

Громадська організація  
«Міжнародна асоціація сучасної освіти, науки та культури»



*Осадченко Інна, Словік Оксана, Барна Марія*

**ПСИХОПЕДАГОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ  
РОБОТИ З ДІТЬМИ 6–11 РОКІВ**

**(для вчителів початкової школи, які у час війни  
проводять уроки офлайн та онлайн; психологів;  
молодших школярів та їхніх батьків)**

*У рамках міжнародного волонтерського мініпроєкту «Урок  
для дітей України» (під час і після війни)  
за співпраці з Державною службою якості освіти України та  
«Fundacja Edu SEN» (Республіка Польща)*



Умань – 2022

**Громадська організація  
«Міжнародна асоціація сучасної освіти, науки та культури»**

**ПСИХОПЕДАГОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ  
РОБОТИ З ДІТЬМИ 6–11 РОКІВ**

**(для вчителів початкової школи, які у час війни  
проводять уроки офлайн та онлайн; психологів;  
молодших школярів та їхніх батьків)**

*У рамках міжнародного волонтерського мініпроєкту «Урок  
для дітей України» (під час і після війни)  
за співпраці з Державною службою якості освіти України та  
«Fundacja Edu SEN» (Республіка Польща)*

**Умань – 2022**

## **АВТОРИ:**

**Осадченко Інна**, д. пед. н., проф., вчителька початкових класів, практичний психолог, голова громадської організації «Міжнародна асоціація сучасної освіти, науки та культури», Відмінник освіти України

**Словік Оксана**, сертифікована вчителька початкових класів КЗЗСО «Луцький лицей №27 Луцької міської ради Волинської області»; ТОП-50 кращих учителів України за версією Global Teacher Prize Ukraine 2020, 2021; психологиня

**Барна Марія**, зав. кабінетом координації впровадження НУШ і моніторингу Львівського ОІППО, к. пед. н., доц., експертка із сертифікації, тренерка-супервізорка, розробниця і координаторка сайту «Супервізія в НУШ»

## **РЕЦЕНЗЕНТИ:**

**Потапчук Євген** – д. психол. н., проф., голова громадської організації «Українська асоціація сімейних психологів», Заслужений працівник освіти України

**Королюк Валентина** – вчителька початкових класів Бокіймівської ЗОШ І–ІІІ ст. Рівненської обл., старший учитель

**Петро Лящик** – практичний психолог, голова громадської організації «Życie od nowa» (Республіка Польща)

*Автор логотипу громадської організації «Міжнародна асоціація сучасної освіти, науки та культури» (на обкладинці цих рекомендацій) – Осадченко Інна*

*Автор логотипу мініпроєкту «Урок для дітей України» (на обкладинці цих рекомендацій) –*

**Словік Оксана**

*Технічний редактор – Пишна Наталія*

*За волонтерської підтримки Польського корпусу миру (Polskiego Korpusu Pokojowego, Республіка Польща)*

**Учителі, методисти та практичні психологи, які беруть участь у мініпроєкті «Урок для дітей України» (під час та після війни):** Словік Оксана (м. Луцьк), Осадченко Інна (м. Умань), Барна Марія (м. Львів), Івасюк Марія (сmt Луцжани Чернівецької обл.), Дідух Віталія (м. Чернівці), Лупашку Людмила (с. Чудей Чернівецької обл.), Чернявська Анна (м. Вільногірськ Дніпропетровської обл.), Сидоренко Світлана (м. Черкаси), Гузан Ірина (м. Стрий Львівської обл.), Паук Людмила (м. Пустомити Львівської обл.), Козенко Алла (м. Вишневе Київської обл.), Мельник Марія (м. Бібрка Львівської обл.), Хомишак Оксана (м. Дрогобич Львівської обл.), Гринчук Юлія (м. Луцьк) та ін.

*Рекомендовано до друку рішенням правління громадської організації «Міжнародна асоціація сучасної освіти, науки та культури» (протокол № 9 від 27.03.2022 р.)*

**Осадченко І., Словік О., Барна М.**

**Психопедагогічні рекомендації для роботи з дітьми 6–11 років (для вчителів початкової школи, які у час війни проводять уроки офлайн та онлайн; психологів; молодших школярів та їхніх батьків):** У рамках міжнародного волонтерського мініпроєкту «Урок для дітей України» (під час і після війни) за співпраці з Державною службою якості освіти України та «Fundacja Edu SEN» (Республіка Польща). Умань: Громадська організація «Міжнародна асоціація сучасної освіти, науки та культури», 2022. 41 с.

У психопедагогічних рекомендаціях зроблена спроба представити авторський доробок команди волонтерів (учителів початкових класів та основної школи, практичних психологів, науковців) щодо організації та проведення ресурсних, пізнавально-творчих уроків для молодших школярів, вебінарів для батьків учнів та психологів, організації ресурсно-освітнього простору в умовах першого місяця війни 2022 року.

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА</b>	4
Для чого нині дітям України необхідні ресурсно-пізнавальні уроки?	5
До чого мають бути готовими учителі початкової школи (загалом педагоги) перед проведенням ресурсно-пізнавальних уроків?	6
До чого загалом мають бути готовими батьки школярів щодо проведення ресурсно-пізнавального уроку?	8
До чого загалом мають бути готовими практичні психологи щодо роботи з учнями та їхніми батьками, педагогами під час і після війни?	8
<b>ЩО УСІМ НЕОБХІДНО ЗНАТИ ПРО ПСИХІЧНІ СТАНИ У СТРЕСОВІЙ, КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЯХ?</b>	11
Де можуть виникнути тривожні стани та панічні атаки під час війни?	11
Які симптоми тривожного стану?	12
До чого може призвести тривожний стан?	12
Які причини виникнення тривожних станів та панічних атак?	14
Що необхідно зробити, щоб уникнути тривожних станів та панічних атак?	14
<b>ЯК НАВЧИТИСЯ ДОРΟΣЛИМ І НАВЧАТИ ДІТЕЙ САМОРЕГУЛЮВАТИ ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТАНИ?</b>	17
Які техніки рекомендуємо застосовувати для саморегуляції психоемоційних станів дорослих і дітей?	17
Перша техніка – «Умивання»	18
Друга техніка – «Дихання»	20
Третя техніка – «Римівка»	21
Четверта техніка – «Вивільнення»	23
П'ята техніка – «Струшування»	23
Шоста техніка – «Контакт: реальний або уявний»	24
Сьома техніка – трудотерапія, арт-терапія (творчість), лінгвотерапія, бібліотерапія, музикотерапія тощо	24
Перші дружні поради для дітей та дорослих у час, коли нам сумно	26
Наступні дружні поради для дітей та дорослих у час, коли нам сумно	28

<b>ЯКІ ПСИХОПЕДАГОГІЧНІ ВИМОГИ / ПОРАДИ ДО ПРОВЕДЕННЯ ОНЛАЙН-УРОКІВ ДЛЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ?</b>	29
Які організаційно-технічні вимоги / поради до проведення онлайн-уроків для молодших школярів в умовах війни?	29
Які психодидактичні вимоги / поради до проведення онлайн-уроків для молодших школярів в умовах війни?	32
Яка структура уроку мініпроєкту «Урок для дітей України» під час і після війни?	36

## ПЕРЕДМОВА

**«Привіт! Я – пані Оксана з Луцька!» – саме так із другого тижня війни-2022 ми розпочинаємо кожен свій урок для дітей України:**

- «Урок для дітей України» – ресурсні, пізнавальні, творчі уроки щодня о 12.00 для дітей 6–11 років (можна для менших-старших): <https://meet.google.com/wjj-yibw-ozg>;
- волонтерський мініпроект «Урок для дітей України» від ГО «Міжнародна асоціація сучасної освіти, науки та культури» на сайті: <https://www.gomasonk.com.ua/%d1%83%d1%80%d0%be%d0%ba-%d0.../>;
- телеграм-канал проєкту «Урок для дітей України» (уроки; творчі, пізнавальні завдання для дітей; аудіо-, відеотвори; поради для дітей та батьків): [https://t.me/+\\_i14y8qVHHIyMTRi](https://t.me/+_i14y8qVHHIyMTRi)).

*«Помахайте руками, утворіть «сердечка» пальчиками, привітайтеся. Подаруйте один одному посмішку, як я вам зараз її дарую, бо люблю вас усіх!»* – це далеко не всі способи встановлення контакту та усунення чи убезпечення тривожності молодших школярів на початку уроку.

**Мета мініпроекту «Урок для дітей України»,** що є частиною міжнародного проєкту «ODNOWA / ОНОВЛЕННЯ» від ГО «Міжнародна асоціація сучасної освіти, науки та культури» – оновлення соціально-освітнього простору розвитку особистості у час війни та після неї.

У психопедагогічних рекомендаціях зроблена спроба представити авторський доробок команди волонтерів (учителів початкових класів та основної школи, практичних психологів, науковців) щодо організації та проведення ресурсних, пізнавально-творчих уроків для молодших школярів, вебінарів для батьків учнів та психологів, організації ресурсно-освітнього простору в умовах першого місяця війни 2022 року.

