістом освіти.

– Недоліки цифрового контенту для дистанційного навчання молодших школярів: недостатнє врахування вікових особливостей молодших школярів, дисбаланс між текстовою та ілюстративною інформацією, наявність фактичних помилок тощо.

– Можливість вирішення лише заздалегідь формалізованих дидактичних ситуацій і неможливість оперативної зміни заздалегідь спланованого процесу навчання.

– Можливість урахування обмеженої кількості формалізованих і контрольованих особистісних і діяльнісних характеристик учнів.

– Технічні труднощі у разі відсутності доступу до цифрових ресурсів.

– Недостатня готовність учнів працювати з цифровими інструментами.

– Недостатній рівень володіння комп'ютерними технологіями в учителів.

– Необхідність докладати більше зусиль для виконання необхідних завдань усіма учасниками освітнього процесу.

– Збільшення навантаження на очі, погіршення постави за рахунок тривалого перебування за комп'ютером.

Є кілька варіантів «змішування» поєднання очної форми з дистанційною [4]:

– поєднання різних форматів навчання в межах одного класу (основне очне навчання з використанням технологій дистанційного навчання та різних форм роботи з електронними ресурсами, онлайн-курсами тощо);

– поєднання самостійного навчання та роботи в класі;

– змішування основного навчального контенту (підручників та навчальних матеріалів) із зовнішніми матеріалами (електронними ресурсами).

Найбільш популярною в Україні наразі є практика поєднання очної форми з дистанційною.

Розглянемо моделі «Змішаного навчання». Моделей змішаного навчання багато. Зупинимося на основних [7; 3].

Ротаційна модель. Суть цієї моделі полягає в так званій «ротації» учнів у школі. Відбувається також і «ротація» різновидів діяльності учнів – онлайн і офлайн. Різновидом цієї моделі є робота за

технологією «Перевернутий клас», коли частину матеріалів учні опрацьовують самостійно, а в класі обговорюють дискусійні питання, консультуються з учителем або вивчають наступну частину матеріалу. Саме таку модель сьогодні реалізують більшість шкіл в Україні, які обрали змішаний формат навчання.

Гнучка модель. У цій моделі учні працюють за індивідуально налаштованим розкладом переважно онлайн, а вчитель є інструктором, який координує їхню діяльність та консультує. Консультації вчитель може надавати як очно, так і онлайн у синхронному режимі. Таку модель часто обирають школи з дистанційним навчанням. Деякі школи в Україні, здебільшого в сільській місцевості, також реалізували таку модель під час пандемії та активної фази військових дій (у порівняно безпечних регіонах).

Особистісно орієнтована модель. Передбачає навчання за індивідуальними освітніми траєкторіями (учні навчаються очно, а паралельно працюють із зовнішніми електронними ресурсами, онлайн-курсами). Така модель може використовуватися для поглибленого вивчення деяких предметів, у разі поєднання очної та екстернатної, очної та мережевої або інших форм освіти.

Модель збагаченого віртуального середовища. Така модель передбачає основну роботу в режимі онлайн за дистанційними курсами. Водночас учень може відвідувати певні уроки (якщо ця модель застосовується індивідуально), або ж для учнів усього класу проводяться певні уроки (наприклад, на початку та наприкінці вивчення теми, для захисту проєктів, обговорення певних тем). Така модель буде корисною громадам, де внаслідок воєнних дій школа зруйнована або пошкоджена, однак є обладнаний цифровий хаб чи інші приміщення, які можуть використовуватися для проведення занять.

Коли в школі є потреба й можливість організувати змішане навчання, необхідно визначитися з моделями.

Українське законодавство не містить терміну «змішане навчання». Нормативні документи розкривають лише поняття «дистанційної освіти». Та все ж і «Концепція дистанційної освіти» (2000), і «Положення про дистанційне навчання» (2013) на сьогоднішні застаріли. Ці документи розрізняють «дистанційне навчання» та «технології дистанційного навчання», які можна використовувати для забезпечення навчання в різних формах [6; 12], тож якщо в школі організоване змішане навчання, то форма здобуття освіти є очною з використанням технологій дистанційного навчання.

Пріоритетним в сучасній системі освіти стає принцип компетентнісного навчання, реалізація якого створює необхідні умови для самореалізації учня як індивідуальності, творчої особистості. Основною ознакою такої освіти є здатність особистості орієнтуватися в житті, і гідно, професійно й грамотно діяти у сучасній соціокультурній ситуації.

При переході освіти з теоретичної площини в практичну доречним є використання різних методик та інструментів. Розглянемо основні з них. Які ж методики краще використовувати на уроках історії для ефективного засвоєння знань? Зі своєї практики можу сказати, що продуктивним є метод проєктів. Метод проєкту – це метод пошуку, тобто така організація навчання, при якій учні набувають знань в процесі планування та використання практичних завдань-проєктів [1; 54]. В умовах змішаного навчання саме цей метод дозволяє розвивати здатність змінювати сфери і способи діяльності, активізувати навчання, використовувати креативні технології. В рівній мірі стосується, як учня так і вчителя.

Позитивні результати показали такі методи проєктного навчання як Google Jamboard, лепбук, дайджест. Учні працюючи над створенням Jamboard дошки, лепбуку, дайджеста, отримують досвід таких видів діяльності як: пошукова, аналітична, творча, робота в групі, узагальнення отриманих результатів. До створення та реалізації проєктів можна залучати учнів з різними рівнями знань.

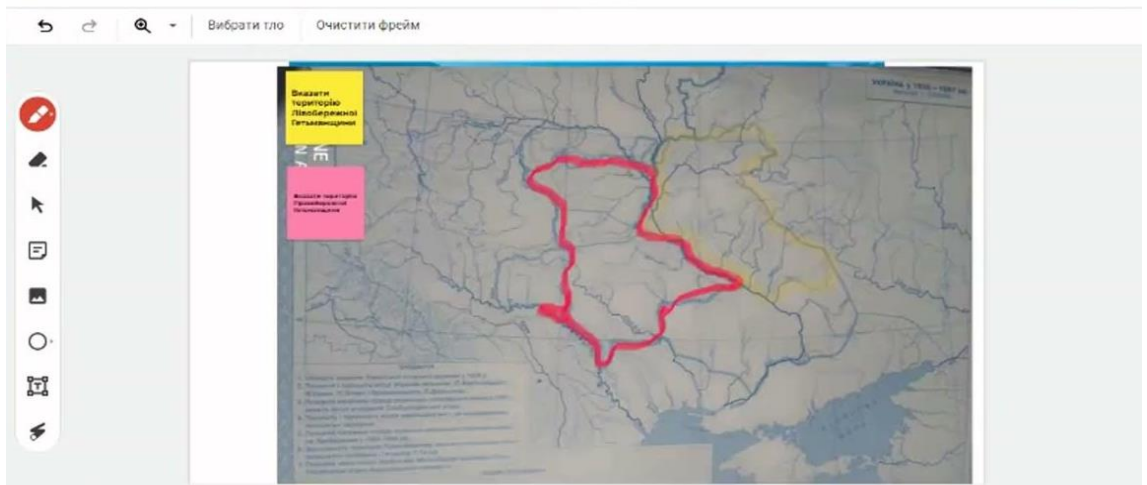
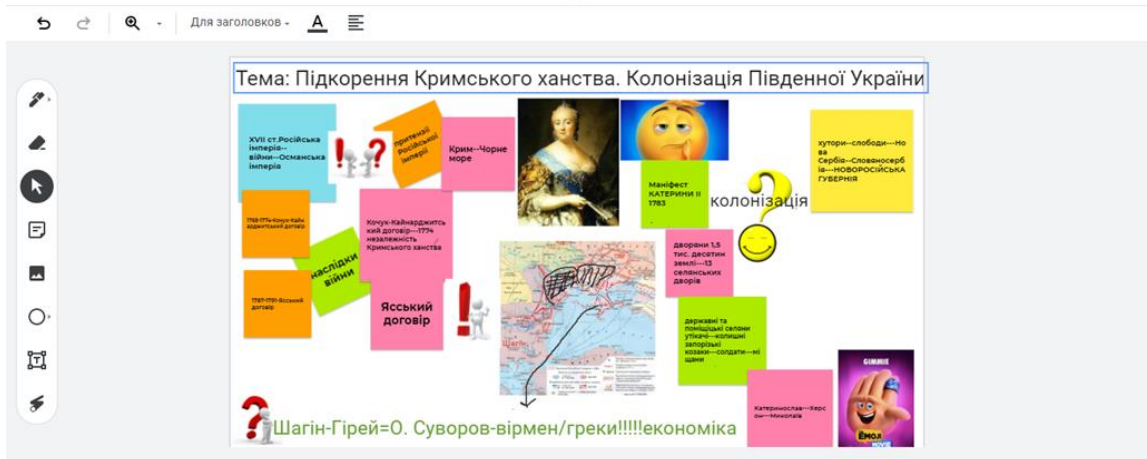
Coogle Jamboard. Це безкоштовний інтерактивний сервіс від Google. Використання інструментів онлайн-дошки дозволяє комплексно сформувати предметну компетентність з історії, а саме хронологічну використання стікерів різного кольору з написами подій, явищ, процесів; просторову-демонстрація будь-якого зображення (карти, персоналії тощо); інформаційну – робота з текстом джерела, чи сторінки з підручника; логічну – зображати схеми, питання, використання маркерів різного кольору.

