

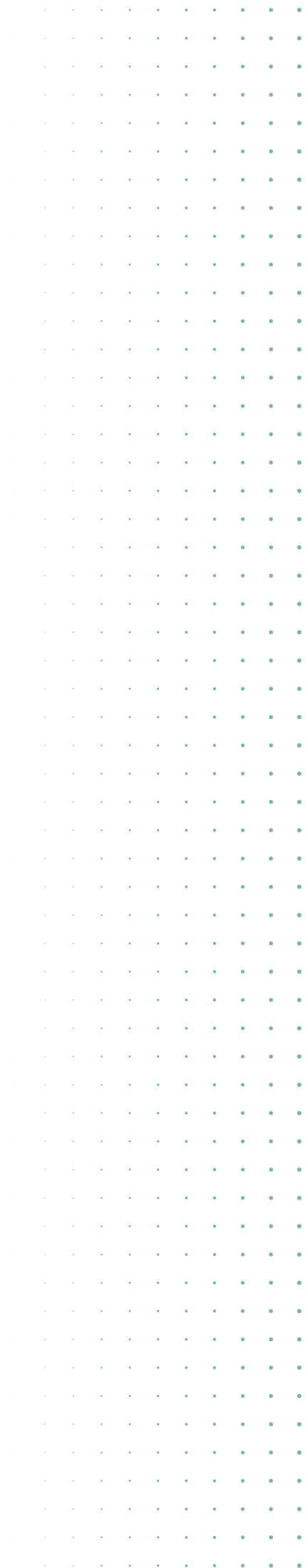
Центр інноваційної освіти «Про.Світ»

# Про.Безпеку:

безпечна освітня  
екосистема громади

Посібник для тренера

Київ  
2023



УДК:37:331.4(072)

Рекомендовано до друку Вченою радою ДЗВО «Університет менеджменту освіти»  
(протокол від 20 вересня 2023 року № 10)

Про.Безпеку: безпечна освітня екосистема громади: посібник для тренера /  
за заг. ред. А. Аносової. Київ: Центр інноваційної освіти «Про.Світ», 2023. 290 с.

Рецензентки:

*Гриневич Л.*, перша проректорка Київського університету ім. Бориса Грінченка, кандидатка педагогічних наук, доцентка;

*Сорочан Т.*, директорка Центрального інституту післядипломної педагогічної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти», докторка педагогічних наук, професорка.

Укладачі:

Аносова А. (1.1, 1.2.3, 1.4.1, 1.4.2, 1.4.3, 1.4.4), Белова І. (1.2.2), Бондар В. (1.2.7), Бречко А. (1.3.1, 1.3.3, 1.3.4, 1.3.5, 1.3.6), Валько І. (1.2.7), Гребеніченко Ю. (1.2.5, 1.3.3), Гуменюк Н. (1.3.3), Гусениця Н. (2.3), Дехтяренко Л. (1.2.7), Дівинець М. (1.2.7), Діденко О. (1.3.3), Добровінська М. (1.3.3), Іванова І. (1.3.3), Калініченко І. (1.2.4), Капчинська Л. (1.3.3), Кереселідзе Т. (1.2.7, 2.1), Кизима І. (1.2.7), Китиченко Т. (1.2.7, 1.3.3), Клепуц О. (1.4.5), Клосовський С. (2.1), Котяй Л. (1.3.3), Коцар О. (1.2.7), Кошій О. (1.3.3), Круть І. (1.3.7, 1.3.8), Левків С. (1.2.7), Леонтьєва І. (1.3.3), Марчук Г. (1.2.7), Миклашевська О. (1.3.3), Миханів Л. (1.2.7), Міркотан Л. (1.2.7), Низдропа Н. (1.2.7), Никитюк М. (1.2.7), Олексенко С. (1.4.4), Ошийко Я. (1.2.8, 2.4), Панасюк І. (1.2.7), Папіш Н. (1.2.7), Пендальчук В. (1.2.1), Петушкова Л. (1.1, 1.4.3, 1.4.4, 1.4.5), Побережник С. (1.2.7), Понежа Н. (1.3.3), Порховнюк А. (1.2.7), Прокопчук В. (1.3.3), Пукіш Н. (1.3.3), Раскевич С. (1.3.3), Світлик М. (1.3.3), Сеньків І. (1.2.7), Сікора Н. (1.2.7), Стойкова В. (1.3.2, 2.2), Сусленко К. (1.3.3), Сусленко О. (1.2.7), Федоренко О. (1.1, 1.2.1, 1.2.3), Хоменко О. (1.4.1, 1.4.5), Шаповалова Ю. (1.2.7), Швець О. (1.2.7), Юрчишин Л. (1.2.6)

Посібник містить навчальні заняття для проведення тренінгів у громадах України, що сприятиме створенню в них безпечного освітнього середовища, зміцнення міжвідомчої взаємодії, розвитку культури безпеки учасників освітнього процесу.

Адресовано тренерам проєкту «Про.Спільноти: безпечне та сприятливе середовище для навчання дітей», керівникам закладів загальної середньої освіти, педагогам, працівникам управлінських структур системи освіти, представникам органів місцевого самоврядування, викладачам закладів післядипломної педагогічної освіти та працівникам центрів професійного розвитку педагогічних працівників, іншим представникам місцевих громад, зацікавленим у проведенні навчань з питань створення безпечної освітньої екосистеми громади.

Публікація підготовлена у рамках проєкту «Про.Спільноти: безпечне та сприятливе середовище для навчання дітей», що реалізує громадська організація «Центр інноваційної освіти «Про.Світ» за підтримки U-LEAD з Європою.

Програма для України з розширення прав і можливостей на місцевому рівні, підзвітності та розвитку «U-LEAD з Європою» спільно фінансується ЄС та його державами-членами Німеччиною, Польщею, Швецією, Данією, Естонією та Словенією для підтримки України на її шляху до зміцнення місцевого самоврядування. U-LEAD сприяє прозорому, підзвітному та багаторівневому управлінню в Україні, яке відповідає на потреби громадян, та розширює можливості громад. Програма «U-LEAD з Європою» не несе відповідальності за зміст посібника.



# ЗМІСТ

## Вступ

### МОДУЛЬ 1

## СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

1.1. Безпечне освітнє середовище: ключові поняття	14
1.2. Фізична безпека	26
1.2.1. Фізична безпека учнів у школах: основні аспекти і регіональна специфіка	26
1.2.2. Облаштування укриття в школі	33
1.2.3. Складання та відпрацювання алгоритмів дій для учасників освітнього процесу за сигналу небезпеки	36
1.2.4. Безбар'єрність у школі	43
1.2.5. Клас безпеки в школі та його функціональність.	49
1.2.6. Мінна безпека	58
1.2.7. Безпечна дорога до школи	62
1.2.8. Домедична допомога в школі	70
1.3. Інформаційна безпека	80
1.3.1. Забезпечення інформаційної безпеки школи	80
1.3.2. Забезпечення евакуації, зберігання й знищення документів закладу освіти	87
1.3.3. Інформаційна культура та інфомедійна грамотність учасників освітнього процесу	99
1.3.4. Цифровізація освіти: можливості та ресурси для школи	122
1.3.5. Організація онлайн-комунікацій між суб'єктами освітнього процесу в школі	140
1.3.6. Онлайн-ризики в мирний і воєнний час	149
1.3.7. Освітній процес з урахуванням конфлікту	154
1.3.8. Безпечне дистанційне навчання	161

1.4. Психологічна безпека	170
1.4.1. Психологічна безпека в освітньому середовищі: ключові поняття, інструменти і механізми формування, розподіл відповідальностей та ролей	170
1.4.2. Стрес: особливості переживання та підтримка	180
1.4.3. Як побачити тривожні індикатори психологічної травмованості дитини і надати їй підтримку	189
1.4.4. Допомога тому, хто допомагає: профілактика професійного вигорання і підтримка ресурсності педагога	208
1.4.5. Адаптація, інтеграція та залучення до освітнього простору дітей з різними життєвими обставинами	234

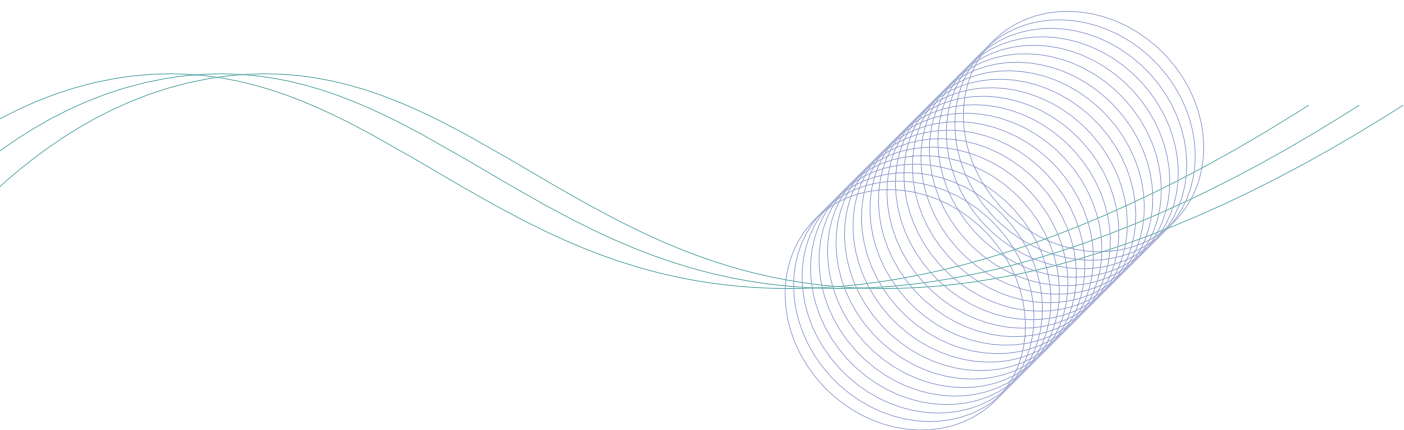
## МОДУЛЬ 2

### МІЖВІДОМЧА ВЗАЄМОДІЯ У СТВОРЕННІ БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

2.1. Взаємодія зацікавлених сторін у громаді. Симуляційна екосистемна гра «Безпечна громада»	244
2.2. Організація евакуації та збереження матеріально-технічних цінностей закладу освіти	253
2.3. Міжвідомча взаємодія Центру професійного розвитку педагогічних працівників у громаді	257
2.4. Інтеграція досвіду військовослужбовців в освітній процес	262

### «СКАРБНИЧКА» ТРЕНЕРА

265



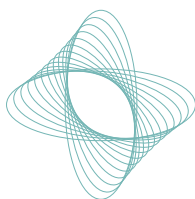
# Інформація про укладачів

<b>Аносова Анастасія</b>	програмна менеджерка громадської організації «Центр інноваційної освіти “Про.Світ”», доцентка кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти комунального навчального закладу Київської обласної ради «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів», кандидатка педагогічних наук;
<b>Белова Ірина</b>	директорка Ірпінського ліцею №2 Ірпінської міської ради Бучанського району Київської області;
<b>Бондар Вікторія</b>	заступниця директора з навчально-виховної роботи закладу загальної середньої освіти Солонянський ліцей Солонянської селищної ради Дніпропетровської області;
<b>Бречко Анастасія</b>	вчителька української мови, літератури й медіаграмотності; засновниця онлайн-школи «невгаМОВНО», авторка онлайн-курсів Всеукраїнської школи онлайн і ютуб-каналу «#будніучілки»;
<b>Валько Іванна</b>	консультантка центру професійного розвитку педагогічних працівників Калуської міської ради, вчителька початкових класів і музичного мистецтва Сівка-Войнилівського ліцею Войнилівської селищної ради;
<b>Гребеніченко Юлія</b>	методистка відділу моніторингу якості освіти, викладачка кафедри природничо-математичної освіти і технологій комунального навчального закладу Київської обласної ради «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів»;
<b>Гуменюк Наталя</b>	заступниця директора Низівського ліцею Садівської сільської ради Сумського району Сумської області;
<b>Гусениця Наталія</b>	психологиня Центру професійного розвитку педагогічних працівників Сумської міської ради, тренерка програм «Безпечний простір», «Психолого-педагогічна підтримка дітей, батьків та педагогів в умовах надзвичайної ситуації», хібукі-терапевтка;
<b>Дехтяренко Лілія</b>	вчителька англійської мови ліцею №3 імені Артема Мазура Хмельницької міської ради;
<b>Дівинець Мар'яна</b>	вчитель історії та правознавства Велятинського ліцею Вишківської селищної ради;

<b>Діденко Олексій</b>	вчитель історії та інформатики Михайлівського ліцею Михайлівської сільської ради Полтавського району Полтавської області;
<b>Добровінська Марія</b>	завідувачка методичного кабінету Центру дитячої та юнацької творчості Коростенської міської ради;
<b>Іванова Інна</b>	заступниця директора ліцею з навчально-виховної роботи Першотравенського ліцею №2 Першотравенської міської ради;
<b>Калініченко Ірина</b>	завідувачка кафедри педагогічної майстерності та інклюзивної освіти Полтавської академії неперервної освіти імені М. В. Остроградського, кандидатка педагогічних наук, доцентка;
<b>Капчинська Лариса</b>	директорка гімназії №5 Звягельської міської ради;
<b>Кереселідзе Тетяна</b>	директорка Комунальної установи «Центр дитячої та юнацької творчості» Коростенської міської ради, співзасновниця благодійного фонду «Відважні», депутатка Коростенської міської ради;
<b>Кизима Ірина</b>	директорка комунальної установи «Центр професійного розвитку педагогічних працівників» Стрийської міської ради Стрийського району Львівської області, кандидатка педагогічних наук;
<b>Китиченко Тетяна</b>	завідувачка кафедри соціально-гуманітарної освіти комунального вищого навчального закладу «Харківська академія неперервної освіти», кандидатка історичних наук;
<b>Клепуц Оксана</b>	директорка Козівського опорного закладу загальної середньої освіти — ліцею імені Михайла Гаврилка при Львівському національному університеті імені Івана Франка Козівської сільської ради Стрийського району Львівської області, викладачка кафедри освітньої політики Львівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, лауреатка Премії Верховної ради України 2021 року, голова Ради керівників закладів загальної середньої освіти Львівщини;
<b>Клосовський Станіслав</b>	проєктний менеджер громадської організації «Центр інноваційної освіти «Про.Світ»;
<b>Котяй Любов</b>	директорка Сквирського центру професійного розвитку педагогічних працівників;
<b>Коцар Олександр</b>	заступник начальника відділу зв'язків із громадськістю Департаменту патрульної поліції України;
<b>Коцїй Олена</b>	консультантка комунального закладу «Центр професійного розвитку педагогічних працівників» Степанівської селищної ради Сумського району Сумської області;
<b>Круть Ірина</b>	кандидатка філологічних наук, доцентка;
<b>Левків Сергій</b>	директор Чуднівського ліцею №2 Чуднівської міської ради Житомирської області;
<b>Леонтьєва Ірина</b>	заступниця директора з навчально-виховної роботи

<b>Марчук Галина</b>	Трихатського ліцею Ольшанської селищної ради Миколаївського району Миколаївської області;
<b>Миклашевська Оксана</b>	директорка Комунальної установи «Центр професійного розвитку педагогічних працівників Дрогобицької міської ради Львівської області»;
<b>Миханів Ліліана</b>	заступниця директора з виховної роботи Ковалівського ліцею Ольшанської селищної ради Миколаївського району Миколаївської області;
<b>Міркотан Лідія</b>	заступниця директора з виховної роботи Бережанського ліцею № 3 Бережанської міської ради Тернопільської області;
<b>Низдропа Надія</b>	начальниця відділу культури і туризму Дмитрівської сільської ради Кропивницького району Кіровоградської області;
<b>Никитюк Марія</b>	консультантка комунальної установи «Центр професійного розвитку педагогічних працівників Бережанської міської ради»;
<b>Олексенко Світлана</b>	заступниця директора з виховної роботи Баївського ліцею Боратинської сільської ради;
<b>Ошийко Яна</b>	старша викладачка кафедри історичної та громадянської освіти Інституту післядипломної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка;
<b>Панасюк Ірина</b>	директорка гімназії «Звитяга» — початкова школа №8 Білоцерківської міської ради Київської області;
<b>Папіш Наталія</b>	консультантка КУ «Привільненський центр професійного розвитку педагогічних працівників» Привільненської сільської ради Дубенського району Рівненської області;
<b>Пендальчук Віктор</b>	заступниця директора з навчально-виховної роботи гімназії № 5 Звягельської міської ради;
<b>Петушкова Лариса</b>	директор Каховської ЗОШ I–III ступенів №1 Каховської міської ради Херсонської області;
<b>Побережник Світлана</b>	психологиня, старша спеціалістка з навчально-методичної роботи міжнародної благодійної організації «Партнерство «Кожній дитині», докторка філософії;
<b>Понежа Наталія</b>	консультантка ЦПРПП Баранівської міської ради Житомирської області;
<b>Порховнюк Алла</b>	вчителька історії Першотравенського ліцею №2 Першотравенської міської ради;
<b>Прокопчук Владислав</b>	вчителька історії, заступниця директора з навчально-виховної роботи ліцею №1 Южненської міської ради Одеського району Одеської області;
<b>Пукіш Наталія</b>	студент Київського національного університету імені Тараса Шевченка;
	директорка комунальної установи «Центр

	професійного розвитку педагогічних працівників» Калуської міської ради;
<b>Раскевич Світлана</b>	консультантка комунальної установи «Центр професійного розвитку педагогічних працівників» Калуської міської ради;
<b>Світлик Мар'яна</b>	вчителька інформатики Велятинського ліцею Вишківської селищної ради;
<b>Сеньків Ірина</b>	вчителька німецької мови Бережанського ліцею імені Віталія Скакуна Бережанської міської ради Тернопільської області;
<b>Сікора Наталія</b>	директорка Лищенського ліцею Підгайцівської сільської ради Луцького району Волинської області;
<b>Стойкова Вікторія</b>	заступниця директора з науково-педагогічної роботи Миколаївського ОІППО, доцентка кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти, кандидатка педагогічних наук;
<b>Сусленко Катерина</b>	редакторка ІТ-компанії «ВАКОТЕСН»;
<b>Сусленко Ольга</b>	старша інспекторка відділу кадрів ПрАТ «Агробудмеханізація»;
<b>Федоренко Оксана</b>	координаторка тренерів громадської організації «Центр інноваційної освіти «Про.Світ», кандидатка педагогічних наук;
<b>Хоменко Олена</b>	практична психологиня, старша викладачка кафедри природничо-математичної освіти інституту післядипломної освіти ніверситету імені Бориса Грінченка;
<b>Шаповалова Юлія</b>	вчителька історії, соціальний педагог ліцею №4 імені В'ячеслава Чорновола Южненської міської ради Одеського району Одеської області;
<b>Швець Оксана</b>	консультантка комунальної установи «Центр професійного розвитку педагогічних працівників» Бережанської міської ради;
<b>Юрчишин Леся</b>	вчителька історії, правознавства, громадянської освіти, найкраща вчителька громадянської освіти за версією премії «Global Teacher Prize Ukraine 2020», авторка-укладачка посібника для освітян «Як розповідати школярам про мінну безпеку», запрошена тренерка з мінної просвіти ЮНІСЕФ Україна, методична консультантка.







# ВСТУП

Цей посібник є частиною навчально-методичного комплексу «Про.Безпеку: безпечна освітня екосистема громади», розроблений громадською організацією «Центр інноваційної освіти «Про.Світ» під час втілення проєкту «Про.Спільноти: безпечне та сприятливе середовище для навчання дітей».

До комплексу, крім цього видання, входять навчально-методичний посібник, дидактичний комплект для проведення педагогами в ігровій формі заходів із формування культури безпеки учнів, відпрацювання алгоритмів дій у різних ситуаціях небезпеки (ігрові кубики «Територія безпеки», гра для укриття «Спільні кроки», гра «Колесо довіри», інформаційні плакати «Моя територія безпеки — приклад для твоєї»), інтерактивний онлайн-курс для представників адміністрації закладів загальної середньої освіти та органів місцевого самоврядування.

Посібник є своєрідним конструктором, використовуючи елементи якого, кожен тренер\* проєкту може укласти індивідуальну програму навчання для своєї громади з урахуванням потреб учасників, особливостей освітньої екосистеми і регіональної специфіки безпекової ситуації.

Структурно посібник складається з двох розділів: «Створення безпечного освітнього середовища» та «Міжвідомча взаємодія у створенні безпечного освітнього середовища».

У першому розділі послідовно розглядаються теми забезпечення фізичної, інформаційної, психологічної безпеки учасників освітнього процесу. Другий розділ присвячений питанням взаємодії зацікавлених сторін у громаді, організації евакуації й збереження матеріально-технічних цінностей закладу освіти, міжвідомчій взаємодії центру професійного розвитку педагогічних працівників у громаді, інтеграції досвіду військовослужбовців в освітній процес і мітить сценарій проведення симуляційної екосистемної гри «Безпечна громада».

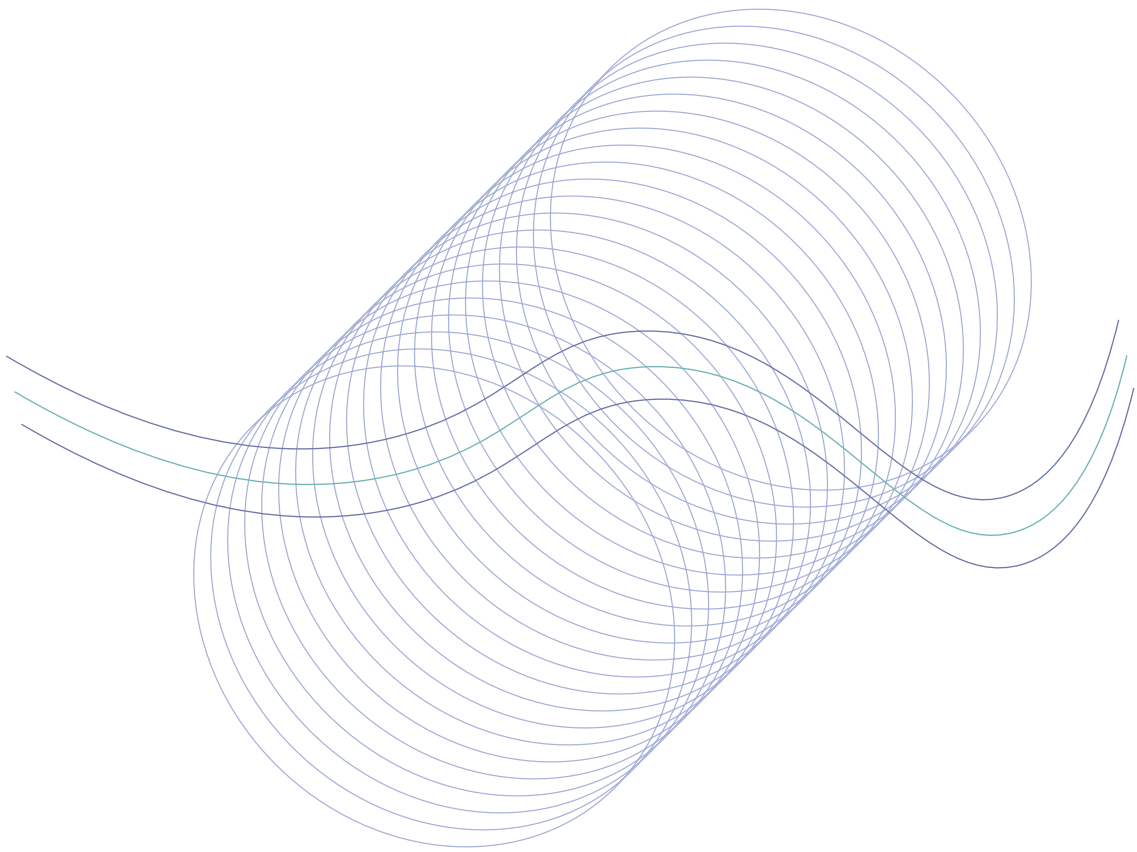
До змісту посібника також включено міжнародний досвід, зокрема вправи, ігри, кейси, з якими ознайомилися організатори і тренери проєкту під час освітньої подорожі до Ізраїлю – країни, яка понад 70 років живе у режимі постійного воєнного конфлікту.

Проєктом передбачено проведення навчання у громадах у форматі тренінгу для груп освітян з метою розвитку культури безпеки та відпрацювання алгоритмів дій у різних небезпечних ситуаціях. Тому, зважаючи на формат навчання, у кожній темі міститься набір вправ, в описі яких вказано мету, необхідні ресурси, хід проведення, запитання для обговорення, додаткову інформацію для тренера, що допоможе йому [1] побудувати оптимальну тренінгову програму для своєї групи учасників. Тренери проєкту уклали «скарбничку тренера», до якої увійшли вправи на знайомство, визначення очікувань, активізацію групи, її згуртування, зняття напруження, об'єднання в підгрупи, підведення підсумків, рефлексію.

Укладачі посібника – представники Центру інноваційної освіти «Про.Світ», обласних інститутів післядипломної педагогічної освіти, центрів професійного розвитку педагогічних працівників, органів місцевого самоврядування, департаменту патрульної поліції України, керівники і вчителі закладів загальної середньої освіти, позашкільної освіти, в тому числі тренери проєкту.

---

\*Тут і далі, вживаючи форму чоловічого роду, ми маємо на увазі представників обох статей.





МОДУЛЬ 1



**СТВОРЕННЯ  
БЕЗПЕЧНОГО  
ОСВІТНЬОГО  
СЕРЕДОВИЩА**

# Тема 1.1

## Безпечне освітнє середовище: ключові поняття



**Анастасія Аносова**, програмна менеджерка громадської організації «Центр інноваційної освіти «Про.Світ», доцентка кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти комунального навчального закладу Київської обласної ради «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів», кандидатка педагогічних наук

**Лариса Петушкова**, психологиня, старша спеціалістка з навчально-методичної роботи міжнародної благодійної організації «Партнерство “Кожній дитині”», докторка філософії

**Оксана Федоренко**, координаторка тренерів громадської організації «Центр інноваційної освіти «Про.Світ», кандидатка педагогічних наук

### Вправа «ДИТИНА В БЕЗПЕЦІ»



**Мета:** актуалізувати тему безпечного освітнього середовища.



**Необхідні матеріали:** плакат з намальованою дитиною, стикери двох кольорів (по 2 стикери на учасника), 4 аркуші фліпчарту з написами «Фізична безпека», «Психологічна безпека», «Інформаційна безпека», чисті аркуші А4 для ментальної карти (до 10 штук).



**Хід проведення**

#### I етап. Індивідуальна робота

Тренер запитує учасників: «Що дитині не можна робити і що треба робити, щоб бути в безпеці?»

Усі «не можна» пишемо на стикерах одного кольору, «можна» — іншого. Кожну думку, ідею пишемо на окремому стикері.

Учасники по чергово виходять, озвучують написане та кріплять стикери на плакат із зображенням дитини. Свої відповіді вони не коментують.



#### Запитання для обговорення:

- Що ви бачите?
- Які відчуття й емоції у вас зараз виникли?
- Змодельована зараз ситуація відображає реальність чи ні? Чому ви так вирішили?
- Що вам хочеться зараз зробити?
- Чи в безпеці зараз ця дитина?

## II етап. Робота в групах

Тренер готує аркуші фліпчарту з написами «Фізична безпека», «Психологічна безпека», «Інформаційна безпека», «Змішані».

Учасники об'єднуються в три групи й отримують один із аркушів фліпчарту, на який починають відбирати стикери відповідного змісту з плакату зі зображенням дитини. Ті стикери, які стосуються декількох видів безпеки, кріплять на аркуш фліпчарту «Змішані».

Представлення груп.

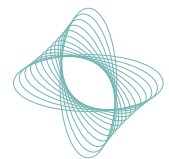


### Запитання для обговорення:

- Чи достатньо повно розкритий зміст кожного виду безпеки? Чи хочеться щось додати?
- У чому були труднощі під час розподілу стикерів?
- Чому окремі стикери підходили кільком групам?
- Як ви ставитеся до прямих заборон (із часткою «не») і коли їх варто застосовувати?
- Який вид безпеки найважливіший?
- Яку безпеку ми забезпечуємо насамперед? На яку менше звертаємо увагу?
- Хто бере відповідальність за забезпечення різних складових безпеки?
- Які ви для себе почули нові думки, ідеї?
- Як врахувати специфіку регіону, громади, школи для забезпечення безпеки дітей?
- Де і про що треба щоденно говорити (наприклад, про мінну безпеку — в Київській області, поведінку під час обстрілів — у Запорізькій)? А де подавати це як загальну інформацію?



Тренер робить **підсумок вправи**: дитина буде в безпеці там, де забезпечили її фізичну, психологічну, інформаційну безпеку, врахували її потреби та поточну ситуацію, у якій перебуває дитина.



## Вправа «БЕЗПЕКА — КОМПЛЕКСНЕ ПОНЯТТЯ»



**Мета:** сформувати в учасників єдине розуміння змісту термінів «психологічна безпека», «фізична безпека», «інформаційна безпека», «дитина в безпеці».



**Необхідні матеріали:** аркуші А4 з написами «Згоден», «Не згоден», «Маю сумнів», роздатки для 4 груп із визначенням понять «психологічна безпека», «фізична безпека», «інформаційна безпека», «дитина в безпеці» (додаток А).



## Хід проведення

### I етап. Вправа «Згоден — не згоден»

Аудиторію умовно ділять на три зони: «Згоден», «Не згоден» і «Маю сумнів». Тренер почергово зачитує твердження, а учасники переходять у ту зону, яку позицію щодо кожного з тверджень вони займають.

Після того, як учасники зайняли позиції щодо певного твердження, тренер просить 1-2 представників кожної групи обґрунтувати свою думку.

Твердження:

1. За інформаційну безпеку дитини відповідають батьки.
2. Соціальні мережі не є шкідливими для дитини.
3. Дитина не завжди має виявляти свої емоції. Злість і агресію нехай тримає при собі.
4. У закладі має бути окрема людина, яка відповідає винятково за питання безпеки.
5. Педагоги мають знати ознаки та прояви психологічного травмування дитини.
6. Рішення щодо повернення до очного навчання має бути на розсуд територіальної громади, якщо створять належні безпекові умови.
7. Головне для безпеки дитини — наявність у школі укриття.
8. Техніки роботи з дезінформацією треба відпрацьовувати під час уроків у старших класах.
9. Вчителі не мають уміти надавати першу психологічну підтримку.
10. Заборону фото- та відеозйомки у школі здійснюють заради безпеки учнів (важливо після розподілу на групи обговорити встановлення санкціонованого відеоспостереження, зйомку порушень прав учасників освітнього процесу, культуру використання інформації — дозвіл батьків і розуміння безпекових аспектів).
11. Залучення підрозділів поліції до охорони закладів на період воєнного стану призведе до покращення безпекової ситуації в закладі.
12. Психоемоційний стан учителя є важливою умовою психологічної безпеки учнів.



### Підсумки:

- ми по-різному розуміємо поняття — на це впливає рівень обізнаності, досвід, цінності тощо, тому необхідно чітко визначати зміст термінів, які використовуємо у спільній комунікації;
- у певних умовах нам треба домовлятися, враховувати безпекову ситуацію, можливості й особливості на місцях.

### II етап. Робота в групах із ключовими поняттями

Учасники об'єднуються в 4 групи та отримують завдання: використовуючи інформацію з роздаткових матеріалів, власний досвід, результати попередніх обговорень на тренінгу, підготувати презентацію поняття (в малюнку, схемі, скульптурі, інсценуванні тощо):

- психологічна безпека в освітньому середовищі;
- фізична безпека в освітньому середовищі;
- інформаційна безпека в освітньому середовищі;
- дитина в безпеці.

Представлення напрацювань груп (по 3-4 хвилини на групу).



#### Запитання для обговорення:

- Що вдавалося легко?
- У чому були труднощі під час роботи?



**Підсумок:** освіта в умовах війни — це діяльність у режимі особливої відповідальності, працездатності, наполегливості, єдності, відкритості та підтримки. Одним із пріоритетних завдань керівників у таких умовах є укріплення суб'єктності учасників освітнього процесу, вибудовування горизонтальних зв'язків у освітній організації, коли кожен знає, за що відповідає, й ухвалює самостійні рішення в межах своєї відповідальності.

У Концепції безпеки закладів освіти [1] ключовою проблемою, яка потребує розв'язання, визначили низький рівень безпеки закладів освіти та організації безпечного освітнього середовища. Для усунення цих проблем треба створити безпечну інфраструктуру, забезпечити ефективне запобігання негативним безпековим явищам в освітньому середовищі та протидію їм, формувати компетентності безпеки та культуру безпечної поведінки в учасників освітнього процесу й загалом в освітній екосистемі.

У проєкті ми розглядаємо питання безпеки в контексті освітньої екосистеми. Для нас важливо, щоб кожна дитина, відповідно до своїх індивідуальних потреб, почувалася безпечно і такі безпекові умови були як у класі, у якому вона навчається, у школі і на пришкольній території, так і загалом у громаді, де проживає. У цій освітній екосистемі на рівні кожної громади важливо вибудувати чіткі горизонтальні зв'язки, розуміти межі відповідальності, механізми взаємодії, знати чіткі індикатори переадресації випадку / ситуації з дитиною тому чи іншому фахівцеві.

Освітні екосистеми визначають як мережі взаємопов'язаних і різнотипних суб'єктів, що беруть участь у процесі навчання / виховання / розвитку протягом усього життя. Вони об'єднують учнів і спільноти для розкриття їхнього індивідуального та колективного потенціалу. Екосистемний підхід веде до зміни способів вчитися, мислити, жити та діяти на засадах взаємозв'язку та співпраці. В освіті це дає змогу перейти від ієрархічних систем, заснованих на примусі та насильстві, до мережевих моделей спільного добровільного навчання та розвитку.

Сьогодні кожен із педагогічних працівників має осмислити поняття «дитина в безпеці», включивши в нього компоненти фізичної, психологічної, інформаційної безпеки тощо. Крім того, необхідно сформулювати чітке розуміння, як у щоденній комунікації з дітьми в рамках освітнього процесу створювати для них відчуття безпеки. Аби бути для учнів джерелом відчуття захищеності, упевненості, сталості, слід збалансувати власний психоемоційний стан, свідомо зміцнювати свій ментальний та емоційний

імунітет, дотримуючись професійної позиції «Не нашкодь» (дією, словом, емоційним проявом, думкою).

Знову ж таки, універсальної формули успіху у створенні безпечного освітнього середовища немає. З огляду на безпекову ситуацію, стан територій регіону, можливості конкретного закладу освіти, керівник школи та представники органів місцевого самоврядування мають скласти план дій з урахуванням реального фінансування, обсягу місцевого бюджету, використання позабюджетних коштів, допомоги фізичних осіб, батьківської громади тощо.

## Вправа «ЗМІСТ СКЛАДНИКІВ БЕЗПЕКИ»



**Мета:** визначити теми, через які в навчанні розкриватимуться зміст, форми, інструменти забезпечення фізичної, інформаційної, психологічної безпеки.



**Необхідні матеріали:** 3 аркуші фліпчарту, наліпки для голосування (3 штуки на кожного учасника), маркери.



**Хід проведення**

### I етап. Робота в групах і карусель.

Учасники об'єднуються у 3 групи й отримують завдання: визначити і записати на аркуші фліпчарту у складниках безпеки (фізичний, психологічний, інформаційний) важливі теми до обговорення, ідеї для забезпечення складника безпеки в школі і як їх реалізувати (форми, методи, інструменти).

Групи працюють, а потім міняються за принципом каруселі та доповнюють напрацювання одна одної.

Презентація груп.

### II етап. Голосування.

Учасники отримують по 3 наліпки для голосування за теми. Опісля тренер підраховує наліпки та визначає найважливіші теми.



#### Запитання для обговорення:

- Що нам дало виконання вправи?
- Як визначені теми пов'язані між собою?



# Вправа «ІНФОРМУВАННЯ ДІТЕЙ РІЗНОГО ВІКУ ПРО ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ»



**Мета:** сформувати в учасників розуміння необхідності враховувати вік дітей у їх інформуванні щодо безпечної поведінки.



**Необхідні матеріали:** роздруковані кейси та завдання для 3 груп, 5 аркушів фліпчарту.



**Хід проведення**



**Інформація для тренера.** Тренер нагадує учасникам про те, що інформаційна безпека є складовою безпеки дитини в школі. Інформація — ключове поняття тут, адже діти по-різному сприймають інформацію і є чинники, які потрібно враховувати під час формулювання, подання інформації дорослими та її засвоєння дітьми.

## I етап. Робота з кейсами.

Учасники об'єднуються у три групи. Тренер пропонує їм розглянути кейси та поміркувати:

- як подавали інформацію (які способи донесення інформації обрали);
- яким є лексичне наповнення інформації;
- чи враховували способи сприйняття інформації (якщо так, то які);
- чи враховували індивідуальні особливості дітей щодо сприйняття інформації;
- чи вдалося вчителям врахувати особливості сприйняття інформації та чому.

**Кейс 1.** Превентивні заходи щодо мінної безпеки (інформування учнів) — одна з важливих складових фізичної безпеки в наш час. Під час уроку вчителька зосередилась на тому, що потрібно знати та виконувати дітям.

Її розповідь була такою: «Недалеко від нашого району відбувалися воєнні дії. Ще й досі ми чуємо вибухи, коли знешкоджують вибухонебезпечні предмети. Тож небезпека криється поряд! Оминайте снаряди, які не розірвались. Під час обстрілу деякі снаряди могли не спрацювати одразу, але вони готові вибухнути будь-якої миті.

Пам'ятайте:

- не підбирайте такі «трофеї»;
- не беріть до рук знайдені предмети (зокрема, дитячі іграшки та гаджети, які розкидані на землі, — це можуть бути замасковані вибухові пристрої);
- якщо ви знайшли невідомий предмет, скажіть про це дорослим!»

**Кейс 2.** Розповідь вчительки на уроці: «Україна увійшла до переліку країн, найбільш забруднених мінами. Моніторингова місія ООН з прав людини в Україні підтвердила, що міни та вибухонебезпечні предмети спричинили 75 жертв серед дітей у період з 24 лютого 2022 року до 15 лютого 2023 року. За даними ДСНС, на 17 лютого 2023 року в Україні залишалося близько 174 тис. кв.км потенційно забруднених мінами та іншими вибухонебезпечними предметами територій. Фахівці повідомляють про випадки мінування дитячих іграшок та інших предметів, які привертають увагу дітей, а тому становлять велику загрозу для їхнього життя та здоров'я.

Діти, 30% нашої держави забруднені! Йдеться про сотні тисяч різного вибухонебезпечного заліза. Ви є особливою групою ризику, адже ваша цікавість чи неухважність може коштувати вам життя! Тому тепер надзвичайно важливо вивчати правила мінної безпеки».

**Кейс 3.** Вчителька розповіла дітям, що Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) спільно з Міністерством освіти і науки України, Державною службою України з надзвичайних ситуацій (ДСНС) та Міністерством внутрішніх справ України запустили вебсайт «Все про мінну безпеку». Вчителька дала завдання переглянути матеріали з цього сайту вдома та на наступному уроці поділитися інформацією, що нового діти дізналися про мінну безпеку».

## Представлення напрацювань груп.



### Запитання для обговорення:

- Чи є різниця між поданням інформації про безпечну поведінку для учнів 2 і 7 класів? У чому вона полягає?
- Якщо в класі є учні з порушеннями зору чи слуху, чи достатньо їм такого формату інформації?



Тренер робить **підсумок** вправи, що під час подання інформації треба враховувати потенціал дітей (дитини) — рівень та обсяг їхніх компетентностей (соціальної, емоційної та інтелектуальної), самостійність, спроможність до ухвалення рішень, взаємодії тощо.

## II етап. Робота в групах «Рекомендації щодо інформування дітей про безпечну поведінку»

Тренер пропонує учасникам об'єднатись у 5 груп (варіант об'єднання: вправа «Кінофільм» — тренер обирає лідерів (режисерів), а вони формують свою команду).

Кожна група отримує аркуш фліпчарту та завдання розробити рекомендації (чи пам'ятку) для педагогів, як варто подавати інформацію про безпеку для дітей того чи іншого віку: що треба враховувати, як краще подавати інформацію, як забезпечити широкую доступність, врахувати індивідуальні особливості тощо.

Вікові категорії:

- 1–2 класи;
- 3–4 класи;
- 5–7 класи;
- 8–9 класи;
- 10–11 класи.

Під час виконання вправи тренер ходить між групами, ставить уточнювальні запитання. Група обирає спікера, який представляє напрацювання.



#### Запитання для обговорення:

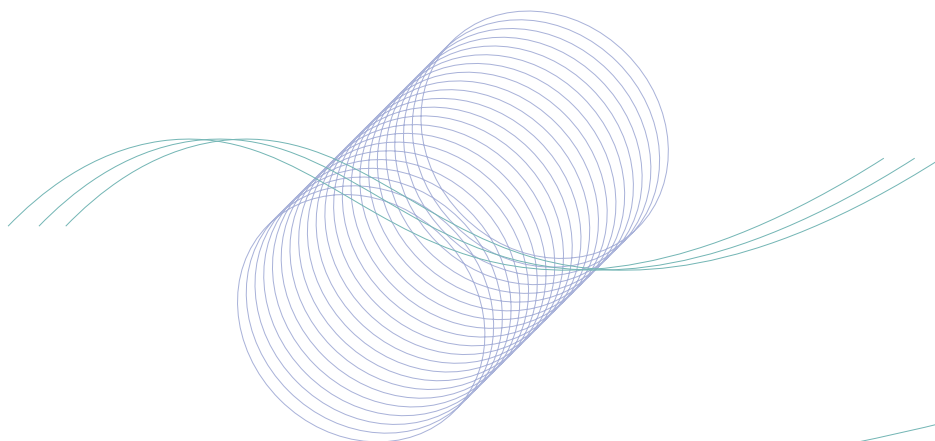
- Що спільного ви почули в усіх вікових категоріях?
- Чим обумовлені відмінності між напрацюваннями кожної групи?
- Чи ці рекомендації працюють тільки для питань безпеки? Чому?
- Якою має бути інформація, яку ми надаємо дітям? (Логічною, достовірною, послідовною, взаємодоповнювальною, доцільною, з відповідною до віку та рівня знань формою подання.)



Тренер робить **підсумок** вправи, що під час інформування треба враховувати вікові особливості дітей, рівень і обсяг їхніх компетентностей (соціальної, емоційної та інтелектуальної), самостійність, спроможність до ухвалення рішень, взаємодії тощо. Це впливає на вибір форми подання інформації, її лексичне наповнення. Тож, інформація має бути логічною, достовірною, послідовною, взаємодоповнювальною, доцільною (актуальною), з відповідною до віку та рівня знань формою подання.

#### Список використаних джерел

1. Про схвалення Концепції безпеки закладів освіти: розпорядження Кабінету Міністрів України від 07.04.2023 р. № 301-р. URL: <https://is.gd/Akwlr6> (дата звернення: 16.08.2023).



## ФІЗИЧНА БЕЗПЕКА

**Фізична безпека в освітньому середовищі** — система комплексної безпеки, яка має забезпечити стан захищеності школи та учасників освітнього процесу від реальних і прогнозованих загроз соціального, техногенного та природного характеру.

**Фізична безпека учнів** — це система умов, які забезпечують захист здоров'я та життя дітей протягом усього освітнього процесу.

Фізичну небезпеку для учнів можуть становити воєнні події, пожежі, природні катаклізми, масові захворювання й отруєння учнів, надзвичайні ситуації криміногенного характеру, дорожньо-транспортні пригоди, нещасні випадки.

Забезпечення фізичної безпеки в освітньому середовищі передбачає:

- облаштування безпечного простору в закладі (укриття, запасних виходів, вентиляції тощо);
- розроблення шляхів евакуації учасників освітнього процесу (зокрема, до найближчого укриття, якщо воно не обладнане у школі);
- розроблення та відпрацювання алгоритму дій працівників та учнів закладу освіти в надзвичайних ситуаціях, під час евакуації;
- превентивні заходи щодо мінної безпеки (інформування учнів, спільні заходи із залученням ДСНС);
- зміну форми організації освітнього процесу та форми здобуття освіти (за потреби).

## ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА

**Психологічна безпека середовища** в соціальному аспекті визначена як стан середовища, вільний від проявів психологічного насильства у взаємодії людей, що сприяє задоволенню основних потреб в особистісно-довірчому спілкуванні та створює референтну значимість середовища, і як наслідок, забезпечує психологічну захищеність її учасників.

**Психологічна безпека особистості** проявляється в її здатності зберігати стійкість у середовищі з певними параметрами, зокрема і з психотравмвальними впливами, в опорі деструктивним внутрішнім і зовнішнім впливам. Психологічна безпека особистості відбивається у відчутті особистої захищеності / незахищеності в конкретній життєвій ситуації.

**Психологічна безпека учнів** — це специфічний емоційний стан, обумовлений переживанням психологічного благополуччя, захищеності, комфорту, відсутністю тривоги, страху, стресів, що виникають унаслідок взаємодії в освітньому середовищі.

Забезпечення психологічної безпеки в школі передбачає:

- добір стратегій взаємодії педагогів з учнями класу, зважаючи на їхній психоемоційний стан і травматичний досвід;
- заходи щодо адаптації дітей у школі;
- заходи щодо інтеграції дітей із внутрішньо переміщених родин у новий для них колектив та освітнє середовище;
- референтну значущість і причетність кожного суб'єкта освітнього процесу до конструювання та підтримки психологічної комфортності освітнього середовища;
- протидію булінгу;
- розвиток культури комунікацій.

## ІНФОРМАЦІЙНА БЕЗПЕКА

**Інформаційна безпека в освітньому середовищі** — це система дій, рішень та інструментів, які мають забезпечити стан захищеності інформації від неправомірного використання, несанкціонованого доступу, безпеку на фізичному, особистісному та спільному (колективному) рівнях, керування доступом і кібербезпекою, що впливає на освітнє середовище та на кожного учасника освітнього процесу.

**Інформаційна безпека** передбачає використання технологій та інструментів, які забезпечують захищений доступ до інформації, або навпаки — широкий і безбар'єрний доступ до інформації в разі потреби, надають змогу виявляти обман (чи уникати його), дезінформацію, перевіряти інформацію.

**Принципи інформаційної безпеки:** конфіденційність, цілісність, доступність.

**Серед ключових елементів інформаційної безпеки** — забезпечення та відновлення інформування (спілкування), реагування на інциденти, керування вразливістю.

Забезпечення інформаційної безпеки в школі передбачає:

- використання техніки чутливого підходу до вибору текстів для читання, тем обговорення, зокрема й зважаючи на різний і часто травматичний досвід, який можуть мати діти (обстріли, втрата рідних, загибель батьків, батько на війні);
- розвиток критичного мислення в учасників освітнього процесу;
- використання технік роботи з дезінформацією;
- використання технік повідомлення інформації;
- забезпечення доступності інформації.

## ДИТИНА В БЕЗПЕЦІ

*Безпечне середовище + Безпечний дорослий = Дитина в безпеці*

### **Безпечне середовище:**

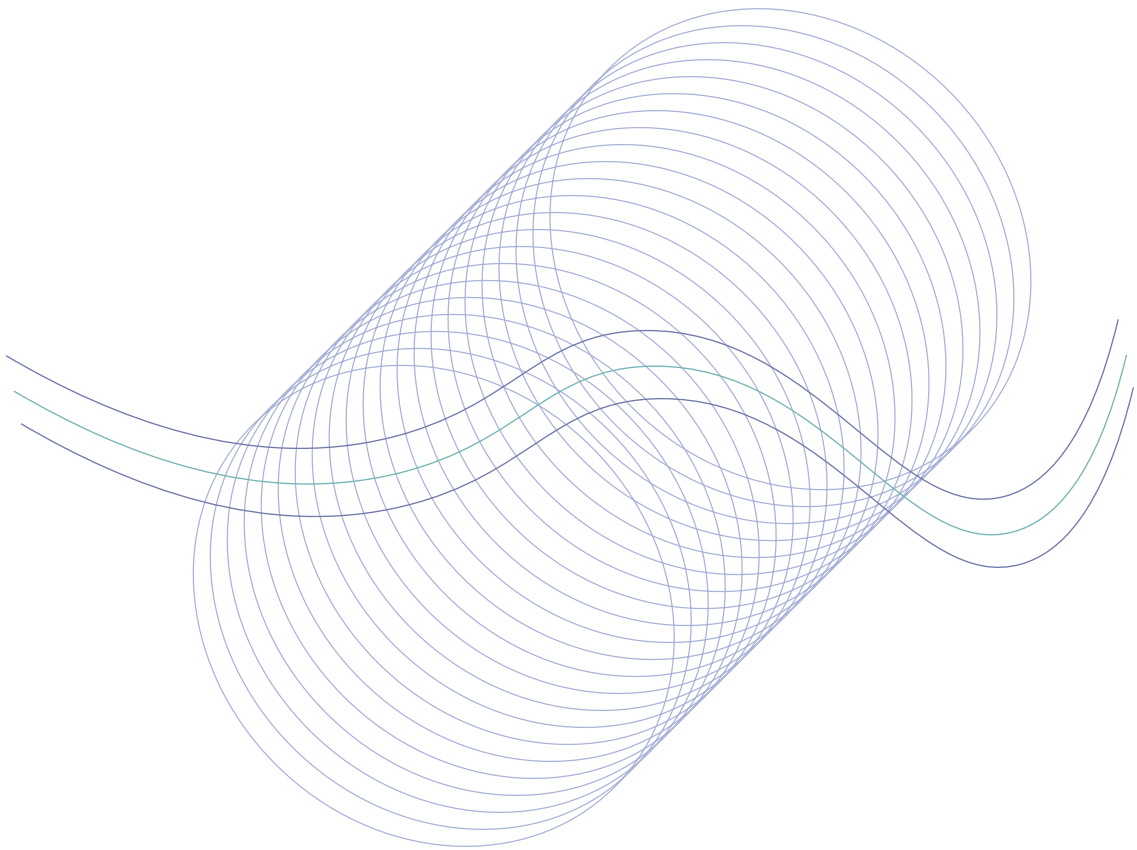
- прогнозоване для дитини — вона має достатньо інформації про те, що з нею відбуватиметься, хто там буде і яка їхня роль, що чекають від неї;
- максимально підготовлене — меблі відповідають віку дитини, наявне додаткове обладнання (олівці, папір, іграшки тощо), враховані особливі потреби дитини;
- у якому дитина розуміє, що робити, до кого звернутися, куди прямувати, які інструкції в разі небезпеки;
- тут не відбувається жодного насильства над дитиною;
- фізично безпечне для дитини.

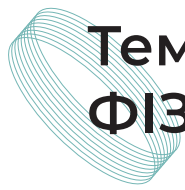
### **Безпечна доросла людина:**

- знає та враховує вікові й індивідуальні особливості дитини, а також її психологічний стан;
- взаємодіє з дитиною «на рівних»;
- уміє розпізнавати потреби дитини і забезпечує захист її прав та інтересів;
- ставиться доброзичливо до дитини та проявляє емпатію. Емпатія означає розуміння того, що відчуває дитина під час розповіді, відчуття вібрації емоції, з якою дитина розповідає, розуміння її потреб;
- орієнтується в ухваленні рішень на найкращі інтереси дитини;
- турбується про власний психоемоційний стан;
- враховує думку дитини.

### **Дитина в безпеці:**

- відчуває себе захищеною та перебуває у стані спокою;
- контролює власне життя — розуміє, що відбуватиметься, до кого може звернутися по допомогу, здатна диференціювати власні емоції та відтворювати події, що відбувалися з нею раніше;
- має уважну та турботливу дорослу людину поруч;
- не має об'єктивних і суб'єктивних загроз (Бугаєць Т., Ковальова О., Пашко Н. Сексуальне насильство щодо дитини: координація дій / упоряд. Т. Бугаєць, О. Ковальова, Н. Пашко. Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, ВГЦ «Волонтер». 2020. С. 16–17).





## Тема 1.2 ФІЗИЧНА БЕЗПЕКА

У темі розкриваються основні аспекти забезпечення фізичної безпеки учнів у школах з урахуванням регіональної специфіки, особливості облаштування укриття у школі. Окремі заняття присвячені складанню та відпрацюванню алгоритмів дій для учасників освітнього процесу під час сигналу небезпеки, створенню безбар'єрного освітнього середовища, посиленню функціональності класів безпеки. Також запропоновано вправи для проведення тренінгових занять з мінної безпеки, формування навичок безпечної поведінки учнів, коли вони прямують до школи, а також з домедичної допомоги в закладі освіти.



### 1.2.1. Фізична безпека учнів у школах: основні аспекти та регіональна специфіка



**Віктор Пендальчук**, директор Каховської ЗОШ I–III ступенів №1 Каховської міської ради Херсонської області

**Оксана Федоренко**, координаторка тренерів громадської організації «Центр інноваційної освіти «Про.Світ», кандидатка педагогічних наук

#### Мозковий штурм «ЩО ТАКЕ ФІЗИЧНА БЕЗПЕКА В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ?»



**Мета:** з'ясувати розуміння учасниками поняття «фізична безпека в освітньому середовищі», обговорити його зміст.



**Необхідні матеріали:** аркуш фліпчарту, маркер.



**Хід проведення**

Тренер запитує учасників, як вони розуміють, що таке фізична безпека в освітньому середовищі, та фіксує відповіді на аркуші фліпчарту. Під час узагальнення відповідей бажано вийти на визначення поняття (або використати наведене визначення у попередньому занятті). За потреби тренер доповнює відповіді учасників.





## Інформація для тренера

Фізична безпека є невід'ємною складовою захисту та добробуту учнів під час конфліктів. Поняття «фізична безпека» охоплює комплекс заходів і стратегій, спрямованих на запобігання травмам і збереження життя людей. Умови війни створюють особливі виклики та загрози для фізичної безпеки, особливо в контексті шкіл, де зосереджена велика кількість дітей. Саме діти є найбільш вразливою категорією населення у таких умовах. Вони не мають змоги ухвалювати зважені рішення через низку факторів.

Діти перебувають у процесі активного розвитку своїх когнітивних здібностей, зокрема здатності логічно мислити, аналізувати ситуації та ухвалювати рішення з оцінюванням можливих ризиків.

Воєнний конфлікт, стрес і переживання мають сильний емоційний вплив на дітей. Вони можуть бути переповнені страхом, тривогою та нерозумінням, що ускладнює їхню здатність ухвалювати розсудливі рішення й об'єктивно оцінювати ситуацію.

Діти зазвичай мають обмежений життєвий досвід і знання про світ, особливо в контексті воєнного конфлікту. Вони можуть бути недостатньо обізнані з поточною ситуацією та реальними наслідками своїх дій.

Передусім потрібно відзначити, що фізична безпека вимагає сукупності заходів, спрямованих на уникнення небезпек, мінімізацію ризиків і забезпечення безпечних умов для всіх учасників освітнього процесу під час воєнних дій. Це захист від вогнепальної та артилерійської зброї, вибухів, ракетних атак, хімічних і біологічних загроз. Також до поняття фізичної безпеки входить захист від травм і поранень, створення безпечного життєвого простору, забезпечення водопостачання, харчування та медичної допомоги. Ключовими аспектами фізичної безпеки учнів під час війни є знання та розуміння загроз, які можуть виникнути, а також вміння діяти в екстремальних ситуаціях.

Фізична безпека під час війни стосується заходів і стратегій, спрямованих на збереження та захист фізичного благополуччя і життя людей, зокрема дітей та учнів. Вона охоплює широкий спектр практик, які спрямовані на запобігання небезпекам, мінімізацію ризиків та забезпечення безпечних умов для життя та здоров'я осіб, які перебувають у зоні воєнних дій. Фізична безпека передбачає розуміння потенційних загроз і реалістичне оцінювання ризиків, пов'язаних із воєнним конфліктом. Це можуть бути обстріли, бомбардування, атаки на інфраструктуру, руйнування будівель, небезпека поблизу військових об'єктів тощо. У таких умовах фізична безпека стає основним пріоритетом, і необхідно вживати відповідних заходів для зменшення ризиків і захисту життя та здоров'я людей.



## Запитання для обговорення:

- Чому на цьому етапі нам було важливо з'ясувати зміст поняття «фізична безпека» саме в освітньому середовищі?

## Вправа «БЕЗПЕЧНА КАРТА УКРАЇНИ»



**Мета:** визначити регіональні особливості безпекової ситуації.



**Необхідні матеріали:** аркуш фліпчарту з намальованим контуром України, стикери різних кольорів.



**Хід проведення**

Тренер готує умовні позначки (різнокольоровими стикерами), які маркуватимуть небезпеки в різних регіонах України: ракетні обстріли, міни, близьку зону бойових дій, повінь, пожежу, вибухонебезпечні предмети, землетруси, хімічну небезпеку, радіацію.

Учасники отримують стикери кольорів умовних позначок і кріплять їх на аркуші з намальованою картою в тих регіонах, де є та чи інша небезпека.



**Запитання для обговорення:**

- *Що ми розуміємо з цієї карти?*
- *Що важливо для людей, які проживають у цьому регіоні?*
- *Чи можуть бути однакові для всіх інструкції й алгоритми дій?*

## Інформаційне повідомлення «КЛАСИФІКАЦІЯ РЕГІОНІВ ЗА СТУПЕНЕМ БЕЗПЕКИ»



**Мета:** проінформувати учасників про необхідність враховувати особливості безпекової ситуації в різних регіонах під час організації безпечного освітнього середовища.

Нижче наведена загальна інформація про різницю в забезпеченні фізичної безпеки в різних регіонах.

**На тимчасово окупованих територіях** ризики для фізичної безпеки можуть бути дуже високими. У таких областях можуть існувати обмеження на свободу руху, обмежений доступ до соціальних послуг, відбуваються фізичне та сексуальне насильство, порушення прав на дистанційне навчання за українськими програмами та відсутність можливостей для цього, погрози батькам учнів, пошкодження або викрадення матеріальних цінностей. Учні, їхні батьки, вчителі можуть бути під загрозою викрадення або рекрутингу військових груп чи збройних формувань агресора. Фізична безпека може бути обмеженою, і учні повинні дотримуватися особливих правил, щоб уникнути потенційних небезпек: не спілкуватися з незнайомцями, постійно видаляти інформацію у власних гаджетах, менше перебувати на вулиці, не поширювати в соціальних

мережах і мобільних месенджерах інформацію, що може спровокувати ворога на агресивну поведінку стосовно дитини чи її батьків.

**У прифронтових районах**, які перебувають у непрямому контакті із зонами воєнних дій, ризики для фізичної безпеки є надзвичайно високими. Учні в таких районах можуть перебувати поблизу бойових дій, обстрілів і мінування. Воєнні дії можуть спричинити руйнування та пошкодження шкіл, доріг, житлових будинків та об'єктів критичної інфраструктури. Це створює небезпеку для учнів, які можуть бути під загрозою обвалів, розривів газопроводів, електричних ушкоджень, пожеж та інших небезпек. Учні з прифронтових регіонів можуть бути змушені евакуюватися або переселитися внаслідок конфлікту. Це може спровокувати стрес через втрату звичного середовища та негативно вплинути на фізичне й емоційне благополуччя учнів. Тут важливо дотримуватися інструкцій цивільної оборони та безпекових заходів, таких, як евакуація, знаходження укриття, виконання розпоряджень військових і цивільних служб безпеки.

**На деокупованій території** ризики для фізичної безпеки можуть бути помірними. Однак після окупації можуть існувати проблеми, пов'язані зі зруйнованою інфраструктурою, розмінуванням території та наявністю нерозірваних боєприпасів. Для безпеки учнів потрібні відповідні заходи, такі, як навчання евакуації в укриття чи сховища, заборона доступу до небезпечних зон і життя заходів безпеки під час повітряної тривоги, коли дитина перебуває за межами освітніх закладів під час дистанційного навчання.

**У далеких від лінії фронту областях** ризики для фізичної безпеки можуть бути найменшими. Проте навіть у таких областях існують загрози, наприклад, терористичні ракетні атаки, злочинність чи інші непередбачені події. Учні повинні бути обережними, дотримуватися загальних правил безпеки та чітко знати, що і як робити в разі сигналу «Повітряна тривога».



**Підсумок.** Важливо пам'ятати, що реальна ситуація залежить від конкретних обставин, а рекомендації щодо фізичної безпеки треба підлаштовувати під конкретний регіон і його унікальні виклики.

## Робота в групах «ОСНОВНІ КОМПОНЕНТИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ БЕЗПЕКИ ДІТЕЙ У ШКОЛАХ ПІД ЧАС ВІЙНИ»



**Мета:** розглянути компоненти забезпечення фізичної безпеки дітей у школі.



**Хід проведення**

Методом мозкового штурму група напрацьовує відповіді на запитання «Що треба забезпечити (які компоненти) у школі для фізичної безпеки дітей?».

Потім виокремлюємо перелік ключових, обов'язкових, на думку групи, компонентів і утворюємо відповідну кількість підгруп, які отримують завдання обговорити та представити зміст цих компонентів, відповідальних за їх забезпечення і реалізацію, альтернативні дії / можливості, якщо певний компонент забезпечений у школі недосконало або зовсім відсутній.



## Інформація для тренера

Основні аспекти фізичної безпеки дітей у школах під час війни:

1. Безпека будівель та інфраструктури. Розроблення та впровадження безпечних стандартів будівель та інфраструктури шкіл, зокрема міцних структур, безпечних електромереж і водопостачання, а також систем запобігання небезпечним ситуаціям та захисту від них.
2. Евакуаційні плани та вправи. Розроблення та проведення евакуаційних планів для шкіл, які включають процедури евакуації, маршрути, точки збору та комунікаційні канали. Регулярні тренування та вправи з евакуації допомагають підготувати дітей і персонал до швидкого та безпечного виходу в разі небезпеки.
3. Захисні укриття. Передбачення та обладнання спеціальних захисних укриттів або бомбосховищ у школах, які можна використовувати в разі виникнення небезпечних обставин, наприклад, бомбардування або обстрілу. Ці укриття треба проєктувати та будувати так, щоб забезпечити максимальний захист від потенційних загроз.
4. Охорона периметра та контроль доступу. Створення безпечного та контрольованого доступу до шкільного майданчика завдяки встановленню охоронних систем, зокрема прикордонних огорож, воріт, камер спостереження, та залученню персоналу з охорони. Це допомагає уникнути несанкціонованого входу та запобігти можливим загрозам.
5. Екстрені медичні заходи. В разі невідкладних медичних ситуацій персонал повинен уміти реагувати на травми, кровотечі, опіки, а також надавати допомогу за невідкладних медичних станів до прибуття медичної допомоги. Для цього треба розробляти навчальні програми та проводити їх для персоналу.
6. Співпраця з місцевими службами безпеки. Встановлення та підтримка активної співпраці з місцевими правоохоронними та рятувальними службами, аби школи мали доступ до оперативної допомоги у разі небезпеки.
7. Психологічна підтримка. Надання психологічної підтримки дітям, які пережили стресові ситуації під час війни, із залученням психологів, соціальних працівників та інших фахівців. Це, зокрема, проведення психологічних консультацій, терапевтичних груп та інших заходів для забезпечення психологічного благополуччя дітей.
8. Ці заходи спрямовані на формування фізичної безпеки дітей у школах під час війни та зменшення можливих ризиків і небезпек, зберігаючи їхнє життя, здоров'я та сприяючи нормальному розвитку.



## Запитання для обговорення:

- Які висновки можемо зробити?
- Від кого залежить фізична безпека дітей?



У **підсумку** тренер може зазначити, що в реалізації фізичної безпеки в освітньому середовищі існують **різні рівні відповідальності**:

- 1. Державний рівень.** Держава несе загальну відповідальність за безпеку учнів у школах та інших закладах освіти. Це включає розроблення та реалізацію національних політик, нормативно-правових актів і програм з фізичної безпеки в освіті. Держава повинна також фінансувати здійснення заходів із фізичної безпеки, відповідати за нагляд і контроль.
- 2. Місцевий рівень.** Місцеві органи влади, наприклад місцеві управління освіти, несуть відповідальність за безпеку учнів у школах своєї території. Це включає розроблення та впровадження місцевих політик, планів і програм із фізичної безпеки. Місцеві органи влади також відповідають за нагляд і контроль за дотриманням безпекових стандартів у школах.
- 3. Адміністрація освітніх закладів.** Директори й адміністрація шкіл та інших освітніх закладів несуть безпосередню відповідальність за фізичну безпеку учнів. Вони повинні створювати безпечне освітнє середовище, розробляти та впроваджувати плани навчання та дій під час небезпечних ситуацій, контролювати дотримання правил безпеки та підтримувати співпрацю з місцевими органами влади та батьківською громадськістю.
- 4. Педагогічні працівники.** Вчителі та педагоги несуть велику відповідальність за фізичну безпеку учнів у класі та під час позаурочних заходів. Їм треба розумітись на можливих небезпеках, пов'язаних із воєнним конфліктом, і вміти передавати ці знання учням. Вчителі мають планувати та проводити уроки з питань безпеки, контролювати дотримання правил безпеки та реагувати на надзвичайні ситуації.
- 5. Батьки та громадськість.** Батьки та громадськість відіграють активну роль у формуванні фізичної безпеки учнів. Вони повинні бути свідомими щодо ризиків і небезпеки, пов'язаних із воєнним станом, брати участь у розробленні та впровадженні заходів безпеки в школах. Батьки можуть співпрацювати зі шкільною адміністрацією, брати участь у тренінгах і навчаннях із фізичної безпеки, сприяти створенню свідомої безпечної шкільної спільноти.

## Вправа «ЩО НАЙВАЖЛИВІШЕ?»



**Мета:** розширення знань учасників щодо критеріїв безпечного освітнього середовища.



**Необхідні матеріали:** перелік критеріїв, розрізаний на смужки аркуш А3, клей (за потреби).



**Хід проведення**

Тренер дає групі перелік критеріїв, яким має відповідати безпечне освітнє середовище. Завдання групи — проранжувати ці критерії за важливістю з урахуванням регіональної безпекової ситуації, а потім вибрати до 7 критеріїв, які є найважливішими на думку групи. Погоджений перелік критеріїв можна приклеїти на аркуш А3.

1. Наявність (справність) огорожі / паркану.
2. Недоступність території для несанкціонованого заїзду транспортних засобів (охорона на в'їзді до школи).

3. Наявність достатньої кількості обладнаних навчальних приміщень.
4. Недоступність приміщення для несанкціонованого доступу сторонніх осіб (охорона на вході до школи).
5. Територія безпечна для фізичної активності здобувачів освіти (справність обладнання, не пошкоджене покриття майданчиків, відсутність ям тощо).
6. Територія чиста, охайна, відсутнє нагромадження сміття, будівельних матеріалів, опалого листя.
7. У приміщеннях закладу освіти — неслизьке покриття підлоги.
8. Наявність пандуса.
9. Відсутність захаращення сторонніми речами кабінетів, коридорів, рекреацій, сходових майданчиків.
10. Наявність маркувань першої та останньої сходинки на сходових майданчиках і перилах.
11. Виконані вимоги до режиму освітлення всіх приміщень і прилеглої території.
12. У закладі освіти наявна достатня кількість первинних засобів пожежогасіння.
13. Наявність облаштованого укриття в закладі освіти або на його території.
14. Наявність системи оповіщення.
15. Проведення інструктажів із безпеки життєдіяльності, пожежної безпеки, мінної безпеки, правил поведіння під час сигналу «Повітряна тривога» тощо.
16. Проведення регулярних практичних тренувань з евакуації учасників освітнього процесу під час надзвичайних ситуацій.
17. Наявність інформаційних матеріалів із фізичної безпеки: стендів, банерів, вказівників, інструкцій.
18. Наявність «альтернативних» шляхів евакуації у разі непередбачуваних ситуацій.
19. Наявність автоматичної системи пожежогасіння.
20. Наявність автономної системи електроенергії.
21. Наявність протоколів безпеки для учнів різного віку щодо правил поведінки під час повітряних тривог, евакуації, перебування у сховищі / укритті тощо.
22. Наявність в освітньому закладі медичної сестри / медичного брата / лікаря.
23. Наявність у закладі освіти мережі інтернет, що покриває всі приміщення закладу.
24. Регулярні практичні заняття з учасниками освітнього процесу щодо надання домедичної допомоги.



#### **Запитання для обговорення:**

- Які труднощі виникали під час виконання завдання і чому?

## 1.2.2. Облаштування укриття в школі



**Ірина Білова**, директорка Ірпінського ліцею №2 Ірпінської міської ради Бучанського району Київської області

### Обговорення «БЕЗПЕЧНЕ УКРИТТЯ»



**Мета:** актуалізувати тему, залучивши досвід учасників.



**Хід проведення**

Тренер обговорює з учасниками такі питання:

1. Де ви відчуваєте себе найбільш безпечно під час сигналу повітряної тривоги?
2. Як ви думаєте, чи достатньо учням переміститися в укриття, щоб вони відчували себе в безпеці весь період перебування там? Що ще треба створити?
3. Що потрібно для того, щоб кожен відчував себе в укритті безпечно?

### Вправа «КОНСТРУКТОР УКРИТТЯ»



**Мета:** розглянути з учасниками функціональні можливості укриття, щоб учні відчували себе в безпеці.



**Необхідні ресурси:** аркуші для фліпчарту, маркери.



**Хід проведення**

Учасники методом мозкового штурму визначають, які зони треба створити й облаштувати в укритті школи. Відповіді учасників тренер нотує на аркуші фліпчарту.

Після цього тренер об'єднує учасників відповідно до ключових функціональних зон і пропонує їм прописати функціонал цієї зони, заходи безпеки, які потрібно вживати під час перебування в укритті, зокрема в цій зоні, потрібне наповнення / обладнання, активності, які можна проводити з учнями різного віку.



### Запитання для обговорення:

- Що є ключовим в укритті?
- Яка діяльність допомагає учням почуватися безпечно в укритті?



### Інформація для тренера

Матеріали для інформаційних повідомлень чи мінілекцій за темою можна взяти в навчально-методичному посібнику. Також можна ознайомити учасників із досвідом ізраїльської школи (з інтерв'ю з відповідальним за безпеку в молодіжному селищі «Атід» імені Іоанни Жаботинські, м. Беєр-Яаков):

«У нас у кожній школі бомбосховище будують з розрахунку 0,5 кв.м на людину. Нові школи обов'язково обладнують установкою для подання повітря. Усі наші бомбосховища мають аварійний вихід, є великі залізні двері, залізні вікна, крізь які можна вийти в разі обвалу. У разі ракетного обстрілу все має бути зачинене. А коли землетрус, навпаки, якщо ви з учнями в укритті, то у вас має бути все відчинене.

В укритті має бути запас води, туалет, якісь матраци, але не забувайте, що це підвал, отже, все має бути закупореним. Жодних продуктів там не повинно бути. Розетки мають бути нормальні, закриті, з кришками, лампи — не вибухонебезпечні. Має бути аптечка, у якій обов'язково є перев'язувальний матеріал і таблетки, якщо їх дозволяє законодавство. Якщо котрійсь дитині потрібні індивідуальні ліки, це зазначають у спеціальному списку. Вчителі щороку проходять у нас курси першої медичної допомоги.

Що робити з дітьми в бомбосховищі? Найбільший ворог — це паніка. Коли всі в паніці біжать, один спіткнувся — упали всі. Тому наші вчителі намагаються зробити все, щоб діти не панікували. Ми забезпечуємо доступ до інтернету, радіо чи телевізійного каналу, настільні ігри. Маленьких дітей, які налякані, дорослі повинні заспокоїти, чимось зайняти (іграми чи розмовами). Старших дітей можна залучати до допомоги, адже обов'язки вимикають паніку.

Коли після сигналу тривоги ми спустилися в бомбосховище, звичайно, всі кричать, гомонять. Але вчитель виконує свою справу. Що він насамперед має зробити? Заспокоїти дітей. Перерахувати. Наші вчителі помічають, що коли починаємо перераховувати, діти заспокоюються. Ось ми всіх порахували, і я маю інформацію. Якщо всі на місці, то все добре. Якщо когось немає, я починаю з учителями спілкуватися, питати, хто де бачив, зв'язуватися зі службами.

...Ми стежимо, щоб діти не лазили підвалами-бомбосховищами, не влаштовували там розгартіяш, бо вони можуть щось зіпсувати, заклінути. Я вже своїх привчив, що не можна лізти. Тому що в разі небезпеки все, що тут є, нас рятує».



# Робота в групах «ПОРЯДОК ДІЙ ПІД ЧАС ПЕРЕМІЩЕННЯ ДО УКРИТТЯ»



**Мета:** актуалізувати необхідність враховувати вікові особливості учнів під час відпрацювання алгоритмів дій, пов'язаних із переміщенням в укриття.



**Необхідні матеріали:** аркуші фліпчарту, маркери.



**Хід проведення**

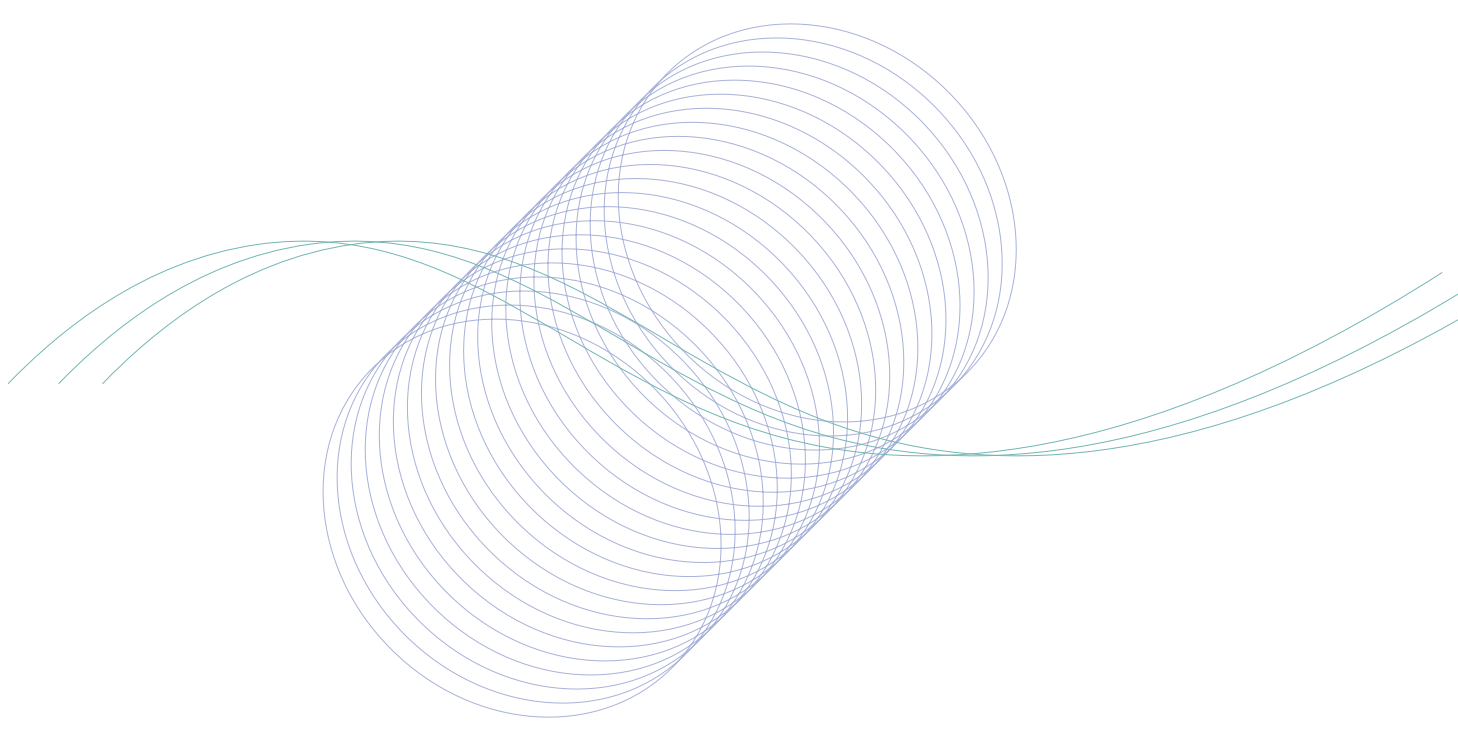
Тренер об'єднує учасників у 3 групи та дає завдання створити плакат для учнів початкової / середньої / старшої школи, на якому був би відображений порядок дій під час переміщення в укриття після сигналу про небезпеку.