## Для чого нині дітям України необхідні ресурсно-пізнавальні уроки?

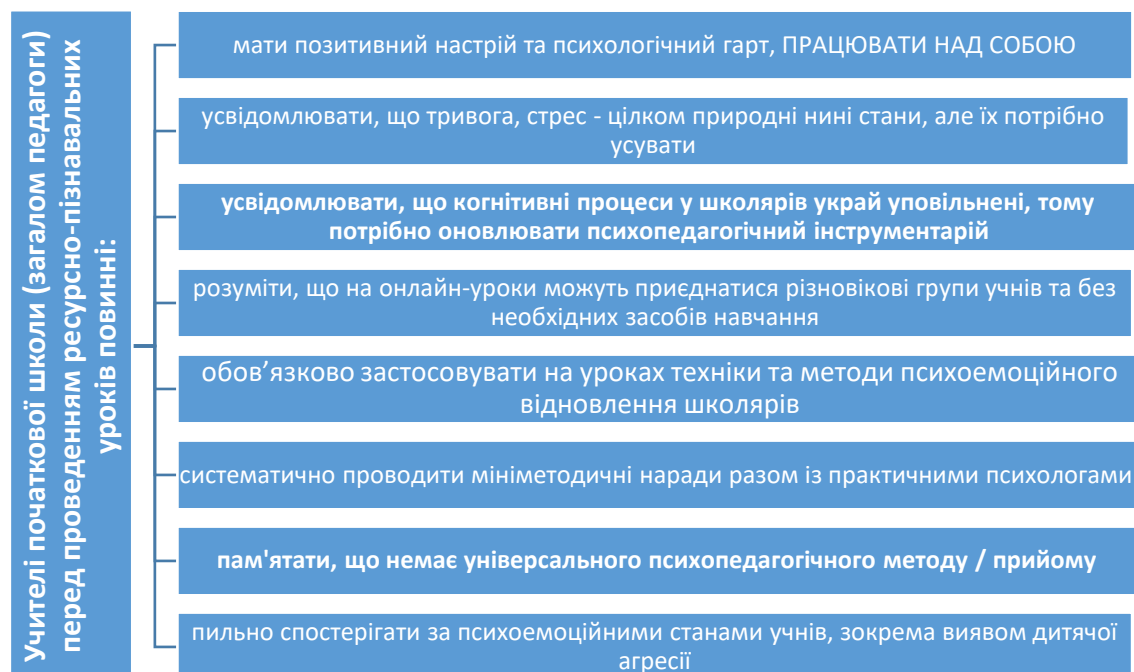
Для чого нині дітям України необхідні ресурсно-пізнавальні уроки?			
відволікання, переключення уваги	регуляція та саморегуляція емоційних станів молодших школярів мовно-мовленнєвими засобами	формування емоційного інтелекту дітей	формування Soft Skills

Нині дітям України ресурсно-пізнавальні уроки необхідні для відновлення психоемоційного стану дітей – ресурсу кожного молодшого школяра та загалом школярів шляхом:

- відволікання, переключення уваги від тривожних буднів фронтальною та індивідуальною напівтворчою і творчою роботою у колі інших дітей;
- «лікування словом», регуляції та саморегуляції емоційних станів молодших школярів мовно-мовленнєвими засобами;
- формування емоційного інтелекту дітей – здібностей особистості розпізнавати, усвідомлювати емоції, мотивації, потреби та дії свої й інших людей; здатності керувати своїми емоціями та емоціями інших для конструктивного вирішення життєвих ситуацій;
- формування Soft Skills – навичок критичного мислення; вирішення творчих задач; публічного виступу; різних видів спілкування, зокрема цифрового; роботи у команді тощо.

***Надважливо:*** організатори освітнього процесу, адміністрація закладів освіти мають подбати про спеціальну психопедагогічну підготовку педагогів та практичних психологів до роботи з учнями під час і після війни.

## До чого мають бути готовими учителі початкової школи (загалом педагоги) перед проведенням ресурсно-пізнавальних уроків?



### Учителі початкової школи (загалом педагоги) перед проведенням ресурсно-пізнавальних уроків повинні:

1. Мати позитивний настрій та психологічний гарт (психопедагогічну підготовку; психологічну зрілість; психопедагогічне усвідомлення сутності таких уроків), адже віднині працюємо з дітьми, які за один день подорослішали на роки... Для цього необхідно ПРАЦЮВАТИ НАД СОБОЮ – і у психологічному, і у педагогічному розуміннях.

2. Усвідомлювати, що:

- усі українці – і дорослі, і діти – нині перебувають у стресовому стані: на території нашої країни є місця відносної безпеки та крайньої небезпеки, де відбуваються запеклі воєнні дії, однак цілковитої безпеки немає ніде;

- типові психічні стани нинішніх українців – тривожні, стресові: вони цілком природні, однак їх необхідно усувати;

- когнітивні процеси у молодших школярів, загалом в учнів, у стресовій ситуації – вкрай уповільнені, тому спершу, перед звичайними заняттями, уроки повинні мати ресурсний характер для відновлення психоемоційного стану дітей;



- **необхідно кардинально перебудувати концепцію реалізації освітнього процесу, стилю спілкування з учнями: оновлювати традиційний дидактичний інструментарій уроків, наповнювати його психологічним інструментарієм, врешті роблячи його психопедагогічним;**

- активну роботу над врегулюванням психоемоційних станів школярів, на думку зарубіжних спеціалістів, будемо надалі здійснювати щонайменше упродовж 10 років...

3. На онлайн-уроки приєднуються діти:

- з різних побутових умов (укриттів, домашніх умов, тимчасового перебування у інших людей тощо), тому не завжди варто орієнтуватися на увімкнення камер, виконання письмових тощо завдань: інколи діти – лише слухачі уроку або ж усні учасники;

- різних вікових груп: усі діти однієї чи кількох родин віком від 4 до 14 років, отож завдання мають бути диференційованими та цікавими для усіх.

4. **ОБОВ'ЯЗКОВО** застосовувати на уроках техніки та методи для психоемоційного відновлення молодших школярів.

5. Систематично проводити мініметодичні наради разом із практичними психологами (у рамках проекту ми збираємося щодня після кожного уроку), щоб обговорити доречність/недоречність використання у процесі проведення занять тих чи інших психодидактичних методів, прийомів, засобів із тим, щоб уникнути подібних помилок/неточностей на наступних заняттях.

6. **Радимо пам'ятати, що немає універсального психопедагогічного методу / прийому: варто володіти його широким спектром, щоб мобільно обрати адекватний до певної психолого-педагогічної ситуації.**

7. Пильно спостерігати за психоемоційними станами учнів, фіксувати їх різкі зміни та негайно повідомляти практичного психолога для подальшої корекції ситуації. Особливо щодо виявів нецензурної лексики, неадекватних записів у чаті тощо.

8. Особливу увагу звертати на випадки дитячої агресії, що передусім виявляється у зовнішній поведінці, гнівних вигуках, грубих та нецензурних висловах, зокрема у чаті; виставленні аватарок із кривавими чи іншими негативними ознаками тощо. При вказаному - одразу співпрацювати із психологом.

## До чого загалом мають бути готовими батьки школярів щодо проведення ресурсно-пізнавального уроку?

До чого загалом мають бути готовими батьки школярів щодо проведення ресурсно-пізнавального уроку?				
варто бути присутніми на уроках, але не втручатися у його перебіг	окремі завдання і у процесі уроку, і після нього, насамперед творчі, доречно виконувати разом із дітьми	Не потрібно просто виконувати завдання за своїх дітей: важлива співпраця для взаємозаспокоєння, а не формальний результат	бути прикладом наслідування для своїх дітей, надто під час і після війни	не варто ігнорувати уроки та «жаліти» дітей, відпускаючи їх натомість на вулицю: у нас - війна

1. Варто бути присутніми на уроці (**АЛЕ НЕ ВТРУЧАТИСЯ У ПЕРЕБІГ УРОКУ!**), адже найперший крок для психоемоційного відновлення дитини – присутність та підтримка батьків.

2. Окремі завдання і у процесі уроку, і після нього, насамперед творчі, доречно виконувати разом із дітьми, оскільки така робота – також підтвердження вашої уваги та любові до них, єдності родини.

3. Однак не потрібно просто виконувати завдання за своїх дітей: родинна психологічна взаємодопомога – у співпраці для взаємозаспокоєння, а не для формального результату.

4. Батьки завжди і в усьому мають бути прикладом наслідування для своїх дітей, надто під час і після війни. Не дивлячись на ситуацію, **намагатися самим подавати приклад та уникати брутальних лайок при дітях**, вони й так налякані та бачать страхіття війни, окремі з них пережили вже те, що дорослим у страшному сні не снилося. Замість прокльонів та лайок, які **НІЯК НЕ ДОПОМОЖУТЬ І НЕ ВИПРАВЛЯТЬ СИТУАЦІЮ**, краще звернути увагу на своїх дітей, обійняти їх і повторити улюблену історію, казку, оповідання тощо.