На відміну від звичайної дошки, Jamboard не має обмежень за розміром вільного місця й кількістю учасників, які можуть одночасно працювати на ній. До того ж усе, що написано чи намальовано на онлайн-дошці, можна зберегти на Google Drive: матеріали записані на Google Jamboard, не зникнуть із часом.

Цікавою для учнів стає діяльність зі створення лепбука.

Лепбук «lapbook»(з англ.lap – коліно, book – книга; дослівно – «книжка на колінах»). Лепбук – інтерактивна збірка матеріалів (книжечка, блокнот) з певної теми, яка містить різноманітні комірочки,

кишеньки, наліпки, які можна переміщати, зроблена своїми руками. Учні самостійно чи командою створюють лепбук за допомогою паперу, кольорових наліпок, маркерів, фарб, клею, ножиць та ін., що є кінцевим продуктом певного міні-дослідження із заданої теми. Цей інструмент дозволяє систематизувати, узагальнити та повторити вивчений матеріал, розвиває креативність, критичне мислення. Формує соціальні, комунікативні навички, вміння працювати в команді, естетику, вміння аналізувати та структурувати інформацію.



Дайджест (англ. *digest* – короткий виклад) – видання, що містить стислий виклад твору (-ів) у вигляді сукупності витягів із оригіналу чи у формі його вільного переказу (перекладу) або добірку в повному чи скороченому вигляді текстів, вибраних із інших видань [5].

Мета укладання дайджесту – виявлення в першоджерелах ключової, об'єктивної та важливої інформації. Завдання – зорієнтувати читача в інформаційному потоці, вичленувати в ньому найбільш цінні відомості задля раціонального використання часу.

Структура дайджесту має наступний вигляд:

1. Титульний аркуш.
2. Зміст.
3. Передмова (від укладача).
4. Основний текст, звичайно розбитий на розділи, підрозділи, параграфи.
5. Список використаної літератури.
6. Додатки (ілюстрований матеріал - таблиці, графіки, діаграми, що розкривають основний текст).
7. Словник основних термінів (за необхідності).

Змішане навчання вимагає змінювати структуру і наповнення уроку, а тому маємо змінювати і методи оцінювання. Для оцінювання учнів під час змішаного навчання позитивно зарекомендувала себе платформа Classtime – це зручна українська розробка. На платформі можна швидко створити тестові й практичні завдання. Цей інструмент має також формат швидкої перевірки письмових робіт з використанням штучного інтелекту: вчитель перевіряє одну роботу і позначає там правильні відповіді.

Під час змішаного навчання великої популярності набула програма Zoom [11; 2].

Zoom – це один з найпопулярніших сервісів для проведення відеоконференцій і онлайн-зустрічей. *Zoom* допомагає вчителям продовжувати якісно працювати, а школярам – вчитися в умовах повсякдення.

Переваги *Zoom*:

- Демонстрація екранів користувачів;
- Проведення спільних вебінарів;
- Віртуальні кімнати для спільної роботи;
- Робота з Google Disk та Dropbox;
- Групові чати для обміну повідомлень, фотографій, аудіо;
- Запрошення по телефону, пошті або іншими контактами.

Але ж, як і при використанні будь-якого сервісу існують недоліки [11; 2]:

- через популярність платформи відбуваються збої під час підключення, налаштування аудіо/відео зв'язку;
- групові конференції доступні тільки 40 хвилин, далі потрібно активувати платну версію ;
- на початку роботи з програмою необхідно трохи з нею розібратися і вникнути в принцип роботи; особливо, якщо ви викладаєте в групах;
- програма має недоліки, які можуть призводити до витоку персональних даних користувачів.

Серед найпопулярніших платформ є Moodle (<https://moodle.org/>), Open edX (<https://open.edx.org/>), Google Classroom (<https://classroom.google.com/>), й кожна з них має свої переваги та недоліки. Всі вони безкоштовні, але найпростішою в опануванні пересічним вчителем є Google Classroom (офіційна інструкція розробника за посиланням), більш професійною та функціональною є Moodle (спільнота Moodle в Україні), платформа Open edX використовується в усьому світі для створення масових відкритих онлайн-курсів.

Найбільш корисними додатковими інструментами при впровадженні змішаного навчання на уроках історії є наступні:

Інструменти для створення, редагування та розміщення відео. Найпростіше – перетворити готову навчальну презентацію Microsoft PowerPoint на відео (інструкція за посиланням <https://cutt.ly/yfQjMP7>), записати відео з екрану допоможе програмний засіб FastStone Capture (<https://www.faststone.org/index.htm>), відредагувати відео – Camtasia Studio (<https://www.techsmith.com/video-editor.html>), записати його та відразу ж вивантажити в онлайн – Loom (<https://www.loom.com/>), який є надбудовою для Google Chrome [3; 1].

Інструменти онлайн трансляцій. Найпростішим варіантом є прямі ефіри YouTube (інструкція за посиланням <https://cutt.ly/nfQjilb>), найпоширенішим – Zoom (<https://zoom.us/> , інструкція користувача за посиланням), легко вбудовується в платформу Moodle відеоконференція BigBlueButton (<https://bigbluebutton.org/>), а Google Meet (<https://meet.google.com/>) є безкоштовною платформою з потужним функціоналом та інтеграцією з Google Classroom.

Інструменти для створення онлайн-ових дидактичних ігор, вправ, кросвордів, тестів та опитувань допоможуть організувати

формувальне оцінювання, налагодити зворотній зв'язок з учнями, закріпити отримані знання. Найпопулярнішими інструментами для створення вправ, робочих аркушів та тестів є Learningapps (<https://learningapps.org/>), Classtime (<https://www.classtime.com/uk/>), Onlinetestpad (<https://onlinetestpad.com/ua>), Miyklas (<https://miyklas.com.ua>), Quizizz (<https://quizizz.com/>), Wizer.me (<https://wizer.me/>), Quizlet (<https://quizlet.com/>), Rebus1 (<http://rebus1.com/>), Thatquiz (<https://www.thatquiz.org/uk/>) [5].

Висновки. На перший погляд, основна відмінність змішаного навчання від звичайної системи – активне використання технологій, щоб знайти матеріал і отримати нові знання. Так, технології стають повноцінною частиною навчального процесу. Проте актуальним є поєднання різних підходів, способів подачі матеріалу, видів роботи, при цьому частина інформації розподіляється на групову роботу, частина – на самостійне вивчення. Це не залежить від того, відбувається це у класі чи дистанційно. За змішаного навчання відмінною також є роль вчителів. Тут вони – фасилітатори освітнього процесу, які організують колективне обговорення так, щоб усі учні були максимально залучені, а проблеми вирішувалися швидко й ефективно. Відтак, основна мета вчителів – не оцінити учнів, а активно взаємодіяти з ними, відстежувати прогрес та допомагати у разі потреби. Так педагоги перестають бути просто спостерігачами і займають роль менторів. Крім того, методика змішаного навчання дозволяє вберегти життя і здоров'я учасників освітнього процесу та забезпечити здобуття якісної освіти в реаліях сьогодення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Вітюк М. В. Використання методів проєктів на уроках історії. *Історичні науки*. № 3. Квітень, 2019 . С. 54
2. Кузьменко О. Змішане навчання як інноваційна форма організації навчального процесу в школі. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: педагогіка*. 2017. № 3. С. 140-147.
3. Найнеобхідніші онлайн-інструменти для організації змішаного навчання. Дистанційний курс «Змішане навчання в сучасній школі». URL: <https://teach-hub.com/nayneobkhidnishi-onlaynovi-instrumenty-dlia-orhanizatsii-zmishanoho-navchannia/>
4. Нова українська школа. URL: <https://nus.org.ua/articles/zmishane-navchannya-yak-organizuvaty-yakisnyj-osvitnij-protses-v-umovah-vijny/>
5. НУШ «35 інструментів для дистанційного навчання». URL: <https://nus.org.ua/articles/30-instrumentv-dlya-dystantsijnogo-navchannya-dobirka-nush/>
6. Пасічник О., Єлфімова Ю., Чушак Х., Шинаровська О. Змішане

навчання у закладах професійної (професійно-технічної) освіти : навч.-метод. посіб. Київ : 2021. 92 с. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/pto/2021/11/30/Zmish.navch.u.zakl.P-PT-O.30.11.pdf>

7. Святенко О. Змішане навчання: як організувати якісний освітній процес в умовах війни. URL: <https://sqe.gov.ua/zmishane-navchannya-yak-organizuvati-yaki/>

8. Шелестова Л. В. Змішане навчання як форма організації спільної діяльності учителя й учнів. Scientific Collection «InterConf»,; with the Proceedings of the 5th International Scientific and Practical Conference «Scientific Community: Interdisciplinary Research» (August 26-28, 2021). Hamburg, Germany: Busse Verlag GmbH, 2021. 479 p. С. 190–194.

9. Шелестова Л. В. Переваги та недоліки змішаного навчання. MODERN TRENDS IN DEVELOPMENT SCIENCE AND PRACTICE. 2021. С.487.

10. Фандеева А.Є. Змішане навчання як технологія змін і трансформації. URL: https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=4544.

11. Skype, Zoom, Cisco WebEx, Microsoft Team чи Google+ Hangouts? Обираємо найкращий сервіс для віддаленої освіти / Українська правда. Життя. 12. 05. 2020. URL: <https://life.pravda.com.ua/columns/2020/05/12/240947/>

Інна Страшко,
директор.