**Презентація напрацювань груп.**



**Запитання для обговорення:**

- Які вікові особливості дітей ви враховували під час створення плакатів?
- У яких формах роботи вчитель може використати такі плакати?



## 1.2.3. Складання та відпрацювання алгоритмів дій для учасників освітнього процесу за сигналу небезпеки



Оксана Федоренко, Анастасія Аносова

### Мозковий штурм



**Мета:** сформувати в учасників розуміння необхідності враховувати регіональну та місцеву специфіку, безпекову ситуацію під час складання алгоритмів дій у школі в ситуаціях небезпеки.



**Необхідні матеріали:** аркуш фліпчарту, маркери.



**Хід проведення**

Тренер запитує учасників, які ситуації небезпеки потребують укладання алгоритму дій і подальшого відпрацювання з учасниками освітнього процесу.

Відповіді учасників записує на аркуші фліпчарту.



#### Запитання для обговорення:

- Що потрібно враховувати під час укладання протоколів?
- Чи можуть бути протоколи однаковими для всіх шкіл України / якогось певного регіону / громади?
- Кого треба долучити до розроблення протоколів дій у школі в небезпечних ситуаціях?

### Вправа «П'ЯТЬ КРОКІВ»



**Мета:** долучити працівників закладу освіти до самоаналізу рівня обізнаності з алгоритмом дій у разі виникнення надзвичайної ситуації; навчити створювати такий алгоритм.



**Хід проведення**

#### I етап

Тренер ставить учасникам декілька запитань:

1. Чи є у ваших закладах освіти інструкції, алгоритми дій для вчителів на випадок виникнення надзвичайних ситуацій?
2. Де їх розглядали?
3. Як ви їх опрацьовували?
4. Хто їх затвердив?
5. Як часто ви їх повторюєте?
6. Чи змінюють їх?

Після обговорення тренер просить уявити певну надзвичайну ситуацію. Наприклад, пожежу в актовій залі та задимлення приміщення закладу (під час освітнього процесу). Завдання учасників: написати у своїх нотатниках 5 кроків, які має зробити вчитель під час сигналу тривоги.

## II етап

Учасники об'єднуються в пари й аналізують, чи збігаються кроки, які вони написали.



### Запитання для обговорення:

- Якщо є розбіжності, то чому вони виникли?
- Які наслідки можуть бути, якщо вчителі працюватимуть за різними алгоритмами?

## III етап

Учасники в парах створюють єдиний алгоритм дій у надзвичайній ситуації з 5 кроків.

Після цього тренер об'єднує пари в більші групи (по 6 або по 10 учасників) і просить повторити попередню роботу — проаналізувати, чи збігаються написані кроки.

Після цього вони створюють спільний алгоритм із 5 кроків.

## IV етап

Учасники об'єднуються в одну групу, роблять аналіз розроблених алгоритмів у підгрупах і створюють кінцевий єдиний алгоритм із 5 кроків.



### Запитання для обговорення:

- Чи вдалося ґрунтовно проаналізувати алгоритм дій під час надзвичайної ситуації?
- Які ще загальні інструкції чи алгоритми можна складати за допомогою такої вправи?
- Чи можна з учнями провести таку вправу?
- Чи посприєє це більш усвідомленому прийняттю учнями різних безпечних інструкцій?

## Вправа «АЛГОРИТМ ДІЙ»



**Мета:** сприяти усвідомленню учасників, що набір правил і процедур у протоколі безпеки може бути різним для різних закладів освіти; виявити особливості, якими має керуватися школа під час створення протоколів; попрактикуватися в їх розробленні.



**Необхідні матеріали:** 5 комплектів завдань для груп.



**Хід проведення**

### I етап

Тренер говорить, що однією з умов створення безпечного освітнього середовища є наявність чітких процедур реагування, алгоритмів дій під час повітряних тривог, евакуації, перебування у сховищі / укритті тощо, а також відпрацювання цих процедур усіма працівниками закладу та учнями.

Протокол безпеки — це певний набір правил, процедур, якими повинні керуватися педагоги та учні в закладі освіти щодо певної ситуації. З огляду на ризики безпеки, таких протоколів у закладі має бути декілька, зокрема, щодо дій під час повітряних тривог і проведення евакуації, перебування в укритті, поведіння під час онлайн-уроків.

Отже, забезпечення фізичної безпеки в освітньому середовищі передбачає:

- облаштування безпечного простору в закладі (коридорів, класів, укриття, запасних виходів, вентиляції тощо);
- розроблення шляхів евакуації учасників освітнього процесу (зокрема, до найближчого укриття, якщо таке не обладнане у школі);
- розроблення й відпрацювання алгоритму дій працівників та учнів закладу освіти в надзвичайних ситуаціях, під час евакуації;
- превентивні заходи (наприклад, інформування учнів, спільні заходи із залученням ДСНС щодо мінної безпеки);
- зміну форми організації освітнього процесу та форми здобуття освіти (за потреби).

### II етап

Учасники об'єднуються у 5 груп та отримують набір речень, із яких мають скласти алгоритм дій у школі у разі сигналу про небезпеку. За потреби вони можуть доповнювати чи забирати окремі кроки алгоритму (в наборі є провокативні твердження).

### Завдання

У разі сигналу про небезпеку:

Відповідальна особа вмикає систему оповіщення закладу.

Вчитель сповіщає учнів про загрозу, а батьків — про переміщення дітей до укриття.

Необхідно організувати пересування двома колонами в приміщенні класу та швидко залишити кабінет.

Для супроводу початкових класів можна залучити помічників.

Для швидкого надання медичної допомоги треба залучити медичного працівника.

Відповідальні особи після оголошення сигналу оповіщення мусять перевірити всі приміщення закладу на відсутність у них учасників освітнього процесу та працівників закладу, після завершення перевірки прямувати до найближчого укриття.

Учні, які перебувають на подвір'ї закладу, за сигналом оповіщення повинні самостійно рухатися до найближчого укриття фонду захисних споруд.

У середині захисної споруди відповідальні особи повинні допомогти учасникам освітнього процесу швидко та спокійно зайняти місця.

Під час перебування в захисній споруді вчителі та відповідальні особи здійснюють необхідну підтримку, заходи для комфортного та спокійного перебування в укритті.

Після закінчення небезпеки й оголошення про відбій тривоги вчителі та відповідальні особи стежать за тим, щоб вихід усіх учасників освітнього процесу з укриттів здійснювали колонами або групами.

Під час переміщення до укриттів необхідно врахувати наявність інклюзивних груп і класів. За присутності дітей з ООП — попередньо проводити з ними навчання та бесіди, передбачити швидке та спокійне переміщення до укриття, спеціальне місце та заходи в укриттях для максимального залучення до них дітей з ООП.

У разі неможливості або недоцільності використання для укриття всього об'єкта будівництва як споруди подвійного призначення або найпростішого укриття можливе рішення додати до фонду захисних споруд його окремої частини (приміщення).

Проведіть дітям короткий інструктаж щодо пересування закладом освіти. У разі запитань надайте їм короткі швидкі відповіді.

Надіньте учням значки з їхніми іменами та прізвищами або покладіть до кишені папірці з особистою інформацією дітей.

Візьміть свої особисті речі та речі дітей. Візьміть пакети з їжею та пляшки з водою.

Кожна група представляє свій алгоритм дій і пояснює логіку, яку вона в нього заклала.

### III етап

Тренер ускладнює завдання, і учасники мають змінити протокол відповідно до ситуації:

- алгоритм дій у разі сигналу про небезпеку для учнів 10 класу;
- алгоритм дій у разі сигналу про небезпеку для вчителя-предметника, який викладає у 7 класі;
- алгоритм дій у разі сигналу про небезпеку для учнів 1 класу;

- алгоритм дій у разі сигналу про небезпеку для вчителя 1 класу;
- алгоритм дій у разі сигналу про небезпеку для інклюзивного класу, де є учень, якому складно самостійно пересуватися.

## Презентація напрацювань.



### Запитання для обговорення:

- Чим ви керувалися під час упорядкування алгоритмів?
- Що потрібно для того, щоб ці алгоритми були дієвими та допомагали зберігати життя і здоров'я учасників освітнього процесу?



**Підсумок.** Не варто шукати універсального рішення, намагаючись створити безпечне освітнє середовище. Алгоритми дій не можуть бути однаковими у всіх школах, бо кожен заклад, розробляючи такий документ, керується особливостями розміщення школи, характеристиками й архітектурними особливостями її будівлі, а водночас ресурсами, формами організації освітнього процесу тощо.

Протокол безпеки має відповідати загальним рекомендаціям ДСНС.

До розроблення протоколів безпеки варто залучити педагогів. Це дасть змогу сформувати спільне бачення та прийняти в роботу напрацьовані процедури.

Формулюйте тексти у протоколах безпеки з урахуванням сприймання їх дітьми. Використовуйте лаконічні та чіткі речення: «Візьми свій наплічник», «Візьми свій одяг», «Стеж за вказівками вчителя та приготуйся виходити», «Не штовхайся», «Не біжи», «Йди швидким кроком, але тримайся своєї групи», «Допоможи тому, хто спіткнувся чи впав».

## Робота в групах «ПЛАКАТ З ФІЗИЧНОЇ БЕЗПЕКИ»



**Мета:** формування в учасників розуміння необхідності врахування вікових особливостей під час розроблення алгоритмів дій у небезпечних ситуаціях.



**Необхідні ресурси:** 2 набори завдань, аркуші фліпчарту за кількістю груп, маркери.



**Хід проведення**

Тренер об'єднує учасників у 5-6 груп. Кожній із них він пропонує з двох наборів завдань витягнути по одному та розробити плакат з алгоритмом дій у певній небезпечній ситуації для дітей тієї вікової категорії, яка випала (наприклад, розробити плакат з алгоритмом дій під час пожежі для учнів 3–4 класів).

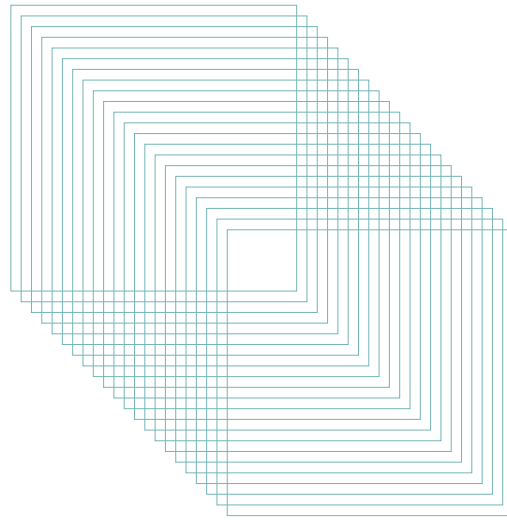
Перший набір завдань:

- ракетна небезпека;
- поводження з вибухонебезпечними предметами;
- пожежа;
- дорога до школи та можливі небезпеки;

- повинь;
- хімічна безпека.

Другий набір завдань:

- 1–2 класи;
- 3–4 класи;
- 5–6 класи;
- 7–8 класи;
- 9–10 класи;
- 11–12 класи.



**Презентація плакатів.**



#### **Запитання для обговорення:**

- *Що б змінилося на ваших плакатах, якби вам випала інша вікова категорія школярів?*
- *Де варто розмістити такі плакати?*
- *За яких умов вони будуть корисними?*

## **Вправа «ДВА КАПЕЛЮХИ»**



**Мета:** формування в учасників розуміння необхідності розподілу відповідальності між учасниками освітнього процесу під час реагування на екстрені ситуації.



**Необхідні матеріали:** 3 аркуші для фліпчарту, маркери.



**Хід проведення**

На початку тренер говорить, що один із методів боротьби з панікою в екстрених ситуаціях — це відповідальність за певну дію. Зокрема, в Ізраїлі використовують підхід, який має умовну назву «два капелюхи». Це означає, що в кожного учасника освітнього процесу, крім своїх звичайних ролей, завдань, обов'язків, є ще роль і завдання під час ситуації небезпеки.

Після цього тренер об'єднує учасників у три групи та пропонує, використовуючи приклад з ізраїльського досвіду (тренер може його зачитати на загальну групу), розписати завдання для педагогів і учнів класу, які вони мають виконувати під час різних ситуацій небезпеки:

- 1-ша група: клас із 24 учнів початкової школи, серед яких є учень із розладами аутичного спектру, вчитель, асистент вчителя;
- 2-га група: клас із 24 учнів середньої школи та педагоги-предметники;
- 3-тя група: клас із 24 учнів старшої школи, класний керівник і педагоги-предметники.

### **Приклад із роботи відповідального за безпеку в молодіжному селищі «Атід» імені Іоанни Жаботинські, м. Беєр-Яаков, Ізраїль:**

«На початку навчального року ми проводимо навчання дій під час ракетного обстрілу. Для цього вмикаємо сирену та в режимі реального часу відпрацьовуємо всі необхідні дії, засікаючи час на кожному з етапів, щоб потім зрозуміти, де в нас огріхи, де що працює чи не працює.

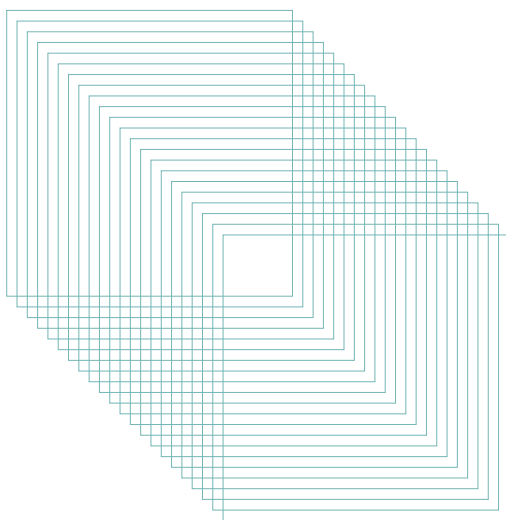
Під час навчань у мене, як відповідального за безпеку, є 4 групи по 5 учнів, за якими закріплений один учитель, відповідальний за цю групу. Перша група — це пожежна безпека, друга — перша медична допомога, третя — це перевіряльниці, і четверта група — це ті, що спрямовують: хлопці, які саме під час навчання одягають блискучі жилетки та показують напрямок, куди та звідки бігти. У нас усе селище поділене на зони, закріплені за бомбосховищем, і кожен район має своє бомбосховище.

Після сигналу тривоги хлопці третьої групи швиденько пробігають всіма класами, перевіряють двері, щоб переконатися, що ніхто не залишився. Якщо все нормально, вони клеять наліпку «перевірено» та залишають відчиненими двері.

Учні з групи першої медичної допомоги швидко беруть ноші та велику сумку першої допомоги. Але в нас немає таблеток, тому що в Ізраїлі заборонено давати таблетки дітям. Це може робити тільки лікар. У нашій сумці матеріали для перев'язування, пластир — під час навчання діти обов'язково практикуються їх застосовувати.

Учні з групи пожежної безпеки знають, де є пожежні гідранти, вміють поводитися з вогнегасниками. У 8 класі вони проходять триденний спеціальний курс порятунку, де опановують першу медичну допомогу та вчаться працювати в завалах: робота з кувалдою, вміння перекусити арматуру, щоб витягувати щось. Під час тренувань їм кладуть манекен, який дістають з-під завалу, насипають купу будівельного сміття, яке вони під керівництвом професіоналів-рятувальників вчаться правильно розгрібати. Учні знають, як перев'язати людину, як зупинити кровотечу. І дуже багато випадків у країні, коли діти після цих курсів рятували вчителів до прибуття швидкої допомоги: якщо серце прихопило, за потреби в штучному диханні чи в зупиненні сильної кровотечі.

Загалом така робота дітям допомагає. Вони знають про 4 рятувальні групи, у них у класах теж є спеціальні завдання, які виконують під час і навчальної, і справжньої тривоги. В безпеці головне, щоб не було паніки та всі чітко знали, куди йти й що робити».







## 1.2.4. Безбар'єрність у школі



**Ірина Калініченко**, завідувачка кафедри педагогічної майстерності та інклюзивної освіти Полтавської академії неперервної освіти імені М. В. Остроградського, кандидатка педагогічних наук, доцентка

### Асоціативна хмаринка слів «БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ»



**Мета:** визначити розуміння учасниками терміну «безбар'єрність».



**Необхідні матеріали:** стикери, фліпчарт.



**Хід проведення**

Тренер просить учасників на стикерах написати відповідь на запитання: «Яка асоціація у вас виникає, коли чуєте слово «безбар'єрність»?». Учасники почергово називають свої асоціації та кріплять стикери на фліпчарті.

### Вправа «МОЖЛИВІ ПЕРЕШКОДИ»



**Мета:** актуалізувати тему безбар'єрності.



**Необхідні матеріали:** стикери з розрахунку по 3 штуки на учасника, фліпчарт.



**Хід проведення**

#### I етап

Тренер просить учасників написати на двох стикерах по одному прикладу своєї життєдіяльності (наприклад, відвідувати школу / інститут, ходити до магазину / на роботу / у кіно / у спортивний зал, спілкуватися з друзями, користуватися банкоматом, слухати музику) та розмістити їх на загальному фліпчарті.

На іншому стикері кожен з учасників придумує та пише якусь соціальну роль. Наприклад: «Ви чоловік, який отримав тимчасову травму та користується милицями», «Ви вагітна жінка», «Ви 20-річна дівчина, яка є внутрішньо переміщеною особою», «Ви жінка середнього віку, яка протягом тривалого часу часто є неуважною під впливом стресу». Ці стикери складають навпіл і поміщають у відкриту коробку.

#### II етап

Тренер об'єднує учасників у пари та просить кожну пару вибрати по два приклади життєдіяльності з фліпчарту та один із папірців «соціальна роль» з коробки. Напри-

клад: вагітна жінка ходить до інституту на навчання та готує їсти на велику родину.

Завдання для пар — змодельювати ситуацію та її можливий розвиток за різних обставин.



#### Запитання для обговорення:

- З якими перешкодами / бар'єрами ви можете стикнутися? (Відповіді групуємо на фізичні, інформаційні, психологічні бар'єри.)
- Що треба зробити для того, щоб позбутися бар'єрів?
- Які конкретні заходи допоможуть усунути наявні бар'єри в громаді / школі?

## Робота в групах «МАКЕТ ІДЕАЛЬНОЇ ШКОЛИ»



**Мета:** визначити розуміння і переконання учасників щодо створення безбар'єрного освітнього середовища.



**Необхідні матеріали:** аркуші фліпчарту, маркери.



**Хід проведення**

Тренер об'єднує учасників у декілька груп і пропонує кожній із них на аркуші фліпчарту створити (намалювати) макет ідеальної школи, доступної для всіх учасників освітнього процесу.

Після закінчення роботи кожна з груп презентує свій макет.



#### Запитання для обговорення:

- Які принципи універсального дизайну та доступності ви використали під час створення макету своєї ідеальної школи?
- Хто відповідальний за забезпечення доступності шкіл?
- Чи працюють / забезпечують принципи доступності та універсального дизайну сьогодні в школах?
- Як поєднуються безбар'єрність і безпека у школі?

## Обговорення «БАР'ЄРИ В ПЕРЕСУВАННІ»

- Що допомагає нам пересуватися з важким багажем вулицею та в будівлі?
- Які фізичні пристосування допомагають нам орієнтуватися в незнайомому середовищі?
- Як фізичні пристосування допомагають людям з особливими потребами?
- Чи можна вважати вирішенням питання безбар'єрності лише встановленням фізичних пристосувань? Чому?

- Чи потрібно змінювати умови та пристосування в містах і селищах? Де це потрібно більше? Чому?
- Чи доводилося вам стикатися з труднощами, які виникали в людей з особливими потребами (бачити чи допомагати)?
- Чи знаєте ви / чи чули ви про особливі потреби людей у вашій громаді / селищі / місті?
- Від кого залежить створення безбар'єрного середовища в школі / громаді?

## Робота в групах за методикою «Фішбоун»



**Мета:** сформувати в учасників уміння розв'язувати практичні завдання, пов'язані зі створенням безпечного освітнього середовища, з використанням знань про принципи універсального дизайну.



**Необхідні матеріали:** роздатковий матеріал з додатків А, Б, підготовлена схема з методикою «Фішбоун» на аркуші фліпчарту або на слайді.

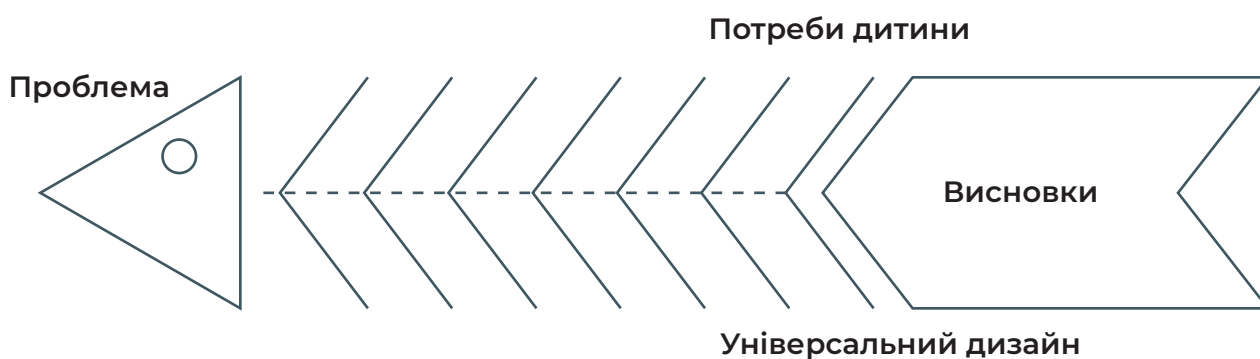


**Хід проведення**

Тренер об'єднує учасників у 3 групи. Кожна група отримує історію дитини з особливими освітніми потреби (додаток А) та завдання: за допомогою методики «Фішбоун» визначити шляхи організації безпечного середовища в умовах воєнного стану, використовуючи принципи універсального дизайну (додаток Б).

Потім групи презентують свої напрацювання.

### Методика «Фішбоун»



**Запитання для спільного обговорення:**

- Як ви розумієте застосування стратегії універсального дизайну на практиці?
- Хто має бути долучений до моделювання інклюзивного освітнього середовища в закладі освіти?

## Вправа «ШОСТЕ ЧУТТЯ»



### Хід проведення

У центрі кімнати в хаотичному порядку встановлені стільці. Одному з учасників потрібно зав'язати очі, другому — зв'язати ноги (або додати якесь інше обмеження), а інші учасники мають допомогти подолати перешкоди на шляху.



### Запитання для обговорення:

- Які перепони були під час виконання завдання?
- Що відчували учасники під час виконання вправи? Наскільки важко було пройти поміж стільцями із зав'язаними очима?
- Як гадаєте, чи відчують люди з порушеннями зору, слуху або опорно-рухового апарату себе на рівних з іншими людьми?

Додаток А

### Історії дітей

**Дарина.** Дівчинка навчається у 3 класі та користується кріслом колісним. У Дарини дуже гарна зорова пам'ять. Вона з легкістю запам'ятовує та переказує тексти, якщо їх подають із додатковими ілюстраціями, супроводжують піктограмними підказками чи опорними схемами (алгоритмами). Дарині складно швидко перемикає увагу між навчальними завданнями. У разі зацікавлення вона може сконцентрувати увагу в межах 5-6 хвилин.

Дарина швидко втомлюється від завдань і починає плакати, втрачає концентрацію, відволікається. Найбільше їй подобаються уроки природознавства, Дарина цікавиться різними тваринами, любить малювати. Дуже любить працювати в групі та завжди хоче відповідати біля дошки, як і її однокласники. Стосунки з колективом у Дарини складні, близько товаришує вона лише з двома дівчатами. Незважаючи на бажання дівчинки подружитися, однокласники її уникають.

**Олег.** Хлопчик навчається у 6 класі та має порушення слуху, може читати за губами, коли співрозмовник дивиться на нього та дуже повільно говорить. Словниковий запас збіднений: хлопчик частково втратив слух у 5 років, тому може вести простий діалог. Удома з батьками послуговується жестовою мовою. Асистент учителя в класі хлопчика записався на курси української жестової мови.

У хлопчика дуже гарна зорова пам'ять. Фізичний розвиток і стан моторики відповідають нормі. Загальна увага до навчання та продуктивної діяльності нестійка. Олег не любить працювати самостійно (за винятком уроків малювання) — лише після докладних пояснень і наведення зразків. Розпочаті завдання не завжди доводять до кінця, працездатність низька. В Олега є друг, але більшість дітей уникає з ним спілкування.

**Вікторія.** Дівчинка навчається у 4 класі та має порушення зору. У Вікторії катаракта, тому дівчинка сприймає інформацію розмитую, їй складно розгледіти текст чи дрібні елементи. Фізичний розвиток і стан моторики відповідають нормі. У Вікторії дуже гарна слухова пам'ять. Вона з легкістю запам'ятовує та переказує тексти, особливо якщо вона їх чула неодноразово.

Вікторії складно швидко перемикає увагу між навчальними завданнями. Якщо дівчинка зацікавилась чимось, може сконцентрувати увагу на 5-6 хвилин. Вікторія швидко втомлюється від завдань. Темп роботи повільний, часто відволікається на зовнішні слухові подразники. Під час навчання дівчинці складно довго сидіти за партою, вона намагається вставати і виконувати завдання стоячи або спираючись на парту.

Загальна обізнаність дитини про себе та навколишній світ відповідає віковим нормам. Вікторія дуже любить асистента вчителя та вчителя, завжди ходить із ними за руку.

**Максим.** Хлопчик навчається у 6 клас. Він ромської національності. Максим знає слова з української мови на побутовому рівні.

Фізичний розвиток і стан моторики відповідають нормі. У хлопчика дуже гарна зорова пам'ять. Увага мимовільна, обсяг недостатній. Хлопчикові складно швидко перемикає увагу між навчальними завданнями.

Загальна обізнаність дитини про себе та навколишній світ відповідає віковим нормам, як і рівень сформованості уявлень про властивості предметів, причинно-наслідкові зв'язки — як на теоретичному, так і на предметно-дієвому рівні.

Складнощі виникають з розумінням деяких складних речень та інструкцій, під час написання текстів, у спілкуванні з однолітками. Взаємини з колективом у Максима складні, близько товаришує він лише з одним хлопчиком.

**Марина.** Дівчинка навчається у 2 класі. Вона разом із батьками переїхала з окупованої території два місяці тому.

Фізичний розвиток і стан моторики відповідають нормі. Марина з легкістю запам'ятовує та переказує тексти, якщо їх подають із додатковими ілюстраціями, супроводжують піктограмними підказками чи опорними схемами (алгоритмами). Марина швидко втомлюється від завдань, втрачає концентрацію, відволікається.

Дівчинка уникає контактів з однолітками, замикається в собі. Під час сповіщення про повітряну тривогу застигає на місці та не здатна самостійно рухатися.

Загальна обізнаність дитини про себе і про навколишній світ відповідає віковим нормам. Марина любить уроки природознавства, цікавиться різними тваринами, любить малювати й танцювати. Під час навчання дівчинці складно довго сидіти за партою, Марина намагається вставати та виконувати завдання стоячи або спираючись на парту. Любить працювати за комп'ютером.

Додаток Б

## Принципи універсального дизайну

У 1970 році американський архітектор М. Біднер висунув ідею, що функціональний потенціал кожної людини посилюється, коли знімають довколишні бар'єри — фізичні та ментальні. Американський архітектор Р. Мейс почав використовувати термін «універсальний дизайн» із 1997 року.

Універсальний дизайн в освіті — це дизайн предметів, навколишнього середовища, освітніх програм і послуг, що забезпечує їх максимальну придатність для використання всіма особами без необхідної адаптації чи спеціального дизайну (Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 №2145-VIII).

Універсальний дизайн в освіті — це підхід, що забезпечує філософську основу для розроблення широкого спектру навчальних продуктів і середовища з урахуванням потреб усіх учнів із самого початку. Це стосується не тільки аспектів освітнього процесу (навчальної програми, навчального плану, оцінювання знань, методів викладання, шкільного дизайну, бібліотеки, спортивних майданчиків, гуртожитків, вебсайтів,

інструкцій), а й шляхів реформування публічного управління освітою осіб з особливими освітніми потребами.

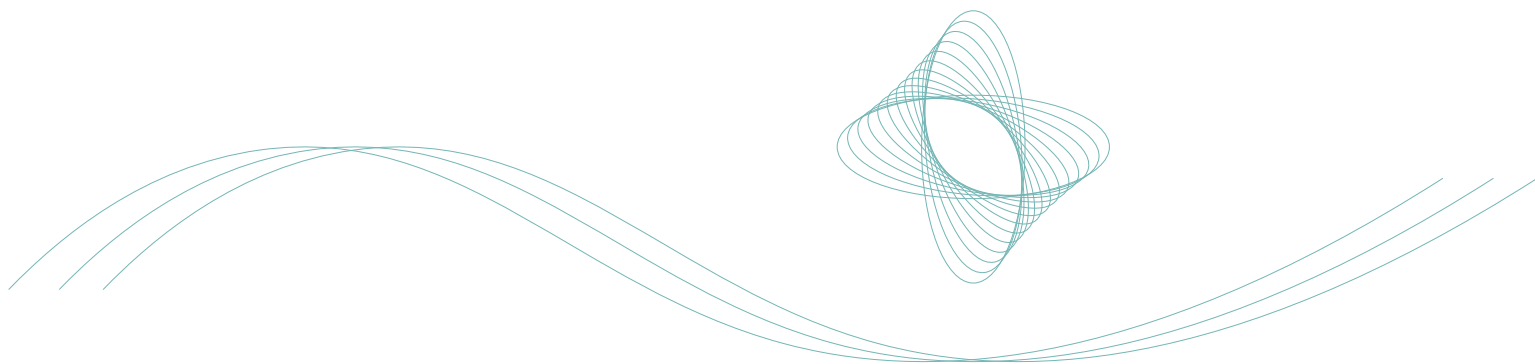
### **Принципи універсального дизайну:**

- принцип рівності та доступності середовища для кожного;
- гнучкість у використанні середовища;
- простота й інтуїтивність використання незалежно від досвіду, рівня освіти користувачів, мовленнєвого рівня та віку;
- сприйняття інформації незалежно від сенсорних можливостей користувачів;
- терпимість до помилок користувачів — дизайн зменшує можливі наслідки несподіваних і ненавмисних дій;
- не призводить до втоми — дизайн розрахований на незначні фізичні ресурси користувачів;
- наявність потрібного простору за різних підходів до навчання, незважаючи на фізичні особливості й мобільність користувача.

### **Структура універсального дизайну в освіті (Universal Design for Learning, UDL) заснована на таких принципах:**

- використання різноманітних методів для представлення, легкого сприйняття та розуміння інформації;
- надання учням альтернативних способів діяти та демонструвати те, що вони знають;
- врахування інтересів учнів, пропонуючи вибір навчального змісту та способів мотивування учнів за різних рівнів складності.

Універсальний дизайн в освіті не суперечить іншим методам і практикам. Він фактично включає і підтримує багато сучасних підходів до навчання, заснованих на дослідженнях, як-от: спільне навчання (групова робота), диференційоване навчання, оцінка, основана на успішності, навчання в процесі реалізації проєкту, мультисенсорне навчання, теорія множинного інтелекту, принципи навчання, орієнтовані на учня тощо.





## 1.2.5. Клас безпеки в школі та його функціональність



**Юлія Гребеніченко**, методистка відділу моніторингу якості освіти, викладачка кафедри природничо-математичної освіти і технологій комунального навчального закладу Київської обласної ради «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів»

### Інформаційне повідомлення «КЛАС БЕЗПЕКИ В ШКОЛІ»



**Мета:** сприяти розумінню учасниками призначення та функціоналу класу безпеки в школі.



**Хід проведення**

Тренер розповідає учасникам про всеукраїнський проєкт «Клас безпеки» та його реалізацію в закладах загальної середньої освіти.



#### Інформація для тренера

Всеукраїнський проєкт «Клас безпеки» реалізують на базі закладів освіти з 2022 року. Проєкт передбачає облаштування в закладах освіти класів (кабінетів) безпеки, які слугуватимуть освітніми просторами для навчально-інформаційної діяльності з учасниками освітнього процесу (учнями, учителями, батьками, представниками місцевої влади) щодо правил безпечної поведінки в надзвичайних ситуаціях, формування навичок самозахисту, зокрема в умовах воєнного стану.

Основна мета облаштування класу безпеки — створення оптимальних умов для формування в учасників освітнього процесу здоров'язберезувальної компетентності, безпекових навичок, знань та умінь з питань пожежної, мінної безпеки, цивільного захисту, алгоритмів дій у разі виникнення надзвичайних ситуацій, надання домедичної допомоги [1].

Кабінет безпеки облаштовують у просторому приміщенні на першому поверсі за зональним принципом організації освітнього простору. У ньому виокремлюють:

- зону навчання, призначену для роботи в групах, створення проєктів, алгоритмів дій;
- зону відпрацювання навичок і проведення тренінгових вправ, де опановуватимуть техніки надання домедичної допомоги й безпечної поведінки;

інформаційні зони-виставки наочних засобів навчання з питань цивільного захисту, домедичної допомоги, мінної безпеки, пожежної безпеки, безпеки на дорозі, зони надання психологічної допомоги постраждалим.

Розташування всіх цих зон, а також меблів у кабінеті повинно бути логічним і зручним, сприяти підвищенню концентрації уваги учасників освітнього процесу на навчальних завданнях.

У класі безпеки обладнують такі зони:

- домедичної допомоги;
- ментального та психічного здоров'я;
- інформаційної безпеки;
- цивільного захисту;
- хімічної та ядерної видів небезпеки;
- пожежної безпеки;
- мінної безпеки;
- безпеки на дорозі;
- куточок «Тривожної валізи», яка потрібна в разі евакуації. У куточку «Тривожної валізи» окремо подають інформацію про аптечку — набір лікарських засобів, інструментів і приладів, які призначені для надання першої медичної допомоги (більше інформації щодо класу безпеки див. у методичному посібнику).

## Карусель «ФОРМИ І МЕТОДИ РОБОТИ В КЛАСІ БЕЗПЕКИ»



**Мета:** зібрати досвід учасників щодо превентивної роботи з учнями з питань безпеки, мотивувати їх до опанування нових форм і методів такої роботи.



**Необхідні матеріали:** 3 аркуші для фліпчарту, маркери.



**Хід проведення**

Тренер об'єднує учасників у 3 групи, кожна з яких отримує завдання підібрати форми та методи роботи в різних зонах класу безпеки для учнів різних вікових категорій:

- учні 1–4 класів;
- учні 5–9 класів;
- учні 10–11 класів.

Групи працюють над завданням 10—15 хвилин, фіксуючи свої напрацювання на аркушах фліпчарту. Опісля за сигналом тренера переходять за годинниковою стрілкою до іншого аркуша та протягом 5 хвилин доповнюють напрацювання попередньої групи. Такий перехід і доповнення відбуваються ще раз. Потім групи повертаються до своїх аркушів і готують презентацію напрацювань.

Після презентації тренер доповнює напрацювання учасників і проводить із групою вправи з додатка А.

### Список використаних джерел

1. Деякі питання створення та функціонування класів безпеки у закладах освіти: наказ МОН України від 10.02.2023 р. №135. URL: <https://is.gd/TgBb1W> (дата звернення: 03.08.2023).



## Форми та методи ефективної навчальної взаємодії учасників освітнього процесу в класі безпеки за віковими категоріями

Для учнів початкової школи (6–8 років) цікавими будуть інтерактивні уроки, руханки, ігри, вправи, робота в парах, мінігрупах тощо. Наводимо приклади ігор і вправ, які стосуються безпекових тем. Їх підготувала М. Лалакулич, практична психологиня Лавківської ЗОШ (Закарпатська область).

### Вправа «НЕЗНАЙКО»



**Мета:** навчити учнів декодувати інформацію, віднаходити правдивий зміст і з'ясувати достовірність.



**Необхідні матеріали:** попередньо підготовлені тексти з помилками для роботи в парах, маркери.



**Хід проведення**

Учні працюють у парах: один учень читає текст із помилками, інший виправляє помилки.



**Запитання для обговорення:**

- Як вдалося виявити помилки?

### Вправа «СТЕЖИНКА»



**Мета:** навчити учнів безпечно долати перешкоди, які можуть траплятися в житті.



**Хід проведення**

Учитель надає інструкцію учням: «Станьте ланцюжком за мною. Зараз ми підемо уявною стежинкою та долатимемо уявні перешкоди. Усі повторюють рухи за мною: перелазимо через повалене дерево, обходимо калюжу, йдемо вздовж краю яру... А тепер провідником буде... (називає ім'я учня)». Усі учні почергово пробують себе в ролі провідника.



**Запитання для обговорення:**

- У якій ролі вам було важче? У якій — легше? Чому?

## Гра-руханка «СВІТЛОФОР»



**Мета:** навчити учнів правил безпечного переходу дороги за сигналами світлофора.



**Хід проведення**

Учні рухаються хаотично, учитель називає кольори світлофора. Якщо він каже: «Зелений», учні продовжують іти та плескають у долоні. Якщо вони чують: «Жовтий», то повинні зупинитися та підняти руки. За сигналом учителя «червоний» учні швидко присідають.

## Гра «ГРІМ-УРАГАН-ЗЕМЛЕТРУС»



**Мета:** ознайомлення з явищами природи в ігровій формі.



**Хід проведення**

Учні об'єднуються в трійки за допомогою вправи «Атоми-молекули» (Рухлива гра «Атоми і молекули». Жвавчик. Маленький мандрівник. URL: <https://is.gd/lBscVq> (дата звернення: 03.08.2023)). У кожній трійці двоє учасників беруться за руки і, піднімаючи їх, створюють «хатинку», третій учень стає між ними як мешканець будинку. Якщо ведучий (учитель) каже: «Грім», мешканці хатинок намагаються знайти собі нові хатинки та забігають у середину будинку нової пари. Якщо ведучий каже: «Ураган», «хатинки» шукають собі нових мешканців, а за сигналом «землетрус» усі трійки розпадаються та створюють нові. Завдання ведучого — знайти собі трійку. Той, хто не встиг знайти собі нову хатинку або нового мешканця, стає ведучим.

### Додаткові матеріали:



Що робити якщо? ГУ ДСНС України у Рівненській області. URL: <https://is.gd/z9s5kC>



Мультіки для дітей. Правила безпеки. KS Books: Мотивуючі казки для дітей. URL: <https://is.gd/zGLLkt>



Пожежна безпека КВЕСТ дітям. Логіко-математичний розвиток. Як захиститись від диму вдома. Анна Румянцева. URL: <https://is.gd/M87EBA>



Пес Патрон. Мультсеріал. URL: <https://is.gd/th7wCr>



Інтерактивний урок із мінної безпеки для молодшої школи. UNICEF Ukraine. URL: <https://is.gd/4bTKa9>



Кмітливий рятівничок. Kahoot! URL: <https://is.gd/kFOEqm>

**Для учнів базової школи (5–9 класи)** доречними будуть рольові ігри, кейси, мозкові штурми, проекти, інфографіка, створення відеороликів тощо. Рекомендовані вправи підготувала Т. Клишевич, педагог ОЗО «Овруцький загальноосвітній заклад загальної середньої освіти I–III ступенів №4» (Житомирська область).

## Вправа «РОБІНЗОН КРУЗО»



**Мета:** розвинути в учнів уміння створювати умови, потрібні для виживання в екстремальних умовах.



**Необхідні матеріали:** аркуш для фліпчарту, маркери, роздруковані макети різних предметів, рослин, плодів.



**Хід проведення**

Ведучий розкладає на підлозі аркуш для фліпчарту, роздає маркери учням і оголошує завдання: «Уявіть, що внаслідок корабельної трощі ви потрапили на безлюдний острів. Упродовж 20 років ви не зможете повернутися додому. Ваше завдання — створити для себе умови, у яких ви змогли б вижити, а саме:

- освоїти острів, організувати на ньому господарство;
- налагодити суспільно-громадське життя (створити організації, розподілити обов'язки);
- запровадити правила та норми спільного життя на острові.

Після виконання вправи всі учасники біля свого «острова» розповідають, як вони виконували завдання.

## Вправа «ЧИ Є В РЕКЛАМІ ПРАВДА?»



**Мета:** ознайомити учнів з видами реклами та з її впливом на емоційний стан, розвинути в них критичне мислення.



**Необхідні матеріали:** зразки реклами алкогольних і тютюнових виробів.



**Хід проведення**

Учні розглядають зразки реклами та дають відповіді на запитання:

- До якої цільової групи звернені ці зразки реклами?
- Яка мета реклами?
- Яка мотивація тих, хто робить рекламу?
- Наскільки ефективні застереження в рекламі?
- Які шляхи ефективного донесення застережень до споживачів рекламної інформації?
- Як ця реклама впливає на підлітків?

Наступне завдання: створити власну антиалкогольну та антитютюнову рекламу, застосовуючи ті самі звернення, що їх використовують у рекламі.

Презентацію учнівських розробок можна зробити у вигляді змагання між малими групами на найкращу рекламну кампанію. Роботи переможців можна розмістити в закладі освіти чи у громадському просторі населеного пункту.

### Додаткові матеріали:



Абетка з безпеки школяра середньої школи. Портал МВС. **URL:** <https://is.gd/I0vCn3>



Інтерактивний урок із мінної безпеки для старшої школи. UNICEF Ukraine. **URL:** <https://is.gd/m4aIWt>



Твоя безпека. Wordwall. **URL:** <https://is.gd/TkITXs>



Тривожна валіза (вміст). Wordwall. **URL:** <https://is.gd/Yv73oK>



Завдання: Склади аптечку — врятуй людину. LearningApps.org. URL: <https://is.gd/6ZuhgN>

**Для учнів 10–11 класів** важлива участь кожного, власна позиція та цінності, рівність позицій, спільне навчання, експериментування, навчання на основі досвіду. Будуть доречними інтерактивні методи, які спонукають до роздумів і критичного мислення: мозковий штурм, кейс, дискусія, робота в малих групах, рольова та симуляційна ігри, навчальні проєкти, авторські відеоролики.

## Гра «Повітряна куля»

(Гра політ на повітряній кулі психологія. Програма по корекції соціальних і комунікативних умінь. Тривога — дитя еволюції. POZDRAVISH. URL: <https://is.gd/Lru6bv> (дата звернення: 03.08.2023)).



**Мета:** розвинути вміння працювати в групі, команді.



**Хід проведення**

Учасники об'єднуються в групи по 3-4 людини вправою «Обери...» (Вправи на об'єднання у групи. Всеосвіта. URL: <https://is.gd/wwtGn5> (дата звернення: 03.08.2023)).

**Інструкція тренера:** «Зараз ви учасники подорожі на повітряній кулі. Ваша подорож триває вже досить довгий час. На борту знаходяться такі предмети:

- ніж мисливський;
- коробка шоколаду — 21 плитка;
- енциклопедія «Вживання в екстремальних умовах»;
- 3 мішки з піском;
- мотузка завдовжки 20 метрів;
- компас;
- комплект теплового одягу для кожного;
- снасті для рибальства;
- запаси їжі на добу для кожного мандрівника;
- каністра з питною водою — 10 літрів;
- вогнепальна зброя;
- пристрій, що відлякує диких тварин

Раптом механізм, що підтримує потрібну температуру повітряної кулі, зламався. Куля починає падати! До найближчого населеного пункту — 7 днів пішки! Ваше завдання — скидати баласт, тобто пронумерувати список предметів у послідовності, у якій будете від них позбавлятися, — пояснюйте свої дії! На борту повинно залишитися тільки два найнеобхідніших предмети. Домовляйтеся — ваше рішення має бути спільним! До зіткнення кошика із землею 5 хвилин!



#### Запитання для обговорення:

- Чи вдалося вам домовитися, прийти до єдиної думки до падіння кулі?
- Чи були учасники в групі, які наполягали прийняти їхній варіант?
- Чи була злагодженість дій у команді?

## Вправа «ТРИКУТНИК ВОЛТА ДІСНЕЯ»

(Безпека життєдіяльності. Kahoot! URL: <https://is.gd/7Y5Smu> (дата звернення: 03.08.2023).



**Мета:** розвиток критичного мислення, пошук спільного рішення.



**Необхідні матеріали:** написані на кольорових аркушах 3 ролі відповідно до кількості груп-трійок, 3 чисті аркуші паперу, ручки.



**Хід проведення**

Вправа допомагає невеликій групі з 4-6 осіб розробити нові ідеї та рішення. Суть полягає в тому, щоб приміряти на себе три ролі: мрійника, реаліста та критика. На дошці написане риторичне запитання, що стосується двох непоєднаних речей / предметів. Наприклад: «Що спільного між безпекою та космосом?». Тренер роздає трійкам учасників написані на маленьких аркушах три ролі. Коли всі повітыгали собі ролі, тренер оголошує місію кожного. Мрійник пише першим усі можливі й неможливі відповіді на поставлене запитання. Далі працює реаліст: він вибирає два варіанти, які вважає найреалістичнішими відповідями, і може додати одну свою. Наступним працює критик: він має вибрати одну відповідь серед трьох варіантів від реаліста. Далі запитання змінюють ще двічі, щоб кожен учасник побував у всіх ролях.



#### Запитання для обговорення:

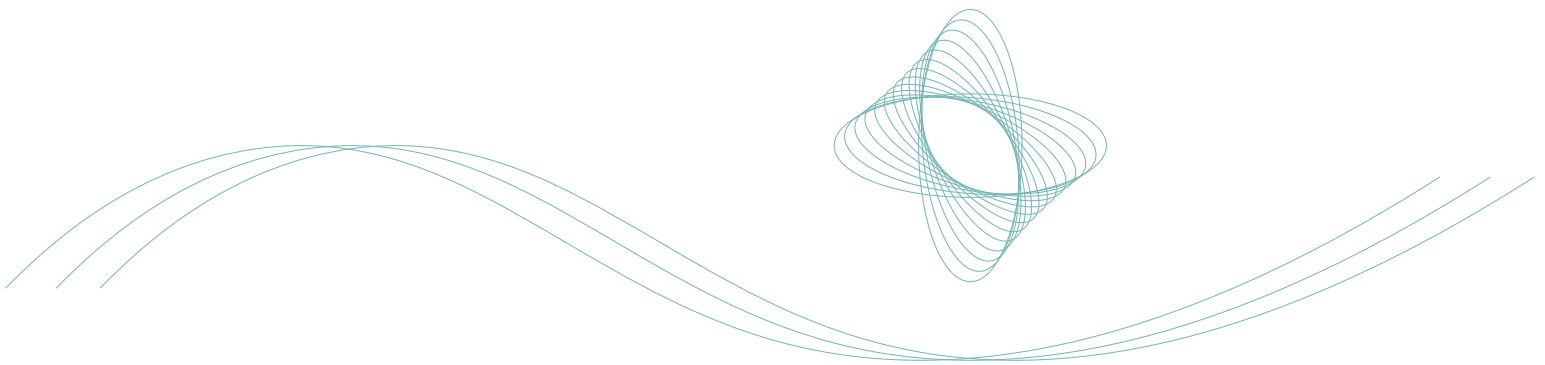
- У якій ролі було найважче?
- У якій ролі було найлегше?
- Чи важко було прийти до одного рішення проблеми наприкінці?

### Додаткові матеріали

Розважальна гра «Хто зверху?». Гра для старшокласників з теми «Безпека життєдіяльності». URL: <https://is.gd/1CuUhs> (дата звернення: 03.08.2023).

**Метод кейсів** (англ. case method, case-study, кейс-метод, кейс-стаді, метод конкретних ситуацій) — техніка навчання, що використовує опис реальних ситуацій. Учні повинні проаналізувати ситуацію, з'ясувати суть проблеми, запропонувати можливі рішення й вибрати найкраще з них. Кейси базуються на реальному фактичному матеріалі або наближені до реальної ситуації (Коростельова Є.Ю. Застосування методу кейсів у проєктній діяльності для реалізації завдань НУШ. URL: <https://is.gd/fBqF89> (дата звернення: 03.08.2023).

Можливий приклад кейсу: ранок. Переповнений автобус — до 60 різновікових пасажирів: учнів, дорослих жінок і чоловіків, молоді, осіб похилого віку. На зупинці заходить військовий у формі, який шкутильгає на одну ногу. Ніхто з пасажирів не поступається йому місцем. Звучить повідомлення про початок повітряної тривоги. Які дії водія автобуса, пасажирів? У чому причина ставлення пасажирів до військового? Тренер моделює хід обговорення кейсу.





## 1.2.6. Мінна безпека



**Леся Юрчишин**, учителька історії, правознавства, громадянської освіти, найкраща учителька громадянської освіти за версією премії «Global Teacher Prize Ukraine 2020», авторка-укладачка посібника для освітян «Як розповідати школярам про мінну безпеку», запрошена тренерка з мінної просвіти ЮНІСЕФ Україна, методична консультантка

### Обговорення «ЩО ТАКЕ МІННА БЕЗПЕКА?»



**Необхідні матеріали:** фліпчарт, маркери.



**Хід проведення**

Тренер проводить обговорення з групою.



#### Запитання для обговорення:

- *Що, на вашу думку, означає поняття «мінна безпека»?*
- *Що ви вже знаєте про міни та вибухонебезпечні предмети (ВНП)?*
- *З якого віку, на вашу думку, варто розпочинати розповідати дітям про мінну безпеку?*



#### Інформація для тренера

За потреби після обговорення можна провести одну з технік «заземлення». Наприклад, назвіть 5 будь-яких предметів навколо себе, подивіться у вікно і знайдіть предмет певного кольору тощо.

#### Рекомендації для проведення мінілекцій, інформаційних повідомлень

1. Ключові змістові лінії проведення заняття з теми мінної безпеки:
  - основні типи ВНП та особливості, що допоможуть їх розпізнати;
  - локації, у яких можна натрапити на небезпеку, та як їх уникнути;
  - знаки, що позначають заміновані території;
  - правила поведінки (бути уважним, не підходити, не чіпати, телефонувати 101).
2. Інші рекомендації для роботи з темою:
  - залучити учасників до розмови про пса Патрона (для візуалізації — іграшка,



фото, відео), до спільного вивчення руханки (версія з «Monatik» чи з «ОНУКА»);

- скористатися візуальними матеріалами — навчальними презентаціями для учнів (див. посібник для освітян «Як розповідати учням про мінну безпеку» **URL: <https://is.gd/UdHL1v>** ; переглянути й обговорити одне з відео із серії «Навчаємось мінній безпеці!» (10 відео про типи ВНП та правила поведження за участі пса Патрона та піротехніка ДСНС **URL: <https://is.gd/RVywfB>** ) працювати з постерами для дорослих про мінну небезпеку, правила безпеки під час повітряної тривоги, загрози ракетних обстрілів, напрацювання алгоритмів спільних дій тощо.

## Робота в групах «НАВЧАЄМО ДІТЕЙ МІННОЇ БЕЗПЕКИ»



**Мета:** обговорити особливості навчання мінної безпеки учнів різного віку.



**Необхідні матеріали:** аркуші фліпчарту, маркери, роздаткові матеріали для проведення варіації 2.



**Хід проведення**

Залежно від варіації проведення вправи тренер об'єднує учасників у 3 чи 11 підгруп і дає їм одне із завдань для спільної роботи.

### Варіація 1

Умовні групи:

- як розповісти про мінну безпеку дітям віком 3–6 років;
- як розповісти про мінну безпеку дітям віком 6–12 років;
- як розповісти про мінну безпеку дітям віком 12–17 років.

Можливі додаткові завдання для роботи груп:

Спільно поміркувати над особливостями викладання теми у визначеному віці.

Підшукати відповідні матеріали ЮНІСЕФ Україна на офіційних вебсайтах «Спільнотека» [14] та/або «Все про мінну безпеку» [5].

Презентувати визначені матеріали крізь призму інтеграції зі своїм навчальним предметом.

### Варіація 2

Умовні групи:

- розмальовки [12];
- загадки на тему мінної безпеки [7];
- брошура «СорОК та ПоНі» [2];
- брошура «Прогулянка з Патроном» [3];

- брошура «Суперкоманда проти мін» [4];
- комікс «Суперкоманда проти мін» [8];
- онлайн-гра «Суперкоманда проти мін» [13];
- настільна гра «PROвідник безпеки» [6];
- мультфільми «Повітряний змій» [11], «Безпечні канікули» [9], «Лісовий скарб» [10];
- мультсеріал «Пес Патрон» [1];
- мультфільми «Суперкоманда проти мін» [15].

Можливі завдання для роботи груп:

- Визначити, для якого віку передбачені ці матеріали.
- З'ясувати, якими можуть бути особливості викладання теми мінної безпеки у визначеному віці.
- Презентувати визначений матеріал із позиції, як можна використовувати його на уроках / на вашому навчальному предметі.



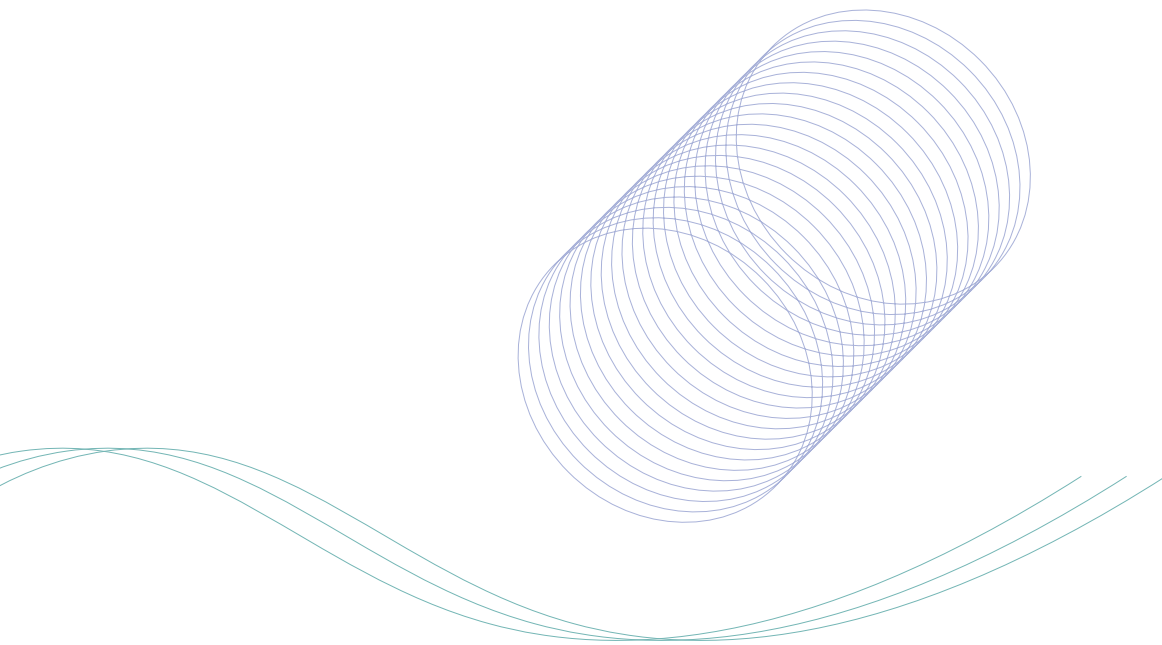
#### Запитання для обговорення:

- Які особливості викладання теми нам вдалося визначити?
- Що ще, на вашу думку, необхідно враховувати, навчаючи дітей мінній безпеці?
- Як змінилося ваше сприйняття теми «Мінної безпеки»?

#### Список використаних джерел

1. Patron The Dog. URL: <https://is.gd/vTWMXz> (дата звернення: 20.07.2023).
2. Брошура з завданнями «СорОК та ПоНі». ЮНІСЕФ. URL: <https://is.gd/KFdgtC> (дата звернення: 19.07.2023).
3. Брошура з Патроном із завданнями. ЮНІСЕФ. URL: <https://is.gd/wYLqf9> (дата звернення: 20.07.2023).
4. Брошура із завданнями від Інфорсів. ЮНІСЕФ. URL: <https://is.gd/g6n2JG> (дата звернення: 19.07.2023).
5. Все про мінну безпеку. ЮНІСЕФ. URL: <https://bezpeka.info/> (дата звернення: 19.07.2023).
6. Гра «Провідник безпеки». ЮНІСЕФ. URL: <https://is.gd/oPY5GW> (дата звернення: 19.07.2023).
7. Загадки на тему мінної безпеки. ЮНІСЕФ. URL: <https://is.gd/E9NuVo> (дата звернення: 20.07.2023).
8. Комікс з історією про Інфорсів. ЮНІСЕФ. URL: <https://is.gd/wM3lwg> (дата звернення: 19.07.2023).
9. Мультфільм ЮНІСЕФ Україна про мінну безпеку: безпечні канікули. UNICEF Ukraine. URL: <https://youtu.be/A4PrtPUf22o> (дата звернення: 20.07.2023).

10. Мультфільм ЮНІСЕФ Україна про мінну безпеку: лісовий скарб. UNICEF Ukraine. **URL: <https://youtu.be/V5JZWI8TrEY>** (дата звернення: 20.07.2023).
11. Мультфільм ЮНІСЕФ Україна про мінну безпеку: повітряний змій. UNICEF Ukraine. **URL: <https://youtu.be/0WRgt7cbP24>** (дата звернення: 20.07.2023).
12. Набір розмальовок з мінної безпеки. ЮНІСЕФ. **URL: <https://is.gd/cRkh3A>** (дата звернення: 20.07.2023).
13. Онлайн-гра «Суперкоманда проти мін!». **URL: <https://game.bezpeka.info/>** (дата звернення: 19.07.2023).
14. Спільнотека. ЮНІСЕФ. **URL: <https://spilnoteka.org/>** (дата звернення: 19.07.2023).
15. Суперкоманда проти мін. UNICEF Ukraine. **URL: <https://is.gd/onm9IB>** (дата звернення: 19.07.2023).





## 1.2.7. Безпечна дорога до школи



### Варіант 1 проведення заняття

**Ірина Кизима**, директорка комунальної установи «Центр професійного розвитку педагогічних працівників» Стрийської міської ради Стрийського району Львівської області, кандидатка педагогічних наук

**Наталія Папіш**, заступниця директора з навчально-виховної роботи гімназії №5 Звягельської міської ради

**Алла Порховнюк**, вчителька історії, заступниця директора з навчально-виховної роботи ліцею №1 Южненської міської ради Одеського району Одеської області

**Оксана Швець**, консультантка комунальної установи «Центр професійного розвитку педагогічних працівників» Бережанської міської ради

**Юлія Шаповалова**, вчителька історії, соціальний педагог ліцею №4 імені В'ячеслава Чорновола Южненської міської ради Одеського району Одеської області

**Вікторія Бондар**, заступниця директора з навчально-виховної роботи закладу загальної середньої освіти «Солонянський ліцей» Солонянської селищної ради Дніпропетровської області

**Надія Низдропа**, консультантка комунальної установи «Центр професійного розвитку педагогічних працівників» Бережанської міської ради

**Сергій Левків**, директор Чуднівського ліцею №2 Чуднівської міської ради Житомирської області

**Галина Марчук**, директорка Комунальної установи «Центр професійного розвитку педагогічних працівників» Дрогобицької міської ради Львівської області

**Світлана Побережник**, консультантка «Центру професійного розвитку педагогічних працівників» Баранівської міської ради Житомирської області

**Лілія Дехтяренко**, вчителька англійської мови ліцею №3 імені Артема Мазура Хмельницької міської ради

**Іванна Валько**, консультантка «Центру професійного розвитку педагогічних працівників» Калуської міської ради, вчителька початкових класів і музичного мистецтва Сівка-Войнилівського ліцею Войнилівської селищної ради

**Ольга Сусленко**, старша інспекторка відділу кадрів ПрАТ «АГРОБУДМЕХАНІЗАЦІЯ»

## Мозковий штурм «БЕЗПЕЧНА ДОРОГА: ЯКА ВОНА?»



**Необхідні матеріали:** аркуш фліпчарту з написом «Безпечна дорога: яка вона?», маркери.



**Хід проведення**

Тренер говорить: «Усі ми з вами дістаємося до школи, у кожного свій шлях. Поміркуймо, що для вас означає «безпечна дорога до школи».

Тренер фіксує відповіді учасників на фліпчарті та узагальнює їх.

## Моделювальна гра «БЕЗПЕЧНА ДОРОГА ДО ШКОЛИ»



**Мета:** актуалізувати тему «Безпечна дорога до школи» через визначення можливих ризиків і шляхів їх запобігання / подолання.



**Необхідні матеріали:** паперовий макет школи, плакат із написом «Алгоритм виконання завдання», папір А4 червоного та зеленого кольорів, скотч малярський, аркуші з написами «В», «дорозі», «всяке», «трапляється», аркуші з написами «велосипед», «шкільний автобус», «громадський транспорт», «пішохід» та з ілюстраціями написів.



**Хід проведення**

Тренер об'єднує учасників у 4 групи за допомогою прислів'я «В дорозі всяке трапляється» (учасники об'єднуються в групи «в», «дорозі», «всяке», «трапляється»).

Тренінгову залу ділять на 4 сектори, наклеївши малярський скотч за діагоналями навхрест. Макет школи розміщують на перетині ліній. Утворені половини кожної діагоналі є уявними дорогами до школи. Кожна група за вказівкою тренера отримує завдання, вихідні умови (певний вид транспорту, яким дитина прямує до школи) та займає локацію.

### Завдання для роботи в групах:

1. Визначте можливі ризики на шляху до школи та запишіть їх на аркушах червоного кольору.
2. Розташуйте аркуші з ризиками на уявній дорозі до школи. Після цього групи міняються локаціями за діагоналлю та отримують наступне завдання:
3. Запропонуйте шляхи запобігання ризикам, визначеним попередньою групою та запишіть їх на аркушах зеленого кольору.

Представлення групами напрацювань ризиків зі шляхами вирішення.



### Запитання для обговорення:

- Як ви почуваетесь після вправи?
- Як вам працювалося в командах?
- Що було найважче і найлегше?
- Що впливало на визначення вами ризиків?
- Що було легше: визначення ризиків чи рішення щодо їх нейтралізації, запобігання їм? Чому?
- Як ви вважаєте, чому ми виконували цю вправу?
- Хто повинен брати участь у вирішенні питань щодо убезпечення дороги?
- У чому ваша роль?

Після відповіді на останнє запитання тренер пропонує учасникам узяти по одному аркушу із зазначеними пропозиціями, до вирішення яких вони вже готові долучитися, та підкреслює, скільки важливих питань можливо владнати вже зараз.

Продовження обговорення можна спрямувати до міжвідомчої взаємодії в громаді щодо вирішення питань безпечної дороги до школи. Зокрема, можна всі пропозиції розкласти за рівнями впливу:

- Що я можу зробити для покращення ситуації?
- Що мають зробити на рівні закладу освіти?
- Що мають зробити в громаді?
- На державному рівні?

## Підбивання підсумків. Вправа «СВІТЛОФОР»



**Мета:** визначити рівень обізнаності учасників у цій темі.



**Необхідні матеріали:** плакат із зображенням світлофора та інструкція з виконання, стикери, маркери.



**Хід проведення**

Тренер говорить: *«Прошу вас на хвилину задуматися над тим, що ми робили впродовж тренінгу. Згадайте кожну з вправ, яку роль вона відігравала в розумінні того, як зробити дорогу до школи безпечнішою. А тепер прикріпіть свій стикер на той колір світлофора, де ви перебуваєте в розумінні цієї теми. Зелений колір означає «рухаюся впевнено», жовтий — «розумію, але потребую незначної допомоги», червоний — «стою, не знаю, що тут роблю»».*



Відповідно до відповідей учасників тренер підбиває **підсумки**.



## Варіант 2 проведення заняття

**Мар'яна Дівинець**, вчителька історії та правознавства Велятинського ліцею Вишківської селищної ради

**Тетяна Кереселідзе**, директорка Комунальної установи «Центр дитячої та юнацької творчості» Коростенської міської ради, співзасновниця благодійного фонду «Відважні», депутатка Коростенської міської ради

**Тетяна Китиченко**, завідувачка кафедри соціально-гуманітарної освіти КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти», кандидатка історичних наук

**Ліліана Миханів**, заступниця директора з виховної роботи Бережанського ліцею №3 Бережанської міської ради Тернопільської області

**Лідія Міркотан**, начальниця відділу культури і туризму Дмитрівської сільської ради Кропивницького району Кіровоградської області

**Марія Никитюк**, заступниця директора з виховної роботи Баївського ліцею Боратинської сільської ради

**Ірина Сеньків**, вчителька німецької мови Бережанського ліцею імені Віталія Скакуна Бережанської міської ради Тернопільської області

**Наталія Сікора**, директорка Лиценського ліцею Підгайцівської сільської ради Луцького району Волинської області

**Ірина Панасюк**, консультантка комунальної установи «Привільненський центр професійного розвитку педагогічних працівників» Привільненської сільської ради Дубенського району Рівненської області

## Вправа «СТЕЖИНА»



**Мета:** змодельювати рух на дорозі, обговорити труднощі, які виникають під час пересування.



**Необхідні матеріали:** вирізані острівці з паперу (10—15 штук).



**Хід проведення**

Тренер розкладає хаотично на підлозі острівці з паперу. Учасники утворюють коло та під керівництвом тренера рухаються уявною стежиною, імітуючи:

- ходу помірним кроком із поступовим прискоренням;
- обережне пересування приставним кроком, взявшись за руки (уявні перешкоди — прірва та скеля);
- обережний рух уявною хащею (уявна перешкода — кущі);
- повільний рух із «важким» підняттям ніг та опорою на уявну палицю (уявна перешкода — трясовина);
- переміщення учасників на протилежний бік кола «острівцями» (умова — на «острівець» можна наступати лише однією ногою та допомагати один одному);
- імітація пересування по льоду на ковзанах;
- імітація руху по розпеченому піску босоніж.



### Запитання для обговорення:

- Що допомагало, а що заважало вам рухатися?
- Які асоціації у вас виникли під час виконня цієї вправи?

## Вправа «АСОЦІАЦІЯ»



**Мета:** перелічити можливі небезпеки для дітей дорогою до школи.



**Необхідні матеріали:** фліпчарт, аркуш для фліпчарту, кольорові маркери.



### Хід проведення

Тренер пропонує учасникам подивитися на заздалегідь підготовлений напис на аркуші фліпчарту («Безпечна дорога до школи») і запитує:

- Чи завжди дорога до школи є безпечною?
- Чи можна натрапити на якісь перешкоди дорогою до школи?

Так у написі з'являється префікс «не-»: «Небезпечна дорога до школи». Після цього тренер пропонує учасникам назвати асоціації до словосполучення «небезпечна дорога до школи» та зазначити, які саме небезпеки можуть чатувати на дитину дорогою до школи. Запропоновані варіанти фіксує на фліпчарті.

Потім вибирають 3-4 небезпеки, які, на погляд учасників, є найбільш актуальними.

## Карусель «ЯК УНИКНУТИ НЕБЕЗПЕКИ?»



**Мета:** визначити можливі способи уникнення, попередження ситуацій небезпеки дорогою до школи.



**Необхідні матеріали:** фліпчарт, аркуші для фліпчарту, маркери.



### Хід проведення

Учасники об'єднуються у 3—4 групи та отримують аркуші для фліпчарту з написаними небезпеками дорогою до школи (з попередньої вправи) та маркери різного кольору. Команди працюють по три хвилини над вирішенням кожної проблеми, переходячи за годинниковою стрілкою за колом від столу до столу за сигналом тренера.

Після повернення до першого столу кожна група вибирає 3 найдієвіші способи вирішення проблеми, уникнення небезпеки та презентує свої напрацювання.





### Запитання для обговорення:

- Чи легко було вибрати лише три способи вирішення проблеми? За якими критеріями ви робили свій вибір?
- Чи ефективні ці варіанти у всіх громадах?

## Розігрування небезпечних ситуацій, що можуть статися дорогою до школи



**Мета:** відіграти можливі ситуації небезпеки дорогою до школи з погляду дорослих і дітей, проаналізувати можливі рішення.



### Хід проведення

Тренер об'єднує учасників у дві групи. Одна група виконуватиме роль дорослих, а друга — дітей. «Діти» отримують завдання показати без слів, пантомімою будь-яку ситуацію, яка може виникнути дорогою до школи. Завдання «дорослих» — так само, без слів показати її вирішення.

**Приклад завдання:** покажіть проблему, яка може виникнути дорогою до школи через погодні умови. Група «дітей» презентує проблему спеки, а група «дорослі» показує, яку допомогу можна надати.

Після демонстрації однієї з груп відбувається обговорення, де учасники вгадують проблему або способи її вирішення, аналізують, які дії робили.

Потім групи міняються місцями.



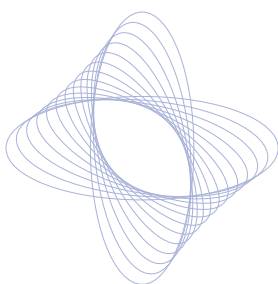
### Запитання для обговорення:

- Які варіанти вирішення небезпечних ситуацій ми напрацювали?
- Що допомагає дітям безпечно долати дорогу до школи?
- Хто за це несе відповідальність?



**У підсумку** тренер прибирає з напису на аркуші фліпчарту префікс «не-», і залишається напис «Безпечна дорога до школи».

У додатку А є варіант заняття з дітьми на тему «Безпечна дорога до школи».



## Рекомендовані вправи й ігри для проведення заняття з безпеки дорожнього руху з дітьми



**Олександр Коцар**, заступник начальника відділу зв'язків з громадськістю Департаменту патрульної поліції України

**Організаційний момент.** Привітати учасників, відрекомендуватись, познайомитись, розповісти про тему та мету заняття, зацікавити дітей і створити позитивний настрій.

Під час цього етапу проговорити загальне поняття слова «безпека» та пояснити, що виконання правил дає змогу відчути, що ти перебуваєш у середовищі без загрози для життя та здоров'я, а тому важливо знати правила безпеки в різних ситуаціях, зокрема правила дорожнього руху, й дотримуватись їх.

**Актуалізація опорних знань.** Розкрити зміст понять «дорожній рух», «транспорт і його види». Ведучий звертається до дітей із запитаннями, що вони знають про особисту безпеку, про правила поведінки на дорозі, якими способами вони дістаються до школи (піша хода, автомобіль, автобус).

Для більшої зацікавленості учнів пропонує візуалізувати, як більшість учнів долає відстань від дому до школи. Наприклад, на дошці розміщує малюнки пішохода, автомобіля та автобуса, а учням пропонує наклеїти стикер на картинку, що відповідає вибраному виду пересування. Так ведучий розумітиме, на якому з видів пересування зробити більший акцент.

**Вивчення нового матеріалу.** Ведучий показує презентацію «Правила дорожнього руху для дітей», яка містить ілюстрації та текст про правила поведінки пішоходів на дорозі, коментує кожен слайд, пояснюючи значення дорожніх знаків, роль світлофора, необхідність носити світловідбивачі.

Для кращого закріплення знань і зацікавлення дітей до подальшого вивчення правил дорожнього руху варто використовувати ігрові методики.

### Варіанти інтерактивів

#### 1) Вправа «Ситуації на дорозі»

Кожна група отримує плакат із дорожньою ситуацією та завдання до неї. Наприклад, показати, як правильно переходити дорогу за світлофором, як правильно заходити в громадський транспорт та виходити з нього, їздити на велосипеді або на роликах.

Діти можуть використовувати іграшкові світлофор, автомобіль, велосипед, тролейбус, трамвай і разом зі своїми однокласниками моделювати ситуації. Ведучий допомагає та консультує. Після завершення роботи кожна група представляє свою ситуацію та її розв'язання класу.

## 2) Гра «Зупинись»



**Мета:** наочно продемонструвати, чому пішохідний перехід потрібно переходити спокійно і в жодному разі не перебігати його.

Для цієї гри потрібно мати достатньо великий простір. Дітям треба хаотично ходити територією. У центрі стоїть ведучий, який у певний момент каже: «Зупинись», і діти мають одразу завмерти на місці.

Ведучий коментує, що пішохід, виявивши небезпеку, може швидко зупинитись. Після цього пропонує учням стати парами один за одним: той, хто позаду, тримає за плечі першого. Їм необхідно повільно бігти. Знову лунає команда «Зупинись!». Зазвичай під час такої вправи діти роблять ще декілька кроків після команди. Ведучий коментує, що велосипед рухається швидше, ніж діти, що бігли дорогою, і для зупинки йому потрібно більше часу. Автомобілі ж рухаються ще швидше, а відповідно, не здатні зупинитися за секунду.

## 3) Гра «Знайди знак»



**Мета:** навчити дітей розпізнавати різні знаки дорожнього руху та розуміти їхнє значення.

Для цієї гри потрібно мати картки з різними знаками дорожнього руху, наприклад, «Пішохідний перехід», «Діти», «Рух пішоходів заборонено», «Доріжка для пішоходів і велосипедистів» тощо.

Ведучий розкладає картки на столі або на підлозі лицьовою стороною донизу. Далі він називає один знак і просить когось із дітей показати, яка картка відповідає цьому знаку. Якщо дитина правильно показала картку, вона отримує бал. Якщо ні, то інша дитина має спробувати.

### Закріплення нових знань.

Для закріплення отриманих знань можна використати методику опитування і поставити учням запитання:

- Що нового ви сьогодні дізнались?
- Яке правило запам'яталось вам найбільше?
- Чому важливо дотримуватись правил переходу вулиці / перебування в автомобілі / носити світловідбивні елементи?



### Підсумок заняття.

Ведучий підбиває підсумки заняття, підкреслює основні моменти, які діти повинні запам'ятати про безпеку на дорозі. Запитує дітей, що вони вивчили нового, що вони хочуть додати або запитати. Ведучий висловлює подяку дітям за увагу та співпрацю.



## 1.2.8. Домедична допомога в школі



**Яна Ошийко**, директорка гімназії «Звитяга» — початкова школа №8 Білоцерківської міської ради Київської області

### Обговорення «ЩО Я ЗНАЮ?»



**Мета:** визначити рівень обізнаності учасників групи в темі домедичної допомоги.



**Хід проведення**

Тренер обговорює з учасниками такі питання:

- Чи надавали ви колись стороннім людям домедичну допомогу?
- Де це було? Хто це був? Яка це була допомога?
- Якими були ваші дії?
- Які були ваші відчуття?
- Чи надавали ви собі допомогу?
- Які знання вам допомагають під час надання домедичної допомоги?
- Чи знаєте ви, як визначити, що людина у свідомості? Як саме?
- Як зрозуміти, чи дихає постраждалий?



**Підсумок.** У підсумку тренер зазначає, що тема домедичної допомоги стосується кожного учасника освітнього процесу, адже знання та навички з цієї теми є необхідним складником створення безпечного середовища у закладі освіти.

### Робота в групах «АЛГОРИТМ ДІЙ ПІД ЧАС НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ»



**Мета:** сформувати в учасників розуміння правильної послідовності дій для надання першої домедичної допомоги.



**Необхідні матеріали:** 2-3 комплекти дій, написані / надруковані на окремих невеликих аркушах, надрукована або написана послідовність дій більшим шрифтом для тренера, аркуш фліпчарту, скотч.



## Хід проведення

Тренер об'єднує учасників у 2-3 групи, роздає їм написані або надруковані на невеликих аркушах дії під час надання першої домедичної допомоги у змішаній послідовності та дає завдання визначити алгоритм дій.

Групи почергово представляють свої варіанти укладання алгоритму, і тренер на аркуші фліпчарту фіксує погоджену, правильну послідовність дій, більш розширено коментуючи кожну з них.

**Алгоритм дій для надання першої домедичної допомоги** (учасники отримують кожну дію на окремому аркуші паперу, у змішаному вигляді)

1. Огляньте місце подій і впевніться в безпеці — власній і потерпілих.
2. Оцініть стан постраждалого (чи дихає він, чи прощупується в нього пульс, чи він у свідомості).
3. Викличте бригаду швидкої допомоги та інші екстрені служби за потреби (поліцію, пожежну / газову службу тощо).
4. Оцініть наявність критичних кровотеч. Їх потрібно терміново зупинити.
5. Забезпечте прохідність дихальних шляхів.
6. Якщо в постраждалого відсутні ознаки життя та немає критичних кровотеч (або їх уже зупинили), проведіть серцево-легеневу реанімацію.
7. Якщо в постраждалого не виявили підозр на травми хребта та кісток таза, а також якщо серцево-легенева реанімація (за потреби) минула успішно, переведіть людину в стабільне положення. Наприклад, на боці, обличчям до себе, рука під головою, нога зігнута в коліні.
8. Не залишайте постраждалого без нагляду до прибуття медичних служб.