5. Не варто ігнорувати уроки та «жаліти» дітей, відпускаючи їх натомість на вулицю: **У НАС – ВІЙНА!** Крім того, треба розуміти,

що «Синій кит» та аналогічні «ігри» – це успішні дослідження із зомбування підлітків. Наслідки цього маємо усувати та оберігати дітей від подібної психологічної небезпеки.

## До чого загалом мають бути готовими практичні психологи щодо роботи з учнями та їхніми батьками, педагогами під час і після війни?

До чого загалом мають бути готовими практичні психологи щодо роботи з учнями та їхніми батьками, педагогами під час і після війни?				
сприяти психоемоційному відновленню людей	володіти методиками та техніками надання невідкладної психологічної допомоги під час і після війни	усвідомлювати, що немає універсального методу / прийому / техніки психологічної допомоги	діагностувати психоемоційні стани учнів у процесі онлайн-уроків для подальшої їх корекції спільно із батьками та педагогом	не варто у період активних бомбардувань рекомендувати глибокі медитації

1. З'ясувати суспільно-психологічні передумови, з огляду на які і дорослі, і діти України нині перебувають у гострих кризових психоемоційних станах, щоб надалі сприяти їхньому відновленню для формування психічної стійкості та згуртованості.

2. Володіти методиками та техніками надання невідкладної психологічної допомоги під час і після війни.

3. Усвідомлювати, що немає універсального методу / прийому / техніки психологічної допомоги: варто володіти їх широким спектром, щоб мобільно обрати адекватні до певної психолого-педагогічної ситуації.

4. Бути по можливості присутніми на онлайн-уроці (без увімкнених камери та мікрофону) для діагностики психоемоційних станів учнів та подальшої їх корекції спільно із батьками та педагогом.

5. Не варто у період активних бомбардувань рекомендувати глибокі медитації та гіпнотичні вправи, що занадто розслаблюють психіку, адже людина може надмірно розслабитися і не почути сирени повітряної тривоги, що становить небезпеку для життя.

**Надвażливо:** оскільки на уроки у рамках проекту приєднувалися діти різного віку з однієї родини, родин, бо перебували / перебувають спільно родинами, можемо констатувати (попри класичні вікові особливості) спільні риси у дітей, які перебувають у кризовій, стресовій ситуаціях:

- **УКРАЙ УПОВІЛЬНЮЮТЬСЯ КОГНІТИВНІ ПРОЦЕСИ, ЗДАТНІСТЬ ДО ПІЗНАННЯ НОВОГО;**
- **ЗБІЛЬШУЄТЬСЯ РОЗСІЯНІСТЬ УВАГИ – ВИНИКАЄ ГОСТРИЙ ДЕФІЦИТ КОНЦЕНТРАЦІЇ УВАГИ.**

## **ЩО УСІМ НЕОБХІДНО ЗНАТИ ПРО ПСИХІЧНІ СТАНИ У СТРЕСОВІЙ, КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЯХ?**

***Надважливо, щоб учителі, які проводять такі уроки, самі не перебували у тривожному стані!***

***З цією метою необхідно проводити супровідні вебінари, тренінги, публікувати на супровідних сторінках у соцмережах поради на кшталт:***

- «Поради для дітей та дорослих, для тих, хто цього потребує»:

[https://m.facebook.com/story.php?story\\_fbid=1127101531465942&id=100024983178837](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1127101531465942&id=100024983178837);

- «Щоб зменшити знервованість дітей (насамперед, 3–12 років) під час сигналу тривоги, дорослим варто»:

<https://www.facebook.com/100024983178837/videos/1646283712381173/>

- «Найперший спосіб убезпечення від панічних атак»:

<https://www.facebook.com/100024983178837/videos/631162941318181/>

- «Приклади, методики усунення тривожних станів та панічних атак»:

<https://www.facebook.com/100024983178837/videos/1079823175911754/>

- «Робота з дитячими панічними станами, інші приклади, методики усунення тривожних станів та панічних атак»:

<https://www.facebook.com/100024983178837/videos/478479677145431/>

тощо.

### **Де можуть виникнути тривожні стани та панічні атаки під час війни?**

- вдома у період між сигналами сирени, особливо після перегляду новин – отримання нової «дози негативної інформації» (перебування та спілкування з родиною);

- вдома у момент звучання сирени;

- у громадському місці, на уроці навіть без звучання сирени, приміром від різкого звуку / дії тощо (черга до магазину, аптеки тощо);

- у бомбосховищі, укритті чи підвалі під час переховування.

## Які симптоми тривожного стану?



### Симптоми тривожного стану:

- занепокоєння;
- знервованість;
- розгубленість;
- роздратованість;
- нав'язливі думки про щось страшне;
- відчуття біди, що наближається;
- сльозливість тощо.

### До чого може призвести тривожний стан?

**Якщо тривожність не зняти, то це може призвести до панічних атак, тобто:**

- значного підвищення температури;
- надмірного серцебиття та різкого підвищення артеріального тиску;
- болю у грудях, що тисне, здавлює;
- частого дихання (гіпервентиляції);
- проблем із шлунково-кишковим трактом (нудоти, діареї тощо);
- дрижаків усього тіла;
- пітливості;
- задишки та відчуття удушення тощо.



!!!

***НАДВАЖЛИВО, ЩОБ ТРИВОЖНИЙ СТАН, ЯК ТІЛЬКИ ЛЮДИНА ЙОГО ВІДЧУВАЄ, НЕ ПЕРЕРІС У НАСТУПНИЙ, ГІРШИЙ ЕТАП – ПАНІЧНУ АТАКУ***

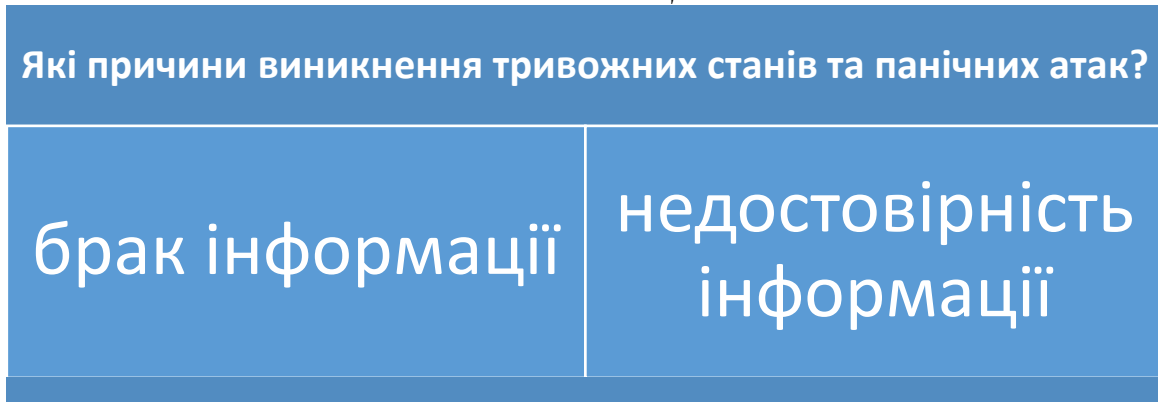
***Надважливо, (кому, напевно, треба зняти) усвідомлювати, що немає універсального методу / прийому / техніки психологічної допомоги: варто володіти його широким спектром, щоб мобільно обрати адекватний до певної психолого-педагогічної ситуації.***

***Далі у цих рекомендаціях указані методи / прийоми / техніки психологічної допомоги дітям та дорослим у кризових, стресових ситуаціях, адаптовані на основі традиційних, загальновідомих в умовах практичної психопедагогічної роботи з перших днів місяців цієї війни учасниками мініпроєкту «Урок для дітей України».***

***НАДВАЖЛИВО НАВЧАТИ ПЕДАГОГІВ, УЧНІВ ТА ЇХНІХ БАТЬКІВ ПРИЙОМАМ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ, А НЕ ПОТРЕБИ ОЧІКУВАТИ ДОПОМОГИ ЗЗОВНІ.***