Опорний заклад загальної середньої освіти «Академічний»
Краматорської міської ради Донецької області.

innastrashko@gmail.com

ФОРМУЄМО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ Ментальне здоров'я і дистанційна освіта

***Анотація.** У статті наводиться сучасна нормативна база, якою регламентується формування й збереження ментального здоров'я здобувачів освіти. Запропоновано механізм упровадження системи роботи в закладі освіти щодо реалізації Програми ментального здоров'я здобувачів освіти під час воєнного стану.*

***Ключові слова:** безпечне освітнє середовище; дистанційна освіта; ментальне здоров'я; психічне здоров'я; стреси; Програма ментального здоров'я «Ти як?»; Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі; заклад загальної середньої освіти.*

Постановка проблеми. Згідно з визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя. Це означає, що ментальне здоров'я об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником. Воно є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття. А з іншого боку – психічне здоров'я кожної особистості важливе для всього суспільства. Допмагаючи дітям бути більш стресостійкими ще зі школи, ми можемо убезпечити їх від травмування під час таких важких і неочікуваних подій, як війна.

Аналіз останніх публікацій. Питання психічного або ментального здоров'я дітей шкільного віку не є новим. Так, психічне здоров'я дітей шкільного віку в Україні у 2017-2018 роках вже досліджувалося. Ці дослідження показали, що понад половина підлітків скаржилися на нервозність, роздратування чи погані настрої раз на тиждень або частіше. Кожен третій школяр повідомив, що відчувається пригнічено. 31 % дівчат і 21 % хлопців зізналися, що відчували сум і безнадію впродовж минулого року. Наше ментальне здоров'я формується з дитинства. Науковці помітили, що половина всіх психічних розладів проявляються першими ознаками до того, як людині виповнюється 14 років, а три чверті розладів психічного здоров'я починаються до 24 років. Згідно зі звітом «Психічне здоров'я в школах» [5], здебільшого проблеми із психічним здоров'ям виникають до 18 років, тобто під час навчання. За результатами британського дослідження [5] молодь із низькими показниками психічного здоров'я в 14 років у 2,7 рази частіше не складала фінальний шкільний іспит у 16 років. Такі дані навели британська докторка й наукова керівниця Асоціації молодих людей з охорони здоров'я Енн Хагелл та керівниця неприбуткової організації з покращення психічного здоров'я «Implemental Worldwide» (UK) Трейсі Пауер під час вебінару «Діалоги про психічне здоров'я. Розвиток школи, чутливої до психічного здоров'я» від проєкту «Психічне здоров'я для України» [5].

Мета статті – розглянути напрями діяльності закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО) зі створення безпечного здорового освітнього середовища в частині збереження ментального здоров'я здобувачів освіти під час воєнного стану та запропонувати форми і методи роботи закладу освіти у дистанційному форматі.

Виклад основного змісту. У сучасних швидкозмінних умовах

освітнє середовище навчального закладу не є ізольованим від зовнішніх і внутрішніх факторів, їх впливу, які можуть мати як позитивний результат, так і містити загрози, небезпеки та ризики, що сприяють деструктивним змінам у ньому. Для протидії таким змінам необхідно, щоб освітнє середовище закладу освіти було захищеним, безпечним. Тож важливим є увага до стану психологічного здоров'я дітей саме шкільного віку. В умовах війни ментальне здоров'я здобувачів освіти стає більш фокусованим з боку педагогів і психологів та потребує відповідних дій на рівні закладу освіти. На сьогодні однією з найвразливіших категорій, яка потребує підтримки, є діти, які залишаються у прифронтових містах і містечках; які мають близьких у зонах активних бойових дій; які змушені були виїхати далеко від дому на умовно безпечні території по Україні або за межі країни; діти після пережитого травматичного досвіду; ті діти, які втратили своїх близьких. Більшість напрацьованих рекомендацій і досліджень психологів стали в нагоді школам, які працюють і планують працювати очно та готові надати підтримку дітям, аби натренувати їхню стресостійкість та покращити психічне здоров'я. «Час у школі передбачає набагато більше діяльності, ніж просто сидіння в класі. Багато найважливіших моментів шкільного дня відбуваються на перерві чи поміж уроками, дорогою до школи чи додому, перед школою чи після школи. З огляду на це, можливості промотувати добробут (втратити ментальне здоров'я – авт.) є як у класі, так і поза ним» [5].

Сьогодні перед педагогами і психологами постали нові задачі, з'явилися нові виклики. Ускладнює роботу з дітьми факт зміни форми навчання: від очної – до змішаної, від змішаної – до дистанційної, а в окремих випадках – до сімейної. Маючи вже чотирирічний досвід роботи з використанням технологій дистанційного навчання (від часів пандемії), ми проаналізували й озвучили на засіданнях педради стреси, які можуть очікувати дитину під час дистанційного навчання в закладі освіти. Розділили їх на три групи. Це стреси, які пов'язані з навчальною діяльністю здобувачів освіти, стреси, які не пов'язані з навчальною діяльністю та стреси, які пов'язані з особистісними взаєминами.

1. Стреси, пов'язані з освітньою/навчальною діяльністю:

– надмірне перевантаження (складність навчального матеріалу, обсяги домашніх завдань, значні обсяги самоосвітньої діяльності учнів, навчання у двох освітніх закладах одночасно – за кордоном, в країні перебування і в українській школі);

– систематична бездіяльність (дитина іноді залишається без належного контролю через неможливість або невміння батьків контролювати навчальну діяльність дитини чи навіть їхнє небажання);

– одноманітність у буденному житті (дитина більшу частину дня, тижня знаходиться в приміщенні, постійно з гаджетом, але не в цілях навчання, відсутність традицій родини «змінювати картинку» або обмеженість можливостей родини);

– неефективна організація робочого місця, режиму, розпорядку дня (іноді відсутність елементарного робочого місця дитини, відсутність чіткої організації навчання за місцем перебування тощо);

– зміна умов навчання (очне-змішане-дистанційне-сімейне, синхронні, асинхронні заняття);

– навколишнє середовище (шум, сторонні люди, незнайоме місце, відсутність особистого простору тощо);

– системне або раптове відволікання уваги (повітряні тривоги, сирени, обстріли, дзвінки по телефону);

– страх допустити помилку, несвоєчасно виконати домашнє завдання, проєкт тощо.

2. Стреси, пов'язані із взаємовідносинами:

– несприятливі умови спілкування з однокласниками (втрата зв'язків, усамітнення дитини, відсутність щоденного неформального спілкування);

– непорозуміння з педагогами (категоричні вимоги, авторитарний стиль викладання педагогів, відсутність особистісно орієнтованого навчання, індивідуального підходу до дитини).

3. Стреси, не пов'язані з навчанням/освітньою діяльністю:

– конфлікти з батьками, рідними і близькими (одвічна проблема – батьки й діти, дорослішання, пубертатний період підлітків тощо);

– складнощі у спілкуванні з однолітками (несформованість або відсутність навичок спілкування з однолітками, страх перед новими знайомствами, замкненість тощо).

Усі ці стреси впливають на психічний стан дітей, а отже, на можливість навчатися та добре засвоювати інформацію, розвиватися та бути здоровим. До того ж, подібні стреси під час війни та онлайн навчання невпинно зростають.

Проблема ментального здоров'я набуває надзвичайно важливого значення. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», ініційована першою леді України Оленою Зеленською, має на меті сприяти формуванню в суспільстві культури піклування про

ментальне здоров'я, дати розуміння та показати інструменти, які допоможуть українцям дбати про свій внутрішній стан. Коли ми говоримо про ментальне здоров'я, перше, про що варто думати, – це про зв'язок із собою. Варто зупинитися і запитати – як я себе відчуваю? На якому рівні моя енергія та життєві сили? Чого я потребую?

Заклад освіти, який знаходиться у прифронтовому місті, змушений працювати в дистанційному форматі. Усі учасники освітнього процесу знаходяться не лише в місті, але й у різних куточках нашої України і далеко за її межами. Перед освітянами стоїть завдання як і на якому рівні організувати роботу з дітьми так, щоб мати можливість зупинитися і запитати, як себе відчувають учасники освітнього процесу? Програма ментального здоров'я допомогла нам, педагогам, діяти у цей надзвичайно складний час. За визначеним Програмою алгоритмом намагаємося організувати освітній процес у дистанційному форматі, підвищувати фізичну активність на уроках і в позаурочний час.

Залучаємось до фізичної активності. Першочергово – це уроки фізкультури, по три години на тиждень. Вони не тільки проводяться перед монітором, коли учні разом з учителем фізкультури виконують фізичні вправи, складають нормативи на виконання програми з фізкультури, але й самостійно проводяться учнями. Виконуються вправи в залежності від погодних умов на спортивних майданчиках у містах перебування, у парках, просто на подвір'ї перед будинком з м'ячем чи скакалкою, на лижах чи санчатах, на гімнастичних снарядах. Чи учень влаштував пробіжку безпечними вулицями міста, поплавав у басейні. Пропонується зробити це з рідними, створити при цьому коротеньке відео й поділитися ним на уроці. Цим поліпшується настрій, згуртовується родина, активізується рухливий спосіб життя.

Учитель налаштовує дітей знайти спортивну секцію у місце проживання, навіть тимчасовому, відвідати її, а потім поділитися своїм досвідом з однокласниками. Залучаються учні до участі у різноманітних флешмобах, наприклад, до Всеукраїнської руханки «Назустріч успіху». Під керівництвом учителів готується проєкт до Дня фізкультури і спорту. Доцільними є конкурси на кращого інструктора з ранкової гімнастики чи фітнес-тренера. Показовим був випускний захід для випускників 2023 року. Випускний був проведений в Карпатах, у гірських подорожах. Безперечно такий випускний запам'ятається на все життя.