### Інформація для тренера

**Додаткова інформація, яка допоможе тренеру аргументувати послідовність дій і пояснити їхній зміст.**

Візуально оцініть наявність чи відсутність критичної кровотечі. У школі зазвичай вивчають три види кровотеч: капілярні, артеріальні та венозні. Але коли надають домедичну допомогу в реальній ситуації, такий поділ уже не діє. Тут кровотеча може бути або критична, або некритична.

**Які ознаки критичної кровотечі та який вона має вигляд?**

- Це пляма крові, яка постійно збільшується. Це можна відстежити в коротко-строковій динаміці. Пам'ятайте, що величезна пляма крові може бути і не від критичної кровотечі.
- Критичною може бути кровотеча, що пульсує (фонтанчик крові).
- Травматична ампутація. Якщо ви бачите, що в людини немає кінцівки.
- Відкриті переломи (ви бачите кістку, що стирчить).

**Алгоритм дій для блокування критичної кровотечі**

Прямий тиск на рану, щоб зупинити кров.

Для цього встаньте на коліна перед потерпілим. Руки під кутом 90 градусів до тіла постраждалого.

Починайте притискати рану в напрямку до кістки руками, використовуючи всю вагу свого тіла. Не можна притискати рану до м'яких тканин, якщо вона збоку. Винятково в напрямку до кістки — тільки так ми зможемо перетиснути артерію. Від правильного тиску кровотеча зменшиться. Із цього положення можете кликати на допомогу, просити дістати джгут чи зробити джгут із підручних матеріалів. Або в цьому положенні потрібно бути доти, доки не приїде швидка допомога.

### **Накладання джгутів**

Джгути застосовують винятково для блокування кровотеч на кінцівках. Якщо кровотеча — на тілі, джгутом ви скористатися не зможете. Тож прямий тиск — це єдине, що ви зможете зробити до прибуття медиків. Якщо ж кровоточить кінцівка, є варіанти накладання джгутів — і професійних, і саморобних.

Пам'ятаємо, що в критичній ситуації джгут накладають тільки в 4 місцях: максимально високо на руках (біля плеча) і максимально високо на ногах (біля самого паху). Забудьте правило зі «старої школи» про 5–7 см вище за рану — це некоректно. Ми не знаємо, де ще може бути рана, яку ми могли й не помітити. На ший, таз, живіт абощо джгути в жодному разі не накладають. Максимально сильне затиснення джгута — для гарантії припинення кровотечі. Джгут накладають до повної відсутності кровотечі або до відсутності периферійного пульсу, якщо накладаєте джгут з тренувальною метою. Зазначте час накладання джгута, щойно кров припинила текти. Запишіть час у 24-годинному форматі: «14:07» — і продублюйте в кількох місцях напис — на обличчі чи на іншій ділянці шкіри. У жодному разі джгут не попускати і не знімати! Ні за годину, ні за дві чи три. І навіть тоді, коли потерпілий просить це зробити, бо йому боляче.

### **Що використати замість професійного джгута?**

У кожній шкільній аптечці є гумовий джгут Есмарха. Якщо його немає, можна швидко організувати джгут із підручних матеріалів. Для цього потрібна будь-яка тканина, яка не тягнеться (хустка, шалик, відрізана ножицями штанина). Ширина — мінімум 4 см, довжина — 150 см. Окрім цього, потрібен твердий предмет: дерев'яна палиця, металевий штир. Цей предмет має не ламатися, а його довжина має бути понад 20 см. Ремінь і шнурівки не підходять.

### **Як накладати джгут із підручних матеріалів?**

Візьміть шарф чи іншу тканину та зав'яжіть максимально високо на кінцівці на звичайний вузол — так, як ви зав'язуєте шнурівки. Потім під цей вузол підкладіть паличку, а поверх неї зав'яжіть ще два вузли. Так ми отримаємо вороток, який потрібно буде крутити за годинниковою стрілкою чи проти неї до повного зупинення кровотечі. Щойно кровотеча спиняється, фіксуйте вороток. Для цього візьміть шматки тканини, яка залишилась, або скотч і надійно закріпіть вороток, щоб він не розкручувався на кінцівці.

### **Як зупинити некритичну кровотечу?**

Накласти пов'язку з еластичного бинта, яка тиснутиме. Після 2-3 мотків бинта вкласти на місце рани будь-який твердий елемент, що тисне, — складену в кульку рукавичку, шкарпетки, шапку. Після цього дуже ретельно замотати еластичним бинтом.

### **Як перевірити рівень свідомості людини за шкалою AVPU?**

Рівень свідомості перевіряють за шкалою:

**A — alert (увага).** Чи реагує людина на вас: повертає голову, дивиться? Якщо ви питаєте людину про те, чи потрібна їй допомога, а вона мовчить, переходьте до наступної літери.

**V — voice (голос).** Дуже гучно й чітко запитайте: «Вам потрібна допомога? Ви мене чуєте?» Якщо реакції немає, дуже гучно поплескайте в долоні біля обличчя людини. Якщо хоча б вираз її обличчя змінився, реакція є. В іншому разі переходьте до наступної літери. Але перед цим зауважте, чи немає поряд із потерпілим небезпечних предметів, і відсуньте, якщо є, їх ногою подалі.

Присядьте на одне коліно біля голови постраждалого, прикриваючись від рук цієї людини, щоб вам ненароком не завдали шкоди. Спробуйте потрусити за плече легенько та питайте чітко: «Ви мене чуєте? Вам треба допомогти?» Реакції немає — переходимо до Р.

**P — pain (біль).** Визначаємо реакцію людини на біль. Голосно скажіть: «Перевіряю реакцію на біль». Відчутно сильно двома пальцями натисніть на м'яз, який розташований між великим і вказівним пальцями на руці. Або ж натисніть так само на м'яз між плечем і шиєю. Реакції на біль не було? Залишається остання літера.

**U — unresponsive (без свідомості).** Перевіряємо дихання за принципом «Бачу, чую, відчуваю», щоб зрозуміти, чи жива ця людина: схиляємо свою голову максимально низько до носа й рота постраждалого. Вухом можна почути сопіння, а щокою можна відчути тепло чи вітерець від дихання. Очі спрямовуємо на грудну клітку — піднімається вона чи ні? Слухаємо дихання 10 секунд. За цей час ви маєте почути два чи більше видихів. Якщо почули тільки один видих, перемеріряйте ще 10 секунд, щоб упевнитись, що їх два і більше (інакше, на жаль, той один видих міг бути останнім). Почули два і більше видихи? Переводимо потерпілого в стабільне бокове положення. Не почули? Треба перейти до серцево-легеневої реанімації (цього дітей і дорослих треба навчати обов'язково за наявності манекена). До слова, тепер серцево-легеневу реанімацію проводять за американськими стандартами: 200 натискань (2 хвилини роботи з компресією) та перевірка дихання за протоколом, описаним вище.

### Як оцінити прохідність дихальних шляхів візуально?

Якщо обличчя потерпілого сильно постраждало, то можна відразу запідозрити проблеми з прохідністю дихальних шляхів. Підніміть підборіддя постраждалого так, щоб воно було направлене догори під кутом 90 градусів. Виведіть своїми пальцями щелепу наперед і відкрийте її вниз, натискаючи на підборіддя великими пальцями. Саме так ви відкриєте дихальні шляхи людини. І якщо язик людини запав, у такому положенні ця смертельно небезпечна проблема буде усунута. Також ви зможете побачити, чи є в ротовій порожнині сторонні предмети (земля, каміння, зуби, кров'яні згустки). Щоб вийняти сторонній предмет, обмотайте будь-яку паличку, маркер чи ручку тканиною (бинтом) і вичистіть, як лопаткою. Пальцями не можна: у будь-який момент людина може прийти до тями й сильно вас вкусити.

**Важливо:** відкривши дихальні шляхи, тримайте їх відкритими до приїзду медиків. А ще краще перевести людину в стабільне бокове положення.

## Робота в групах «АПТЕЧКА»



**Мета:** перевірити, розширити знання учасників щодо вмісту аптечок, які використовують у різних місцях чи життєвих обставинах, сформувати розуміння важливості проведення навчання з дорослими й дітьми щодо надання першої домедичної допомоги.



**Необхідні матеріали:** 5 аркушів для фліпчарту, маркери.



**Хід проведення**

Тренер об'єднує учасників у 5 груп і дає кожній по одному із завдань:

- зробіть перелік того, що має бути в аптечці шкільного медпункту;
- зробіть перелік того, що має бути в домашній аптечці для «тривожної валізи»;
- зробіть перелік того, що має бути в аптечці для групи, яка йде в похід;
- зробіть перелік того, що має бути в аптечці класу;
- зробіть перелік того, що має бути в аптечці автомобіля.

Презентації груп.



**Запитання для обговорення:**

- *Хто є відповідальним за наявність аптечки та її наповнення? Хто стежить за терміном придатності ліків?*
- *Хто має знати, де / в кого є аптечка, як та коли користуватися її вмістом?*



**Інформація для тренера**

Відповідно до наказу МОЗ «Про затвердження Примірного переліку медичних виробів, лікарських засобів та інших матеріалів, які повинні бути у складі медичної укладки для надання медичної допомоги у медичному пункті закладу освіти» [2], в медпункті закладу освіти мають бути:

- рукавички оглядові нітрилові нестерильні (різних розмірів) — 10 пар;
- шприци 2, 5 та 20 мл — по 5 штук кожного об'єму;
- катетер внутрішньовенний різних розмірів (16G–22G) — по 2 штуки кожного розміру — та пластир для його фіксації (3 штуки);
- 20 спиртових серветок; 10 стерильних марлевих серветок завбільшки не менше ніж 10 x 15 см;
- лейкопластир: 1 на нетканій основі завдовжки 3–5 м, завширшки 2–3 см; 1 гіпоалергенний — завширшки не менше ніж 2,5 см, завдовжки від 5 м; 20 бактерицидних — завбільшки не менше ніж 1,9 x 7 см;
- бинт: 2 еластичних нестерильних — завширшки 8–15 см, завдовжки 2–3 метри; 5 марлевих нестерильних — завширшки щонайменше 10 см, завдовжки від 5 м;



- 5 ампул розчину для ін'єкцій Glucose (глюкози), 0,4 г/мл по 10 мл, або по 20 мл в ампулах; по 10 ампул Diphenhydramine (дифенгідраміну): 10 мг/мл по 1 мл в ампулах та Epinephrine (епінефрину): 1,8 мг/мл, або 1,82 мг/мл, або 1,0 мг/мл по 1 мл в ампулах.

Також у медпункті має бути:

- по дві маски-клапани для штучної вентиляції легень; системи для переливання інфузійних розчинів; шини на кінцівку для надання першої допомоги;
- по два механічні вироби для зупинення кровотечі (турнікет типу CAT або SWAT); розчини Sodium chloride (натрію хлорид) для інфузій 9 мг/мл, 400 мл, або 500 мл у полімерних контейнерах (пакетах) чи в полімерних флаконах (пляшках); термометри (для вимірювання температури тіла), зокрема цифровий або інфрачервоний.

Для надання домедичної допомоги, перевірки стану дитини в медичному пункті повинно бути по одному:

- венозному джгуту;
- Salbutamol (сальбутамолу), інгаляції під тиском, або аерозолю для інгаляцій, дозованого (100 мкг/доза по 200 доз у контейнерах або в балонах);
- флакону, контейнеру Chlorhexidine (хлоргексидину біглюконату), розчину для зовнішнього застосування 0,05% по 50 мл, або 100 мл, або по 200 мл у флаконах, контейнерах;
- нашкірному розчину Povidone-iodine (повідон-йоду), 100 мг/мл (10%), по 30 мл, або по 50 мл, або по 100 мл у флаконах;
- дезінфекційному засобу для оброблення рук і шкіри 100 мл;
- футляру або сумці-укладці (саквояжу) для зберігання та транспортування медичних виробів;
- тонометру з малими, середніми та великими манжетами;
- портативному пульсоксиметру;
- пінцету анатомічному;
- стетофонендоскопу та одні медичні тактичні ножиці.

**Варто пам'ятати, що перед тим, як давати дитині якісь ліки, потрібно зв'язатися з її батьками та запитати дозвіл на це!**

Вміст автомобільної аптечки в сучасних умовах регламентують українські ДСТУ «Аптечка медична автомобільна» [1]. Кожна автомобільна медична аптечка обов'язково містить набір для зупинення кровотечі та набір, що застосовують за інших травм.

Обов'язковий набір №1 для зупинення кровотечі:

- джгут для зупинення кровотечі — 1 шт.;
- бинт еластичний (5 м x 10 см) — 1 шт.;
- бинт марлевий стерильний (5 м x 10 см) — 2 шт.;
- бинт марлевий стерильний (7 м x 14 см) — 1 шт.;

- бинт марлевий нестерильний (5 м x 5 см) — 1 шт.;
- бинт марлевий нестерильний (7 м x 14 см) — 1 шт.;
- серветки з хлоргексидином або замітники (6 см x 10 см) — 2 шт., або смужки на гелевій основі з антимікробною дією — полігексаметиленгуанідин гідрохлориду чи замітники (10 x 50 см) — 2 шт.;
- серветки кровоспинні з фурагіном або його замітники (6 x 10 см) — 2 шт.;
- серветки стерильні (6 x 10 см) — 6 шт.;
- пакет перев'язувальний стерильний — 1 шт.;
- ножиці парамедичні — 1 шт.;
- косинка медична перев'язувальна з будь-якої тканини (50 x 50 см) — 1 шт.;
- гелева пов'язка для опіків — 1 шт.

Обов'язковий набір №2 для надання допомоги за інших травм:

- плівка (клапан) для проведення штучного вентилявання легенів — 1 шт.;
- рукавички медичні №8 із поліетилену, комплект — 1 шт.;
- термopростирадло (160 x 210 см) — 1 шт.;
- пінцет анатомічний — 1 шт.;
- шпильки (булавки) англійські — 2 шт.

## Робота в групах «ЯК НАДАТИ ДОПОМОГУ?»



**Мета:** обговорити з учасниками зміст першої домедичної допомоги за різних ушкоджень.

Тренер об'єднує учасників у 8 груп і дає одне із завдань:

- зазначте порядок дій, коли є потреба зробити потерпілому штучне дихання;
- зазначте порядок дій, коли є потреба зробити потерпілому непрямий масаж серця;
- зазначте порядок дій, коли є потреба зупинити кровотечу в потерпілого;
- зазначте порядок дій, коли є потреба допомогти потерпілому в разі опіку;
- зазначте порядок дій, коли є потреба допомогти потерпілому в разі утоплення;
- зазначте порядок дій, коли є потреба допомогти потерпілому від сонячного удару;
- зазначте порядок дій, коли є потреба допомогти потерпілому через обмороження;
- зазначте порядок дій, коли є потреба допомогти потерпілому за епілептичної непритомності.



### Запитання для обговорення:

- Що нового ви дізнались під час виконання вправи?
- Що потрібно для того, щоб якісно надати першу домедичну допомогу?



### Інформація для тренера

**Штучне дихання.** Штучне дихання — це найефективніший і найчастіше необхідний реанімаційний захід.

#### Непрямий масаж серця

За наявності в постраждалого пульсу та дихання виконувати непрямий масаж серця не потрібно! Непрямий масаж серця допомагає відновити його скорочення, без яких цей орган не перекачує кров і в тканини організму не надходить кисень. Якщо ви помітили відсутність пульсу в постраждалого, тоді необхідно зробити непрямий масаж серця за такою технікою:

- укладіть людину на тверду поверхню і визначте розташування мечоподібного відростка (закінчення грудини, найкоротша та вузька частина) і прикладіть основу долоні на 2–4 см вище;
- натискайте на точку компресії строго основою долоні (пальці не повинні стикатися з грудьми потерпілого!);
- робіть ритмічні поштовхи строго вертикально, грудна клітка постраждалого повинна прогинатися на 3–4 см;
- підліткам таку дію роблять долонею однієї руки, а грудним дітям — вказівним і середнім пальцями однієї руки.

#### Зупинення кровотечі

Не можна витягувати з пошкодженого місця будь-які сторонні тіла, що стирчать у нього,— цим ви можете зробити тільки гірше, і людина спливе кров'ю.

Кровотеча буває венозна (необхідно накласти асептичну пов'язку), капілярна (на рану накладають марлю, поверх неї — декілька шарів вати та туго забинтовують) та артеріальна (потрібно сильно притиснути артерію пальцем або кулаком).

За пошкоджень кінцівок найефективніше накласти джгут трохи вище за рану на м'яку підкладку та записати час, а на рану також накласти пов'язку.

Не потрібно «чистити» рану — заливати її зеленкою / йодом / спиртом, щоб продезінфікувати. Можна лише акуратно видалити наявне забруднення на краях.

#### Опік

Видаляти одяг потрібно не віддираючи, а акуратно обрізаючи тканину навколо рани!

За опіків необхідно усунути чинник, що вражає (вогнь, окріп, електричний струм). Потім видалити одяг та облити рану прохолодною водою, а тоді накласти стерильну пов'язку та холодний предмет.

Також не варто поливати олією чи мастити місце опіку жирним кремом!

## Утоплення

Потрібно витягти постраждалого з води, покласти його так, щоб голова була внизу, наприклад животом на своє коліно, очистити дихальні шляхи від різних сторонніх тіл. Якщо ви виявляєте в потерпілого відсутність дихання та/або пульсу, відразу ж починайте робити йому непрямий масаж серця та штучне дихання.

## Сонячний удар

Необхідно перенести постраждалого в прохолодне, захищене від сонця місце, звільнити його від об'ємного одягу, роззути, послабити ремінь, покласти на шию та голову прохолодний вологий рушник і піднести до носа, за змоги, нашатирний спирт.

## Обмороження

За обморожень II–IV ступеня розтирання робити не можна. Також не можна за легких обморожень розтирати людину снігом. Насамперед потрібно перенести постраждалого в тепле місце, зняти з нього одяг, відморожену ділянку тіла укутати. Розітріть пошкоджені ділянки олією або вазеліном. Дайте потерпілому гарячу їжу чи гаряче пиття.

## Епілептична непритомність

Не намагайтеся стримувати постраждалого! Не розтискайте щелепи та не пхайте будь-що в рот — це завдасть йому лише шкоди! Якщо ви помітили, що хтось на межі припадку та ось-ось впаде, спробуйте зробити все, щоб людина під час падіння не зазнала травми. Під голову добре покласти щось м'яке та розстебнути гудзики або блискавку, якщо такі є, на шиї та грудях, максимально полегшивши дихання.

## Дискусія-підсумок



**Мета:** обговорити особливості міжвідомчої взаємодії під час організації навчання домедичної допомоги учасників освітнього процесу, підбити підсумки заняття.



**Необхідні матеріали:** фліпчарт, маркери.



**Хід проведення**

Тренер пропонує групі подискутувати про такі питання:

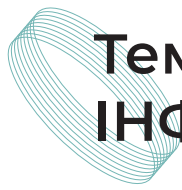
- Який план заходів має розробити керівник для організації навчання домедичної підготовки учнів, педагогів і батьківської громади в закладі?
- Які організації треба залучити для організації навчання домедичної підготовки?
- Якими вміннями та навичками має володіти кожна людина в умовах воєнного стану для надання домедичної допомоги?

Ключові тези дискусії тренер фіксує на фліпчарті.

## Список використаних джерел

1. ДСТУ 3961-2000. Аптечка медична автомобільна. [Чинний від 2013-09-01]. **URL: <https://t1p.de/qynx6>** (дата звернення: 19.08.2023).
2. Про затвердження Примірного переліку медичних виробів, лікарських засобів та інших матеріалів, які повинні бути у складі медичної укладки для надання медичної допомоги у медичному пункті закладу освіти: наказ МОЗ від 06.04.2021 р. № 637. **URL: <https://is.gd/cP706J>** (дата звернення: 23.07.2023).





## Тема 1.3 ІНФОРМАЦІЙНА БЕЗПЕКА

Тему присвячено питанням забезпечення інформаційної безпеки школи, порядку евакуації, зберігання й знищення документів закладу освіти, формування інформаційної культури та інфомедійної грамотності в учасників освітнього процесу, цифровізації освіти, організації онлайн-комунікацій в школі, онлайн-ризиків у мирний і воєнний час, особливостям побудови освітнього процесу з урахуванням конфлікту, безпечного дистанційного навчання.



### 1.3.1. Забезпечення інформаційної безпеки школи



**Анастасія Бречко**, вчителька української мови, літератури й медіаграмотності; засновниця онлайн-школи «невгаМОВНО», авторка онлайн-курсів Всеукраїнської школи онлайн і ютуб-каналу «#будніучілки»

## Дискусія «ІНФОРМАЦІЯ В СУЧАСНОМУ СВІТІ»



**Мета:** актуалізувати тему інформаційної безпеки.



**Хід проведення**

Учасники в групах або всі разом дискутують щодо таких питань:

- Яка роль інформації в сучасному світі?
- Відкритість джерел інформації (масмедіа, швидкий доступ до інформації) — перевага чи недолік? Наведіть приклади.

Тренер записує аргументи на дошці й **підсумовує**: інформація має великий вплив на всі сфери нашого життя. Ми щодня споживаємо чималий обсяг інформації, тому маємо вчитися ставитися до неї критично, виокремлювати головне й другорядне, вміти її аналізувати та інтерпретувати.

Наступне питання для обговорення: чи повинна держава контролювати використання та поширення інформації? У яких випадках? Які будуть наслідки?

Тренер **підсумовує**: держава має регулювати інформацію, якщо це не обмежує права людей. Відповідно до статті 3 Закону України «Про інформацію» [5], основними напрямками державної інформаційної політики є:

- забезпечення доступу кожного до інформації;
- забезпечення рівних можливостей щодо створення, збирання, одержання, зберігання, використання, поширення, охорони, захисту інформації;
- створення умов для формування в Україні інформаційного суспільства;
- забезпечення відкритості та прозорості діяльності суб'єктів владних повноважень;
- створення інформаційних систем і мереж інформації, розвиток електронного урядування;
- постійне оновлення, збагачення та зберігання національних інформаційних ресурсів;
- забезпечення інформаційної безпеки України;
- сприяння міжнародній співпраці в інформаційній сфері та входженню України до світового інформаційного простору.

Останнє питання для обговорення: яку інформацію, на вашу думку, заклад освіти повинен висвітлювати на вебсайті або інших публічних ресурсах? Яка інформація є конфіденційною та забороненою до публікації?

## Вправа у групах



**Мета:** дослідити вебсайт школи на наявність публічної інформації.



**Хід проведення**

Тренер об'єднує учасників у групи та пропонує їм проаналізувати вебсайт своєї школи або школи своєї громади на наявність таких складових:

- статут закладу освіти;
- ліцензії на провадження освітньої діяльності;
- сертифікати про акредитацію освітніх програм, сертифікат про інституційну акредитацію закладу вищої освіти;
- структура та органи управління закладу освіти;
- кадровий склад закладу освіти згідно з ліцензійними умовами;
- освітні програми, що реалізують у закладі освіти, та перелік освітніх компонентів, що передбачені відповідною освітньою програмою;
- територія обслуговування, яку за закладом освіти закріпив його засновник (для закладів дошкільної та загальної середньої освіти);
- ліцензований обсяг і фактична кількість осіб, які навчаються в закладі освіти;
- мова (мови) освітнього процесу;
- наявність вакантних посад, порядок і умови проведення конкурсу на їх заміщення (у разі його проведення);
- матеріально-технічне забезпечення закладу освіти (згідно з ліцензійними умовами);

- напрями наукової та/або мистецької діяльності (для закладів вищої освіти);
- наявність гуртожитків і вільних місць у них, розмір плати за проживання;
- результати моніторингу якості освіти;
- річний звіт про діяльність закладу освіти;
- правила прийому до закладу освіти;
- умови доступності закладу освіти для навчання осіб з особливими освітніми потребами;
- розмір плати за навчання, підготовку, перепідготовку, підвищення кваліфікації здобувачів освіти;
- перелік додаткових освітніх та інших послуг, їх вартість, порядок надання та оплати;
- правила поведінки здобувача освіти в закладі освіти;
- інша інформація, яку оприлюднюють за рішенням закладу освіти або на вимогу законодавства.

Учасники презентують свої напрацювання.

Тренер ставить уточнювальні запитання:

- Якщо та чи інша складова не представлена на сайті, то, як ви гадаєте, з якої причини?
- Як можна зробити школу більш інформаційно відкритою?
- На ваш погляд, чи достатньо захищена інформація школи? Що можна додати або прибрати з публічних інформаційних ресурсів, аби покращити захист інформаційної системи школи?

## Мозковий штурм «ЗАГРОЗИ ІНФОРМАЦІЙНІЙ СИСТЕМІ ШКОЛИ»



**Мета:** дослідити загрози інформаційній системі школи.



**Хід проведення**

Тренер робить вступ про те, що інформаційна система школи — це сукупність організаційних і технічних засобів для збереження й опрацювання інформації для забезпечення інформаційних потреб користувачів школи. Це паперові та електронні реєстри, локальна мережа, дані робочих облікових записів учасників освітнього процесу, електронний документообіг, дані технічних засобів закладу освіти.

Захист інформаційної системи школи в Україні є важливим аспектом забезпечення конфіденційності, цілісності та доступності даних.

Інформаційна система школи включає різноманітні комп'ютерні системи, мережі, сервери та програмне забезпечення, які використовують для зберігання та опрацювання інформації про учнів, вчителів й адміністративний персонал.

Потім тренер пропонує учасникам перелічити варіанти можливих загроз інформаційній системі школи. Кожну відповідь він записує на дошці або учасники використовують стикери з відповідями.





### Запитання для обговорення:

- Які, на вашу думку, є загрози для особистої інформаційної безпеки учнів, учителів, адміністрації? На які небезпеки вони можуть натрапити в інтернеті? (Тренер підсумовує список, додає інформацію про загрози для особистої безпеки.)
- Які, на вашу думку, є загрози витоку персональної інформації? (Тренер підсумовує список, доповнює його інформацією про загрози витоку персональної інформації.)
- Які, на вашу думку, є загрози для персональних комп'ютерів? (Тренер підсумовує список, доповнює його інформацією про загрози витоку персональної інформації.)

## АНАЛІЗ КЕЙСІВ



**Мета:** дослідити, що є приватною інформацією учасників освітнього процесу; розвинути вміння захищати приватну інформацію.



**Необхідні ресурси:** картки із ситуаціями.



**Хід проведення**

Учасники об'єднуються в групи. Кожна група отримує картку з описом ситуації та обговорює можливі рішення проблемного питання.

### Ситуація 1

Ви хочете опублікувати допис про шкільне змагання й перемогу класу у шкільній групі на фейсбуці. Які дані про учнів ви використаєте? Які фото додасте?

Учасники презентують свої рішення ситуації. Тренер доповнює відповідь. Можливі рішення: можна зазначити назву школи, класу, команди, розподіл призових місць, мету та зміст змагання. Не можна без згоди учасників і їхніх батьків поширювати їхні імена, фотографії, на яких видно обличчя.

Інформаційна довідка: зйомку особи здійснюють тільки за її згодою (винятком є відкрита зйомка на вулиці, на публічних заходах), зйомка дітей — за згодою батьків. Вимогу про згоду на зйомку особи передбачають Конституція України [3], Закон України «Про інформацію» [5] та Цивільний кодекс України [6].

## Ситуація 2

Батьки в бесіді класу просять надіслати оцінки учнів класу, щоб дізнатися про успішність дітей. Вони кажуть, що всі батьки не проти, щоб ви надіслали список усіх учнів з їхніми оцінками. Яку відповідь ви напишете батькам?

Учасники презентують свої рішення ситуації. Тренер доповнює відповідь.

Можливі рішення: етично буде, якщо вчитель пояснить батькам, що оцінки учня — його персональна інформація, тобто інформація з обмеженим доступом, яку вчитель не має права поширювати на загальне використання, навіть якщо всі батьки висловлюють свою згоду на публікацію. Вчитель може надіслати батькам оцінки їхньої дитини індивідуально та доповнити це формувальним оцінюванням. Найкращий варіант рішення ситуації — школа має захищену систему («SchoolToday» [2], «Google Classroom» [1] тощо), де батьки мають особистий кабінет, за допомогою якого можуть дізнатися про академічну успішність своєї дитини.

## Ситуація 3

Учні після роботи на шкільному комп'ютері регулярно забувають виходити зі свого облікового запису, й інші використовують їхні сторінки для хуліганства: пишуть повідомлення іншим людям, використовують фейкове фото, крадуть чужі дані тощо. Як можуть владнати цю проблему вчителі? А як можна вирішити цю проблему на адміністративному рівні?

Учасники презентують свої рішення ситуації. Тренер доповнює відповідь.

Можливі рішення: 1. Налаштувати лише гостьовий режим для учнів на шкільних комп'ютерах. Режим «Гість» у «Windows» дає змогу надати тимчасовий доступ до комп'ютера користувачам без можливості для них встановлювати та видаляти програми, змінювати налаштування, встановлювати додатки. Також за гостьового доступу користувач не зможе переглянути файли та папки, що містяться в папках користувача («Документи», «Зображення», «Музика», «Завантаження», «Робочий стіл»), інших користувачів або видалити файли із системних папок «Windows» і папок «Program Files».

2. За допомогою мережевих налаштувань, таких, як мережеві маршрутизатори або проксі-сервери, можна налаштувати фільтрацію доступу до інтернету та контроль часу користування. Після завершення обмеженої в часі сесії користування потрібно буде знову ввести логін і пароль, щоб користуватись тим самим обліковим записом.

3. Проводити шкільні заходи для підвищення рівня взаємоповаги, толерантності, кібербезпеки.

## Ситуація 4

На шкільну пошту ви одержали лист, у якому повідомляють, що ваша школа може взяти участь у розіграші нової техніки від відомої букмекерської компанії. Для цього треба заповнити заявку, де зазначити:

- назву та адресу школи;
- мотивацію отримати техніку;
- електронні адреси й номери телефонів адміністрації та вчителів.

Учасники презентують свої рішення ситуації. Тренер доповнює відповідь.

Можливі рішення: згідно зі статтею 22 Закону України «Про державне регулювання діяльності щодо організації та проведення азартних ігор» [4], освітні заклади зобов'язані недопустити розміщення реклами гральних або азартних ігор, а також не можуть укладати угоди чи співпрацювати з організаторами або провайдерами азартних ігор.

Надавати конфіденційну інформацію, зокрема електронні адреси і номери телефонів адміністрації та вчителів, таким організаціям заборонено. Отже, школа не може взяти участь у такому розіграші.

## Світове кафе «ПРАВИЛА ЗАХИСТУ ІНФОРМАЦІЙНОЇ СИСТЕМИ ШКОЛИ»



**Мета:** розробити правила захисту інформаційної системи школи, враховуючи думки учасників.



**Хід проведення**

Учасники об'єднуються в команди тематично (адміністрація, вчителі тощо) або довільно. У кожній команді є хранитель — людина, яка слухає, систематизує та записує висловлені думки на ватмані, може коротко їх переказати.

Обговорення кожного проблемного питання триває 5–10 хвилин (такт), після чого тренер оголошує певним звуковим сигналом про перехід людей в інші команди. Хранителі залишаються на місцях, інші учасники йдуть в інші команди довільно або за системою, оголошеною попередньо тренером.

Коли всі зайняли свої місця після переходу, наступний такт обговорення починається зі стислої доповіді хранителя про вже накопичені ідеї та пропозиції, до яких нові учасники обговорення протягом такту додають власні. Після закінчення такту учасники знову переходять до інших місць, і так далі.

Наприкінці хранителі презентують напрацювання.

### Проблемні питання для обговорення під час тактів:

- Яких правил мають дотримуватися учні для захисту інформаційної системи школи?
- Яких правил мають дотримуватися вчителі для захисту інформаційної системи школи?
- Яких правил має дотримуватися адміністрація для захисту інформаційної системи школи?
- Яких правил мають дотримуватися батьки для захисту інформаційної системи школи?
- Які заходи треба впровадити у школі для захисту інформаційної системи?

Хранителі команд презентують напрацювання. Тренер може доповнити правила команд правилами з теоретичної частини довідника.

## Самостійна робота



**Мета:** закріпити знання учасників щодо публічного використання особистої інформації.

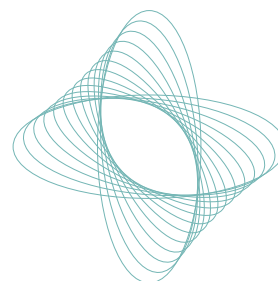


**Хід проведення**

Тренер роздає учасникам завдання і дає 5–7 хвилин на самостійне його опрацювання, після чого проводить загальне обговорення.

Виберіть з переліку інформацію з обмеженим доступом. Аргументуйте її обмеження та ймовірні наслідки публічного її поширення. За яких обставин таку інформацію можна поширювати?

1. ПІБ усіх учнів класу.
2. Результати моніторингу якості освіти.
3. Підсумкові оцінки учнів.
4. Методики викладання, що застосовують в освітньому процесі.
5. Адреса закладу освіти.
6. Умови доступності закладу освіти для навчання осіб з особливими освітніми потребами.
7. Кількість учнів з особливими освітніми потребами.
8. Кількість комп'ютерів та іншої техніки у школі.
9. Назва мережі Wi-Fi та пароль до неї.
10. Результати ЗНО чи інших іспитів учнів.



---

### Список використаних джерел

1. Google Classroom. URL: <https://classroom.google.com/> (дата звернення: 05.08.2023).
2. SchoolToday. URL: <https://school-today.com/> (дата звернення: 05.08.2023).
3. Конституція України: Закон України від 28.06.1996 р. №254к/96-ВР. URL: <https://is.gd/tpAqk5> (дата звернення: 29.07.2023).
4. Про державне регулювання діяльності щодо організації та проведення азартних ігор: Закон України від 14.07.2020 р. № 768-IX. URL: <https://is.gd/4mSAu2> (дата звернення: 19.08.2023).
5. Про інформацію: Закон України від 02.10.1992 р. №2657-XII. URL: <https://is.gd/XMeE2O> (дата звернення: 04.08.2023).
6. Цивільний кодекс України: Закон України від 16.01.2003 р. №435-IV. URL: <https://is.gd/fjHmv0> (дата звернення: 19.08.2023).

## 1.3.2. Забезпечення евакуації, зберігання й знищення документів закладу освіти



**Вікторія Стойкова**, заступниця директора з науково-педагогічної роботи Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, доцентка кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти, кандидатка педагогічних наук

### Дискусія «У ЧОМУ ПОЛЯГАЄ СОЦІАЛЬНЕ ЗНАЧЕННЯ ДОКУМЕНТА?»



**Мета:** актуалізувати тему, обговоривши значення документування в соціумі.



**Хід проведення**

Тренер проводить вступне повідомлення щодо поняття «документ»: одночасно з виникненням писемності в житті людини з'явилися перші документи. Документи є засобом закріплення в різний спосіб на відповідному матеріалі інформації про факти, події, явища об'єктивної дійсності та розумову діяльність людини.

Основними функціями документів є збереження інформації і передавання її в часі та просторі.

Ми звикли, що діяльність людини та організації супроводжує створення великої кількості офіційних і неофіційних документів. Обговорімо, в чому полягає соціальне значення документів. Підтвердіть свою думку фактами.

Тренер під час обговорення ставить уточнювальні запитання:

- Як змінюється соціальне значення документа в сучасному світі?
- Як впливає війна на сприйняття людиною важливості документування діяльності?
- Чи відомі вам факти, коли наявність чи відсутність документа була вирішальною в подальшій долі людини?
- Які функції виконують документи в нашому житті?



**Тренер підсумовує дискусію:** щодня ми маємо справу з великою кількістю документів у ролі їх користувача чи продуцента. За походженням документи поділяють на службові та офіційно-особисті (іменні). Службові створюють в організаціях, установах, на підприємствах із питань їхньої діяльності. Офіційно-особисті стосуються конкретних осіб (заяви, листи, скарги тощо). Тож у закладі освіти, як і в будь-якій організації чи на будь-якому підприємстві, повинна функціонувати система діловодства.

## Вправа «ДІЛОВОДСТВО»



**Мета:** визначити послідовність формування системи діловодства в закладі освіти.



**Необхідні ресурси:** стикери відповідно до кількості учасників, фліпчарт.



**Хід проведення**

Тренер просить учасників відповісти на запитання «Що таке діловодство? Із чим воно у вас асоціюється?» і записати на стикерах свою асоціацію.

Учасники по чергово зачитують свої асоціації та кріплять їх на фліпчарті.



**Запитання для обговорення:**

- З чого починається побудова системи діловодства в закладі освіти?
- Які першочергові управлінські кроки потрібно зробити керівникові закладу освіти для побудови системи діловодства?

Під час розмови тренер повинен підвести учасників до висновку, що першочерговими управлінськими кроками в побудові системи діловодства закладу освіти є створення служби діловодства та архівного підрозділу або призначення відповідальних за діловодство та за архівне зберігання документів.

Далі тренер пропонує визначити три перші кроки побудови системи діловодства в закладі освіти. Після виконання вправи тренер **підсумовує** та коротко характеризує сутність перших етапів побудови системи діловодства в закладі освіти:

1. Створення служби діловодства й архівного підрозділу або призначення тих, хто відповідатиме за діловодство, та тих, хто відповідатиме за архівне зберігання документів.
2. Розроблення, затвердження та введення в дію інструкції з діловодства в закладі освіти.
3. Розроблення та затвердження номенклатури справ закладу освіти та структурних підрозділів.

## Вправа «ФУНКЦІЇ ВІДПОВІДАЛЬНИХ ЗА ДІЛОВОДСТВО ТА ТИХ, ХТО ВІДПОВІДАЄ ЗА АРХІВНЕ ЗБЕРІГАННЯ ДОКУМЕНТІВ»



**Мета:** визначити функції відповідальних за діловодство та тих, хто відповідає за архівне зберігання документів.



**Необхідні ресурси:** роздаткові матеріали для груп із додатків А, Б.



## Хід проведення

Вступне слово тренера: оскільки першим етапом побудови системи діловодства в закладі освіти є створення служби діловодства й архівного підрозділу або призначення осіб, відповідальних за діловодство, та тих, хто відповідає за архівне зберігання документів, керівник закладу освіти має чітко розмежувати функції таких відповідальних. Для цього пропонуємо виконати вправу щодо впорядкування їхніх функцій.

### I етап

Тренер об'єднує учасників у дві групи. Першій групі роздає в довільному порядку розміщені окремі функції осіб, відповідальних за діловодство, а другій — осіб, відповідальних за архівне зберігання документів (додатки А, Б).

**Завдання учасників:** посортувати функцій для окремих категорій відповідальних осіб.

Завдання можна ускладнити, розмістивши в комплектах для груп різні функції осіб, відповідальних за діловодство, та тих, хто відповідає за архівне зберігання документів.

Після виконання вправи групи презентують результати роботи, обґрунтовують свої напрацювання.

### II етап

Тренер пропонує учасникам доповнити перелік функцій осіб, відповідальних за діловодство, та тих, хто відповідає за архівне зберігання документів.



#### Запитання для обговорення:

- Що дало нам виконання цієї вправи?

## Робота з кейсами «УКЛАДАННЯ НОМЕНКЛАТУРИ СПРАВ»



**Мета:** навчитися укладати номенклатуру справ у школі.



**Необхідні ресурси:** роздатковий матеріал для груп із додатка В.



## Хід проведення

Тренер говорить, що основним обліковим документом у діловодстві є номенклатура справ. Це систематизований перелік найменувань справ, які створюють у діловодстві закладу освіти і є основою для складання описів справ постійного та тривалого (понад 10 років) зберігання.

Тренер коротко актуалізує з учасниками сутність номенклатури справ і алгоритм її укладання (див. матеріали методичного посібника), після чого об'єднує учасників у групи по 5–7 осіб.

**Завдання для груп:** підготувати умовний проєкт номенклатури справ закладу освіти, задля чого учасники отримують заготовки «Проєкт номенклатури справ» (додаток В). Для виконання завдання групам потрібно:

- проаналізувати наведений перелік справ, які увійшли до проєкту номенклатури;
- вилучити справи, які не повинні входити до складу номенклатури справ;

- доповнити заголовки справ 3–5 справами;
- визначити термін зберігання справ.

Після виконання вправи учасники презентують результати роботи та обговорюють складні питання.

## Вправа «ПОРЯДОК ДІЙ ПІД ЧАС ОСОБЛИВОГО ПЕРІОДУ»



**Мета:** опанувати відповідний порядок дій під час особливого періоду.



**Необхідні матеріали:** роздруківки з таблицями 1 і 2 за кількістю учасників.



**Хід проведення**

Тренер зазначає, що особливі умови функціонування закладу освіти передбачають дотримання особливого порядку евакуації, зберігання та знищення документів, і пропонує виконати вправу для опанування відповідного порядку дій під час особливого періоду.

Учасники мають прочитати дві картки:

- порядок оформлення та приймання-передавання документів на постійне зберігання до державних архівів (архівних відділів) в умовах особливого періоду (таблиця 1);
- порядок знищення документів, термін зберігання яких закінчився (таблиця 2).

Під час ознайомлення з текстом потрібно здійснити його маркування:

«+» — відома та зрозуміла інформація;

«-» — інформація нова і суперечить моїм попереднім уявленням;

«!» — інформація нова та зрозуміла;

«?» — інформація потребує уточнення та пояснення.

Після виконання вправи учасники обговорюють її результати, уточнюють і роз'яснюють окремі складні питання.

Таблиця 1

### Порядок оформлення та приймання-передавання документів на постійне зберігання до державних архівів (архівних відділів) в умовах особливого періоду

Номер етапу	Зміст роботи
1	У разі ухвалення рішення про евакуацію закладу освіти прийняти до архівного підрозділу документи Національного архівного фонду (НАФ) відокремлених структурних підрозділів і забезпечити їх подальше передавання до державного архіву.



II	Визначити місце подальшого зберігання документів тривалого (понад 10 років) та тимчасового зберігання.
III	Підготувати документи для передавання до державних архівів (архівних відділів) на підставі проведеної експертизи цінності документів та оформлення її результатів (аркуш перевіряння, акт перевіряння наявності та стану справ (документів)).
IV	У разі ухвалення рішення про евакуацію відповідного закладу освіти передати до відповідного державного архіву (архівного відділу) за описами справ усі завершені в діловодстві документи НАФ установи в упорядкованому стані. Зразки описів справ встановлені Правилами організації діловодства та архівного зберігання документів у державних органах, органах місцевого самоврядування, на підприємствах, в установах і організаціях [2].
V	Здійснити приймання-передавання документів НАФ відповідно до Правил організації діловодства та архівного зберігання документів у державних органах, органах місцевого самоврядування, на підприємствах, в установах і організаціях, затверджених наказом Міністерства юстиції України від 18 червня 2015 року №1000/5, зареєстрованих у Міністерстві юстиції України 22 червня 2015 року за №736/27181 [2].
VI	Передати разом із справами на зберігання до державного архіву (архівного відділу) три примірники кожного опису, інший довідковий апарат (картотеки, каталоги, покажчики тощо), а також історичну довідку про фондоутворювача та документи НАФ.

Документи до державного архіву (архівного відділу) доставляють транспортом коштом закладу освіти-здавальника з дотриманням умов, зазначених у пунктах 5, 6 розділу II Порядку забезпечення евакуації, зберігання та знищення документів в умовах особливого періоду, затвердженого наказом Міністерства юстиції України від 17 жовтня 2019 року №3194/5, зареєстрованого у Міністерстві юстиції України 24 жовтня 2019 року за №1132/34103 [1].

Таблиця 2

### Порядок знищення документів, термін зберігання яких закінчився

Номер етапу	Зміст роботи
I	Проаналізувати номенклатуру справ й описи справ: <ul style="list-style-type: none"> <li>• постійного зберігання;</li> <li>• тривалого зберігання;</li> <li>• з особового складу.</li> </ul> Виявити документи, термін зберігання яких минув.
II	Скласти акт вилучення для знищення документів, не внесених до НАФ.

III	<p>Провести засідання експертної комісії (ЕК) закладу освіти, під час якого розглянути та схвалити акт про вилучення документів для знищення.</p> <p>За наявності зауважень:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>доопрацювати описи справ і акт про вилучення документів для знищення;</li> <li>повторно подати документи на розгляд ЕК.</li> </ul>
IV	<p>Оформити протокол засідання ЕК закладу освіти.</p> <p>Затвердити протокол засідання ЕК у керівника закладу освіти, рішенням якого створено ЕК.</p>
V	<p>Погодити акт, погодити (схвалити) описи справ з експертно-перевірною комісією (ЕПК) державного архіву, ЕК архівного відділу, ЕК органу управління освітою.</p>
VI	<p>Керівник закладу освіти затверджує описи справ і акт.</p>
VII	<p>Уповноважені особи знищують документи, термін зберігання яких закінчився:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>передають організаціям із заготівлі вторинної сировини за накладними, у яких зазначають вагу макулатури, яку передають для перероблення;</li> <li>спалюють;</li> <li>подрібнюють за допомогою офісних шредерів;</li> <li>передають недержавним архівним установам, узятим на облік у державній архівній установі для промислового шредування.</li> </ul>
VIII	<p>Долучити акт про вилучення документів для знищення до «Справи архівного фонду».</p>

### **Список використаних джерел**

1. Порядок забезпечення евакуації, зберігання та знищення документів в умовах особливого періоду: затв. наказом Міністерства юстиції України від 17.10.2019 р. №3194/5. **URL: <https://is.gd/cAle0c>** (дата звернення: 09.08.2023).
2. Правила організації діловодства та архівного зберігання документів у державних органах, органах місцевого самоврядування, на підприємствах, в установах і організаціях: затв. наказом Міністерства юстиції України від 18.06.2015 р. №1000/5. **URL: <https://is.gd/cAle0c>** (дата звернення: 09.08.2023).
3. Правила роботи архівних підрозділів органів державної влади, місцевого самоврядування, підприємств, установ і організацій: затв. наказом Державного комітету архівів України від 16.03.2001 р. №16. **URL: <https://is.gd/0gjetU>** (дата звернення: 20.08.2023).

## Основні завдання та функції особи, відповідальної за організацію діловодства в закладі освіти

Основним завданням працівника, відповідального за організацію діловодства, є встановлення єдиного порядку (правил) документування та організації роботи зі службовими документами в закладі освіти із застосуванням сучасної комп'ютерної та оргтехніки для автоматизації технологічних процесів опрацювання документів і зменшення їхньої кількості.

На виконання визначеного завдання працівник, відповідальний за організацію діловодства, виконує такі функції:

- реалізує державну політику з організації діловодства в межах закладу освіти;
- розробляє та впроваджує в закладі освіти індивідуальну інструкцію з діловодства та зведену номенклатуру справ;
- організовує за дорученням адміністрації підготування проєктів організаційно-розпорядчих документів, забезпечує їхнє оформлення й видання;
- забезпечує документаційне й організаційно-технічне обслуговування роботи колегіальних органів;
- упроваджує в закладі освіти національні стандарти, уніфіковані форми документів, інші нормативні документи, що регламентують роботу зі службовими документами і/або встановлюють вимоги до їхнього оформлення;
- вносить пропозиції адміністрації щодо розроблення та впровадження форм організаційно-розпорядчих документів закладу освіти;
- бере участь у розробленні, впровадженні й використанні системи електронного діловодства й електронного документообігу в закладі освіти;
- контролює виконання нормативних вимог щодо створення й відтворення інформації електронних документів, які підлягають унесенню до документаційного фонду закладу освіти;
- здійснює контроль за підготуванням та своєчасним виконанням документів у структурних підрозділах;
- вживає заходів щодо скорочення термінів проходження та виконання документів, узагальнює й аналізує дані про перебіг і результати цієї роботи;
- здійснює приймання, попередній розгляд, реєстрацію, облік, поточне зберігання, оперативний пошук, доставляння документів, інформування за документами;
- реалізує єдиний порядок відбору, обліку, збереження, якості опрацювання й використання документів, що укладають під час діяльності закладу освіти, для передання їх на подальше зберігання до відповідної державної архівної установи чи архівного відділу міської ради;
- удосконалює форми та методи роботи з документами з використанням сучасної комп'ютерної й організаційної техніки;
- здійснює організаційно-методичне керівництво роботою з документами в структурних підрозділах;
- засвідчує документи в усіх випадках, передбачених інструкцією щодо роботи з документами в закладі освіти;

- організовує друкарське виготовлення, копіювання й тиражування документів;
- організовує підвищення кваліфікації працівників закладу освіти в роботі зі службовими документами;
- організовує забезпечення збереженості документаційного фонду закладу освіти.

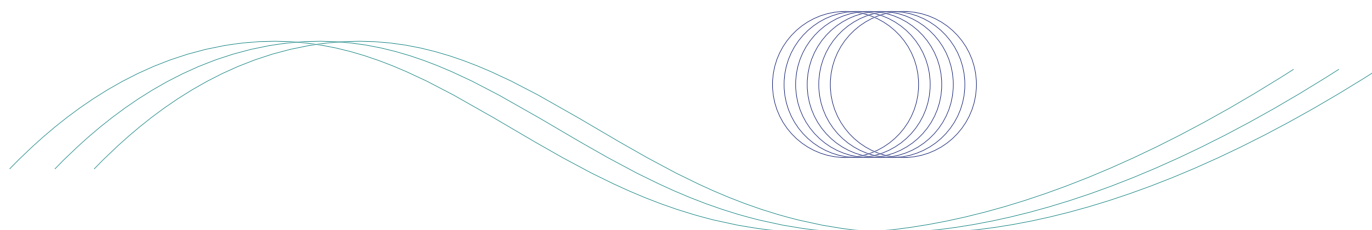
Обсяг робіт відповідальної особи за кожною з перелічених функцій визначають на підставі обсягу документообігу й норм часу, передбачених для виконання діловодних робіт.

Задля виконання зазначених завдань і функцій працівникові, відповідальному за організацію діловодства, надають такі права:

- залучати фахівців закладу освіти до підготування проєктів службових документів за дорученням адміністрації;
- наполягати на дотриманні працівниками встановлених правил документування й роботи зі службовими документами;
- вимагати від керівників структурних підрозділів надання відомостей, потрібних для вдосконалення форм і методів роботи зі службовими документами;
- повертати виконавцям службові документи й вимагати їх доопрацювання в разі порушення вимог до оформлення таких документів.

Під час виконання своїх обов'язків працівник, відповідальний за організацію діловодства, взаємодіє з (зі):

- адміністрацією та керівниками структурних підрозділів закладу освіти — з питань роботи зі службовими документами, контролю й перевірки їх виконання, роботи колегіальних органів, підготування й надання необхідних адміністрації документів, використання інформації зі службовою метою;
- юридичною службою закладу освіти та/або юридичною службою органу управління — з правових питань, пов'язаних із документуванням управлінської діяльності та роботою зі службовими документами;
- службою кадрів (відповідальною особою з кадрових питань) — із питань підвищення кваліфікації посадових і службових осіб у роботі з документами;
- службами матеріально-технічного забезпечення й господарського обслуговування — з питань забезпечення засобами організаційної та комп'ютерної техніки, бланками документів, канцелярським приладдям, а також із питань побутового обслуговування закладу освіти.



## Основні завдання та функції особи, відповідальної за архівне зберігання документів у закладі освіти

Основними завданнями працівника, відповідального за архівне зберігання документів у закладі освіти, є забезпечення тимчасового зберігання архівних документів, що нагромадилися за час діяльності, для використання відомостей, що містяться в цих документах, зі службовою, виробничою, науковою та іншою метою, а також для захисту прав і законних інтересів громадян.

Для виконання визначеного завдання працівник, відповідальний за архівне зберігання документів, виконує такі функції:

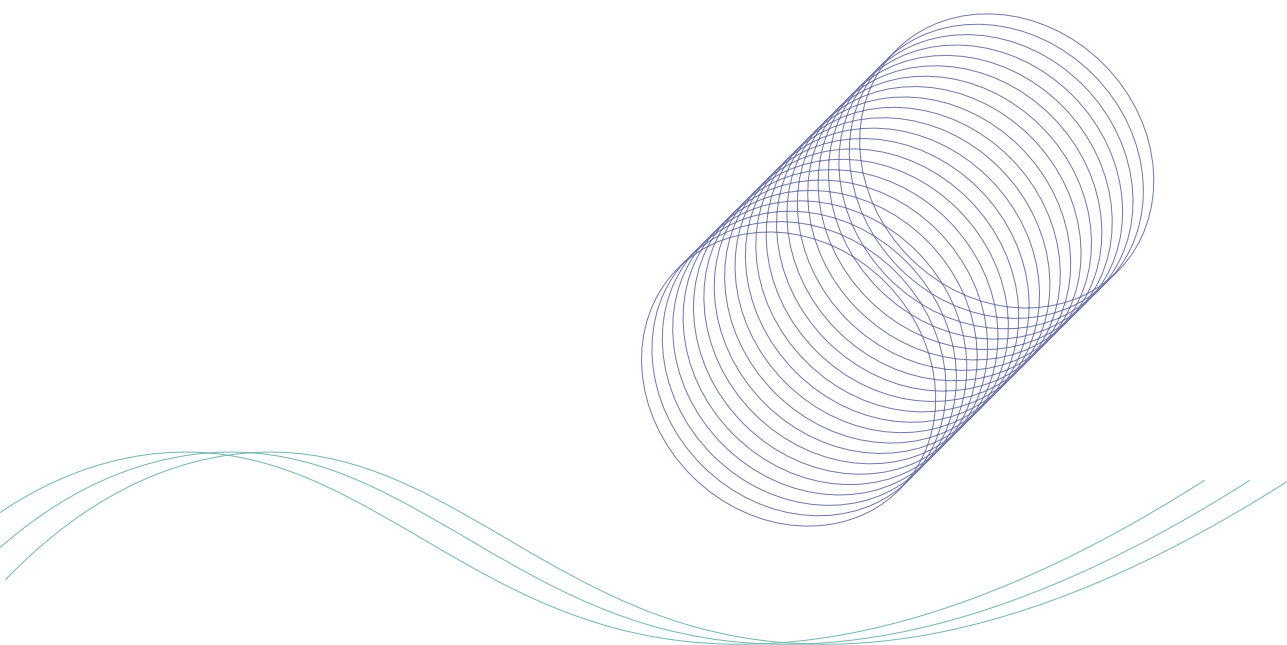
- приймання від структурних підрозділів закладу та зберігання архівних документів із різними видами матеріальних носіїв інформації;
- контроль разом зі службою діловодства за станом зберігання та правильністю оформлення документів у структурних підрозділах навчального закладу;
- участь у складанні та погодженні зведеної номенклатури справ закладу, перевіряння відповідності формування документів у справи згідно із затвердженою номенклатурою;
- ведення державного обліку документів НАФ і щорічне подання відомостей про їхню кількість за формою, встановленою Правилами роботи архівних підрозділів органів державної влади, місцевого самоврядування, підприємств, установ і організацій [3] (далі — Правила), відповідній державній архівній установі, архівному відділу районної ради;
- проведення попередньої експертизи цінності документів, що перебувають на зберіганні, складання та подання на розгляд експертної комісії закладу проєктів описів справ постійного зберігання, описів справ тривалого (понад 10 років) зберігання, описів справ з особового складу та актів про вилучення для знищення документів, не внесених до НАФ;
- створення та вдосконалення довідкового апарату до архівних документів;
- організація користування архівними документами, надання архівних довідок, копій, витягів із документів юридичним і фізичним особам відповідно до Правил;
- підготовлення, передавання та транспортування (коштом закладу) документів НАФ до архівного відділу районної ради;
- участь у заходах з підвищення фахової кваліфікації працівників закладу, які відповідають за роботу з документами.

Обсяг робіт відповідальної особи за кожною з перелічених функцій визначають на підставі обсягу документообігу, кількості документів, які передають на зберігання в архівний підрозділ закладу освіти, і норм часу, передбачених для виконання архівних робіт.

Задля виконання зазначених завдань і функцій працівникові, відповідальному за архівне зберігання документів, надають такі права:

- вимагати від структурних підрозділів закладу освіти передавання на зберігання документів, оформлених згідно з чинним законодавством;
- повертати структурним підрозділам на доопрацювання документи, оформлені з порушенням встановлених вимог;

- давати структурним підрозділам закладу рекомендації з питань, що входять до компетенції архіву;
- запитувати від структурних підрозділів організації відомості, потрібні для роботи;
- інформувати адміністрацію закладу освіти про стан роботи з документами та вносити пропозиції щодо її поліпшення;
- брати участь у засіданнях дорадчих органів, нарадах, що проводяться у закладі освіти, у разі розгляду на них питань роботи з документами.



## Зведена номенклатура справ на 2023 рік

Індекс справи	Заголовок справи (томи, частини)	Кількість справ (томів, частин)	Термін зберігання справи (тому, частини) і номери статей за переліком	Примітка
1	2	3	4	5
<b>1. Управлінська діяльність</b>				
01-01	Статут закладу			
01-02	Програма розвитку дошкільного навчального закладу			
01-03	Річний план роботи закладу			
01-04	Колективний договір			
01-07	Накази керівника закладу з основної діяльності			
01-08	Накази керівника закладу з кадрових питань (особового складу)			
01-09	Протоколи виробничих нарад, нарад при керівникові, загальних зборів працівників закладу			
01-10	Протоколи засідань педагогічної ради закладу			
01-11	Правила, положення, інструкції; методичні рекомендації, що стосуються діяльності закладу			
01-12	Документи (доповідь, таблиці) щорічного звітування керівника закладу			

1	2	3	4	5
01-13	Документи (звіти, довідки, доповідні записки, висновки) про створення закладу, його реорганізацію, перейменування			
01-14	Інформаційні листи			
01-15	Експрес-інформації			

## 2. Робота з кадрами

02-01	Посадові та робочі інструкції працівників закладу			Після заміни новими
02-02	Положення про преміювання			
02-03	Штатні розписи та переліки змін до них			Після заміни новими
02-04	Правила внутрішнього розпорядку			Після заміни новими
02-05	Списки (штатний склад) працівників закладу			

## 3. Графіки проведення атестації і встановлення кваліфікації

03-01	Перспективний план підвищення кваліфікації та проведення атестації педагогічних працівників			
03-02	Методичні бюлетені			
03-03	Каталоги електронних ресурсів для педагогів			



## 1.3.3. Інформаційна культура та інфомедійна грамотність учасників освітнього процесу



### Варіант 1 проведення заняття

**Любов Котяй**, директорка Сквирського центру професійного розвитку педагогічних працівників

**Юлія Гребеніченко**

**Ірина Леонтєва**, заступниця директора з навчально-виховної роботи Трихатського ліцею Ольшанської селищної ради Миколаївського району Миколаївської області

**Катерина Сусленко**, редакторка ІТ-компанії «ВАКОТЕСН»

**Наталія Пукіш**, директорка комунальної установи «Центр професійного розвитку педагогічних працівників» Калуської міської ради

**Оксана Миклашевська**, заступниця директора з виховної роботи Ковалівського ліцею Ольшанської селищної ради Миколаївського району Миколаївської області

**Лариса Капчинська**, директорка гімназії №5 Звягельської міської ради

**Світлана Раскевич**, консультантка комунальної установи «Центр професійного розвитку педагогічних працівників» Калуської міської ради

## Вправа «ЗАЙМИ ПОЗИЦІЮ»



**Мета:** актуалізувати тему заняття.



**Хід проведення**

Учасникам пропонують дати відповідь на запитання: «Інформаційна культура — це питання відносно нове (з'явилося менше ніж 50 років тому) чи воно з'явилося значно раніше?».

Залежно від відповіді, учасник переходить на одну чи іншу частину зали: ті, які вважають, що поняття є молодим, займають праву частину, ті, що вважають його старішим, переходять ліворуч. У такий спосіб, учасники об'єднались у 2 групи (може бути різна кількість учасників у групі).

## Вправа «ПОЯСНИ ПОНЯТТЯ»



**Мета:** змодельювати ситуацію непорозуміння між людьми через нестачу інформації.



**Необхідні матеріали:** аркуші із завданнями.



**Хід проведення**

Один учасник із кожної групи отримує аркуш із написаним на ньому поняттям чи терміном (термін має бути складним чи непопулярним: дифузія, сублімація, гало тощо). Завдання групи — відгадати слово.

Завдання для учасника 1-ї групи — пояснити поняття жестами, без використання слів (невербально).

Завдання для учасника 2-ї групи — пояснити поняття, відповідаючи на запитання інших учасників команди тільки «так» або «ні».



**Запитання для обговорення:**

- Чи важко було відгадувати слово?
- У чому ви відчували потребу?
- Чи зайшла ваша група в кризу і, якщо так, якою ця криза була?



Тренер робить **підсумок** вправи: учасники мають зрозуміти, що їм було складно через нестачу інформації.

## Вправа «ІНФОРМАЦІЙНЕ ГРОНО»



**Мета:** визначити розуміння учасниками термінів «інформаційна культура», «інфомедійна грамотність».



**Необхідні матеріали:** фліпчарт, папір, стикери, маркери.



**Хід проведення**

Учасникам роздають стикери двох кольорів, на яких вони мають написати асоціації до понять «інформаційна культура» та «інфомедійна грамотність» (по 1 до кожного). Заздалегідь на фліпчартах зображені 2 грона (1 — для поняття «інформаційна культура», інше — для «інфомедійна грамотність»). Учасники почергово озвучують свої відповіді та наклеюють їх на грона.



**Запитання для обговорення:**

- Чи легко ви виявили різницю між цими поняттями?
- Якими є спільні риси для обох понять?

## Інформаційне повідомлення «ІНФОРМАЦІЙНА КУЛЬТУРА ТА ІНФОМЕДІЙНА ГРАМОТНІСТЬ»

Більшість учених тлумачить інформаційну культуру як сукупність знань, умінь і навичок щодо пошуку, відбору, аналізу інформації. Частина авторів звужує поняття до рамок комп'ютерної грамотності, але більшість визначає інформаційну культуру як одну з

граней загальнолюдської культури або інформаційної компоненти культури загалом.

Інфомедійна грамотність зумовлює інформаційну культуру і навпаки — інформаційна культура є основою інфомедійної грамотності.

Інфомедійна грамотність формує вміння правильно використовувати різноманітні засоби для отримання інформації. Це також про необхідність критично ставитися до будь-якої інформації і, якщо необхідно, виявляти та відфільтровувати недостатню або неправильну інформацію, визначати характер інформації, її технічну інфраструктуру та соціальний, культурний і навіть філософський контекст / вплив.

Складові інфомедійної грамотності:

- доступність інформації;
- вміння оцінювати інформацію;
- вміння фільтрувати та використовувати її з різних джерел.

Складові інформаційної культури:

- формування інформаційних навичок особистості;
- вироблення оптимальних способів використання інформації;
- механізми вдосконалення технічних засобів виробництва, зберігання та передавання інформації;
- розвиток системи навчання, підготування людини до ефективного використання інформації та інформаційних засобів.

## Вправа «СТВОРИ НОВИНУ»



**Мета:** розглянути особливості інтерпретування інформації різними людьми, змодельовати процес спотворення фактів під час поширення інформації.



**Необхідні матеріали:** слова, написані на окремих кольорових аркушах (1 новина — 1 колір), фліпчарт із заготовленим оригінальним текстом новини.



**Хід проведення**

### I етап

Тренер об'єднує учасників у 3 групи. Це можна зробити за допомогою гри «Атоми й молекули» (учасники стають самотніми атомами, які хаотично рухаються. Починається хаотичний броунівський рух, за командою тренера «атоми» з'єднуються в «молекули» з числом атомів, який називає тренер).

Як завдання тренер вибирає 3 актуальні новини. Бажано, щоб у них були цифри, дати, імена, аббревіатури. Далі з кожної новини треба вибрати 3 ключові слова та записати кожне з них на окремому аркуші паперу, але так, щоб слова з однієї новини були на папері одного кольору. Групам роздають по 3 слова, з яких вони за 3 хвилини мають скласти новини, відтворивши їхній зміст.

Презентація груп.



### Запитання для обговорення:

- Чи легко було складати новини?
- Чи одразу ви разом відтворили новину, чи в кожного учасника було своє бачення?

Тренер **підсумовує**: ми побачили, що кожен по-різному інтерпретує інформацію. Також ця вправа допомагає визначити рівень нашої обізнаності в інфопросторі.

## II етап

Тренер зазначає, що будь-яку інформацію можна спотворити. Іноді це відбувається випадково, та певні люди роблять це зумисно. Тренер пропонує учасникам спробувати себе в ролі таких людей.

Завдання груп — подати новину, яку вони склали на попередньому етапі, в новому забарвленні:

- з оціночним судженням;
- з метою зробити сенсацію;
- задля дискредитації героя новини.

Презентація напрацювань.



Тренер робить **підсумок**: ми поговорили про інтерпретацію та стиль подання новин. Але інформація має властивість поширюватися. А от під час цього процесу дуже важко уникнути спотворення фактів.

## Вправа «МАЛЮНКИ НА СПИНІ»

(за матеріалами проєкту «Вивчай та розрізняй: інфомедійна грамотність» [4])



**Мета:** проаналізувати особливості спотворення інформації під час її передавання від одного споживача до іншого різними каналами та в різний спосіб.



**Необхідні матеріали:** 6 аркушів кольорового паперу, маркери.



**Хід проведення**

Тренер об'єднує учасників у групи по 5–7 осіб і просить їх стати колонами, один за одним. Після цього пояснює правила: вправу треба виконувати мовчки. Завданням є якомога точніше та швидше передати інформацію одне одному без підказок. Передати інформацію будемо, малюючи закритим маркером на спині в людини, яка попереду. Кожен учасник відтворюватиме інформацію, яку отримав тактильно, «відчув» спиною. Та людина, яка перша в колоні, має намалювати отриману інформацію вже на папері, а першоджерелом буде людина, яка є останньою в колоні та якій ви покажете малюнок, який ви заздалегідь намалювали.

Тренер обов'язково має перепитати учасників, чи всі зрозуміли механіку вправи, і лише тоді переходить до того, аби продемонструвати малюнки людям, які стоять останні в колоні (але так, аби інші учасники ці малюнки не побачили). Вони можуть бути різними для різних команд. Що складніший малюнок, то цікавішим буде переда-

вання інформації та обговорення того, хто, чому і як ухвалив рішення, що передавати, а що ні з деталей малюнка.

Після того, як учасники, які перші в колоні намалюють на папері зображення, тренер порівнює те, що в них вийшло, та те, що він продемонстрував як першоджерело.



#### Запитання для обговорення:

- Як так сталося, що результати різні? Що цьому сприяло?



**Підсумок тренера.** Інформацію спотворюють, коли передають від першоджерела до споживача з неточностями, викривленнями, підміною понять тощо.



### Варіант 2 проведення заняття

**Наталія Гуменюк**, заступниця директора Низівського ліцею Садівської сільської ради Сумського району Сумської області

**Олексій Діденко**, вчитель історії та інформатики Михайлівського ліцею Михайлівської сільської ради Полтавського району Полтавської області

**Владислав Прокопчук**, студент Київського національного університету імені Тараса Шевченка

**Мар'яна Світлик**, вчителька інформатики Велятинського ліцею Вишківської селищної ради

**Марія Добровінська**, завідувачка методичного кабінету Центру дитячої та юнацької творчості Коростенської міської ради

**Інна Іванова**, заступник директора ліцею з навчально-виховної роботи Першотравенського ліцею №2 Першотравенської міської ради

**Олена Кощій**, консультантка КЗ «Центр професійного розвитку педагогічних працівників» Степанівської селищної ради Сумського району Сумської області

**Наталія Понежа**, вчителька історії Першотравенського ліцею №2 Першотравенської міської ради

## Мозковий штурм «ЩО ТАКЕ ІНФОРМАЦІЙНА КУЛЬТУРА?»



**Мета:** визначити розуміння учасниками поняття «інформаційна культура».



**Необхідні матеріали:** фліпчарт, маркери.



**Хід проведення**

Тренер говорить, що ми живемо в третьому тисячолітті. Це час новітніх технологій і великої кількості інформації, яку транслюють через різні види каналів, формуючи довкола нас інформаційний простір. Тож у сучасному світі інформаційна культура стає невід'ємною складовою життя кожного з нас.

Після цього тренер просить дати відповідь на запитання «Що для вас означає поняття «інформаційна культура?»».

Відповіді учасників фіксує на фліпчарті.

**Підсумок.** Поняття «інформаційна культура» — досить багатогранне, його можна розглядати як у широкому сенсі (як частину загальної культури, сферу буття, пов'язану з продукуванням, поширенням, функціонуванням, зберіганням інформації в будь-якому вигляді), так і у вузькому (як інформаційну культуру особистості, тобто способи / особливості поведінки людини в інфопросторі). Ми зосередимося сьогодні на останньому (більш вузькому) розумінні поняття «інформаційна культура».

## Вправа «ЩО РОБИТИ?» [15]



**Мета:** формування в учасників уміння залагоджувати проблемні ситуації, що можуть виникнути під час спілкування та взаємодії в інтернеті.



**Необхідні матеріали:** картки із ситуаціями, шляхами отримання захисту й допомоги (роздатковий матеріал), маркери й аркуші паперу.



**Хід проведення**

Тренер об'єднує учасників у групи по 4-5 осіб. Під час командної роботи учасники ознайомлюються з проблемними ситуаціями та шляхами отримання захисту й допомоги. Їхнє завдання:

1. ознайомитись зі змістом карток, розкласти їх у дві групи та дати кожній назву;
2. розкласти картки в пари за схемою: проблема — шлях отримання допомоги й захисту;
3. вибрати 2 проблемні ситуації та розкласти шляхи навколо них, аби розширити розуміння того, що для проблемної ситуації можна використовувати декілька способів отримання допомоги й захисту;
4. вибрати 2 шляхи рішень і розкласти проблемні ситуації навколо шляхів, аби розширити розуміння того, що деякі способи отримання допомоги й захисту можна використовувати для різних проблемних ситуацій.

Ситуації

- Хейтери під постом в інстаграмі залишили негативні коментарі, що дуже засмучують.
- Людині погрожують, переслідують у приватному спілкуванні онлайн.
- Особа розмістила на своїй сторінці неправдиву інформацію, образливі чутки про іншу людину / людей.
- Людина розголошує онлайн приватні подробиці життя інших осіб.

- Людина зламала чужий акаунт і публікує пости від чужого імені.
- Особа розмістила фото без згоди людей, які є на ньому.
- Людину шантажують поширенням приватної інформації та вимагають переказати гроші.
- Людина купила кросівки онлайн, переказала гроші, але кросівки так і не отримала.

#### Шляхи отримання допомоги та захисту

- Блокувати користувачів у соціальній мережі чи месенджері.
- Повідомити про контент із використанням опції «Поскаржитись на контент» у соціальній мережі чи в месенджері.
- Зробити скрін і звернутися за телефоном 102 або до найближчого відділку поліції.
- Зробити скрін і звернутись онлайн до кіберполіції.
- Вийти із застосунку чи вимкнути смартфон / планшет.
- Звернутись до адміністратора сайту / групи в соціальній мережі.
- Вибрати налаштування приватності в соціальній мережі чи в месенджері.
- Звернутися по пораду до психолога.



#### Запитання для обговорення:

- Чи виникали труднощі в підборі проблемної ситуації та шляху рішення до неї?
- Чи можна добирати до проблемних ситуацій декілька шляхів вирішення і навпаки?
- Що, можливо, ви тепер робитимете по-іншому або зможете порадити іншим?

## Вправа «ГАЛЕРЕЯ РЕКОМЕНДАЦІЙ»



**Мета:** використовуючи знання та досвід учасників, сформувати перелік норм безпечної поведінки в інформаційному просторі.



**Необхідні матеріали:** аркуш фліпчарту з написом «галерея рекомендацій» і маркери для записів.



#### Хід проведення

Тренер дає учасникам завдання створити в підгрупах короткий список рекомендацій (5–10 пунктів), які допомагають опанувати навички безпечного поводження в інфопросторі та розвинути інформаційну культуру.

Презентація груп.



### Запитання для обговорення:

- Що потрібно, щоб ці рекомендації стали повсякденною нормою дорослих і дітей?
- Від кого це залежить?

У підсумку тренер каже: «Нині інформація — це наша сила та зброя. І тільки від нас залежить, ця зброя нас захистить чи поступово знищить. Усе в наших руках». Він пропонує учасникам продемонструвати за допомогою власної руки та умовної шкали, яка починається від підлоги і закінчується лінією, яка позначає зріст учасника, свій рівень інформаційної культури / обізнаності.



### Варіант 3 проведення заняття

*Анастасія Бречко, Тетяна Китиченко*

## Дискусія «ЩО Є ПЛАГІАТОМ?»



**Мета:** актуалізувати знання учасників із теми інформаційної культури.



**Необхідні матеріали:** фліпчарт, маркери.



**Хід проведення**

Учасники в групах або всі разом дискутують щодо таких питань:

- Що, на вашу думку, є плагіатом? Під час обговорення тренер демонструє інфографіки «Ознаки плагіату» та «Що не є плагіатом?» (див. додаток А) — учасники можуть порівняти свої відповіді з інформацією на інфографіках.
- Чи була ситуація, коли ви вдавалися до плагіату навмисне чи ненавмисне? Учасники відповідають. Тренер демонструє алгоритм «Чи плагіював я?» (див. додаток А), за яким учасники перевіряють себе.
- Чи була ситуація, коли ваші учні вдавалися до плагіату? Як ви владнали цю проблему?

Учасники відповідають на запитання, тренер записує відповіді й аргументи на фліпчарті.

## Робота в групах «РОЗРОБЛЕННЯ ЗАВДАНЬ ДЛЯ УЧНІВ»



**Мета:** розвинути вміння створювати завдання, що унеможливають списування.



**Хід проведення**



Тренер об'єднує учасників у групи (довільно, за предметами викладання або за посадами тощо). Учасники мають скласти для учнів 3-5 завдань, які б унеможливили або мінімізували списування. Учасники презентують напрацювання. Тренер доповнює презентації інформацією про типи таких завдань (див. матеріали методичного посібника).



#### Запитання для обговорення:

- Які ще методи формування академічної доброчесності ви знаєте та використовуєте у своїй педагогічній діяльності?

## Вправа «ПОРУШЕННЯ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ»



**Мета вправи:** дослідити види та приклади порушення академічної доброчесності.



#### Хід проведення

Тренер презентує пункт 4 статті 42 Закону України «Про освіту» [9], згідно з яким порушенням академічної доброчесності вважають:

- академічний плагіат — оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів, отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості) та/або відтворення опублікованих текстів (оприлюднених творів мистецтва) інших авторів без зазначення авторства;
- самоплагіат — оприлюднення (частково або повністю) власних раніше опублікованих наукових результатів як нових;
- фабрикацію — вигадування даних чи фактів, що використовують в освітньому процесі або в наукових дослідженнях;
- фальсифікацію — свідому зміну чи модифікацію вже наявних даних, що стосуються освітнього процесу чи наукових досліджень;
- списування — виконання письмових робіт із залученням зовнішніх джерел інформації, крім дозволених для використання, зокрема під час оцінювання результатів навчання;
- необ'єктивне оцінювання — свідоме завищення або заниження оцінки результатів навчання здобувачів освіти;
- надання здобувачам освіти під час проходження ними оцінювання результатів навчання допомоги чи створення перешкод, не передбачених умовами та/або процедурами проходження такого оцінювання;
- вплив у будь-якій формі (прохання, умовляння, вказівка, погроза, примушування тощо) на педагогічного (науково-педагогічного) працівника з метою здійснення ним необ'єктивного оцінювання результатів навчання.

Тренер об'єднує учасників у 6 груп, кожна з яких отримує певний пункт: академічний плагіат, самоплагіат, фабрикація, фальсифікація, списування, необ'єктивне оцінювання.

Завдання груп: за допомогою мозкового штурму написати якомога більше прикладів до одержаного пункту.

Групи презентують свої напрацювання, а тренер пропонує іншим учасникам їх доповнювати їх своїми прикладами.