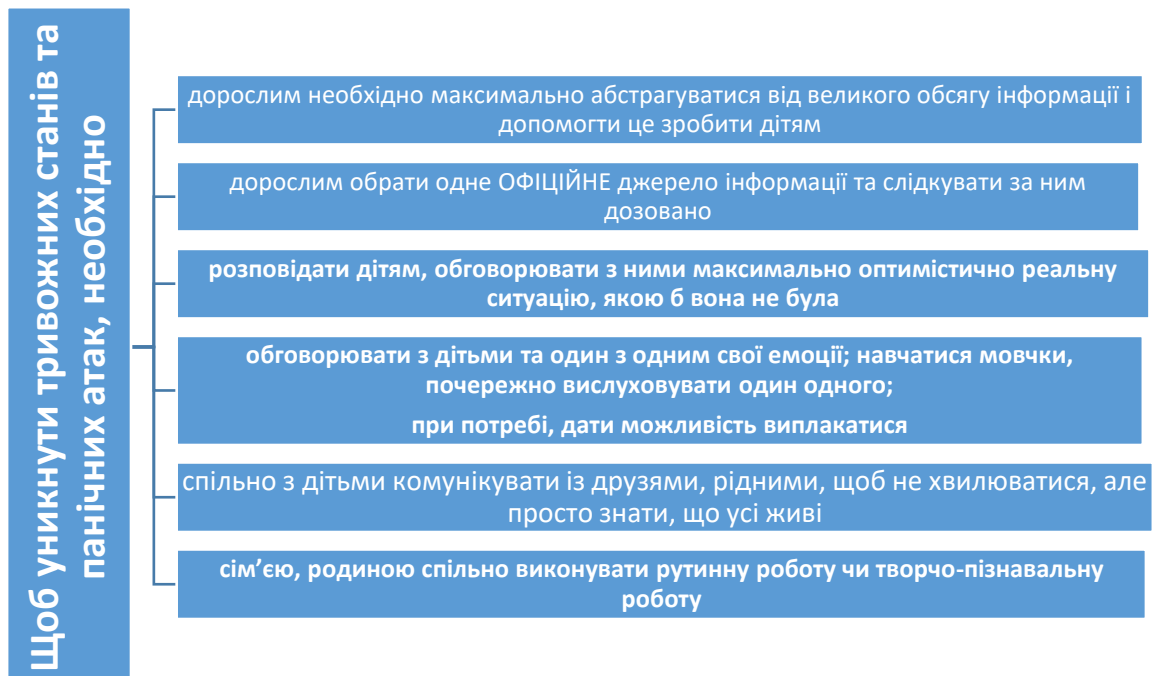
## Які причини виникнення тривожних станів та панічних атак?

**ПАНІЧНІ АТАКИ ВИНИКАЮТЬ ПЕРЕДОВСІМ ВІД НЕДОСТОВІРНОЇ ІНФОРМАЦІЇ ЧИ БРАКУ ДОСТОВІРНОЇ ІНФОРМАЦІЇ!**



**НЕ ВАРТО ВІРИТИ УСЬОМУ ПІДРЯД ТА ПОШИРЮВАТИ УСЕ ПІДРЯД!**

## Що необхідно зробити, щоб уникнути тривожних станів та панічних атак?





**Щоб уникнути тривожних станів та панічних атак, радимо/пропонуємо:**

1. Дорослим максимально абстрагуватися від великого обсягу інформації і допомогти це зробити дітям, **НАСКІЛЬКИ ЦЕ МОЖЛИВО**, бо, якщо не можемо впливати на ситуацію, то маємо її **ПРИЙНЯТИ** і робити все, щоб допомогти тим, хто її вирішує чи відстоює (військовим, територіальній обороні тощо).

2. Обрати дорослим одне **ОФІЦІЙНЕ** джерело інформації та слідкувати за ним дозовано, а не постійно.

3. **Надважливо**, щоб дорослі розповідали дітям, обговорювали з ними максимально оптимістично реальну ситуацію, якою б вона не була.

4. **Надважливо**, щоб дорослі обговорювали з дітьми та один з одним свої емоції. **НАВЧИТИСЯ МОВЧКИ, ПОЧЕРЕЖНО ВИСЛУХОВУВАТИ ОДИН ОДНОГО. ПРИ ПОТРЕБІ, ДАТИ МОЖЛИВІСТЬ ВИПЛАКАТИСЯ.**

5. Вкрай важливо спільно з дітьми комунікувати із друзями, рідними, щоб не хвилюватися, але просто знати, що усі живі. Для економії часу варто сформувати СМС без назви місця проживання і деталей подій (для безпеки) і запропонувати усім відправляти кожного ранку, а можна й увечері, на кшталт: *«Привіт! Ми живі-здорові! Тримаємося, чого і вам бажаємо! Любимо вас! Як ви? Можете просто лайкнути цього листа. Хай буде Україна!»*.

6. **Надважливо** і дорослим, і дітям сім'єю, родиною спільно виконувати рутинну роботу (прибирання, приготування їжі тощо) чи творчо-пізнавальну роботу (виконувати домашні завдання, творчу роботу, переглядати улюблені фільми, читати книги тощо).

7. Варто завжди тримати у голові позитивні життєві історії, розповідати один одному приємні спогади, зокрема переглядаючи у телефоні улюблені фото чи слухаючи улюблені пісні тощо.

## ЯК НАВЧИТИСЯ ДОРΟΣЛИМ І НАВЧАТИ ДІТЕЙ САМОРЕГУЛЮВАТИ ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТАНИ?

ЯК НАВЧИТИСЯ ДОРΟΣЛИМ І НАВЧАТИ ДІТЕЙ САМОРЕГУЛЮВАТИ ПСИХОЕМОЦІЙНІ СТАНИ?		
<i>формувати уміння відволікатися, переклювати увагу</i>	<i>навчати дітей своїм прикладом саморегулювати психоемоційні стани</i>	<i>на будь-якому уроці систематично застосовували вправи для навчання учнів саморегулювати психоемоційні стани</i>

1. **Надважливо** розуміти, що в основі усіх технік саморегуляції психоемоційних станів у кризовій, стресовій ситуації закладено **ФОРМУВАННЯ УМІННЯ ВІДВОЛІКАТИСЯ, ПЕРЕКЛЮЧАТИ УВАГУ**.

2. **Надважливо**, щоб батьки та педагоги навчали дітей своїм прикладом саморегулювати психоемоційні стани.

3. **Надважливо**, щоб педагоги на будь-якому уроці систематично **ОБОВ'ЯЗКОВО** застосовували вправи для навчання учнів саморегулювати психоемоційні стани. **Надважливо**, щоб такі вправи стали для дітей буденними, звичними, навіть без оголошення їх мети (про це треба дбати ще у мирний час).

## ЯКІ ТЕХНІКИ РЕКОМЕНДУЄМО ЗАСТОСОВУВАТИ ДЛЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ДОРΟΣЛИХ І ДІТЕЙ?

**Техніки для саморегуляції психоемоційних станів дорослих і дітей:**

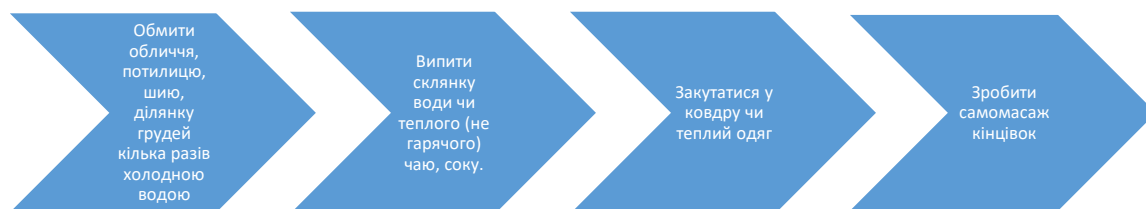
1. «Умивання».
2. «Дихання».
3. «Римівка».
4. «Вивільнення».
5. «Струшування».
6. «Контакт: реальний або уявний».

7. «Трудотерапія, арт-терапія (творчість), лінгвотерапія, бібліотерапія, музикотерапія тощо».



**З цього моменту і до 29 сторінки, я сьогодні, на жаль, не прочитала (з 29 і до кінця – прочитала). Непрочитані сторінки зможу прочитати завтра. Вибачте, будь ласка**

### ПЕРША ТЕХНІКА – «УМИВАННЯ»



1. Уже при перших ознаках тривожних станів, занепокоєння – ОБМИТИ обличчя, потилицю, шию, ділянку грудей кілька разів холодною водою. Обмивати, аж поки не виникне полегшення. Низько над умивальником не схилятися, бо може призвести до запоморочення, блювання.

2. Випити склянку води чи теплого (не гарячого) чаю, соку.

3. Закутатися у ковдру чи теплий одяг, бо організм у такому випадку дуже різко виснажується.

4. Зробити самомасаж кінцівок (кисті рук, стоп ніг).

5. Носити із собою, тим паче в укриття, бризкалку з водою, щоб освіжити обличчя. Це елементарно, але останні дні довели результативність такого методу. Як це працює? Паніка – елемент

інстинкту самозбереження, природно-необхідного егоїзму: «Мені – кінець!». Бризкання водою – також небезпека: «Мені шкодять у іншому місці!».

6. Навчити своїх найближчих, зокрема дітей, користуватися бризкалкою та допомагати іншим у критичній ситуації: *«Будь ласка, коли побачиш, що я важко дихаю, шкіра мого обличчя червоніє, побризкай мені в обличчя, на шию, груди водою із бризкалки. Ти зможеш, бо ми маємо піклуватися один про одного. Дякую наперед!».*

### **Як на уроці навчити учнів застосовувати техніку саморегуляції психоемоційного стану «Умивання»?**

1. «Скажіть, хто з вас хвилювався перед підсумковою контрольною роботою минулого семестру?» (як варіант: після того, як незумисне розбили вдома посуд, зламали улюблену іграшку тощо; однак НЕ РЕКОМЕНДУЄМО ставити питання на онлайн-уроці на кшталт: «Коли ти востаннє хвилювався?», адже це можуть бути спогади побачених воєнних дій, що викличе погіршення психоемоційного стану, а поруч з учнем може й не бути дорослого). «Які то були самовідчуття? Можете їх описати? Як ви думаєте, що можна було зробити, щоб заспокоїтися?».