Будь-які уроки, з математики чи літератури, проводяться з

фізкультурними хвилинками під музичний супровід з улюбленими персонажами. Регулярна фізична активність сприяє зменшенню стресу, поліпшенню настрою та загального самопочуття.

Реалізуємо свій творчий культурний потенціал. На уроках мистецтва та історії учні отримують завдання відвідати славнозвісні і не дуже пам'ятники й пам'ятні місця, архітектурні споруди, проаналізувати індивідуальний стиль міста чи села, розповісти про них. Дізнатися у музеях міст перебування про історичних та культурних діячів, які проживали або працювали у тому чи іншому місті. Підготувати фото чи відео звіт і потім презентувати на уроці. Виходять вийшли майже журналістські науково-популярні розвідки від здобувачів освіти.

Учимося розуміти свої емоції. На уроках мистецтва діти вчать слухати музику і передавати через її звучання свій настрій. Мелодії звучать різні: веселі й сумні. Учитель прислухається до нот і запитує в учнів, як вони себе почувають, яку б хотіли музику слухати. Відбувається самоспостереження: навчання розпізнаванню власних почуттів та емоцій, а також вміння ефективно взаємодіяти з ними. Цінним є проєкт, започаткований учителем мистецтва «Співає родина, живе Україна!», коли до співу долучаються не тільки діти, але їх родини. Зазначений проєкт розрісся до меж міста. Співало все прифронтове місто Краматорськ, а разом з ним – діти і батьки з багатьох куточків світу. Усе це формує і зміцнює наше ментальне здоров'я.

Навчаємо розуміти власні емоції і почуття, шукаємо способи самовдосконалення на уроках української і англійської мов. Учитель, наприклад, дає завдання написати есе на тему «Один день дистанційного навчання». Щоб відволіктися від негативних думок, перемикаємо увагу: починаємо описувати детально предмет, зосереджуючи увагу саме на ньому. Дієвим для регуляції настрою дітей є влаштований учителем показ домашніх улюбленців під час конференції (уроку). Після такої презентації настроїв значно поліпшується не тільки у дітей, але й у педагога, покращується мотивація на певний вид роботи. Домашнім улюбленцем може стати рослина чи навіть предмет меблів. Мають позитивний ефект для емоцій дитини дні української чи англійської мови в родині. Після таких завдань залишаються враження, якими можна поділитися. А спостережливий педагог може побачити проблему, якщо така існує.

На уроках літератури доцільним для спілкування й вирішення освітніх завдань є використання переговорних кімнат в інструментах Google Meet. Захоплює учнів спілкування за допомогою інструментів

штучного інтелекту ChatGPT для освіти з видатними історичними та культурними діячами, з героями прочитаних творів. Цікаво під час занять грати в Kahoot, ділитися презентаціями в Kanva, малювати разом на платформі Padlet, анімувати фото разом з Myheritage. Сучасні інформаційні технології допомагають вирішувати безліч завдань щодо покращення ментального здоров'я учнів, які змушені навчатися дистанційно.

Важливим для людини завжди був і залишається баланс між роботою і відпочинком. Педагоги навчають дітей радіти приємним речам. На уроках з трудового навчання і технологій учителем пропонується виконати практичні завдання. Така діяльність і мотивує, і заспокоює, і приносить естетичне задоволення. Наприклад, зробити підставку для чашки, пошити торбинку, гаманець чи косметичку, створити вітальну листівку, а потім розрекламувати і подарувати (і навіть продати). Задоволення від процесу та кінцевого результату отримує не тільки автор виробу, але й той, кому цей подарунок дістався. Є подарунок, а привід його подарувати завжди знайдеться. Відбувається саморозвиток дитини: вдосконалюються її навички, з'являються нові інтереси і хобі. Значущою в цьому випадку виступає соціальна підтримка.

Увага і підтримка близьких теж є важливою складовою нашого ментального здоров'я. Нові виклики у суспільстві диктують нам і нові підходи в навчанні. Останнім часом в освітньому просторі України набирає обертів тренд STEM-освіти, де вчитель став своєрідним наставником, який допомагає пояснити, як використовувати потенціал кожної технології для власної користі й користі суспільства. Уміння учителя полягають в отриманні теоретичних наукових знань у ході практичної діяльності дітей. Як би не змінювалися технології, людина завжди залишається людиною. І тільки ментально здорова людина розуміє свої емоційні стани і, керуючи ними, відкрита до навчання та розвитку. Тому завдання на уроці зі STEM-освіти створити флораріум є одним із способів покращити ментальне здоров'я. Діти з педагогами створюють живий мікросвіт рослин, спостерігають за ним, піклуються про нього. Разом вчаться радіти приємним речам, знаходити баланс між навчанням і відпочинком. Доглядаючи та спостерігаючи за життям флораріуму, дитина менше часу приділяє віртуальним іграм у гаджеті, а робить корисну і приємну справу.

Компетентнісні завдання діти виконують на уроках природознавства і біології, хімії і фізики. Природничі науки – це світ, який нас оточує. Тому вчимо його пізнавати. Діти виконують

різноманітні експерименти: виростити цибулину на підвіконні, доглянути домашнього улюбленця, простежити за станами води, перевірити склад деяких продуктів або вивести пляму хімічним способом.

Із основних семи способів збереження ментального здоров'я надважливим є – *уміння піклуватися про себе*.

На уроках основ здоров'я, здоров'я, безпеки та добробуту, біології діти дізнаються про негативні наслідки шкідливих звичок, а ментальне здоров'я – це і профілактичні заходи для уникнення шкідливих звичок, таких як вживання наркотиків, алкоголю або куріння. Ці заходи спрямовані на підвищення свідомості дітей про ризики і надають інформацію щодо альтернативних, більш здорових способів розваги.

Корисною знахідкою стала участь нашого закладу освіти в конкурсі з нагоди Всесвітнього дня шкільного молока «World School Milk Day» швейцарсько-української програми «Розвиток торгівлі з вищою доданою вартістю в органічному та молочному секторах України». Учасники конкурсу надсилали відеоролики, які пропагували користь вживання молока. За підсумками заклад став переможцем.

На уроках з основ здоров'я, фіксуючи кількість спожитого за день їстівного корисного і не дуже, учитель разом з дітьми підраховують калорії спожитих продуктів. Здорове харчування дітей і підлітків однозначно поліпшать їхній психічний стан і добробут. На таких уроках учні вчаться розпізнавати свої емоції, вчаться турбуватися про себе, вирішувати конфлікти, керувати власною агресією, протистояти булінгу і адаптуватися до труднощів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, ментальне (психічне) здоров'я – це невід'ємна частина нашого добробуту так само, як і фізичне здоров'я. Турбота про своє ментальне здоров'я ефективна тоді, коли вплетена у щоденну буденність, а не тільки за виняткових обставин.

Навчання учнів навичкам керування стресом, розвиток емоційного і соціального інтелекту, сприяння збереженню ментального здоров'я в цілому – такі виклики сьогодення. Ми готові реагувати на них, ми реагуємо на них вже сьогодні заради нашого завтра.

Подальшу роботу спрямовуємо на аналіз програм та проєктів, які будуть доцільними у формуванні й збереженні ментального здоров'я учасників освітнього процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» за ініціативою Олени Зеленської. URL: <https://center.diia.gov.ua/blog/vseukrainska-programa-mentalnogo-zdorova-ti-ak-za-iniciativou-oleni-zelenskoj>
2. Зеленська про програму ментального здоров'я: Виявилось, що «сильні не ходять до психологів». URL: <https://cutt.ly/CwP8H6Ne>
3. Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2018/2%2895%29/pages-6-10/koncepciya-rozvitku-ohoroni-psihichnogo-zdorov-ya-v-ukrayini-na-period-do-roku#gsc.tab=0>
4. План заходів з реалізації Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі на 2023 рік : розпорядження Кабінету Міністрів України від 24.02.2023 № 174-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/174-2023-%D1%80#Text>
5. Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді : за рез. соціолог. дослідж. в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» : монограф. / наук. ред. О. М. Балакірева ; ЮНІСЕФ, ГО «Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка». Київ : Поліграфічний центр «Фоліант», 2019. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/media/921/file/Social%20conditionality%20and%20indicators%20of%20adolescent%20and%20youth%20health%20in%20Ukraine.pdf>
6. Цюман Т. П., Бойчук Н. І. Кодекс безпечного освітнього середовища : метод. посіб. / за заг. ред. Т. П. Цюман. Київ, 2018. 56 с.
7. Чабан О.С., Хаустова О.О. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги? URL: <https://cutt.ly/1wP8Fi12>

Марія Тонка,

вихователь, спеціаліст вищої категорії.

tonkamaria6@gmail.com

Людмила Парфенюк,

заступник директора з виховної роботи.

parfenuk-grizenko@ukr.net

Комунальний заклад Сумської обласної ради
«Сумський обласний академічний ліцей імені Дмитра Євдокимова»
(Сумська обласна гімназія-інтернат).

СТВОРЕННЯ КОМФОРТНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ПРИ ЗМІШАНОМУ ФОРМАТІ НАВЧАННЯ З КАМІ

Анотація. У статті висвітлюються особливості створення комфортного освітнього середовища у закладі середньої загальної освіти при змішаному форматі навчання, надаються рекомендації щодо роботи з додатком Камі.