### Інформація для тренера

Тренер може доповнити відповіді груп:

- академічний плагіат: використання джерела без оформлення в цитату, використання зображень у презентації без зазначення джерела, видання чужих досліджень за свої тощо;
- самоплагіат: подання одного й того ж есе для різних дисциплін, використання своїх даних у багатьох публікаціях без зазначення, перепублікація власних робіт без зазначення джерела;
- фабрикація: підроблення результатів наукового експерименту, використання фальшивих статистичних даних;
- фальсифікація: підроблення зображень і відео, підроблення підпису, маніпуляція даними;
- списування: використання книг і сайтів на кшталт ГДЗ, списування робіт в інших осіб, списування під час тесту або іспиту, групове списування;
- необ'єктивне оцінювання: оцінка, що не відповідає критеріям; вибіркоче оцінювання, упереджене оцінювання, суб'єктивне судження.



### Запитання для обговорення:

- Чи важко було добирати приклади до вашого виду порушення академічної доброчесності?
- Чим ви керувалися, наводячи приклад (власним досвідом, теоретичними знаннями тощо)?
- Як можна мінімізувати те чи інше порушення академічної доброчесності?

## ОПИТУВАННЯ ЩОДО ДЖЕРЕЛ ІНФОРМАЦІЇ



**Мета:** дослідити джерела інформації, якими користуються учасники, перевірити їхню надійність.



**Необхідні матеріали:** фліпчарт, маркери, стикери (по 2-3 на кожного учасника).



### Хід проведення

Тренер запитує учасників, якими джерелами інформації вони користуються в освітній діяльності, та коротко записує їхні відповіді на фліпчарті. Після цього тренер просить учасників написати на стикерах свої приклади — професійні інтернет-ресурси («На урок», «Всеосвіта» тощо), методичні довідники, презентації, відео, подкасти, журнали, дописи тощо — і розмістити на фліпчарті всі записані джерела інформації від найбільш до найменш надійних, на думку учасників.



### Інформація для тренера

Надійними джерелами вважають:

- Академічні джерела. Для наукових або академічних досліджень найкращим джерелом є публікації в наукових журналах, конференційні статті, монографії, тези дисертацій та інші матеріали, що пройшли рецензування та перевірку експертами.
- Урядові джерела. Вебсайти урядових органів, національних статистичних агентств, міністерств, департаментів і агенцій є надійним джерелом інформації про правові акти, статистику, політику, програми та інші офіційні дані (наприклад, Офіс Президента [8], Урядовий портал [7]).
- Визнані дослідницькі організації. Наприклад, аналітичний центр «CEDOS» [1], Національний інститут стратегічних досліджень [6].
- Наукові бібліотеки та довідкові видання. Енциклопедії, словники, підручники можуть бути надійними джерелами фактичної інформації та фундаментальних знань.
- Перевірені джерела новин. Для актуальних подій і новин радять використовувати джерела, які мають репутацію надійних і об'єктивних, такі, як відомі міжнародні агенції новин, видання з високими редакційними стандартами та журналісти, які відомі своєю професійністю.

## Вправа «АНАЛІЗ ПІДРУЧНИКІВ»



**Мета:** проаналізувати контроверсійні статті зі шкільних підручників, розвинути критичне мислення.



**Необхідні матеріали:** фліпчарт, маркери, роздруковані випадки для аналізу.



**Хід проведення**

### I етап

Тренер ставить запитання для обговорення: «Якими підручниками чи іншою навчальною літературою ви користуєтеся в освітньому процесі?»



### Інформація для тренера

Конкурс підручників проводять відповідно до постанови Кабінету Міністрів України «Деякі питання забезпечення підручниками та навчальними посібниками студентів вищих навчальних закладів, учнів загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладів та вихованців дошкільних навчальних закладів» [5]. Учителі закладів освіти у термін, визначений наказом МОН про проведення конкурсу, ознайомлюються з електронними версіями оригінал-макетів підручників, що розміщені в репозитарії, і подають пропозиції керівникові закладу освіти щодо вибору підручників.

Наступні запитання для обговорення: «За якими критеріями відбувається вибір

підручника у вашому закладі освіти? Що для вас є показниками якісного підручника?»  
Відповіді тренер записує коротко на фліпчарті.

## II етап

Тренер пропонує проаналізувати випадки, коли шкільний підручник висвітлював контрверсійні ідеї (це можна виконати в малих групах).

### Випадок 1

Тренер демонструє зображення (рис. 1) та пропонує запитання для обговорення:

- Якої помилки припустився автор підручника?
- Які наслідки можуть бути в такої помилки?
- Які дії варто застосувати наступного разу під час написання, опублікування, рецензування та затвердження підручника, аби такі помилки не траплялись?



Рис. 1. На фотографії з підручника з історії, що ілюструє робітників на будівництві, зображений також Кіану Рівз [13]

### Випадок 2

Тренер демонструє та зачитує уривок (рис. 2) і пропонує питання для обговорення:

- Чи погоджуєтесь ви з інформацією з підручників?
- Чому ця інформація могла спричинити активне громадське обговорення?
- Як варто було б змінити або інакше презентувати інформацію?



#### ЦІКАВО ЗНАТИ

• Харчова сода створює в організмі лужне середовище, у якому не можуть жити й розмножуватися ракові клітини, віруси та бактерії. Крім того, харчова сода сприяє підвищенню імунітету. Тому радять пити її водний розчин для профілактики й лікування онкологічних захворювань, пом'якшення кашлю під час застуди, використовувати для інгаляцій, відбілювання зубів, лікування грибкових захворювань і хвороб шлунково-кишкового тракту.

**Увага!** Пам'ятайте, що будь-яке застосування харчової соди з лікувальною метою треба узгодити з медиками. Потрібно знати й суворо дотримуватися правил уживання цієї сполуки, бо неправильне використання харчової соди може зашкодити організмові! (За матеріалами сайту

<http://uarp.org>).

Рис. 2. Інформація з підручника хімії [10]

### Випадок 3

Тренер демонструє та зачитує уривок (рис. 3) і пропонує запитання для обговорення:

- Чи погоджуєтесь ви з інформацією з підручника?
- Чому ця інформація могла спричинити активне громадське обговорення?
- Що в цьому уривку є фейком (неправдивою інформацією) та як це можна перевірити?
- Як варто було б змінити або інакше презентувати інформацію?

#### До речі...

1934 року в м. Парижі на лінгвістичному конгресі провідні фахівці світу визнали українську мову третьою з-поміж усіх мов світу (після французької та фарсі). Переможців визначали за різними критеріями: милозвучність, синтаксична гнучкість, лексичні можливості... Саме синонімічне багатство української мови є однією з її характерних ознак. Скажімо, дієслово *бити* має аж 45 синонімів! А скільки віршів побудовано на цьому мовному багатстві...

#### БАЛАКУНИ

Рис. 3. Інформація з підручника української мови [3]

### Випадок 4

Тренер демонструє та зачитує уривок (рис. 4) і пропонує запитання для обговорення:

- Чи погоджуєтесь ви з інформацією з підручника?
- Чому ця інформація могла спричинити активне громадське обговорення?
- Що в цьому уривку є фейком (неправдивою інформацією) та як це можна перевірити?
- Як варто було б змінити або інакше презентувати інформацію?

Чи знаєте ви, що японці під час знайомства часто запитують: «Яка у вас група крові»? На думку японців, група крові визначає індивідуальні особливості кожної людини. Так, японський учений Масахіко Номі написав книжку «Ви такі, яка ваша група крові», у якій довів взаємозв'язок основних рис характеру людини з її групою крові. Ось уривки з цієї книжки:

**I групу крові** має людина, яка прагне завжди бути лідером. Якщо вона поставить собі мету, за неї боротиметься, поки не досягне. Уміє вибирати напрям, щоб рухатися вперед. Вірить у свої сили, не позбавлена емоційності. Проте в неї є й слабкості: вона дуже ревнива, метушлива, надмірно амбітна.

**II групу крові** має людина, яка любить гармонію, спокій і порядок. Такі люди добре співпрацюють з іншими людьми, вони чутливі, терплячі та доброзичливі. Їхні слабкості – упертість і нездатність розслабитися.

**III групу крові** має людина-індивідуаліст, схильна робити так, як їй подобається. Вона легко пристосовується, гнучка, має добре розвинуту уяву. Проте бажання бути незалежною часто є надмірним і перетворюється на слабкість.

**IV група крові** в спокійних і врівноважених, їх люди зазвичай люблять і відчують себе добре поряд з ними. Власники цієї групи крові вміють розважати, тактовні та справедливі до оточуючих. Але інколи вони бувають дуже різкими, крім того, довго вагаються, коли приймають рішення...».

А яка у вас група крові?

Рис. 4. Інформація з підручника біології та екології [1]

# Індивідуальне завдання «ПОРУШЕННЯ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ»



**Мета:** розглянути варіанти порушення академічної доброчесності, обговорити причини та наслідки таких порушень.



**Необхідні матеріали:** аркуші із завданням за кількістю учасників.



**Хід проведення**

Тренер роздає учасникам аркуші із завданням: заповніть пропуски назвами порушень академічної доброчесності, відповідно до визначення. Скористайтесь словами з довідки.

- \_\_\_\_\_ — оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів, які отримали інші особи, як результатів власного дослідження (творчості) та/або відтворення опублікованих текстів (оприлюднених творів мистецтва) інших авторів без зазначення авторства;
- \_\_\_\_\_ — оприлюднення (частково або повністю) власних раніше опублікованих наукових результатів як нових наукових результатів;
- \_\_\_\_\_ — вигадкування даних чи фактів, що використовують в освітньому процесі або в наукових дослідженнях;
- \_\_\_\_\_ — свідомо зміна чи модифікація вже наявних даних, що стосуються освітнього процесу чи наукових досліджень;
- \_\_\_\_\_ — виконання письмових робіт із залученням зовнішніх джерел інформації, крім дозволених для використання, зокрема під час оцінювання результатів навчання;
- \_\_\_\_\_ — надання завідомо неправдивої інформації щодо власної освітньої (наукової, творчої) діяльності чи організації освітнього процесу;
- \_\_\_\_\_ — надання (отримання) учасником освітнього процесу чи пропозиція щодо надання (отримання) коштів, майна, послуг, пільг чи будь-яких інших благ матеріального або нематеріального характеру з метою отримання неправомірної переваги в освітньому процесі;
- \_\_\_\_\_ — свідоме завищення або заниження оцінки результатів навчання здобувачів освіти.

### Довідка

Необ'єктивне оцінювання, фабрикація, хабарництво, обман, академічний плагіат, самоплагіат, фальсифікація, списування.



### Запитання для обговорення:

- Чому, на вашу думку, люди вдаються до академічних порушень?
- До чого це призводить?
- Як цьому запобігти?

## Робота в парах



**Мета:** закріпити вміння визначати порушення академічної доброчесності під час освітньої діяльності в школі.



**Необхідні матеріали:** ситуації для учасників.



### Хід проведення

Тренер об'єднує учасників у пари, кожній із яких треба проаналізувати ситуації та визначити, які з них є прикладом порушення академічної доброчесності.

1. Учень скопіював реферат з інтернету та прочитав на уроці.
2. Учень скопіював реферат з інтернету та додав покликання на джерела.
3. Ви додали в презентацію фото з інтернету без покликання, адже всі картинки, опубліковані в інтернеті, можна публічно використовувати.
4. Ви додали в презентацію фотографію та нижче прикріпили покликання на джерело.
5. Учениця додала у твір цитату письменника, не взяла її в лапки та не зазначила автора.
6. Учні підготували проєкт і написали зону відповідальності всіх у команді.
7. Учитель оцінив роботу відповідно до свого досвіду роботи, не використовуючи критерії оцінювання.
8. Учитель зменшив бал учня, аби додати йому мотивації більше старатися.
9. Директор просить підвищити оцінку учня.
10. Учитель просить свого колегу підвищити оцінку своєї доньки, яку навчає колега.
11. Батьки просять вчителя дати додаткове завдання учневі, щоб той мав змогу підвищити свій бал.
12. Вчений використав інші наукові дослідження у своєму, зазначивши джерела та застосувавши цитування.

13. Учитель показав відео на уроці.

14. Учитель використав конспект уроку з ресурсу «На урок», «Всеосвіта» тощо.



#### Запитання для обговорення:

- Як уникати плагіату в повсякденній освітній діяльності?

## Вправа «НОВИНА З ТЕЛЕФОНУ» [4]



**Мета:** підкреслити, що в різних людей у групі можуть бути певні специфічні інтереси та вподобання, але всіх об'єднує те, що ми постійно споживаємо інформацію і, зокрема, новини.



#### Хід проведення

Тренер просить учасників дістати свої телефони та знайти в новинній стрічці новину, яка привернула їхню увагу (це може бути як сайт новин, так і стрічка в соцмережах). Якщо хтось не має змоги переглянути новини на телефоні, то можна попросити згадати новину останніх днів, яка привернула їхню увагу. На це учасники мають 2-3 хвилини.

Після цього кожен з учасників почергово називає новину / заголовок, що зауважив, і пояснює свій вибір. Якщо декілька людей вибрало однакову новину, варто обговорити, як так могло статися.

Тренер підбиває **підсумок:** ранок багатьох людей розпочинається саме з гортання новинної стрічки, і важливо знати, як перевіряти інформацію та за якими критеріями оцінювати надійність джерел, де можуть бути загрози.

## Вправа «ВІТРОМ ЗДУЛО» [4]



**Мета:** актуалізувати тему інфомедійної грамотності.



#### Хід проведення

Учасники розміщуються в колі, де немає вільних місць. Тренер, який не має стільця, зачитує певні твердження, що стосуються інфомедійної грамотності. Після твердження всі, кого це стосується, мають встати та змінити місце свого розташування (тренер теж займає чиєсь місце, з тих, хто встав). У такий спосіб, один з учасників залишається весь час без місця та продовжує оголошувати твердження, намагаючись зайняти місце. Тренер може провести тестове тренування вправи на одному твердженні, починає зачитувати кожне твердження з фрази «Вітром здуло тих, хто...».

Приклади тверджень:

- тих, хто регулярно читає друковану пресу;
- тих, хто платить за контент;



- тих, хто щодня дивиться телевізійні новини;
- тих, хто має хоча б одне надійне джерело інформації.

Рекомендуємо попередити учасників прибрати зайві речі зі стільців і звільнити руки, адже вправа передбачає пересування кімнатою.

Тренер підбиває **підсумок**: «Ми дізнались більше одне про одного та зрозуміли, як ми по-різному споживаємо інформацію, але далі говоритимемо про те, що є спільним для нас, — бажання вберегти себе від маніпуляцій, неправдивої інформації».

## Вправа «АНАЛІЗ ТЕКСТУ: ПОШУК ФАКТІВ І СУДЖЕНЬ»



**Мета:** формувати в учасників уміння розрізняти факти та судження в поданій інформації.



**Необхідні матеріали:** роздрукований додаток Б (за кількістю учасників).



**Хід проведення**

Тренер роздає учасникам по 2 тексти з інтернету з питань безпеки (додаток Б) і пропонує індивідуально виконати завдання: підкреслити двома прямими рисками факти, які можна підтвердити; хвилястою рисою — судження, емоційні оцінки та припущення.

Після виконання завдання тренер просить учасників назвати ознаки, за якими вони виокремлювали факти (зафіксовані, можна знайти підтвердження, нейтральні за емоцією, безоцінні, можна порівняти з іншими) і судження (суб'єктивні, емоційні, містять індивідуальну авторську оцінку, можуть бути припущеннями, не мають об'єктивної фіксації та не можуть бути перевірені за документальними джерелами).



**Запитання для обговорення:**

- Який із двох текстів більше нагадує інформаційне повідомлення, новину? А який можна уявити як сучасний блог чи авторську колонку?
- Які можемо зробити висновки про достовірність обох текстів?



**Підсумок.** Ми можемо базувати аргументи (в дискусії, у формуванні власного погляду, у ставленні до подій) на фактах, бо їх можна порівнювати та з'ясовувати їх відповідність реальності. Судження завжди суб'єктивні, тому подають індивідуальну думку, ставлення, оцінку певної особи (автора, експерта, очевидця). Судження неможливо перевірити чи спростувати. Різні медійні жанри переважно базуються на фактах (новини, інформаційні та аналітичні жанри) чи на судженнях, індивідуальній думці (колонка, коментар, блог, публіцистичні жанри). У медіаграмотності важливо вміти розрізняти, чим саме нас переконують — фактами чи емоційними судженнями й оцінками.

## Вправа «МАНІПУЛЯЦІЇ З КОЛЬОРОМ. ЧЕРВОНЕ-ЧОРНЕ» [4]



**Мета:** проаналізувати ситуацію з маніпулятивною інформацією.



**Хід проведення**

Тренер дає завдання групі: «Уважно роздивіться навколо та запам'ятайте всі предмети червоного кольору». Потім просить учасників заплющити очі й назвати всі чорні предмети в кімнаті.



**Запитання для обговорення:**

- *Наскільки просто вам було виконати завдання? Чому?*
- *Чи стикалися ви з подібними маніпуляціями в реальному житті?*

## Вправа «ОЗНАКИ ІНФОРМАЦІЙНОЇ БУЛЬБАШКИ» [4]



**Мета:** навчити учасників розпізнавати інформаційну бульбашку та виходити з неї.



**Необхідні матеріали:** фліпчарт, маркери.



**Хід проведення**

Тренер запитує учасників, чи знають вони, що таке «інформаційна бульбашка» (відповіді можна нотувати на фліпчарті) та які є її ознаки (наприклад, те, що людина постійно бачить лише дописи певних людей, а не всіх друзів зі списку, лише певні теми та тільки рекламу на певні теми).

Потім тренер просить учасників знайти у своїх соцмережах ознаки інформаційної бульбашки. Учасники за бажанням можуть озвучити вигляд своєї стрічки й те, які ознаки інформаційної бульбашки вони знайшли.

Після того, як кілька учасників озвучать результати виконання вправи, можна дійти висновку, що у нас різні вигляди стрічки. Відповідно до наших зацікавлень і того, що ми найчастіше дивимось, формується інформаційна бульбашка. Алгоритми соцмереж сприяють зміцненню інформаційної бульбашки: нам часто здається, що про те, що ми бачимо в стрічці, говорить увесь світ, однак цю інформацію для нас уже ретельно відсортували та запропонували для вживання. Час від часу корисно виходити за ці межі. Наприклад, підписуватись на сторінки людей чи організацій, погляди яких ми не підтримуємо, щоб завжди мати в своєму інформаційному просторі альтернативні думки, а не лише шукати підтвердження власних думок.

## Вправа «МУЗЕЙ» [4]



**Мета:** допомогти групі розвинути навички інфомедійної грамотності та зробити їх більш усвідомленими.



**Необхідні матеріали:** 4 аркуші для фліпчарту, 4 маркери різних кольорів.



**Хід проведення**

Тренер розташовує 4 аркуші для фліпчарту в різних кутках кімнати та кладе біля них маркери різних кольорів. На кожному аркуші написано одну з тем: як критично споживати інформацію з фото-, теле-, текстових і соціальних медіа.

Тренер об'єднує учасників в 4 малі групи та запрошує кожену групу стати (чи сісти) біля одного з аркушів і почати обговорення свого питання та фіксацію результатів на фліпчарті. Час на виконання — 5–7 хвилин.

Після того, як час спливе, групи залишають свій аркуш фліпчарту та рухаються колом за годинниковою стрілкою до наступного аркушу зі своїм маркером. У них є час, щоб почитати напрацювання попередньої групи та додати своє (те, що ще не написали). Так відбувається доти, доки групи не зроблять повного кола і не повернуться на свої початкові місця.

Після узагальнення кожна група має презентувати результати загальному колу.



**Запитання для обговорення:**

- Де виникали труднощі під час виконання завдання?
- Що нового ви зрозуміли, виконуючи вправу?

## Підбивання підсумків за допомогою онлайн-інструмента «Mentimeter» [2]



**Мета:** провести рефлексію, підбити підсумки заняття.



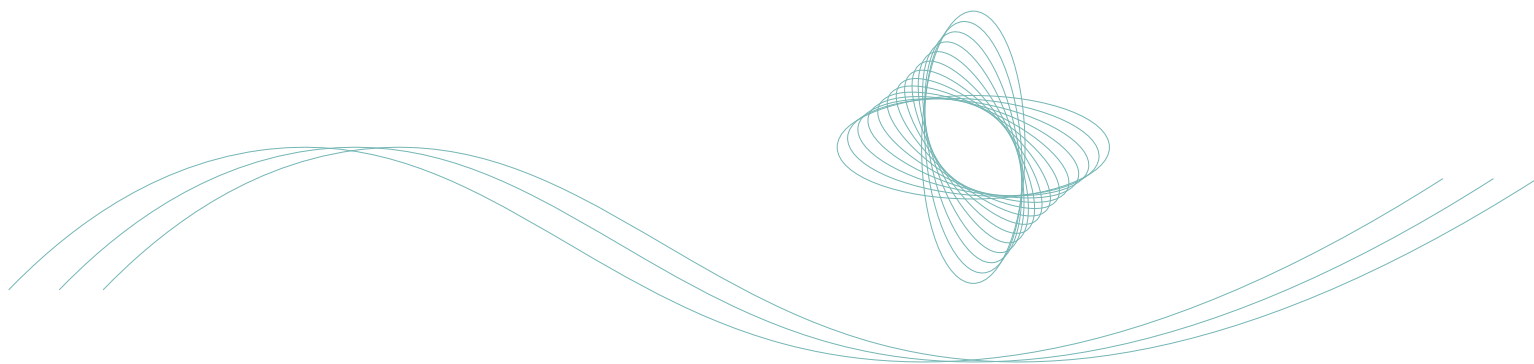
**Хід проведення**

За допомогою онлайн-ресурсу «Mentimeter» тренер проводить рефлексію, запропонувавши запитання: «Що стане у пригоді з інфомедійної грамотності в інформаційній безпеці освітнього закладу?».

Відповіді у вигляді хмаринки слів варто відобразити на екрані та прокоментувати.

## Список використаних джерел

1. CEDOS. URL: <https://cedos.org.ua/> (дата звернення: 04.08.2023).
2. Mentimeter. URL: <https://www.mentimeter.com/> (дата звернення: 20.08.2023)
3. Авраменко О. М. Українська мова: підручник для 8 кл. закладів загальної середньої освіти / О. М. Авраменко, Т. В. Борисюк, О. М. Почтаренко. Київ: Грамота, 2016. 192 с.
4. Вправи, які розвивають навички інфомедійної грамотності. Навчально-методичне видання. Київ: IREX в Україні, 2020. URL: <https://is.gd/JyBxct> (дата звернення: 03.08.2023).
5. Деякі питання забезпечення підручниками та навчальними посібниками студентів вищих навчальних закладів, учнів загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладів та вихованців дошкільних навчальних закладів: постанова Кабінету Міністрів України від 27.08.2010 р. №781. URL: <https://is.gd/bpJ3mx> (дата звернення: 20.08.2023).
6. Національний інститут стратегічних досліджень. URL: <https://niss.gov.ua/> (дата звернення: 04.08.2023).
7. Пошук нормативно-правових актів. Урядовий портал. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npasearch> (дата звернення: 04.08.2023).
8. Президент України: офіційне інтернет-представництво. Офіс Президента України. URL: <https://www.president.gov.ua/> (дата звернення: 04.08.2023).
9. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 р. №2145-VIII. URL: <https://is.gd/v1Y9K6> (дата звернення: 23.07.2023).
10. Савчин М. М. Хімія: підруч. для 9 кл. загальноосвіт. навч. закл. Київ: Грамота, 2017. 256 с.
11. Соболев В. І. Біологія і екологія (рівень стандарту): підручник для 11 класу закладів загальної освіти. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2019. 256 с.
12. Черних О. О. Онлайн: навчально-методичний посібник. Київ: ВАІТЕ, 2020. 108 с.
13. Щупак І. Я. Всесвітня історія (рівень стандарту): підручник для 10 класу закладів загальної середньої освіти. Київ: УОБЦ «Оріон», 2018. С. 58



## Додаткові ресурси для проведення заняття



Інфографіка «Що таке академічна доброчесність?». URL: <https://is.gd/YX3gAv>



Інфографіка «Чи я плагіював? Шкала плагіату». URL: <https://is.gd/lwVwzk>



Інфографіка «Плагіат та його різновиди. Запобігання плагіату. Оформлення посилань і цитувань в освітніх та наукових роботах» (практикум). URL: <https://is.gd/z2Rt1U>



Інфографіка «Дванадцять типів неоригінальної роботи». URL: <https://is.gd/YX3gAv>



Бути медіаграмотним: десять необхідних компетентностей. Детектор медіа. MediaSapiens. URL: <https://is.gd/3gc12j>



Інформаційна гігієна. Як розпізнати брехню в соцмережах, в інтернеті та на телебаченні. Онлайн-курс. EdEra. URL: <https://is.gd/Qv0nVy>



Академічна доброчесність: онлайн-курс для вчителів старших класів. Онлайн-курс. EdEra. URL: <https://is.gd/Y3rha7>



Бобровський М. В., Горбачов С. І., Заплотинська О. О. Рекомендації до побудови внутрішньої системи забезпечення якості освіти у закладі загальної середньої освіти. Київ, Державна служба якості освіти, 2019. 240 с. URL: <https://is.gd/OZFoLp>

Текст 1

**«Кібербезпека» — спеціальність майбутнього стає сьогоднішнім!**

Комп'ютерна безпека — це сукупність проблем у галузі телекомунікацій та інформатики, пов'язаних з оцінкою та контролюванням ризиків, які виникають під час користування комп'ютерами та комп'ютерними мережами, і розглядуваних з погляду конфіденційності, цілісності та доступності (*Комп'ютерна безпека. Вікіпедія. URL: <https://is.gd/zVBM2C> (дата звернення: 20.08.2023).*

Закон України «Про основні засади забезпечення кібербезпеки України» дає таке визначення: «Кібернетична безпека (кібербезпека) — це стан захищеності життєво важливих інтересів людини та громадянина, суспільства та держави в кіберпросторі; кібернетичний простір (кіберпростір) — це середовище, яке виникає внаслідок функціонування на основі єдиних принципів і за загальними правилами інформаційних, телекомунікаційних та інформаційно-телекомунікаційних систем».

На кафедрі «Комп'ютерних систем і мереж» в листопаді 2018 року ліцензували нову спеціальність — 125 «Кібербезпека» з ліцензійним обсягом 200 місць на 4 роки. Запрошуємо школярів та випускників коледжів подавати документи в наш університет та вибирати спеціальність майбутнього, яка вже сьогодні є найпотрібнішою на ринку праці! (*«Кібербезпека» — спеціальність майбутнього стає сьогоднішнім! Національний музей біоресурсів і природокористування України. URL: <https://nubip.edu.ua/node/55475> (дата звернення: 20.08.2023).*

Текст 2

**Що таке кібербезпека, як вчити дітей бути обачними в інтернеті та які існують корисні ресурси для навчання?**

Раніше люди взаємодіяли в кількох середовищах: земля, вода, повітря. З виникненням інтернету з'явився ще один вимір — кіберпростір. Ідеться про мережу взаємопов'язаних між собою пристроїв. Загалом безпека — це стан захищеності від зовнішніх і внутрішніх загроз. А безпека в кіберпросторі — ваша особиста захищеність та безпека ваших пристроїв.

Так тлумачить це поняття фахівець із кібербезпеки **Олексій Барановський**, який працює в IT-компанії «Intellias».

Журналістка «Нової української школи» поговорила з Олексієм про те, які ризики існують для дітей в інтернеті, яких правил варто дотримуватися в кіберпросторі та про що саме варто розмовляти з дітьми з цієї теми і з якого віку.

**Ризики для дітей у кіберпросторі**

«Нині від'єднаний від мережі пристрій — це ніщо, він не має сенсу. Цінність з'являється, коли він стає частиною загальної великої мережі девайсів / гаджетів із доступом до різноманітних сервісів. Усі вони спрямовані на покращення нашого життя чи на задоволення певних потреб. Ідеться про мережу інтернет», — починає Олексій.

Він пояснює: якщо з реальним життям ми взаємодіємо безпосередньо — за допомогою п'яти чуттів, то в нового виміру є особливості — ми взаємодіємо з ним через посе-

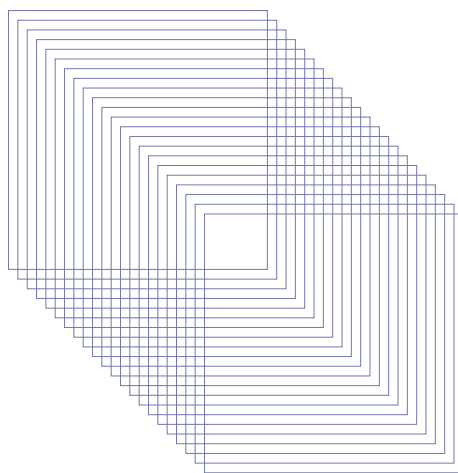
редника. Наприклад, цю розмову ми вели через посередника — телефон. Звідси виникає хибне відчуття захищеності.

Найбільша проблема кіберпростору така: у пересічних громадян є відчуття, що у випадку загрози вони можуть просто розв'язувати цю проблему, вимкнувши цей-таки телефон чи комп'ютер. Утім ця думка — хибна. Тож ми маємо зрозуміти правила поведінки в кіберпросторі та навчитися з цим жити.

«Насправді ми маємо перенести до кіберпростору ті самі правила, якими користуємося в житті. Наприклад, мити руки, не спілкуватися з незнайомими людьми, «не тицяти каку», прибирати за собою, бути ввічливими, перевіряти перед тим, як купувати тощо», — пояснює фахівець.

Єдина різниця між цими правилами у звичайному житті та кіберпросторі полягає в тому, що доступність вас як об'єкта збільшилася. Тобто, з одного боку, утворився новий цікавий простір, а з іншого — не зважаючи на оманливе відчуття безпеки, ви стали доступними для всіх.

«Коли ви купуєте дитині телефон, уявіть, що вона поринає в цей уявний простір, а там — цукерки, перемішані з брудом, безліч поганців та вірусів. І це все треба вміти фільтрувати. Сучасна людина має значно більше викликів у кіберсвіті. Зокрема, в інтернеті діти можуть піддаватися трьом найважливішим загрозам: шахрайству, вимаганню та цькуванню» (Марковська М. *Що таке кібербезпека, як вчити дітей бути обачними в інтернеті та корисні ресурси для навчання.* URL: <https://is.gd/RBLgY7> (дата звернення: 20.08.2023).





## 1.3.4. Цифровізація освіти: можливості та ресурси для школи



Анастасія Бречко

### Обговорення «ЦИФРОВІЗАЦІЯ ОСВІТИ»



**Мета:** актуалізувати з учасниками тему цифровізації в освіті, вислухати їхні думки й переконання.



**Необхідні матеріали:** фліпчарт, маркери.



**Хід проведення**

Тренер зазначає, що цифрова трансформація в освіті та науці — це інтегрований підхід до розвитку цифрових рішень в освітній і науковій сферах, що полягає у створенні безпечного електронного навчального середовища, в розбудові необхідної цифрової інфраструктури для навчальних закладів і наукових установ, підвищення рівня цифрової грамотності, перетворення процесів і послуг за допомогою цифрових технологій, а також автоматизацію збору й аналізу даних.

Тренер ставить запитання учасникам, коротко записує відповіді на фліпчарті.



#### Запитання для обговорення:

- Які переваги та недоліки цифровізації освіти?
- Як цифровізація освіти впливає на кожного учасника освітнього процесу?
- Як цифровізація освіти впливає на заклад освіти?
- Які цифровізація освіти впливає на освіту України загалом?
- Як ваш навчальний заклад впроваджує політику цифровізації освіти? Яких результатів досягли?
- У яких проєктах із цифрової освіти ваш заклад або ви особисто брали участь?

### ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕРЖАВНИХ ПРОЄКТІВ ІЗ ЦИФРОВІЗАЦІЇ ОСВІТИ



**Мета:** проаналізувати найбільші державні проєкти з цифровізації освіти, дослідити їхні функції, можливості, переваги / недоліки, вплив та особливості впровадження в школі.





**Необхідні матеріали:** комп'ютери, ноутбуки, планшети, телефони або інші гаджети, за допомогою яких учасники можуть знайти додаткову інформацію та дослідити інтерфейс сервісів; аркуші для фліпчарту, маркери.



### Хід проведення

Тренер виводить на екран таблицю або презентацію з проєктами з цифрової освіти й коротко їх презентує: оголошує назву та короткий опис проєкту (додаток А). Відтак учасники об'єднуються у 9 груп, кожна з яких отримує один (або кілька) з проєктів і його опис.

Завдання учасників: використовуючи інформацію з карток, власний досвід взаємодії з ресурсом, аналіз самого сервісу та будь-які пошукові ресурси, дати відповіді на запитання:

- У чому суть цього проєкту?
- Як цей проєкт покращує освіту?
- Які освітні проблеми вирішує проєкт?
- Які переваги й недоліки цього проєкту?
- Як упровадження цього проєкту могло б покращити ваш освітній заклад, освітній процес чи вплинути на учасників освітнього процесу?
- Що б ви змінили в цьому проєкті?
- Якщо проєкт уже впроваджений у вашому закладі освіти або ви мали досвід його використання у своїй діяльності, то який вплив він мав? Які б поради для впровадження ви дали іншим?



### Інформація для тренера

Тренер допомагає командам взаємодіяти із сервісами. Якщо відповідна техніка (комп'ютер, ноутбук, планшет, телефон) для самостійного аналізу відсутні, тренер надає лише текстовий опис проєкту. Учасники можуть оформлювати аналіз сервісу у вигляді ментальної карти, таблиці, схеми, презентації, малюнка тощо.

Після роботи в групах учасники презентують напрацювання й відповіді на запитання. Тренер пропонує іншим командам поставити додаткові запитання.



### Запитання для обговорення:

- *Який із сервісів, на вашу думку, найбільш необхідний для оптимізації освітнього процесу?*
- *Який із сервісів ви точно будете використовувати в освітньому процесі?*
- *Який із сервісів потребує детальнішого аналізу й ознайомлення?*
- *Виберіть 5 сервісів, які ви впровадили / впроваджуєте / будете впроваджувати у вашому закладі освіти.*

# ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕРЖАВНИХ ОСВІТНІХ ПЛАТФОРМ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ У ШКОЛІ



**Мета:** проаналізувати найбільш поширені платформи для організації навчання у школі, дослідити їхні функції, можливості, переваги / недоліки, вплив та особливості впровадження в школі.



**Необхідні матеріали:** комп'ютери, ноутбуки, планшети, телефони або інші гаджети, за допомогою яких учасники можуть знайти додаткову інформацію та дослідити інтерфейс платформ; аркуші для фліпчарту, маркери.



**Хід проведення**

Тренер виводить на екран таблицю або презентацію з платформами для організації навчання в закладі освіти й коротко їх презентує: оголошує назву та короткий опис платформи (додаток Б). Відтак учасники об'єднуються у 7 команд, кожна з яких отримує одну (або кілька) з платформ і її опис.

Завдання учасників: використовуючи інформацію з карток (додаток Б), власний досвід взаємодії з платформою, аналіз самої платформи та будь-які пошукові ресурси, дослідити платформи на наявність можливостей (додаток В).

Тренер допомагає командам взаємодіяти з платформами. Якщо відповідна техніка (комп'ютер, ноутбук, планшет, телефон) для самостійного аналізу відсутні, тренер надає лише текстовий опис проєкту.

Після опрацювання учасники презентують результати. Тренер пропонує іншим командам поставити додаткові запитання.



**Запитання для обговорення:**

- *Яка з платформ, на вашу думку, найбільш функціональна?*
- *Яка з платформ, на вашу думку, найкраще оптимізує освітній процес?*
- *Яка з платформ, на вашу думку, найкраще сприяє комунікації між учасниками освітнього процесу?*
- *Яка з платформ, на вашу думку, потребує детальнішого аналізу й ознайомлення?*
- *Яку б із цих платформ ви обрали для впровадження у своєму освітньому закладі?*
- *Якщо якусь із цих платформ ви вже впровадили, то чи змінили б ви її на якусь з інших представлених після цієї вправи?*

## Мозковий штурм «РІЗНІ РЕЖИМИ ОНЛАЙН-НАВЧАННЯ»



**Мета:** зібрати та проаналізувати досвід учасників щодо різних режимів онлайн-навчання.



**Необхідні матеріали:** аркуш для фліпчарту, маркери.



**Хід проведення**

Тренер пропонує учасникам методом мозкового штурму визначити сильні та слабкі сторони синхронного й асинхронного режимів онлайн-навчання. Для цього він готує два аркуші для фліпчарту з написами «синхронний режим навчання», «асинхронний режим навчання», які ділить навпіл для фіксації сильних і слабких сторін.



**Запитання для обговорення:**

- Які висновки можемо зробити, проаналізувавши переваги й недоліки двох режимів навчання?
- Що має зробити школа, щоб використати сильні сторони обох режимів навчання?

## ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕВАГ ЕЛЕКТРОННОГО ДОКУМЕНТООБІГУ



**Мета:** проаналізувати впровадження електронного документообігу у школі, дослідити функції, можливості, переваги / недоліки його використання в школі.



**Необхідні матеріали:** стикери.



**Хід проведення**

**I етап**

Тренер робить інформаційне повідомлення щодо змісту електронного документообігу в школі.



**Інформація для тренера**

Електронний документообіг (обіг електронних документів) — сукупність процесів створення, опрацювання, відправлення, передавання, одержання, зберігання, використання та знищення електронних документів, які виконують із застосуванням перевірки цілісності та за необхідності з підтвердженням факту одержання таких документів.

## II етап

Тренер ставить запитання аудиторії, коротко занотовуючи відповіді, або просить написати один варіант відповіді на стикері й наліпити на дошку, також тренер може створити електронну дошку «Padlet» [1] і поширити її для учасників, аби вони лишили свої відповіді там, після чого тренер їх зачитує.



### Запитання для обговорення:

- *Які, на вашу думку, є переваги електронного документообігу?*
- *Які, на вашу думку, є його недоліки?*
- *Які сервіси для документообігу ви використовуєте у своєму закладі освіти?*
- *Які функції цей сервіс виконує? А які не задовольняє?*

Тренер підсумовує відповіді й додає свої варіанти.



### Інформація для тренера

#### Переваги електронного документообігу:

Заощадження часу та ресурсів. Використання електронного документообігу усуває потребу в фізичному опрацюванні, друці та розсиланні паперових документів. Це заощаджує час і зменшує витрати на матеріали та зберігання.

Ефективність і швидкість. Електронний документообіг дає змогу швидко створювати, опрацьовувати, підписувати та передавати документи, що прискорює робочі процеси в школі.

Зручність доступу. Електронні документи можна легко зберегти, і вони доступні для перегляду та редагування з будь-якого місця, де є під'єднання до мережі інтернет. Це робить електронні документи зручними для спільної роботи вчителів, учнів та адміністрації школи.

Збереження інформації та архівування. Електронні документи можна зберігати в безпечних електронних архівах, що запобігає втраті чи пошкодженню даних. Це забезпечує тривалу збереженість і доступ до документів на потрібному рівні безпеки.

Удосконалення комунікації та співпраці. Електронний документообіг сприяє зручному обміну документами та інформацією між різними учасниками освітнього процесу (вчителями, учнями, батьками та адміністрацією школи). Це поліпшує спілкування та співпрацю між ними.

Зменшення негативного впливу на навколишнє середовище. Використання електронного документообігу сприяє скороченню витрат паперу та інших матеріалів. Це зменшує негативний вплив на довкілля.

#### Сервіси для електронного документообігу:

«Google Docs» — це безкоштовна хмарна платформа, яка дає змогу створювати, редагувати документи в режимі реального часу та спільно працювати над ними.

Усі документи зберігаються на хмарному середовищі «Google Drive», де їх можна систематизувати та поширювати.

«Microsoft 365» — це платформа, що надає доступ до пакета офісних програм «Microsoft Office» («Word», «Excel», «PowerPoint») у хмарному середовищі. Вона підтримує спільну роботу та спільний доступ до документів.

«Dropbox» — це хмарний сервіс збереження та обміну файлами, який дає змогу завантажувати, зберігати документи та ділитися ними з іншими користувачами.

«Acrobat Sign» — це сервіс, який дає змогу підписувати документи електронно та проводити цифрові підписи для юридичної чинності. Також функцію підпису вбудовано в сервіс «Adobe Acrobat» для читання та редагування pdf-файлів.

«Evernote» — це сервіс збереження нотаток і документів, який дає змогу створювати, організовувати та зберігати цифрові записи, які можна спільно використовувати.

«Вчасно» — це українська хмарна платформа для документів із можливістю обміну, підпису, спільного редагування. Є можливість також вести чат із колегами (містить безкоштовну версію та платні підписки).

«Вільний» — це український безкоштовний і простий сервіс для швидкого підписання документів.

«Document.online» — це сервіс, який дає змогу завантажувати документи, створювати шаблони для подальшого використання, обмінюватись документами або направляти їх декільком отримувачам (містить безкоштовну версію та платні підписки).

«Paperless» — це сервіс від «ПриватБанку», який дає змогу зберігати документи, підписувати їх і надсилати на підпис.

«Deals» — це український сервіс, який дає змогу зберігати документи, підписувати їх, надсилати працівникам.



### Запитання для обговорення:

- Якими з цих сервісів ви вже користувалися?
- Які з цих сервісів ви б порадили використовувати іншим? Чому?
- Дайте поради із впровадження електронного документообігу іншим.
- Яку документацію, на вашу думку, слід вести обов'язково в електронному вигляді?

Також 2022 року затвердили Інструкцію з ведення ділової документації у закладах загальної середньої освіти в електронній формі [2], згідно з якими створюють та/або ведуть в електронній формі:

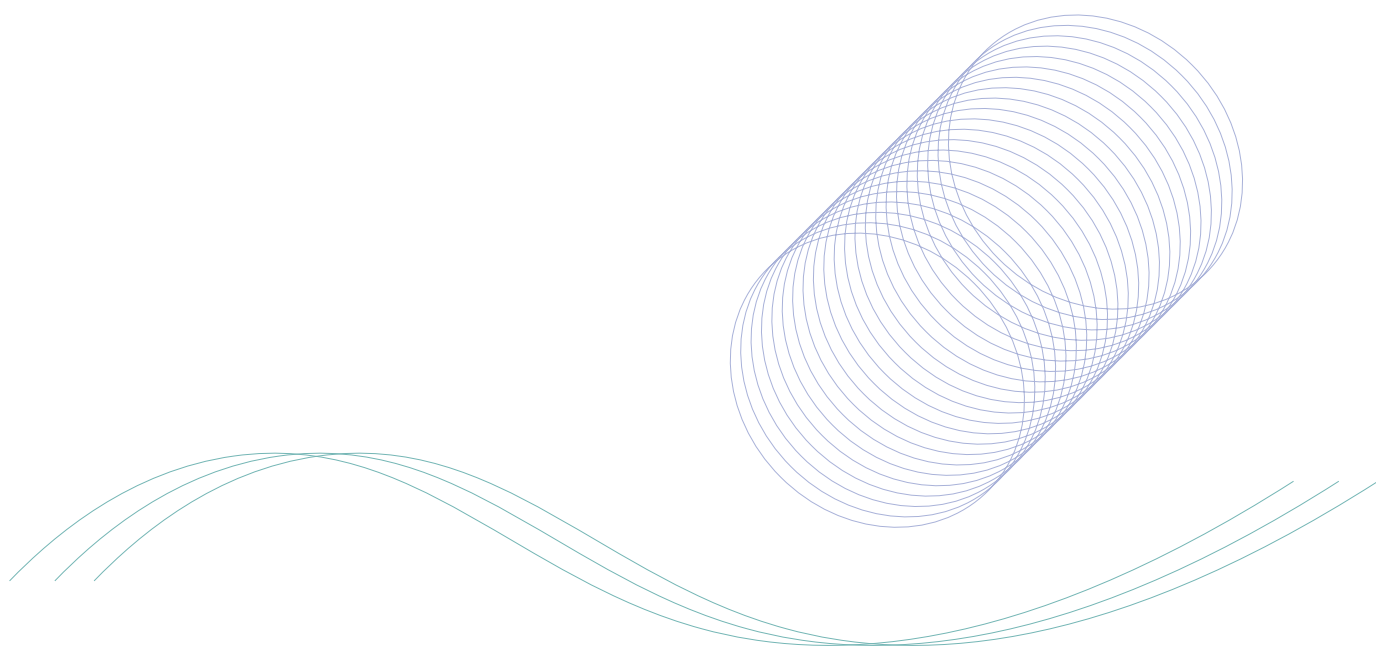
- класний журнал для 1–4 класів;
- класний журнал для 5–11 (12) класів;
- журнал обліку пропущених і заміненних уроків;
- журнали здобувачів освіти, які здобувають загальну середню освіту за індивідуальною формою;

- журнал факультативних і гурткових занять;
- журнал реєстрації інструктажів із питань охорони праці та безпеки життєдіяльності;
- особові справи здобувачів освіти;
- алфавітну книгу здобувачів освіти;
- особову справу педагогічного працівника;
- журнал реєстрації наказів руху здобувачів освіти;
- накази керівника з кадрових питань особового складу тимчасового зберігання (про відрядження, стягнення, надання щорічних оплачуваних відпусток та відпусток у зв'язку з навчанням);
- річний план роботи закладу освіти;
- розклад навчальних занять;
- свідоцтва досягнень здобувачів освіти.

---

### Список використаних джерел

1. Padlet. URL: <https://padlet.com/> (дата звернення: 20.08.2023).
2. Про затвердження Інструкції з ведення ділової документації у закладах загальної середньої освіти в електронній формі: Наказ МОН України від 08.08.2022 р. №707. URL: <https://is.gd/ER7MGE> (дата звернення: 05.08.2023).



## Державні проекти з цифровізації освіти

### ПРОЄКТ 1.

Автоматизований інформаційний комплекс освітнього менеджменту (АІКОМ. **URL: <https://aikom.iea.gov.ua/>** (дата звернення: 05.08.2023)) — система класу EMIS (Education Management Information System, електронна система управління освітою), яка призначена для оброблення державних електронних інформаційних ресурсів і персональних даних у сфері освіти в рамках єдиного інтегрованого середовища, що забезпечує електронний документообіг (звітність, комунікацію, сповіщення, опитування, голосування, оперативні збори даних) та оптимізацію бізнес-процесів у сфері дошкільної, загальної середньої, позашкільної та професійної освіти й управлінь освітою місцевого та обласного рівнів.

Наразі сервіс ще перебуває на стадії покращення. Серед цілей його модернізації є розвиток безкоштовного державного електронного щоденника та журналу, розгортання єдиної системи авторизації для державних освітніх сервісів, під'єднання альтернативних програмних рішень ринку освітніх інформаційних послуг до центральної бази даних із використанням API ПАК «АІКОМ».

Зараз сервіс уже пропонує закладам під'єднання до ресурсу «E-Journal» (Electronic Journal. **URL: <https://e-journal.iea.gov.ua/>** (дата звернення: 05.08.2023)).

Система надає такі можливості:

- електронні журнали;
- електронні щоденники — цифровий аналог звичайного щоденника;
- розклад — зручний доступ до актуального переліку уроків у режимі онлайн із мобільних пристроїв або персонального комп'ютера;
- освітня статистика — перехід на збір освітньої статистики з використанням індивідуальних даних учнів і педагогічних працівників із їх подальшою деперсоналізацією;
- захист системи — дані системи захищені від несанкціонованого доступу, що підтверджує атестат відповідності комплексної системи захисту інформації;
- синхронізація — альтернативні комерційні рішення можуть взаємодіяти з центральною системою за умови їх відповідності вимогам (зокрема, наявності атестату КСЗІ).

Під'єднатися до сервісу можна безкоштовно за спеціальним алгоритмом (Алгоритм підключення закладів освіти, які не працюють з будь-якими системами ведення електронних журналів, до E-Journal. Electronic Journal. **URL: <https://e-journal.iea.gov.ua/support/connect>** (дата звернення: 05.08.2023)).

## ПРОЄКТ 2.

Національна електронна науково-інформаційна система (URIS) — система, яка забезпечує збір, опрацювання, зберігання та використання даних та інформації про наукову та науково-технічну діяльність України, має багатофункціональність інформаційно-телекомунікаційної інфраструктури; надає підтримку і супровід діяльності суб'єктів системи.

Наразі в системі доступні такі сервіси:

- **відкритий український індекс цитування (OUCI)** — пошукова система та база даних наукових цитувань, які надходять від усіх видань, що використовують сервіс «Cited-by» від «Crossref» і підтримують ініціативу відкритих цитувань;
- **Національний фонд досліджень України (НФДУ)** — державний цільовий фонд, метою якого є надання грантів для підтримання наукових досліджень і розробок;
- **система онлайн-реєстрації НДДКР** — система державної онлайн-реєстрації несекретних НДР і НДДКР;
- **Національний репозитарій академічних текстів** — український загальнодержавний репозитарій, у якому накопичують, зберігають і систематизують академічні тексти;
- **система онлайн-реєстрації дисертацій** — система державної реєстрації несекретних захищених дисертацій;
- **«Наука та бізнес»** — онлайн-майданчик для взаємодії представників бізнесу та наукової спільноти (NAUKA. URL: <https://nauka.gov.ua> (дата звернення: 05.08.2023)).

## ПРОЄКТ 3.

Єдина державна електронна база з питань освіти (ЄДЕБО) — автоматизована система, функціями якої є збір, верифікація, опрацювання, зберігання та захист інформації про систему освіти.

Наразі в системі доступні такі можливості:

- реєстр суб'єктів освітньої діяльності — інформація про заклади вищої освіти, фахової передвищої освіти, професійної (професійно-технічної) освіти, загальної середньої освіти;
- вступ — інформація про конкурсні пропозиції, рейтингові списки, рекомендації до зарахування та зарахування на навчання для здобуття вищої освіти, фахової передвищої освіти;
- реєстр документів про освіту — перевірка достовірності документів про освіту (вищу, фахову передвищу, професійну / професійно-технічну, загальну середню);
- реєстр студентських / учнівських квитків — перевірка достовірності студентських і учнівських квитків закладів вищої, фахової передвищої, професійної / професійно-технічної освіти;



- реєстр сертифікатів зовнішнього незалежного оцінювання — перевірка достовірності сертифікатів зовнішнього незалежного оцінювання (ЗНО), які використовують для вступу на навчання для здобуття освіти;
- реєстр сертифікатів національного мультипредметного тесту — перевірка достовірності сертифікатів національного мультипредметного тесту (НМТ), які використовують для вступу на навчання для здобуття освіти;
- реєстр сертифікатів педагогічних працівників — перевірка достовірності сертифікатів педагогічних працівників;
- реєстр педагогічних працівників — деперсоніфікована інформація про педагогічних працівників закладів вищої, фахової передвищої, професійної / професійно-технічної освіти;
- інформація про фізичну особу, що міститься в ЄДЕБО,— виписка з ЄДЕБО щодо документів про освіту та інформації про навчання особи;
- довідки про навчання іноземців — перевірка в ЄДЕБО достовірності довідок про навчання іноземців (Єдина державна електронна база з питань освіти. **URL:** <https://info.edbo.gov.ua> (дата звернення: 05.08.2023).

#### ПРОЄКТ 4.

Освітній чат-бот у телеграмі та вайбері «EducationUABot», який інформує про актуальний стан освітнього процесу в Україні та світі. Бот надає інформацію, як знайти садочок, школу або коледж за кордоном, як долучитися до онлайн-навчання в Україні, як відновити особисті документи чи документи про освіту, як продовжувати викладати та працювати під час війни тощо (Освітній чат-бот. **URL:** <https://t.me/EducationUaBot> (дата звернення: 05.08.2023).

#### ПРОЄКТ 5.

«Ноутбук кожному вчителю» — постачання комп'ютерної техніки для вчителів (Ноутбук кожному вчителю. Міністерство цифрової трансформації України. **URL:** <https://is.gd/vORn2T> (дата звернення: 20.08.2023).

#### ПРОЄКТ 6.

«Всеукраїнська школа онлайн» — безкоштовна вебплатформа для дистанційного та змішаного навчання учнів і методичної підтримки вчителів. Платформа містить відеоуроки, тести та матеріали для самостійної роботи з 18 основних предметів: української літератури, української мови, біології, біології та екології, географії, всесвітньої історії, історії України, математики, алгебри, алгебри і початків аналізу, геометрії, мистецтва, основ правознавства, природознавства, фізики, хімії, англійської мови та зарубіжної літератури. На платформі вчитель може створювати власні курси, додавати туди наявні онлайн-курси й учнів, відстежувати їхній прогрес тощо (Всеукраїнська школа онлайн. **URL:** <https://lms.e-school.net.ua/> (дата звернення: 05.08.2023).

### ПРОЄКТ 7.

«Вивчаю — не чекаю» — мобільний застосунок для учнів 1–4 класу для інтерактивного та гейміфікованого вивчення математики й читання (Вивчаю — не чекаю. URL: <https://primary.org.ua/about/> (дата звернення: 05.08.2023).

### ПРОЄКТ 8.

Цифрові платформи у вищій освіті — партнерство з провідними платформами «Coursera» (Welcome to the Coursera Support Center. Coursera. URL: [https://www.coursera.support/s/?language=en\\_US](https://www.coursera.support/s/?language=en_US) (дата звернення: 05.08.2023), «Udemy» (Udemy. URL: <https://www.udemy.com/> (дата звернення: 05.08.2023) та «edX» (EdX. URL: <https://www.edx.org/> (дата звернення: 05.08.2023), домовленість про надання безкоштовного доступу до курсів українським студентам. На платформах представлені масові онлайн-курси провідних університетів світу з таких напрямів, як наука про дані, бізнес, комп'ютерні науки, ІТ, здоров'я, природничі та технічні науки, мистецтво та гуманітарні науки, математика і логіка, мови, соціальні науки.

### ПРОЄКТ 9.

Національний мультипредметний тест — єдиний тест для вступників до закладів вищої освіти на рівень «бакалавр», який проводять із використанням технологій педагогічного тестування у формі комп'ютерного онлайн-тестування з трьох навчальних предметів (блоків) (Національний мультипредметний тест. Міністерство освіти і науки України. URL: <https://is.gd/ZQm2r1> (дата звернення: 05.08.2023).

### ПРОЄКТ 10.

«SELFIE» (Self-reflection on Effective Learning by Fostering the Use of Innovative Educational Technologies) (SELFIE. European Commission. URL: <https://education.ec.europa.eu/selfie> (дата звернення: 05.08.2023) — це безкоштовний, простий у використанні онлайн-інструмент для самооцінки закладів освіти, спрямований на те, щоб допомогти оцінити ефективність впровадження інноваційних цифрових технологій в освітньому процесі, з'ясувати, на якому етапі цифрового розвитку перебуває заклад освіти. «SELFIE» містить три опитувальники (по одному для кожної категорії користувачів — керівників закладу, учителів та учнів), за допомогою яких анонімно та добровільно збирають думки учасників освітнього процесу. За результатами складають інтерактивний звіт, який допомагає виявити сильні та слабкі сторони цифровізації. Заклади освіти можуть проводити аналіз із використанням «SELFIE» щорічно, щоб відстежувати свій прогрес. Протягом одного навчального року скористатися інструментом можна до трьох разів. «SELFIE» не вимірює та не порівнює знання або навички окремих користувачів і в жодний спосіб не оцінює самі заклади освіти.

Наразі проєкт пілотували вже у 96 закладах загальної середньої та професійної освіти. Кожен заклад може зареєструватися та взяти участь у дослідженні. Доклада інструкція з реєстрації та впровадження ресурсу «SELFIE» є в посібнику для координаторів (Посібник із використання SELFIE для координаторів закладів освіти. European Commission. URL: <https://is.gd/Zon3jX> (дата звернення: 05.08.2023).

## Освітні платформи для організації навчання



### Платформа 1.

«**Google Classroom**» (Google Classroom. URL: <https://classroom.google.com/> (дата звернення: 05.08.2023) — безкоштовна платформа, яку розробили в «Google» і яка має різні можливості:

- створення віртуальних класів для кожного предмета або групи учнів. Учителі можуть запрошувати учнів до класу, надавати їм доступ до матеріалів і завдань;
- розміщення матеріалів і завдань, зокрема текстових документів, презентацій, відео, звукових файлів тощо;
- учні можуть здавати завдання через «Google Classroom», а вчителі — переглядати, оцінювати та коментувати роботи учнів;
- учні та вчителі можуть спілкуватися одне з одним у коментарях, обговорювати завдання, ставити запитання та обмінюватися думками;
- створення розкладу занять, що дозволяє учням і вчителям відстежувати та планувати навчальні активності. Крім того, система може надсилати нагадування про дедлайни та інші важливі події;
- інтеграція з іншими гугл-інструментами, такими як «Google Drive», «Google Docs», «Google Sheets»;
- вчителі можуть відстежувати активність і прогрес учнів у реальному часі, аналізувати їхні відповіді та результати. Це дає змогу забезпечувати індивідуальну підтримку та допомогу.



### Платформа 2.

«**Moodle**» (Moodle. URL: <https://moodle.org/> (дата звернення: 05.08.2023) — безкоштовне відкрите програмне забезпечення для створення онлайн-курсів і віртуальних навчальних середовищ. Має такі можливості:

- вчителі можуть створювати окремі віртуальні класи для кожного предмета або групи учнів. Вони можуть запрошувати учнів до класу та надавати їм доступ до навчального матеріалу та завдань;
- вчителі можуть розміщувати навчальні матеріали, такі, як тексти, презентації, відео, аудіо та інші ресурси. Вони також можуть створювати завдання, тести та опитування для учнів;
- спілкування та взаємодія між учителями та учнями. Вони можуть обговорювати матеріали, ставити запитання, обмінюватися думками та співпрацювати над проектами;
- інструменти для проведення тестів та оцінювання завдань. Вчителі можуть надавати оцінки, коментарі та зворотний зв'язок для кожного учня;
- «Moodle» дає змогу вчителям організовувати навчальні курси та розділяти

їх на модулі. Вони можуть структурувати матеріали та завдання, щоб забезпечити послідовність і логіку навчання;

- формування звітів та аналіз даних про активність і прогрес кожного учня, аналіз результатів тесту та оцінок. Це допомагає вивчати ефективність навчального процесу.



### Платформа 3.

«**SchoolToday**» (SchoolToday. URL: <https://school-today.com/>) (дата звернення: 05.08.2023) — комплексна платформа централізованого управління школою з декількома платними тарифними планами, яка надає такі можливості:

- ведення адміністративної частини (перелік вчителів, батьків, учнів, розклад із можливістю замін, шкільні кабінети, навчальні періоди та роки, класи, предмети, гуртки);
- ведення комунікації між усіма учасниками освітнього процесу, де кожен має індивідуальний доступ до інформації, що безпосередньо його стосується;
- учителі можуть створювати окремі віртуальні класи для кожного предмета або групи учнів. Учителі можуть запрошувати учнів до класу та надавати їм доступ до навчального матеріалу та завдань;
- учителі можуть розміщувати навчальні матеріали, такі, як тексти, презентації, відео, аудіо та інші. Вони також можуть створювати завдання, тести та опитування для учнів;
- організація шкільного харчування (внесення меню на тиждень, вибір меню батьками або дітьми з кількох запропонованих варіантів, можливість переглядати вибір за класами чи за дітьми);
- адміністрація та вчителі отримують звітність і аналітику, мають змогу додавати звіти різних типів, вести електронний журнал, отримують статистику відвідувань за днями та заняттями, бали за системою мотивації, сертифікат і таблиць успішності кожного учня;
- мобільний застосунок для «iOS» та «Android».



### Платформа 4.

«**Prosvita**» (Prosvita. URL: <https://prosvita.net/>) (дата звернення: 05.08.2023) — сучасний освітній простір для ефективно організації навчального процесу з комплексним підходом, щоб забезпечити потреби учнів, батьків, педагогів та освітніх управлінців. Інноваційним рішенням є впровадження системи «Вчись-Грай-Заробляй». Можливості:

- свідоцтва, що засвідчують досягнення учнів;
- індивідуальні та групові чати;
- графіки відпусток вчителів і підвищення кваліфікації;

- сталий електронний розклад усіх класів;
- внутрішня бонус-валюта (токени) за успішне навчання та користування платформою;
- відеоконференції;
- автоматичне складання мережі класів;
- оцінювання учнів;
- завантаження та перевірка домашнього завдання;
- внутрішня бібліотека для вчителів та учнів;
- розділ тестування;
- рейтингові звіти про успішність студентів;
- облік і аналітика відвідування;
- тарифний безкоштовний план для державних шкіл.



#### Платформа 5.

«**Human школа**» (Human школа. Human. URL: <https://www.human.ua/schools> (дата звернення: 05.08.2023) — універсальна платформа для закладів освіти. Можливості:

- створення та керування процесами, робота з розкладом школи, створення курсів, класів, можливість додавати користувачів системи;
- універсальний розклад (теми та плани уроків, домашні завдання, дати контрольних робіт, відображення шкільних подій);
- спілкування, опитування, фотогалереї, анонси шкільних подій, факультативи й гуртки;
- рефлексія, персоналізоване навчання (інструменти збору й аналізу рефлексії учнів пронизують усю систему та дають змогу постійно виявляти рівень складності / корисності матеріалу, який викладають);
- аналітика освітнього процесу, динаміка успішності та відвідуваності учнів;
- навчальні плани, збереження уроків, робота з медіаматеріалами, видача і перевірка домашніх завдань і проведення тестів;
- безкоштовна пробна версія та платна розширена версія.



#### Платформа 6.

«**Нові знання**» (Нові знання. URL: <https://nz.ua/> (дата звернення: 05.08.2023) — безкоштовний портал для дистанційного навчання. Щоби доєднатися, заклад освіти має бути учасником системи «КУРС “Школа”». Дає такі можливості:

- дистанційне навчання та перевірка домашніх завдань;

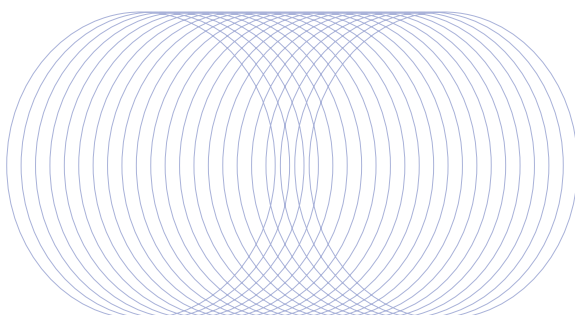
- виставлення оцінок і друк журналів, табелів;
- формування звітів і діаграм, можливість їх роздрукувати;
- соціальні функції (спільноти, листування, фотоальбоми);
- створення розкладу для вчителів та учнів;
- онлайн-бібліотека.



### Платформа 7.

**«Єдина школа»** (Єдина школа. URL: <https://eschool-ua.com/> (дата звернення: 05.08.2023) — безкоштовна онлайн-платформа, доступ до якої мають вчителі, учні та батьки за допомогою додатку в смартфоні. Можливості:

- ведення шкільної документації, шкільних журналів, щоденників, звітності;
- профілі для учнів, вчителів і батьків;
- захист інформації;
- мобільний застосунок («Android», «iOS»);
- учителі можуть створювати окремі віртуальні класи для кожного предмета або для групи учнів. Вони можуть запрошувати учнів до класу та надавати їм доступ до навчального матеріалу і завдань;
- учителі можуть розміщувати навчальні матеріали, такі, як тексти, презентації, відео, аудіо та інші. Вони також можуть створювати завдання, тести та опитування для учнів;
- батьки мають доступ до електронного журналу та щоденника, можуть контролювати присутність своєї дитини на уроках і стежити за її успішністю;
- розклад занять онлайн у вебдодатку чи в мобільному застосунку;
- участь в онлайн-уроках, перегляд відеозаписів цих уроків у будь-який час.

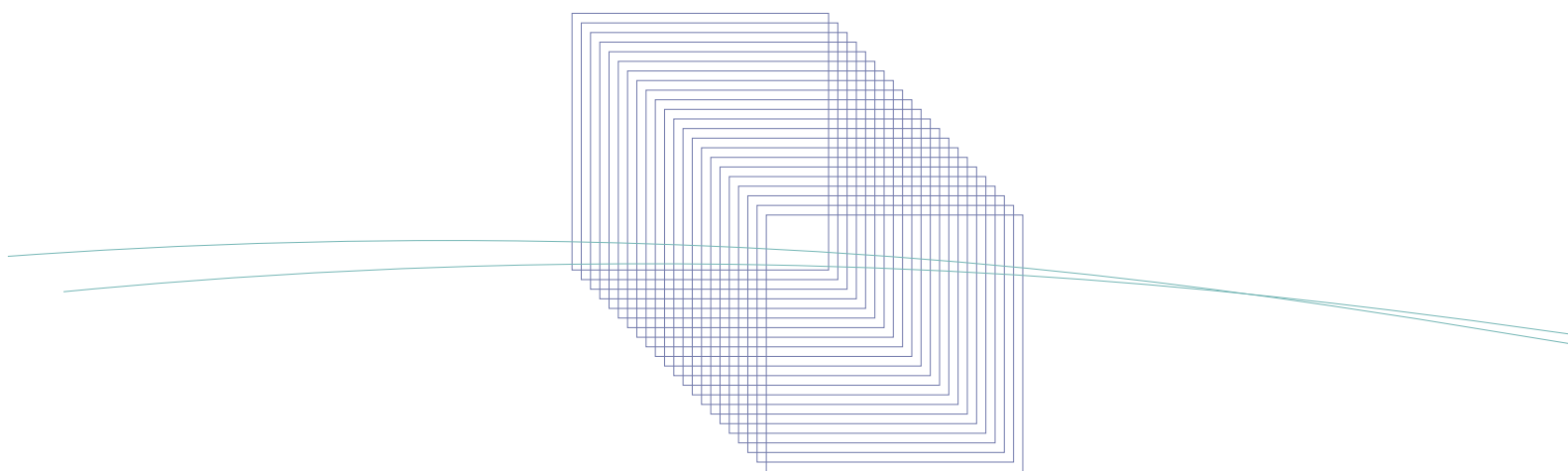


## Чекліст «Можливості освітніх платформ для організації навчання»

Назва платформи \_\_\_\_\_

Можливості	+ / - / неможливо визначити
Збір даних про учасників освітнього процесу	
Створення окремих віртуальних класів	
Табель / свідоцтво, що засвідчує досягнення учнів	
Розклад занять і дзвінків	
Інструменти для оцінювання робіт	
Електронний щоденник	
Електронний журнал	
Експорт електронного журналу в друкований формат для швидкого закриття навчального року	
Розміщення плану уроку та додаткових матеріалів	
Призначення й перевірка вчителем ДЗ на платформі	
Облік та аналітика відвідування	
Графіки відпусток учителів і підвищення кваліфікації	
Аналітичний блок для адміністрації закладу	
Аналітика активності та прогресу учнів у реальному часі	
Індивідуальні та групові чати	
Власне тестування на платформі	
Інтеграція із «Zoom», «Google Meet» або іншим сервісом для проведення відеоуроків	
Інтеграція з іншими навчальними сервісами	
Онлайн-бібліотека	

Мотиваційні системи, гейміфікації тощо	
Кабінет батьків	
Оповіщення батьків про отримані оцінки, домашні завдання, відгук від учителя	
Окремі профілі для вчителів, батьків, учнів, адміністрації	
Технічна підтримка	
Вебверсія	
Мобільний застосунок	
Розклад харчування	
Оголошення й анонси позакласних шкільних заходів	
Інше	





## Рекомендовані курси



Курс «Базові цифрові навички. Сезон 1». Дія.Освіта:  
<https://is.gd/AgfZTd>



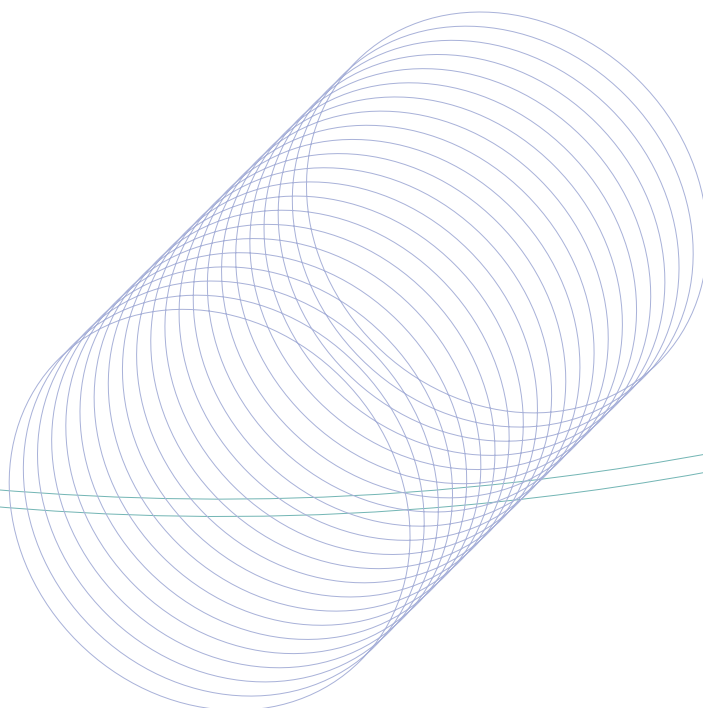
Курс «Базові цифрові навички. Сезон 2». Дія.Освіта:  
<https://is.gd/MIadCT>



Курс «Базові цифрові навички. Сезон 3». Дія.Освіта:  
<https://is.gd/c1Cvab>



Курс «Учителі в курсі: базовий курс з розвитку цифрових навичок освітян». EdEra: <https://is.gd/W2cJAp>



## 1.3.5. Організація онлайн-комунікацій між суб'єктами освітнього процесу в школі



Анастасія Бречко

### Обговорення «ТРУДНОЩІ ТА МОЖЛИВОСТІ»



**Мета:** актуалізувати досвід учасників щодо комунікації в освітньому процесі в режимі онлайн.



**Хід проведення**

Тренер пропонує учасникам пригадати, як вони починали проводити заняття, освітню діяльність, комунікацію з колегами із запровадженням карантину та переходом на дистанційне навчання.

Учасники за бажанням розповідають свої історії, враження та описують свою готовність у той період до такого виду діяльності.



**Наступні запитання для обговорення:**

- Які додаткові труднощі з'явилися у навчанні учнів із початком війни? Як ви їх долали?
- Які нові можливості з'явилися завдяки подоланню труднощів?

Під час відповідей тренер фіксує труднощі, які долали учасники, і можливості, які в них завдяки цьому з'явилися.

### Летючий плакат «ДИСТАНЦІЙНА КОМУНІКАЦІЯ»



**Мета:** актуалізувати тему дистанційної взаємодії в педагогічному колективі під час війни, обговорити досвід і думки учасників щодо неї.



**Необхідні матеріали:** 4 аркуші для фліпчарту, маркери.



### Хід проведення

Тренер об'єднує учасників у 4 групи, кожній із яких дає по аркушу для фліпчарту, маркеру та одному із запитань:

- Які труднощі можуть виникнути у разі дистанційного керування кадрами, взаємодії команди школи віддалено?
- Які переваги / недоліки дистанційної комунікації та взаємодії з колегами?
- Які заходи можуть покращити дистанційну роботу та комунікацію команди?
- Які сервіси, платформи, застосунки можуть покращити дистанційну роботу та комунікацію команди?

Учасники протягом 5 хвилин у підгрупах дають відповіді на запитання. Опісля за сигналом тренера плакати передають за годинниковою стрілкою, і групи впродовж 3-4 хвилин доповнюють відповіді попередньої групи. Так повторюється ще двічі, допоки плакати не повертаються до групи, яка першою дала відповіді. Групи аналізують усі відповіді та презентують їх на загал.



### Запитання для обговорення:

- Які висновки можемо зробити?
- Задля чого потрібно розвивати якісну комунікацію в школі?

## Мозковий штурм «БУДУЄМО КОМАНДУ ДИСТАНЦІЙНО»



**Мета:** знайти ідеї для дистанційної побудови та розвитку команди.



**Необхідні матеріали:** фліпчарт, маркери.



### Хід проведення

Тренер пропонує учасникам висловити свої побажання щодо дистанційних заходів, які б об'єднували команду та допомагали підтримувати ефективну комунікацію в умовах війни, і записує відповіді учасників на фліпчарті.

За потреби тренер може доповнювати відповіді учасників.



### Інформація для тренера

Можливі дистанційні заходи з побудови команди:

- Онлайн-кавування. Починайте свій робочий день з неформальної онлайн-зустрічі, де будете ділитися планами на день, роздумами, підтримкою тощо (або влаштуйте її в обідній час). Це може створити відчуття спільноти та підтримки серед колег.
- Спільні віртуальні проєкти. Наприклад, створення колективного електронного довідника з педагогічними матеріалами або проведення онлайн-виставки творчих робіт учнів.

- Онлайн-тренінги та вебінари, спрямовані на спільний розвиток педагогічних працівників. Це можуть бути лекції, дискусії та вправи, які сприяють обміну знаннями та підвищують професійні навички.
- Віртуальні спортивні змагання. Організуйте спортивні змагання онлайн або фізичні вправи, які можуть виконувати вчителі у себе вдома. Наприклад, виклик на виконання руханки або серію фізичних вправ. Вони можуть записати їх і поділитися результатами.
- Онлайн-челенджі. Спільні ідеї або дії можуть давати відчуття єднання. Наприклад, можете влаштувати кольорові дні й опублікувати в соціальних мережах фото певного кольору або в одязі певного кольору. Можете скласти спільний список, де кожен додасть улюблену пісню / фільм / книгу / подкаст.
- Привітання з днем народження чи іншими святами. Запровадьте спільну традицію з привітань — робити фотоколаж, відео, онлайн-привітання тощо.
- Онлайн-зустріч для розмови про досягнення. Учасникам команди важливо знати, що вони доклались до певних досягнень. На таких зустрічах адміністрація може дякувати працівникам за їхні старання, показувати результати роботи. Також команда може ділитися особистими досягненнями.

## Мінілекція «МЕНЕДЖЕРИ ЗАВДАНЬ»



**Мета:** розширити знання учасників щодо електронних менеджерів завдань, які допомагають вести комунікацію в школі.



**Необхідні матеріали:** презентація.



**Хід проведення**

Тренер презентує популярні менеджери завдань («Trello», «Asana», «Google Keep», «Google Календар», «Todoist», «Notion»): називає їх, коротко наводить функціонал, демонструє інтерфейс (доп. див. методичний посібник).



### Інформація для тренера

Найпопулярніші електронні менеджери завдань:

1. «Google Keep» [2] — простий інструмент для створення коротких нотаток і списків завдань. Є можливість додавати тексти, малюнки, фотографії та зберігати їх у хронологічному порядку.
2. «Google Календар» [3] — електронний календар, що дає змогу планувати події, додавати зустрічі, встановлювати нагадування та синхронізувати дані між пристроями. Має можливість спільної роботи над календарем з іншими користувачами.
3. «Asana» [1] — комплексний планувальник завдань із розширеними можливостями. Дає змогу створювати проєкти, призначати завдання, розподіляти їх

між учасниками команди, встановлювати терміни виконання та відстежувати прогрес.

4. «Trello» [6] — інструмент, що працює на основі дощок, списків і карток. Завдання можна організувати в колонки, переміщувати, додавати коментарі та позначати як виконані.

5. «Notion» [4] — універсальний інструмент для організації інформації, зокрема завдань, списків, нотаток, документів і бази даних. Дає змогу створювати різні типи вмісту та налаштовувати їхній вигляд.

6. «Todoist» [5] — простий та ефективний планувальник завдань із можливістю організації в проєктах, встановлення пріоритетів, визначення дедлайнів, додавання підзавдань і спільної роботи з командою.

## ДОСЛІДЖЕННЯ ЕЛЕКТРОННИХ МЕНЕДЖЕРІВ ЗАВДАНЬ



**Мета:** дослідити функції сервісів для дистанційної роботи команди, зокрема електронні менеджери завдань, розвинути навички роботи із сервісами.



**Хід проведення**

Тренер об'єднує учасників у декілька груп і дає їм завдання створити певний мініпроєкт (наприклад, організувати позакласні заходи, скласти розклад харчування, алгоритм евакуації, впровадити новації тощо) в одному з електронних менеджерів завдань, таких, як «Asana», «Trello» або «Todoist».