2. «Спробуємо зараз це уявно зробити: відкриваємо уявний кран води, набираємо повні пригорщі холодної води та обмиваємо обличчя, потилицю, шию, ділянку грудей кілька разів, аж поки не виникне полегшення. Низько над умивальником не схиляймося, бо може призвести до запаморочення».

7. «Тепер уявно випиваємо склянку води чи теплого (не гарячого) чаю, соку. Закутуємося у ковдру чи теплий одяг, бо організм у такому випадку дуже різко виснажується. Робимо самомасаж кінцівок (кисті рук, стоп ніг)».

8. «Пропоную носити із собою, тим паче в укриття, бризкалку з водою, щоб освіжити обличчя. Розкажіть про цей метод своїм рідним. Коли побачите, що хтось із них важко дихає, шкіра обличчя червоніє, покличте інших дорослих, а тим часом попередьте того, кому зле, що зараз побризкаєте, й побризкайте на обличчя, шию, груди водою із бризкалки. Ви зможете, бо маємо піклуватися один про одного. Я вірю у вас!».

## ДРУГА ТЕХНІКА – «ДИХАННЯ»

1. Найважливіше при тривогах чи панічних атаках стабілізувати дихання – автоматично стабілізується серцебиття.

2. Можна використати техніку «квадратного дихання»: 4 секунди – вдих → 4 секунди – затримка дихання → 4 секунди – видих → 4 секунди – затримка дихання. Навчити дітей дихати такою технікою.

3. Не варто говорити типове: «Не панікуй! Візьми себе в руки!» – НЕ ДІЄ! Переключати увагу у розмові на кардинально інше. Говорити про «бабині кури», нісенітниці. Щось на кшталт, «У тебе кактус цвів цього року?» або «Ти знаєш, що я корову продала?».

4. При тривожних станах – **ОБОВ'ЯЗКОВО** дитину пригортати до себе, якщо вона цього, звісно бажає, а при панічних атаках – **НЕ ПРИГОРТАТИ ДО СЕБЕ: НЕ ДІЄ!** Встановити фізичний контакт (взяти та потирати долоні в долоні, голову до себе обома руками) та візуальний контакт (контакт очима: **ОБОВ'ЯЗКОВО** дивлячись очі в очі).

5. Для стабілізації дихання треба спершу свій ритм дихання адаптувати під ритм того, кого тримаєте за руки і дивитися у вічі (техніка, як при пологах, але іншої мети). Роблячи своє дихання голосним та демонстративним, поступово уповільнювати своє дихання, адаптовуючи уже дихання іншого до свого дихання. Потім переходити на дихання з рахунком, щоб ще більше переключити увагу.

6. Це робити максимально спокійно з вашого боку і при можливості, позитивно, наскільки можливо, з гумором.

7. Укутати у ковдру і дати випити теплої рідини. Попросити дітей допомогти у цьому.

### **Як на уроці навчити учнів застосовувати техніку саморегуляції психоемоційного стану «Дихання»?**

Запропонувати виконувати кожного уроку по 20 секунд техніку «квадратного дихання»: 4 секунди – вдих → 4 секунди – затримка дихання → 4 секунди – видих → 4 секунди – затримка дихання.

## ТРЕТЯ ТЕХНІКА – «РИМІВКА»



Найкраща техніка для дітей дошкільного, молодшого шкільного та часто підліткового віку у момент виникнення тривожного стану (наприклад, під час повітряної тривоги тощо) – переключення уваги римованою грою. Приміром, **привчитися батькам повторювати уголос з дітьми їхні улюблені вірші чи наспівувати їхні улюблені пісні**, наприклад, поки не дістануться безпечного місця. Римовані тексти легко відтворюються у пам’яті навіть у критичні моменти та суттєво відволікають увагу дітей від мети збирання речей чи швидкого бігу.

Вивчити римівку варто заздалегідь. Повторювати її треба вголос дорослим спільно з дітьми, розпочинаючи, приміром, зі збирання речей, одягання перед виходом із дому.

Як показує досвід, у кожної дитини є «ідеальні» (термін, указаний дитиною), тобто улюблені вірш / пісня, яку згадують у будь-якій ситуації. Однак у критичних ситуаціях дорослим краще нагадати перше слово / словосполучення вірша / пісні. Наприклад, для найменших:

- *Киця Мура, де ти була?*
- *У коморі!*
- *Що ти взяла?*
- *Шматок сала!*
- *Де ти діла?*
- *Сама з’їла! (народна творчість)*

І знову спочатку промовляти / проспівувати те саме чи інше. Або розучити заздалегідь якусь нескінченну римівку, котру можна постійно повторювати спочатку:

- Я біжу, біжу, біжу!*
- Не втікаю, а біжу!*
- Раз, і два, і три, чотири –*
- Не забракне мені сили! (Інна Осадченко)*

Батькам та педагогам варто розуміти, що, **відволікаючи увагу дітей віршем / піснею, відволікаються та заспокоюються вони й самі.**

**В укритті, щоб заспокоїтися, можна продовжити повторювати уголос з дітьми їхні улюблені вірші чи наспівувати їхні улюблені пісні.**

Пам'ятати, що **універсального методу заспокоєння дітей немає:** пробувати треба різні методи чи чергувати їх, щоб обрати найдоречніший.

Як би не організовувалися, у людей будь-якого віку під час звучання сирени підвищується рівень тривожності, тому наступна римівка має різний ритмічний склад: перших два рядки – непарний ритм, а останніх два рядки – парний, щоб балансувати парні кроки при русі (1 – 2 – 3 – 4). Повторювати римівку знову і знову, поки не прибули у безпечне місце і потім можна повторювати римівку «Заземлення»:

Тук-тук – я тут! – *поплескування долонями по колінах.*

Раз-два – голова! – *поплескування долонями по маківці голови.*

Три-чотири – скроні цілі! – *поплескування долонями по скронях.*

Мне-мне – тіло є! – *поплескування долонями по скронях.*

*(Інна Осадченко)*

**Аналог цієї техніки – безкінечна пісенька американських дитячих іграшок «Fisher price»:**

Голова, – *дотикаємося до голови.*

Плечі, – *дотикаємося до плечей.*

Коліна – *дотикаємося до колін.*

І пальці. – *дотикаємося до пальців ніг.*

Голова, – *дотикаємося до голови.*

Плечі, – *дотикаємося до плечей.*

Коліна – *дотикаємося до колін.*

І пальці, – *дотикаємося до пальців ніг.*

І пальці, – *дотикаємося до пальців рук.*

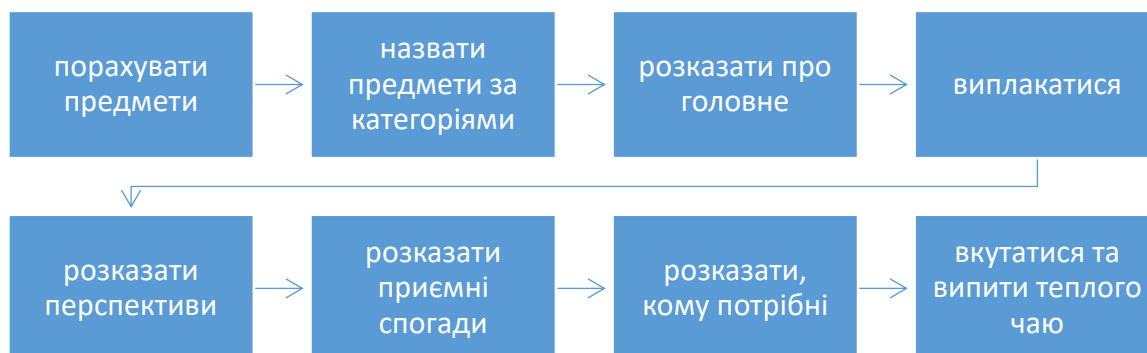
І вуха, – *дотикаємося до вух.*

І рот, – *дотикаємося до рота.*

І ніс. – *дотикаємося до носа.*

*«Fisher price»*

## ЧЕТВЕРТА ТЕХНІКА – «ВИВІЛЬНЕННЯ»



1. Порахувати з дітьми вголос усе, що є довкола цілим та неушкодженим.

2. Назвати предмети довкола, речі на собі за категоріями: за формою, за буквою першою.

3. Проговорити про те, що наболіло:

- «Опиши словами свої самовідчуття (наприклад, хочу плакати; не можу гратися; не можу їсти; мене нудить тощо)».
- «Намалюй (зліпи, покажи пантомімою) свої самовідчуття».
- «Чому ти так почуваєшся? Яка причина такого самовідчуття?».
- «Як можна це подолати?»
- «Що будеш робити для того, щоб змінити ці самовідчуття?».

