



ШКОЛА — ПРОСТІР БЕЗПЕКИ

навчально-методичний комплект
для викладачів інститутів
післядипломної педагогічної освіти



ШКОЛА – ПРОСТІР БЕЗПЕКИ

навчально-методичний комплект
для викладачів інститутів післядипломної
педагогічної освіти

Київ
2023

Рекомендовано до друку та використання в освітньому процесі Вченою радою Комунального навчального закладу Київської обласної ради «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів» (протокол №1 від 24 січня 2023 р.)

Школа – простір безпеки: навчально-методичний комплект для викладачів інститутів післядипломної педагогічної освіти / укл. Петушкова О., Аносова А., Запісов С., Клепуц О., Петушкова Л. – Біла Церква: КОІПОПК, 2023. – 237 с.

Укладачі:

Петушкова Олександра, голова ГО «Центр інноваційної освіти «Про.Світ»;

Аносова Анастасія, експертка освітніх програм Центру інноваційної освіти «Про.Світ», доцентка кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти КНЗ КОР «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів», кандидатка педагогічних наук;

Запісов Сергій, директор Стрийської початкової школи №11;

Клепуц Оксана, 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 КЗ ЛОР «Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти»;

Петушкова Лариса, старший спеціаліст з навчально-методичної роботи МБО «Партнерство «Кожній дитині», докторка філософії.

Рецензенти:

Києнко-Романюк Лариса, доцентка кафедри управління та адміністрування Комунального закладу вищої освіти «Вінницька академія безперервної освіти», кандидатка педагогічних наук, доцентка;

Ошийко Яна, директорка Білоцерківської гімназії «Звитяга» – початкової школи № 8 Білоцерківської міської ради.

До навчально-методичного комплексу увійшли освітня програма підвищення кваліфікації керівників та педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти «Школа – простір безпеки» та навчально-методичні матеріали для її викладання.

Зміст освітньої програми націлений на посилення спроможності шкіл забезпечувати безпечне і підтримуюче середовище для навчання і розвитку учнів та розкривається через теоретичний і практичний розгляд питань управління школою у воєнний час, надання підтримки учням з урахуванням вікових особливостей, індикаторів і проявів травматизації у ході воєнних подій та сприяння їхній адаптації й інтеграції в освітній процес, посилення резиліентності освітян.

Комплект адресований викладачам обласних інститутів післядипломної педагогічної освіти, а також буде корисним керівникам, педагогам, працівникам психологічної служби закладів загальної середньої освіти.

Розроблено ГО «Центр інноваційної освіти «Про.Світ» у партнерстві з ГО «Навчай для України» за підтримки UNICEF Ukraine у рамках проєкту «Спільно для вчителів» – проєкту допомоги педагогам, спрямованого на підтримку ментального здоров'я вчителів та подолання професійних труднощів і викликів під час війни.



Зміст

РОЗДІЛ 1. Освітня програма підвищення кваліфікації керівників та педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти «школа – простір безпеки»	6
1.1. Опис програми	7
1.2. Робочий навчальний план	10
1.3. Зміст програми	12
Модуль 1. Управління школою у воєнний час.....	12
Модуль 2. Підтримуюче середовище для навчання і розвитку учнів	13
Модуль 3. Посилення резилієнтності педагогічних працівників.....	15
Діагностико-аналітичний модуль.....	15
Література	16
Запитання для проведення вхідної та вихідної діагностики	19
РОЗДІЛ 2. Навчально-методичні матеріали для викладання освітньої програми підвищення кваліфікації керівників та педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти «школа – простір безпеки»	22
2.1. Модуль 1 Управління школою у воєнний час	23
Тема 1.1. Управління школою на випередження.....	23
<i>Додатки до Теми 1.1.</i>	58
Теми 1.2, 1.3, 1.4. Сприяння інтеграції дітей в освітній процес ЗЗСО. Організаційні зміни: робота з педагогічним колективом. Особливості комунікації з батьками у воєнний час.....	71