Завдання учасників під час роботи над проєктом:

- створити три групи завдань («Заплановано», «У процесі», «Виконано»);
- додати завдання в кожен групу;
- призначити відповідальних за кожне завдання;
- встановити терміни виконання.

Після виконання кожна група має презентувати свій проєкт і поділитися досвідом використання менеджера завдань.



**Запитання для обговорення:**

- Чи важко було виконувати завдання? Які труднощі виникали?
- Які можливості надає менеджер завдань, який ви тестували?
- Що нового про менеджери завдань ви дізналися завдяки практичній роботі?
- Як ви будете надалі використовувати здобуті знання та уміння про менеджер завдань у своїй роботі чи особистому плануванні?

## Вправа «КАЛЕНДАРНЕ ПЛАНУВАННЯ»



**Мета:** дослідити функції сервісів для дистанційної роботи команди, зокрема онлайн-календар, розвинути навички використання гугл-календаря як засобу планування завдань для організації освітнього процесу.



### Хід проведення

Тренер надає списки завдань або подій, які учасники мають виконати протягом тренінгу, та просить кожного учасника або команду створити календар у сервісі «Google Календар». Учасники повинні запланувати ці завдання в своєму календарі, встановити нагадування, додати відеоконференцію, запросити учасників, встановити часовий проміжок.

### Приклад списку завдань

#### Розклад тренінгу

- Знайомство учасників тренінгу
- Ознайомлення з теоретичною частиною
- Кава-брейк
- Практична вправа 1
- Практична вправа 2
- Рефлексія

Тренер допомагає учасникам виконувати вправу й перевіряє її виконання.



### Запитання для обговорення:

- Які труднощі виникали?
- Чого нового ви навчилися?
- Які нові функції онлайн-календаря ви для себе відкрили?
- Як ви будете надалі використовувати здобуті вміння та знання про онлайн-календар у своїй роботі чи особистому плануванні?

## РОБОТА З «GOOGLE KEEП»



**Мета:** розвинути навички використання «Google Keep» як засобу організації та планування завдань, уміння використовувати функції «Google Keep», такі як списки, кольорові маркери, нагадування та інші, щоб ефективно створювати розклад уроків.



### Хід проведення

Кожна пара або група має вибрати один день тижня, для якого вона створить розклад уроків за допомогою «Google Keep». Тренер дає учасникам деякі умови, які треба вра-

хувати під час створення розкладу уроків, такі, як тривалість уроку, перерви між уроками, вільний час тощо.

Кожна пара або група має створити новий список у «Google Keep» із заголовком «Розклад уроків [день тижня]».

Використовуючи різні кольори маркерів або мітки, учасники мають створити окремі записи для кожного уроку, зазначивши його назву, тривалість та іншу інформацію, яка їм потрібна.

Учасники можуть також використовувати інші функції «Google Keep», наприклад, додавати нагадування для окремих уроків або використовувати мітки для позначення пріоритету.

Після створення розкладу уроків учасники повинні поділитися своїми списками з іншими групами або представити їх усім учасникам.



#### Запитання для обговорення:

- Які підходи та стратегії ви використали для виконання вправи?
- Чи важко було виконувати завдання? Які труднощі виникали?
- Які можливості надає менеджер завдань, який ви тестували?
- Що нового про менеджер завдань ви дізналися завдяки практичній роботі?
- Як ви будете надалі використовувати здобуті вміння та знання про менеджер завдань у своїй роботі чи особистому плануванні?

## ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КАНАЛІВ ШКІЛЬНОЇ КОМУНІКАЦІЇ



**Мета:** допомогти учасникам краще пізнати різні канали для шкільної комунікації, щоб ефективно використовувати їх для спілкування з колегами, учнями, батьками та адміністрацією школи.



**Необхідні матеріали:** аркуші для фліпчарту, маркери.



#### Хід проведення

Тренер об'єднує учасників у 5 груп. Кожна група отримує завдання дослідити один із каналів шкільної комунікації: електронну пошту, месенджери, єдину освітню платформу, соціальні мережі та вебсайт школи.

Групи повинні визначити:

- основні характеристики;
- можливості;
- переваги та недоліки використання;
- ситуації ефективного застосування.

Учасники презентують свої напрацювання. Презентацію можна підготувати у вигляді слайдів, плакатів, ментальної карти, короткого виступу. Після презентації учасники інших команд можуть доповнювати або ставити запитання.

Тренер може доповнити виступи учасників інформаційною довідкою з описом каналів комунікації з теоретичної частини.



#### Запитання для обговорення:

- Які переваги та недоліки кожного каналу комунікації?
- Які ваші спостереження та думки щодо власного досвіду використання цих каналів?
- Які нові можливості каналів комунікації ви відкрили для себе сьогодні?
- Як ви використаєте нові знання щодо каналів комунікації?

## Вправа «ПРАВИЛА ДИСТАНЦІЙНОЇ ШКІЛЬНОЇ КОМУНІКАЦІЇ»



**Мета вправи:** сформувані правила дистанційної комунікації в різних комунікаційних каналах задля підвищення якості та ефективності дистанційного спілкування й кооперації учасників освітнього процесу.



#### Хід проведення

Тренер змінює команди або залишає їх у тому ж складі. Кожна група так само має свій канал комунікації (електронну пошту, месенджери, соціальні мережі, вебсайт, єдину освітню платформу). Тренер пропонує учасникам створити правила комунікації в цьому каналі:

- Які будуть завдання та функції комунікації?
- Що саме будуть висвітлювати?
- Це буде формальний чи неформальний стиль спілкування?
- Які будуть візуальні матеріали?
- Як часто оновлюватимуть інформацію?
- Ким будуть учасники цього каналу комунікації?
- Як ви забезпечите інформування про ці правила та їх дотримання всіма учасниками?



#### Інформація для тренера

Наприклад, правила комунікації в месенджерах можуть бути такі:

- Мова спілкування — українська й англійська.
- Повідомлення мають стосуватися лише освітнього процесу та робочих питань.



- Текст варто надсилати одним повідомленням, бажано лаконічно та чітко формулювати запитання, відповідь, пропозиції тощо.
- Повідомлення можна надсилати лише в часовий проміжок від 8:00 до 18:00.
- Уникайте сарказму, образливих висловлювань або агресивного тону.
- Усі інформаційні повідомлення надсилайте текстом, а не голосовим повідомленням.
- У чаті заборонене поширення листівок, текстів релігійного чи політичного характеру.
- Дотримуйтеся правил ввічливості та доброзичливості у своїх повідомленнях. Використовуйте слова привітання, прохання та подяки: «будь ласка», «дякую», «з повагою» тощо.

Презентація груп.

## Робота із ситуаціями

(укладач Д. Покришень)



**Мета:** на прикладі практичних ситуацій оцінити потребу в цифровізації освітніх процесів.



**Необхідні матеріали:** роздруковані ситуації для груп.



**Хід проведення**

Тренер об'єднує учасників у 6 груп, кожна з яких отримує ситуацію.

Завдання групам: запропонувати шляхи вирішення наданих ситуацій (зробити добірку програмних продуктів, висловити рекомендації для вчителів та учнів тощо).

Ситуації:

1. Ви як учитель повинні проводити заняття для учнів, що перебувають віддалено один від одного. Необхідно провести онлайн-уроки (демонструвати екран, писати текст, формули та інше), викликати учнів, давати домашнє завдання та отримувати виконані завдання (щоб учні не бачили роботи інших), оцінювати їх. Водночас деякі учні мають комп'ютер, а деякі — тільки телефон. Заклад освіти не під'єднаний до «Google Suite for Education».
2. Ви вчитель, і частина учнів перебуває безпосередньо в класі, а частина — хоче долучитися віддалено (з дому або з інших місць). Організуйте за допомогою засобів ІКТ повноцінний урок.
3. Ви проводите заняття в дистанційному форматі, але інколи не всі учні мають змогу бути присутніми у вас на уроці. Вони хочуть бути присутніми, але в інший час. Які організаційно-технічні засоби вам необхідно використати?
4. Ви вирішили зробити записи всіх своїх уроків, щоб учні мали змогу їх переглядати. Відповідально підійшли до цього та зробили записи перших 10 уроків тривалістю по 25 хвилин кожен. Але, за статистикою переглядів, учні

дивляться тільки перші 3 хвилини. Що потрібно зробити, щоб покращити ситуацію?

5. Для комунікації з батьками ви створили групу у вайбері чи в телеграмі. З часом зрозуміли, що 90% повідомлень надходять від батьків і не стосуються вашої роботи як учителя (класного керівника) — це заважає основній меті. Важливі повідомлення губляться серед інших. Закрити групу не можна, бо є потреба доносити оперативно інформацію до батьків. Як вийти з цієї ситуації?
6. Під час занять ви помітили, що діти грають на уроці з гаджетами. Як обернути цю ситуацію на свою користь?

Потім групи презентують свої напрацювання.



### Запитання для обговорення:

- Що допомагало вам знайти вирішення ситуацій?

### Додаткові ресурси для проведення заняття



Бобровський М. В., Горбачов С. І., Заплотинська О. О. Рекомендації до побудови внутрішньої системи забезпечення якості освіти у закладі загальної середньої освіти. Київ, Державна служба якості освіти, 2019. **URL: <https://is.gd/OZFoLp>**



Онлайн-курс «Цифрова безпека та комунікація в онлайні». ВУМ. **URL: <https://is.gd/V4O0u4>**



Онлайн-курс «Ефективні комунікації для освітніх управлінців». EdEra. **URL: <https://is.gd/m1mw56>**



Порадник для вчителів: як розпочати навчальний рік у часи війни. Стоп Секстинг. **URL: <https://t1p.de/9cojw>**

---

### Список використаних джерел

1. Asana. URL: <https://is.gd/mPgkFf> (дата звернення: 06.08.2023).
2. Google Keep. URL: <https://is.gd/4q1lfg> (дата звернення: 06.08.2023).
3. Google Календар. URL: <https://is.gd/tH7B5i> (дата звернення: 06.08.2023).
4. Notion. URL: <https://www.notion.so/> (дата звернення: 06.08.2023).
5. Todoist. URL: <https://todoist.com/> (дата звернення: 06.08.2023).
6. Trello. Atlassian. URL: <https://trello.com/uk> (дата звернення: 06.08.2023).

## 1.3.6. Онлайн-ризиками в мирний і воєнний час



Анастасія Бречко

### Вправа «Я РИЗИКУЮ, КОЛИ...»



**Мета:** актуалізувати для учасників тему заняття.



**Необхідні матеріали:** стикери двох кольорів за кількістю учасників.



**Хід проведення**

Тренер роздає учасникам по два стикери (різних кольорів) і пропонує на них продовжити речення:

- «Для дорослого в інтернеті небезпечним може бути...»;
- «Для дитини в інтернеті небезпечним може бути...».

Учасники зачитують свої речення та кріплять на аркуш фліпчарту, розділений навпіл: на одну половину — стикери одного кольору, на другу — іншого. Тренер робить узагальнені переліки онлайн-ризиків для дорослих і для дітей.



#### Запитання для обговорення:

- Чи побачили ви схожі ризики?
- Чим відрізняються ці переліки?
- Як змінюється перелік онлайн-ризиків залежно від віку дитини?
- Які ризики в інтернеті з'явилися у зв'язку з війною?

### Обговорення «РІЗНОВИДИ ОНЛАЙН-НАСИЛЬСТВА»



**Мета:** актуалізувати тему онлайн-ризиків, розширити знання учасників щодо таких ризиків.



**Необхідні матеріали:** фліпчарт, маркери.



## Хід проведення

Тренер пропонує обговорити суть різновидів онлайн-насильства: кібербулінгу, секстингу, фішингу, грумінгу, мобінгу, кардингу. Для цього тренер просить учасників навести приклад до кожного з онлайн-насильств і записує відповіді на фліпчарті.

Наприклад:

### 1. Кібербулінг:

- публікація зневажливих фотографій або образливих коментарів про когось у соціальних мережах;
- використання фальшивих профілів або анонімних акаунтів для цькування або залякування людини в інтернеті.

### 2. Мобінг:

- систематична травля, образи або спам-повідомлення, що здійснює група людей в інтернеті та які спрямовані проти однієї особи;
- публікація образливих коментарів, погроз або непристойних матеріалів про когось у соціальних мережах або на форумах.

### 3. Грумінг:

- інтернет-друг будує довірливі стосунки з дитиною або підлітком в інтернеті з метою отримати контроль над ними або здійснити сексуальне насильство;
- надсилання лестощів, компліментів, подарунків або використання інших способів привернення уваги дітей для маніпуляції ними.

### 4. Секстинг:

- поширення інтимних матеріалів без згоди власника через соціальні мережі або через месенджери;
- загрози розголошення інтимної інформації з метою шантажу або контролю над особою.

### 5. Фішинг:

- отримання електронного листа або повідомлення з метою викрадення особистих даних, таких, як паролі, номери банківських карток тощо;
- фальшиві вебсторінки, що наочно нагадують легітимні вебсайти, але призначені для збору особистих даних користувачів.

### 6. Кардинг:

- використання викрадених кредитних карток для здійснення незаконних транзакцій в інтернеті;
- передавання, продаж або купівля викрадених кредитних карток, збирання цілісної бази даних із ними.



### Запитання для обговорення:

- *Що саме вам допомогло наводити приклади (особистий досвід, робочий досвід, теоретичні знання, досвід користування інтернетом тощо)?*
- *Про які нові загрози ви дізналися?*
- *Як їх можна мінімізувати?*

## Обговорення соціальної реклами



**Мета:** розглянути приклад небезпечної поведінки дитини в інтернеті та можливості дорослих убезпечити дітей від онлайн-ризиків.



**Необхідні матеріали:** ноутбук, проєктор, колонки.



**Хід проведення**

Учасники переглядають відео «Соціальна реклама про безпеку дітей в інтернеті. Максим вдома?» [2]. Тренер ставить запитання для обговорення і коротко записує відповіді на дошці.



**Запитання для обговорення:**

- Про що це відео? Що саме воно ілюструє?
- Які саме онлайн-небезпеки тут представлені?
- Як дорослі можуть допомогти дітям уникнути небезпек в інтернеті?

## ВПРАВА «ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ДИТИНА СТАЛА ЖЕРТВОЮ СЕКСТИНГУ?»



**Мета вправи:** розвинути навички розмови з дитиною, яка стала жертвою секстингу, розвинути емпатію та відчути себе на місці кожного з учасників розмови.



**Хід проведення**

Учасники об'єднуються в пари та розігрують ситуацію: дитина досить довго листувалася зі своїм інтернет-другом. Той підтримував її та знав про її життя майже все. Пізніше інтернет-друг почав просити надсилати йому різні фото, зокрема й відвертого змісту, а на відмову казав, що припинить спілкування. Пізніше інтернет-друг почав погрожувати, що опублікує ці фото в інтернеті. Дитина приходить до дорослого по пораду.

Один з учасників грає роль дитини, інший — дорослого.

Запитання, які ставить дорослий дитині:

- Чому ти зробила ці фото? (Потрібно з'ясувати, чи дитина добровільно це зробила, щоб комусь подобатись, чи хтось її примусив за допомогою шантажу)
- Чому, коли та кому ти надіслав ці фото? (Потрібно з'ясувати, чи дитина сама надіслала ці фото, чи, можливо, вони були просто на телефоні, а хтось узяв його і надіслав їх іншій людині)
- Хто, чому та коли почав поширювати ці матеріали? (Потрібно з'ясувати, чи це помста однієї дитини іншій, чи елемент шантажу)

- Де вже бачили фото? (Це допоможе максимально швидко видалити їх)
- Хто бачив фото і чи причетний до цього дорослий? (Потрібно з'ясувати, чи не вимагав хтось із дорослих надіслати такі фото) [1]

Пізніше пари змінюють свої ролі та ставлять запитання вдруге або ж один учасник відповідає на половину запитань із позиції дорослого, а на другу — з позиції дитини.



#### Запитання для обговорення:

- Цю вправу було легко чи важко виконувати? Які були труднощі?
- Що ви відчували в позиції дорослого?
- Що ви відчували в позиції дитини?
- Яку пораду ви б дали дитині, що опинилась у такій ситуації?
- Яку пораду ви б дали дорослому, що опинився в такій ситуації?
- Які були б ваші дії з позиції дитини? А які — з позиції дорослого?
- Що на місці дорослих варто зробити, аби убезпечити дітей від таких ситуацій?

#### Додаткові ресурси:



Моя приватність. Урок для учнів 1–4 класу. МІНЗМІН. **URL:** <https://is.gd/tFpsi3>



Моя приватність. Урок для учнів 5–8 класу. МІНЗМІН. **URL:** <https://is.gd/TeXl8D>



Моя приватність. Урок для учнів 9–11 класу. МІНЗМІН. **URL:** <https://is.gd/EiLT88>



Шахрайські та фішингові сайти. Аналіз, тренди та рекомендації для клієнтів, 2022/2023. Дайджест платіжного шахрайства. Українська міжбанківська асоціація платіжних систем «ЄМА», лютий 2023. **URL:** <https://is.gd/xBRWXb>

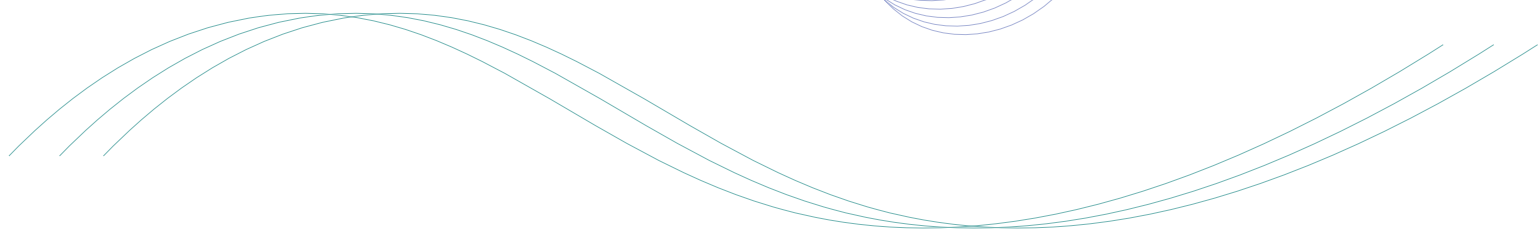
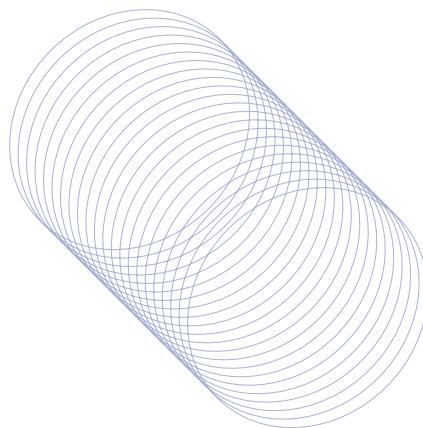


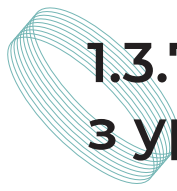
Про кібербулінг для підлітків. Освітній серіал за участі Анни Трінчер та Насті Каменських. ЮНІСЕФ. **URL:** <https://is.gd/AEE2CD>

---

### Список використаних джерел

1. Найбільш поширені форми взаємодії в інтернеті у дітей та основні пов'язані з ними ризики. URL: <https://t1p.de/f8u33> (дата звернення: 06.08.2023).
2. Соціальна реклама про безпеку дітей в інтернеті. Максим вдома? Stop Sexting Ukraine. URL: <https://is.gd/njNv47> (дата звернення: 21.08.2023).





## 1.3.7. Освітній процес з урахуванням конфлікту



Ірина Круть, кандидатка філологічних наук, доцентка

### Інформаційне повідомлення «ЧОМУ ОСВІТА З УРАХУВАННЯМ КОНФЛІКТУ НАДЗВИЧАЙНО ВАЖЛИВА ДЛЯ УКРАЇНИ?»



**Мета:** актуалізувати тему освітнього процесу з урахуванням конфлікту.

На всі сфери життя впливає війна, яка розпочалася 2014 року, а повномасштабна її фаза — в лютому 2022 року. Один із впливів війни стосується психосоціальної сфери: в суспільстві зріс рівень і вразливості, й агресивності. Водночас відбувається взаємний вплив освіти та конфлікту. Війна порушила освітній процес, мільйони дітей відірвані від звичного навчання і багато хто досі до нього повною мірою не повернувся. Але водночас освіта може згладжувати конфлікти чи їм сприяти, прищеплюючи ворожість однієї соціальної, етнічної групи до іншої. В умовах війни навіть дрібні внутрішні конфлікти послаблюють суспільство.

Освітні програми в умовах нестабільності мають бути чутливими до конфлікту. Освіта може посилити стабільність суспільства, закласти підвалини миротворення.

Виокремлюють такі ключові принципи освіти в умовах конфлікту:

- не нашкодити (освітня політика повинна сприяти миротворенню);
- запобігати (заходи мають бути спрямовані на профілактику конфлікту, сприяння безпеці);
- оцінювати (досліджувати явні та потенційні конфлікти);
- сприяти рівності та справедливості (запропонувати шляхи усунення контексту для конфлікту, сприяти толерантності й інклюзивності освітнього процесу);
- стабілізувати, відновити або побудувати систему освіти (увага до управлінського потенціалу системи освіти, кадрового потенціалу, ефективна організація освітнього процесу);
- партнери повинні діяти швидко, реагувати на зміни та надавати підтримку не лише в короточасній перспективі (гнучкість і адаптивність механізмів зовнішньої підтримки системи освіти, зокрема й фінансової підтримки).

Більше на цю тему — в інформаційних матеріалах «Освіта з урахуванням конфлікту: концепт та підходи» [1].





### Запитання для обговорення:

- Що вам доводилося раніше чути на тему освіти з урахуванням конфлікту?

## Робота в групах «ОЦІНЮВАННЯ КОНТЕКСТУ»



**Мета:** сформувати в учасників розуміння необхідності здійснювати прогнозне, поточне оцінювання контексту наявного або ймовірного конфлікту.



### Хід проведення

Тренер пропонує об'єднатися в підгрупи та визначити, для чого проводять оцінювання контексту конфлікту (наявного чи ймовірного) і якими способами.

Після того, як групи представлять свої думки, проводять спільне обговорення.



### Інформація для тренера

Оцінювання важливе, оскільки дає змогу визначити:

- які інституції / групи людей впливають на конфлікт, як можна посилити їхній позитивний миротворчий вплив. Залежно від масштабу впливу: від міжнародних організацій (наприклад, ООН, OECD) — до національних (РНБОУ, Міністерство освіти й науки України) — регіональних (військові адміністрації) — в межах громади (школа, товариство «Просвіта») — в самому закладі освіти (адміністрація, педагоги, психологічна служба, медична служба, учнівське самоврядування);
- яких інструкцій / протоколів бракує для мирного співіснування на різних рівнях. Наприклад, на рівні громади — як викладати навчальні предмети, зміст яких може спровокувати конфлікт у класі;
- як можна пом'якшити наслідки конфлікту. Наприклад, які стереотипи / хибні уявлення лежать в основі конфлікту і як їх можна розвінчати, які уміння / навички варто розвивати в окремих учасників освітнього процесу задля мирного співіснування.

Способи оцінювання:

- Спостереження включене чи віддалене (наприклад, за публікаціями в ЗМІ) дає змогу визначити тригери та шаблони реалізації конфлікту.
- Опитування дає змогу визначити, наскільки безпечно почувають себе всі учасники процесу. Якщо нас насамперед цікавить освітній процес, то варто провести опитування таких груп:
  - адміністрації (чи реалізується передбачена законодавчо автономія закладу освіти і чи підкріплена отримана свобода необхідними правами та ресурсами, чи відчуває сприяння від органів управління освітою, наскільки співмірним є сприяння та відповідальність);
  - вчителів (наскільки комфортно почуваються в закладі освіти; чи часто

стають учасниками конфлікту; які основні тригери можуть згадати з попередніх конфліктів; наскільки користуються передбаченою законодавством академічною свободою; чи виступають у ролі фасилітаторів, якщо виникає конфліктна ситуація в стінах школи; чи володіють достатніми вміннями й навичками для управління конфліктом);

- учнів (наскільки комфортно почуваються в закладі освіти; чи розуміють емоції, які виникають під час конфлікту, та чи можуть ними керувати; яким є ставлення до вчителів за характеристиками авторитету й довіри; чи часто стають учасниками конфлікту з іншими учнями (якщо так, то чи це щоразу ті самі учні); які основні тригери можуть згадати з попередніх конфліктів; якщо дитина почуває себе в небезпеці, чи знає вона, як діяти);
- батьків (наскільки доброзичливі стосунки мають з працівниками закладу освіти; чи часто були учасниками конфліктів останні пів року — якщо так, то чи часто це був однаковий склад учасників конфлікту; які основні теми стають причиною конфліктів; чи володіють батьки інструментами управління конфліктом).

## Індивідуальна робота «УМІННЯ ТА НАВИЧКИ ОСВІТЯН В УМОВАХ КОНФЛІКТУ»



**Мета:** підвищити кваліфікацію, сприяти професійному розвитку і підтримці.



**Необхідні матеріали:** стикери за кількістю учасників, фліпчарт.



**Хід проведення**

Тренер дає індивідуальне завдання подумати та записати на стикерах, які вміння та навички освітян потребують більшої уваги під час реалізації освітнього процесу в умовах конфлікту. З відповідей учасників тренер на фліпчарті формує загальний перелік умінь і навичок.



### Інформація для тренера

Важливо, щоб учасники самостійно сформували запит і потребу. А також треба підвести до думки про важливість підтримки освітян, зокрема вчителів, у таких аспектах:

- моральний, психологічний стан, який відображається на учнях. Тому курси, групи психосоціальної підтримки є ключовими в контексті конфлікту;
- проведення інструктажів / тренінгів щодо дій в умовах надзвичайних ситуацій, домедичної допомоги;
- реалізація навчального змісту, який може спричинити конфліктну ситуацію;
- формування навичок ненасильницького спілкування, які потрібні і для того, щоб належно організувати комунікацію в закладі освіти.



### Запитання для обговорення:

- Від кого і від чого залежить формування таких умінь і навичок в освітян?
- Які умови в закладі освіти для цього потрібні?

## Робота з кейсами



**Мета:** опрацювати в групах різні способи реагування на навчальну ситуацію, яка має ознаки конфлікту.



**Необхідні матеріали:** роздруковані кейси.



**Хід проведення**

Тренер об'єднує учасників у дві групи, кожній із яких дає на опрацювання один із кейсів.

**Кейс 1.** На уроці зайшла розмова про війну та громадянський обов'язок боронити рідний край. Між учнями виник вербальний конфлікт, бо батьки одних дітей пішли воювати, а батьки інших — ні. Як ми діємо, якщо конфлікт проявився?

**Кейс 2.** У 9 класі однієї школи західного регіону з'явилася дитина, яка в сім'ї спілкується російською. Між учнями декілька разів спалахував вербальний конфлікт. Як ми діємо, якщо бачимо, що конфлікт можливий?

Презентація груп.



### Інформація для тренера

#### Кейс 1. Стратегії реагування

Продемонструвати повагу до подвигу військового можна через емоційну оповідь з головним акцентом, які біди він (як узагальнений образ військового) відвернув від мирних жителів, від нас із вами. Рівень довірливості й емоційності оповіді визначає конкретна аудиторія: наскільки вони готові емоційно реагувати, наскільки склались довірливі стосунки в класі.

Апелюючи до позиції інших батьків, які не пішли воювати, можна запропонувати історію з протяжністю в часі, коли чоловіки не йшли воювати (що може допомогти мінімізувати контраст і звернутися до раціональних доводів).

Наприклад, таку історію: «Був у нашому селі комбайнер Іван. До речі, він сів за кермо ще коли йому виповнилося 14 років (спершу за трактор, згодом за комбайн). Коли почалася Друга світова війна, йому вже було майже 20. Характер Іван мав крутий, був сильний і витривалий — вирішив йти у військо. Тільки не відпустили його: «А сіяти хто буде? Годувати солдатів чим будемо?» Так і пробув він ледь не єдиним чоловіком на все село довгі роки війни. І завдання своє виконав.

Ніхто не народжується воювати. У нас є дуже багато втрат у різних професіях, у різних сферах людського життя: геніальні науковці, талановиті актори, бізнесме-

ни, поети. Це все незіграні ролі, не зроблені винаходи, не збудовані бізнеси. Всі вони віддали найцінніше — своє життя — за те, щоб у нас був шанс побудувати Україну нашої мрії. Тож ми маємо кожен на своєму місці скористатися цим шансом і зробити нашу землю хоч трішечки кращою».

## Кейс 2. Стратегії реагування

Врегулювати конфлікт на мовному ґрунті можна, якщо у школі є правило, що освітній процес відбувається українською. З цим правилом потрібно ознайомити учнів і батьків та поцікавитися, чи будуть проблеми з його дотриманням. Акцент не на дисципліні — правила виносять за дужки як щось непорушне, а на тому, як учневі комфортно прийняти ці правила.

Також серед можливостей, які школа може запропонувати, щоб учневі було простіше адаптуватися в новій школі, можуть бути, наприклад, додаткові уроки української мови впродовж перших двох місяців або безкоштовний доступ до тренажерів для вивчення української мови.

Важливо показати важливість позиції учня та сім'ї і запропонувати цікавий для всіх шлях визнання їхньої позиції. Наприклад, на виховній годині учневі можна запропонувати презентацію історії своєї сім'ї, її коріння, чому для цих людей важливо зберігати російськомовний контекст. Важливо, щоб цей захід відбувся в комфортний для учня час (тоді, коли він уже адаптувався в колективі та почувається впевнено) і в цікавому для нього форматі. Можна озвучити таку можливість на самому початку навчання із вказівкою, що дитина має сама просигналізувати учителеві, що вже готова провести такий захід.

І вчителів, і інших учнів треба поінформувати про потенційні труднощі в учня з навчанням українською мовою. Варто домовитися про підтримку учня, доброзичливе ставлення до намагань розмовляти українською. Щодо виправлення помилок — тут пріоритет у вчителів-мовників, а на інших навчальних предметах, якщо помилка не викривляє навчальний зміст, може бути домовленість її не виправляти.

Спільні принципи реагування на конфліктні ситуації:

- повага до кожного (не знецінення ні проблеми, ні позиції кожного з учасників);
- позитивна аргументація;
- уникнення узагальнень і стереотипів;
- уникнення протиставлень;
- «ти маєш рацію», «ти немаєш рації», «це дурниці», «ця тема не настільки важлива», «не бійся», «не соромся» — це небажані слова та формули.



### Запитання для обговорення:

- Коли педагог має починати здійснювати ті кроки, які ви визначили?
- Що можна зробити для того, щоб запобігти конфлікту?

## Робота в групах «ІНСТРУКЦІЇ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ»



**Мета:** розглянути з погляду різних учасників освітнього процесу ситуації конфлікту, запропонувати їх вирішення.



### Хід проведення

Тренер об'єднує учасників у 4 групи: «освітні управлінці», «вчителі», «учні», «батьки».

Завдання для груп:

Визначити для кожної категорії, які бувають чи можуть бути основні причини конфліктів і з ким.

Вибрати одну з потенційних конфліктних ситуацій і описати її сюжетно.

Після виконання цієї частини завдання групи обмінюються завданнями та працюють далі над стратегією мінімізації / вирішення конфліктної ситуації, яку отримали.

Перед презентацією напрацювань тренер демонструє плакат, на якому написані критерії оцінювання вирішення ситуацій:

- чи продемонстрували повагу до всіх учасників конфлікту;
- чи працює запропоноване рішення на долучення усіх учасників до освітнього процесу / чи не виникає ситуація сегрегації;
- чи знайдене рішення впливає на причину конфлікту, чи на його частковий вияв.

Презентація рішень груп і їх аналіз відповідно до запропонованих критеріїв.



**Підсумок.** Освітній процес треба вибудовувати на принципах інклюзивності та долучення всіх учасників до процесу. Демонструючи важливість критичного мислення та знаходження порозуміння між різними групами людей, учитель моделює відповідні поведінкові стратегії учнів.

## Самостійна робота «ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ»



**Мета:** здійснити оцінку процесу оцінювання результатів навчання учнів і вплив цього процесу на конфліктність у школі.



**Необхідні матеріали:** роздруковані чеклисти для кожного учасника.



### Хід проведення

Тренер зазначає, що для освіти, чутливої до конфлікту, важливо, щоб критерії та методи оцінювання сприймали як справедливі та надійні. Він пропонує заповнити чеклист, оцінивши кожен пункт за шкалою від 1 до 5, де 1 — ситуація майже не притаманна, а 5 — притаманна максимально:

1. Чи бояться учні заходів оцінювання?	1 2 3 4 5
2. Чи завжди учні розуміють зв'язок між навчальною метою та оцінюванням?	1 2 3 4 5
3. Чи залучають учнів до процесу оцінювання (через розроблення критеріїв, взаємооцінювання, самооцінювання)?	1 2 3 4 5
4. Чи є серед учнів ті, хто мав під час оцінювання різноманітні проблеми (перебої з інтернетом під час дистанційного оцінювання, труднощі з розумінням формулювання завдань в учнів, які приєдналися нещодавно, проблема з ручкою чи технічними засобами тощо), які потенційно могли вплинути на результати оцінювання?	1 2 3 4 5
5. Чи відповідає шкала оцінювання актуальному запиту суспільства (чи вимірюють уміння та навички, які наразі визначені як пріоритетні в громаді)?	1 2 3 4 5



**Підсумок.** Оптимальні результати оцінювання мають продемонструвати ситуацію, коли оцінювання в закладі освіти вибудовується так, щоб мінімізувати потенційні вияви чинників із питань №1 і 4 та максимізувати вияви чинників із питань №2, 3, 5.



#### Запитання для обговорення:

- Як впливає якість оцінювання результатів навчання учнів на рівень конфліктності у школі?
- Як зменшити конфліктність у цій сфері?

#### Список використаних джерел

1. Освіта з урахуванням конфлікту: концепт та підходи. URL: <https://is.gd/v8VCOA> (дата звернення: 25.07.2023).



## 1.3.8. Безпечне дистанційне навчання



Ірина Круть

### Вправа «ВІРТУАЛЬНИЙ КЛАС»



**Мета:** актуалізувати тему безпечного дистанційного навчання.



**Хід проведення**

Тренер групує учасників у команди по 4-5 людей.

Завдання для малої групи — визначитися, хто буде в ролі вчителя, і за 5 хвилин створити віртуальний клас на будь-якій платформі.

За 5 хвилин групи розходяться по своїх місцях, тренер збирає до себе «вчителів». Він дає вчителю завдання зібрати команду у визначеному місці тільки засобами дистанційного зв'язку (через платформу, на якій сформували віртуальний клас).

За 5 хвилин проводять обговорення.

«Вчителі» з груп презентують:

- у якому середовищі сформували клас (фіксувати й візуалізувати для групи);
- чи виникли труднощі з приєднанням колег (труднощі виписати);
- чи виникли труднощі з другим етапом вправи — повторним збором команди (труднощі виписати).



#### Запитання для обговорення:

- *З якими труднощами ви стикнулися під час виконання завдання?*
- *Які ще проблеми можуть виникнути в учнів і як мінімізувати вплив проблеми?*



**Підсумок.** Ключова теза — важливість підготовчого етапу для реалізації дистанційного навчання:

- чи є технічні засоби, які підтримують потрібне програмне забезпечення;
- чи під'єднання вони до інтернету;
- чи є фінансова можливість підтримувати необхідне під'єднання;
- чи є внутрішній спротив учасників.

Протягом усього заняття треба тримати в фокусі уваги запитання «Яка платформа / додаток / середовище зручні для підтримки освітнього процесу?». Також варто озвучити основні акценти: необхідність чітких домовленостей, інструкцій у середині команди та готовність усіх учасників їх виконувати.

## Робота з відео



**Мета:** підвищити інформаційно-цифрову компетентність учасників.



**Необхідні матеріали:** ноутбук, проєктор для демонстрації відеофрагменту, стикери-смужки трьох кольорів на всіх учасників.



**Хід проведення**

Тренер пропонує переглянути відео «Окей, гугл: що таке інформаційно-цифрова компетентність учителя?» та замалювати (схематично зобразити) головні складові інформаційно-цифрової компетентності вчителя. Для виконання завдання до демонстрації відео тренер об'єднує учасників у декілька груп.



Презентація груп і обговорення складових інформаційно-цифрової компетентності вчителя. Зазначені учасниками складові тренер випишує на аркуші для фліпчарту і після обговорення пропонує учасникам індивідуально визначити, наскільки сформоване кожне вміння, зробивши позначку кольоровою стикер-смужкою (наприклад, червоний — високий рівень сформованості, жовтий — середній, зелений — низький).



### Інформація для тренера

Вчитель:

- використовує в роботі програмне забезпечення, комп'ютер та інші цифрові пристрої;
- критично оцінює інформацію, зберігає та захищає персональні дані;
- використовує електронні ресурси для професійного розвитку;
- використовує готові або створює власні електронні засоби навчання;
- застосовує технології дистанційного та змішаного навчання;
- дбає про безпеку учнів у інтернеті;
- дотримується вимог академічної доброчесності, захищає власні авторські права в мережі;
- використовує електронні ресурси для оцінювання навчальних досягнень учнів.



### Запитання для обговорення:

- *Що корисного ви для себе дізнались?*



## Дискусія «СИНХРОННИЙ VS АСИНХРОННИЙ РЕЖИМ»



**Мета:** обговорити переваги й недоліки синхронного й асинхронного режимів навчання.



**Хід проведення**

Тренер об'єднує учасників у дві групи. Одна група отримує завдання визначити переваги та недоліки синхронного режиму навчання, друга — асинхронного. Важливо використати досвід і потенціал групи.

Презентація груп.



### Інформація для тренера

Переваги синхронного навчання:

**Заощадження часу.** Групову діяльність швидше реалізують, коли всі домовляються одночасно: визначають ролі, розподіляють завдання, обговорюють дедлайни та способи подальшої комунікації.

**Соціалізація.** Якщо немає можливості аудиторної взаємодії, синхронна дистанційна взаємодія має великий потенціал для командотворення, зокрема під час вебінарів є можливість для представлення, роботи в групах, роботи в парах: коли додається візуальний зв'язок, знайомство відбувається простіше.

**Комунікація.** Для формування таких ключових компетентностей, як вільне володіння державною мовою, здатність спілкуватися рідною (у разі відмінності від державної) та іноземними мовами, важливо тренувати вміння слухати і говорити. Синхронний режим — спілкування в умовах реального часу — для формування цих умінь у край важливий.

**Подія.** Важливість події важко підкреслити в асинхронному режимі. Тому для реалізації подій, у яких важливе відчуття, що це відбувається тут і зараз, які супроводжує емоційність, варто вибирати синхронний режим. Зустріч із письменником, презентація проєктів та інші заходи, де учень має відчувати себе активним учасником, краще реалізувати в синхронному режимі.

Потенційні обмеження синхронного навчання — кількість охоплення та можливості зв'язку. У 2022 році, у перші місяці повномасштабної війни з росією, реалізували корисну ініціативу «Єдиний розклад»: поки школи, вчителі, учні та батьки ще не всі зорієнтувалися, як бути в умовах активної війни, запропонували спільний для всіх шкіл розклад від 1 до 11 класу, у якому до кожного уроку запропонували освітні онлайн-матеріали, переважно на платформі «Всеукраїнська школа онлайн». У перший день використання вебплатформа не витримала, оскільки одночасно з різних пристроїв зайшли тисячі учнів. Надалі вже платформа була готова до таких «стрибків», але загалом, організовуючи онлайн-заходи із синхронною взаємодією, потрібно прогнозувати кількість учасників і зіставляти її з пропускнуою спроможністю середовища.

**Асинхронний режим доречний у таких ситуаціях:**

**Гнучкий режим.** Учням, які мають перешкоди для фіксованого долучення до навчання, зручніше організувати асинхронний режим. Наприклад, якщо діти одно-

часно навчаються в іншій школі (за кордоном), мають перебої з доступом до гаджетів, з електроенергією й інтернетом, відвідують лікувальні процедури, вони зможуть приєднатися до навчання в зручний для себе час.

**Потреба широкого охоплення.** Пов'язана з попередньою характеристикою: без прив'язки до конкретного часу значно простіше залучити ширшу аудиторію.

**Непублічність.** Онлайн-середовище додає елемент анонімності, що може допомогти сором'язливим учням, для яких публічна відповідь є складністю. Індивідуалізовані завдання допоможуть розкрити потенціал учнів.



#### Запитання для обговорення:

- Які висновки можемо зробити?

## Інформаційне повідомлення «ПОТЕНЦІАЛ ІНСТРУМЕНТІВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ»



**Мета:** розглянути з учасниками потенціал інструментів дистанційного навчання для досягнення навчальних цілей різних рівнів.

Американський педагогічний психолог Б. Блум, автор класифікації та словника про цілі навчання, виокремив 6 рівнів у когнітивній сфері — від простого розпізнавання фактів як найнижчого рівня через дедалі складніші ментальні рівні до вищого порядку — оцінювання:

- отримання знань;
- розуміння;
- використання;
- аналіз;
- узагальнення;
- оцінювання.

Варіанти використання інструментів дистанційного навчання для досягнення різнорівневих цілей є певною умовністю, бо вирішальною є творчість учителя. Водночас розгляд таких інструментів допоможе подивитися на дистанційне навчання глибше, у контексті формування компетентностей.

Найпростіше, для чого можна використовувати матеріали платформи ВШО, — отримання знань. Для цього є достатньо інструментів:

- відеоконференція;
- перегляд підготовлених відео;
- читання текстів (підручників, посібників, конспектів);
- написання конспектів;
- виконання завдань репродуктивного характеру.

Можливість формувати розуміння та ставлення дають такі інструменти:

- засоби віртуальної та доповненої реальності;

- тренажери;
- виконання тестових завдань конструктивного характеру;
- адаптивне тестування;
- обговорення;
- написання есе.

Важливо, щоб учень не просто розумів матеріал, а і використовував його, важливість сформованих умінь у житті — один із ключових мотиваторів для навчання. У цьому допоможуть:

- симуляції;
- засоби віртуальної та доповненої реальності;
- завдання компетентнісного характеру.

Навчальні цілі вищого рівня — аналіз, узагальнення, оцінювання — досягають комплексами навчальних завдань:

- реалізацією проєктів;
- дослідницько-пошуковою роботою;
- есе як результатом попереднього дослідження питання.

## Вправа «ОНЛАЙН-ІНСТРУМЕНТИ»



**Мета:** сформувати практичні навички роботи з навчальними онлайн-інструментами.



**Необхідні матеріали:** таблиця з ресурсами, яку можна надіслати учасникам.



**Хід проведення**

Тренер просить кожного учасника вибрати будь-який навчальний предмет (бажано з тих, які викладає учасник) і знайти для нього навчальне завдання, яке ефективніше робити за допомогою онлайн-інструмента. У цьому завданні немає правильної відповіді — важливо використати досвід групи і позиціонувати інструменти дистанційного навчання як корисні для освітнього процесу.

Для прикладу тренер може дати учасникам корисні онлайн-інструменти, наведені нижче (цей перелік не є вичерпним, швидше для визначення напрямів і спрямування роботи групи).

Навчальний предмет або інтегрований курс	Корисні онлайн-інструменти
Українська мова	Тренажери правописні, граматичні; бліц-тести (наприклад, на с. 4–5 Програми мовних таборів [9])

Українська література	Серія відео з проєкту «Живі письменники» [7]; електронні книжки
Зарубіжна література	Курси на «Всеукраїнській школі онлайн» [6]
Іноземна мова	ChatGPT для тренування комунікативних навичок
Математика	Інтерактивні симуляції «PhET» [5]
Інтегрований курс «Пізнаємо природу»	Симуляції в «AR Book» [1]
Географія	Google Maps [3]
Інтегрований курс «Здоров'я, безпека та добробут»	Калькулятор індексу маси тіла на сайті «Знаймо» [8]
Історія України, Всесвітня історія	Історичні квести (наприклад, як на с. 54 Програми мовних таборів [9])
Інтегрований курс «Мистецтво»	Віртуальні подорожі музеями [2]
Фізична культура	Відеокурси (наприклад, від «JuniorS» [4])



#### Запитання для обговорення:

- Які труднощі виникали під час виконання завдання?
- Яких правил доречно дотримуватися під час користування онлайн-інструментами навчання?

## Вправа «ПЛАН МІНІМУМ»



**Мета:** навчити учасників вибрати платформу для дистанційного навчання.



**Хід проведення**

Тренер об'єднує учасників у декілька груп і просить їх сформувані основні вимоги до навчальної платформи. Підгрупи презентують напрацювання та формують спільне бачення групи, водночас виокремлюють ключові пункти, які об'єднують в умовний план мінімум.



### Інформація для тренера

Варто звернути увагу на такі пункти:

- освітні матеріали;
- завдання для самоперевірки;
- відстеження навчального поступу;
- інструменти для комунікації;
- кібербезпека.

## Індивідуальна робота «БЛИЗЬКЕ МАЙБУТНЄ»



**Мета:** обговорити з учасниками використання потенціалу дистанційного навчання.

Індивідуальна робота з подальшим обговоренням і створенням опису ідеального середовища для дистанційного навчання.

Тренер просить кожного учасника описати, якою має бути ідеальна навчальна платформа:

- які функції виконувати;
- які освітні матеріали містити;
- який мати вигляд.

Для орієнтиру можна запропонувати перелік пунктів:

- Організаційні функції платформи.
- Навчальні можливості платформи.
- Оцінювання формувальне й підсумкове.
- Групова робота.
- Комунікація між усіма учасниками.



### Інформація для тренера

Якщо група активно і творчо поставилася до завдання, можна обійтися без переліку пунктів. Основна мета — учасники ніяк не стримують свою фантазію (можливе все).

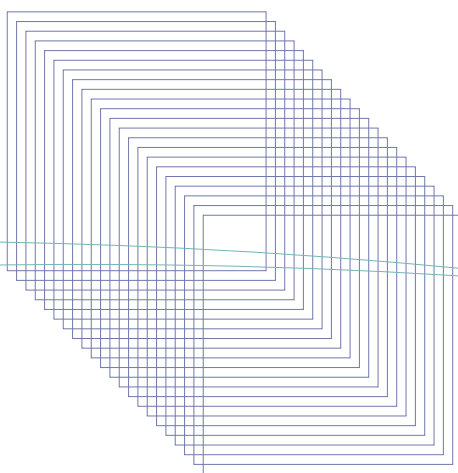
Учасники діляться своїми мріями про ідеальне освітнє середовище в групах, формують спільний для підгрупи образ. Опісля кожна підгрупа презентує свій образ, і учасники формують спільний для групи ідеальний образ.

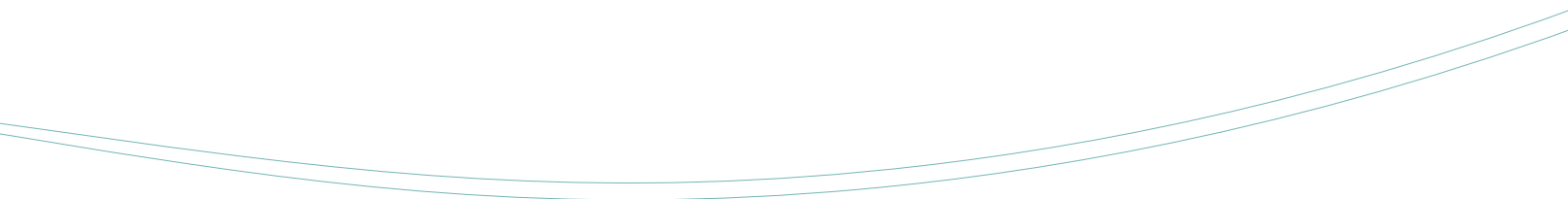
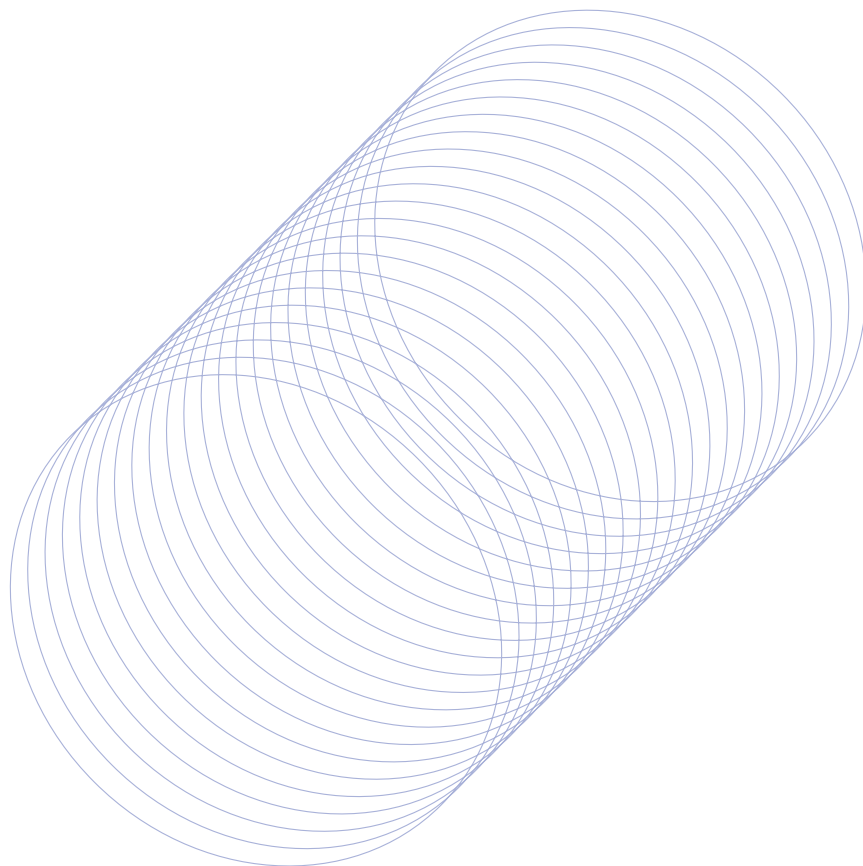
Підсумок. Ці плани вже дуже близькі до втілення, в Україні є вже платформи, які покривають частину описаних функцій. Є інструменти, які ще не локалізовані в Україні, але це лише питання часу, наприклад, адаптивне навчання, коли платформа оцінює відповіді учня та пропонує щораз складніші завдання, у такий спосіб підлаштовуючись під темп і потреби учня.

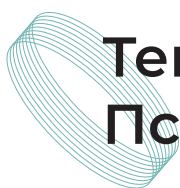
---

## Список використаних джерел

1. AR Book. URL: <https://arbook.info/> (дата звернення: 27.07.2023).
2. Google Arts & Culture. URL: <https://artsandculture.google.com/> (дата звернення: 27.07.2023).
3. Google Maps. URL: <https://www.google.com.au/maps/> (дата звернення: 27.07.2023).
4. JuniorS. URL: <https://is.gd/g4EjBu> (дата звернення: 27.07.2023).
5. PhET. University of Colorado. URL: <https://phet.colorado.edu/> (дата звернення: 27.07.2023).
6. Всеукраїнська школа онлайн. URL: <https://lms.e-school.net.ua/> (дата звернення: 27.07.2023).
7. Живі письменники. Український інститут книги. URL: <https://is.gd/YWw1my> (дата звернення: 27.07.2023).
8. Калькулятор індексу маси тіла. Знаймо. URL: <https://is.gd/v1mCSa> (дата звернення: 02.08.2023).
9. Типова програма літнього мовного табору: додаток 1 до наказу Державної установи «Український інститут розвитку освіти» від 07.12.2021 р. № 180-аг. URL: <https://is.gd/tUDqpr> (дата звернення: 27.07.2023).







## Тема 1.4 Психологічна безпека

У темі запропоновано заняття, у яких тренер разом з учасниками розглядає ключові поняття, інструменти і механізми формування психологічної безпеки в освітньому середовищі, особливості переживання та способи підтримки учасників освітнього процесу у стресових станах, тривожні індикатори психологічної травмованості дитини. Okремо під час тренінгу група опрацьовує питання профілактики професійного вигорання і підтримки ресурсності педагога, а також адаптації, інтеграції та залучення в освітній процес дітей з різними життєвими обставинами.



### 1.4.1. Психологічна безпека в освітньому середовищі: ключові поняття, інструменти і механізми формування, розподіл відповідальності та ролей



Анастасія Аносова

**Олена Хоменко**, практична психологиня, старша викладачка кафедри природничо-математичної освіти інституту післядипломної освіти Університету імені Бориса Грінченка

#### Вправа «БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ У МОЇЙ КИШЕНІ»

(проф. Руві Рогель, Ізраїль)



**Мета:** актуалізувати тему психологічної безпеки.



**Хід проведення**

Тренер просить учасників вибрати одну річ, яка є зараз із ними та належить їм, і подумати, як ця річ може стати їхнім безпечним місцем. Учасники висловлюються за колом.



**Запитання для обговорення:**

- Які відчуття та думки виникали у вас під час цієї вправи?
- Про що говорить нам ця вправа?



## Вправа «КОЛО АСОЦІАЦІЙ»



**Мета:** визначити розуміння учасниками поняття «психологічна безпека в освітньому середовищі».

Тренер пропонує учасникам на стикерах написати відповідь на запитання «З чим у вас асоціюється поняття психологічної безпеки в освітньому середовищі?»

Поки учасники пишуть, тренер на аркуші фліпчарту малює коло або сонце, в центрі якого пише «психологічна безпека в освітньому середовищі».

На промені учасники прикріплюють стикери з асоціаціями й озвучують їх.



### Запитання для обговорення:

- Чи повторюються асоціації? Чому саме такі?
- Чи виникає бажання ще дописати власні думки?

## Мінілекція «ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ»

Психологічна безпека середовища в соціальному аспекті визначена як стан середовища, вільний від проявів психологічного насильства у взаємодії людей, що сприяє задоволенню основних потреб в особистісно-довірчому спілкуванні, що створює референтну значимість середовища і, як наслідок, забезпечує психологічну захищеність її учасників.

Психологічна безпека особистості проявляється в її здатності зберігати стійкість у середовищі з певними параметрами, зокрема і з психотравмуючими впливами, у чинення опору деструктивним внутрішнім і зовнішнім впливам. Психологічна безпека людини відбивається у відчутті особистої захищеності / незахищеності в конкретній життєвій ситуації.

Психологічна безпека учнів — це специфічний емоційний стан, обумовлений переживанням психологічного благополуччя, захищеності, комфорту, відсутністю тривоги, страху, стресів, що виникають внаслідок взаємодії в освітньому середовищі.

Забезпечення психологічної безпеки в школі передбачає:

- добір стратегій взаємодії педагогів з учнями класу, зважаючи на їхній психоемоційний стан і травматичний досвід;
- заходи щодо адаптації дітей у школі;
- заходи щодо інтеграції дітей із внутрішньо переміщених родин у новий для них колектив і освітнє середовище;
- референтну значущість і причетність кожного суб'єкта освітнього процесу до конструювання й підтримки психологічної комфортності освітнього середовища;
- протидію булінгу;
- розвиток культури комунікацій.

Ризики для психологічної безпеки освітнього середовища можуть бути пов'язані з:

- дитиною (відхилення від норм психічного та фізичного розвитку, низький рівень мотивації, труднощі адаптації, високий рівень агресії, педагогічна занедбаність);
- педагогами (емоційне вигорання, некомпетентність, низький рівень мотивації та професійного розвитку);
- управлінням освітньою установою (управлінська некомпетентність, особистісні якості керівника, відсутність команди однодумців, невідповідність пропонуваним вимогам можливостям педагогічного колективу);
- організацією освітнього процесу та змістом освіти (великий обсяг навчального навантаження, використання нерецenzованих навчально-методичних матеріалів, психоемоційні перевантаження учнів);
- особливостями шкільних взаємин в діадах:
  - учень — учень (труднощі у взаєминах, насильство, нетерпимість, низька комунікативна компетентність);
  - учень — педагог (відсутність довірливих стосунків і психологічної підтримки, авторитаризм);
  - педагог — педагог (суперництво, неузгодженість педагогічних позицій) [3].

Окрім зазначених ризиків, можна виокремити наявні в освітньому середовищі загрози психологічній безпеці: фізичні або технічні аспекти забезпечення життєдіяльності учасників освітнього процесу, що дають їм відчуття безпеки та захищеності. Загрозою психологічній безпеці є також відсутність задоволеності процесом взаємодії всіх учасників освітнього середовища, оскільки саме вона уможливорює особистісний розвиток.

Категорії психологічної безпеки в освітньому середовищі:

- стан освітнього середовища, вільний від проявів психологічного насильства у взаємодії, що сприяє задоволенню основних потреб в індивідуально-довірчому спілкуванні, створює референтну значущість середовища та забезпечує психічне здоров'я учасників;
- система міжособистісних відносин, які викликають в учасників відчуття належності (референтної значущості середовища), переконують людину, що вона перебуває поза небезпекою (загрози відсутні), зміцнюють психічне здоров'я особистості;
- система заходів, що запобігають загрозам для продуктивного, сталого розвитку особистості [2].

Розвиток психологічної безпеки на рівні закладу освіти включає нормалізацію системи стосунків у таких напрямках:

- управління (стиль управління, компетентність керівництва, злагодженість дій адміністрації та колективу);
- організація освітнього процесу (навчальне та психоемоційне навантаження учнів, можливості для розвантаження, зміни видів діяльності, оцінювання, критика, сприйняття учнів);
- педагоги (професійна компетентність, стиль спілкування, емоційний стан, мотивація професійної діяльності);
- система взаємин між усіма учасниками освітнього процесу (стиль спілкування; самоврядування; взаємодія адміністрації, педагогічного колективу та бать-

- ків; ставлення до насильства, булінгу);
- для створення психологічної безпеки в освітньому середовищі потрібно дотримуватися певних принципів:
  - усвідомлення важливості психологічної безпеки в навчанні, вихованні та розвитку учнів;
  - відмова від використання авторитарних стилів навчання і виховання;
  - проєктування та реалізація освітнього процесу на основі принципів гуманістичної педагогіки;
  - орієнтування на позитивні емоції;
  - відсутність приниження учасників освітнього процесу, якісна оцінка праці, толерантне ставлення [1].

І найважливіше: будь-яке зусилля щодо створення, збереження психологічної безпеки освітнього середовища має підтримувати адміністрація школи, вчителі, учні та їхні батьки.

## Робота в групах «ЧИННИКИ РИЗИКУ І НОРМИ»



**Мета:** проаналізувати чинники ризику для психологічної безпеки в освітньому середовищі та віднайти можливості для їх запобігання та подолання, визначити норми, які сприяють забезпеченню психологічної безпеки в освітньому середовищі.



**Необхідні матеріали:** 8 аркушів для фліпчарту, маркери.



**Хід проведення**

### I етап

Тренер об'єднує учасників у 4 групи та пропонує їм протягом 10 хвилин розробити та зафіксувати на аркушах фліпчарту:

- 1-ша і 3-тя групи — чинники ризику для психологічної безпеки в освітньому середовищі;
- 2-га і 4-та групи — чинники, які сприяють створенню і збереженню психологічної безпеки в освітньому середовищі.

Після завершення роботи групи презентують свої напрацювання, аркуші фліпчарту кріплять в аудиторії.



### Запитання для обговорення:

- Чи є взаємозв'язок між чинниками ризику та чинниками, що сприяють забезпеченню психологічної безпеки?
- Що саме ви помітили?

## II етап

На цьому етапі представники 1-ї та 3-ї груп, використовуючи напрацювання 2-ї та 4-ї груп, формулюють норми шкільного життя, які можуть забезпечити учасникам освітнього процесу відчуття психологічної безпеки.

Представники 2-ї і 4-ї груп, використовуючи напрацювання 1-ї та 3-ї груп, складають перелік необхідних кроків, заходів, які б дозволили мінімізувати вплив визначених для психологічної безпеки ризиків.

Презентація груп.



### Запитання для обговорення:

- Як втілити визначені норми в повсякденному шкільному житті?

## Мозковий штурм «ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА В УКРИТТІ»



**Мета:** визначити особливості забезпечення психологічної безпеки в укритті закладу освіти.



### Хід проведення

Тренер пропонує учасникам висловити свої думки щодо того, як зробити перебування дітей в укритті не лише фізично, а й психологічно безпечним. *Від кого це залежить? Які форми та методи взаємодії з дітьми різних вікових категорій доцільно використовувати в укритті? Які додаткові знання потрібні педагогам для того, щоб поруч із ними діти почували себе безпечно?*

Відповіді учасників тренер фіксує на аркуші фліпчарту та узагальнює.

Доповнити відповіді учасників тренер може скориставшись матеріалами Додатків А і Б, де представлені рекомендації щодо психологічно безпечної поведінки дорослих в укритті та ігри, які допоможуть дітям впоратися з тривогою та стресом.

## Вправа «РІВЕНЬ ЩАСТЯ»



**Мета:** підвищити рівень суб'єктивної задоволеності власним життям, що пов'язана з відчуттям психологічної безпеки.



### Хід проведення

Тренер пропонує учасникам скласти перелік того, за що вони можуть бути вдячні долі, що робить їх щасливими. Що більшим буде список, то вищий рівень психологічної безпеки. Після виконання завдання тренер пропонує охочим учасникам зачитати свої списки.

## Вправа «10 ДІЄСЛІВ»



**Мета:** визначити актуальний рівень психологічного благополуччя учасників.



### Хід проведення

Тренер просить учасників написати 10 дієслів, які характеризують їхній вчорашній день: «Я вчора...» (писав, ходив, мріяв...).

Із цих 10 дій учасникам потрібно викремити ті, які є приємними для них, та помножити отримане число на 10. Отриманий результат — умовний показник рівня психологічного благополуччя.



### Запитання для обговорення:

- Якщо ви отримали низький показник, то проаналізуйте, які дієслова (а відповідно, і дії), що вам не подобаються, можна замінити на ті, що будуть викликати приємні емоції.
- Якщо ви отримали низький показник, подумайте, чи просто вчорашній день був невдалим, чи це типова ситуація.



**Підсумок.** Щоб почати щось змінювати в житті, віднайти причини психологічного неблагополуччя, потрібно проаналізувати, чим наповнене ваше життя, на які життєві пріоритети ви витрачаєте свій час та енергію. Адже дорослим важливо турбуватися про власне психологічне здоров'я, оскільки однією з основних умов благополучного переживання стресових ситуацій дітьми є стабільний і зрівноважений дорослий поруч.

### Список використаних джерел

1. Психологічна безпека освітнього середовища: Вісник психологічної служби Київщини. Вип. 9 / за ред. Т. Л. Панченко. Біла Церква: КВНЗ КОР «Академія неперервної освіти», 2016. 228 с.
2. Психологічні основи розвитку особистості: монографія / за заг. ред. В. Й. Бочелюка, за ред. М. А. Дергач. Запоріжжя: Просвіта, 2018.
3. Фізер В. С., Шелевер О. В. Психологічна безпека освітнього середовища: психолого-педагогічний аспект. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2019. Вип. 67. Т. 1. С. 87–91.

## Безпечна поведінка під час повітряної тривоги

(Лисенко О. Коли війна приходять у світ дитини. Як допомогти і підтримати наших дітей під час війни. URL: <https://is.gd/kUr2Iz>)

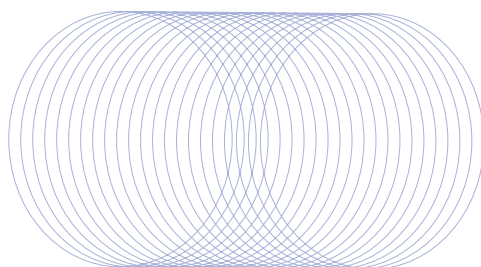
- Важливо зберігати витримку та самовладання. Якщо дитина бачить, що доросла людина поряд спокійна, це допомагає їй заспокоїтися та правильно зорієнтуватися в ситуації.
- Скажіть дітям, що зараз вони в безпеці, тому що ви поряд: «Я з вами, я буду поруч». Скажіть, що у вас є план на різні випадки, що разом ви точно впораєтеся. Цінність позитивної налаштованості велика.
- Коли лунає сигнал тривоги, поясніть дитині, що в цей момент нас захищають воїни, а наше завдання — знайти безпечне місце, і ми будемо своє завдання виконувати!
- Дозволяйте дітям виявляти ті емоції, які в них виникають, бо «немає добрих чи поганих емоцій, емоції говорять про щось важливе для тебе у цей час».
- Говоріть дітям «слова сили»: що вони молодці, що добре дають собі раду, що їхня підтримка для вас важлива і ви її відчуваєте.
- Якщо ви переходите в укриття, призначте найбільш схвильовану дитину відповідальною за щось: узяти пляшку з водою або ліхтарик. Скажіть: «Мені потрібна твоя допомога. Ти з цим впораєшся!» Це перемкне увагу, зменшить хвилювання, адже тепер дитина має план дій.
- Коли ви розмовляєте з кимось із дітей, за можливості робіть це на рівні очей. Поверніться до дитини обличчям, присядьте біля неї, щоб зустрітися поглядами. Так ваша комунікація буде вдвічі ефективнішою.
- Звертайтеся до дітей на ім'я — це привертає увагу.
- Старші діти можуть уникати ваших поглядів і дотиків, сидіти в інстаграмі чи в тіктоці. Це їхній спосіб впоратися з напругою та стресом. Подумайте, яке доручення ви можете дати, щоб вони могли прожити емоції, перемкнутися.
- Якщо котрась дитина у ступорі, ніяк не реагує, розтирайте їй руки, мочки вух, дайте солодкий чай, цукерку, обійміть і похитайте її, щоб вона почала рухатися. Зверніться до дитини на ім'я, скажіть: «Я з тобою, я поруч». Поставте декілька запитань, відповідь на які буде «так»: «Ти мене чуєш?», «Ти мене бачиш?», «Ти хочеш випити води?», «Ти відчуваєш мою руку?» тощо. Потисніть руку дитини і попросіть, щоб вона потисла вам руку у відповідь. Запропонуйте дитині подихати разом: вдих — видих. Скажіть: «Дихай разом зі мною. Ти молодець!». Починайте з видиху — він має бути вдвічі коротшим, аніж вдих. Зробіть разом із дитиною вправу «Свічка-квіточка»: коли видихаєте, уявіть свічку, яку потрібно загасити подихом; коли вдихаєте, уявіть квіточку, аромат якої приємно вдихати. Повторюйте вправу декілька хвилин.
- Якщо дитина тремтить, напружена, попросіть напружити м'язи сильно-сильно, а потім повністю розслабити їх. Зробіть разом вправу «Штангіст»: ноги на ширині плечей, нахил уперед, узяти міцно руками уявну штангу, підняти над головою, потримати, напруживши м'язи та затримавши дихання. Потім «впу-

стити» штангу на підлогу, видихнути повітря та потрусити руками, як це роблять штангісти. Вимовити довге «ху-у-ух», видихаючи повітря. Зробіть вправу «Рука»: візьміть дитину за кисть, пальцем обведіть кожен пальчик — з великого і до мізинця, немовби змальовуєте контур руки. Попросіть дитину зробити так само з вашою рукою, повторіть на іншій руці.

- З дітьми молодшої школи можна побавитися в ігри у сховищі (Додаток Б).
- Не обманюйте дітей, не говоріть їм: «Не хвилюйтеся, все добре» — так не чесно, і діти це розуміють.
- Коли загроза минула, скажіть дітям, що ця тривога закінчилася, у цей момент ми в безпеці. Скажіть: «Усе скінчилося. Тривога вже позаду. Тепер ми у безпеці», «Це було складно, але ви впоралися!».

Чому це важливо? Тому що в такий спосіб ми, дорослі:

- надаємо дітям відчуття безпеки, правдивого контакту з нами;
- підтримуємо дітей, даємо їм відчуття захищеності — ви разом;
- повертаємо дітей у реальність;
- закріплюємо нові способи поведінки у складній ситуації, розширюємо можливості діяти самостійно;
- приносимо у життя дітей позитивні емоції;
- фіксуємо у свідомості дітей, що неприємна ситуація закінчилася.



## Ігри, які допоможуть дитині впоратися з тривогою і стресом

(Аносова А. В., Петушкова Л. А., Петушкова О. Д. Сьогодні заради майбутнього. Школа у воєнний і післявоєнний час: посібник для керівників та педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти. Київ: Центр інноваційної освіти «Про.Світ», 2022. С. 209—215)

### Для стабілізації дихання

**Гра «Мильні бульбашки».** Просимо дитину стиснути кулачок, прикласти до нього губи й уявити, що видуває мильні бульбашки. Для цього нехай набере носом повітря та видує одну величезну мильну бульбашку або багато маленьких. Зупиниться. Носом зробить повільний вдих. І продовжить видувати нові бульбашки, які підказує її уява.

**Гра «М'яч».** Нехай дитина уявить, що тримає в руках м'яч. Тепер треба вдихнути носом і набрати в легені повітря. Потім повільно, поступово стискати руки, ніби здуває м'яч, і водночас повільно видихати повітря через рот. Потрібно уявляти, як зменшується м'яч, врешті притиснути долоню до долоні, ніби повністю його здула. Повторіть цю гру декілька разів.

**Гра «Повітряна кулька».** Попросіть дитину уявити, що вона кольорова повітряна кулька (запитуємо дитину, якого кольору буде її кулька). На вдих кулька збільшується — дитина уявляє, як кулька стає великою, коли її надувають. На видих — зменшується, а дитина уявляє, якою стає кулька, коли з неї випустили все повітря.

**Гра «Метелик».** Дитина має уявити в долонях метелика, який стомився і сів відпочити. Треба зігріти його своїм подихом — повільно та лагідно дмухати на нього. А потім допомогти метеликові злетіти — дмухати на нього активніше, сильніше. І ось наш метелик зігрівся і полетів, вдячно махає крильцями!

**Гра «Врятуй пташечку».** Дитина уявляє, що на долоні сіла маленька беззахисна пташечка. Треба зігріти її своїм рівним, спокійним подихом, притулити пташечку до грудей, відчути її тепло та відпустити на волю. Опісля дивитися, як вона злітає з долонь і летить.

### Для розслаблення м'язів тіла

**Гра «Повторюємо рухи тварин».** Нехай дитина робить рухи, уявляючи мокрого собаку, який обтрушується від краплинок води; сонну кішку, яка повільно потягується; веселого зайчика, який стрибає; сердитого слоника, який тупотить. Наприкінці попросіть уявити сонну тваринку (яку саме, вирішує дитина). Ця тваринка дуже хоче спати, вона розслабила своє тіло і кожну лапку, опустила голівку та притихла, бо відпочиває.

**Вправа «Кішка».** Запропонуйте дитині пригадати, як кішка стискає та розтискає кітики на лапках. А тепер хай так само міцно стискає, а потім розтискає й розслабляє пальці рук. Вправу треба повторити 5–7 разів. Потім хай дитина піджимає пальці на ногах, неначе чіпляється ними за підлогу, сильніше і сильніше напружує пальці. Потримає деякий час у напруженому стані, а тоді розслабить і побуде в роз-



слабленому стані декілька секунд. Не треба робити жодних рухів. І цю вправу треба повторити 5–7 разів.

**Вправа «Кулачки — розгинаємо пальчики».** На вдих нехай дитина стисне кулаки. Розпрямить великі пальці — видих. Вдих. Розпрямить вказівні пальці — видих. Вдих. Розпрямить середні пальці — видих. Вдих. Розпрямить підмізинні пальці — видих. Вдих. Розпрямить мізинці — видих.

**Вправа «Струшуємо воду з пальців».** Дитина має опустити руки, щоб кисті пасивно звисали вздовж тіла — розслаблені та м'які, як варені спагетті. Тепер треба трясти руками й уявляти, як струшуються краплинки води та розлітаються навсбіч. Перед вправою можна міцно стиснути кулаки, щоб добре відчувати різницю між напруженим і розслабленим станами м'язів.

**Вправа «Спагеті».** Цього разу дитина має уявити, що перетворилася на тверді італійські спагеті, які тільки-но дістали з коробки. Для цього треба підняти руки, напружити їх і все тіло: ший, живіт, сідниці, ноги. Виструнчитися, витягнутися в пряму лінію. А тепер спагеті почали варити, і вони м'якшають: поступово розслабляються й опускаються руки, розслабляється нижня щелепа, шия, живіт, ноги, й дитина опускається на підлогу. Спагеті зварилися!

**Вправа «Лимон».** Дитина сідає, руки кладе на коліна долонями вгору, плечі та голову опускає. Уявляє, що у правій руці — лимон. Починає повільно його стискати, поки не відчує, що «вичавила з нього увесь сік». Розслабляється. Уявляє, що тепер лимон — у лівій руці. Повільно його стискає, поки не «вичавить увесь сік». Знову розслабляється. Після цього робить вправу одночасно обома руками. Розслабляється.

**Гра «Сніговик».** Попросіть дитину напружити всі м'язи, наче вона — це сніговик, який стоїть на міцному морозі. А потім гріємо весняним теплим сонечком — сніговик починає танути. І дитина розслабляється.

**Гра «Кольоровий душ».** Нехай дитина уявить, що стоїть під кольоровим теплим душем (пофантазує, якого він кольору: жовтий, зелений, сріблястий, а може, золотий?). Зробить рухи, наче вмивається. Візьме уявну мочалку та лагідно вимие нею спочатку плечі й руки, потім груди, живіт, спину, ноги. Вода змиває все, що напружує, лякає, заважає. Потім треба уявити м'який пухнастий рушничок і розтерти ним усе тіло.

**Вправа «Перетремтїти».** Коли ми налякані, м'язи тіла напружуються. Аби зменшити і відчуття страху, і напруження, можна встати й почати швидко-швидко стукати п'ятками по підлозі, щоб усім тілом пішла вібрація. «Трясовиця» має охопити все тіло, наче ми витрясаємо страх.

На завершення можна разом зробити **вправу «Метелик»**. Кладемо праву руку на ліве плече, ліву руку — на праве плече. Починаємо ритмічно поплескувати по плечах кистями: по чергово кожне плече. На кожне поплескування ви говорите дитині одну коротку фразу: «Ти у мене молодець», «Ти розумничка», «Ти впораєшся» тощо. Потім дитина може продовжити і говорити сама: «Я у тебе молодець», «Я розумничка», «Я впораюся».

Якось гру дитина може просити повторювати багато разів. Це означає, що саме ця гра найкраще зцілює її.

За допомогою цих і схожих вправ та ігор зникають або принаймні слабшають негативні переживання дитини: тривога, страх, очікування невідомого. Тут спрацьовує певна

закономірність: розділені негативні відчуття, страждання зменшуються вдвічі, а розділена радість подвоюється. Шановні дорослі, пам'ятайте про це! А ще пам'ятайте, що ви — добрі чарівники, які створюють життєствердну реальність для своїх дітей!

## Ігри, які можна використати під час перебування у сховищі

(Ендресен Л. 14 ігор для дітей 3–6 років у черзі, сховищі та в дорозі. URL: <https://is.gd/VdXdiz>)

**1. Що спільного?** Наше завдання — по чергово називати, що спільного у двох предметах. Наприклад: «Що спільного в огірка та динозавра?» — «Вони можуть бути зеленими». «Що спільного у бджоли та літака?» — «Вони обоє можуть літати».

**2. Складайка.** Наше завдання — по чергово називати, з чого складається будь-який предмет або явище. Наприклад: «З чого складається стільчик?» — «Із сидіння, спинки та чотирьох ніжок».

**3. Четвертий зайвий.** Наше завдання — назвати три схожі предмети й один зайвий. Наприклад: «Джинси, футболка, кросівки, помідор. Яке слово тут зайве?»

**4. Хто ким був раніше?** Наше завдання — називати явища та предмети, що раніше були чимось іншим. Наприклад: «Чим раніше була калюжа?» — «Дощиком». «Чим раніше було морозиво?» — «Цукром, молоком...».

**5. Що буде, якщо...?** Наше завдання — розвивати в дитини причинно-наслідкові зв'язки й уяву. Наприклад: «Що буде, якщо не буде птахів?» — «Буде більше комах».

**6. Порівнялка.** Наше завдання — по чергово називати й порівнювати предмети навкруги. Наприклад: «Що вище: будинок чи паркан?», «Що ближче до нас: червона машина чи біла?», «Де більше людей: у магазині чи в ліфті?», «Що їде швидше: потяг чи ліфт?»