Ключові слова: навчальний процес, комфортне освітнє середовище, змішаний формат навчання, цифрові технології та компетентності, додаток Kamі.

Постановка проблеми. В умовах війни та постійних повітряних тривог складно організувати якісний освітній процес. Разом з тим, сучасні освітні стандарти орієнтують на перехід від навчання як процесу, в якому здобувачі освіти є об'єктом впливу вчителя, до навчання, де вони є активним суб'єктом з правом самостійного вибору умов та засобів оволодіння необхідними компетентностями, а вчитель виконує роль партнера в комунікації із здобувачами освіти. Тому, враховуючи всі виклики сьогодення, важливо використовувати якісні та гнучкі інструменти організації навчального процесу.

Аналіз останніх публікацій. Питання теорії та практики змішаного навчання у закладах освіти досліджували зарубіжні науковці: І. Ален, К. Бонк, Л. Галверсон, Д. Гарісон, К. Генрі, Ч. Грехем, М. Грубер, Ч. Дзіюбан, К. Крістенсен, Р. Ларсен, Г. Маєр, К. Манварінг, А. Норберг, К. Спрін, Х. Стакер, Д. Тракслер, Б. Хан, М. Хорн. Сутність і специфіку цифрової компетентності педагогів в умовах дистанційного навчання було досліджено С. Толочко. Питання проектування змішаного навчання та методики його реалізації розкрито в дослідженнях М. Кадемії, В. Ланських, В. Лукіна, М. Миклюка, Н. Морзе, В. Свиридюка та ін.

Аналіз наукової літератури засвідчує, що вчені зробили вагомий внесок у вивчення різних аспектів проблеми змішаного навчання, однак виникає потреба в розкритті можливостей створення комфортного освітнього середовища з використанням цифрових технологій з метою покращення організації освітнього процесу.

Мета статті – визначити і описати особливості організації комфортного навчального процесу в закладі середньої загальної освіти при змішаному форматі навчання та надати рекомендації щодо роботи у цьому напрямі на прикладі додатку Kamі.

Виклад основного змісту. В умовах сьогодення, враховуючи виклики, які поставила перед освітою повномасштабна російсько-українська війна, змішане навчання є одним із оптимальних підходів надання якісної освіти.

Сучасні науковці розглядають змішане навчання у різних аспектах: як систему викладання, модель, метод, суміш методів і стратегій навчання, форму навчання, програму тощо. Але спільним є те, що в основі лежить взаємодія суб'єктів в освітньому процесі

шляхом поєднання різних видів навчання. Тому більшість науковців дотримуються думки, що змішане навчання – це процес здобування знань, умінь і навичок, що супроводжується поєднанням різних технологій навчання. Тож змішане навчання – це освітній напрям, в рамках якого здобувачі освіти мають змогу отримувати освіту очно та самостійно, працюючи з навчальними матеріалами і отримуючи індивідуальні консультації. Такий підхід дає змогу контролювати час, місце, шляхи і методи вивчення матеріалу [4; с. 2], незалежно від зовнішніх умов, оскільки реалізовується як у очному, так і дистанційному форматі. Відвідуючи заняття, здобувачі освіти широко використовують мобільні пристрої, навчальні програми, платформи та додатки. Така система навчання має ряд переваг: вивчення матеріалу самостійно з використанням електронних ресурсів з подальшим засвоєнням матеріалу на очних заняттях та індивідуальних консультаціях, урівноважує знання учнів за рахунок можливості збільшення часу на вивчення матеріалу, враховує індивідуальні особливості здобувачів освіти, розвиває навички самоаналізу, дає можливість саморозвитку, підвищує якість освітнього процесу.

Разом з тим, змішане навчання варто розглядати ширше, враховуючи, що сучасні здобувачі освіти належать до нового цифрового покоління, яке вимагає нових підходів до організації навчання. Також не можна забувати про швидкий розвиток технічного прогресу, постійні ноу-хау та потребу освітньої системи йти в ногу з цими нововведеннями.

Організація та реалізація змішаного навчання потребує ретельного планування, підготовки й зміни ставлення до процесу викладання, а відтак – і усталених моделей поведінки учасників та учасниць освітнього процесу. Змішане навчання зміщує фокус із фізичної присутності в спільному фізичному освітньому просторі на інтелектуальну залученість та присутність у спільному віртуальному освітньому просторі. Як викладачі, так і здобувачі освіти, маючи доступ до необхідних технічних засобів, можуть готувати й опрацьовувати навчальні матеріали, перебуваючи будь-де, не обов'язково у закладі освіти [2; с. 22]. Тому особливу увагу слід приділяти новим сучасним цифровим технологіям, які допоможуть налагодити комфортний освітній процес, націлений на сучасних здобувачів освіти, і створять зручні умови роботи для надавачів освітніх послуг. Одним із зручних сучасних додатків, що допомагають у роботі вчителя є Kamі.

Kamі надає можливість педагогам працювати з новими

цифровими інструментами без необхідності вчитися користуватися багатьма різними додатками, оскільки все це зібрано в одному місці. Додаток оновлюється та взаємодіє з різноманітними платформами, пропонує інтеграцію з багатьма типами документів від PDF до JPEG, а також іншими системами, такими як Google Classroom і Microsoft OneDrive. Платформа проста та візуально приваблива для користувачів різного віку. Викладачі мають змогу завантажувати відео, документи, книги та інші ресурси для використання учнями, створювати місця для подання робіт, виставляти оцінки, надавати відгуки, працювати з різноманітними матеріалами та ресурсами в режимі реального часу разом із здобувачами освіти, давати індивідуальні завдання та багато іншого. Додаток стирає межі між класною і домашньою роботою, адже він завжди доступний, незалежно від місця перебування користувача. Метою розробників було створити узгоджений простір, у якому здобувачі освіти та викладачі можуть якісно та комфортно працювати, де б вони не були.

Камі розроблений для роботи з гібридною моделлю навчання, тому він добре працює в класі, наприклад, на розумній дошці, а також вдома: користувачі мають доступ до нього з мобільних пристроїв. Оскільки все це хмарно, немає необхідності зберігати документи, а перевіряти прогрес можна в режимі реального часу [5].

Камі – це цифровий клас, який доступний усім користувачам для навчання, виконання завдань, самоосвіти та моделювання й подання проєктів. Контент базується в хмарі та інтегрується з іншими платформами, щоб надати доступ до додатка з різних пристроїв і місць. Працюючи в цифровій кімнаті, користувач завжди зможе отримати доступ до будь-якого документа, навіть якщо його потрібно сканувати, крім того, матимете можливість індивідуальної роботи та свободу досліджень.

Додаток допоможе в роботі вихователям, класним керівникам, бібліотекарям. Чудово підходить для роботи з дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку, маючи приємний дизайн, відповідні до віку інструменти та легкість у користуванні. Він допоможе підготувати виховний захід, записати відео чи приготувати книжковий огляд, дозволяючи перетягувати сторінки, додавати анотації, створювати коментарі. Також є важлива функція – робота в режимі онлайн і офлайн, що буде корисно в умовах сьогодення, адже ми не можемо бути впевнені у надійності інтернет-з'єднання.

Користуючись додатком Камі, педагоги та учні не тільки зможуть цікаво і комфортно працювати при змішаному форматі

навчання, а й систематизувати та впорядкувати свої матеріали, що звільнить час та позитивно вплине на їх психо-емоційний стан, допоможе розширити знання та саморозвиватися. Адже освіта у XXI столітті – не однакова для всіх програма, яку завантажують у мозок. Це розкриття природних здібностей, вибір учня і його батьків, а також можливість максимально вигідно підготуватися до наступного навчання професії та конкуренції на ринку праці. Сучасна школа – не для того, щоб усі мали однаковий мінімум знань, а для того, щоб отримати необхідне саме для свого подальшого професіонального шляху [3]. Тому доцільно працювати з такими цифровими інструментами, які допомагають користувачу в його саморозвитку та розкритті його потенціалу. А в умовах сьогодення вони стали рятівним джерелом, що надає учневі знання, незалежно від його місця перебування та умов життя, дали впевненість у завтрашньому дні, створили безпечні та комфортні умови навчання. Адже цифрові технології не лише постачають знання, а й є співавторами інформації, наставниками, учителями. Технологічні удосконалення у сфері освіти полегшують життя учнів. Замість ручки та паперу учні в даний час використовують різноманітне програмне забезпечення та інструменти для створення презентацій та проєктів. У порівнянні з використанням бібліотечних стосів книг, серфінг в електронній книзі простіший [1]. Також цифрові технології – це найефективніший спосіб скоротити кількість трудомістких обов'язків учителя. Вони заощаджують час педагогів та сприяють продуктивності праці. Крім того, навчають учнів використовувати технології відповідально та стратегічно, що сприяє їх самодисципліні. А технології, які закладені в додаток Kamі, надають учням віртуальний світ і свободу доступу до цифрових знань відповідно до їхнього стилю навчання, налаштовують їх власний темп засвоєння матеріалу, завдяки чому учні зможуть навчатися більш ефективно.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Сучасне освітнє середовище – це підпорядкована під зміни й удосконалення динамічна система, яка реагує на запити здобувачів освіти та вимоги часу, що дає можливість розширювати форми організації навчального процесу. Поєднання різних форм навчання з новими освітніми технологіями забезпечує можливість урізноманітнити види взаємодії як між здобувачами освіти та педагогами, так і в середовищі між самими здобувачами освіти. Використання сучасних цифрових технологій, зокрема сервісу Kamі, розширює навчальні перспективи та надає комфортні можливості навчання за індивідуальними освітніми

траєкторіями.