2.2. Модуль 2 «Підтримуюче середовище для навчання і розвитку учнів»	106
Вступ.....	106
Тема 2.1. Вікові особливості дітей в розрізі освітнього процесу під час війни.....	107
Тема 2.2. Індикатори і прояви травматизації дітей.....	112
Тема 2.3. Надання підтримки учням. Показники необхідності отримання дитиною фахової психологічної допомоги.....	121
Тема 2.4. Сприяння успішній адаптації учнів.....	124
Тема 2.5. Створення команди підтримки дитини.....	132
Рефлексія модуля.....	137
Додатки до Модуля 2.....	139
2.3. Модуль 3 «Посилення резильєнтності педагогічних працівників»	185
Вступ.....	185
Тема 3.1. Занурення у тему резилієнтності та техніки роботи.....	186
Тема 3.2. Ідентифікація власного стану та освоєння інструментів емоційної саморегуляції.....	192
Тема 3.3. Профілактика професійного вигорання.....	198
Рефлексія модуля.....	209
Додатки до Модуля 3.....	211

РОЗДІЛ 1.

ОСВІТНЯ ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ КЕРІВНИКІВ ТА ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ «ШКОЛА – ПРОСТІР БЕЗПЕКИ»



1.1. Опис програми

Укладачі програми:

- **Петушкова Олександра**, голова ГО «Центр інноваційної освіти «Про.Світ»;
- **Аносова Анастасія**, експертка освітніх програм Центру інноваційної освіти «Про.Світ», доцентка кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти КНЗ КОР «Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів», кандидатка педагогічних наук;
- **Запісов Сергій**, директор Стрийської початкової школи №11;
- **Клепуц Оксана**, директорка Козівського опорного закладу загальної середньої освіти-лицею імені Михайла Гаврилка при Львівському національному університеті імені Івана Франка Козівської сільської ради Стрийського району Львівської області, викладачка кафедри освітньої політики КЗ ЛОР «Львівський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти»;
- **Петушкова Лариса**, психологиня, старший спеціаліст з навчально-методичної роботи МБО «Партнерство «Кожній дитині», докторка філософії.

Найменування програми:

Освітня програма підвищення кваліфікації керівників та педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти «Школа – простір безпеки».

Мета програми:

Посилення спроможності закладів загальної середньої освіти забезпечувати безпечне і підтримуюче середовище для

навчання і розвитку учнів через підвищення кваліфікації шкільних команд.

Завдання програми:

- створення у членів шкільної команди цілісного розуміння механізмів, алгоритмів, способів реагування на багатовекторні виклики сьогодення;
- формування в учасників практичних навичок надання дієвої підтримки колегам, учням та їхнім батькам, посилення власної резилієнтності.

Програмні компетентності, що набуватимуться та вдосконалюватимуться:

(відповідно до професійних стандартів «Керівник (директор) закладу загальної середньої освіти» та «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель з початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)»)

Загальні:

- *керівників:* ЗК.01 громадянська, ЗК.02 соціальна, ЗК.03 культурна, ЗК.04 когнітивна, ЗК.05 підприємницька компетентність;
- *педагогічних працівників:* ЗК.01 громадянська, ЗК.02 соціальна, ЗК.03 культурна, ЗК.04 лідерська, ЗК.05 підприємницька компетентність;

Професійні:

- *керівників:* А1 нормативно-правова, А2 компетентність стратегічного управління закладом освіти, А3 компетентність стратегічного управління персоналом, Б1 компетентність забезпечення якості освітньої діяльності та функціонування внутрішньої системи забезпечення якості освіти, В1 лідерська компетентність, В2

емоційно-етична компетентність, В3 компетентність педагогічного, соціального та мережевого партнерства, Г1 здоров'язбережувальна компетентність, Д2 здатність до навчання впродовж життя;

- *педагогічних працівників:* Б1 психологічна, Б2 емоційно-етична, Б3 педагогічне партнерство, В2 здоров'язбережувальна, Г1 прогностична, Г2 організаційна, Д2 здатність до навчання впродовж життя, Д3 рефлексивна.

Тривалість:

30 годин (або 1 кредит ЄКТС).