**7. Окомір.** Наше завдання — по чергово виміряти відстань до наступного об'єкта у кроках велетня та мурашки. Наприклад: «Мій окомір мені підказує, що до дверей / магазину / дерева залишилося 15 велетенських кроків і два мурашиних».

**8. Відгадайка.** Наше завдання — разом відгадувати, хто куди йде, що хоче, ким стане, коли виросте, де працює тощо, і уважно слухати. Наприклад: «Дивись, он там дівчинка йде. Як думаєш, чим вона зранку снідала? А про що вона мріє? Чому? А чого вона боїться?» (Тут ми уважно слухаємо, бо дитина з великою ймовірністю говоритиме про себе).

**9. Загадайка.** Наше завдання — по чергово загадувати предмети навкруги й не тільки. Наприклад: «Я загадала щось, що праворуч від мене, жовтого кольору і має прямокутну форму» або «Що має чотири колеса та возить пасажирів?» — «Таксі або автобус».

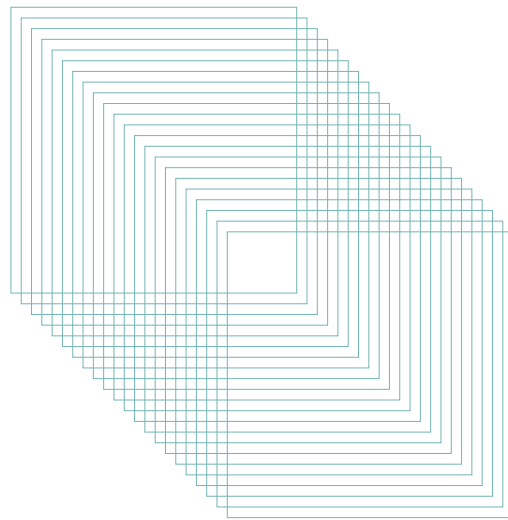
**10. Тварини.** Наше завдання — називати тварин, щоб дитина відгадувала, чим вони вкриті: пір'ям, хутром або шкірою.

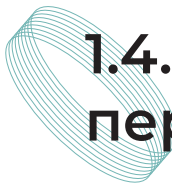
**11. Спільна історія.** Наше завдання — разом із дитиною речення за реченням по чергово складати казку. Наприклад: «Одного разу жив на світі краб на ім'я Кука. Який він був?» — «Великий і червоний». Далі по чергово ви розповідаєте, де він жив, що любив, як знайомився з друзями тощо. Вплітаємо сюди інтереси дитини.

**12. Прислухайка.** Наше завдання — мовчки протягом 1-2 хвилин прислуховуватися до звуків навкруги. Наприклад, стрілки годинника, чийогось дихання, крапель дощу тощо. Виграє той, хто нарахує максимальну кількість звуків.

**13. Плескалка.** Наше завдання — по чергово називати 5 друзів, ляльок, динозаврів, супергероїв, машин, страв тощо і щоразу плескати в долоні.

**14. Суперсила.** Наше завдання — по чергово запитувати одне в одного про суперсилу. Наприклад: «Яка в тебе суперсила?» — «Я вмю готувати смачні млинці з медом і сметаною! А у тебе?»





## 1.4.2. Стрес: особливості переживання та підтримка



Анастасія Аносова

### Вправа «У СТРЕСІ Я...»

(за матеріалами Громадського центру профілактики стресу, м. Кір'ят-Шмона, Ізраїль)



**Мета:** актуалізувати тему заняття, залучивши спогади учасників про власні стресові реакції.



**Хід проведення**

Тренер пропонує учасникам почергово продовжити речення «У стресі я...», уявивши, з чим асоціюється поведінка, відчуття у стресовому стані.



**Запитання для обговорення:**

- Чи почули ви серед відповідей схожі реакції на стрес? У які групи ми могли б їх об'єднати?
- Чи завжди ваші реакції на стрес однакові? Від чого це залежить?



**У підсумку** тренер може зазначити, що психологічна безпека може порушуватися непередбачуваними подіями, для подолання яких в досвіді людини немає засобів, можливостей для адаптації нової ситуації. Такі події спричиняють реакцію стресу. Також стрес може бути результатом накопичення ситуацій, які вимагають постійного пристосування, зміни поведінки, і це може впливати на якість життя.

Найпоширенішими, особливо в освітній діяльності, є такі види стресу, як базовий стрес — реакція на зміни в щоденному середовищі людини; сукупний стрес — результат накопичення базового стресу, який проявляється через тривале перебування як дорослих, так і дітей у стресовому стані під час надзвичайних ситуацій або в небезпечному середовищі.

### Мінілекція «СТРЕС У НАШОМУ ЖИТТІ»



**Мета:** проінформувати учасників щодо змісту поняття «стрес», його фаз і компонентів, основних ознак, зокрема в дітей різних вікових груп.

**Стрес (тиск, натиск)** — це стан напруження, який виникає внаслідок дії сильного подразника, незвичайної ситуації. Стрес є необхідним, адже він допомагає пристосуватися до нових умов, впливає на працездатність, творчість, навчає долати перешко-

ди, мобілізувати сили та ставати впевненими в собі. Але водночас, якщо стрес тривалий, то він може стати руйнівним для здоров'я людини.

Цим терміном користуються для позначення широкого кола станів людини, які виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи.

**Стресостійкість** — це якість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, врівноваженість, опірність. Вона дає змогу індивідові протистояти різним труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати нормальне самопочуття та працездатність у різних випробуваннях.

Залежно від подразника, який діє на людину, розрізняють два види стресу:

- дистрес — дія негативних емоцій у ситуаціях горя, нещастя, хвороби, що знижує опірність організму до несприятливих чинників середовища, виснажує людину, заважає їй мобілізуватися;
- еустрес — дія позитивних емоцій, натхнення, творчого осяяння, кохання, коли з'являється відчуття, що за плечима ніби крила виростають [4].

Жити, зокрема працювати чи навчатися, взагалі без стресу неможливо, та й шкідливо. Під дією негативних чинників вмикаються захисні механізми організму, які ми повинні навчитися скеровувати в конструктивне русло.

Періодичні емоційні стреси корисні для організму: вони позитивно впливають на зовнішній вигляд, мобілизують сили та розумові здібності. Еустрес активізує та підвищує тонус. Однак від дистресу потрібно терміново рятуватися, поки він не встиг втрутитися у ваше життя.

## Фази і компоненти стресу

У ході розвитку стресу спостерігають три стадії:

1. Стадія тривоги. Це найперша стадія, що виникає з появою подразника, який спричиняє стрес. Наявність такого подразника спричиняє чимало фізіологічних змін: у людини прискорюється частота дихання, трохи підвищується тиск, пришвидшується пульс. Змінюються і психічні функції: підсилюється збудження, вся увага концентрується на подразнику, підвищується ступінь особистісного контролю ситуації. Усе це разом покликане мобілізувати захисні можливості організму та механізми саморегуляції на захист від стресу. Якщо цієї дії досить, то тривога і хвилювання вщухають, стрес закінчується. Більшість стресів завершуються на цій стадії.
2. Стадія опору. Настає у випадку, якщо стрес-чинник, що спричинив стрес, продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи «резервний» запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.
3. Стадія виснаження. Якщо подразник продовжує діяти, то зменшуються можливості протистояти стресові, оскільки виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму. Стрес «захоплює» людину і може призвести до її хвороби або навіть до загибелі.

## Основні ознаки стресу

Існує декілька ознак стресу, які характерні для більшості з нас:

- відчуття роздратованості, пригніченості без особливих причин;
- нездатність зосередитися на виконанні завдань;
- проблеми з пам'яттю, зниження швидкості розумового процесу, часті помилки;

- часті головні болі, різі в шлунку, які не мають органічних причин;
- депресія, фізична слабкість, небажання що-небудь робити, постійна втома;
- зниження апетиту або постійне відчуття голоду;
- втрата почуття гумору;
- зловживання шкідливими звичками;
- підвищена збудливість і образливість;
- постійно виникають бажання поплакати, сльозливість, що переходить у ридання, тугу, песимізм, жалість до себе;
- відсутність інтересу до навколишніх, до рідних і близьких;
- неможливість розслабитися, відкинути вбік свої справи та проблеми;
- іноді з'являються нервові тики, нав'язливі звички (людина покусує губи, гризе нігті), метушливість, недовіра до всіх і кожного [3].

Формуючи безпечний освітній простір, потрібно враховувати особливості реагування дітей різного віку і залежно від цього продумувати умови та засоби підтримки.

Загальні ознаки, які проявляються в стресовій ситуації і характерні для дітей всіх вікових категорій.

#### Психофізіологічні:

- проблеми зі сном (проблеми із засинанням, недостатня тривалість сну, зміщення фаз сну);
- втрата або погіршення апетиту;
- скарги на самопочуття (головний біль, біль у животі);
- чутливість до фізичних подразників.

#### Емоційні:

- зниження контролю емоційних проявів, зміни настрою;
- може бути надмірна збудженість або загальмованість, емоційний ступор;
- переважають злість, роздратування, тривога, страх.

#### Когнітивні:

- проблеми з концентрацією уваги, мисленнєвими процесами;
- послаблення пам'яті;
- зниження успішності навчання.

#### Поведінкові:

- можлива агресивна поведінка;
- проблеми в комунікації — або замкненість, зменшення спілкування, або надмірна комунікативна активність.

### Вікові реакції дітей на стресові події

Дошкільний вік: у стресі може бути повернення до поведінки, характерної для попереднього вікового етапу; потреба перебувати поряд із батьками, тримати їх у полі зору; гра в цьому віці є провідною діяльністю, вона є і індикатором проблем (зміна сюжетів ігор, вибір іграшок), і способом опрацювання пережитого досвіду (сюжети, пов'язані з травматичними подіями, пошук стратегій вирішення через постійне програвання

однієї гри); загострення страхів і виникнення нових; виявлення зацікавленості щодо питань смерті.

Молодший шкільний вік: можуть бути труднощі зі сприйняттям авторитету, критики; фантазування, «магічне мислення»; пильна увага до тривоги дорослих, думки про безпеку, можуть турбуватися про безпеку навколишніх; можуть уникали місць, людей, предметів, що нагадують про подію; почуття провини за ситуацію, що відбулася; як і дошкільники, програють травматичні події в сюжетних іграх.

Підлітки та старші школярі: можливі ризиковані вчинки, суїцидальні думки; негативізм; страх повторення травматичних подій; опрацювання пережитого досвіду через постійне обговорення подій; бажання помсти; можливе вживання алкогольних або наркотичних засобів; схильність до нерозбірливих зв'язків, зокрема і сексуальних.



### Інформація для тренера

Більше інформації про стрес — у навчально-методичному посібнику.

## Мозковий штурм «СТРЕС УЧНЯ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ»



**Мета:** визначити стресові чинники для учнів у освітньому середовищі та обговорити можливості зменшення їхнього впливу, профілактики виникнення.



**Необхідні матеріали:** стикери, фліпчарт, маркери.



**Хід проведення**

Тренер пропонує учасникам подумати над запитанням «Що може спричиняти стрес учня в освітньому процесі?» і записати свої відповіді на стикерах (кожна відповідь — на окремому стикері).

Учасники по чергово зачитують написане, а тренер одразу групує відповіді за чинниками, які можуть спричиняти в учнів стрес (найімовірніше, це будуть внутрішні та зовнішні чинники, які можна диференціювати на менші категорії, як-от: особливості сприймання, характеру учнів, стиль виховання в родині, атмосфера в класі тощо).



### Запитання для обговорення:

- Чи можна уникнути дитячого стресу в школі?
- Чи можна зменшити кількість стресових чинників для дітей у школі? Яких саме і як? (Пропозиції учасників записують біля відповідних стикерів із чинниками стресу.)
- Які можуть бути наслідки постійного стресового напруження учнів?



**Підсумок.** Постійне стресове напруження неодмінно вплине і на здоров'я учнів, і на їхню навчальну успішність, і на взаємини з навколишніми.

Зовнішні чинники в освітньому закладі, які можуть ускладнювати адаптацію дітей до стресової ситуації чи переживання травматичної ситуації та на які слід впливати:

- велика кількість учнів у групі / класі;
- обмежена можливість вийти з групової роботи, відсутність місць для усамітнення;
- обмежена рухливість, неможливість фізично розрядити напруження;
- відсутність зміни видів діяльності, нестача умов для творчості;
- великі навчальні навантаження, що провокують втому та роздратування;
- рівень шуму, декор приміщень;
- багато явних і прихованих заборон;
- негативний вплив неформальних груп і лідерів.

Такі умови можуть сприяти накопиченню роздратування і проявам агресії.

## Вправа «ПОРТРЕТ УЧНЯ» [1]



**Мета:** навчити учасників створювати портрет учня з погляду його сприймання проблемної ситуації, що надає змогу ефективно підтримати дитину в складній, проблемній, стресовій ситуації.



**Необхідні матеріали:** роздруковані кейси, 3 аркуші для фліпчарту, маркери.



**Хід проведення**

### I етап

Тренер об'єднує учасників у три групи. Кожна з груп отримує по одному з кейсів, за яким їм потрібно укласти на аркуші для фліпчарту портрет учня за наведеною схемою:

Для початку намалюйте велике коло, навколо якого має бути місце для додаткових написів.

Домалюйте очі, вуха, рот, перетворивши це коло у велику голову.

Дайте цьому учневі ім'я.

Ділянки навкруг голови розділіть на сектори із запитаннями:

- про що думає? (Над мозком);
- що бачить? (Навпроти очей);
- що чує? (Навпроти вуха);
- що говорить? (Навпроти рота);
- що робить? (Навпроти шиї);
- що відчуває? (Навпроти серця).

**Кейси** (кейси уклала О. Клепуц)

**1-ша група.** Дівчинка, учениця 7 класу, навчалась у малокомплектній сільській школі, де у класі було 5 учнів. У зв'язку з переїздом батьків дівчинка перейшла у велику школу



і зрозуміла, що в попередній школі її оцінювали досить необ'єктивно. Її високий рівень явно не відповідав критеріям, за якими оцінювали учнів у новій школі. Дівчинка пригнічена цим і відмовляється ходити в школу.

**2-га група.** Мама учня 6 класу перевела його в іншу школу в сусіднє село, оскільки його в попередній школі постійно цькували однокласники. І хоч у новій школі хлопчика ніхто не зачіпає, він дуже пасивний на уроках і на перервах сторониться однокласників.

**3-тя група.** Учень 10 класу з числа ВПО вперто не хоче на уроках спілкуватися українською, хоч добре її розуміє та може нею розмовляти. Пояснює це тим, що його сім'я російськомовна. Однокласники почали ігнорувати хлопця. У відповідь на це він намагається зривати уроки.

Презентація груп.

## II етап

Після презентації портретів тренер пропонує учасникам розробити перелік дій, заходів, які б допомогли учням впоратися зі стресовими подіями, подумавши перед цим:

- чого хоче цей учень;
- які спонукальні мотиви його вчинків;
- що ми можемо для нього зробити.

Презентація груп.



### Запитання для обговорення:

- *Що нам дає намагання з'ясувати, як сприймає цю ситуацію інша людина?*
- *Які висновки можемо зробити?*

## Інформаційне повідомлення «РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПРОТИДІЇ ВПЛИВУ СТРЕСУ» [3]

Після того, як ви усвідомили, що перебуваєте у стані стресу:

- намагайтеся зосередитися, щоб контролювати свої дії;
- робіть усе якомога точніше;
- намагайтеся контролювати не лише себе, а й навколишню ситуацію загалом;
- намагайтеся побачити себе збоку;
- спробуйте уявити збоку всю ситуацію;
- не піддавайтесь емоціям, накажіть собі внутрішньо думати про те, що зараз робите. Для цього запитайте себе: «Хто я? Де я перебуваю? Яке моє завдання, що я повинен робити?»;
- щоб опанувати себе, спробуйте вголос (якщо це можливо) відтворити ситуацію, у якій ви опинилися, але не давайте їй емоційних оцінок;
- намагайтеся сприймати все, що відбувається, загалом.

У ситуації надмірного стресу:

- якщо ви втратили чутливість до зовнішніх впливів або не можете впоратися з

емоціями, страхом або панікою, зробіть собі боляче (ущипніть себе) і сконцентруйтеся на цьому відчутті болю;

- якщо ви розгубилися, спробуйте відчувати положення свого тіла в просторі, зосередьтеся на відчуттях, які надходять від позиції тіла, температури повітря, навколишніх предметів;
- якщо вам важко зосередитися, назвіть себе на ім'я, спробуйте розв'язати декілька простих математичних задач.

Якщо ви переживаєте стрес і у вас є неприємні відчуття, спробуйте використати прості, але ефективні прийоми:

- легкими рухами рук, не завдаючи собі болю, помасажуйте найбільш напружені або болісні ділянки ший. Якщо руки втомлюються, їх слід час від часу струшувати. Продовжуйте самомасаж приблизно протягом 5 хвилин;
- вимовте життєстверджувальну фразу. Слова можуть бути чудовим засобом зняття стресу. Один зі способів подолати раптовий стрес — повторити фразу, з якої ви черпаєте силу і впевненість, наприклад, «я впораюся», «все добре», «я люблю і вірю», «я повністю впевнений у собі», «я все здолаю», «і це теж мине»;
- пам'ятайте, що стрес впливає на все ваше тіло, тому, щоб протидіяти йому, можна підібрати тонус для кожного зі своїх органів чуття. Наприклад, якщо у вас є аромат, що нагадує вам про комфорт, тримайте його під рукою, щоб понюхати, коли нервуетесь. Ваше відчуття дотику можна використовувати, просто тримаючи в руках матеріал, приємний на дотик, тощо;
- жуйте жуйку — це може допомогти відволіктися і заспокоїтися, знизити симптоми стресу.

## Індивідуальна робота

### «СТРАТЕГІЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ» [3]



**Мета:** сформувані індивідуальні стратегії подолання стресу учасниками.



**Необхідні матеріали:** роздруковані аркуші зі схемою подолання стресу за кількістю учасників.



**Хід проведення**

Тренер роздає кожному учасникові аркуш паперу, на якому запропоновано схему для складання власної стратегії подолання стресу.

**Інструкція:** «Кожний із вас отримав аркуш зі схемою, яка допоможе вам скласти власну стратегію подолання стресу.

Це своєрідна картка з інструкціями, що дає змогу підготуватися до виникнення дисбалансу завдяки завчасному складанню корисних порад або тверджень, спрямованих на подолання стресу.

У подальшому перечитування цієї картки дасть змогу натрапляти на корисні думки та способи аналізу ситуації, що за інших обставин виявилось б малодосяжним. Заповніть кожну позицію на отриманій картці. Заповнену картку майте завжди при собі, користуйтеся нею за потреби».

Учасникам для заповнення картки треба дати достатньо часу.

3 чинники, що найбільше спричиняють у вас стрес:

---

---

---

3 способи, у які ви найчастіше відчуваєте стрес:

---

---

---

3 найвагоміших причини для роботи над собою:

---

---

---

3 речі, які ви плануєте зробити заради розвитку (вони мають бути конкретними, вимірювальними, досяжними, реалістичними, визначеними в часі):

---

---

---

3 людини, яким ви першими зателефонуєте в складній стресовій ситуації (конкретні імена та контактна інформація про осіб, які вас підтримають):

---

---

---

Найбільш вагома цитата або вислів, що має значення для вас особисто:

---



#### Запитання для обговорення:

- Які пункти вам було легко написати? Які складніше?
- Як і коли можна користуватися аркушем, який ви зараз написали?
- Кому ви б порадили заповнити таку схему роботи зі стресом?

## Вправа «КИЛИМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ» [2]



**Мета:** сприяти психоемоційній саморегуляції учасників.



**Необхідні матеріали:** стикери двох кольорів за кількістю учасників.

Тренер пропонує учасникам скласти на різнокольорових стикерах два списки (мінімум із 10 пунктів кожний). Перший про те, як вони позбавляються негативних емоцій у повсякденному житті. І другий список — про те, звідки вони отримують ресурс / позитив.

Під час виконання вправи важливо звернути увагу, який список складати легше, який склали першим, чи є бажання скласти список із понад 10 пунктів тощо. Кожен учасник наліплює свої стикери на фліпчарт, а тоді тренер проводить загальне обговорення вправи, під час якого учасники обмінюються досвідом саморегуляції.



**Підсумок.** Кожна людина має мати власні способи нормалізації свого емоційного стану. Способи нормалізації мають задіяти різні сфери життєдіяльності (репертуар дій).

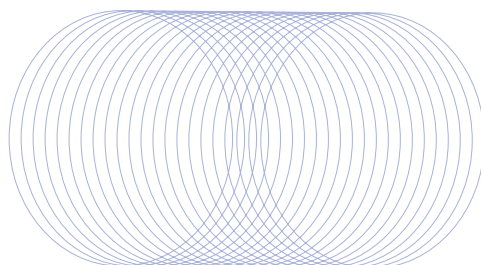
Позбавлення від негативних емоцій відбувається на таких рівнях:

- вербально-емоційному, до якого належать сльози, відверті розмови, крики як негативний вияв і спів, сміхотерапія, прослуховування приємної музики, вправи-медитації, позитивне мислення тощо як приємне наповнення;
- фізичному, що включає заняття спортом, рухливі ігри, прибирання в кімнаті, позбавлення від шкідників на городі як позбавлення від негативу, вправи на напруження / розслаблення, приємні активності, допомогу іншим, відвідування масажу, смакування їжі, подорожі як прояв ресурсних і приємних дій.

---

### Список використаних джерел

1. Gray D., Brown S., Macanujo J. Gamestorming: A Playbook for Innovators, Rulebreakers, and Changemakers. O'Reilly Media, Inc., 290 p.
2. Інклюзивне навчання в закладах загальної середньої освіти: керівництво для тренерів. Київ, 2018. С. 146.
3. Кокурн О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки: методичний посібник / за ред. В. М. Мороза. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2020. С. 5–9.
4. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. Київ: Міленіум, 2004. 264 с.



## 1.4.3. Як побачити тривожні індикатори психологічної травмованості дитини та надати їй підтримку



Анастасія Аносова, Лариса Петушкова

### Обговорення «СИТУАЦІЯ, ЩО МЕНЕ ТРАВМУВАЛА»



**Мета:** актуалізувати тему заняття для учасників, використовуючи їхній досвід.



**Хід проведення**

Тренер пропонує учасникам пригадати ситуацію, у яку вони потрапили, і вважають, що ця ситуація травмувала їх психологічно. Ситуація має бути не більше ніж 5 балів за шкалою від 1 до 10 (де 1 — найменше травмування, а 10 — найбільше).

Учасники за бажанням розповідають свої історії.



**Запитання для обговорення:**

- Що ви зараз відчуваєте?
- Чого ви потребували передусім, коли потрапили в травматичну ситуацію?
- Яка допомога вам була необхідна?
- Хто міг надати таку допомогу?



**Тренер підсумовує обговорення.** Травматичні ситуації — це такі екстремальні критичні події, які мають потужний негативний вплив, ситуації загрози, що вимагають від індивіда екстраординарних зусиль для управління (опанування) наслідками впливу. Ці ситуації можуть бути нетривалими (від декількох хвилин до декількох годин), але надзвичайно потужними за силою впливу, або тривалими чи систематично повторюваними.

До травматичних ситуацій належать події, які:

- загрожують життю людини або можуть призвести до серйозної фізичної травми чи поранення;
- пов'язані зі сприйняттям страхітливих картин смерті й поранень інших людей, стосуються насильницької чи раптової смерті близької людини;
- пов'язані з присутністю під час насильства над близькою людиною, з отриманням інформації про це, з провинною за смерть чи важку травму іншої людини.

Психологічна травма (психотравма) — це реакція особистості на стресові життєві події (війну, терористичні акти, стихійне лихо, нещасні випадки й аварії, фізичне, емоційне та сексуальне насилля, важкі захворювання та медичні операції, ситуації втрати, горя, міжособистісні конфлікти тощо.

## Робота з історіями дітей



**Мета:** навчитися бачити та розуміти особливості поведінки дітей, які свідчать про їхнє психологічне травмування.



**Необхідні ресурси:** роздруковані історії дітей.



**Хід проведення**

Тренер об'єднує учасників у 3 групи (можна в 6 груп), кожна група отримує історію дитини, яка постраждала від війни.

Завдання групам: визначити особливості поведінки дитини, які свідчать про її психологічне травмування.

### Історія 1

Кіра. Народилась у щасливій родині, але вже в перший рік свого життя втратила маму. Росла з люблячим батьком у родині спортсменів, а у 12 років втратила тата. Її викрали та вивезли на непідконтрольну Україні територію.

Батько Кіри — колишній капітан збірної України з водного поло Євген Обединський. Його вбили на балконі власної квартири в Маріуполі, коли чергував, щоб повідомляти про пожежі та руйнування від обстрілів. Російські військові вистрілили чоловікові в голову. Кіра з іншими цивільними маріупольцями намагалася втекти з міста пішки. Дорогою інша дитина підірвалася на міні, а Кіра отримала поранення осколками у вухо. Все обличчя було у крові. Звідти її вивезли спочатку до Мангуша, а далі в лікарню до окупованого Донецька. Там дівчинці вийняли осколки з вуха.

Дідусь Кіри з дружиною змогли залишити Маріуполь і виїхати в Чернівці. Окупанти погрожували дідусеві, що вивезуть Кіру в росію як сироту та оформлять у дитячий будинок. Проте історія Кіри з Маріуполя закінчилася щасливо. Дідусь зумів у найкоротші терміни оформити опіку над дівчинкою та забрати дитину на територію, підконтрольну Україні.

Зараз Кіра перебуває зі своїм дідусем в НДСЛ «ОХМАТДИТ» у Києві. Про батька з нею не говорять. Проте дівчинка не випускає з рук єдину річ, яка залишилася їй від найріднішої людини,— татів телефон. Психоемоційний стан Кіри є важким: вона постійно плаче, кричить вночі. Вона постійно питає, чи можуть бути в Києві обстріли та бомбардування. І дівчинка дуже лякається, коли дідусь хоч ненадовго залишає її саму. Багато подій Кіра просто не пам'ятає, навчатися повноцінно не може: забула весь навчальний матеріал останніх 2 років.

## Історія 2

Ангеліна. Їй 16 років, узимку село, де вона мешкає з батьками, було під окупацією. Батько загинув. Після канікул дівчинка прийшла до школи з дуже дивною поведінкою. Вона мало спілкувалася з іншими; коли згадували події окупації, плакала. У неї суперечливі почуття до дорослих, вона звинувачувала матір у смерті батька, уникала спілкування з чоловіками, не відвідувала уроків фізкультури — постійно говорила про біль у животі.

Ангеліна не розуміє, що робити далі, не цікавиться навчанням — просто ходить до школи, домашніх завдань не виконує, висловлює почуття власної непотрібності. Робила спроби суїциду, говорить однокласникам про нереалізоване бажання покинути власну домівку. А останнім часом почала поводитись агресивно: побила шестикласника. Пояснити мотив своєї поведінки не може чи не хоче.

## Історія 3

Андрій. Йому 10 років. Жив у населеному пункті, де були постійні обстріли, поки їхню домівку не зруйнували. Потім із батьками та бабусею виїхав до сусідньої області. Там поведився як одинак: ні з ким не потоваришував, постійно намагався бути на самоті, з телефоном. Не дозволяв рідним дивитися новини, і якщо вони вмикали телевізор, кричав на них і втікав із дому. Одного разу Андрія шукали 5 годин.

До школи ходити хлопчик відмовляється, говорить, що буде вчитися дистанційно зі своїм класом. Але, як виявили батьки, часто пропускає навчання, імітує, що навчається.

У зошитах малює агресивні картинки, на яких червоним кольором виокремлює криваві рани на людях.

Потім групи презентують свої напрацювання.

Тренер підсумовує презентації груп. Учитель може зрозуміти, що учень зазнав психологічного травмування, за певними емоційними та фізичними симптомами [1].

До емоційних належать:

- різкі зміни настрою (від апатії та повної байдужості до крайнього рівня роздратування та навіть люті, яка може ставати абсолютно неконтрольованою);
- сильна туга, яку майже неможливо розвіяти;
- почуття безвиході, коли здається, що життя майже зупинилося та більше нічого доброго не станеться;
- заглиблення в себе, що може проявлятися у втраті інтересу до діяльності, довіри, в небажанні розмовляти чи в регресі до більш інфантильної поведінки;
- замкнутість, коли дитина практично перестає відвідувати розважальні заходи, спілкуватися з друзями та знайомими;
- нездатність зосередитися: у дитини все валиться з рук, вона постійно відчуває тривогу, навіть якщо не може зрозуміти, чим ця тривога спричинена, відчуває безпричинний страх;

- втрата віри в людей, у порядність, дружбу, в можливість отримати допомогу — дитина відчуває себе самотньою, нікому не потрібною, загубленою.

Серед фізичних симптомів психологічної травми найчастіше відзначають такі:

- порушення сну, особливо часто говорять про нічні кошмари та безсоння, через що дитина стає вразливою до захворювань;
- порушення ритму серцевих скорочень — найчастіше серцебиття прискорене, але іноді серцевий ритм може й уповільнюватися через напади страху;
- напади гострого чи хронічного болю різної локалізації (у ділянці серця, у шлунку, головний біль), іноді він має лише психологічний характер, проте можуть бути випадки захворювань, які мають і фізіологічну складову;
- підвищена не тільки фізична, а й психологічна, емоційна, стомлюваність, коли немає сил не те що працювати фізично, а й думати, розмовляти, щось вирішувати, формулювати запитання;
- м'язове напруження — м'язи перебувають у постійному підвищеному тонусі, розслабити їх не вдається.

І емоційні, і фізичні симптоми за психологічної травми можуть зберігатися до декількох місяців. Проте навіть після зникнення вони можуть повернутися, коли щось нагадуватиме про травматичні ситуації.

## Вправа «ВТРАТА І РОЗЛУКА»



**Мета:** визначити розуміння учасниками понять «втрата» і «розлука» та різницю між ними.



**Необхідні ресурси:** підготовлені запитання в застосунку «Mentimeter», проєктор, ноутбук для демонстрації хмаринок слів.



**Хід проведення**

### I етап

Тренер просить учасників відповісти на запитання «Що таке втрата? Із чим вона у вас асоціюється? Запишіть свою асоціацію» (перехід у застосунку «Mentimeter» і робота в ньому).

Після презентації напрацювань учасників тренер просить записати також у «Mentimeter» свої асоціації до слова «розлука». Тренер демонструє дві хмаринки слів і разом з учасниками порівнює результати опитування.



### Запитання для обговорення:

- Чим супроводжується втрата?
- Чим втрата відрізняється від розлуки?



### Інформація для тренера

Втрата — позбавлення того, чим володів. Один із видів утрати — розлука.

Розлука — розставання з близькими людьми, відокремлення, неможливість бути разом, розірвання стосунків.



Страждання — болісний процес переживання горя, який допомагає подолати біль втрати.

## II етап

Тренер запитує: «Що ми можемо втрачати?».

Відповіді учасників фіксує. Опісля пропонує учасникам пригадати якусь втрату в своєму житті на 4–5 балів (за 10-бальною шкалою) і продовжити речення: «Я втратив... Це навчило мене...».



### Запитання для обговорення:

- *Що допомагає перетворити неприємні, болісні відчуття від втрати на досвід, точку свого подальшого зростання?*

## Мінілекція «ЕТАПИ ТА ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ»



**Мета:** розкрити теоретичні аспекти впливу травми на розвиток дитини, навчитися розпізнавати ознаки психологічного травмування дітей.



**Необхідні ресурси:** схема «Етапи переживання втрат» із Додатка А на аркуші фліпчарту або у вигляді слайда, фліпчарт, аркуш для фліпчарта, маркери.

Щоб краще зрозуміти процес переживання втрати, його особливості, проаналізуємо ситуацію. Тренер розповідає учасникам історію про гаманець:

«Уявіть, що ви десь загубили гаманець, у якому була ваша зарплата за місяць. Подумайте, якою буде ваша перша реакція на те, що сталося? Якими будуть ваші подальші дії, відчуття?»

Відповіді учасників необхідно записувати асистентові тренера, щоб потім показати їх на екрані для всіх учасників.

Тренер продовжує: «А що було найперше?». Бажано, щоб хтось з учасників назвав першою реакцією шок, тоді тренер переходить до зображення схеми з Додатка А на екрані.

На прикладі вправи з гаманцем ви можете пригадати, що перший поштовх — шукати гаманець. Ви починаєте шукати його всюди, багато разів оглядаючи кишені, сумку, стіл тощо. Ви не вірите або не хочете повірити, що справді його втратили.

«Коли діти переживають шок і заперечення, вони можуть часто плакати — довго та голосно. Або ж дитина, яка пережила сексуальне насильство, може блокувати ці спогади й нікому про них не розповідати».

Тренер запитує, яка поведінка дитини може свідчити про те, що вона переживає стадію шоку та заперечення (відповіді учасників записують на фліпчарті).

Тренер пропонує учасникам навести приклади того, як, на їхню думку, діти можуть виявляти свою злість (відповіді учасників записують на фліпчарті).

Фокус злості на 4-й стадії, як ми визначили раніше, може бути спрямований не лише

назовні, а й усередину. Зазвичай це виявляється у вигляді депресії. Між цими двома видами поведінки є зворотний рух, тому що вони базуються на однакових почуттях.

Дитяча депресія може бути менш помітною для дорослих, аніж виявлення злості. Але обома цими почуттями важливо керувати.

Тренер пропонує учасникам навести приклад того, як діти можуть виявити свою злість, спрямовану всередину, як проявляється їхня депресія (відповіді учасників записують на фліпчарті).

Слід нагадати учасникам, що проходження через стежку страждання має свої індивідуальні властивості. Адже вибір дитини на 4-му етапі — злість або депресія — зумовлений насамперед індивідуальними особливостями дитини, серед яких найпомітніше місце займає темперамент. Саме він визначає, як дитина буде поводитись на 4-му етапі. Що меланхолійніша дитина, то більше вона схильна до депресивної поведінки (зазвичай це стосується також флегматиків). І, навпаки, діти-холерики або сангвініки будуть поводитись агресивно (хоча й не завжди).

Тренер наводить приклад того, як дитина може демонструвати розуміння та прийняття втрати:

«Діти можуть почати легше висловлюватися позитивно та негативно про своїх батьків. Ось що сказала одна 9-річна дитина: “Моя мати була красива, але іноді смішна. Вона вживала наркотики й не могла від цього відмовитися. Мені було боляче, коли вона це робила. Іноді я люблю свою маму, а іноді ні. Я знаю, що мати ніколи не зможе про мене турбуватися, але я знаю, що я їй небайдужа”».

Тренер запитує учасників, чи вони можуть назвати інші показники того, що діти розуміють ситуацію та можуть впоратись зі втратами.

## **Є 7 чинників, що впливають на здатність переживати втрати:**

**Природа втрати.** Важливим є тип втрати, а також те, чи очікувана вона. Окрім інших втрат у стосунках між батьками й дітьми, найважливішою є втрата батьків, які піклуються про дитину.

**Вік і час кожної втрати.** У конкретному віці дитини на певних етапах розвитку найбільше значення мають різні речі. Наприклад, здатність немовлят розуміти, що з ними відбувається, обмежена. Дитина 1–3 років може не пам'ятати втрати, але виявляти агресивну реакцію. У молодшому шкільному віці переживання втрати може проявлятися у проблемах із дисципліною. У середньому шкільному віці в дитини можуть формуватися шкідливі звички у відповідь на втрату.

**Рівень прив'язаності до людини, з якою розлучається дитина.** Що міцніша прив'язаність, то глибша втрата. Процес страждання допомагає дітям формувати нові прив'язаності. Діти, які не спроможні подолати страждання через втрату прив'язаності, можуть втратити бажання або здатність формувати нові прив'язаності.

**Здатність розуміти, чому відбулася втрата.** У ЗМІ демонструють біль батьків, у яких зникли діти. Часто вони говорять, що найбільше болю відчують через те, що не знають, що трапилось з їхньою дитиною. Знову ж таки, на різних стадіях інтелектуального та емоційного розвитку діти мають різні здатності до абстрактного мислення й розуміння причинно-наслідкових зв'язків. Інтелектуальні й емоційні здібності можуть допомогти дитині пройти через процес страждання. Наприклад, 8-річна дитина спроможна зрозуміти такі речі, яких не здатна розуміти дитина в півтора року. Саме тому для дітей украй важлива наявність інформації та пояснень стосовно того, що з ними сталося.

**Обставини, що стали причиною втрати.** Наприклад, один випадок сексуального насильства над дитиною, яке вчинив незнайомец, матиме не такий вплив, як тривала сексуальна наруга одного з батьків. Або приклад розлучення батьків, коли важ-

ливо врахувати, чи про це розлучення з батьками дитина знала заздалегідь або ж це трапилося раптово й дуже болісно.

**Кількість попередніх втрат.** Діти, які часто переїжджали та в яких періодично змінювалися опікуни й вихователі, втрачають здатність формувати прив'язаності. Іноді кількість втрат у короткий період може бути приголомшливою і суттєво вплинути на спроможність людини подолати це.

**Допомога, що була надана до, під час і після втрати.** Визнати втрату та право на страждання — це перший важливий крок допомоги. Підтримка, яку ми отримуємо, готуючись до втрати, розуміння і втручання на всіх етапах страждання, є другим важливим чинником.

### **Особливості переживання втрати дітьми**

**Діти віком 6–8 років** стрімко розвиваються і вперше починають замислюватися над поняттям «майбутнє». Вони починають розуміти, що «тато більше ніколи не буде з нами жити» чи «дідусь помер, і ми його більше не побачимо». На цьому етапі розвитку в дітей може з'явитися почуття провини, але вони не усвідомлюють різниці між почуттями та діями. Діти вважають, що їхні думки та бажання можуть призвести до незворотних наслідків: «Я кричала і плакала, тому що хотіла сидіти поруч із мамою, а не з татом, тому він від нас пішов», «Через те, що ми посварилися з дідусем, він помер». Працюючи з такими дітьми, важливо обговорити, що дитина не є причиною смерті близької людини. Також необхідно звертати увагу на фантазії та страшні сні дітей, оскільки в цьому віці вони заінтриговані самим процесом смерті, малюють у своїй уяві монстрів і привидів, яких бояться.

**Діти віком 9–12 років** починають розуміти, що таке смерть, і здатні виражати співчуття так само, як і дорослі. Вони можуть відчувати гнів чи смуток, але не до кінця усвідомлюють, що з ними відбувається.

У цей період страх магічних явищ починає слабшати, діти стають більш орієнтованими на майбутнє. З'являється розуміння втрати близької людини, яке може стати причиною почуття безпорадності, безнадії. Зовні діти копіюють поведінку дорослих, вони усвідомлюють, що таке смерть, і можуть виявляти співчуття, але водночас у них може відбуватися заперечення почуттів, неприйняття втрати та процесу переживання горя.

Для цього віку характерна статева ідентифікація: діти намагаються зблизитися з одним із батьків, найчастіше своєї статі, віддаляючись від іншого, тому втрату батьків своєї статі переживають найбільш болюче.

У цьому віці також відбувається усвідомлення дітьми своєї смертності, що особливо їх лякає. Це, можливо, і посилює їхню схильність до заперечення своїх почуттів. Тому, працюючи з цією віковою категорією, важливо звертати увагу на почуття, думки та спогади про померлого. Тоді й самим дітям, і дорослим буде легше зрозуміти їхню складну і непередбачувану поведінку, яка насправді пов'язана з переживанням важкої втрати.

**Діти віком 13–16 років** можуть відчувати гнів та виплескувати його на однолітків чи на членів сім'ї. Вони мають особистісні труднощі від прощання з дитинством і, можливо, із сім'єю, тому втрата близької людини в цьому віці дуже травматична, особливо для молодших підлітків, оскільки їхня самооцінка може бути більш заниженою, ніж у старших. Якщо померла людина, яка була дуже близькою дитині, то підліток може копіювати її поведінку, манери. Ідентифікація зі «старшим» природна для підліткового віку. Зазвичай вона триває недовго, проте, якщо занадто сильна ідентифікація з померлим продовжується, підліткові може знадобитися допомога в подоланні своєї агресії стосовно людини, яка покинула його на такій важливій стадії життя. Також можуть виникати депресивні чи агресивні почуття, оскільки підліток починає відчувати біль від втрати людини, з якою себе ідентифікував.

**Діти віком понад 16 років** переживають процес смерті як дорослі.

Після дискусії тренер коротко характеризує, що означає вміння або здатність подолання втрати. Він пропонує учасникам групи звернутися до власного досвіду й навести приклади успішного подолання (учасники розповідають свої історії).



**Підсумок.** Коли дорослі успішно проходять страждання через утрату, вони часто здатні допомогти іншим долати їхні втрати. Хоча дорослі та діти по-різному реагують на втрати, залежно від різних речей, про які ми поговоримо згодом, є певний набір схожих реакцій і схожої поведінки. Діти зазнають впливу через свої втрати. Вони потребують таких дорослих, які допоможуть їм подолати страждання. Їм також треба подолати відставання в розвитку, спричинене численними втратами або застряганням у процесі страждання. Через обмежений розумовий та емоційний розвиток, діти часто на кожній новій стадії розвитку повертаються до страждання.



#### Запитання для обговорення:

- *Що ви відчуваєте зараз, як ви сприйняли цю інформацію?*
- *Як запропонована схема може допомогти вам у підтримці дітей, які зазнали втрат?*

## Робота із ситуаціями



**Мета:** навчитися на практичних ситуаціях розуміти, на якій стадії переживання втрати перебуває дитина і як з нею взаємодіяти.



**Необхідні ресурси:** роздруковані 3 ситуації.



**Хід проведення**

### I етап

Учасники об'єднуються в три групи й отримують ситуації, які мають проаналізувати, використовуючи попередньо отриману інформацію про стадії переживання втрат.

**Ситуація 1.** Миколі 5 років. Бабуся, яка найбільше приділяла уваги його вихованню, померла. Кожного дня Микола запитує вас, чи не помре він. Як вам із ним розмовляти?

**Ситуація 2.** Оксані 10 років. Вона жила з мамою, під час війни вони потрапили в окупацію. Майже 2 місяці вони жили в холодному підвалі під обстрілами. Одного разу мама Оксани пішла з підвалу набрати води та не повернулася. Дівчинку забрали волонтери та вивезли з міста. Вона не проявляє суму, не плаче після смерті мами, не говорить вам нічого про те, що сталося. Як діяти в цій ситуації?

**Ситуація 3.** Вадимові 16 років. Він вважає себе дорослим і самостійним, не хоче перебувати у вас. Його батько загинув на війні, тітка, яка потім стала його опікункою, загинула під час обстрілів. Хлопець залишився сам. Він не хоче їхати з міста: тут його друзі. Хлопець дуже агресивно спілкується з вами, постійно говорить: «А тітка Оля робить усе інакше», «Вона готує смачніше» тощо. Що робити?

Групи мають 7–10 хвилин для обговорення. Далі презентують свої напрацювання. Тренер коментує та доповнює відповіді учасників.



### Запитання для обговорення:

- На якій стадії горювання перебувають герої ситуації?
- Як ви це визначили?
- Яка ситуація для вас була складною? Чому?



**Підсумок.** Дорослі можуть допомогти дитині пережити фази горювання від втрати близької людини такими діями:

- Слухати. Люди, які пережили втрату, хочуть говорити про померлого, втрачене житло або інші речі, причини втрати та про свої почуття через подію.
- Запитувати про втрати. Ми часто уникаємо розмов про померлого, але близькі інтерпретують таку поведінку як небажання обговорювати саму смерть. Це демонструє рівень нашого дискомфорту, але не нашої турботи про близьких померлого. «На кого він був схожий?», «Чи є у вас фотографія?», «Що він любив робити?», «Які ваші найприємніші спогади, пов'язані з ним?» Це тільки декілька запитань, поставивши які, ми можемо виявити свій інтерес до прожитого життя.
- Підтримувати. Якщо це доречно і людина не проти, обійміть її. Дотик — це диво терапії; так ми висловлюємо свою турботу й увагу, коли словами важко виразити почуття. Навіть просто підтримування за лікоть краще, ніж холодна ізоляція.
- Витримувати мовчання. Бувають випадки, коли після втрати люди ніби замирають, беззвучно дивлячись у простір. Немає потреби заповнювати тишу словами. Ми повинні дозволити цим людям зануритися в свої спогади, хоч якими б болісними вони були, і бути готовими продовжити розмову, коли вони повернуться в стан «тут і зараз».
- Пам'ятати, що діти, які переживають горе, потребують чесного і зрозумілого для них пояснення про смерть, але водночас такого, яке не додало б їм страху перед померлим чи перед власною смертю. Наприклад, пояснюючи дитині, що померла особа тимчасово пішла від нас, можна змусити дитину чекати на її повернення, тим паче діти й самі часто сприймають смерть як тимчасову відсутність. Представлення смерті як тривалого сну може призвести до того, що в дитини розвинеться страх засинання. Досить легко більшість дітей сприймають пояснення про переселення душі, реінкарнацію тощо.

## II етап

Тренер запитує в учасників: «То як ми можемо допомогти дитині, яка переживає втрату чи психологічну травму?» (відповіді учасників).

Потім інформує їх про те, як допомогти дітям і в яких випадках переадресувати їх до інших спеціалістів: психологів, соціальних педагогів, фахівців із соціальної роботи, працівників служби у справах дітей (див. матеріали навчально-методичного посібника).

## Робота в групах «АЛГОРИТМ ДІЙ В РАЗІ РІЗНИХ РЕАКЦІЙ ДИТИНИ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ТРАВМУВАННЯ»



**Мета:** сприяти розумінню наслідків психологічної травми для дитини, закріпити знання та практичні вміння учасників.



**Необхідні ресурси:** роздруковані картки на кожен групу з видом і описом реакції на психологічне травмування з Додатка Б (алгоритм дій друкувати не потрібно).



**Хід проведення**

Тренер об'єднує учасників у 8 груп. Кожна група отримує по картці, де описано одну з реакцій дитини на психологічно травматичну ситуацію. Учасники мають напрацювати алгоритм дій для кожної з цих реакцій:

- 1-ша група — страх;
- 2-га група — агресія;
- 3-тя група — апатія;
- 4-та група — плач;
- 5-та група — нервові тремтіння;
- 6-та група — ступор;
- 7-ма група — рухове збудження;
- 8-ма група — істерика.

Групи демонструють алгоритм дій. Тренер може доповнювати відповіді учасників, використовуючи матеріали Додатка Б.



**Запитання для обговорення:**

- Які прийоми й техніки вам уже доводилося використовувати?
- Що для вас є новинкою? Про які поради ви дізналися вперше?
- Яка інформація була корисною для вас?
- Які ви вже застосовуєте?

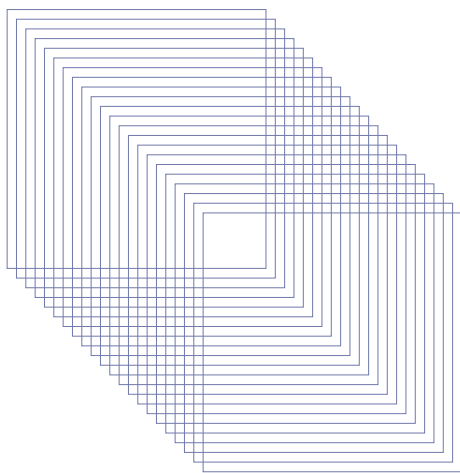


**Підсумок.** Отже, коли дитина долає психологічну травму та набуває зі свого переживання важливого досвіду, вона стає більш зрілою особистістю. Незалежно від свого віку, дитина буде психологічно дорослішою за того, хто ніколи не стикався з людською трагедією, буде більше розуміти життя і краще відчувати інших людей [2].

---

### Список використаних джерел

1. Біла І. М., Кісарчук З. Г., Лазос Г. П. та ін. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки: методичний посібник / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2015. С. 10–11.
2. Школа — простір безпеки: навчально-методичний комплект для викладачів інститутів післядипломної педагогічної освіти / укл. А. Аносова, С. Запісов, О. Клепуц та ін. Біла Церква: КОІПОПК, 2023. С. 112–123; 157–175.



Інформаційні матеріали для тренера  
«Етапи переживання втрати»



### Шок / заперечення

Загальний опис стадії:

- дитина постійно скаржиться та здається відстороненою від події, ніби втрата була не дуже важливою. Вона може виглядати заціпенілою, схожою на робота;
- дитина може заперечувати події та/або емоції, які супроводжують подію;
- емоції мало проявляються.



Прояви в поведінці дітей, яких розлучили із сім'єю:

- може виглядати байдужою;
- може не показувати своїх емоційних реакцій;
- може виконувати звичайні дії, але виявляє мало зацікавленості;
- може бути надзвичайно тихою, погоджуватись з усім, їй легко догодити. У ретроспективі поведінка дитини може виявитися пасивною;
- може заперечувати втрату та сказати таке: «Я не маю наміру тут залишатися. Незабаром поїду додому».

Діагностичне значення:

- працівники навчального закладу та біологічні батьки чи особи, які їх замінюють, можуть неправильно інтерпретувати поведінку дитини, яка є позбавленою будь-яких емоцій, сподіваючись, що дитина «добре справляється, і це був простий переїзд». Коли всі вважають, що влаштування дитини минуло безболісно, у майбутньому певні ознаки її поведінки не сприйматимуть як травму від розставання;
- діти, у яких не було сильної прив'язаності до батьків або до тих, хто про них дбав, можуть узагалі не показати жодної реакції на переміщення;
- відсутність емоційної реакції в дітей під час влаштування в короткі терміни стадії шоку повинно викликати занепокоєння в соціального працівника, тому що це може свідчити про приховану емоційну тривогу.

## Стадія переговорів

Загальний опис стадії:

- поведінка під час цієї стадії часто нагадує спробу знову почати відчувати контроль і запобігти втраті;
- дитина може вирішити, що вона відтепер поводитиметься краще;
- дитина може спробувати «торгуватися» з тим, хто, на її думку, має владу для зміни ситуації;
- дитина може повірити, що певний спосіб поведінки або мислення може запобігти втраті.

Прояви в поведінці дітей, яких розлучили із сім'єю:

- може захотіти задовольнити всіх і пообіцяти бути доброю;
- може спробувати не робити того, що, на її думку, спричинило розміщення її в іншу родину;
- може бути впевненою, що, якщо поводитись і мислити певним чином, це допоможе все залагодити. Це може перерости в ритуал, який є спробою дитини формалізувати свою «добру поведінку» і переконати всіх у тому, що так буде завжди;
- може спробувати домовитися з людьми, які піклуються про неї, і запропонувати їм щось в обмін на обіцянку, що їй дозволять повернутися додому;
- може перетворитися на мораліста у своїх переконаннях і в своїй поведінці; такі прояви часто є захисним механізмом від невдачі в укладанні «угоди».

Діагностичне значення:

- поведінка дитини є відчайдушною спробою контролювати все навколо та захищати себе від почуття емоційного виснаження;
- дорослий, який розуміє цю стадію, може надати необхідну допомогу в той момент, коли дитина усвідомлює, що стратегія торгів є неефективною, і в повній мірі буде переживати емоційні наслідки втрати.

## Гнів або протест

Загальний опис стадії:

- втрату більше не можна заперечувати. Перший емоційний прояв — злість;
- гнів може бути ненаправленим чи спрямованим на людину або на об'єкт, який дитина звинувачує у втраті;
- провина, засудження інших, взаємні звинувачення є звичними почуттями.

Прояви в поведінці дітей, які розлучені із сім'єю:

Дитина може:

- суперечити та бути гіперчутливою;
- мати неврівноважену поведінку або емоційні, злісні спалахи;
- віддалятися, бути похмурою чи невдоволеною, може відмовитися від участі в діяльності;
- бути дратівливою та буркотіти, їй важко догодити;
- виявляти агресивну та брутальну поведінку щодо інших дітей;
- ламати іграшки та речі, брехати, красти, проявляти іншу асоціальну поведінку;
- відмовляти;
- порівнювати свій будинок і будинок патронатного вихователя, надавати перевагу власному;
- мати порушення сну та харчування, не розмовляти.

Діагностичне значення:

- суперечлива поведінка дитини може засмучувати членів сім'ї;
- суперечки між дорослими та дитиною можуть призвести до боротьби за незалежність;
- поведінку дитини можна неправильно потрактувати та пояснити як крайній вияв девіантної поведінки або емоційний розлад, або дитину можуть покарати за погану поведінку;
- люди, які піклуються про дитину, можуть краще підтримати та допомогти, правильно спрямувавши почуття дитини, якщо таку поведінку пояснюють переживанням втрати.

## Депресія

Загальний опис стадії:

- відбуваються прояви відчаю;
- байдужість;
- можуть раптово виникати страх і паніка;
- відчуження, а також загальна втрата інтересу до людей, навколишніх речей або до будь-яких видів діяльності;
- дитині неможливо догодити.

Прояви в поведінці дітей, яких розлучили із сім'єю:

- здається, що дитина втратила надію та переживає втрату повною мірою;
- соціальне й емоційне відчуження, відсутність реакції стають звичайним явищем;
- дитина може бути вразливою, «вийти з-під контролю», плакати через дрібниці;
- дитина може проявляти розпач, її легко налякати;
- дитина може легко розлютитися, зануритись у себе через незначні події та стрес;
- дитина може бути байдужою, пасивною;
- діяльність механічна, без певної мети, без явної зацікавленості й задоволення;
- дитина може постійно відволікатися, погано й ненадовго концентрувати увагу;
- зазвичай з'являється регресивна поведінка, наприклад, смоктання великого пальця, сюсюкання, мимовільне сечовипускання тощо;
- загальний розлад може проявлятися як емоційно, так і фізично, особливо в маленьких дітей. Це і плач, і шастання, і биття головою, відмова від їжі, довгий сон, розлад травлення, схильність до застуди, грипу або до будь-якого іншого захворювання тощо.

Діагностичне значення:

- це критичний період у стосунках дитини з дорослими, коли в неї закінчується процес переживання, буває дуже складно відновити добрі стосунки з батьками;
- може минути багато часу між періодом розлуки з батьками та початком депресії;
- дорослий може злитися й відчувати себе безпорадним через те, що не може догодити або допомогти дитині;
- якщо дорослий визнає в дитини депресію як частину процесу переживання, швидше зможе надати їй підтримку.

## Розуміння

Загальний опис стадії:

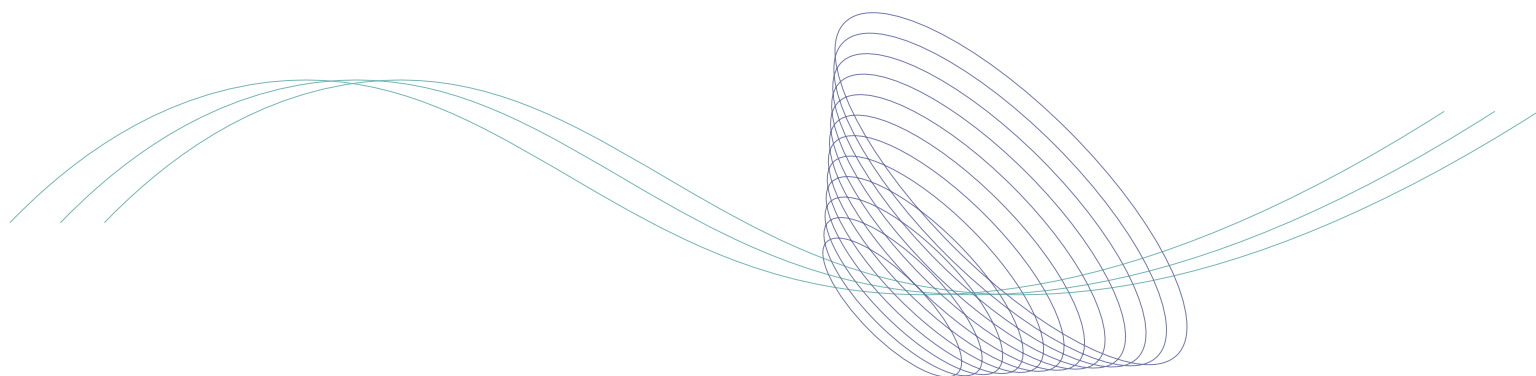
- симптоми депресії зникають, дитина починає нормально реагувати на людей навколо;
- дитина починає вкладати більше емоційних сил у сьогодення та планування майбутнього, менше думає про минуле.
- остання стадія процесу переживання закінчується, коли дитина повертається до активного життя в сьогоденні.

Прояви в поведінці дітей, розлучених із сім'єю:

- реакція на стресові ситуації слабшає, коли дитина відчуває себе в безпеці в новому середовищі, у дитини починають вироблятися сильні прив'язаності до нової домівки, і вона намагається знайти своє місце в структурі сім'ї;
- дитина може прийти до бачення себе як частини нової сім'ї та виявляти сильну емоційну прив'язаність до її членів;
- інтенсивність емоційного розладу слабшає, і дитина знову відчуває задоволення від звичайних ігор та інших занять;
- ігри дитини та інші заняття стають більш цілеспрямованими та спланованими, дитина може краще концентруватися.

Діагностичне значення:

поведінка, яка передбачає вирішення ситуації, є, звичайно, позитивним проявом, якщо план роботи з випадком передбачає розлучення дитини із сім'єю назавжди. Однак не можна дозволити дитині пережити втрату сім'ї, якщо план передбачає возз'єднання з нею.



## Алгоритм дій за різних реакцій дитини на психологічну травму

**Страх** — це емоція, яка виникає в ситуації загрози біологічному існуванню людини та спрямована на джерело справжньої чи уявної небезпеки. До основних ознак страху належать напруження м'язів (особливо обличчя), сильне серцебиття, прискорене дихання, знижений контроль над власною поведінкою, зменшення слиновиділення (пересихання в роті). За реакцій страху свідомість звужена, людина погано себе контролює.

### Алгоритм дій:

1. Покладіть руку дитини собі на зап'ястя, щоб вона відчула ваш спокійний пульс. Це буде для неї своєрідним сигналом «Зі мною хтось поруч, я не сама».
2. Дихайте глибоко та рівно. Спонукайте дитину дихати в одному з вами ритмі.
3. Якщо дитина щось каже, слухайте її уважно, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття.
4. Зробіть дитині легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла (якщо доцільно в цій ситуації).

**Агресія** — поведінка, за якої дії спрямовані на завдання фізичних або психічних ушкоджень. Основними ознаками є роздратування, невдоволення, гнів, удари руками чи будь-якими предметами, словесна образа, лайка, почервоніння шкіри, напруженість м'язів обличчя.

### Алгоритм дій:

1. Зведіть до мінімуму кількість людей поруч.
2. Намагайтеся, за можливості, не дивитися в очі дитині, коли вона в стані агресії, тому що вона це сприйме як виклик.
3. Демонструйте доброзичливість. Навіть якщо ви не згодні з дитиною, не звинувачуйте її, інакше агресивна поведінка буде спрямована на вас.
4. Намагайтеся за сприятливої ситуації розряджати обстановку веселими коментарями чи діями.
5. Доручіть дитині, якщо це можливо, роботу, пов'язану з великими фізичними навантаженнями.

**Апатія** — стан пасивності, бездушності. Може виникнути після тривалої напруженої, але безуспішної роботи; у ситуації, коли людина зазнає великої невдачі, коли не вдалося когось урятувати або лихо сталося з близькою людиною. Основними ознаками апатії є байдуже ставлення до навколишніх, млявість, загальмованість, повільна, з довгими паузами мова.

### Алгоритм дій:

1. Поговоріть із дитиною. Задайте їй декілька простих запитань: «Як ти себе почуваєш?», «Чи хочеш їсти?» тощо.
2. Проведіть дитину до кімнати, де вона може відпочити, допоможіть їй зручно влаштуватись.

3. Візьміть дитину за руку чи покладіть свою руку їй на чоло.
4. Дайте дитині можливість поспати чи просто полежати.
5. Якщо дитина не хоче відпочити, то більше спілкуйтеся з нею, залучайте її до будь-якої спільної діяльності (прогуляйтесь тощо).

**Плач.** Коли людина плаче, її організм виділяє речовини, що мають заспокійливу дію. Якщо людина стримує сльози, то емоційної розрядки не відбувається. Коли ситуація затягується, внутрішнє напруження може зашкодити фізичному та психологічному здоров'ю людини.

#### **Алгоритм дій:**

1. Не залишайте дитину наодинці.
2. Встановіть фізичний контакт із дитиною (візьміть за руку, покладіть свою руку їй на плечі чи спину, погладьте її по голові). Дайте їй відчуття, що ви поруч.
3. Застосовуйте прийом активного слухання: кивайте головою, підтверджуйте, що слухаєте та співчуваєте, повторюйте за дитиною уривки фраз, у яких вона висловлює свої почуття.
4. Не намагайтесь заспокоїти дитину — дайте їй змогу виплакаться і виговоритись.
5. Не ставте запитань, не давайте порад. Ваше завдання — вислухати.

**Нервові тремтіння.** Після травматичної ситуації в дитини може з'явитися неконтрольоване нервові тремтіння (дитина не може за власним бажанням припинити цю реакцію). Так організм скидає напругу. Основні ознаки: раптові тремтіння (відразу після інциденту або за якийсь час), сильне тремтіння всього тіла чи окремих його частин (дитина не може тримати в руках дрібні предмети).

#### **Алгоритм дій:**

1. Візьміть дитину за плечі й сильно, різко потрясіть протягом 10–15 секунд.
2. Продовжуйте розмовляти з дитиною, інакше вона може сприйняти ваші дії як напад.
3. Після завершення реакції необхідно дати дитині змогу відпочити. Бажано покласти її спати.

Не можна обіймати дитину чи притискати до себе, укривати чимось теплим, заспокоювати.

**Ступор** — це стан нечутливості, отупіння, нерухомості, який виникає в людини за психічних, травматичних ушкоджень. Основними ознаками ступору є різке зниження чи відсутність довільних рухів і мови, відсутність реакції на зовнішні подразники (шум, світло, дотики), стан повної нерухомості, можливе напруження окремих груп м'язів.

#### **Алгоритм дій:**

1. Зігніть дитині пальці на обох руках і притисніть їх до основи долоні. Великі пальці повинні бути виставлені назовні.
2. Кінчиками вказівного та великого пальців масажуйте точки, розташовані на чолі, над очима, посередині між лінією росту волосся та бровами, над зіницями.
3. Долоню вільної руки покладіть на груди дитини. Налаштуйте своє дихання на

ритм її дихання.

4. Дитина, перебуваючи в ступорі, може чути та бачити, тому говоріть їй на вухо тихо, повільно й чітко те, що може спричинити сильні емоції (краще негативні). Необхідно будь-якими засобами домогтися реакції дитини, вивести її зі стану загальмованості.

**Рухове збудження.** Іноді потрясіння від надзвичайної ситуації настільки сильне, що людина просто припиняє розуміти, що відбувається навколо неї. Основними ознаками рухового розладу є різкі рухи, часто безглузді й безцільні дії, ненормально голосна мова, відсутність реакції на людей, які з нею спілкуються.

**Алгоритм дій:**

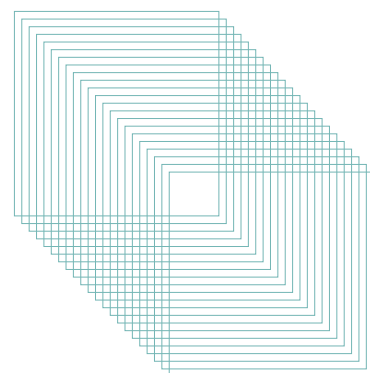
1. Ізолюйте дитину від навколишніх.
2. Говоріть спокійним голосом про те, що вона відчуває, що її хвилює в цій ситуації, що їй зараз хочеться.
3. Не сперечайтесь з дитиною, не ставте їй запитань, у розмові уникайте фраз із часткою «не».

Пам'ятайте, що потерпілий може заподіяти шкоду і собі, і навколишнім.

**Істерика.** Надзвичайні ситуації можуть спричинити істеричні напади, що характеризуються підвищеною емоційною збудженістю й супроводжуються риданням. Основні ознаки: надмірне збудження, безліч рухів, театральні пози, мова швидка, крик, ридання.

**Алгоритм дій:**

1. Позбудьтесь глядачів, створіть спокійну атмосферу (немає глядачів — немає й істерики). Залишіться з дитиною наодинці, якщо це необхідно.
2. Зненацька зробіть дію, що може сильно привернути її увагу.
3. Говоріть із дитиною короткими фразами, впевненим тоном.
4. Після істерики настає виснаження сил. Вкладіть дитину спати.
5. Не потурайте її бажанням.





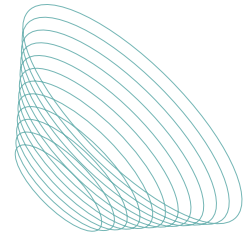
## 1.4.4. Допомога тому, хто допомагає: профілактика професійного вигорання і підтримка ресурсності педагога



Варіант заняття 1

Лариса Петушкова

### Мозковий штурм «ЩО ТАКЕ СИНДРОМ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ?»



**Мета:** актуалізувати тему заняття.



**Необхідні ресурси:** фліпчарт, аркуш для фліпчарту, маркери.



**Хід проведення**

Тренер пропонує продовжити речення «Синдром професійного вигорання — це...». Усі відповіді учасників фіксує і узагальнює.

#### Інформаційне повідомлення «СИНДРОМ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ»

Синдром емоційного вигорання (СЕВ) — це реакція організму, що виникає внаслідок тривалої дії професійних стресів середньої інтенсивності. СЕВ — це процес поступової втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії, що виявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичної втоми, особистої усунутості та пониження задоволеності від виконання роботи. СЕВ розглядають також як механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на вибрані психотравмуючі дії. Іншими словами, видами емоційного вигорання є стрес і депресія.

Згідно з визначенням ВООЗ (2001), «синдром вигорання — це фізичне, емоційне чи мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності у праці й стомленістю, безсонням, послабленням імунітету, а також вживанням алкоголю та інших психоактивних речовин із метою отримати тимчасове полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності і (здебільшого) суїцидальної поведінки».

Будь-яке перевантаження, незалежно від його походження, спричиняє захисну реакцію. Це знайдений стереотип емоційної, найчастіше професійної поведінки. Проте можна сказати, що емоційне вигорання має як позитивний, так і негативний характер, тому що вигорання — частково функціональний механізм, який дає змогу дозувати та ощадливо витратити енергоресурси організму. Водночас можуть виникати його дисфункційні наслідки, коли вигорання негативно впливає на виконання професійної діяльності та в стосунках із партнерами. Нерідко синонімічно до СЕВ використовують поняття «професійне вигорання», що дає змогу розглядати це явище в аспекті особистісної деформації під впливом професійних стресів.



## Фази синдрому професійного вигорання

**Фаза напруження.** Нервове (тривожне) напруження слугує передвісником і «пусковим механізмом» у формуванні професійного вигорання. Напруження має динамічний характер — це зумовлено виснажливою постійністю або посиленням психотравмуючих чинників. Фаза напруження формують такі симптоми:

1. Переживання психотравмуючих обставин. Виявляється в усвідомленні психотравмуючих чинників професійної діяльності, які посилюються і яких важко уникнути. Безвихідь ситуації призводить до розвитку інших симптомів вигорання.
2. Незадоволення собою. Через невдачі або нездатність вплинути на психотравмуючі обставини людина зазвичай відчуває незадоволеність собою, вибраною професією, посадою, конкретними обов'язками. Діє механізм емоційного перенесення — переживання, спрямовані не лише і не стільки назовні, скільки на себе. Виникає замкнений енергетичний контур «Я і обставини»: враження від зовнішніх чинників діяльності постійно травмують людину і спонукають її знову й знову переживати психотравмуючі елементи професійної діяльності.
3. «Загнаність у клітку». Виникає внаслідок стресу, є його логічним продовженням, що розвивається. Коли психотравмуючі обставини дуже тиснуть і усунути їх неможливо, у нас часто з'являється відчуття безвиході. Це призводить до посилення психічної енергії і якщо вона не знаходить виходу, якщо не спрацював один із видів психологічного захисту, зокрема вигорання, то людина переживає відчуття загнаності в клітку.
4. Тривога і депресія. Ці симптоми пов'язані із професійною діяльністю та проявляються в особливо складних ситуаціях. Ці симптоми є останніми у ланцюгу формування тривожної напруженості та вигорання.

**Фаза резистенції.** Виокремлення цієї фази є досить умовним. Фактично опір стресу, що наростає, починається з моменту появи тривожного напруження. Це природно: людина усвідомлено або несвідомо прагне до психологічного комфорту, зменшення тиску зовнішніх обставин за допомогою наявних у неї засобів. Формування захисту за участю професійного вигорання відбувається на тлі таких симптомів:

1. Неадекватного вибору емоційного реагування. Безперечна ознака вигорання, коли педагог припиняє вловлювати різницю між двома явищами, що принципово відрізняються: економічний прояв емоцій і неадекватне вибіркове емоційне реагування.
2. Емоційно-етичної дезорієнтації. Постійні думки «це не той випадок, аби переживати», «такі люди не заслуговують на добре ставлення», «таким не можна співчувати» й оцінки, переживання, безперечно, свідчать про те, що емоції не будять або не досить стимулюють етичні відчуття. Адже професійна діяльність, побудована на спілкуванні, не знає винятків. Учитель не повинен вирішувати педагогічні проблеми учнів лише за власним вибором.
3. Розширення сфери економії емоцій. Такий доказ вигорання відбувається тоді, коли ця форма захисту здійснюється поза професійною діяльністю — у спілкуванні з рідними, друзями та знайомими. Випадок відомий: на роботі ви настільки втомлюєтеся від контактів, розмов, відповідей на запитання, що вам не хочеться спілкуватися навіть із близькими людьми. До речі, часто саме домашні стають першою «жертвою» вашого вигорання.
4. Редукції професійних обов'язків. Термін «редукція» означає спрощення. У професійній діяльності, що передбачає спілкування з людьми, редукція виявляється у спробах полегшити або скоротити обов'язки, які вимагають емоційних витрат.

**Фаза виснаження** характеризується вираженим зниженням загального енергетичного тону та ослабленням нервової системи. Емоційний захист у формі вигорання стає невід'ємним атрибутом педагога. Симптоми на цій фазі:

1. Симптом емоційного дефіциту. У педагога з'являється відчуття, що емоційно він вже не може допомагати учням, їхнім батькам, колегам. Різкість, грубість, дратівливість, образи, вередування доповнюють симптом емоційного дефіциту.
2. Симптом емоційної усунутості. Людина майже повністю виключає емоції зі сфери професійної діяльності. Її майже нічого не хвилює, майже ніщо не викликає емоційного відгуку: ні позитивні обставини, ні негативні. Це не вихідний дефект емоційної сфери, не ознака ригідності, а набутий за роки професійної діяльності емоційний захист.
3. Симптом особистісної усунутості або деперсоналізації. Виявляється під час спілкування педагога з учнями, їхніми батьками, колегами. Перш за все, з'являється повна або часткова втрата інтересу до людини — суб'єкта професійної дії, її сприймають як неживий предмет, як об'єкт для маніпуляцій — з ним доводиться щось робити.
4. Симптом психосоматичних і психовегетативних порушень. Симптом проявляється на рівні фізичного та психічного стану педагога. Зазвичай цей симптом утворюється як умовно-рефлекторний зв'язок негативної властивості: багато з того, що стосується суб'єктів професійної діяльності, провокує відхилення в соматичному або психічному стані. Інколи навіть думка про таких суб'єктів або контакт із ними спричиняє поганий настрій, асоціації, безсоння, страх, неприємні відчуття в ділянці серця, судинні реакції, загострення хронічних захворювань.

## Робота в групах «СИМПТОМИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ»



**Мета:** визначити різні симптоми професійного вигорання та навчитися їх розпізнавати.



**Необхідні ресурси:** 5 аркушів для фліпчарту, маркери.



**Хід проведення**

Тренер об'єднує учасників у 5 груп.

Завдання: описати групи симптомів, характерних для людей із професійним вигоранням: фізичні, емоційні, поведінкові, інтелектуальні, соціальні.

Обговорення та презентація напрацювань груп.



**Підсумок вправи.** Тренер підбиває підсумки роботи груп, презентує таблицю з групами симптомів та зазначає, що нині виокремлюють приблизно 100 симптомів, що так чи інакше пов'язані із синдромом вигорання.

## Групи симптомів, характерних для синдрому професійного вигорання

№	Найменування ключової групи ознак	Симптоматика
1	Група фізичних симптомів	Стомленість, фізична втома, виснаження; зміна маси тіла (схуднення або збільшення маси тіла); недостатній сон, безсоння; незадовільний загальний стан здоров'я; важке дихання, задишка; нудота, запаморочення, надмірна пітливість, тремтіння тіла; артеріальна гіпертензія; виразки й запалення на шкірі та слизових оболонках, патологічні вияви хвороб серця та судин
2	Група емоційних симптомів	Нестача емоцій; песимізм, цинізм і черствість у роботі й особистому житті; байдужість, втома; відчуття безпомічності та безнадійності; агресивність, дратівливість; тривога, посилення ірраціонального неспокою; нездатність зосередитися; депресія, відчуття провини; істерики, душевні страждання; втрата ідеалів, надії або професійних перспектив; збільшення деперсоналізації своєї чи інших: люди стають безликими, як манекени; переважає відчуття самотності
3	Група інтелектуальних симптомів	Зниження інтересу до нових теорій та ідей у роботі, до альтернативних підходів у вирішенні проблем; нудьга, туга, апатія; втрата смаку та інтересу до життя; надання переваги стандартним шаблонам, схемам, рутині, а не креативно-творчому підходу; цинізм і байдужість до новин; недостатня участь чи відмова від участі у творчих експериментах — тренінгах, курсах; формалізм у виконанні роботи
4	Група поведінкових симптомів	Робочий час — понад 45 годин на тиждень; під час роботи з'являються втома та бажання відпочити; байдужість до їжі; недостатнє фізичне навантаження; виправдання у вживанні тютюну, алкоголю, ліків; нещасні випадки — падіння, травми, аварії тощо; імпульсивна емоційна поведінка
5	Група соціальних симптомів	Низька соціальна активність; зниження інтересу до дозвілля, захоплень; соціальні контакти обмежуються роботою; байдужість у ставленні до колег і рідних; відчуття ізоляції, непорозуміння з іншими; відчуття нестачі підтримки від сім'ї, родичів, друзів і колег

# Вправа «ПРОФІЛАКТИКА СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ»



**Мета:** розробити заходи, які б сприяли профілактиці професійного вигорання педагогів.



**Необхідні ресурси:** 2 аркуші для фліпчарту, маркери.



**Хід проведення**

Вступне слово тренера: «Треба відзначити, що професійне вигорання — процес досить підступний, оскільки людина, схильна до цього синдрому, мало усвідомлює його шкоду. Вона не може побачити себе збоку та зрозуміти, що відбувається. Тому педагоги, які потрапили під вплив професійного вигорання, потребують підтримки й уваги, а не конфронтації та звинувачення. К. Маслач вважає, що вигорання не є неминучим. Швидше треба вжити профілактичних заходів, які дадуть змогу запобігти, ослабити або унеможливити його виникнення. Вчений підкреслює, що багато причин професійного вигорання залежить не лише від особистісних особливостей педагогів, а й від певних соціальних ситуативних чинників».

Після цього тренер об'єднує учасників у дві групи. Завдання першої групи — підготувати перелік заходів для профілактики професійного вигорання для окремого педагога, а другої — для педагогічного колективу.

Презентація груп.



## Запитання для обговорення:

- *Що спільного є в напрацюваннях груп? Що їх відрізняє?*
- *Від кого залежить втілення цих заходів у повсякденному житті?*



Підбиваючи **підсумок** обговорення, тренер додає рекомендації щодо регуляції психофізичного стану на фізіологічному, емоційно-вольовому, ціннісно-смысловому рівнях.

## Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло):

- тривалий і якісний сон (важливо провітрювати приміщення перед сном);
- збалансоване, насичене вітамінами та мінералами харчування (особливо протистресовими вважають мінерал Магній і вітамін Е, який міститься в кукурудзі, моркві, ожині, горіхах, соняшниковому насінні, сої);
- достатнє фізичне навантаження (заняття спортом, ранкова гімнастика, танці);
- фітотерапія, гомеопатія;
- масаж (допоможе як класичний масаж, так і масаж біологічно активних точок на руках і ногах людини; корисно просто ходити босоніж по землі або по насипаних у коробці камінчиках);
- терапія кольором (наприклад, зелений і синій кольори допомагають заспокоїтись, червоний і жовтий надають енергію та бадьорість);

- ароматерапія (запахи апельсину, бергамоту діють на нервову систему, з'являється відчуття припливу сил; запахи лаванди, анісу, шавлії діють заспокійливо, допомагають зняти нервові напруження);
- дихальні вправи (заспокійливе дихання з подовженим видихом зменшує надлишкове збудження та нервові напруження; мобілізувальне дихання зі збільшеним вдихом допомагає подолати в'ялість, сонливість);
- лазня та водні процедури (контрастний душ перед сном допоможе зняти втому дня, а зранку додасть бадьорості; взагалі вода чудово змиває будь-який негатив).

### **Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану (вплив на емоційний стан):**

- гумор (сміх позитивно впливає на імунну систему, активізуючи Т-лімфоцити крові; у відповідь на вашу усмішку організм продукуватиме бажані гормони радості; гумор чудово «перезаряджає» негатив);
- музика (найкраще сприяє гармонізації психоемоційного стану прослуховування класичної музики, хоча в малих дозах рок теж буває корисним, допомагає вивільнитись від негативних емоцій);
- спілкування із сім'єю, друзями;
- заняття улюбленою справою, хобі (книжки, фільми, в'язання, садівництво, рибальство, туризм тощо);
- спілкування з природою (вона завжди дає людині відчуття припливу сил, відновлення енергії);
- спілкування з тваринами;
- медитації, візуалізації, аутотренінги (існують цілеспрямовані, задані на певну тему візуалізації — уявно побувати в квітучому саду, відвідати улюблений куточок природи тощо).

**Ціннісно-смысловий рівень регуляції психофізичного стану** (вплив на думки, зміна світогляду). Образа, злість, невдоволення, критика себе та інших — все це найшкідливіші для нашого організму емоції. Наш мозок викидає гормони стресу на будь-які подразники, що загрожують нашому спокою. Йому байдуже, реальні вони чи вигадані. Тому і на надуману проблему організм відреагує, як на справжню. Отже, важливо навчитися контролювати свої думки й емоції.

Відома притча про двох мандрівників, яких мучила спрага. Діставшись до поселення, вони отримали по пів склянки води. Один із подорожніх сприйняв склянку напівповною, з вдячністю випив воду та був задоволений. Інший же сприйняв склянку напівпорожньою та залишився невдоволеним, що йому не налили повної склянки.

Отже, важливо навчитися звертати увагу на позитивні моменти життя та вміти бути вдячними за них. Негативне запитання «За що?» бажано перетворювати на позитивне «Для чого?». Для чого в моєму житті з'явилася та чи інша неприємна ситуація? Які висновки я маю з неї зробити? Чого я маю в цій ситуації навчитись?

Якщо з таких позицій підходити до життєвих ситуацій, то вже сприймаєш їх не як проблеми, а як школу, де події та ситуації складаються так, щоб ми могли навчитися саме того, що нам потрібне. Пам'ятайте, що **подібне притягує подібне: чим ми цей світ наповнюємо через думки, емоції, вчинки, те до нас і повертається**. Є така відома приказка: «Що посієш, те й пожнеш».

# Індивідуальна робота «РЕСУРСИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ»



**Мета:** визначити ресурси, які допомагають учасникам зберігати і зміцнювати їхню стресостійкість.



**Необхідні ресурси:** роздруковані таблиці 1 і 2 за кількістю учасників.



**Хід проведення**

Вступне слово тренера:

«Була собі бідна єврейська родина. Дітей було багато, а грошей мало. Бідолашна мати працювала на виснаження: готувала, прала та кричала, роздавала потиличники й голосно нарікала на життя.

Нарешті, знесилена, вирушила по пораду до рабина: як стати доброю матір'ю?

Вийшла від нього в задумі. Відтоді її як підмінили.

Ні, грошей у сім'ї не побільшало. І діти слухнянішими не стали. Але тепер мама не лаяла їх, а з її обличчя не сходила привітна усмішка.

Раз на тиждень жінка йшла на базар, а після повернення на весь вечір замикалася в кімнаті. Дітей мучила цікавість. Якось вони порушили заборону та зазирали до мами.

Вона сиділа за столом і пила чай із солодкою булочкою!

“Мамо, що ти робиш? А як же ми?” — обурено закричали діти.

“Ша, діти! — поважно відповіла вона. — Я роблю вам щасливу маму!”

Допомогти іншим можна лише тоді, коли сам перебуваєш у ресурсі. Неможливо ділитися тим, чого не маєш, і роздавати себе, коли ти знеструмлений. У літаках у критичній ситуації спочатку надягають кисневу маску на себе, а потім на іншого. Наділити себе ресурсом — першочергове завдання, у реалізації якого допоможуть вправи, які ми вам пропонуємо».

Тренер дає учасникам завдання: за таблицею 1 спробуйте визначити, які з перелічених ресурсів є у вас зараз, а які потенційно можуть доповнити перелік. Дані внесіть до таблиці 2.

## Таблиця 1

### Ресурси стресостійкості

Внутрішні ресурси	Зовнішні ресурси
<b>Особистісні:</b> активна мотивація подолання; впевненість у собі; позитивне та раціональне мислення; розуміння власних цілей; емоційно-вольові якості; емоційний інтелект; життєвий досвід; досвід подолання стресових ситуацій; уміння звернутися по допомогу та прийняти її; уміння формувати мережу підтримки; навички психічної регуляції; віра; надія; мужність; психологічна ком-	<b>Соціальна підтримка (емоційна, матеріальна, інформаційна):</b> інститути соціальної підтримки; держава; військова частина (підрозділ); родина; друзі

петентність; навички тайм-менеджменту тощо	
<b>Поведінкові:</b> копінг-стратегії; асертивна поведінка; пошук соціальної підтримки	<b>Матеріальні:</b> достатній рівень прибутків; задовільні умови життя та відпочинку; безпека життя; оптимальні умови служби; стабільність оплати праці
<b>Фізичні:</b> стан здоров'я; турбота про збереження та зміцнення здоров'я	
<b>Стиль життя:</b> відсутність шкідливих звичок; наявність часу для відпочинку; здорове харчування; здоровий сон	

**Таблиця 2**  
**Мої ресурси стресостійкості**

Внутрішні ресурси	Зовнішні ресурси



### Інформація для тренера

Можливий варіант, коли учасники самостійно вдома заповнюють таблиці, а під час заняття просто презентують та обговорюють результати.



### Запитання для обговорення:

- Які висновки можна зробити?
- Які зусилля можуть допомогти збільшити власні ресурси стресостійкості?

## Вправа «ЗАРЯД БАТАРЕЙКИ»



**Мета:** розвинути навичку психоемоційної саморегуляції учасників.



**Необхідні ресурси:** роздруковані таблиці «Заряд батарейки» за кількістю учасників, 4 аркуші для фліпчарту, кольорові маркери.

### I етап

Тренер говорить учасникам, що кожен із нас має свій природний резерв енергії, і пропонує поміркувати кожному над тим, що його розряджає, заряджає, чим / як він може зарядити інших, і заповнити відповідну таблицю.

Відчуйте і напишіть, наскільки зараз заряджена ваша «батареяка»  
\_\_\_\_\_ %

Напишіть (5 і більше позицій):

Що вас розряджає?	Що вас заряджає?	Чим ви можете зарядити інших?

## II етап

Тренер об'єднує учасників у 4 групи, у яких вони мають знайти спільне для їхньої групи або особливе з того, що їх заряджає, розряджає, чим / як вони можуть зарядити інших. Тренер пропонує учасникам візуалізувати напрацювання на аркуші для фліпчарту та представити їх.



### Запитання для обговорення:

- Як вам було під час виконання цієї вправи, коли ви працювали індивідуально і в групах?
- Чи збільшився заряд ваших «батареяк» під час виконання вправи?



**Тренер робить підсумок вправи:** ми всі різні, кожен із нас має свій природний резерв енергії. Коли ми об'єднані, нашої енергії вистачить, щоб підтримати інших, допомогти їм почуватися безпечно; якщо нам бракує ресурсу, поряд завжди є хтось, хто може нас підтримати, допомогти нам відчутися себе в безпеці.

## Вправи на зняття психоемоційного напруження та покращення саморегуляції

Тренер пропонує учасникам виконати разом декілька вправ, які допомагають навчитися керувати станом м'язового напруження і розслаблення.

### Вправа «ЛИМОН»

Сядьте зручно, руки вільно покладіть на коліна долонями догори, плечі й голова опущені, очі заплющені. Уявіть собі, що у вашій правій руці лежить лимон. Починайте повільно його стискати доти, поки не відчуєте, що «вичавили» весь сік. Розслабтесь. Запам'ятайте свої відчуття. Потім виконайте вправу одночасно двома руками. Розслабтесь. Насолодіться станом спокою.

### Вправа «БУРУЛЬКА»

Встаньте, підніміть руки та заплющте очі. Уявіть, що ви бурулька. Напружте всі м'язи



тіла: долоні, плечі, шия, корпус, живіт, ноги. Запам'ятайте ці відчуття. Застигніть у цій позі. Заморозьте себе. Потім уявіть, що під дією сонячного тепла ви починаєте повільно танути. Розслабляйте поступово кисті рук, потім м'язи плечей, шиї, корпусу, живота, ніг. Запам'ятайте цей стан розслаблення. Виконуйте вправу до досягнення оптимального психоемоційного стану.

### Вправа «ПІДЖАК НА ВІШАКУ»

Уявіть, ніби ви піджак, що висить на вішаку: спина рівна, плечі розправлені, м'язи напружені. Потім піджак зняли з вішака — уявіть, що ви без кісток, порухайте тілом, яке нібито вільно висить на хребті. Відчуйте, як вільно гойдаються руки, плечі, тазовий пояс, коли ви крутите хребтом. Повторіть напруження-розслаблення двічі-тричі.



#### Інформація для тренера.

Інші способи психоемоційної саморегуляції наведені в Додатку А.



#### Запитання для обговорення:

- Як ви зараз себе почуваете?

## Обговорення в загальному колі «НАШІ МОЖЛИВОСТІ»



**Мета:** дати відчутти учасникам важливість об'єктивної оцінки своєї стійкості та своїх внутрішніх ресурсів.



**Необхідні ресурси:** стикери за кількістю учасників, аркуш для фліпчарту, на якому намальовано шкалу від 1 до 10.



#### Хід проведення

Тренер пропонує учасникам за шкалою від 1 до 10 оцінити власну стресостійкість, де 1 — найнижчий рівень стресостійкості, 10 — найвищий. Тренер роздає учасникам стикери, за допомогою яких вони ставлять свою позначку на шкалі, яка намальована на аркуші для фліпчарту.



#### Запитання для обговорення:

- Що ще потрібно зробити, щоб покращити вашу стресостійкість?
- Чи можливо це, коли в країні війна?

Тренер говорить учасникам: «Іноді ми не використовуємо сили через недооцінювання своїх можливостей. Пропоную перевірити, як ви оцінюєте свої можливості. Скільки ви можете зробити плесків за одну хвилину? Подумайте про цифру та запишіть, а тепер перевіримо».

Тренер фіксує час — хвилину, протягом якої учасники плескають у долоні.



### Запитання для обговорення:

- У кого результат більший, аніж очікував?
- У кого менший?

**Висновок:** ми не знаємо своїх можливостей, поки не почнемо діяти [1].

## Список використаних джерел

1. Школа — простір безпеки: навчально-методичний комплект для викладачів інститутів післядипломної педагогічної освіти / укл. А. Аносова, С. Запісов, О. Клепуц та ін. Біла Церква: КОІПОПК, 2023. С. 112–123; 157–175.

## Варіант заняття 2



Анастасія Аносова

## Мотиваційна бесіда



**Мета:** мотивувати учасників відповідально ставитись до власного психоемоційного стану, формувати в них розуміння, що стан дорослого впливає на відчуття безпеки дітей.



**Необхідні матеріали:** фліпчарт, аркуші для фліпчарту, маркери.



### Хід проведення

Тренер запитує учасників: «Які дорослі / педагоги зараз потрібні нашим дітям?». Усі відповіді учасників тренер фіксує на аркуші для фліпчарту.

Після того, які учасники назвали всі характеристики, які хотіли, тренер перелічує їх і пояснює, що врівноважені, творчі, комунікабельні, винахідливі, добрі, сучасні, з харизмою, «на хвилі» з дітьми, здатні на підтримку, професійні дорослі завжди потрібні дітям. А зараз, під час війни, ці характеристики важливі ще й тому, що є певні особливості того, як діти переживають психотравму. Зокрема, такі:

- діти відновлюються швидше за дорослих через особливості функціонування їхньої психіки;
- за належної підтримки рідних і оточення багато дітей можуть впоратися з досвідом пережитої психотравми й відновити повноцінне функціонування без залучення фахівців (психологів, психотерапевтів);
- здебільшого досвід психотравми призводить до феномену, який дослідники назвали посттравматичним зростанням, коли під час подолання та зцілення і дорослі, і діти стають сильнішими, стосунки між ними глибшають, міцніють любов і мужність, кріпне дух. Саме тому дорослі, яким притаманні характеристики, які перелічили учасники, можуть підтримати й допомогти дитині, яка отримала психотравмуючий досвід.

Після цього тренер пропонує учасникам, дивлячись на перелік характеристик дорослого, подумки оцінити себе, давши відповідь на запитання «Наскільки мені притаманні ці риси?». Кожну характеристику потрібно оцінити, поставивши собі «+», якщо ця характеристика притаманна, «-», якщо не притаманна, і «+/-», якщо частково / не завжди.

Після самооцінювання тренер просить підняти руки тих, хто поставив собі всі плюси, потім тих, хто поставив усі мінуси. Правда самооцінка передбачає критичне ставлення до себе та розуміння як своїх сильних сторін, переваг, так і того, що в собі ще варто вдосконалювати, адже немає меж досконалості.

Тому наступне запитання, над яким тренер пропонує замислитися: «Де взяти завжди спокійного, врівноваженого, сильного, мудрого дорослого, який міг би бути поруч із дитиною?».

Після відповідей учасників тренер зазначає, що, звичайно, кожен дорослий повинен свідомо докладати зусиль до того, щоб вдосконалювати й розвивати себе, та водночас потрібно розуміти, що завжди бути досконалим дорослим просто неможливо.

Уявімо собі машину, яка має доїхати від точки А до точки Б. Щоб це сталося, недостатньо просто залити пальне у бак. Щоб доїхати, треба мати в машині все необхідне, вміти керувати, знати, де наступна заправка, яка дорога, який рельєф, де перепочити водієві тощо. Якщо перекласти цю метафору на людину, це означає, що для того, щоб нам «їхати» дорогою свого життя, ми маємо:

- пізнавати себе;
- обліковувати свої індивідуальні ресурси, сили;
- доцільно розподіляти ці ресурси;
- пам'ятати про важливість енергозбереження.

## Вправа «ЩО З'ІДАЄ» НАШ РЕСУРС?»



**Мета:** сформувати в учасників уміння доцільно розподіляти індивідуальні ресурси сил.



**Необхідні матеріали:** фліпчарт, аркуші для фліпчарту, маркери.



**Хід проведення**

### I етап

Учасники спочатку дають індивідуально відповідь, а потім зачитують відповіді на запитання «Що «з'їдає» наш ресурс? (Де втрачаємо сили, від чого втомлюємось?)».

Тренер коментує, що тут йдеться не про основну, заплановану діяльність, на яку людина знає, що має витратити певну кількість сил (наприклад, вчитель знає, що сьогодні в нього 6 уроків, і розуміє, наскільки буде втомленим після їх проведення), а про другорядні, непомітні витрати сил начебто на другорядну діяльність. Відповіді учасників фіксують на фліпчарті.

Орієнтовними відповідями учасників можуть бути такі:

- критика навколишніх;
- упереджене ставлення;
- постійний перегляд новин, соцмереж;

- погодні умови;
- небажання робити те, що треба, з різних причин;
- телефонні розмови;
- завдання «сьогодні на вчора»;
- лінь;
- «токсичні» люди.

Тренер пропонує метафору: «Уявіть, що ви набрали собі воду в глечик, щоб пити протягом дня. За певний час, підійшовши, щоб попити, зауважили, що води стало значно менше. Оглянувши глечик, ви помітили, що в ньому є тріщинки, крізь які просочується вода. Що робити? Змінити глечик ми не можемо, адже це образ нашого тіла, де вода — наші щоденні сили. Можна підлити води (зробити щось ресурсне), але вона знову витече крізь щілини. Тому найкращий спосіб — зменшити кількість щілин або зовсім їх позбутись.»

## II етап

Тренер каже, що наступний крок — це на основі створеного на першому етапі переліку подумати над тим, на чому, як ми можемо заощаджувати свій ресурс. Тобто що можна робити менше або інакше.

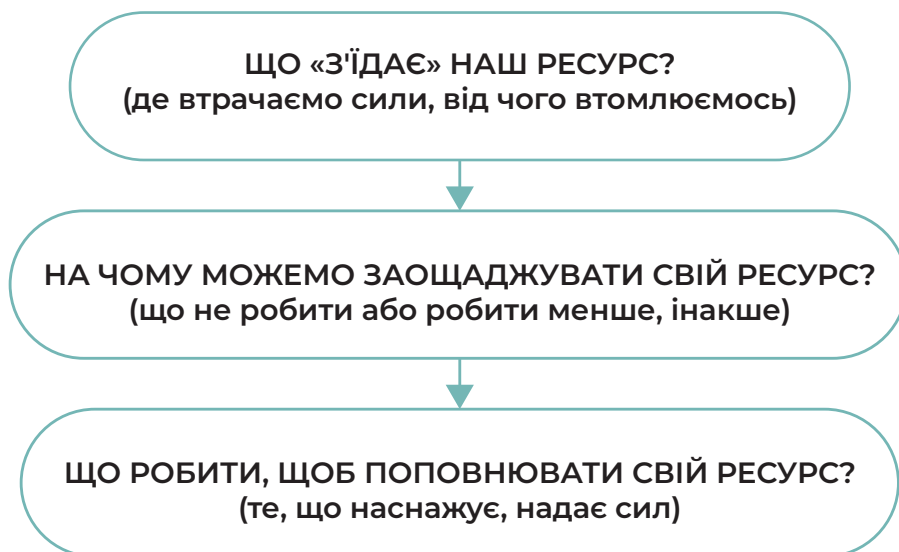
Учасники пропонують свої варіанти, як зменшити енерговитрати на пункти, які визначила група. Важливо, щоб учасники фокусувалися на тому, що саме вони можуть змінити, не чекаючи, поки хтось чи щось зміниться. Тренер за потреби їх доповнює. Зокрема, варто додати про важливість не плекати в собі злість, агресивність, гнів, лють, адже ці почуття саморуйнівні. Краще цю енергію спрямувати на посилення своєї сміливості, стійкості, витривалості, нескореності, рішучості, самовідданості, на співчуття до постраждалих тощо.

## III етап

Тренер продовжує розвивати метафоричний образ глечика та води і каже, що після того, як ми зробили все, щоб наша життєдайна вода не витікала, ми маємо подумати про те, як підтримувати її достатній рівень у посудині. Тому наступний крок — дати відповідь на запитання «Що робити, щоб поповнювати свій ресурс?» (про те, що нас намагає, надає нам сил).

Для цього тренер може об'єднати учасників у невеликі групи та попросити скласти перелік того, що їх підтримує, надихає, допомагає їм відновити сили. Інший варіант: можна запропонувати вправу на індивідуальне виконання, наприклад, «Долонька ресурсів», коли учасники на аркуші А4 обводять свою долоню та прописують, що їм додає ресурсів, що їх надихає (на великому пальці — те, що приємно чути, на вказівному — те, що приємно бачити, на середньому — те, що приємне на запах, на підмізинному — те, що приємне на смак і про що або з ким приємно розмовляти, на мізинці — те, що сприяє гарному фізичному самопочуттю), після якої провести спільне обговорення.

**У підсумку** тренер нагадує, чому дорослим, які є поруч із дітьми, так важливо піклуватися про власний психоемоційний стан, і узагальнено представляє схему, за якою учасники працювали під час заняття:



## Практикум із самовдосконалення



**Необхідні ресурси:** роздруковані схеми «Етапи самопізнавальної діяльності» за кількістю учасників.



**Хід проведення**

Тренер пропонує учасникам подумати і вибрати в своєму характері одну рису, якої хотілося б позбавитися або яку хотілося б змінити. Опісля роздає учасникам або демонструє на екрані схему «Етапи самопізнавальної діяльності» Е. Піньковської та коментує, що схема є циклічною послідовністю універсальних етапів самопізнавальної діяльності, дає змогу ефективно й динамічно пропрацювати власні недоліки та забезпечити якісні позитивні зміни характеру. Ця схема передбачає активну та ритмічну діяльність із саморозвитку (трансформації вчинків, слів, думок) людини за 7 етапами.

Правдива самооцінка та конструктивна самокритика допоможуть побачити в собі певну негативну рису (етап 1). Якщо водночас виникло відчуття засмученості чи невдоволеності собою, слід докладно роздивитися, як ця риса проявляється у вчинках, словах, думках (етап 2). Правдивий погляд на свої недоліки формує бажання змінитися (етап 3), що переводить людину на етап 4 — моделювання нового образу поведінки, яке передбачає напружену розумову роботу з деталізації бажаних самозмін. Етап 5 підкреслює необхідність упровадження створеної моделі в життя з обов'язковим наступним аналізом причин успіху чи невдачі (етап 6). Останній етап стає переходом до нового витка за цією ж схемою, але вже на наступній, більш високій сходинці індивідуального розвитку. Факт спірального розвитку слід сприймати не зі смутком, а з певним здивуванням, що поки не вдалося досягнути вершини у своєму самовдосконаленні [1].

Після пояснення схеми тренер дає учасникам 10 хвилин для того, щоб спробувати персоналізувати її для себе, прописавши свої відповіді на кожному з етапів. За 10 хвилин тренер просить, за бажанням, представити результати або поставити запитання, що виникли.

**У підсумку** варто зазначити, що робота за цією схемою потребує, звісно, більше часу для того, щоб ретельніше попрацювати зі спогадами на етапі 2, детальніше змоделю-

вати образ нової поведінки і, звичайно ж, дати собі час спробувати впровадити бажані самозміни, проаналізувати їх успішність, здійснити самокорекцію та перейти на нову шаблунку власного розвитку, де неодмінно стане виднішою наступна риса, яку потрібно в собі вдосконалювати.

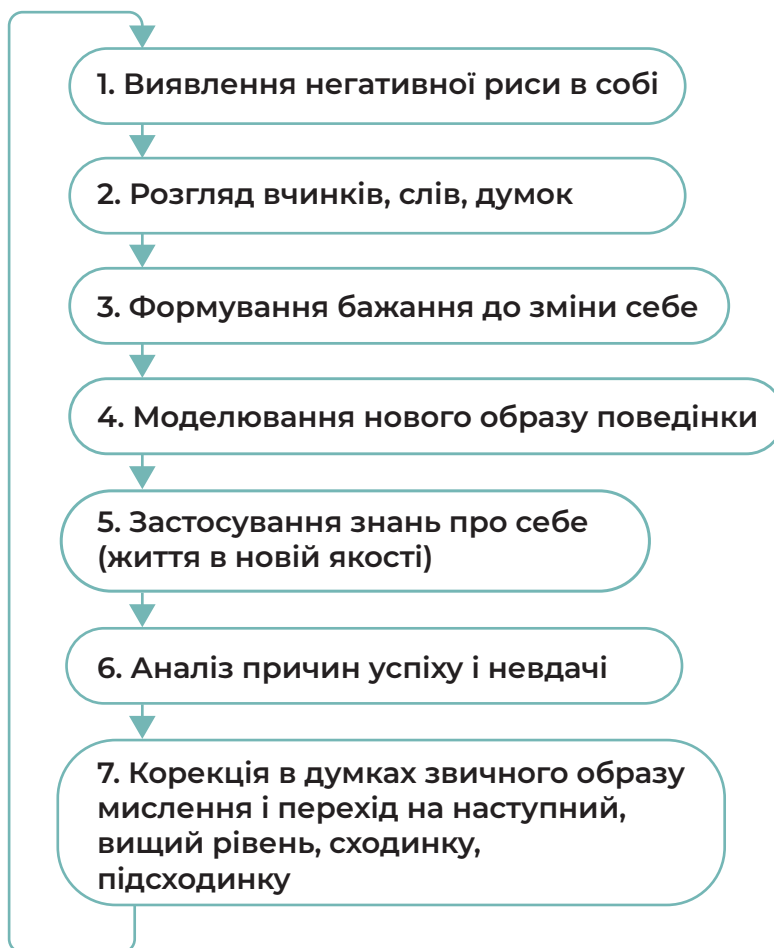


Рис. 1. Етапи самопізнавальної діяльності (за Е. Пінковською)

### Список використаної літератури

1. Самопізнання і самовдосконалення в схемах, формулах, таблицях: навч.-метод. посіб. під заг. ред. Е. А. Пінковської, Т. В. Черкашиної / укл. А. В. Аносова. Черкаси: Видавець Чабаненко Ю. А., 2018. С. 18–19.



## Варіант заняття 3

Укладено за матеріалами Мейри Сазонової, психологині, фахівчині з роботи зі стресом і травмою Громадського центру профілактики стресу, м. Кір'ят-Шмона, Ізраїль.

# Інформаційне повідомлення «РЕСУРСООРІЄНТОВАНА МОДЕЛЬ СТРЕСОПОДОЛАННЯ BASIC PH»

Один із ключових компонентів, який сприяє розвитку стресостійкості та допомагає адаптивно долати стресогенні події, — це актуалізація ресурсів, що дають змогу максимально ефективно ввімкнути механізми подолання та адаптації [3]. Зробити це можна, використовуючи модель, яку розробив професор зі світовим ім'ям у роботі з травмою М. Лахад (м. Кір'ят-Шмона, Ізраїль), — BASIC PH. Ця модель базується на твердженні, що потенціал подолання травми є у всіх, а його реалізація з більшим чи меншим успіхом залежить від зовнішніх обставин і внутрішніх умов [1, 3].

Розглядаючи цю модель, важливо згадати термін «резильєнтність» (психологічна пружність, еластичність) — здатність відновлюватися всупереч невдачам, перешкодам та почуттю безсилля (самостійно або з допомогою інших), подолання за допомогою зусиль та ресурсів (внутрішніх і зовнішніх). Саме завдяки цій здатності людина може відновлювати своє звичне, рутинне життя після стресів, потрясінь, травмувань.

Ми знаємо, що життя постійно змінюється: ми переїжджаємо, вступаємо до інституту, одружуємось, народжуємо дітей... Незважаючи на це, ми очікуємо, що вчорашній день визначає завтрашній, тобто щоденно ми створюємо різноманітні безперервності: соціальну, рольову, історичну, когнітивну та інші. Безперервність — це рутина. Під час стресу, травми, будь-яких подій, які ми не планували, рутина — це опора, яка нас тримає та стабілізує. Що більше в нас опор, безперервностей, то краще ми стоїмо. Тому важливо не просто знати, а і «прокачувати» їх. Розгляньмо, який вигляд мають ці безперервності у нашому житті, що людина думає, відчуває, якщо з тієї чи іншої причини відбувся розрив, і як їй можуть допомогти навколишні.

**Соціальна безперервність.** Це групи, до яких людина належить (сім'я, друзі, родичі, колеги та інші).

За розриву з'являються думки: «Я більше не з друзями чи родиною. Де всі?», почуття самотності, безпорадності, дезорієнтація.

*Способи допомоги:* об'єднати з друзями, не залишати на самоті, підтримувати зв'язок.

**Рольова безперервність.** Це ролі, які людина грає протягом життя: донька / син, батько / матір, чоловік / дружина, учень, студент, працівник, рибалка тощо. За розриву з'являються думки: «Я не знаю, чого від мене очікують. Яка моя роль? Що я повинен робити зараз?», почуття гніву, смутку, розгубленості, некомпетентності.

*Способи допомоги:* спробувати виокремити роль або невелику роботу, навіть найпростішу; передати очікування, що роботу виконають; запевнити в здібностях.

**Історична безперервність.** Це наші цінності та переконання — те, у що ми віримо, що знаємо про себе і про те, як ми щоденно функціонуємо. За розриву з'являються думки: «Я ніколи не була такою. Я ніколи... (наприклад, не плакала). Я божеволію!», почуття відчуженості, сумніви в собі, втрата надії.

*Способи допомоги:* підтвердити, що така реакція є нормальною на ненормальні події, ситуацію; підтримати невеликі зміни, використати заохочення.

**Когнітивна безперервність / безперервність реальності.** Це знання про світ, його норми, правила, які створюють відчуття, що світ навколо нас — це логічне і передбачуване місце. За розриву з'являються думки: «Я не розумію, що сталося. Мені потрібні пояснення», почуття розгубленості, дратівливості.

*Способи допомоги:* пояснити, надати інформацію, повернути до щоденної рутини.

**Емоційна безперервність.** Це те, як людина виражає себе емоційно: спокійна, схвильована, весела, замкнута, зла, пригнічена тощо. За розриву з'являються думки: «Що зі мною відбувається? Я так не плачу, мене не так легко налякати, я дуже пригнічений», почуття суму, злості, страху, тривоги.

*Способи допомоги:* підбадьорити, виявити турботу, слухати, намагатися налагодити контакт із близькими людьми або отримати підтримку від тих, хто має значення.

**Фізіологічна безперервність.** Це як людина себе відчуває фізично, її здоров'я, відчуття сили тощо. За розриву з'являються думки: «Я ніколи раніше не страждав від безсоння, ломоти в тілі, нудоти».

*Способи допомоги:* дати щось випити, допомогти нормалізувати дихання, скерувати в напрямку діяльності, запевнити в нормальності [3].

Коли в нашому житті відбувається травматична або стресова подія, одна чи декілька з наших безперервностей перериваються, і щоб допомогти собі, ми можемо обрати одну зі стратегій:

- намагатися відновити пошкоджену безперервність;
- визначити стійкі безперервності та зміцнити їх.

Відповідно до моделі **BASIC PH** (М. Лахад), людина може впоратися зі стресом, використовуючи один або декілька з ресурсних каналів, маючи власний унікальний патерн подолання труднощів, вироблений із раннього дитинства. Розгляньмо особливості кожного з ресурсних каналів.

**Belief** — віра, переконання, життєва філософія, цінності. Людина, у якої актуальний цей канал, фокусується на цінностях, переконаннях. Описує ситуацію у філософських або релігійних термінах: «це доля», «він тепер у кращому світі»...

**Переваги:** почуття місії, віра в «правильний шлях», джерело зовнішньої підтримки, почуття зовнішньої надії, значимості та цінності.

**Складності, що можуть виникати:** фаталізм, забобони, фанатизм, песимізм, відсутність гнучкості мислення, втрата незалежності, невиправданий ризик.

**Affect** — почуття, емоції. Людина, у якої актуальний цей канал, яскраво виражає емоції як невербально, так і словесно: «Яка радість!», «Жах! Як я тобі співчуваю...» тощо.

**Переваги:** емоційна підтримка, співчуття, «провітрювання» почуттів, самовираження за допомогою творчих методів.

**Складності, що можуть виникати:** надчутливість, емоційні спалахи, відмова від розумних / раціональних методів і рішень.

**Social** — соціум, приналежність до групи. Людина, у якої актуальний цей канал, орієнтується на соціальну роль і партнерів, відразу зазначає, з ким була в контакті, які статуси цих людей, описує функції та дії.



**Переваги:** здатність звернутися по допомогу до ближнього, консультації в експертів, групові обговорення та групова підтримка.

**Складності, що можуть виникати:** зайва залежність від лідера / керівника, спілкування тільки зі схожими на себе, втрата індивідуальності.

*Imagination* — уява, творчість, фантазія. Людина, у якої актуальний цей канал, використовує описи та метафори для передавання інформації, вражень, відчуттів: «Я як дерево, що вирвали з коренем», «Полетіла донечка з гніздечка, наче пташка». Часто використовує слова «начебто», «схоже», «типу».

**Переваги:** багатостороннє творче мислення, подолання мовних / культурних бар'єрів, гумор, свіжий погляд на ситуацію.

**Складності, що можуть виникати:** заперечення ситуації та реальних фактів, втеча у фільми, книги, фантазії, розчарування в дійсності.

*Cognition* — інтелект, логіка. Людина, у якої актуальний цей канал, проявляється докладним описом подій зі зверненням уваги на часові проміжки, має конкретні думки та планує практичні дії. Часто говорить фрази: «Ви розумієте», «Ви усвідомлюєте, що...» — і просить повідомляти їй усі подробиці: «Не приховуйте від мене нічого».

**Переваги:** збір інформації, самонавчання на основі минулого досвіду, формулювання висновків, прогноз сценаріїв і планування дій.

**Складності, що можуть виникати:** інтелектуалізація, надмірний інтерес до фактів, ігнорування почуттів, застрягання на одній думці.

*Physiology* — фізіологія, тіло, соматичні реакції. Людина, у якої актуальний цей канал, відводить увагу фізичним характеристикам предметів, людей, надає перевагу фізичній діяльності (спорт, релаксація, прогулянки, прибирання, приготування їжі, догляд за дітьми та людьми похилого віку).

**Переваги:** доступність реалізації потреб каналу, усвідомлення своїх і чужих фізичних потреб.

**Складності, що можуть виникати:** бурхлива активність, робота заради роботи, пошук розваг, вигорання, виснаження, переїдання, зловживання лікарськими та наркотичними речовинами, алкоголем, соматичні скарги, підвищена потреба у сні [4].

Вправи для підтримки безперервностей і використання ресурсних каналів

## Канал В (Belief — віра). Вправа «Я ВІРЮ»



### Хід проведення

Тренер пропонує учасникам почергово продовжити фразу (1-2 слова): «Я вірю, що...» або «Я вірю в...».



### Запитання для обговорення:

- Чому важливо розуміти, у що або в кого ти віриш?
- Яка роль віри в нашому житті?

## Канал А (Affect — емоції). Вправа «ПОКАЖИ ЕМОЦІЮ»



**Необхідні матеріали:** підготовлені картки, на яких написані різні емоції.



**Хід проведення**

Кожен учасник витягає картку, де написана назва однієї з емоцій. Учасник не показує її іншим учасникам і не називає вголос назву емоції, а має показати її пантомімою, сценкою або в інший спосіб так, щоб інші учасники здогадалися, про яку емоцію йдеться.



**Запитання для обговорення:**

- Чому нам важливо вміти виражати свої емоції?
- Навіщо вміти розуміти емоції інших?

## Канал S (Social — приналежність до групи). Вправа «ЩО НАС ОБ'ЄДНУЄ?»



**Хід проведення**

Тренер об'єднує учасників у пари. Кожна мінігрупа за обмежений час (2 хвилини) має знайти якомога більше спільних ознак (хобі, соціальні ролі, вподобання тощо).

Далі двійки об'єднуються в четвірки й виконують те саме завдання (2 хвилини).

Далі тренер влаштовує змагання. Кожна четвірка по чергово називає свою спільну ознаку, не повторюючи ті, які вже назвали інші групи.

Перемагає група, яка набирає більше балів.



**Запитання для обговорення:**

- Як працювалося разом?
- Які відчуття виникли під час спільного виконання завдання?

## Канал I (Imagination — уява). Вправа «БАГАЖ ЩАСТЯ»



**Необхідні матеріали:** аркуші А4 за кількістю учасників, фломастери.



**Хід проведення**

Тренер говорить: «Уявіть, що у вас є рюкзак або валізка, де є все, щоб почуватися щасливими. Намалюйте, ті речі, уміння та почуття, що є там. Відстежуйте свої почуття під час малювання та роздумів над вашим багажем (учасники беруть аркуші А4 і малюють).

Тепер подивіться на свій багаж щастя та дайте відповіді на запитання:

- *Що там лежить?*
- *Хто збирав валіжку?*
- *Що там ваше, а що чуже?*
- *Наскільки легко / важко цей багаж нести?*
- *Можливо, від чогось варто відмовитися чи, навпаки, щось треба додати?*

## Канал С (Cognition — когніція). Вправа «КОЛАЖ»



**Необхідні матеріали:** аркуші фліпчарту, стикери.



**Хід проведення**

Учасники об'єднуються у групи по 5-6 людей і створюють колаж на задану тему «Ресурсні канали моделі BASIC PH».

Учасники за 10 хвилин створюють візуалізацію, але не підписують назви каналів. Далі групи йдуть одна до одної на 5 хвилин у гості. Завдання — роздивитися колаж іншої команди та визначити, яка з аплікацій якому з ресурсних каналів відповідає. Також учасники пишуть на стикері послання для команди-авторки колажу (враження від роботи, почуття, побажання).

Коли кожна команда ознайомилася з усіма колажами та залишила свої послання, команди повертаються до своїх колажів й ознайомлюються з посланнями інших команд.



**Запитання для обговорення:**

- *Як відбувалися етапи виконання вправи у ваших командах?*
- *Чи складно було впізнавати канали?*
- *Який зворотний зв'язок ви отримали від колег?*

## Канал Ph (Physiology — фізіологія). Вправа «НЕСКІНЧЕННИЙ МАСАЖ»



**Хід проведення**

Учасники стають у коло так, щоб руки кожного учасника торкалися плечей людини, що стоїть попереду. Учасники починають робити масаж у такій послідовності: розтирання, розминання, легкі постукування протягом 1-2 хвилин.

Далі учасники повертаються і роблять масаж у тій же послідовності людині, яка раніше стояла позаду неї, а тепер опинилася попереду.



#### Запитання для обговорення:

- Яким зараз є ваш стан?

## Вправа «МУХА»



### Хід проведення

Сядьте зручно, руки вільно покладіть на коліна, плечі й голова опущені, очі заплющені. Уявіть, що вам на кінчик носа сіла муха. Ваше завдання: не розплющуючи очей і не використовуючи рук, зігнати набридливу комаху.



#### Запитання для обговорення:

- Які м'язи вам вдалося розслабити?
- Про що ви думали, виконуючи вправу?

## Вправа «КВІТКА BASIC PH»



**Необхідні матеріали:** роздруковані квітки за кількістю учасників.



### Хід проведення

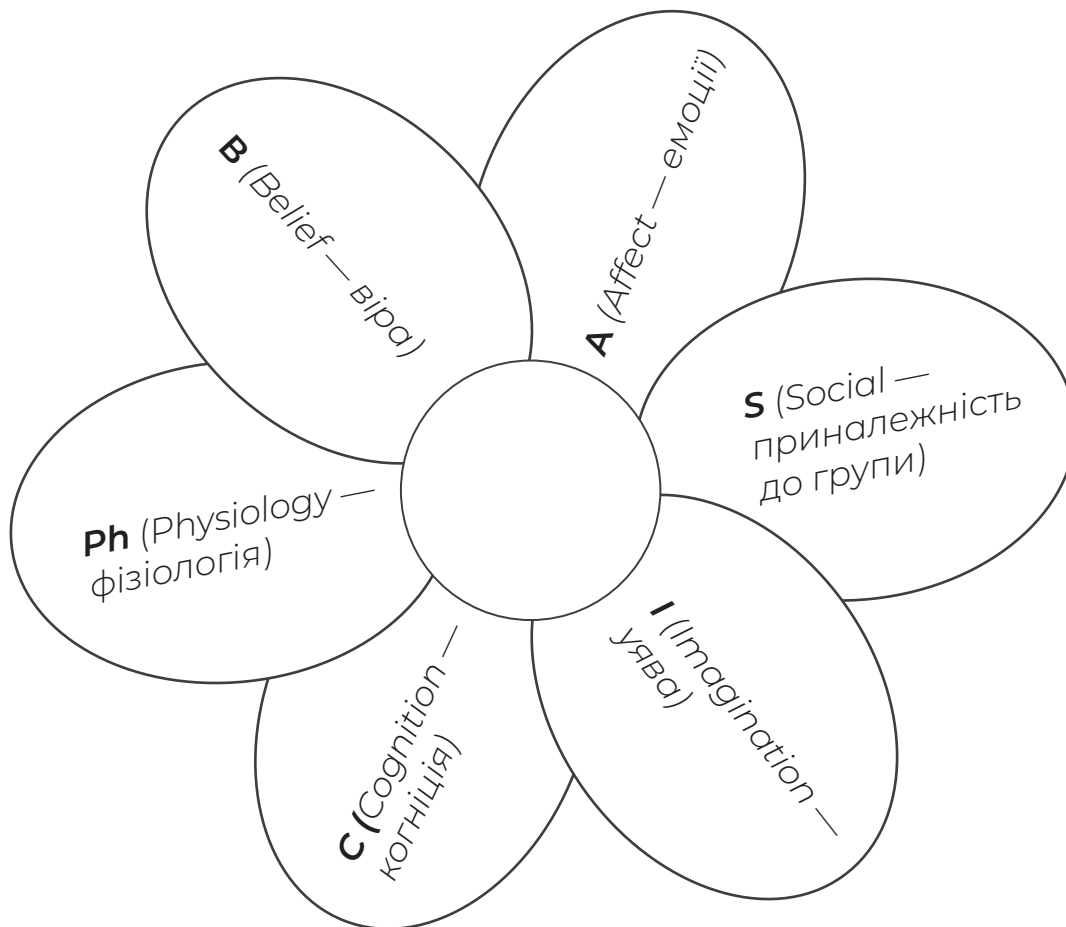
Тренер роздає учасникам роздруковані квітки, на кожній пелюстці яких позначений один із ресурсних каналів «BASIC PH». Завдання: написати на кожній пелюстці те, що наснажує, зміцнює саме цей ресурсний канал. Після того, як учасники завершили наповнювати пелюстки, тренер просить їх цілісно подивитися на свої квітки й подумати, які їхні цінності обумовлюють саме ті ресурсності, які вони записали на пелюстках. Цінності потрібно записати в центрі квітки.

Опісля учасники за бажанням показують свої квітки й діляться їх наповненням.



#### Запитання для обговорення:

- Як ви зараз відчуваєтеся?
- Якими думками вам би хотілося поділитися?



## Арттерапевтична вправа «ЗОЛОТА КВАСОЛЯ»

(автор — проф. Руві Рогель, Громадський центр профілактики стресу, м. Кір'ят-Шмона, Ізраїль)



**Необхідні матеріали:** великі квасолини, пофарбовані в золото (за кількістю учасників), аркуші А4 за кількістю учасників, клей, фломастери, скотч, аркуші для фліпчарту, стикери.



**Хід проведення**

### I етап

Тренер просить учасників заплющити очі та послухати історію.

*«Це давня китайська історія. Коли люди відкрили дерева, вони раділи їхнім плодам і насолоджувалися їхньою тінню. Іноді люди ховалися на деревах, коли за ними гналися злі звірі.*

*Поступово люди зрозуміли, що можуть виготовляти стріли, та почали рубати дерева. Далі вони виявили, що дерева можуть бути корисними для отримання вогню, та почали рубати ще більше дерев. Наступним було зведення будинків. Дерев знову стали у пригоді. Потім люди зрозуміли, що їм потрібна земля для вирощування пшениці. Почалося активне вирубування лісів. Дерев рубали й рубали, доки на землі майже не залишилося дерев!*

*На високому пагорбі в Китаї жив старий мудрець, який спостерігав, як люди знищу-*

ють дерева. Щоразу, коли дерево падало, він спускався з пагорба й забирав насіння. Мудрець зібрав багато насіння. Він зберігав його у спеціальному мішечку. Коли мудрець побачив, як мало залишилося дерев, він спустився з пагорба та дав людям одну особливу насінину.

*Будь ласка, простягніть руку».*

Тренер обходить кімнату, кладе в руку кожного учасника по квасолині й дає такі інструкції:

*«Із заплющеними очима відчуйте отримане насіння, понюхайте його та уявіть своє чарівне дерево. Який воно має вигляд? Які його кольори / форма?»*

*Тепер повільно розплюште очі, візьміть папір формату А4 та фломастери, наклейте квасолину в будь-яке місце на папері та створіть / намалюйте своє дерево».*

5–10 хвилин на створення дерева.

## **II етап**

Наступна інструкція: *«А тепер сядьте перед своїм деревом, візьміть зошит і напишіть у ньому листа цьому дереву. Розкажіть, що з ним сталося, як ви його знайшли та що ви йому побажаєте» (5–8 хвилин).*

Після цього тренер формує групи по 5 людей у кожній і говорить: *«Скористайтеся ватманом, щоб створити ліс із ваших 5 дерев. Наклейте їх, а потім створіть простір, у якому вони перебувають, — можна додати траву, струмок тощо» (10–15 хвилин).*

*«Коли ваш ліс буде готовий, сядьте перед ним і знову напишіть листа своєму дереву. Розкажіть йому про те, що ви відчуваєте, коли бачите його в лісі, які почуття викликають інші дерева, як відчувається новий простір і що ви думаєте про процес прийняття свого дерева до групи. Поділіться зі своєю групою своїми відчуттями від написання цих двох листів» (5–10 хвилин).*

## **III етап**

Тренер просить групи прикріпити свої «ліси» на стінах або на столах у кімнаті та пропонує за допомогою стикерів залишити повідомлення / спостереження / реакцію на «лісах» інших груп (10 хвилин). Після цього учасники повертаються до свого «лісу» та читають коментарі, які на ньому залишили.

Групи діляться думками щодо виконаного завдання.

---

## **Список використаної літератури**

1. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The «BASIC Ph» model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. London, England: Jessica Kingsley, 2013.
2. Гершанов О. Методичний посібник для фахівців, що працюють із травмою. Ізраїльська коаліція по роботі з травмою, 2022. С. 8.
3. Лахад М. Принципи безперервності. Лекція для учасників навчального туру проекту «Про.Спільноти: безпечне та сприятливе середовище для навчання дітей». Мошабім, червень 2023.
4. Сазонова М. Ізраїльська модель подолання стресу Basic PH: як розвивати стійкість та відновлювати внутрішній ресурс: прямий етер. Центр інноваційної освіти «Про.Світ». URL: <https://is.gd/ob15sM> (дата звернення: 23.08.2023).

## Способи психоемоційної саморегуляції

(укладачі — Світлана Олексенко, Олена Хоменко)

### I. Способи саморегуляції, пов'язані з контролем над диханням

**Контроль над диханням** — це ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку. Повільне та глибоке дихання (за участю м'язів живота) знижує збудливість нервових центрів, сприяє м'язовому розслабленню, тобто релаксації. Часте (грудне) дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічну напруженість.

**Спосіб 1.** Сидячи або стоячи постарайтеся за можливості розслабити м'язи тіла і зосередьте увагу на диханні: на рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (живіт випинається вперед, а грудна клітка нерухома), на наступні чотири рахунки затримайте дихання, потім плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6, знову затримка перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4. Вже за 3–5 хвилин такого дихання ви помітите, що стали помітно спокійнішими.

**Спосіб 2.** Уявіть, що перед вашим носом на відстані 10–15 см висить пушинка. Дихайте тільки носом і так плавно, щоб пушинка НЕ коливалася.

**Спосіб 3.** Оскільки в ситуації роздратування, гніву ми забуваємо робити нормальний видих:

- глибоко вдихніть;
- затримайте дихання так довго, як зможете;
- зробіть декілька глибоких вдихів, знову затримайте дихання.

### II. Способи саморегуляції, пов'язані з контролем над тонусом м'язів, рухом

Під впливом психічних навантажень виникає м'язове напруження. Вміння розслабитися дає змогу зняти нервово-психічне напруження, швидко відновити сили.

**Спосіб 1.** Оскільки домогтися повноцінного розслаблення всіх м'язів відразу не вдається, потрібно зосередити увагу на найбільш напружених частинах тіла: сядьте зручно, якщо є можливість, заплющте очі, дихайте глибоко і повільно, пройдіться внутрішнім поглядом по всьому вашому тілу — від верхівки до кінчиків пальців ніг (або в зворотній послідовності) — і знайдіть місця найбільшого напруження (часто це бувають рот, губи, щелепи, шия, потилиця, плечі, живіт), постарайтеся ще сильніше напружити місця, які складно розслабити (до тремтіння м'язів), — робіть це на вдиху, відчуйте цю напругу, різко скиньте її — робіть це на видиху. Повторіть так декілька разів. У добре розслаблених м'язах ви відчуєте виникнення тепла та приємної важкості. Якщо напруження зняти не вдається, особливо на обличчі, спробуйте розгладити його за допомогою легкого самомасажу круговими рухами пальців (можна зробити гримаси — подиву, радості тощо).

**Спосіб 2.** У вільні хвилини, паузи відпочинку освоюйте послідовне розслаблення різних груп м'язів, дотримуючись таких правил:

1. усвідомлюйте та запам'ятовуйте відчуття розслаблених м'язів за контрастом із перенапруженням;
2. кожна вправа складається з трьох фаз: «напружити — відчуті — розслабити»;
3. напруженню відповідає вдих, розслабленню — видих.

Можна працювати з такими групами м'язів:

- обличчя (чоло, повіки, губи, щелепи);
- потилиці, плечей;
- грудної клітки;
- стегон і живота;
- кистей;
- нижньої частини ніг.

Щоб навчитися розслабляти м'язи, треба їх мати, тому щоденні фізичні навантаження підвищують ефективність вправ на розслаблення м'язів.

**Спосіб 6.** Спробуйте змінити ритм усього організму за допомогою монотонних ритмічних рухів:

- кругові рухи великими пальцями рук в «напівзамку»;
- перебирання вервиць;
- хода (на два кроки — вдих, а на 5 кроків — видих).

### III. Способи саморегуляції, пов'язані з впливом слова

Словесний вплив залучає свідомий механізм самонавіювання, відбувається безпосередній вплив на психофізіологічні функції організму. Формулювання самонавіювання будуються у вигляді простих і коротких тверджень з позитивною спрямованістю (без частки «не»).

**Спосіб 1. Самонакази.** Самонаказ — це коротке, уривчасте розпорядження, зроблене самому собі. Застосовуйте самонаказ, коли переконані в тому, що треба поводитися належно, але відчуваєте труднощі з цим. «Розмовляти спокійно!», «Мовчати, мовчати!», «Не піддаватися на провокацію!» — це допомагає стримувати емоції, поводитися гідно, дотримуватися вимог етики. Сформулюйте самонаказ. Подумки повторіть його декілька разів. Якщо це можливо, повторіть самонаказ вголос.

**Спосіб 2. Самопрограмування.** У багатьох ситуаціях доцільно «озирнутися назад», згадати про свої успіхи в аналогічних обставинах. Минулі успіхи говорять людині про її можливості, про приховані резерви в духовній, інтелектуальній, вольовій сферах і вселяють у неї впевненість у своїх силах. Згадайте ситуацію, коли ви впоралися з аналогічними труднощами. Сформулюйте текст програми, для посилення ефекту можна використовувати слова «саме сьогодні»: «Саме сьогодні мені все вдасться»; «Саме сьогодні я буду найспокійнішим і найстриманішим»; «Саме сьогодні я буду кмітливим і впевненим»; «Мені подобається розмовляти спокійним і впевненим тоном, показувати зразок витримки та самоконтролю». Подумки повторіть це декілька разів.

**Спосіб 3. Самосхвалення** (самозаохочення). Люди часто не отримують позитивної оцінки своєї поведінки від інших, особливо в ситуаціях, коли є підвищення нерво-психічних навантажень. Це одна з причин збільшення нервозності, роздратування. Тому важливо заохочувати себе самому. У разі навіть незначних успіхів доцільно хвалити себе, подумки кажучи: «Молодець!», «Я супер!», «Гарно вийшло!». Знаходьте нагоду хвалити себе протягом робочого дня щонайменше тричі.

### IV. Способи саморегуляції, пов'язані з використанням образів думки

Використання образів пов'язане з активним впливом на центральну нервову систему почуттів і уявлень. Безліч наших позитивних відчуттів, спостережень, вражень ми не



запам'ятовуємо, але якщо пробудити спогади й образи, які з ними пов'язані, то можна пережити їх знову і навіть посилити. І якщо словом ми впливаємо здебільшого на свідомість, то образи, уява відкривають нам доступ до потужних підсвідомих резервів психіки.

**Спосіб 1.** Щоб використовувати образи для саморегуляції:

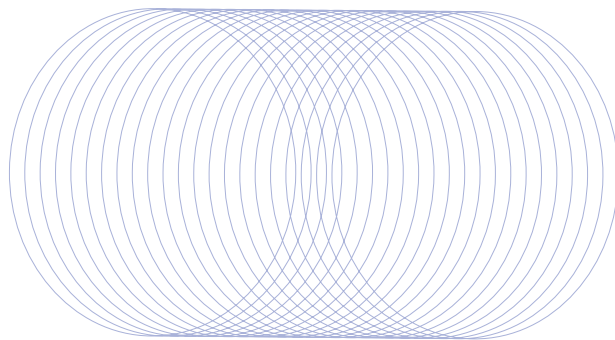
- спеціально запам'ятовуйте ситуації, події, у яких ви відчували себе комфортно, розслаблено, спокійно, — це ваші ресурсні ситуації;
- робіть це в трьох основних модальностях, притаманних людині.

Для цього запам'ятовуйте:

1. зорові образи події (що ви бачите — хмари, квіти, ліс);
2. слухові образи (які звуки ви чуєте — спів птахів, дзюрчання струмка, шум дощу, музику);
3. відчуття в тілі (що ви відчуваєте — тепло сонячних променів на своєму обличчі, краплі води, запах квітух яблунь, смак полуниці).

За відчуття напруженості, втоми:

1. сядьте зручно, за можливості заплющивши очі;
2. дихайте повільно та глибоко;
3. згадайте одну з ваших ресурсних ситуацій;
4. проживіть її заново, згадуючи всі її зорові, слухові й тілесні відчуття;
5. побудьте в середині цієї ситуації декілька хвилин;
6. розплющте очі і поверніться до виконання службових завдань.



## 1.4.5. Адаптація, інтеграція та залучення до освітнього простору дітей із різними життєвими обставинами



**Оксана Клепуц**, директорка Козівського опорного закладу загальної середньої освіти-ліцею імені Михайла Гаврилка при Львівському національному університеті імені Івана Франка Козівської сільської ради Стрийського району Львівської області, викладачка кафедри освітньої політики Львівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, лауреатка Премії Верховної Ради України 2021 року, голова Ради керівників закладів загальної середньої освіти Львівщини

Лариса Петушкова

### Вправа «ІНТЕГРАЦІЯ З ОСОБИСТОГО ДОСВІДУ»



**Мета:** актуалізувати тему через залучення особистого досвіду учасників.



**Хід проведення**

Тренер просить учасників поділитися досвідом, коли у шкільні роки з якихось причин доводилося переходити на навчання до іншої школи.



**Запитання для обговорення:**

- Які у вас були очікування від зустрічі з новою школою, однокласниками, вчителями?
- Чи справдились ваші очікування? Якщо ні, то що стало причиною цього?

### Мозковий штурм «ЩО ТАКЕ АДАПТАЦІЯ?»



**Мета:** розкрити сутність поняття «адаптація».



**Необхідні ресурси:** аркуш для фліпчарту.



**Хід проведення**

Тренер пропонує учасникам назвати свої асоціації до слова «адаптація». Всі запропоновані відповіді фіксують на аркуші для фліпчарту.



**Підсумовуючи**, тренер дає визначення понять «адаптація» та «стрес».

**Стрес** — емоційний стан організму, який виникає в напружених обставинах.

Супроводжується розгубленістю, неврівноваженістю, порушенням перебігу пізнавальних процесів, неадекватністю емоційних реакцій, дезорганізацією і гальмуванням всієї діяльності.

Сила емоційного напруження послаблюється в міру того, як людина адаптується до ситуації.

**Адаптація** — процес пристосування до нових умов життя, звикання людей одне до одного та до обставин, що виникли.

## Робота в групах «ІНДИКАТОРИ УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ»



**Мета:** описати індикатори успішної адаптації учнів різних вікових категорій.



**Хід проведення**

Тренер об'єднує учасників у 3 (або 6) груп/-и.

Завдання: назвати індикатори успішної адаптації:

- 1-ша група — учня початкових класів;
- 2-га група — підлітка;
- 3-тя група — старшокласника.

Також групи мають сформулювати загальні поради для вчителів щодо допомоги учням відповідного віку в адаптації.

Групи презентують напрацювання: спочатку всі групи презентують індикатори (тренер фіксує їх відповідно до вікових категорій на одному аркуші), а потім поради для вчителів.



**Запитання для обговорення:**

- *Які спільні індикатори? Чим відрізняються?*
- *Які індикатори ви ідентифікуєте найчастіше?*
- *Які важко помітити? Чому?*

Тренер, підсумовуючи роботу груп, ознайомлює учасників із порадами американського психолога Р. Марзано:

- звертатися на ім'я;
- допомагати відчувати, що дитину визнають і вчителі, і ровесники;
- часто використовувати виховні та методичні можливості гумору, поганий настрій учителя не повинен впливати на дітей;
- будувати співпрацю на оптимістичних установках, адже віра в дитину — запорука позитивного психологічного комфорту в колективі;
- бути щедрим на похвалу;
- використовувати педагогічний такт як засіб гармонізації спілкування;
- невимушено розмовляти з учнями про їхні інтереси;

- забезпечувати педагогічну підтримку;
- робити акцент на сильних сторонах дитини.

Також тренер акцентує увагу на тому, що під час адаптації учні потребують чуйного, терплячого, тактовного, дружнього ставлення, яке уважний учитель не повинен переплутати з жалістю. Шкодуєчи учнів, захищаючи від труднощів, дорослі зменшують у них прагнення самостійно долати перешкоди. Дозволяючи дитині щось не робити з того, що могла і мала зробити (або ще гірше — роблячи це за неї), дорослі розвивають свідомість лінивого і безпомічного споживача. Ставлячи через жалість незаслужені оцінки, вчителі сприяють розвитку в учнів думки про власну винятковість. Ці та похідні від них вади характеру, сформовані у шкільному віці, значно ускладнять у майбутньому доросле життя цих людей. Саме тому вчителям важливо вчасно побачити в своїх діях прояви жалості та вилучити їх.

## Обговорення «ДЕЗАДАПТАЦІЯ УЧНЯ»



**Мета:** розкрити вплив процесу адаптації учнів до освітнього процесу на відчуття ними шкільного простору як безпечного.



**Необхідні матеріали:** фліпчарт, аркуші для фліпчарту, маркери.



**Хід проведення**

Тренер пропонує учасникам обговорити питання:

- *Коли ми можемо сказати, що дитина не адаптувалася?*
- *Які життєві обставини могли стати причиною цього?*
- *Якими можуть бути наслідки дезадаптації, зокрема у відчутті дитиною шкільного простору як безпечного?*

Усі відповіді учасників тренер фіксує на фліпчарті та модерує обговорення. Потім він узагальнює відповіді учасників та робить **підсумок** обговорення.



### Інформація для тренера

**Дезадаптація** — це формування неадекватних механізмів пристосування дитини до умов школи в формі порушень навчання та поведінки, конфліктних стосунків, психогенних захворювань і реакцій, підвищеного рівня тривожності.

Виокремлюють такі види дезадаптації:

**Дезадаптація, що виникає на тлі особливостей навчального процесу школярів.** Коли процес формування навичок і вмінь минає важко, непродуктивно, учень починає відставати від програми. З'являється такий симптом шкільної адаптації, як невстигання. І, безперечно, тут величезна провина дорослих, бо вони неухважні чи байдужі до того, як у дитини формуються навички та вміння. Навчання — складний процес, особливо для учнів початкових класів, які ще не вміють цього робити. А дорослі часто забувають про те, що кожна дитина має індивідуальні особливості, та не орієнтуються в роботі ні на інтелектуальний рівень розвитку, ні на рівень психомоторики у випадку молодших школярів.

**Дезадаптація як невміння дитини довільно регулювати свою поведінку, увагу, адекватно сприймати вимоги.** Учень виконує завдання не за власною

ініціативою, а внаслідок зовнішньої стимуляції (коли змушують). Таке виявляється у дітей, які відзначаються високою чутливістю, збудливістю, неадекватністю переживань і, відповідно, реакцій. Вони зосереджуються на внутрішніх переживаннях, а отже припускаються багатьох помилок під час виконання завдань, неуважні, загальмовані.

**Деадаптація як невміння дитини увійти в темп шкільного життя.** Ці учні зазвичай соматично ослаблені, часто хворіють, втомлюються, нестримані. Вони пасують перед труднощами, значно недооцінюють свої можливості.

Р. Овчарова визначає основну причину шкільної деадаптації — характер сімейного виховання. Якщо дитина приходить до школи із сім'ї, де вона не відчувала переживання «ми», то й адаптація до школи відбувається важко. Несвідоме прагнення до відчуження, несприйняття норм і правил колективу заради збереження свого «я» лежать в основі шкільної деадаптації дітей, яких виховували в сім'ях із несформованим почуттям «ми» або там, де батьків від дітей відокремлює «стіна байдужості». Інша причина шкільної деадаптації полягає в тому, що труднощі в навчанні й поведінці діти усвідомлюють здебільшого через ставлення до них учителя, а причини виникнення деадаптації часто пов'язані зі ставленням до дитини та її навчання в сім'ї.

## Керована фантазія



**Мета:** охарактеризувати роль дорослих у допомозі дитині адаптуватися в новому оточенні.



**Хід проведення**

Тренер пропонує учасникам пригадати дитинство.

Інструкція: *«Сядьте зручно, заплющте очі. Уявіть себе в дитинстві. Скільки вам років? Що для вас було важливим? Яким був ваш характер, особливості поведінки? Пригадайте випадок, коли ваші батьки чи вчителі хвалять вас? За що? Які у вас емоції?».*

Учасники за бажанням розповідають свої історії.

Наступна інструкція: *«А тепер пригадайте випадок, коли дорослим не подобалася ваша поведінка, і вони карали вас за це. Що це за поведінка? Що ви зробили? Що ви відчували в момент покарання? Після покарання? Що ви відчуваєте зараз?».*

Знову учасники за бажанням розповідають свої історії.



**Запитання для обговорення:**

- Які вчинки дитини дратують дорослих? Чому?
- Як вплинула реакція ваших батьків чи дорослих на вашу індивідуальність, розвиток у майбутньому?
- Яка поведінка, на вашу думку, є підтримуючою, коли дитина адаптується до нових умов? (Відповіді учасників записують і демонструють.)
- А яка поведінка є неприпустимою? (Відповіді учасників записують і демонструють.)
- Якою є роль дорослого в допомозі дитині адаптуватися в новому оточенні?

## Вправа «ФОРУМ-ТЕАТР»



**Мета:** залучити учасників до вирішення проблем адаптації та інтеграції учнів до освітнього середовища.



**Необхідні матеріали:** надруковані ситуації.



**Хід проведення**

Тренер об'єднує учасників у дві групи та пропонує їм розіграти у форматі форум-театру дві ситуації. Він пояснює, що таке форум-театр (див. Інформацію для тренера нижче).

### Ситуація 1.

У 6 клас прийшов новий учень, який раніше навчався у спеціалізованій школі з поглибленим вивченням окремих предметів. У новій школі діють правила, які забороняють користуватися мобільним телефоном під час уроків. Учні здають телефони у скриньку. З правилами учня ознайомили, але він ігнорував їх і бавився іноді на уроках. Обурені однокласники звернулися до класного керівника.

Під час розмови з учителем хлопець сказав, що це його особиста річ і ніхто не має права забирати в нього телефон. Порухення правил школи не визнавав.

Для спілкування діти класу створили власну вайбер-групу. Туди вони надсилають домашні завдання, там діляться інформацією. Новий учень до цієї групи приєднав свого товариша з попередньої школи, який почав поширювати в ній сороміцькі малюнки. Це дуже обурило учнів класу, і вони звернулися до адміністрації школи. Вона провела бесіду з хлопчиком і його матюю. Під час бесіди учень поведився досить агресивно, але пообіцяв дотримуватись правил. Мама стала на захист сина, аргументуючи його поведінку періодом адаптації. Але проблема й досі залишається невирішеною.

### Ситуація 2

У сільську опорну школу гірського регіону, у якій навчаються учні з 12 віддалених населених пунктів, у 11 клас прийшло троє учнів із числа ВПО зі східних областей України. Від початку навчального року у школі практикують змішану форму навчання, і перші два тижні учні 11 класу навчались онлайн, використовуючи електронну платформу. Під час онлайн-уроків учні не вмикали камер, пояснюючи це низькою якістю інтернету, досить пасивно відповідали на запитання вчителя. Всі троє новоприбулих учнів добре навчені, вони дуже активно включалися в урок. З незрозумілих на це причин учні такого ж рівня навченості класу почали відкрито ігнорувати запитання вчителя на уроці та припинили на них відповідати.

Ситуація загострилась, коли учні вийшли на очне навчання. Незважаючи на всі намагання класного керівника згуртувати колектив, більшість учнів класу відкрито ігнорували новоприбулих, які почували себе відчужено і ніби винними в чомусь.



## Інформація для тренера

Форум-театр — методика інтерактивної роботи серед різних прошарків суспільства, спрямована на вирішення соціальних проблем. Сутність методики форум-театру — це пошук у рамках запропонованої вистави разом з учасниками шляхів вирішення проблеми чи виходу зі складної життєвої ситуації.

Форум-театр дає змогу не лише усвідомити проблему та сформулювати ставлення людини до негативного явища, а й здобути навички пошуку шляхів для вирішення проблеми з використанням власного досвіду та досвіду інших людей, зокрема можливостей підсвідомості та емоційного інтелекту.

Ведучий форум-театру перед початком вистави ознайомлює учасників-глядачів із проблемою, яку вона висвітлюватиме. Після вистави ведучий за допомогою інтерактивного опитування аудиторії з'ясовує рівень усвідомлення групою учасників-глядачів проблеми та її наслідків для суспільства загалом і для конкретної людини. За потреби структурує декілька проблем, проговорюючи їх. З'ясовують, хто саме потерпає від пригнічення у змальованій ситуації, а хто свідомо чи ні стає пригноблювачем. Глядачам пропонують ще раз подивитися виставу і, якщо в них виникає корисна пропозиція, зупинити дійство.

Пошук можливих шляхів покращення ситуації пропонують самі глядачі — учасники форум-театру. У момент, коли під час повторного програвання вистави є шанс покращити ситуацію і в учасників є ідея, як саме це зробити, хтось каже «Стоп!», виходить на сцену, замінює протагоніста (персонажа, який страждає від пригнічення) і показує, як, на його думку, треба себе поводити, що говорити для зміни ситуації на краще.

Основною метою форум-театру є надання інформації та набуття навичок вирішення наявної проблеми певною людиною з використанням досвіду інших людей і з залученням можливостей емоційного інтелекту.

Тож сценічна вистава пропонує для розгляду соціальну проблему, а кожен персонаж гри виконує певну соціальну роль. Головний герой — жертва ситуації, інші персонажі — його оточення: сім'я, школа, члени суспільства. Кількість персонажів зумовлена сценарієм і конкретною ситуацією.

Під час участі в форум-театрі глядачі мають нагоду не тільки ознайомитися із ситуацією, як у інтерактивному театрі, або отримати інформацію, як під час тренінгу, а й розробити алгоритм, створити модель успішної поведінки в складній, на перший погляд, безвихідній ситуації.

Виконавці головних ролей під час взаємодії з глядачами мають дотримуватися характеру своїх персонажів, але повинні враховувати й адекватно реагувати на реакцію глядача.

Кожна вистава форум-театру унікальна, тому що в ній беруть участь не лише актори, а й глядачі. У ході вистави актори розігрують добре знайому глядачам проблемну ситуацію з реального життя, а глядачі «проживають» цю ситуацію, пропускаючи її крізь себе, ставлячи себе на місце головного героя та намагаючись змінити ситуацію на краще.

Виконуючи роль замість актора, глядач глибше занурюється в емоційні переживання головного персонажа, відчуваючи результат свого втручання. Спроба власної участі може привести глядача до іншого погляду на проблему, є можливість знайти інший вихід зі складної ситуації. Аудиторія залучається до переживань, драма акторів стає драмою глядачів.

Глядачі, спостерігаючи за подіями, що розгортаються на сцені, впізнаючи ситуа-

цію, мають нагоду оцінити поведінку людини збоку та висловити своє бачення поведінки учасників подій, що приведе до поліпшення ситуації. Таких способів поліпшення ситуації може бути багато, адже в кожного з глядачів — власний досвід вирішення проблеми, і він може поділитися цим досвідом з іншими.

## Вправа «НАШ ПРОСТІР»

(Програма «AdoKit: Соціоемоційна підтримка підлітків в Україні». ГО «Ла Страда-Україна». ЮНІСЕФ)



**Мета:** підвищити обізнаність про власне оточення, сфери особистості, які активізуються у вправі: самооцінка, комунікація та самовираження, емпатія та повага.



**Необхідні ресурси:** приміщення або відкритий простір, тиша, мінімум по одному аркушу для фліпчарту на кожную підгрупу, принаймні одна ручка, олівець чи маркер на кожного учасника.



**Хід проведення**

Учасники об'єднуються в малі групи. Кожна група отримує аркуш для фліпчарту, на якому учасники мають намалювати карту спільноти, до якої вони належать.

Тренер може поставити запитання, аби заохотити учасників подумати:

- *Якими є межі / кордони цієї спільноти? (У деяких спільнотах кордони є офіційно позначені огорожами чи стінами; в інших — кордони можна визначити групою людей, які там мешкають, або ж ідентифікувати через неофіційні позначки, як-от: будівлі чи дерева.)*
- *Якщо ми хочемо створити якісну карту цієї спільноти, що нам слід туди додати?*
- *Де живуть чи проводять час люди? Які люди живуть чи проводять час у цій місцевості?*
- *Де люди беруть воду?*
- *Де люди беруть їжу?*
- *Де люди беруть усі необхідні їм речі?*
- *Куди діти ходять до школи? Де люди можуть отримати медичну допомогу?*
- *Де підлітки збираються разом поза школою (наприклад, щоб побавитися в ігри)? Які підлітки там збираються (хлопці, дівчата, старші чи молодші діти, певні групи)? Що вони там роблять?*
- *Де люди моляться чи здійснюють інші релігійні обряди / церемонії?*
- *Де збираються дорослі? Що вони там роблять?*

Після того, як попередню карту створили, тренер просить учасників продемонструвати, як вони живуть та проводять свій час щодня у просторі цієї спільноти.

Тренер вибирає одну з підгруп та просить їх мовчки зобразити свій щоденний графік, починаючи з того, де вони прокидаються та що роблять вранці (пришвидшуйте їх



підказками, зазначаючи години дня, що минають, і просить їх змінювати локацію відповідно до проживання цих годин у їхньому звичному житті).



### Запитання для обговорення:

- Де найчастіше проводять свій час дівчата / жінки? А де хлопці / чоловіки?
- Де є найулюбленіші місця підлітків і молоді та чому саме ці місця їм так подобаються?
- У яких місцях ви почуваетесь безпечно?
- Чи є у спільноті місця, які ви вважаєте небезпечними? Де вони є? І які ризики несуть?
- Чи є у спільноті покинуті місця / споруди? Що це за місця?
- Що про своє середовище ви знаєте найкраще? У чому ви експерт?
- Що такого ви знаєте, що могло б стати у пригоді іншим молодим людям? Як ви можете поділитися своїми знаннями?
- Що ще ви хотіли б дізнатися про своє середовище? Які ще знання стали б вам у пригоді?



### Інформація для тренера

Нехай учасники малюють або ж зображають свій день у будь-який спосіб, який вони вибрали.

Зробіть необхідні кроки, якщо розумієте, що учасник може стикатися з певними ризиками (наприклад, поговоріть сам на сам, дізнайтеся, свій день описує підліток чи, можливо, чийсь інший).

Не варто вказувати учасникам, що додавати до їхньої карти, навіть якщо вони забули про важливі, на ваш погляд, місця.

Не слід активно акцентувати обговорення на ризиках і небезпеках (безпечних маршрутах евакуації, небезпечних місцях, яких потрібно уникати тощо), якщо учасники вперше виконують цю вправу. Нехай вони використають цю можливість дослідити та зрозуміти свою ж спільноту, подивившись на неї збоку, власними очима. Пізніше ви можете організувати окреме обговорення, сфокусувавшись саме на ризиках і безпеці, якщо вважаєте, що це необхідно для захисту учасників.

Не варто змушувати учасників ділитись особистою інформацією, якщо вони цього не хочуть (натомість попросить їх описати день типового хлопця / дівчини, чоловіка / жінки або когось, схожого на них).

Не слід просити учасників намалювати спільноту чи місце, де вони жили до кризи, яка на них вплинула, чи до того, як їх переселили (або вони переселилися самостійно).

### Якщо є обмеження

Якщо матеріали для малювання відсутні або якщо учасники хочуть більш активної взаємодії, вони можуть створити тимчасову карту в наявному просторі, вико-

ристовуючи реквізит для позначення різних локацій, та/чи самостійно позначати ці локації стоячи.

### Варіанти проведення

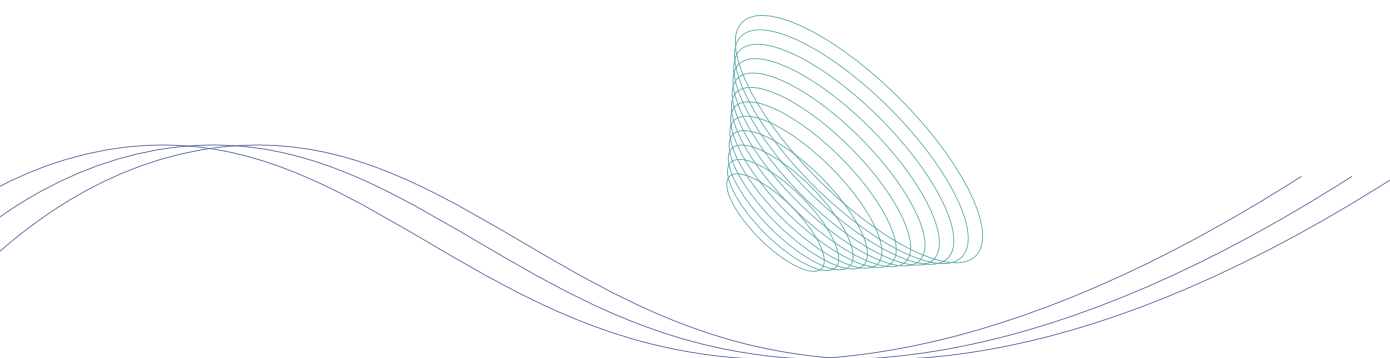
Замість малювання зробіть колаж чи використайте будь-які інші візуальні матеріали, щоб створити карту. Учасники можуть створювати додаткові карти громад чи околиць, створювати детальніші карти важливих для них місць спільноти (як будинок чи школа) або додавати до своїх карт більш віддалені місця. Можна створити карту уявного місця (або придуманого самими учасниками, або змальованого з якоїсь розповіді).

- Створіть карту, що відображала б зміни та покращення, які учасники хотіли б бачити у своїй спільноті.
- Створіть щось на кшталт туристичної карти спільноти, яка відображала б досвід і погляди учасників.
- Створіть карту, орієнтовану на нових учасників у спільноті, яка б зображала всі місця, про які їм варто знати.

### Продовження

Учасники можуть працювати над новими зразками своїх карт, практикуватися в малюванні чи в інших уміннях, а також виставляти на огляд свої роботи. Так вони можуть рефлексувати щодо своїх карт і зрозуміти:

- як багато вони знають про місця, де їм можуть запропонувати допомогу та послуги, і як можна отримати доступ до цих ресурсів;
- що позитивного та негативного є в їхніх спільнотах;
- про які місця вони хотіли б дізнатися більше, де побувати;
- які місця вони хотіли б удосконалити, наприклад, невикористаний простір, який вони могли б використовувати як місце відпочинку; місця, де вони стикаються з конфліктами та які можна трансформувати; місця, які вони вважають небезпечними і які можуть стати більш захищеними.





## МОДУЛЬ 2

# МІЖВІДОМЧА ВЗАЄМОДІЯ У СТВОРЕННІ БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА



## 2.1. Взаємодія зацікавлених сторін у громаді. Симуляційна екосистемна гра «Безпечна громада»

### Симуляційна екосистемна гра «БЕЗПЕЧНА ГРОМАДА»

Ця гра є адаптацією симуляційної гри «Спина до спини», яку розробив проф. Руві Рогель, Громадський центр профілактики стресу, м. Кір'ят-Шмона, Ізраїль.