4. Вивільнення емоцій – виплакати разом з дітьми.

5. Перспективи – «техніка найближчого часу»: «Що ти бажаєш зробити завтра (за тиждень, за місяць)?».

6. Приємні спогади: «Розкажи, яка подія минулого місяця (взимку, восени тощо) викликає у тебе позитивні спогади?».

7. Потрібність: «Хто тебе любить і чекає? Кого ти любиш і до кого прагнеш?»

8. Вкнутися у ковдру і випити теплу рідину. Попросити дітей допомогти у цьому.

## П'ЯТА ТЕХНІКА – «СТРУШУВАННЯ»

1. Зупинити паніку можна легеньким стусаном по плечу, поплескуванням по щоці, струшуванням тіла за плечі – це краще, ніж паніка.



2. Як це працює? Паніка – елемент інстинкту самозбереження, природно-необхідного егоїзму: «Мені – кінець!». Стусани – також небезпека: «Мені шкодять у іншому місці!».

## **ШОСТА ТЕХНІКА – «КОНТАКТ: РЕАЛЬНИЙ АБО УЯВНИЙ»**

1. Встановити контакт очима: *«Скажіть подумки, мовчки: «Привіт, мене звати...». Скажіть уголос: «Дякую!»»*.

2. Обійняти себе. Обійняти уявно тих, кого немає поруч.

3. Взятися з дітьми за руки; встановити контакт очима; постискати долоні ритмічно: 1, 2, 3, 4; відчути тепло один одного; відчути серцебиття один одного; відправити промінчик світла і любові один одному; сказати «Люблю!».

4. Подякувати один одному, що є і живі.

5. Запросити (реально чи уявно) інших близьких, яких хочете відчути поруч: взятися за руки, долоні; встановити контакт очима; постискати долоні ритмічно: 1, 2, 3, 4; відчути тепло один одного; відчути серцебиття один одного; відправити промінчик світла і любові один одному; сказати «Люблю!».

6. Подякувати один одному, що є і живі.

## **СЬОМА ТЕХНІКА – ТРУДОТЕРАПІЯ, АРТ-ТЕРАПІЯ (ТВОРЧІСТЬ), ЛІНГВОТЕРАПІЯ, БІБЛІОТЕРАПІЯ, МУЗИКОТЕРАПІЯ ТОЩО**

**Складання казки за прихованими незакінченими реченнями (і для дітей, і для дорослих – однакова методика):**

Пропонуємо записати поданий далі шаблон казки та методику виконання у нотатки телефону, щоб потім не шукати, або ж роздрукувати, як є можливість, кілька варіантів шаблону. Далі можна лише ставити запитання:

1. Про що будемо складати казку? У кого які пропозиції? *(можна обрати першу пропозицію темою казки; можна проголосувати, вибираючи з кількох варіантів).*

2. Прошу назвати іменники у називаному відмінку однини (Хто? Що?) стосовно обраної теми; асоціації з обраною темою. *(почережно, так, як називатимуть іменники, записувати їх до*

шаблону, аж поки не залишиться вільного місця, про що повідомити командою: «Стоп!»).

3. Зачитати складену казку та подякувати аплодисментами один одному.

4. Можна складати знову й знову, обираючи нову тему.

5. Після цього варто перейти до творчих видів робіт над змістом відомих казок.

6. Можна роздати це завдання старшим дітям, щоб працювали з меншичкими:

### Казка про ...

Одного весняного дня зустрілися у темному лісі \_\_\_\_\_ і \_\_\_\_\_.

І вирішили вони піти до \_\_\_\_\_ і \_\_\_\_\_.

Щоб подивитися на \_\_\_\_\_ і \_\_\_\_\_.

Довго вони йшли дивними \_\_\_\_\_.

І знайшли \_\_\_\_\_ і \_\_\_\_\_.

Зустрілися їм дорогою \_\_\_\_\_ і \_\_\_\_\_.

Згодилися вони зробити разом \_\_\_\_\_ і \_\_\_\_\_.

Подивилися на зроблене і сказали: \_\_\_\_\_.

## **ПЕРШІ ДРУЖНІ ПОРАДИ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ДОРΟΣЛИХ У ЧАС, КОЛИ НАМ СУМНО:**

**Маємо знати, що і дорослі, і діти можуть перебувати у  
якомусь одному із трьох станів:**

1. «Мені добре: все гаразд!» (найкращий стан!).
2. «Мені недобре: я – пригнічений (сумний, наляканий тощо)!».
3. «Мені недобре: я – збуджений (знервований, агресивний, стривожений тощо)!».

**Кожен із цих станів – нормальний, природний! Треба про них говорити з рідними: дітям – з батьками, батькам – з дітьми, щоб допомогти один одному, бо усі разом ми – спільнота. Адже кожен із нас, звичайно, хоче перебувати у першому стані: «Мені добре: все гаразд!».**

**Що можна зробити кожному – і дитині, і дорослому, щоб відчувати себе добре?**

1. Умий обличчя, шию холодною водою або повільно випий склянку води, соку чи чаю.
2. Торкнися поверхні столу, стіни, свого одягу, іграшки, того, що довкола. опиши уголос чи мовчки відчуття: твердий, м'який, шорсткий тощо.
3. Оглянь кімнату, місце, де перебуваєш, звертаючи увагу на все-все, що оточує.
4. Назви шість кольорів, котрі зараз бачиш на собі, у кімнаті, довкола себе.
5. Повільно порахуй назад від 20: 20, 19, 18, 17, 16, 15...
6. Подумай: яка температура кімнати або приміщення, у яких ти перебуваєш? Прохолодно, тепло, жарко, холодно? Чому?
7. Прислухайся: які звуки ти чуєш у кімнаті, довкола себе? Уяви ті звуки, які найбільше любиш й хочеться відчутти.
8. Зроби кілька кроків кімнатою, там, де ти перебуваєш зараз, вдивляючись на ноги, прислухаючись як вони доторкаються підлоги.
9. Підійди до стіни і притисни руки або спину до стіни. Відхиляйся і притискайся до стіни руками чи спиною кілька разів.

**Підкажи, порадь це зробити рідним, друзям, які поруч, якщо вони потребують твоєї допомоги. І ВСЕ БУДЕ КРАЩЕ!**

*Поради згідно із «Моделлю стійкості спільнот» від експертів Інституту травм (США) у співпраці з експертами EdCamp Ukraine;  
Адаптовано – Inna Osadchenko.*

## **НАСТУПНІ ДРУЖНІ ПОРАДИ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ДОРΟΣЛИХ У ЧАС, КОЛИ НАМ СУМНО:**

1. Розказати друзям, батькам, тим, хто поруч, про свої проблеми, тривоги. Важливі усі наші стани і їх немає чого соромитися: боятися, тривожитися в певних ситуаціях – нормально. Проблема – це коли тривоги виникають надто часто і тоді треба працювати, щоб їх позбутися і створити у своїй голові позитив.

2. Спробувати дати разом із дорослими відповідь на запитання: «Що позитивного у цій ситуації?».

3. Погратися зі своїми друзями або просто своїми улюбленими іграшками.

4. Виконати спортивні вправи, щоб тривоги залишили тіло у спокої.

5. Взяти та міцно стискати долонями, руками улюблену річ (іграшку, подарунок рідної чи близької людини – намисто, хустинку, підвіску, кофтинку тощо).

6. Уявити свою тривогу певним образом та розфарбувати її в уяві кольорами веселки. Поступово в уяві зменшувати цей тривожний образ, аж поки він не стане маленьким, а потім зовсім зникне.

7. Обійняти тих, хто поруч. Погладити домашнього улюбленця. Обійняти подушку чи ковдру. Обійняти й потискати свої плечі, коліна, стопи.

8. Виконати дихальні вправи спершу із закритими, а потім відкритими очима: повільно вдихати носом, уявляючи, ніби нюхаємо ароматну полуницю, та повільно видихаємо ротом, уявляючи, що здмухуємо кульбабку.

9. Намалювати, розфарбувати кольорами веселки та вирізати свої страхи. Можна прикріпити вирізаний малюнок до ручки / олівця й погратися з друзями у театр, перетворюючи страхи у позитивні персонажі. Можна не вирізати, а зробити з малюнка кораблика й пустити його, при нагоді, у воду, щоб страхи пливли далеко.

10. Телефон, якщо занадто довго ним гратися або постійно нервувати від того, що там погані новини, залишати надовго (на ніч, зокрема) «на паркінгу» – у спеціально відведеному місці.

*(узагальнено Інною Осадченко згідно із рекомендаціями Suojellaan Lapsia / Proteck Children, Fun Academy (The best start in Life) авторів «Екіпаж КІП справляється зі своїми турботами»)*

## ЯКІ ПСИХОПЕДАГОГІЧНІ ВИМОГИ / ПОРАДИ ДО ПРОВЕДЕННЯ ОНЛАЙН-УРОКІВ ДЛЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ?