1.2. Робочий навчальний план

№ з/п	Назва та зміст навчального модуля	Всього годин	Аудиторні		
			Лекції	Семінари	Практичні
Модуль 1. <i>Управління школою у воєнний час</i>		10	2		8
1.1.	Управління школою на випередження	4	2		2
1.2.	Сприяння інтеграції дітей в освітній процес ЗЗСО	2			2
1.3.	Організаційні зміни: робота з педагогічним колективом	2			2
1.4.	Особливості комунікації з батьками у воєнний час	2			2
Модуль 2. <i>Підтримуюче середовище для навчання і розвитку учнів</i>		10	2		8
2.1.	Вікові особливості дітей у розрізі освітнього процесу під час війни	2			2
2.2.	Індикатори і прояви травматизації дітей	2	2		
2.3.	Надання підтримки учням. Показники необхідності отримання дитиною фахової психологічної допомоги	2			2

РОЗДІЛ 1. Освітня програма підвищення кваліфікації керівників та педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти «школа – простір безпеки»

2.4.	Сприяння успішній адаптації учнів	2			2
2.5.	Створення команди підтримки дитини	2			2
Модуль 3. <i>Посилення резиліентності педагогічних працівників</i>		8	2		6
3.1.	Концепція та складники феномену резиліентності	2	2		
3.2.	Ідентифікація власного емоційного стану та інструменти емоційної саморегуляції	2			2
3.3.	Профілактика професійного вигорання педагогів	4	2		2
Діагностико-аналітичний модуль		2			2
4.1.	Настановче заняття. Вхідне діагностування	1			1
4.2.	Вихідне діагностування	1			1

1.3. Зміст програми

Модуль 1. Управління школою у воєнний час (10 год)

1.1. Управління школою на випередження (4 год)

Як сформувані бачення цілісного процесу: місія, стратегія школи. Бюрократія в школі. Як знаходити розумний компроміс між «бажаним» і «можливим» в управлінській діяльності. Формування активної команди та способи взаємодії для вирішення певних управлінських завдань. Взаємодія із зовнішніми структурами (стейкхолдерами освіти). Дитиноцентризм у школі (комфорт, безпека, якісна освіта). Психологічна стійкість керівника. Система доступної комунікації з вчителями, батьками, учнями. Прийняття рішень в умовах автономії закладу освіти.

1.2. Сприяння інтеграції дітей в освітній процес ЗЗСО (2 год)

Вікові особливості інтеграції дітей в освітній процес. Можливості інтеграції в освітній процес для учнів з внутрішньо переміщених родин. Інструменти і види діяльності педагогічних працівників школи для успішної інтеграції учнів в освітній процес.

Практикум: вправи «Емоційний портрет учня», «Наш простір», інтерактивний захід «Жива бібліотека».

1.3. Організаційні зміни: робота з педагогічним колективом (2 год)

Організаційні політики, які регулюють комунікацію у педагогічному колективі. Можливі проблеми у комунікації в закладі

та способи їх вирішення. Створення системи комунікації в школі і можливі онлайн застосунки для її функціонування.

Практикум: практика «Коло», форум-театр.

1.4. Особливості комунікації з батьками у воєнний час (2 год)

Залучення батьків як рівноправних учасників освітнього процесу до створення безпечного середовища в школі. Канали комунікації з батьками учнів. Групи взаємопідтримки.

Модуль 2. Підтримуюче середовище для навчання і розвитку учнів (10 год)

2.1. Вікові особливості дітей у розрізі освітнього процесу під час війни (2 год)

Сутність понять «розвиток» та «розвиток дитини». Основні принципи розвитку. Основні етапи розвитку дитини згідно з концепцією Е. Еріксона, кризи розвитку, сензитивні періоди розвитку, психологічні вікові новоутворення. Провідний тип діяльності у кожному віковому періоді. Особливості реакцій дитини різного віку на стресові ситуації.

2.2. Індикатори і прояви травматизації дітей (2 год)

Вплив психологічної травми на розвиток дитини. Ознаки психологічного травмування дітей: емоційні та фізичні симптоми. Ознаки та симптоми посттравматичного стресового розладу у дітей.

Сутність втрати, типи і види втрат у житті людини. Етапи переживання втрати: шок, заперечення/відмова повірити, переговори, злість, розуміння, прийняття. Фактори, що впливають

на переживання втрат. Особливості поведінки дитини, яка переживає втрату.

2.3. Надання підтримки учням. Показники необхідності отримання дитиною фахової психологічної допомоги (2 год)

Особливості поведінки дитини, яка переживає втрату, психотравму. Чинники, які впливають на здатність людини подолати втрату. Показники необхідності отримання дитиною психологічної допомоги. Шляхи допомоги дитині, яка пережила психологічну травму.