Перспективами подальших педагогічних розвідок є дослідження моделей змішаного навчання з використанням передових технологій та впровадження їх у освітній процес.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Грушко Р. Шляхи формування цифрової компетентності старшокласників на уроках. URL: <https://pcs.khmn.edu.ua/index.php/pcs/article/view/24> (дата звернення: 10.11.2023).
2. Змішане навчання у закладах професійної (професійно-технічної) освіти : навч.-метод. посіб. / Оксана Пасічник та ін. Київ, 2021. 92 с.
3. Індивідуальна освітня траєкторія: що це і навіщо? URL: <https://osvitoria.media/experience/indyvidualna-osvitnya-trayektoriya-shho-tse-ta-navishho/>. (дата звернення: 09.11.2023).
4. Лісецький К.А. Модель змішаного навчання в системі вищої освіти. URL: http://www.kamts1.kpi.ua/sites/default/files/files/lisetskyi_model.pdf. (дата звернення: 09.11.2023).
5. Що таке Камі і як його можна використовувати для навчання? Поради та підказки. URL: <https://zephyrnet.com/uk/what-is-kami-and-how-can-it-be-used-to-teach-tips-tricks/>. (дата звернення 09.11.2023).

Наталія Якименко,

завідувач, вихователь.

Сумський дошкільний навчальний заклад (центр розвитку дитини) № 14 «Золотий півнік» Сумської міської ради

natalaakimenko345@gmail.com

ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ У ЗМІШАНОМУ РЕЖИМІ В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

***Анотація.** Стаття розкриває особливості організації освітнього процесу у змішаному режимі в умовах воєнного стану. Описано форми та прийоми роботи, які використовують педагоги під час проведення освітньої роботи в дистанційній та очній формах задля реалізації Базового компоненту дошкільної освіти.*

***Ключові слова:** організація освітнього процесу, змішаний режим, дистанційна форма, очна форма.*

***Постановка проблеми.** Нині, в умовах дії воєнного стану, організація освітнього процесу в закладі дошкільної освіти зазнала значних змін та потребує зусиль усіх учасників освітнього процесу.*

Оскільки його організація в очній формі не прийнятна, то педагоги вимушені запроваджувати альтернативні форми здобуття дошкільної освіти. Згідно даних департаментів освіти обласних військових адміністрацій, освітній процес нині здійснюють майже 10 тис. ЗДО, з них:

- за очною формою освітні послуги надають понад 5 тис.;
- за дистанційною – майже 3,5 тис.;
- за змішаною – більше 1,3 тис. закладів [5; с. 6].

Ураховуючи безпекову ситуацію, організація освітнього процесу може бути організована за змішаним режимом, через поєднання очної та дистанційної форм навчання, що дає змогу охопити дошкільною освітою більшу кількість дітей [4; с. 4].

Аналіз останніх публікацій. Проблема організації освітнього процесу в нинішніх умовах висвітлена в ряді нормативних документів, статтях фахівців у галузі дошкільної психології та педагогіки.

Питання налагодження освітньої онлайн взаємодії з дітьми розкриває Катерина Крутій у статті «Дитячий садок онлайн», зокрема акцентує увагу на онлайн-зустрічах: вимогах до їх організації та проведення, особливостях організації залежно від віку дітей, описує важливі деталі підготовки та орієнтовну структуру [2; с. 3].

Педагогиня Ірина Романюк підкреслює важливість батьків вихованців, як головних партнерів педагогів, при організації освітнього процесу у дистанційних форматах: синхронному та асинхронному [6; с. 9].

Наталія Гавриш, фахівець з психології та педагогіки дошкільної освіти, ділиться думками щодо пріоритетних напрямів освітньої роботи в нинішніх умовах, розкриває особливості планування освітнього процесу та роботи вихователя в онлайн-форматі [1; с. 4].

Знахідками з організації освітнього процесу у синхронному та асинхронному форматах ділиться Наталія Шалда у статті «Організація освітнього процесу у дистанційному форматі» [7; с. 10, 13].

Мета статті. Здійснити опис організації освітнього процесу в змішаному режимі у закладі дошкільної освіти.

Виклад основного змісту статті. Особливістю освітнього процесу сьогодні є зміщення акцентів з питань оволодіння знаннями та навичками на забезпечення всіх учасників освітнього процесу та збереження їх психологічного здоров'я. Освітній процес має бути перш за все безпечним, гнучким, відповідати безпековій ситуації. На переконання педагогічного колективу Сумського дошкільного

навчального закладу (центру розвитку дитини) № 14 «Золотий півник» Сумської міської ради, поєднання очної та дистанційної форм навчання в організації освітнього процесу дає можливість взаємодіяти з дітьми та батьками, бачити та відчувати труднощі і своєчасно надавати допомогу. Для гарантування відчуття стабільності в дітей, батьків і педагогів збережений загальний каркас організації життєдіяльності дітей. Проте, щоб планування освітньої діяльності було реальним, його робимо потижнево. Освітній процес здійснюється за блочно-тематичним плануванням. З метою формування культури безпеки й норм поведінки у надзвичайних ситуаціях, підвищення знань з питань захисту життя, сплановано проведення Тижня знань з основ безпеки життєдіяльності, Тиждень безпеки дитини, День цивільного захисту.

Ураховуючи безпекову ситуацію, педагоги закладу проводять індивідуальну і підгрупову роботу з дітьми за присутності батьків. Продумуючи заняття, плануються зміни видів діяльності, щоб мати змогу у будь-яку хвилину перервати його. Обов'язковим елементом занять стали практичні вправи, ігри, етюди, які сприяють відновленню та збереженню психічного здоров'я дошкільнят.

Цікавими та захоплюючими для дітей є ігри, ігрові взаємодії, бесіди, головним героєм яких є пес Патрон. Саме вони сприяють засвоєнню правил безпечної поведінки в довіллі.

Формування правильної вимови у дітей, проведення корекційно-розвивальної роботи, надання батькам індивідуальних консультацій потребує тісної співпраці з дітьми та батьками, тому для вчителів-логопедів особливо важливим є очний формат навчання.

Варіативна складова Базового компоненту реалізується через гурткову роботу. Інструкторами з фізичної культури у другій половині дня проводять гуртки з навчання дітей гри у футбол та настільний теніс.

Дистанційна форма роботи у закладі здійснюється через синхронний та асинхронний формати. Для проведення онлайн-зустрічей, занять педагоги використовують електронні безкоштовні платформи Zoom та Google Meet, які є простими в користуванні.

Онлайн-заняття, зустрічі педагоги наповнюють ігровими прийомами, насичують емоційно, за допомогою інтерактивних методів активізують дітей, заохочують, залучають до спільного опрацювання теми. Виконуючи різноманітні завдання, які реалізуються через різні види активностей з презентацією результату, діти набувають знань, умінь і навичок. Онлайн-зустрічі дають змогу

спілкуватися, підтримувати емоційний зв'язок, відчуття приналежності до спільноти. Ігрову взаємодію діти разом з батьками можуть продовжити вдома в самостійно обраний спосіб.

Асинхронний формат дистанційного навчання у нашому садочку, представлений відеороликами навчального і розвивального матеріалу, які містять відеозвернення, аудіозвернення, відеопрезентації, відеозаняття; для дітей молодшого дошкільного віку – відеороликами дидактичних ігор на закріплення, повторення та засвоєння програмових завдань. До створених самостійно відеоматеріалів педагоги надають короткі поради про те, як їх використовувати під час взаємодії з дітьми. Також педагоги практикують читання та розповідання казок, оповідань з обов'язковим анонсуванням наступної казки.

Особливу увагу педагоги приділяють запису відеороликів і презентацій, в яких відтворено алгоритм створення апікацій, малюнків, виробів із глини. Це дуже важливо сьогодні, тому що тільки тоді, коли дитина бачить результат своєї праці, вона відчуває силу і спокій.

Значну роль у гармонізації емоційного стану дітей відіграють музичні заняття. Музика володіє сильним психологічним впливом на дитину. Вона заспокоює, розслабляє. Тому музичні керівники підбирають музичний репертуар, який викликає відчуття радості, спокою. Ними ведеться сторінка на YouTube каналі, де розміщуються відеоролики розваг, тематичних занять, пальчикових та ігрових вправ.

Асинхронний формат навчання має свої переваги, оскільки розвиваючий матеріал батьки разом з дітьми мають можливість переглянути в будь-який зручний час.

Дистанційне навчання в закладі дошкільної освіти не можливе без активної участі батьків вихованців, оскільки, зважаючи на вікові можливості дошкільників, вони не можуть спожити надану їм інформацію та самостійно опрацювати її. Наразі обов'язком батьків є не тільки приєднання до онлайн-зустрічі, а й допомога дитині та педагогу [3; 12; с. 10]. Тому батьки беруть активну участь в освітньому процесі та є співвідповідальними за якість засвоєння знань і вмінь дітьми. Вони є рівноправними партнерами у підготовці і проведенні онлайн-зустрічей. Від того як вони підготують навчальне місце дитини, забезпечать її необхідними матеріалами (папером, олівцями, паличками для лічби, тощо) залежить обсяг знань, умінь, які отримає дитина.