ЯКІ ПСИХОПЕДАГОГІЧНІ ВИМОГИ / ПОРАДИ ДО ПРОВЕДЕННЯ ОНЛАЙН-УРОКІВ ДЛЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ?

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-ТЕХНІЧНІ ВИМОГИ / ПОРАДИ**

**ПСИХОДИДАКТИЧНІ ВИМОГИ / ПОРАДИ**

### **Які організаційно-технічні вимоги / поради до проведення онлайн-уроків для молодших школярів в умовах війни?**

1. Урок варто проводити на платформі Google Meet, оскільки на платформі Zoom треба через деякий час перепідключатися і діти зайвий раз хвилюються.

2. Варто створити супровідний канал комунікації у соцмережах, на якому додатково розмішувати психологічні та дидактичні матеріали для дітей і батьків учнів, оскільки з певних обставин учні часто пропускають урок, але бажають завжди бути у курсі подій.

3. Не рекомендовано знімати урок на відео, робити скріншоти з обличчями дітей (учителів – лише за згодою) та оприлюднювати у соцмережах!

4. Тривалість уроку – 30–40 хв (не більше!) з урахуванням, що перших 5–10 хв – це знайомство / розминка, ознайомлення учасників процесу з тематикою проблемних питань, які будуть обговорюватися. Розпочинати урок бажано за 15 хв до уроку для вільного спілкування з дітьми, а закінчувати РІВНО у встановлений час! Якщо відчуваємо, що не встигаємо провести урок згідно із планом – треба мобільно коригувати його структуру і забрати частину завдань. За 5 хв до закінчення уроку розпочати рефлексію уроку: *«Що вам сподобалося? Що вам запам'яталося сьогодні на уроці найбільше? Про що ви сьогодні почули вперше? Що вас здивувало? Про що ви хотіли б поговорити наступного разу? тощо»*.

5. Урок (за згодою) можна проводити і двом учителям.

6. Працювати радимо із використанням двох гаджетів одночасно: на одному вчителька буде здійснювати діалогічну взаємодію з учнями з використанням презентації, а на іншому – бачити обличчя дітей.

7. В умовах проведення уроку з порожньої великої кімнати (аудиторії, класної кімнати, зали тощо) доречно скористатися навушниками з мікрофоном, щоб уникнути відлуння та погіршення звуку.

8. Окремо має працювати адміністратор, щоб коригувати доцільність включення дітьми мікрофона, а також від'єднувати чи вимикати відеокамери дітей, які починають плакати, істерити чи панікувати, вести себе неадекватно, щоб не заразити панікою інших тощо, а вчительці необхідно **ПОСТІЙНО НАГАДУВАТИ УЧНЯМ, ЩОБ ВИМИКАЛИ МІКРОФОН.**

9. Учителі, які присутні на уроці, одразу мають вимкнути камери, щоб не бентежити дітей, **НЕ ВКЛЮЧАТИ МІКРОФОН І НЕ ВТРУЧАТИСЯ У ХІД УРОКУ.** Натомість бажано, щоб після уроку учителі залишалися для проведення методичної наради та супервізії. Якщо до спостереження за перебігом уроку долучатимуться нові вчителі, то варто їх попередити, щоб вони одразу вимикали камеру та мікрофон.

10. Учителю необхідно налаштувати параметри екрану «мозаїка»: внизу посередині екрану платформи Meet «три крапки» → «змінити макет» → «мозаїка» → збільшити внизу шкалу «відео в мозаїці». Це для того, щоб вчителька могла бачити максимальну кількість учасників уроку (у Meet все одно «мозаїка» покаже не більше 49 осіб).

11. Презентацію до уроку обов'язково надсилати адміністратору заздалегідь для підтримки і забезпечення технічної злагодженості у роботі.

12. Презентація має відповідати усім психодидактичним вимогам (колір, яскравість, логічність, чіткість, кількість слайдів тощо). Для уникнення технічних проблем варто час від часу запитувати дітей, чи видно новий слайд презентації (чи рухається презентація).

13. Не варто подавати презентації з доволі довгим текстом. Шрифт має відповідати чинним вимогам.

14. Доречно чергувати етапи уроку як із використанням презентації, так і без неї.

15. Для якості демонстрації певних рухів, предметів, варто показувати їх на тлі аркуша паперу.

16. **ОБОВ'ЯЗКОВО** проводити з учнями руханки / фізкультхвилинки для зняття у них різного роду перевтом (щодесять хвилин уроку). Вправи треба добирати таким чином, щоб розвантажувати і розслабляти різні групи м'язів дітей: плечового поясу, спини. Варто включати до комплексу вправи для відпочинку очей, дихальні вправи, вправи на координацію рухів тощо.

17. Для проведення розминок / фізкультхвилинок необхідно використовувати відповідні відеозаписи та музику: учні не реагують просто на вказівки рухів від учителя.

18. Необхідно **ОБОВ'ЯЗКОВО** використовувати для виконання тривалого завдання музичне тло (жваву, але не агресивну музика; заспокійливу – за потреби).

19. **ЗГІДНО ІЗ ПРАВИЛАМИ ІНТЕРАКЦІЇ** необхідно вказувати чіткий термін виконання кожного завдання (1–3 хв) з оголошенням *«Почали роботу»* та *«Закінчили роботу»*: *«Тільки скажу закінчили роботу, маємо припинити виконувати завдання. Якщо не встигли виконати, доробимо пізніше, бо маємо різну швидкість його виконання. А у нас ще багато цікавих завдань. Завдання я напишу у чаті»*. Водночас **ЗАВДАННЯ ДЛЯ ВИКОНАННЯ НЕ ПОВИННО БУТИ РОЗРАХОВАНЕ БІЛЬШЕ, НІЖ НА 3 ХВ.**

20. Водночас надавати учням можливість виговоритися, приділяючи кожному увагу, при потребі. Проте доречніше це зробити перед уроком за 15 хв та наприкінці уроку – 5–10 хв рефлексивної частини.

21. Не залишати учнівські запитання без відповідей, але контролювати сутність запитань у контексті їх позитивності, логічності, адекватності тощо.

22. Колегам варто писати у чаті короткі подяки-підтримки вчительці, яка проводить урок: це стимулює батьків на позитив і убезпечить їх від неконструктивної критики, хоч **КРИТИКА, НАПЕВНО, І БУДЕ, АЛЕ ЇЇ ТРЕБА СПРИЙМАТИ З РОЗУМІННЯМ, АДЖЕ ЛЮДИ ЕМОЦІЙНО ВИСНАЖЕНІ, ВКРАЙ ЗНЕРВОВАНІ.**



## Які психодидактичні вимоги / поради до проведення онлайн-уроків для молодших школярів в умовах війни?

1. Залучати до діалогічної взаємодії під час уроків якомога більшу кількість дітей.

2. Варто (по можливості) звертатися до учнів по імені та хвалити за зовнішній вигляд, відповідь, активність тощо.

3. **ОБОВ'ЯЗКОВО** дотримуватися принципу аполітичності та психологічної відстороненості, тобто уникати слів, які можуть підвищити рівень тривожності дітей, нагадувати їм про домівки чи рідних, яких вони втратили: «ховаймося», «жахливий», «страшний», «війна», «знищити» тощо.

4. На початку уроку варто виокремити до 5–10 хв для дещо видозмінених ранкових зустрічей, вільного спілкування дітей один з одним, щоб налаштувати їх на позитив. При такій діяльності може бути галас, але він необхідний для емоційного розвантаження: *«Помахайте руками, покажіть пальчиками сердечка, привітайтеся, посміхніться один одному. Подаруйте один одному щирі посмішки, як я вам зараз дарую, бо люблю вас усіх!»*.

5. Повторити учительці своє ім'я у чаті, можна на слайді (*«Привіт! Я – пані Оксана із Луцька»*); нагадати без слайду про правила співпраці (виключеного мікрофону; піднятої руки; зворотного зв'язку у чаті; активності тощо) та відключити адміністратору мікрофони тим, хто загрався (це нормально).

6. До традиційних правил співпраці на онлайн-уроці (виключеного мікрофону; зворотного зв'язку через чат; позитивності; добровільності та активності; взаємоповаги, злагодженої роботи у команді тощо) нині, на жаль, маємо додати **правило безпечності**: *«Якщо тато чи мама, хтось із рідних під час уроку говорить, що треба йти у безпечне місце, ви швидесенько йдете з ними, а завтра ми знову зустрінемося у цей самий час»*.

7. Попросити дітей підготувати аркуші паперу чи зошит, альбом; ручки та олівці, фломастери. Завдання на кшталт *«намалюй»*, *«напиши»*, *«зліпи»* треба пропонувати одразу із коментарем: *«Хто не має можливості працювати з аркушами та ручками, олівцями – будемо робити це в уяві і можете намалювати потім»*, *«У кого немає олівців – готуйте усну розповідь»*, **АДЖЕ ТРЕТИНА ДІТЕЙ ВИКОНУЄ ЗАВДАННЯ В УКРИТТЯХ АБО НА ВУЛИЦІ**. Тому

завдання на кшталт «намалюй», «напиши», «зліпи»  
ВИКОРИСТОВУВАТИ ОБМЕЖЕНО.