2.4. Сприяння успішній адаптації учнів (2 год)

Поняття «адаптація». Види адаптації. Закономірності адаптації дитини в умовах воєнного стану. «Ситуація успіху», особливості її створення та вплив на емоційний стан учнів. Роль дорослих у процесі адаптації дитини до нового оточення. Допомога в адаптації.

2.5. Створення команди підтримки дитини (2 год)

Значення, принципи та основні завдання командного підходу у роботі з учнями. Підбір складу команди для роботи з дитиною відповідно до визначених потреб та функції кожного члена команди. Роль батьків як рівноправних членів у роботі команди супроводу.

Модуль 3. Посилення резиліентності педагогічних працівників (8 год)

3.1. Концепція та складники феномену резиліентності (2 год)

Сутність поняття «резильєнтність». Концепція резиліентності. Складові феномену резильєнтності: фактори ризику; захисні фактори; фактори вразливості.

3.2. Ідентифікація власного емоційного стану та інструменти емоційної саморегуляції (2 год)

Індивідуальні ресурси стресостійкості: внутрішні і зовнішні. Інструменти емоційної саморегуляції. Техніки і вправи для підтримки резиліентності.

3.3. Профілактика професійного вигорання педагогів (4 год)

Причини та прояви професійного вигорання педагогічних працівників. Техніки саморегуляції при «професійному вигоранні». Індивідуальна програма профілактики професійного вигорання педагогів. Розвиток установки до самоаналізу, саморегуляції, самовдосконалення.

Діагностико-аналітичний модуль (2 год)

4.1. Вхідне діагностування (1 год)

4.2. Вихідне діагностування (1 год)

Література

1. Аносова А. В., Безпалько О. В., Цюман Т. П. та ін. Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми: посіб. у 2 ч. / за заг. ред. Т. В. Журавель, З. П. Кияниці. Ч. 2. К.: Обнова Компані, 2017. 352 с.
2. 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. 284 с.
3. Бочкар Н. П., Дубровська Є. В., Залеська О. В. та ін. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: метод. реком. К.: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с.
4. Васильєв О., Кочерга О. Деадаптованість. *Психолог.* 2002. № 4, 9. С.12–15.
5. Внук М., Долыняк У. Педагогика травмы: практическое пособие для педагогов, воспитателей и приемных родителей. 2015. 164 с.
6. Гаврилюк Л. М. Фактори ризику емоційного вигорання. *Педагогіка та психологія.* 2005. Вип. 262. С. 29–35.
7. Грудій М. А., Мельник Л. А., Остапчук Г. В. та ін. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери / за ред. Л. С. Волинець. Київ: ТОВ «Видавничий дім «Калита»», 2015. 72 с.
8. Дирегров Е., Сміт П., Юле У. та ін. Діти і війна: навчання технік зцілення. Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. 96 с. URL: <https://www.mh4u.in.ua/wp-content/uploads/2020/06/dity-ta-vijna-posibnyk.pdf> (дата звернення: 08.11.2022).

9. Дотримання прав в освіті – 2020. Перша щорічна доповідь освітнього омбудсмена – Київ: Служба освітнього омбудсмена, 2021. – 120 с. [Електронний ресурс] Режим доступу до ресурсу: <https://eo.gov.ua/osvitniy-ombudsmen-ukrayiny/dopovid-osvitnoho-ombudsmena-dotrymannia-prav-v-osviti-2020>
10. Дубчак О. Б. Профілактика професійного вигорання в системі післядипломної освіти вчителів. URL: https://library.krok.edu.ua/media/library/category/statti/dubchak_0004.pdf (дата звернення: 06.11.2022).
11. Журавель Т. В., Кочемировська О. О., Ясеновська М. Е. Попередження, виявлення і подолання випадків насильства та жорстокого поводження з дітьми: метод. посіб. для освітян / за заг. ред. О. В. Безпалько. К.: ТОВ «К.І.С.», 2010. 242 с.
12. Калошин В. Ф. Педагогіка успіху: стратегія радісного навчання. *Управління школою*. 2013. № 31–32 (403–404).
13. Калошин В. Ф. Педагогічні засади формування в учнів ПТНЗ оптимістичних якостей. *Професійно-технічна освіта*. 2011. № 1. С. 34–36.
14. Кокун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки: метод. посіб. / за ред. В. М. Мороза. К.: НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.
15. Лутошкин А. Н. Как вести за собой: старшекласникам об основах организаторской работы. Москва: Просвещение, 1981. 208 с.
16. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / пер. з англ. Д. Бусько; наук. ред. К. Явна (сер. «Сам собі психотерапевт»). Львів: Видавництво Українського католицького університету, Свічадо, 2014. 120 с.
17. Правила безпеки та можливості отримання допомоги у період конфлікту в Україні: методичні рекомендації / за заг. ред. Панка В. Г. Київ: Агентство «Україна», 2014. 48 с.