Для просвітницької роботи з батьками та забезпечення зворотного зв'язку використовуються популярні месенджери: Viber і Telegram. Всі надані фотоматеріали, продукти виконаної роботи, педагоги зберігають в електронних портфоліо дітей, аналізують їх та враховують результати під час планування подальшої діяльності. Щоб батьки стали компетентними партнерами своїх дітей, їм надається педагогічна, методична, психологічна інформація, через обрані канали комунікації.

Сьогоднішні умови спонукають нас бути гнучкими, мобільними, швидко пристосовуватися і вчитися. Перехід на дистанційну форму змусив педагогів удосконалювати інформаційно-комунікаційну компетентність.

Організація освітнього процесу, як в очному так і в дистанційному форматах, передбачає пошук освітніх матеріалів: інтерактивних презентацій, відеороликів, ігор. Педагоги широко використовують самі та надають посилання батькам на безкоштовні онлайн-ресурси, які рекомендує МОН України. Тут зібрані корисні поради, цікаві ідеї ігор і вправ, які допоможуть організувати взаємодію з дітьми та оволодіти навичками для подальшого розвитку. В разі якщо знайдені навчальні матеріали не задовольняють педагога, на допомогу приходить програма LearningApps, яка дає можливість створити власну ігрову вправу.

Методичною службою закладу дошкільної освіти проводяться різні форми роботи, під час яких педагоги отримують рекомендації щодо особливостей проведення освітньої роботи, набувають навичок складання онлайн-зустрічей та створення відеороликів розвивальних ігор, удосконалюють свою професійну компетентність. Проведені практичні заняття дали можливість оволодіти навичками створення відео-конференцій, демонстрації презентації та відео.

Вихователями-методистами, орієнтуючись на особистісні потреби педагогів, надається адресна допомога.

Висновок. Попри всі випробовування заклади дошкільної освіти налагоджують освітній процес у змішаному режимі. Педагоги закладу вибудовують канали онлайн-комунікації з дітьми та їх батьками, оформлюють медіатеки відеоматеріалами за освітніми напрямками Базового компоненту дошкільної освіти.

Проте питання організації освітнього процесу в умовах воєнного стану залишається актуальним. Тож, організовуючи освітній процес у змішаному режимі, педагоги втілюють власні ідеї, надихаються доробками колег, шукають різноманітні підходи задля збереження

життя і здоров'я всіх учасників освітнього процесу та надання дітям якісної дошкільної освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гавриш Н. Освітній процес в умовах війни: роздуми фахівця. *Дошкільне виховання*. 2022, № 9. С. 3-5.
2. Крутій К. Дитячий садок онлайн. *Дошкільне виховання*. 2023. № 2. С. 3-5.
3. Луценко І. Партнерство з батьками – вимога часу. *Дошкільне виховання*. 2022, № 12. С. 9-13.
4. Методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу у 2023/2024 навчальному році у закладах дошкільної освіти : затв. наказом МОН України від 21.08.2023 р. № 1/12490-23 URL: [Pro-okremi-pytannya-diyalnosti-zakladiv-doshkilnoyi-osvity-u-2023-2024-navchalnomu-rotsi.pdf](https://pro-okremi-pytannya-diyalnosti-zakladiv-doshkilnoyi-osvity-u-2023-2024-navchalnomu-rotsi.pdf) (schoollife.org.ua)
5. Нерянова С. Дошкілля України в умовах війни. С. Нерянова. *Дошкільне виховання*. 2023, №18. С. 4-6.
6. Романюк І. Батьки і вихователі: діємо разом. *Дошкільне виховання*. 2023, № 8. С. 9-13.
7. Шалда Н. Організація освітнього процесу в дистанційному форматі. *Дошкільне виховання*. 2023, № 2. С. 8-15.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Авраменко Ольга Миколаївна, інструктор з фізичної культури. Сумський дошкільний навчальний заклад (центр розвитку дитини) № 14 «Золотий півник» Сумської міської ради. Сумська область.

Бойко Наталія Вікторівна, інструктор з фізичної культури. Заклад дошкільної освіти (ясла-садок) № 12 «Олімпійський» Сумської міської ради. Сумська область.

Бойко Світлана Миколаївна, кандидат філософських наук, старший дослідник, завідувач сектору авторського педагогічного новаторства відділу інноваційної діяльності та дослідно-експериментальної роботи, координатор інноваційного освітнього проекту на всеукраїнському рівні за темою «Організаційно-педагогічні умови функціонування та розвитку безпечної школи у воєнний/повоєнний час» (2023-2027). Державна наукова установа «Інститут модернізації змісту освіти». М. Київ

Бортник Любов Іванівна, вихователь-методист, спеціаліст вищої категорії. Кролевецький заклад дошкільної освіти (центр розвитку дитини) № 9 «Ромашка» Кролевецької міської ради. Сумська область.

Власенко Ольга Ігорівна, заступник директора з виховної роботи. Комунальний заклад «Харківський лицей № 65 Харківської міської ради». Харківська область.

Гмиря Ганна Володимирівна, директор. Середня загальноосвітня школа I-III ступенів № 201 міста Києва.

Гомель Оксана Андріївна, практичний психолог, спеціаліст II категорії. Навчально-виховний комплекс «Школа I ступеня – гімназія «Потенціал» Оболонського району м. Києва.

Гонтар Надія Іванівна, заступник директора з навчально-виховної роботи. Комунальний заклад «Харківська початкова школа № 33 Харківської міської ради». Харківська область.

Гончаренко Світлана Олексіївна, директор. Сумський заклад загальної середньої освіти I-III ступенів № 15 Сумської міської ради. Сумська область.

Гордієнко Наталія Миколаївна, доктор соціологічних наук, професор, проректор з наукової та інноваційної діяльності. Комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради.

Гоч Наталія Володимирівна, практичний психолог, соціальний педагог. Чернечинський лицей Краснопільської селищної ради Сумської області.

Довгополик Олексій Андрійович, учитель фізичної культури, старший учитель. Лебединський заклад загальної середньої освіти I-III ступенів № 3 Лебединської міської ради Сумської області.

Дяченко Катерина Олегівна, вчитель трудового навчання (технології), спеціаліст II категорії. Рівнянський ліцей № 5 Рівнянської сільської ради Новоукраїнського району Кіровоградської області.

Єфремова Галина Леонідівна, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри педагогіки, спеціальної освіти та менеджменту. Комунальний заклад Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти. Сумська область.

Зарицька Валентина Василівна, доктор психологічних наук, професор. Класичний приватний університет. Запорізька область.

Зелюкіна Тетяна Миколаївна, практичний психолог. Дошкільний навчальний заклад (центр розвитку дитини) «Світлячок» Глухівської міської ради Сумської області.

Зубик Світлана Петрівна, заступник директора з науково-методичної роботи. Навчально-виховний комплекс «Школа I ступеня – гімназія «Потенціал» Оболонського району м. Києва.

Зубчук Марина Анатоліївна, учителька української мови та літератури. Красилівський ліцей Красилівської міської ради Хмельницької області.

Калій Світлана Олександрівна, вихователь, спеціаліст I категорії. Кролевецький заклад дошкільної освіти (центр розвитку дитини) № 9 «Ромашка» Кролевецької міської ради. Сумська область.

Капленко Анна Валеріївна, учитель основ здоров'я та географії. Сумський заклад загальної середньої освіти I-III ступенів № 26 Сумської міської ради. Сумська область.

Кизименко Оксана Миколаївна, заступник директора з навчально-виховної роботи. Комунальний заклад «Харківський ліцей № 142 Харківської міської ради». Харківська область.

Ковальова Наталія Анатоліївна, практичний психолог, спеціаліст I категорії, Барвінківський ліцей № 2 Барвінківської міської територіальної громади Ізюмського району Харківської області.

Ковтун Єлизавета Федорівна, старший. викладач кафедри теорії і методики змісту освіти. Комунальний заклад Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти. Сумська область.

Ковтун Наталія Михайлівна, соціальний педагог, спеціаліст I категорії. Комунальний заклад «Харківський ліцей № 65 Харківської міської ради». Харківська область.

Кожем'якіна Ірина Володимирівна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, спеціальної освіти та менеджменту Комунальний заклад Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти. Сумська область.

Кондратьєва Людмила Олександрівна, вчитель початкових класів, спеціаліст II категорії. Комунальний заклад «Харківський ліцей № 140 Харківської міської ради». Харківська область.

Краснікова Наталія Вікторівна, учитель-методист, спеціаліст вищої категорії, учитель німецької мови. Комунальний заклад «Харківський ліцей №66 Харківської міської ради». Харківська область.

Кривенко Тетяна Вікторівна, практичний психолог I категорії. Кролевецький заклад дошкільної освіти (центр розвитку дитини) № 9 «Ромашка» Кролевецької міської ради. Сумська область.

Кужель Людмила Миколаївна, учитель основ здоров'я, хімії, спеціаліст вищої категорії, старший вчитель, заступник директора з навчально-виховної роботи. Олешнянський ліцей Чупахівської селищної ради Охтирського району Сумської області.

Лайко Ірина Павлівна, учитель біології, спеціаліст вищої категорії, практичний психолог. Свеська спеціалізована школа I-III ступенів № 1 Свеської селищної ради Шосткинського району Сумської області.

Левченко Тетяна Олександрівна, заступник директора з виховної роботи. Навчально-виховний комплекс «Школа I ступеня – гімназія «Потенціал» Оболонського району м. Києва.

Ліхоман Інна Миколаївна, учитель біології, спеціаліст I категорії. Комунальний заклад «Харківський ліцей № 140 Харківської міської ради». Харківська область.