8. Оскільки учні різного віку, то варто ПОСТІЙНО формулювати завдання так: «Хто уміє писати – пишіть відповідь у чаті, а хто ще не вміє писати – розкажіть (покажіть)».

9. Пропонувати виконати уголос кожне завдання вибірково, та, вибачаючись перед іншими учнями, переходити до наступного етапу завдання.

10. Використовувати на уроці (при можливості і доцільності) завдання на синхронний переклад певних слів англійською та польською мовами; проводити докладне тлумачення з етимологією слова та обов'язковою візуалізацією на слайді.

11. **ОБОВ'ЯЗКОВО** виконувати заспокійливі вправи «Обійми себе» («метелик»), правильне дихання, самомасаж тощо. **Примітка:** для цього вчителям провести окремий тренінг.

12. **ОБОВ'ЯЗКОВО використовувати елементи арт-терапії та вказаних раніше у цих рекомендаціях технік саморегуляції психоемоційних станів (далі – ТСПЕС).** Забезпечити масштабування уроку, тобто можливостей продовження розпочатого, але лише за бажанням дитини (намалюй, змайструй, спробуй виготовити, склади, створи історію, казку, розповідь тощо). Використовувати нейропсихологічні, кінезіологічні вправи, нейрографіку, а також самомасаж обличчя, голови, долонь тощо.

13. Завдання для уроків мають бути доступними та цікавими одночасно для учнів 6–11 років; ігровими, творчими, напівтворчими, розвивальними тощо. **Обов'язково – ІНТЕРАКТИВНИМИ:** «покажіть», «продемонструйте», «повторіть» тощо.

14. Варто чергувати короткі завдання з різних предметів: мови, читання, математики, природознавства та інших навчальних дисциплін.

15. Використовувати символи для вираження емоцій (тільки позитивні та нейтральні емоції).

16. Можна, наприклад, дати на одному слайді приклади з математики для розв'язання одночасно учнями 1–4 кл. з позначками класу для диференціації:

1 клас:  $2+4=?$

2 клас:  $48+56=?$

3 клас:  $300+200=?$

4 клас:  $2506+3701=?$

*«Виберіть завдання відповідно до свого класу навчання. Виконайте приклад та напишіть мовчки відповідь у чаті. Якщо виконаєте завдання швидше за інших, то придумайте подібний приклад та розв'яжіть його».*

Так само з інших дисциплін.

17. Обов'язково після завдання подавати на наступному слайді правильні відповіді.

18. Варто планувати нетрадиційні уроки: урок-подорож, урок-зустріч, урок-казка, урок-змагання тощо.

19. Завдання, що зарекомендували себе:

- *шукаємо довкола себе, на собі, на екрані... (за кольором, формою, стилем тощо);*
- *робота із поняттям за схемою: побачили (демонстрація вчителя) → написали (проговорили) → знайшли довкола себе, на собі, на екрані → повторили → намалювали (уявно описали);*
- *для порівняння надавати правопис та значення аналогічного українського слова англійською, польською мовами;*
- *вправи на застосування типових речей у новій ситуації: «Що можна зробити із цим предметом?» (наприклад, картонна трубка – від рулону кухонної фольги);*
- *вправи на показ рухів тварин.*

20. Варто залучати до співпраці присутніх дорослих чи інших дітей, пропонуючи дітям показати присутнім біля них виконані завдання або загалом залучити до спільної роботи.

21. Давати за бажанням та наступного разу перевіряти (також за бажанням) домашнє завдання.

22. Замість домашнього завдання наприкінці уроку краще сказати: на початку уроку – *«Якщо бажаєте, то після цього уроку можете намалювати (скласти, записати)...»*. Після уроку запитати: *«Якщо хтось бажає показати, що намалював чи зліпив за цей час – покажіть»*.

23. Уникати критики, негативних оцінок та стимулювати підтримкою найменші вияви активності учнів. Водночас поступово вводити об'єктивне, обґрунтоване, стимульовальне формувальне оцінювання.

24. Вправи краще давати такі, щоб учні менше говорили, а більше показували рухи, або писали у чаті хто «+, -», а хто може – слова, речення. **УНИКАЙМО СЛОВА «СКАЖІТЬ»!**

25. Рекомендовано уникати типових педагогічних фраз та замінити їх на коректніші у воєнний час:

Типова фраза	Рекомендована
«Не бійся!», «Не хвилюйся!», «Не соромся»	«Ти можеш! Я впевнена у тобі!», «Вірю в тебе!»
«Скажи, будь ласка!», «Не мовчи!»	«Рада буду тебе почути або напиши у чаті». Після паузи: «Впевнена, що пізніше напишеш чи скажеш»
«Заспокойся!»	«Знаю, ти можеш бути мужнім!»
«Не панікуй!», «Візьми себе в руки!»	«Дихаємо разом: 1, 2, 3, 4!», «Я поруч! Я з тобою! Я підтримаю» (але пам'ятати, що у панічному стані дитина нас не чує: когнітивні процеси уповільнені).

## Яка структура уроку мініпроєкту «Урок для дітей України» під час і після війни?



### Структура уроку мініпроєкту «Урок для дітей України»:

1. **Емоційне налаштування + ТСПЕС** (передавання позитиву від вчителя до учнів та від учнів до учнів). Вправи на відчуття спільноти, значущості одне одного, підтримки від вчителя і групи в цілому, радість від того, що всі зібралися сьогодні на урок.

2. **Мотивація уроку** (задачею, проблемою, загадкою, яку потрібно розгадати, розв'язати, вирішити: «Що маємо? До чого прийдемо? Що отримаємо, дізнаємося?»).

### 3. **Визначення і нагадування правил співпраці.**

До традиційних правил співпраці на онлайн-уроці (виключеного мікрофону; зворотного зв'язку через чат; позитивності; добровільності та активності; взаємоповаги, злагодженої роботи у команді тощо) нині, на жаль, маємо додати правило безпечності: *«Якщо тато чи мама, хтось із рідних під час уроку говорить, що треба йти у безпечне місце, ви швидесенько йдете з ними, а завтра ми знову зустрінемося у цей самий час»*. Варто затвердити правила впевненості – *«Не боюся зробити помилку!»*, любові та вдячності: *«Якщо не проти цих правил, то поставте у чаті плюс; якщо хочете*

*щось доповнити, то підніміть руку чи коротко напишіть у чаті. Дякую!».* **Примітка:** і цю фразу маємо постійно говорити на уроці.

**4. Обґрунтоване чергування інтерактивних ресурсно-пізнавальних та пасивних завдань + ТСПЕС.** Виконання одного завдання має тривати від 1 до 3 хв. Після завершення учні мають відчувати швидкий результат роботи.

**5. Розминка / фізкульхвилинка + ТСПЕС.**

**6. Продовження виконання інтерактивних ресурсно-пізнавальних та пасивних завдань + ТСПЕС.**

**7. Рефлексія:** поступовий перехід від питання емоційного характеру на кшталт: «Що тобі сподобалося на уроці?» до пробудження когнітивної сфери: «Що ти запам'ятав / запам'ятала на уроці?», «Що тебе здивувало на уроці?», «Про що ти почув / почувла вперше?». Обов'язково пропонувати на слайді презентації незакінчені рефлексійні речення: «Мені сподобалося сьогодні на уроці...», «Я запам'ятав / запам'ятала сьогодні на уроці...», «Мене сьогодні здивувало на уроці...», «Я сьогодні на уроці почув / почувла вперше про...».

*Жодна частина цих публікацій не може бути відтворена в  
будь-якому вигляді та будь-якими засобами без попередньої згоди з  
авторами*

*Автори опублікованих матеріалів несуть повну відповідність за  
достовірність наведених фактів, цитат, статистичних даних,  
власних імен та інших відомостей.*

**Громадська організація  
«Міжнародна асоціація сучасної освіти, науки та культури»**

## **ПСИХОПЕДАГОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ РОБОТИ З ДІТЬМИ 6–11 РОКІВ**

**(для вчителів початкової школи, які у час війни  
проводять уроки офлайн та онлайн; психологів;  
молодших школярів та їхніх батьків)**

*У рамках міжнародного волонтерського мініпроєкту «Урок  
для дітей України» (під час і після війни)  
за співпраці з Державною службою якості освіти України та  
«Fundacja Edu SEN» (Республіка Польща)*



ГО «МАСОНК» Р. р.: № UA053052990000026005041611489,  
банк одержувача АТ КБ «ПриватБанк» МФО: 305299, код 44094570

20300, Черкаська обл., м. Умань,  
тел.: +38(099)-520-6754, E-mail: gomasonk@gmail.com  
Сайт: <https://www.gomasonk.com.ua>