**Мета гри:** формувати культуру безпеки в учасників освітньої екосистеми в громадах.

**Кількість учасників:** 15–30 людей.



**Необхідні матеріали:** інструкція для проведення гри, картки з кольорів із написом «Несподівана обставина» з додатковими завданнями для відпрацювання технік саморегуляції, підтримки інших, надання домедичної допомоги, стикери з розрахунку 5-6 штук на команду, аркуші фліпчарту за кількістю команд, маркери, пластилін, чисті аркуші А4 за кількістю команд.

#### Завдання:

- формування відчуття відповідальності за власну безпеку;
- напрацювання алгоритмів дій, механізмів взаємодії в різних небезпечних ситуаціях;
- розкриття потенціалу міжвідомчої взаємодії в підвищенні якості безпечної освітньої екосистеми;
- профілактика паніки в ситуаціях небезпеки.

#### Картки «Несподівані обставини» (завдання можна змінювати за потреби)

1. В однієї дитини, що перебуває поруч, сталося запаморочення, і вона знепритомніла. Що робитимете?
2. У групі гамірно, і ви чуєте, що в когось є поріз на руці, тече кров. Якими будуть ваші дії?
3. Двоє дітей побилися. В одного йде кров із носа, в іншого — розірваний верхній одяг. Назвіть 3 перших кроки допомоги.
4. Дитину вкусила комаха, і почалась сильна алергічна реакція. Якими будуть ваші дії?

5. Ви побачили, що декілька дітей у групі замість того, щоб допомагати в ситуації, що склалася, «залипли» в телефонах. Зробіть щось, щоб привернути їхню увагу та включити в діяльність.
6. Ви попросили колегу зателефонувати батькам дітей і повідомити про ситуацію, та чуєте, що вона говорить дуже емоційно, вживаючи такі речення: «Жах», «Тут таке коїться», «У нас усе погано». Що робити?
7. Ви помітили, що люди навколо почали робити хаотичні дії. Придумайте, виходячи з поточної ситуації, для всіх завдання, яке могло б їх заспокоїти.
8. У групі зріс рівень тривоги. Запропонуйте дітям вправу для заспокоєння.
9. Ваша колега під час ситуації небезпеки почала панікувати. Зробіть із нею дихальні вправи.
10. Ви помітили, що людина поруч сидить заціпеніла. Запропонуйте їй декілька вправ на заземлення.

### Інструкція

Для проведення гри потрібний простір, у якому могли б вільно розміститися 3-5 команд по 5-6 осіб.

#### І етап. Моделювання ситуації небезпеки

**Час:** 10 хвилин.

Команди мають вигадати ситуацію, у якій щось сталося і є певна небезпека.

Ситуація має бути локальною, на рівні групи, організації, громади, і за шкалою небезпеки від 1 до 10 балів (де 1 — найменша небезпека, 10 — найбільша) має бути на 3—5 балів, не більше.

**Наприклад, такі ситуації:** сталася якась дорожньо-транспортна пригода; щось зламалось у місті або у школі; у літній період, коли на роботі мінімум персоналу, сталася пожежа; дорогою до школи зламався автобус; дві вчительки з дітьми початкових класів поїхали на кількаденний відпочинок у літній табір у лісі та частина дітей загубилися; під час дискотеки зникло світло тощо.

Також необхідно сформулювати результат, якого треба досягнути після вирішення, завершення ситуації, коли безпеку відновлять.

**Важливо!** На цьому етапі ведучому важливо звертати увагу, щоб учасники побачили свою ситуацію ємно та зрозуміли, як вплинула подія, що сталася, на всіх учасників і як цілісно відновити відчуття безпеки в усіх.

**Наприклад:** у ситуації з поламаним шкільним автобусом основне завдання — щоб діти ввечері повернулися додому, і було б добре, щоб вони цей день не втратили для навчання; у ситуації з дітьми, які загубилися, основною метою буде мінімізація ризиків і шкоди від цієї пригоди і для тих, хто загубився, і для тих, хто шукає, і для тих, хто залишився, і для тих, хто чекає вдома.

Команди працюють 5 хвилин і представляють ситуації.

## II етап. Створення настільної гри

**Час:** 15 хвилин.

Команди отримують по аркушу для фліпчарту, маркери, пластилін, 5-6 стикерів. Їхнє завдання — створити на аркуші настільну гру, намалювавши на ньому в одному кутку старт, в іншому — фініш, а між ними — нерозривну хвилясту лінію, як у гри-бродилці.

На точці «Старт» потрібно дуже коротко написати ситуацію небезпеки, а на точці «Фініш» — очікуваний результат, коли ця ситуація буде вирішена. На хвилястій лінії ставлять до 20 точок, якими треба буде пересуватися під час гри. Також учасники команди можуть прикрасити свою гру малюнками, наліпками за власним бажанням.

Після цього команди пишуть на стикерах 5-6 перешкод, які можуть виникнути під час вирішення ситуації. Перешкоди можуть мати логічну послідовність, а можуть бути визначені без логічної послідовності за допомогою мозкового штурму.

**Наприклад, такі:** у ситуації зі світлом, яке зникло на дискотеці, мета — вивести всіх учасників із приміщення безпечно. Можливі перешкоди: лише один вихід відчинений, а ключ від другого невідомо в кого; ліхтарик розряджається; діти почали панікувати та кричати; хтось вдарився і не може самостійно пересуватися; автобус, який викликали для евакуації дітей, не може під'їхати близько до входу через велику кількість автівок тощо.

Стикери з перешкодами складають учетверо написаним усередину текстом, нумерують і кладуть на ігровому полі на лінії гри з рівномірними інтервалами.

Після цього ведучий додатково розкладає на лінії гри 4-5 карток із написом «Несподівана обставина». Важливо, щоб це були картки різного кольору і з різними завданнями, які учасники команди до початку гри не повинні побачити.

Після цього кожен учасник із пластиліну виготовляє собі ігрову фішку, а також гральний кубик-кістку, бере чистий аркуш А4.

## III етап. Ігровий процес

**Час:** 45–50 хвилин.

Команди починають грати в настільну гру, яку вони створили: учасники по чергово кидають гральний кубик і роблять відповідну кількість ходів на полі.

Якщо хід випадає на одну з розміщених на полі перешкод, то учасник має розгорнути стикер, прочитати перешкоду, запропонувати найкращий, на його думку, варіант подолання цієї перешкоди та записати його на аркуші А4. Наступний учасник, який потрапить на ту ж саму перешкоду, має запропонувати і написати інший варіант.

Якщо хід випадає на картку «Несподівана ситуація», то учасник перегортає картку, читає і виконує завдання, яке на ній записано. Наступний учасник, який натрапить на ту ж саму картку, має запропонувати інше вирішення завдання.

За 10–15 хвилин, за сигналом ведучого команди припиняють грати і, забравши свої фішки, за годинниковою стрілкою переходять до поля іншої команди, де починають грати в нову гру за тими самими правилами, доповнюючи рішення перешкод колег і виконуючи «несподівані завдання».

Далі ще 10–15 хвилин ведучий зупиняє гру, і команди переходять до наступного ігрового поля.

Після завершення останніх 15 хвилин кожна команда надає зворотний зв'язок іншим командам щодо їхніх ігор, написавши його на стикері та прикріпивши на їхні ігрові поля.

Після цього команди повертаються до свого ігрового поля й аналізують варіанти рішення перешкод і зворотний зв'язок, написані на їхньому аркуші.

#### IV етап. Рефлексія

**Час:** 15 хвилин.



##### Запитання для спільного обговорення:

- Які ваші загальні враження від гри? Що вас захопило? Що було для вас складно?
- Чи вдалося вам дійти до фінішу? Яким виявилось найкраще вирішення вашої ситуації? Завдяки чому вдалося просуватися ігровим полем?
- Яких гравців із поля безпеки (I етап) ви залучили для вирішення своєї ситуації? Якої міжвідомчої взаємодії потребувала ваша ситуація?
- Як перешкоди впливали на хід гри?
- На які свої сильні сторони кожен із вас спирався в ході гри? Які риси та дії інших вам допомагали?
- Які рішення вашої ситуації можуть бути внесені у протокол дій у подібних ситуаціях, алгоритмізовані?
- Що потрібно для успішного вирішення різних небезпечних ситуацій?

## Заняття «ВЗАЄМОДІЯ ЗАЦІКАВЛЕНИХ СТОРІН У ГРОМАДІ»



**Тетяна Кереселідзе**

**Станіслав Клосовський**, проєктний менеджер громадської організації «Центр інноваційної освіти «Про.Світ»

## Мозковий штурм «ВИЯВЛЕННЯ ГРУП СТЕЙКХОЛДЕРІВ»



**Мета:** сформувати перелік ключових зацікавлених сторін у питаннях створення безпечного освітнього середовища в громаді та визначити їхні ролі.



**Необхідні матеріали:** фліпчарт, аркуш для фліпчарту, маркер, кольорові стикери.

## I етап

Тренер пропонує групі назвати ключових зацікавлених сторін у реалізації програми «Безпечна громада» в їхній громаді та записує результати штурму на аркуші для фліп-чарту, паралельно модеруючи процес.

## II етап

Тренер просить учасників визначити 1-3 ключові компетенції та зони впливу кожного зі стейкхолдерів і записує їх на цьому ж аркуші.

## III етап

Тренер пропонує учасникам за допомогою кольорових стикерів визначити роль кожного зі стейкхолдерів у процесі втілення програми, наприклад, «долучаємо до участі в освітній програмі», «залучаємо як експерта з окремих тем», «партнери, які безпосередньо впливають на формування безпечного освітнього середовища».



### Запитання для обговорення:

- Для чого варто створювати таку мапу стейкхолдерів?

## Світове кафе «МАТРИЦЯ ЗАЦІКАВЛЕНИХ СТОРІН У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА»



**Мета:** навчити учасників складати матрицю зацікавлених сторін у процесі формування безпечного освітнього середовища.



**Необхідні матеріали:** 4 аркуші для фліпчарту, 8 маркерів різних кольорів.



### Хід проведення

Відповідно до формату світового кафе, тренер об'єднує учасників у 4 групи, кожна з яких працює над одним із квадрантів матриці стейкхолдерів (див. навчально-методичний посібник).

**Час на виконання завдання** — 10–15 хвилин. Опісля один з учасників робочої групи залишається на місці, а всі інші рухаються до сусідніх робочих груп за годинниковою стрілкою й іншим кольором маркера вносять до напрацювань свої доповнення. Відповідальний учасник кожної з робочих груп інформує групи, що доєднуються, про попередні напрацювання. На одну ітерацію виділяємо не більше ніж 5–7 хвилин, після чого повторюємо перехід до моменту, коли групи опиняються кожна біля свого напрацювання.

Опісля тренер модерує презентації напрацювань і обговорення. Тренеру потрібно врахувати, що один і той самий стейкхолдер може одночасно опинитись у різних групах.





### Запитання для обговорення:

- Як ви почувались, працюючи над завданням?
- Чим користувались, коли вносили конкретного стейкхолдера в кожну з груп?
- Чи впливав на розміщення стейкхолдерів у конкретну групу попередній досвід взаємодії?
- Що б ви хотіли змінити в напрацьованій матриці?

## Робота в групах «ПЛАН РОБОТИ ЗІ СТЕЙКХОЛДЕРАМИ»



**Мета:** розвинути вміння учасників складати план роботи зі стейкхолдерами.



**Необхідні матеріали:** 4 аркуші для фліпчарту, 8 маркерів.



**Хід проведення**

Тренер об'єднує учасників знову в 4 робочі групи, кожна з яких працюватиме над розробленням плану роботи з конкретною групою стейкхолдерів.

Кожна з груп отримує також додаткове пояснення — мета роботи зі стейкхолдерами з кожного з квадрантів. Для цього можна роздрукувати та поширити між групами 4 блоки матриці із запитаннями, що подаємо нижче, або ж вписати дії на окремих аркушах.

Учасники кожної з груп напрацьовують послідовний план роботи зі своєю групою стейкхолдерів і презентують його. Опісля тренер проводить загальне обговорення та заохочує учасників з усіх груп подискутувати й допрацювати плани.

**Час на роботу в групах** — до 20 хвилин, обговорення і спільне доопрацювання — до 40 хвилин.

## Вправа «КАРТА ВПЛИВУ НА ЗАЦІКАВЛЕНИХ СТОРІН»



**Мета:** визначити вплив учасників на зацікавлених сторін у громаді, розширити можливості для взаємодії.



**Необхідні матеріали:** схема «Області впливу», накреслена на аркуші для фліпчарту, маркери.



**Хід проведення**

Способом проговорення у тренінговому колі команда учасників визначає, який вплив кожен із них має на попередньо пропрацьовані групи стейкхолдерів.

Попередньо група розміщує пропрацьованих стейкхолдерів у колах (див. рисунок нижче).

Кожен з учасників маркером свого кольору позначає стрілками тих стейкхолдерів, з якими має певний зв'язок (прямий чи опосередкований) чи досвід роботи, тим самим показуючи силу команди.

У процесі складання карти візуалізують близькість зацікавлених сторін організації-лідера. Зокрема, на карті виокремлюють три області:

**Область повноважень / відповідальності.** Тут розміщують осіб, які безпосередньо підпорядковуються лідеру та діють відповідно до його рішення / наказу. Працівники, команда.

**Область прямого впливу.** Сюди поміщають тих, хто не підпорядковується лідеру, але може взаємодіяти з ним за принципом взаємовигідного обміну. Це можуть бути члени команди, постачальники, підрядники, клієнти.

**Область опосередкованого впливу.** У цій частині є особи, на яких лідер не може безпосередньо впливати. Наприклад, спонсори, держоргани, конкуренти, топменеджмент організації.

У проговоренні взаємодії команда в супроводі тренера рухається з меншого кола (області повноважень) до ширшого (області опосередкованого впливу).



### Інформація для тренера

Карта впливу на зацікавлених сторін — інструмент, який допомагає визначити, як організація може впливати на зацікавлені сторони.

Виявлених стейкхолдерів розміщують у релевантні кола. Щоб не заплутатися в прочитанні карти, з'єднайте зацікавлених осіб із лідером різними лініями: одинарними — для області опосередкованого впливу, подвійними — для прямого впливу і потрійними — для області повноважень.

## Вправа «ГРАВЦІ НА ПОЛІ БЕЗПЕКИ В ГРОМАДІ»



**Мета:** визначити всіх, хто бере участь у створенні безпечного освітнього середовища в громаді, а також їхні взаємозв'язки.



**Необхідні матеріали:** невеликі папірці з розрахунку 15 штук на одну команду.



**Хід проведення**

Учасники об'єднуються у команди по 5-6 осіб.

Команди отримують стикери, на кожному з яких з одного боку потрібно написати тих, хто бере участь у забезпеченні безпеки в громаді (у вправі умовно називаємо їх «гравці на полі безпеки в громаді»), а з другої — 3-5 пунктів, які саме функції ця особа виконує. Наприклад, пожежник — гасить пожежі, здійснює профілактичну роботу, стежить за дотриманням норм пожежної безпеки.

Підписані стикери потрібно розкласти на столі чи на підлозі у вигляді певної карти чи структури, яка б схематично показувала розуміння групи, як влаштована і працює система безпеки в громаді.

На це команди отримують 15 хвилин.

Після цього тренер починає робити загальне поле безпеки: бере заздалегідь підготовлені картки (див. нижче інформацію для тренера), почергово їх дістає, демонструє групі та запитує, чи є він на їхніх полях, і де той чи інший гравець має розташовуватися. Після загального погодження кріпить на фліпчарті.



#### Питання для обговорення під час створення поля:

- Чи має бути на цій карті дитина? Де її місце?
- Хто і як між собою пов'язаний?
- Від кого залежить швидкість і якість реагування на ситуацію небезпеки?
- Які думки і відчуття викликає ця карта? Чи хочеться на ній щось змінити?

Важливо, щоб в обговоренні прозвучало, що кожен на створеній карті має свою певну відповідальність в реагуванні на небезпечну ситуацію, запобіганні їй та усуненні її наслідків. І це не обов'язково є професійною функцією «гравця». Тут варто проговорити, що кожен у громаді може мати дві ролі: повсякденну і роль на випадок екстреної ситуації. Наприклад, учень у класі під час оголошення повітряної тривоги відповідальний за те, щоб тримати двері класу, перерахувати однокласників, які вибігають, і переконатися, що він вийшов останнім; продавчиня в сільському магазині швидко повідомляє старосту села про нещасний випадок і тримає контакт із потерпілим тощо.



#### Інформація для тренера

Для проведення гри можна підготувати картки з такими гравцями:

- дитина;
- старшокласники;
- батьки;
- класний керівник;
- вчитель;
- психолог;
- соціальний педагог;
- директор школи;
- соціальний працівник;
- патрульний поліцейський;
- пожежник;
- водій громадського транспорту;
- листоноша;
- продавець у магазині;
- управління освітою;
- відповідальний за дотримання прав дитини (ССД);

- мер;
- військовий;
- медичний працівник;
- електрик.

## Індивідуальна робота «МОЯ РОЛЬ У НАДЗВИЧАЙНІЙ СИТУАЦІЇ»

(за матеріалами Громадського центру профілактики стресу, м. Кір'ят-Шмона, Ізраїль)



**Мета:** сприяти усвідомленню учасниками власного впливу та відповідальності під час надзвичайної ситуації в закладі освіти, кращому розумінню своєї ролі та ролей інших відповідальних за реагування осіб.



**Необхідні матеріали:** аркуші із завданням за кількістю учасників.



**Хід проведення**

Тренер роздає учасникам аркуші із завданням і дає на його виконання 10–15 хвилин. Опісля проводить обговорення.

### Завдання для учасників

1. Опишіть свою роль у разі надзвичайної ситуації, яка може стосуватися вашого закладу освіти.

---

---

2. Які ресурси є у вас під час надзвичайної ситуації у вашому закладі освіти?

---

---

3. З ким доведеться співпрацювати під час цієї надзвичайної ситуації і які можуть бути функції цих людей?

---

---

4. Які ваші очікування від керівництва в такій ситуації?

---

---

5. З якими труднощами ви очікуєте стикнутися: а) професійно, б) особисто?

---

---

## 2.2. Організація евакуації та збереження матеріально-технічних цінностей закладу освіти



Вікторія Стойкова

### Дискусія «РОЛЬ ЗБЕРЕЖЕННЯ Й ЕВАКУАЦІЇ МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНИХ ЦІННОСТЕЙ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ»



**Мета:** актуалізувати тему заняття.



**Хід проведення**

Тренер пропонує обговорити такі питання:

- Яка роль збереження матеріально-технічних цінностей закладу освіти?
- За яких умов організовують евакуацію матеріально-технічних цінностей закладу освіти?



**Інформація для тренера**

Для проведення дискусії можна використати інформаційні матеріали з навчально-методичного посібника.

Під час обговорення тренер ставить уточнювальні запитання:

- Які матеріально-технічні цінності підлягають першочерговій евакуації?
- Як впливає війна на сприйняття людиною важливості матеріальних цінностей?
- Чи відомі вам факти, коли збережені чи втрачені матеріально-технічні цінності були вирішальними для функціонування установи?

### Робота в «Mentimeter» «МІЖГАЛУЗЕВА СПІВПРАЦЯ В ЕВАКУАЦІЇ МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНИХ ЦІННОСТЕЙ ЗАКЛАДУ ОСВІТИ»



**Мета:** визначити роль міжгалузевої співпраці в організації евакуації матеріально-технічних цінностей закладу освіти.



**Необхідні матеріали:** підготовлене завдання в застосунку «Mentimeter».



**Хід проведення**

Тренер просить учасників відповісти на запитання: «Яку роль відіграє міжгалузева співпраця в організації евакуації матеріально-технічних цінностей?». Запишіть думку, вибравши ступінь важливості міжгалузевої співпраці (перехід і робота в застосунку «Mentimeter»). Учасники голосують, вибираючи ступінь важливості від 1 до 10.

Після презентації напрацювань учасників тренер просить створити ментальну карту залучених організацій та осіб до евакуації матеріально-технічних цінностей закладу освіти.

На окремому плакаті створюють узагальнену ментальну карту та додають функції кожного органу, організації чи особи. Потім учасники обговорюють отримані результати.



**Запитання для обговорення:**

- *Якою є роль (функції) кожної інституції, залученої до евакуації матеріально-технічних цінностей закладу освіти?*
- *Хто повинен бути ініціатором евакуації матеріально-технічних цінностей закладу освіти?*

## Бенчмаркінг розпорядчих документів щодо організації евакуації закладу освіти



**Мета:** розвинути вміння аналізувати розпорядчі документи.



**Необхідні матеріали:** роздруковані таблиці 1 за кількістю підгруп.



**Хід проведення**

Тренер говорить, що питанню евакуації закладу освіти передуює системна управлінська робота, яка охоплює питання аналізу, планування, організації, координації та контролю, просить учасників знайти в інтернеті два приклади розпорядчих документів щодо організації евакуації закладу освіти та порівняти їх. Встановити позитивні практики та ті, які потребують, на ваш погляд, доопрацювання та уточнення.

Для проведення аналізу тренер об'єднує учасників у декілька груп та роздає їм для заповнення таблицю 1.

Таблиця 1

Бенчмаркінг розпорядчих документів щодо організації евакуації закладу освіти

Джерело		
Назва розпорядчого документа		
Орган (інституція, посадова особа), який уклав документ		
Позитивні практики	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> <li>5.</li> <li>6.</li> <li>...</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> <li>5.</li> <li>6.</li> <li>...</li> </ol>
Дельти	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> <li>5.</li> <li>6.</li> <li>...</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> <li>5.</li> <li>6.</li> <li>...</li> </ol>

## Висновки



## Інформація для тренера

Завдання для груп можна диференціювати. Наприклад, одна група аналізує розпорядчі документи на рівні регіонів, друга — на рівні громад, третя — на рівні закладів освіти.

Презентація груп.



## Запитання для обговорення:

- Що ви враховували під час аналізу документів?
- Яка користь від проведення бенчмаркінгу розпорядчих документів?

## Моделювання небезпечних ситуацій



**Мета:** змоделювати небезпечні ситуації, під час яких ухвалюють рішення щодо збереження, захисту та евакуації матеріально-технічних цінностей закладу освіти.



**Необхідні матеріали:** 3-4 аркуші для фліпчарту, маркери.



**Хід проведення**

Тренер зазначає, що існує багато ситуацій, під час яких виникає потреба у збереженні, захисті та евакуації матеріально-технічних цінностей закладу освіти, і пропонує взяти участь у моделюванні небезпечних ситуацій, під час яких ухвалюють рішення щодо збереження, захисту й евакуації матеріально-технічних цінностей закладу освіти, а також шукають способи реагування.

Учасники об'єднуються в групи по 5-7 осіб. В аудиторії треба створити 3-4 групи.

**Завдання для груп:** змоделювати й описати небезпечну ситуацію, під час якої виникає необхідність збереження, захисту та евакуації матеріально-технічних цінностей закладу освіти.

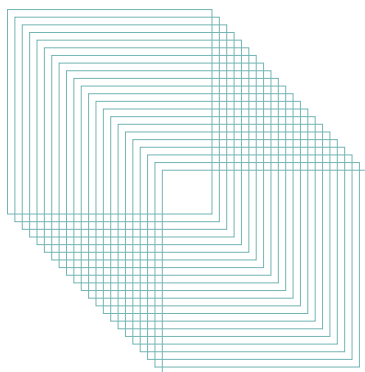
Ситуацію описують на аркуші для фліпчарту. На моделювання ситуації відводять 8-10 хвилин.

Опісля групи переміщуються за годинниковою стрілкою. Кожна група ознайомлюється із ситуацією, яку змоделювали колеги, та пропонує для її вирішення декілька кроків (дій), спрямованих на збереження, захист та евакуацію матеріально-технічних цінностей закладу освіти. На виконання цього етапу відводять 5-7 хвилин. Опісля групи знову зміщуються та доповнюють алгоритм дій новими кроками. Умова: кроки (заходи) не мають повторюватися.

Зміщення груп між ситуаціями відбувається, допоки група, яка змоделювала ситуацію, не повернеться до неї.

На останньому етапі кожній групі потрібно узагальнити запропоновані командами кроки (заходи) щодо збереження, захисту й евакуації матеріально-технічних цінностей закладу освіти та презентувати напрацювання.

Під час презентації напрацювань групи обговорюють складні питання.





## 2.3. Міжвідомча взаємодія Центру професійного розвитку педагогічних працівників у громаді



**Наталія Гусениця**, психологиня Центру професійного розвитку педагогічних працівників Сумської міської ради, тренерка програм «Безпечний простір», «Психолого-педагогічна підтримка дітей, батьків та педагогів в умовах надзвичайної ситуації», хібуки-терапевтка

### Мозковий штурм «Взаємодія — це...»



**Мета:** актуалізувати тему заняття.



**Необхідні матеріали:** фліпчарт, аркуш для фліпчарту, маркери.



**Хід проведення**

Тренер пропонує учасникам методом мозкового штурму дати визначення поняттю «взаємодія» в контексті освіти. Відповіді учасників записують на фліпчарті.

Тренер підсумовує обговорення, кажучи, що взаємодія — це процес співпраці та обміну інформацією між різними організаціями, групами або особами, які мають спільну мету. Цей процес може бути формальним або неформальним, залежно від характеру співпраці та стосунків між учасниками. Взаємодія може бути взаємовигідною для всіх сторін, допомагаючи реалізовувати спільні завдання і розвивати як особисті, так і професійні навички.

У контексті освіти взаємодія полягає у співпраці між різними освітніми установами, такими, як школи, університети, коледжі, Центри професійного розвитку педагогічних працівників та інші заходи, для поліпшення якості навчання і підвищення рівня професійної підготовки вчителів та інших освітніх працівників. Взаємодія може включати обмін ідеями, матеріалами та досвідом, спільні проєкти, організацію спільних стажувань і тренінгів, що допомагає педагогам покращувати методи та підходи до навчання.

### Інформаційне повідомлення «Форми взаємодії центру професійного розвитку з різними установами й організаціями в громаді»

Центри професійного розвитку педагогічних працівників (далі — Центри) є важливою складовою освітньої реформи «Нова українська школа». Основні завдання та функції Центрів регламентує Положення про центр професійного розвитку педагогічних працівників, у якому визначили основне завдання Центрів — сприяння професійному розвитку педагогічних працівників, їх психологічна підтримка та консультування.

Для реалізації своєї мети та основних завдань Центри взаємодіють із різними стейкхолдерами: закладами дошкільної, загальної середньої та професійної (професійно-технічної) освіти, закладами післядипломної педагогічної освіти, органами управ-

ління освіти, соціального розвитку, охорони здоров'я, іншими державними та громадськими організаціями. Така взаємодія є важливою для забезпечення якісної освіти, можливостей постійного підвищення кваліфікації педагогічних кадрів і формування психологічного благополуччя.

Центр може взаємодіяти зі стейкхолдерами в різних форматах. Ось декілька найпоширеніших типів взаємодії:

1. Співпраця. Вона може полягати, наприклад, в організації спільних заходів, в обміні викладачами / тренерами, у проведенні досліджень та інших спільних проєктів.
2. Консультації. Центр надає консультації, поради та експертизу закладам освіти, громадським організаціям з питань, що стосуються професійної підготовки педагогічних працівників, використання новітніх технологій у навчанні та професійному розвитку, побудови індивідуальної траєкторії розвитку.
3. Тренінги та семінари. Центр може проводити тренінги та семінари у співпраці з іншими закладами освіти, зокрема з інститутами післядипломної педагогічної освіти та громадськими організаціями, організовувати педагогічні круглі столи для обміну досвідом та обговорення різних питань. Консультанти Центру можуть здійснювати практику наставництва та супервізії. Це допоможе педагогам отримати нові знання, вирішити складні питання, з якими вони стикаються у своїй практиці, забезпечити ефективну взаємодію з батьками своїх учнів та з іншими членами місцевої громади.
4. Координація професійних спільнот. Одним із завдань Центру є координація професійних спільнот педагогів задля покращення ефективності професійного розвитку, спільного вирішення проблем, сприяння впровадженню нової культури взаємодії на засадах рівності та спільного лідерства.
5. Розроблення проєктів. Центр може розробляти та впроваджувати проєкти з різними організаціями, щоб підвищити якість професійної підготовки педагогів, забезпечити розвиток нових навчальних курсів / освітніх програм, навчальних матеріалів, інноваційних методів викладання.

Існує кілька напрямів взаємодії Центрів і місцевої громади:

1. Розроблення освітніх програм. Центри можуть співпрацювати з інститутами післядипломної педагогічної освіти та громадськими організаціями для розроблення програм професійного розвитку педагогічних працівників на основі результатів оцінювання потреб педагогів і наявних пріоритетів освітньої реформи.
2. Підтримка у формуванні професійних спільнот і координація їхньої діяльності. Центри можуть суттєво допомогти у формуванні та координації діяльності професійних спільнот учителів, методистів, керівників шкіл, інших освітян, які будуть обмінюватися знаннями та досвідом, розробляти та впроваджувати нові методики, технології в освітній процес.
3. Організація освітніх заходів. Центри можуть співпрацювати з органами місцевого самоврядування, з іншими державними та громадськими організаціями у проведенні різноманітних освітніх заходів: конференцій, круглих столів, семінарів, тренінгів та інших.
4. Забезпечення перехідних періодів. Центри можуть співпрацювати з місцевими підприємствами, із закладами професійно-технічної та вищої освіти, забезпечувати організацію перехідних періодів — допомагати налагоджувати співпрацю між учнями старших класів і місцевими підприємствами для кращої обізнаності учнів із можливою майбутньою професією, співпрацювати

зі школами чи з дитячими садками як базами для педагогічної практики студентів.

5. Формування індивідуальної траєкторії розвитку педагога. Центр допомагає педагогам у самооцінюванні їхніх професійних компетентностей за допомогою різних інструментів, наприклад, анкет і карток самооцінювання, які використовує Державна служба якості освіти під час сертифікації, цифrogram для самооцінки цифрової компетентності та інших. В основі більшості цих інструментів — професійні стандарти, насамперед професійний стандарт учителя.

## Дискусія «ФОРМИ ВЗАЄМОДІЇ»



**Мета:** обговорити форми взаємодії закладу освіти з установами й організаціями в громаді в контексті створення безпечного освітнього середовища.



**Хід проведення**

Тренер пропонує учасникам об'єднатися у групи відповідно до форм взаємодій (див. попереднє інформаційне повідомлення) та обговорити в формі дискусії питання «Яка з форм взаємодії з установами й організаціями в громаді є найефективнішою для закладів освіти в контексті створення безпечного освітнього середовища?»



**Тренер підсумовує обговорення.** Залежно від потреб педагогічного колективу, кожна з форм взаємодії є ефективною. Під час реалізації заходів форми взаємодії будуть переплітатися.

## Вправа «МАПА ВЗАЄМОДІЇ»



**Мета:** створити мапу взаємодії закладу освіти з організаціями та установами громади.



**Хід проведення**

Тренер об'єднує учасників у 3 групи.

Завдання групам: створити мапу організацій, з якими може співпрацювати заклад освіти відповідно до потреб педагогів:

- 1-ша група — підвищення рівня психологічної компетентності;
- 2-га група — підвищення рівня професійної компетентності;
- 3-тя група — підвищення рівня інклюзивної компетентності.

Кожна група демонструє напрацювання та визначає місце Центру професійного розвитку педагогічних працівників на своїй мапі.



**Тренер підсумовує обговорення.** Центр професійного розвитку є осередком взаємодії між закладом освіти та громадськими організаціями щодо створення ефективної взаємодії.

## Робота з кейсами



**Мета:** навчитися визначати потреби закладу освіти в складних ситуаціях і бачити можливості їх вирішення, зокрема у взаємодії та співпраці з іншими установами й організаціями.



**Необхідні матеріали:** роздруковані кейси.



**Хід проведення**

Тренер об'єднує учасників у дві групи, кожна з них отримує один із кейсів.

### Кейс №1

У загальноосвітній школі №1 серед учасників освітнього процесу постійно відбуваються конфліктні ситуації. Часом серед дітей виникають бійки із завданням тілесних ушкоджень. Серед педагогів теж виникають конфліктні ситуації щодо відстоювання позиції дітей.

Завдання: визначте потребу закладу освіти відповідно до описаної ситуації та зазначте, на що слід спрямувати співпрацю закладу з іншими організаціями й установами в громаді.

### Кейс №2

До 2-А класу цьогооріч прийшов учень з особливими освітніми потребами. Раніше в закладі не було таких учнів. Заклад освіти не має фахівців, які працювали за інклюзивною формою навчання. Педагоги, які працюють у 2-А класі, розгублені та збентежені, адже дитина не йде на контакт із педагогами.

Завдання: визначте потребу закладу освіти відповідно до описаної ситуації та з'ясуйте на що варто спрямувати співпрацю закладу з іншими організаціями й установами в громаді.

Потім групи презентують свої напрацювання.



### Запитання для обговорення:

- *Що допомагало вам визначити потребу закладу освіти?*
- *Як міжвідомча взаємодія впливає на вирішення складних ситуацій у закладі освіти?*

## Робота в групах «СТВОРЕННЯ АЛГОРИТМУ ВЗАЄМОДІЇ»



**Мета:** розробити алгоритм взаємодії закладу освіти з організаціями й установами громади.



**Необхідні матеріали:** 3 аркуші для фліпчарту, маркери.



**Хід проведення**

Тренер пропонує учасникам об'єднатися у 3 групи відповідно до потреб: 1-ша група — підвищення рівня психологічної компетентності; 2-га група — підвищення рівня професійної компетентності; 3-тя група — підвищення рівня інклюзивної компетентності. Вони мають розробити алгоритм взаємодії закладу освіти з організаціями та установами в громаді, користуючись попередньо напрацьованими мапами (див. попереднє завдання).

Кожна група демонструє напрацювання та визначає місце центру професійного розвитку педагогічних працівників у цьому алгоритмі.

Тренер **підсумовує** обговорення. Алгоритм взаємодії між закладом освіти, Центром професійного розвитку й установами громади може містити такі кроки:

1. Аналіз потреб. Заклад освіти проводить аналіз своїх потреб у професійному розвитку педагогічних працівників та освітніх потреб учнів, а Центр професійного розвитку та установи громади проводять аналіз своїх можливостей і ресурсів для підтримки освіти в громаді.
2. Обговорення потреб. Після проведення аналізу заклад освіти може погодити з Центром професійного розвитку й установами громади потреби в підвищенні якості освіти та способи їх задоволення.
3. Розроблення спільних планів. Заклад освіти, Центр професійного розвитку та установи громади можуть спільно розробити плани дій і програми для реалізації спільних цілей.
4. Проведення спільних заходів. Можливі спільні заходи, такі, як тренінги, семінари, конференції, змагання або інші активності для педагогічних працівників та учнів.
5. Розвиток ініціатив. Взаємодія може допомогти розвитку нових ініціатив і програм у громадській та освітній сферах.
6. Результативність. Важливим етапом є оцінювання результатів співпраці та планування майбутнього співробітництва з урахуванням наявних можливостей і побажань.

Узагальнюючи, алгоритм взаємодії між закладом освіти, Центром професійного розвитку та установами громади має забезпечувати взаємний розвиток усіх сторін завдяки спільним зусиллям і взаємовигідній співпраці.



**Запитання для обговорення:**

- Які думки у вас з'явилися?
- Як цей алгоритм взаємодії закладу освіти з Центром професійного розвитку педагогічних працівників і громадськими установами може допомогти вам організувати діяльність вашого закладу?



## 2.4. Інтеграція досвіду військовослужбовців в освітній процес



Яна Ошийко

### Вправа «МОЇ ЕМОЦІЇ»



**Мета:** актуалізувати тему заняття.



**Необхідні матеріали:** стикери, фліпчарт.



**Хід проведення**

Тренер пропонує учасникам пригадати, які емоції виникають у них під час зустрічі з військовими, і записати їх на стикерах. Потім учасники озвучують написане та кріплять стикери на фліпчарт.



**Запитання для обговорення:**

- Які думки у вас з'являються від того різноманіття емоцій, які зараз озвучили?
- Чому емоції різні?

### Вправа «СПРОБУЙ НА ДОСВІДІ»



**Мета:** змодельувати ситуацію повернення військового з фронту до звичайного життя.



**Необхідні матеріали:** 1-2 шарфи для зав'язування очей.



**Хід проведення**

Почергово декільком людям із групи зав'язують очі та дають завдання пройти з одного кінця аудиторії в інший. Завдання можна ускладнити, розставивши в аудиторії перешкоди. Перші двоє учасників долають шлях за допомогою голосових підказок. Наступні двоє — ідуть із зав'язаними очима, але їх тримає хтось за руку та допомагає їм.



### Запитання для обговорення:

- Що ви відчували, коли дивилися на учасників, які із зав'язаними очима переходили кімнату? (Запитання для спостерігачів)
- Які почуття у вас виникли? Чи вам зручно та комфортно було? Що допомогло пройти шлях? Чи відрізняється досвід тих, хто йшов лише за голосовими підказками, від тих, кому допомагали, тримаючи за руку? Як думаєте, як би ви виконали завдання, якби в аудиторії була абсолютна тиша? (Запитання для тих, кому зав'язували очі)
- Як ви вважаєте, чи можна ці відчуття порівняти з відчуттями здорової людини, яка пішла на війну, а повернулася з фізичними та психологічними травмами?
- Які дії зараз має робити суспільство, щоб допомогти адаптуватися таким бійцям?

## Вправа «ЖИВА КАРТИНА»



**Мета:** формувати готовність учасників до різноманітних наслідків війни для суспільства загалом, окремих громад і людей.



### Хід проведення

Тренер об'єднує учасників у 4 підгрупи.

**Завдання:** утворити живу картину на тему «З чим у вас асоціюється війна».

Групи представляють свої картини, коментуючи, що на них зображено.

Тренер пропонує групам утворити другу картину, на якій має бути зображений момент отримання звістки, що нарешті перемога.



### Запитання для обговорення:

- Які відчуття у вас виникли від першої та другої картини?
- З якими негативними наслідками ми матимемо справу, окрім радісного відчуття, що війна закінчилась?

## Робота в групах «ІНТЕГРАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ»



**Мета:** визначити потрібні умови в громадах для інтеграції військовослужбовців, які повертаються з фронту до повсякденного цивільного життя, та можливості для використання їхнього досвіду в освітньому процесі.



**Необхідні матеріали:** 4 аркуші для фліпчарту, маркери.

Тренер об'єднує учасників у 4 підгрупи.

**Завдання для груп:** на аркуші фліпчарту сформулювати та записати заходи у громаді, які мають полегшити адаптацію військових у суспільстві, коли вони повернуться з фізичними та психологічними травмами зі зони бойових дій, а також з'ясувати як досвід військовослужбовців можна використати в освітньому процесі та які умови для цього треба створити.

Презентація груп і спільне обговорення.



### Інформація для тренера.

Під час обговорення можна використати кейси залучення військовослужбовців до освітнього процесу, описані в навчально-методичному посібнику.

## Вправа «ЛИСТІВКА»



**Мета:** формувати почуття вдячності військовослужбовцям за їхню роботу, мотивувати до їхньої підтримки.



### Хід проведення

Тренер пропонує учасникам на окремих аркушах написати короткі листівки зі словами вдячності та побажаннями нашим військовослужбовцям. За бажання учасники їх зачитують. Потім тренер може ці листівки зібрати та після заходу передати волонтерам, які відправляють їх бійцям на фронт.



### Запитання для обговорення:

- Що ви відчували, коли писали й зачитували свої листівки, слухали, що написали у листівках інші?
- Чому так важливо висловлювати вдячність і підтримувати наших бійців?

## Вправа «КАРТА ПЕРЕМОГИ»



**Мета:** підсумувати зустріч.



**Необхідні матеріали:** фліпчарт, аркуш для фліпчарту з намальованим контуром України, стикери за кількістю учасників.



### Хід проведення

Тренер готує аркуш фліпчарту із зображенням контуру України. Завдання для учасників: на стикерах написати, що вони зроблять, коли настане перемога і мир, зачитати і прикріпити на карту.



### Запитання для обговорення:

- Що б хотілося сказати в контексті нашого заняття та дивлячись на цю карту?





# «Скарбничка» тренера

## ВПРАВИ ДЛЯ ЗНАЙОМСТВА

### Вправа «КАРТА УКРАЇНИ»



**Необхідні матеріали:** клубок ниток, карта України (на слайді), наліпки на підлогу (Пн, Пд, Зх, Сх), написані на слайді запитання.



#### Хід проведення

Учасники парами розміщуються в просторі відповідно до того, як розміщені на карті обласні центри, які вони представляють (на дошці прикріплена карта України, на яку можна орієнтуватися).

Спочатку хтось із ведучих, а потім учасники беруть клубок ниток і відрекомендовуються за алгоритмом:

- моє ім'я;
- звідки я;
- хто я (я — професійне, я — неформальне, я — несподіване).

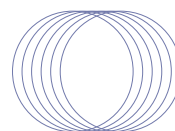
Після представлення учасник фіксує у своїх руках нитку та передає в довільному порядку, кидає клубок наступному учасникові.

У підсумку створюється жива, персоналізована карта України, наповнена ресурсом унікальних, неповторних людей, які зв'язані між собою і де кожен важливий.



#### Запитання для обговорення:

- Що символізує наша карта?
- Які відчуття у вас виникають?
- Чим є зв'язки, які між нами зараз утворились?
- У чому сила цієї карти?



## Вправа «ЩО ТВОЯ РІЧ РОЗКАЖЕ ПРО ТЕБЕ?»



**Необхідні матеріали:** речі учасників.



**Хід проведення**

Тренер пропонує учасникам назвати своє ім'я та показати будь-яку свою річ (записник, картину, каблучку тощо), яка більше розповість про власника. Тренер розпочинає першим: «Мене звати Юлія, моя каблучка розповість про мене, що я дуже люблю сердечка». Далі передає естафету знайомства.

У підсумку тренер краще розуміє інтереси та вподобання групи.

## Вправа «ЯКЩО ТИ КНИГА, ТО ЯКА САМЕ?»



**Хід проведення**

Кожен учасник тренінгу почергово відповідає на запитання, яка він книга і чому саме ця.



**Запитання для обговорення:**

- Чи знайшли ви тих, з ким у вас спільні книжкові вподобання?
- Чи почули ви назву книги, яку вам захотілося прочитати?

## Вправа «ОПЛЕСКИ» (з програми «Культура добросусідства»)



**Необхідні матеріали:** стільці, розставлені колом.



**Хід проведення**

Тренер ставить запитання, і учасники, яких воно стосується, піднімаються зі стільця, інші аплодують. Наприклад, «Хто сьогодні вранці пив каву?», «Хто вдягнений у червоний колір» тощо.

Вправа сприяє підтримці людей, згуртованості, створює позитивну атмосферу.

## Вправа «МОЯ СУПЕРСИЛА»



**Хід проведення**

Учасники сидять у колі. Тренер пропонує кожному поміркувати про власну суперсилу, тобто про те, що він уміє добре (чи краще від інших) робити.

Далі кожен почергово представляє свою суперсилу, продовжуючи таке речення: «Моя суперсила полягає в тому, що я...» (наприклад, вмію гарно співати / декламувати вірші / пекти смачні тістечка / добре грати у футбол тощо).



### Запитання для обговорення:

- Чи складно вам було виконувати вправу?
- Як ви почувалися під час її виконання?
- Яких суперсил ви б хотіли ще набути?

## Вправа «ТРИ ЧИСЛА»

(за матеріалами проєкту «Вивчай та розрізняй: інфомедійна грамотність»)



**Необхідні ресурси:** стикери за кількістю учасників



### Хід проведення

Тренер оголошує правила вправи та завдання учасникам: «Будь ласка, подумайте про 3 числа, які для вас важливі, які щось означають у вашому житті. Кожен учасник отримує стикер, на якому запише їх».

Далі всі піднімаються зі своїх місць і рухаються кімнатою, обираючи людей, з якими вони найменше знайомі, демонструючи один одному написані числа та вгадуючи, що саме ці числа означають. Під час розмови дізнаються імена один одного та з якого міста вони родом.

Кожному потрібно зустрітись із трьома учасниками в парах і запам'ятати ім'я.

Тренер стежить за часом і скеровує учасників мінятися парами. Вправа триває до 10 хвилин і завершується коротким обговоренням того, які цікаві факти учасники дізналися один від одного.

## Вправа «ЗНАЙОМСТВО: МИ ТА Я»

(за матеріалами проєкту «Вивчай та розрізняй: інфомедійна грамотність»)



### Хід проведення

Тренер повідомляє учасникам умови та регламент: учасники мають за 10 хвилин спілкування в малій групі (по 4-5 осіб) обговорити та представити на фліпчарті 5 ознак, які їх об'єднують, є спільними для них, і по 3 ексклюзивних факти про кожного з них, тобто такі факти, які про себе не може сказати жоден інший з учасників групи.

Ці візуалізовані чи записані ознаки й факти мають поєднатися на фліпчарті у вигляді будь-якої фігури, де є спільна частина і 5 окремих з іменами учасників, про яких ці факти.

Після виконання завдання команди в повному складі виходять почергово представляти свій результат. Хтось один говорить спільні ознаки, потім — кожен про себе.

## Вправа «ЗНАКИ ЗОДІАКУ» [4]



### Хід проведення

Учасники розміщуються, стоячи за колом. Тренер пропонує їм вишикуватись у лінію відповідно до дня та місяця народження кожного (наприклад, щоб ліворуч стояли народжені в січні, далі — у лютому тощо), але повідомляти іншим свій місяць / день народження можна лише мовчки, використовуючи міміку, жести. Коли учасники вишикувалися, тренер просить їх назвати вголос день свого народження. Тренер сприяє тому, щоб можливі помилки й непорозуміння слугували створенню веселої атмосфери, були сприйняті з гумором, без образ.

## Вправа «ПРИВІТ»

З 5 людьми потрібно привітатися і взяти за руку, а відпустити тільки тоді, коли візьмеш за руку когось іншого.

## Вправа «ГОДИННИК»

Учасники малюють годинник на аркуші в блокноті та розбивають на години. Потім проходять залом та записують собі на кожен годину ім'я людини, з якою можуть зустрітись в той час.

Наступним етапом ведучий оголошує годину, учасники шукають того, з ким домовилися про зустріч на той час, і обговорюють тему, яку запропонував ведучий (наприклад, улюблена пора року, улюблений мультфільм, дитяча мрія, що подобається в людях тощо).

## Вправа «Щит»



**Необхідні матеріали:** фліпчарт, папір для фліпчарту, папір А4, маркери.



### Хід проведення

Вступне слово тренера: *«У сиву давнину жив дракон. Він був лютий, робив багато лиха. Люди боялися дракона. Тому на його вимогу змушені були віддавати красунь із кожного селища. Воїнів, які намагалися здолати дракона, називали лицарями. Справжній лицар мав міцні обладунки й обов'язково щит для захисту від дракона. На щиті розміщувався герб як символ роду лицаря. Ми з вами зараз теж виготовимо свої щити, за допомогою яких ви зможете себе представити.»*

Тренер демонструє власний щит на фліпчарті як взірець для групи.

У щиті виділяємо 4 сектори. У кожен із секторів вносимо таку інформацію:

- Хто я є?
- Моє найбільше досягнення.
- Моя мрія.
- Моє хобі.

Кожен учасник малює свій щит і представляє на загал.

## Вправа «ЗНАЙОМСТВО»



**Необхідні матеріали:** папір, ручки, фломастери, олівці.



**Хід проведення**

Знайомство та представлення учасників відбувається у 2 етапи:

1. Кожен учасник записує на папері власне ім'я у вертикальному порядку і навпроти кожної літери імені пише ключові характеристики, якості, що розпочинаються з цієї літери.
2. У вигляді символів (піктограм, символічних зображень) зображає свій шлях на тренінг.

## Вправа «МИ ЙДЕМО В ПОХІД»



**Хід проведення**

Учасник, назвавши своє ім'я, називає предмет, що починається на першу літеру його імені, який він може взяти із собою в похід. Наприклад, «Мене звати Катя, я йду в похід і беру із собою компас». Наступний гравець промовляє: «Мене звати Сергій, я йду в похід і беру із собою спальник, а ще Катю з компасом», і так далі, поки не назвуть на ім'я всіх.

## Вправа «ПІВ СЛОВА»



**Необхідні матеріали:** м'яч.



**Хід проведення**

Учасники гри сідають в коло і перекидають один одному м'яч. Той, хто кидає, голосно говорить перший склад свого імені, а той, хто спіймав м'яч, повинен швидко вимовити другий склад. Якщо назвав правильно, то той, хто кидав, називає ім'я повністю. Якщо помилився, то він каже «Ні» і чекає, хто назве його ім'я правильно, і т. д.



**Запитання для обговорення:**

- Чи сподобалось вам?
- Які виникли у вас труднощі?
- Що ви відчували?
- Чому сьогодні ранок добрий?

## Вправа «НЕ ХОЧУ ХВАЛИТИСЬ, АЛЕ Я...»



### Хід проведення

Усі учасники сідають у коло, кожен по чергово називає своє ім'я та продовжує фразу, що починається зі слів: «Не хочу хвалитись, але я... (наприклад, чудовий друг)».

Усі учасники висловлюються.

## ВПРАВИ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ОЧІКУВАНЬ

### Вправа «Повітряна куля»



**Необхідні матеріали:** аркуш для фліпчарту із зображенням повітряної кулі, стикери.



### Хід проведення

Учасники пишуть на стикерах власні очікування та кріплять їх на кошик повітряної кулі (малюнок, зображення). Якщо очікування здійснилося, його відкріплюють від кошика та група з тренером аналізує, полетіла повітряна куля чи ні.

### Вправа «Повітряна куля – 2»



**Необхідні ресурси:** аркуш для фліпчарту із зображенням повітряної кулі: куля (верх) і кошик (низ), стикери двох кольорів, ручки.



### Хід проведення

Учасники отримують стикери 2 кольорів, наприклад, синього і жовтого. Далі на стикерах синього кольору зазначають власні очікування від себе, від тренінгу та від групи, а на стикерах жовтого кольору — можливі побоювання («баласт»).

Далі кожен учасник виходить, озвучує та кріпить очікування на кулі, а побоювання — на кошику повітряної кулі.

### Вправа «Дошка оголошень»



**Необхідні матеріали:** фліпчарт, маркери.



### Хід проведення

Учасники на стикерах пишуть запитання, на які хотіли б знайти відповідь під час тренінгу, та кріплять їх на аркуш для фліпчарту з написом «Дошка оголошень».

## Вправа «Очікування за картинкою»



**Необхідні матеріали:** 12 сюжетних картинок (можна використати ресурсні метафоричні карти).



**Хід проведення**

Тренер говорить: «До вашої уваги буде представлено почергово 12 картинок, і якщо ваше очікування може асоціюватися з тим, що ви бачите на картинці, то ви називаєте свої ім'я та посаду й озвучуєте своє очікування». У цей час тренер занотує для себе очікування кожного, щоб максимально їх справдити.

### ВПРАВИ ДЛЯ АКТИВІЗАЦІЇ ГРУПИ

## Техніка «МАЛЮНОК РАЗОМ»



**Необхідні ресурси:** аркуші паперу А4, кольорові маркери, олівці, кольорові паперові стрічки з написами того, що потрібно намалювати (сонце, кіт, риба, вікно, окуляри тощо).



**Хід проведення**

Тренер об'єднує учасників у пари (можна застосувати «Броунівський рух»). Кожна пара наосліп тягне кольорову паперову стрічку, де написано завдання, яке вона має виконати (разом, кожен однією рукою). Перемагає та пара, у якої малюнок виходить найвдаліший і яка не порушувала правила.

Техніка сприяє налаштуванню довіри, активізує увагу, концентрацію.

## Вправа «РАХУЄМО ДО 20»



**Хід проведення**

Називати синхронно числа до 20. Учасники можуть продумати стратегію, обговорити та пробувати, поки не вийде синхронно.

## Вправа «МАПА ДУМОК»



**Необхідні ресурси:** папір для фліпчарту, стикери, ручки чи фломастери.



**Хід проведення**

Тренер вибирає ключове слово (словосполучення) теми тренінгу, наприклад, безпека, безпечне середовище, стрес тощо.

Кожен учасник отримує 3 стикери, на яких слід написати слова-асоціації до ключового

слова теми тренінгу. Отож у кожного учасника буде 3 слова-асоціації.

На ватмані символічно зображена карта (наприклад, України, або ж будь-яка).

Учасники почергово підходять до карти та приклеюють стикери в різних частинах карти, називаючи свої слова-асоціації. Якщо в учасника слово збігається або ж близьке за значенням до слова, яке вже прикріплене до карти, розміщує його поруч. У підсумку на карті утворюються певні «острівці» — скупчення схожих слів. Це будуть ключові уявлення учасників про проблемну тему на початку заняття.

Наприкінці заняття (серії занять) можна ще раз провести вправу та порівняти уявлення учасників: наскільки вони змінилися, чи стали більш ґрунтовними.

## Руханка «МИШКА І МУШКА»



### Хід проведення

#### I етап

Учасники стають у коло. Тренер запускає за колом праворуч уявну мишку. Завдання учасників — підстрибнути почергово та пропустити мишку, щоб не придавити. Те саме повторити ліворуч.

#### II етап

Тренер запускає уявну мушку, і учасникам потрібно її пропустити, присівши.

#### III етап

Тренер одночасно запускає мишку та мушку в різних напрямках.

## ВПРАВИ ДЛЯ ЗГУРТУВАННЯ ГРУПИ, ЗНЯТТЯ НАПРУЖЕННЯ

### Вправа «ІСТОРІЯ З ТОРБИНИ»

Готують таку кількість торбинок, скільки підгруп по 3-5 учасників може бути в групі. У торбинки складають абсолютно різні предмети — від 5 до 8 шт. Це можуть бути маленький м'ячик, гумка на волосся, ручка, олівець, точилка, хустинка, цукерка тощо.

Кожна підгрупа наосліп вибирає собі торбинку. Завдання — придумати та інсценізувати казкову історію, використовуючи предмети з торбини.

Після перегляду всіх історій — підсумкове обговорення:

- Про що хотіли сказати герої історії?
- Що сподобалося найбільше?
- Які висновки можна зробити?
- Чи вдалася задумка?
- Де можна використати таку практику?



## Вправа «ЗНАЙДІТЬ ТОГО, ХТО...» [2]



### Хід проведення

Кожен учасник наосліп тягне картку із завданням. Потім тренер дає групі 10 хвилин на те, щоб вона знайшла якнайбільше учасників, які відповідають їхньому завданню, і записала їхні імена на картку.

Взірець списку завдань на групу із 30 осіб:

- має блакитні очі;
- має карі очі;
- має такі самі очі, як у вас;
- має такий самий зріст, як у вас;
- легко запам'ятовує пісні;
- любить ризикувати;
- може постояти на руках;
- знає назву столиці Таїланду (Бангкок);
- може щось сказати іспанською;
- знає, що таке анчоуси (риба);
- може намалювати слона;
- знає, якого року народився Тарас Шевченко (1814);
- може спекти торт;
- може із заплющеними очима торкнутися вказівним пальцем кінчика носа;
- має сина;
- має родича на ім'я Василь;
- знає, хто такий Ланселот (лицар Круглого столу);
- ніколи не п'є чай / каву на роботі;
- може заспівати французький гімн;
- народився влітку;
- ніколи не був біля Чорного моря;
- має собаку;
- може відтиснутись від підлоги (має продемонструвати);
- може зробити фуєте (теж продемонструвати);
- вірить у прикмету про чорну кішку;
- починає роботу о 10 ранку;
- прокидається о 7 ранку в неділю;
- ходить у спортивний зал чи в басейн;
- вміє готувати борщ.

Завдання, звичайно, можуть бути іншими. Якщо є час, тренер може підбити підсумки та нагородити того, хто потрапив у найбільшу кількість списків.

## Вправа «МИ» [3]

### Хід проведення

Ведучий об'єднує групу в мінігрупи по 4-5 учасників.

Інструкція: *«Пропоную вам вправу на знайомство. Але ми знайомитись будемо особливим способом. Кожна команда протягом 5 хвилин складає про себе історію, користуючись реальними даними. Наприклад, «Ми народились у Києві, Харкові, Дніпрі. Вдома в нас 9 собак, 14 котів, 2 папуги та 1 черепаха. Трьох наших мам звать Ольгами, а ще в нас два тата на ім'я Олег тощо».*

Коли час спливе, кожна команда обирає людину, яка презентуватиме історію.

## Вправа «ФРУКТОВИЙ КОКТЕЙЛЬ» [4]

### Хід проведення

Тренер просить усіх стати в коло. І роздає учасникам назви, які вони мають запам'ятати: «Банан, лимон, апельсин...».

Потім каже: «Увага! Я бармен і хочу приготувати коктейль із бананів». («Банани» повинні помінятися місцями; хто останнім намагається стати в коло, стає барменом і замовляє свій коктейль).

## Вправа «БАБУСЯ ПЕЧЕ ПИРІЖКИ»

### Хід виконання

Учасники стають у коло, один за одним, на відстані 40—50 см, так, щоб вони вільно могли торкатися спини того, хто попереду.

Тренер розповідає інструкцію та показує на комусь з учасників: *«Зараз ми з вами пектимемо пиріжки так, як це робить бабуся. А в кожній бабусі пиріжки ду-у-у-уже смачні!*

*Наш стіл — робоча поверхня, на якій працюватимемо, — це спина учасника, що стоїть попереду.*

*Спочатку витираємо наш стіл, щоб він був чистий»,* — робить плавні рухи руками по спині, ніби погладжує.

*«Тепер сиплемо борошно і покриваємо ним стіл»,* — легкі рухи пальчиками, долонями по спині.

*«Замішуємо тісто»,* — імітує рухи, мне спинку.

*«Старанно вимішуємо тісто, щоб воно було пухкеньке та м'якеньке!»* — робить різні активні масажні рухи.

*«Формуємо пиріжки та розкладаємо на дощечку»,* — легкі пощипування, поплескування та інші рухи, ніби формує пиріжки.

«Поскладали на дощечку та запхали в пічку — шух!» — робить швидкий рух руками.

«Печуться пиріжки! Ох і гаряче!» — розтирає активно спинку.

«Витираємо стіл, виймаємо пиріжки та ставимо охолоджуватись», — плавні заспокійливі рухи.

Усі рухи, які роблять учасники, повинні імітувати ті дії, про які йдеться. Вони не обов'язково мають бути у всіх однаковими — залежить від уміння та творчості учасника.

## Вправа «ФІНСЬКІ ОЛЕНІ»



### Хід виконання

Учасники стають у коло, тренер теж. Спочатку він показує рухи, щоб учасники їх вивчили.

Можна коротко розповісти про фінських оленів:

*«Коли олені біжать, вони роблять ось так: легкі погойдування на колінах і поплескування долонями по колінах — ритмічно, так, ніби імітуємо біг оленя.»*

*Коли олені бачать перешкоду праворуч, вони роблять ось так: стрибок праворуч.*

*Коли олені бачать перешкоду ліворуч, вони роблять так: стрибок ліворуч.*

*Коли олені бачать перешкоду попереду, то роблять невеликий стрибок уперед.*

*Коли олені бачать свою маму, вони роблять ось так: робимо вигин тілом і головою, ніби потерлися об маму.*

*Коли олені бачать фотографа, вони роблять так: виставляємо праву ногу вперед із напівобертом тіла, розкидаємо широко руки в боки і вигукуємо разом: «Опа!»*

Коли всі рухи вивчили, тренер вигукує різні команди, а учасники виконують, наприклад такі: «Олені біжать! Перешкода ліворуч! Олені біжать далі! Знову перешкода ліворуч! Олені біжать! Перешкода праворуч! Перешкода ліворуч! Перешкода попереду! Олені біжать! Олені зустріли свою маму! Далі побігли! Перешкода праворуч! Олені зустріли фотографа!»

## Вправа «АВСТРАЛІЙСЬКИЙ ДОЩ»



### Хід проведення

Учасники стають у коло. Тренер каже: «Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді нумо разом послухаємо, який він.»

Зараз за колом ланцюжком ви будете передавати мої рухи. Щойно вони повернуться до мене, я передам наступні. Стежте уважно!

В Австралії піднявся вітер...», — тренер тре долоні.

«Починає накрапати дощ», — клацання пальцями.

«Дощ посилюється», — плескання долонями по грудях.

«Починається справжня злива», — плескання по стегнах.

«Тепер град — справжня буря!» — тупіт ногами.

«Але що це? Буря вщухає», — плескання по стегнах.

«Дош стихає», — плескання долонями по грудях.

«Поодинокі краплі падають на землю», — клацання пальцями.

«Дош стих, тільки чути тихий шелест вітру», — потирання долонь.

«Вийшло сонечко!» — руки догори.

## Вправа «П'ЯНИЙ ВІКІНГ»



### Хід проведення

Учасники стоять у колі. Тренер показує фігури, які потрібно буде виконувати під час вправи. Для кожної фігури потрібно 3 людини.

Фігура 1 — «Тостер»: двоє беруться за руки, а всередині — «хлібець». Він підскакує.

Фігура 2 — «Слон»: той, що в центрі, виставляє одну руку вперед, а іншу просуває під нею та хапає себе за ніс. Двоє з боків руками імітують вуха.

Фігура 3 — «П'яний вікінг»: середній робить руками «роги». Двоє з боків «гребуть весла» від вікінга.

Тренер стає в центрі кола і виконує роль ведучого: називає будь-яку фігуру та вказує на когось з учасників (він є центральним для побудови фігури), а ті, що в нього з боків, доповнюють її. Якщо хтось помиляється і неправильно робить рух, стає ведучим.

## Вправа «ОЛЕ НЕЛІ НІШИКОВ»

(з книги Клауса Фопеля «Створення команди. Психологічні ігри і вправи»)



### Хід проведення

Ця вправа спрямована на те, щоб учасники могли розслабитися та посміятися, вона особливо підходить для занять у маленьких групах. Якщо роботу ведуть у великих групах, їх потрібно об'єднати в підгрупи по 6–8 осіб. Щоб створити необхідну атмосферу, розкажіть таку історію: «Це давній ритуал одного племені, у якому зник вождь. Щовечора його одноплемінники збираються разом, сідають навкруги багаття та запитують один одного, чи бачив хтось Оле Нелі Нішиков. Ніхто з племені не повинен сміятися, бо зникнення вождя — це страшна біда».

- Учасники сідають у коло. Перший учасник, який розпочинає гру, звертається до сусіда праворуч, запитуючи: «Ти не бачив Оле Нелі Нішиков?». На цих словах не можна усміхатися навіть губами, а тим більше сміятися.
- Сусід праворуч відповідає стандартною фразою: «Шкода, але я не бачив його. Я запитав мого сусіда».
- Він ставить те саме запитання сусідові праворуч, не усміхаючись. Але він може додати щось своє, щоб змусити сміятись решту учасників.
- Той, хто усміхнеться чи засміється, вибуває з гри.

## Вправа «НАСТРОЇ»

(з книги Клауса Фопеля «Енергія паузи»)



### Хід проведення

Почніть ходити кімнатою, намагайтесь відчути все своє тіло: ноги т ступні, руки і кисті, голову. Зауважте, які частини тіла ви відчуваєте як енергійні, а які — як сонні. А тепер подумайте про настрої, з яким ви почали вправу, та висловіть цей настрої ходою. Будь ласка, не розмовляйте та не звертайте увагу на інших членів групи (15 секунд).

А тепер ви маєте ходою висловити інший настрої.

Уявіть, що ви зовсім знесилились. Ходіть як людина, яка дуже втомилася (15 секунд).

А тепер ідіть як абсолютно щаслива людина, яка отримала радісне повідомлення (15 секунд).

Тепер — як дуже полохлива людина (15 секунд).

Далі йдіть як сновида, який блукає уві сні з розплющеними очима (15 секунд).

А тепер — як той, у кого нечисте сумління (15 секунд).

А зараз ідіть як геній — ви щойно отримали Нобелівську премію (15 секунд).

А тепер ідіть як максимально зібрана людина, станьте канатоходцем, який іде дротом (15 секунд).

І насамкінець ви можете самі придумати, що вам хотілося б висловити своєю ходою... (15 секунд).

Зупиніться на хвилину та спробуйте зрозуміти, як ви себе почуваєте зараз. Повертаючись на своє місце, висловіть усім своїм тілом цей настрої.

*Коментарі для ведучого.* Ця гра доречна після тривалої сидячої роботи. Вона розвиває фантазію, уяву, готовність експериментувати з образом свого «Я».

## Вправа «ПЛЕСНІТЬ В ДОЛОНІ ОДНОЧАСНО»



### Хід проведення

Учасники об'єднуються в пари, стоять один навпроти одного. Завдання: плеснути в долоні одночасно, не домовляючись, не даючи сигналів тощо. Гру вважають зіграною, якщо партнерам вдалося відчути ритм один одного та плескати без помилок.

## Вправа «ОБІЙМІТЬСЯ, ЯК...» [1]



### Хід проведення

Учасники стають у пари. Виконуючи інструкції тренера, вони показують, як обіймаються певні частини тіла, живі істоти та природні явища.

- Обійміться вказівними пальцями. Обійміться долонями.
- Обійміться ліктями. Обійміться колінками.

- Обійміться, як два котики. Обійміться, як два слони. Обійміться, як два метелики.
- Обійміться, як дві річки. Обійміться коренями та гілками дерев.

## Вправа «Я — ХУДОЖНИК»



**Необхідні матеріали:** для кожної групи потрібні окремий робочий стіл, ватман, по коробці гуаші на 10 кольорів (попередньо слід забрати з коробок баночки з фарбою чорного і коричневого кольорів!); по пензлику на кожного учасника групи, 2 склянки із чистою водою — на кожен стіл для ополіскування пензликів, сухі серветки.



### Хід проведення

Тренер запитує учасників: «Який у вас настрій?» (відповіді учасників). «Підніміть, будь ласка, руки ті, хто не вміє малювати. Хочу вас запевнити, що після виконання вправи, яку я вам зараз запропоную, ви всі станете неперевершеними художниками».

Тренер об'єднує всіх учасників у групи по 7 людей.

#### I етап

Учасники почергово товстішим фломастером розлого на всю площину ватману записують перші літери свого імені та прізвища. Кожен наступний учасник записує поверх літер попереднього учасника. У підсумку малюнок складатиметься з певної кількості «закритих» лунок. Коли робота завершена, тренер оголошує наступний крок.

#### II етап

Учасники працюють мовчки. Кожен вибирає для себе з коробки улюблений колір. Упродовж 10 хвилин усі учасники групи замальовують одночасно «своїм» кольором лунки, що утворилися на попередньому етапі. Умова: сусідні лунки мають бути різного кольору. Учасники працюють під легку інструментальну мелодію.

#### III етап

Тренер дозволяє учасникам розмовляти, і вони продовжують малювати під трохи швидшу мелодію.

#### IV етап

Тренер пропонує кожній із груп (за бажанням) декорувати свій малюнок у спосіб, який вони вибрали (звучить швидка мелодія).

#### V етап

Тренер пропонує кожному учасникові групи записати і передати одним словом чи словосполученням із двох слів те, що він відчуває, дивлячись на картину (учасники записують на окремому аркуші паперу).

#### VI етап

Всі учасники групи на зворотному боці аркуша паперу, використовуючи лише ті слова та словосполучення, які вони записали, укладають і записують назву своєї картини.



### Запитання для обговорення:

- Чи змінився ваш настрій? Якщо так, то як саме?
- Про що для вас ця вправа?
- Що ви відчували підчас виконання вправи?
- Чи можна порівняти цю вправу із завданням на уроці?
- Що б ви змінили в цій вправі чи додали до неї?

## ВПРАВИ ДЛЯ ОБ'ЄДНАННЯ У ПІДГРУПИ

### Вправа «Сім'я Мюллерів» [2]



#### Хід проведення

Заздалегідь готують картки за кількістю учасників із назвами сімей і їхніх членів. Якщо в нас група із 30 осіб, яку треба об'єднати у 5 підгруп, то вийде 5 сімей по 6 членів у кожній. За нерівномірного розподілу кількість членів у сім'ї може бути меншою. Можливі імена сімей: Мюллер, Міллер, Маллер, Моллер, Пуллер, Піллер тощо. Члени — дід, бабуся, тато, дочка, Жучка, кішка, мишка. Тобто наші картки мають мати такий вигляд: «Дід Мюллер», «Бабуся Мюллер», ... «Дід Міллер» тощо. Учасники тягнуть наосліп картки, а потім за сигналом тренера повинні знайти «свою» сім'ю та сісти разом на один стілець на коліна один одному в такому порядку: дід, бабуся, тато, дочка, Жучка, кішка, мишка. Завдання — зробити це якнайшвидше.

Гра добра тим, що ці ролі можна зберегти до кінця тренінгу і, за потреби, сформувати інші групи, швидко дати команду зібратися разом, наприклад, мишкам, кішкам і таке інше.

### Фруктовий салат



#### Хід проведення

Кожна група отримує назву фрукта. Коли тренер оголошує «фруктовий салат», усі рухаються хаотично. Коли каже: «Фрукт», усі об'єднуються в групи так, щоб фрукти не повторювалися.

## ВПРАВИ ДЛЯ ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ

### Вправа «ГАМБУРГЕР» (з програми «Культура добросусідства»)



**Необхідні матеріали:** фліпчарт, на якому намальований гамбургер, стикери трьох кольорів.



**Хід проведення**

Учасникам пропонують написати відповіді на запитання:

- 3 речі, які беру із собою з тренінгу;
- 2 відкриття тренінгу;
- 1 запитання, на яке не знайшов відповіді.

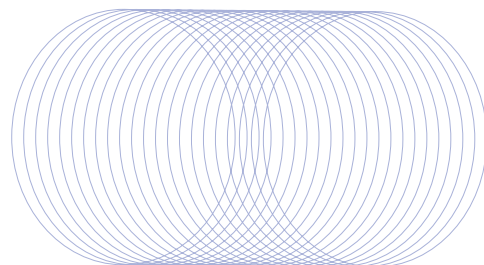
Або інші запитання:

- 3 — позитивні моменти, які вам сподобалися;
- 2 — уточнювальні запитання;
- 1 — порада.

Кожен учасник озвучує свою відповідь і розміщує стикер у відповідній частині гамбургера на фліпчарті.



**Підсумок від тренера.** Тренер підсумовує важливість цієї теми та надає посилання на додаткову корисну інформацію з цієї теми.



### Вправа «Підсумкові кадри»

(матеріали з проєкту «Вивчай та розрізняй: інфомедійна грамотність»)



**Необхідні матеріали:** аркуші для фліпчарту (за кількістю команд), маркери.



**Хід проведення**

Ви можете заздалегідь підготувати аркуші, розмалювавши їх під кадри з кінофільму.

Об'єднайте групу у 3 команди (якщо група велика, то можна і в 4), роздайте командам аркуші фліпчарту та запропонуйте їм намалювати в кадрах попередній день (якщо тренінг триває один день, то матеріал минулих сесій). Розподіліть час між командами так: 1-ша група малює кадри 1-ї сесії; 2-га група — 2-ї сесії; 3-тя група відтворює події, які відбулися після обіду; 4-та група — події останньої сесії.

Час на роботу — 10–15 хвилин. Після закінчення часу всі команди повертаються до спільного кола та презентують по чергово свої нароби. Вся інша група може допомогти командам, якщо буде така потреба.



## ВПРАВА «ДІЙ!»



**Необхідні матеріали:** аркуші паперу, ручки.



**Хід проведення**

1. Запропонуйте кожному учасникові подумати над тим, що він отримав від навчання і що планує робити після завершення навчання.
2. Запропонуйте учасникам розділити аркуш паперу на три стовпці з написами «Один місяць», «Три тижні» й «Завтра» та заповнити ці стовпці відповідно до планів використання здобутих знань і умінь.
3. Дайте учасникам 15 хвилин, а потім попросіть кожного зачитати одну найважливішу річ із кожного стовпчика.

## Вправа «ЧАРІВНА СКРИНЬКА» [3]



**Необхідні матеріали:** аркуш для фліпчарту із зображенням великої скриньки, кольорові кружечки за кількістю учасників.



**Хід проведення**

Кожен учасник отримує кружечок, який символізує скарб знань, умінь, які отримали учасники під час тренінгу.

Тренер пропонує кожному учасникові написати про свої здобуті скарби. Після цього учасники почергово «кладуть скарби» в чарівну скриньку (прикріплюють кружечка на плакат із зображенням скриньки), коментуючи свою дію.

## Вправа «БОРТОВИЙ ЖУРНАЛ»



**Хід проведення**

Тренер пропонує учасникам зробити колективний запис у «бортовому журналі». Для цього потрібно продовжити речення: «Ми закінчили вивчення модуля «Підтримуюче середовище для навчання і розвитку учнів»...».

Розпочинає вправу тренер. Учасники почергово продовжують «запис».

Обговорення у загальному колі.



**Запитання для обговорення:**

- Що найбільше запам'яталося під час вивчення модуля?
- Які терміни ви запам'ятали?
- Що для вас було цінним для професійного розвитку?
- Що ще ви б хотіли дізнатися? Які теми потребують додаткової інформації?
- Ваші побажання іншим учасникам навчання.

## Вправа «РЕФЛЕКСИВНА МІШЕНЬ»



### Хід проведення

На аркуші фліпчарту тренер зображає мішень, яка розподілена на 4 сектори. У кожному із секторів записують параметри для рефлексії групової взаємодії, діяльності, що відбулись:

- 1-й сектор — оцінка змісту;
- 2-й сектор — оцінка форми, методів взаємодії;
- 3-й сектор — оцінка діяльності тренера;
- 4-й сектор — оцінка власної діяльності.

Кожний учасник чотири рази (в кожний сектор) «стріляє» у мішень, називаючи цифру відповідно до власної самооцінки. Цифра від 1 до 10 відповідає оцінці результатів взаємодії, що відбулася.

Якщо учасник дуже низько оцінює результати, то мітку ставлять, відповідно, від 1 до 3 на мішені. Якщо оцінює дуже високо — у поле «10» мішені. Після того, як кожний учасник взаємодії «вистрілив» (поставив 4 мітки) в рефлексивну мішень, тренер здійснює її короткий аналіз.

## Вправа «КОЛО ПОЗИТИВНИХ ПОДЯК»

Протягом 30 секунд сказати щось приємне та подякувати колезі з навчальної групи, яку для себе визначили, за щось приємне під час роботи. І так за ланцюжком, поки подяки не отримає кожен учасник. Учасник, який уже отримав подяку, не має на неї другого права. Важливо, щоб кожен з учасників отримав цю подяку.

---

### Список використаних джерел

1. Інклюзивне навчання в закладах загальної середньої освіти: керівництво для тренерів. Київ, 2018. 174 с.
2. Ніколаєв Л.О. Тренінгова діяльність психолога: навч.-метод. посіб. Київ: 7БЦ, 2023. 150 с.
3. Психолог у НУШ: радісно та впевнено руш! Путівник психолога в Новій українській школі [Текст] / заг. ред. Є. В. Афоніна, О. О. Заріцький, Н. В. Міщенко. Краматорськ: Витоки, 2018. 250 с.
4. Технологія тренінгу / упоряд. О. Главник, Г. Бевз / за заг. ред. С. Максименко. Київ: Главник, 2005. 112 с.

Центр інноваційної освіти «Про.Світ»

# Про.Безпеку:

безпечна освітня  
екосистема громади

Посібник для тренера

Коректорка **Катерина Нікішова**  
Дизайн і верстка **Станіслав Клосовський**



Про.  
Спільноти

Центр інноваційної освіти «Про.Світ» — це громадська організація, яка з 2014 року працює з метою посилення спроможності освітян та освітніх інституцій еволюційно зростати та втілювати зміни заради сталого розвитку людського потенціалу.



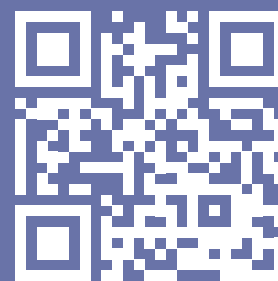
про.себе



про.спільноти



про.Україну



prosvitcenter.org



fb.com/CenterPro.Svit

Київ, Україна, 2023