Логвиненко Оксана Анатоліївна, завідувач. Заклад дошкільної освіти (ясла-садок) № 9 «Світлячок» Сумської міської ради. Сумська область.

Малішевська Алла Петрівна, директор. Навчально-виховний комплекс «Школа I ступеня – гімназія «Потенціал» Оболонського району м. Києва.

Мантуліна Олена Віталіївна, вихователь, спеціаліст вищої категорії. Заклад дошкільної освіти (ясла-садок) № 12 «Олімпійський» Сумської міської ради. Сумська область.

Марухина Ірина Володимирівна, науковий співробітник Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи; завідувач навчально-методичного центру

психологічної служби. Комунальний заклад Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти. Сумська область.

Метейко Алла Володимирівна, методист природничої освітньої галузі навчально-методичного відділу координації освітньої діяльності та професійного розвитку. Комунальний заклад Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти. Сумська область.

Миронюк Олена Анатоліївна, практичний психолог. Великоскнитський ліцей Ганнопільської сільської ради Шепетівського району Хмельницької області.

Нечипоренко Валентина Василівна, доктор педагогічних наук, професор, ректор. Комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради.

Ничта Наталія Любомирівна, кандидат наук з державного управління, старший викладач кафедри філософії, культурології та соціології. Національний лісотехнічний університет України. Практичний психолог. Комунальний заклад Львівської обласної ради «Багатопрофільний навчально-реабілітаційний центр Святого Миколая».

Нищенко Лілія Миколаївна, вихователь, спеціаліст II категорії. Кролевецький заклад дошкільної освіти (центр розвитку дитини) № 9 «Ромашка» Кролевецької міської ради. Сумська область.

Олійник Лариса Миколаївна, учитель біології, спеціаліст вищої категорії. Комунальний заклад «Харківський ліцей № 122 Харківської міської ради». Харківська область.

Панченко Світлана Миколаївна, кандидат психологічних наук, доцент, проректор з науково-педагогічної та навчальної роботи Комунальний заклад Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти. Сумська область.

Парфенюк Людмила Олексіївна, заступник директора з виховної роботи. Комунальний заклад Сумської обласної ради «Сумський обласний академічний ліцей імені Дмитра Євдокимова».

Перлик Вікторія Володимирівна, старший викладач кафедри педагогіки, спеціальної освіти та менеджменту. Комунальний заклад Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти. Сумська область.

Петрова Таміла Леонідівна, учитель фізичної культури, спеціаліст вищої категорії, вчитель-методист. Комунальний заклад «Харківський ліцей № 28 Харківської міської ради». Харківська область.

Піючевська Анна Геннадіївна, практичний психолог. Сумський дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) № 38 «Яблунька» Сумської міської ради. Сумська область.

Плохута Тетяна Миколаївна, учитель української мови та літератури, спеціаліст I категорії. Лебединський заклад загальної середньої освіти I-III ступенів № 7 Лебединської міської ради Сумської області.

Позднякова Олена Леонтіївна, доктор педагогічних наук, професор, перший проректор. Комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради.

Покрашенко Олександр Іванович, учитель фізичної культури, спеціаліст вищої категорії. Криворізька гімназія № 41 Криворізької міської ради Дніпропетровської області.

Попсуй Олена Євгенівна, учитель англійської мови. Комунальний заклад «Харківська початкова школа № 33 Харківської міської ради». Харківська область.

Пугач Жанна Олегівна, вихователь, спеціаліст II категорії. Заклад дошкільної освіти (ясла-садок) № 27 «Світанок» Сумської міської ради. Сумська область.

Рубан Лариса Іванівна, заступник директора з виховної роботи. Глухівська загальноосвітня школа I-III ступенів № 2 Глухівської міської ради Сумської області.

Рукаевич Юлія Юріївна, учитель зарубіжної літератури, спеціаліст. Херсонський навчально-виховний комплекс «Дошкільний навчальний заклад – загальноосвітня школа I-III ступенів» № 33 Херсонської міської ради. Херсонська область.

Саричева Тетяна Олександрівна, учитель початкових класів. Лебединський заклад загальної середньої освіти I-III ступенів № 3 Лебединської міської ради Сумської області.

Сергата Наталія Сергіївна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент. Комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради.

Серих Лариса Володимирівна, кандидат педагогічних наук, доцент, виконуюча обов'язків завідувача кафедри теорії і методики змісту освіти. Комунальний заклад Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти. Сумська область.

Смалиус Людмила Никифорівна, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри психології. Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. Черкаська область.

Соборова Ольга Михайлівна, педагог-організатор, спеціаліст вищої категорії. Глухівська загальноосвітня школа I-III ступенів № 2 Глухівської міської ради Сумської області.

Сокол Артем Олександрович, практичний психолог, соціальний педагог, спеціаліст I категорії. Глухівська загальноосвітня школа I-III ступенів № 2 Глухівської міської ради Сумської області.

Соколовська Ірина Анатоліївна, кандидат медичних наук, доцент. Комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради.

Солоненко Тетяна Євгеніївна, учитель історії та правознавства, спеціаліст вищої категорії, заступник директора з навчально-виховної роботи. Ліцей № 1 Таврійської міської ради Херсонської області.

Спіркіна Марина Володимирівна, учитель англійської мови, спеціаліст I категорії. Комунальний заклад «Харківський ліцей № 66 Харківської міської ради». Харківська область.

Стешенко Алла Василівна, заступник директора з виховної роботи. Комунальний заклад «Харківський ліцей № 122 Харківської міської ради». Харківська область.

Страшко Інна Миколаївна, директор. Опорний заклад загальної середньої освіти «Академічний» Краматорської міської ради Донецької області.

Сударева Галина Федорівна, старший викладач кафедри педагогіки, спеціальної освіти та менеджменту. Комунальний заклад Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти. Сумська область.

Сушко Вікторія Вікторівна, практичний психолог, спеціаліст вищої категорії, практичний психолог-методист. Комунальний заклад «Харківський ліцей № 140 Харківської міської ради». Харківська область.

Танькова Ірина Іванівна, вихователь, спеціаліст вищої категорії. Комунальний заклад Сумської обласної ради «Сумський обласний академічний ліцей імені Дмитра Євдокимова».

Таршина Світлана Анатоліївна, директор. Комунальний заклад «Харківський ліцей № 65 Харківської міської ради». Харківська область.

Таукішева Маргарита Борисівна, директор. Комунальний заклад «Харківська початкова школа № 33 Харківської міської ради». Харківська область.

Ткаченко Тетяна Іванівна, вихователь-методист. Сумська початкова школа № 11 Сумської міської ради. Сумська область.

Тонка Марія Гуріївна, вихователь, спеціаліст вищої категорії. Комунальний заклад Сумської обласної ради «Сумський обласний академічний ліцей імені Дмитра Євдокимова».

Успенська Валентина Миколаївна, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики змісту освіти, керівник лабораторії здоров'яспрямованої освіти. Комунальний заклад Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти. Сумська область.

Фисина Надія Григорівна, психолог. Середня загальноосвітня школа I-III ступенів № 201 міста Києва.

Фоменко Ніна Михайлівна, вихователь-методист, інструктор з фізичної культури. Сумська початкова школа № 11 Сумської міської ради. Сумська область.

Холоденко Марина Іванівна, практичний психолог, спеціаліст I категорії. Комунальний заклад «Кам'янський ліцей № 1 Кам'янської міської ради Черкаської області».

Чичикало Валентина Миколаївна, учитель біології, спеціаліст вищої категорії. Хмелівська гімназія Краснопільської селищної ради Сумської області.

Шкурдода Людмила Олександрівна, викладач кафедри теорії і методики змісту освіти. Комунальний заклад Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти. Сумська область.

Штехно Альона Олександрівна, практичний психолог, спеціаліст II категорії. Лебединський заклад загальної середньої освіти I-III ступенів № 3 Лебединської міської ради Сумської області.

Щавлінська Валентина Юріївна, учитель біології, спеціаліст II категорії. Херсонський навчально-виховний комплекс «Дошкільний навчальний заклад – загальноосвітня школа I-III ступенів» № 33 Херсонської міської ради. Херсонська область.

Щербина Валентина Володимирівна, учитель української мови та літератури, спеціаліст I категорії. Недригайлівський ліцей Недригайлівської селищної ради. Сумська область.

Якименко Наталія Іванівна, завідувач, вихователь вищої категорії. Сумський дошкільний навчальний заклад (центр розвитку дитини) № 14 «Золотий півнік» Сумської міської ради. Сумська область.

Автори опублікованих матеріалів несуть повну відповідальність за підбір, точність наведених фактів, цитат, економіко-статистичних даних, власних імен та інших відомостей. Матеріали відтворюються із збереженням змісту, наданого авторами

Наукове видання

**БЕЗПЕКА І ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ
В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ**

**Збірник наукових статей
VI Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції**

(м. Суми, 16 листопада 2023 р.)

За редакцією В. М. Успенської

Комп'ютерний набір редактора

Підп. до друку 20.12.2023.

Формат 60x84/16. Гарнітура Times New Roman.

Папір офсетний. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 25,46.

Ум. фарб.-відб. 25,46. Обл.-вид. арк. 23,95.

Тираж 100 пр. Вид. № 81.

Видавець і виготовлювач:

ФОП Цьома С.П. 40002, м. Суми, вул. Роменська, 100.

Тел.: 066-293-34-29.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:

серія ДК, № 5050 від 23.02.2016.