- 18.** Розвиток закладу загальної середньої освіти в умовах децентралізації: методичний посібник для викладачів інститутів післядипломної педагогічної освіти / за заг. ред. А. В. Аносової. Київ: Центр інноваційної освіти «Про.Світ», 2022. 154 с.
- 19.** Самопізнання і самовдосконалення в схемах, формулах, таблицях: навч.-метод. посіб. / під заг. ред. Е. А. Піньковської, Т. В. Черкашиної; укл. А. В. Аносова. Черкаси: Видавець Чабаненко Ю. А., 2018. 152 с.
- 20.** Сборник материалов по профилактике и психотерапии посттравматического стрессового расстройства у детей / под ред. О. В. Залесской, Е. П. Коваленко, Н. Ю. Худяковой. ПА-ДАП, 2014. 122 с.
- 21.** 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.
- 22.** Як допомогти дитині, коли вона пережила психотравмуючу подію: путівник для батьків / за ред. О. Романчука. Львів: Центр здоров'я та розвитку «Коло сім'ї», 2022. 20 с.

Запитання для проведення вхідної та вихідної діагностики

1. Оцініть в цілому свої знання щодо таких тем (по кожному пункту, за шкалою від 1 до 10 балів):
 - а) особливостей управління школою у воєнний час;
 - б) організації підтримуючого середовища для навчання і розвитку учнів;
 - в) засобів посилення резильєнтності педагогічних працівників.
2. Керівництво з досягнення поставлених цілей і реалізації місії організації – це
 - а) її візія;
 - б) її стратегія;
 - в) план роботи на рік.
3. Автономія закладу загальної середньої освіти – це...
4. Із перерахованих оберіть види автономії школи:
 - а) методична;
 - б) фінансова;
 - в) інструктивна;
 - г) академічна;
 - ґ) організаційна;
 - д) кадрова;
 - е) управлінська;
 - є) нормативна.
5. На основі яких факторів керівник ЗЗСО приймає рішення про запровадження форми навчання учнів?

6. Що належить до складників безпечного освітнього середовища?
- а) безпечні умови навчання та праці;
 - б) комфортна міжособистісна взаємодія;
 - в) емоційне благополуччя учнів, педагогів та батьків;
 - г) відсутність будь-яких проявів насильства та наявність достатніх ресурсів для їх запобігання;
 - ґ) дотримання прав і норм безпеки кожного учасника освітнього процесу;
 - д) всі варіанти вірні.**
7. Якості або властивості, які вперше виникають на етапі розвитку та визначають свідомість дитини, її ставлення до того, що відбувається навколо, визначають хід подальшого розвитку, називають:
- а) кризою розвитку;
 - б) **сензитивними періодами розвитку;**
 - в) віковими новоутвореннями;
 - г) провідним типом діяльності.
8. З'єднайте вікові періоди розвитку дитини із відповідними віковими межами
- | | |
|--------------------------|----------|
| а) немовлячий період | 1) 0–1 |
| б) раннє дитинство | 2) 11–18 |
| в) дошкільний вік | 3) 3–5 |
| г) молодший шкільний вік | 4) 1–3 |
| ґ) підлітковий вік | 5) 6–11 |
9. Розставте в логічному порядку етапи переживання втрат:
- а) стадія переговорів;
 - б) депресія;
 - в) гнів або протест;
 - г) розуміння;
 - д) шок/заперечення.

10. Якими діями можуть дорослі допомогти дитині пережити фази горювання при втраті близької людини?
11. Формування неадекватних механізмів пристосування дитини до умов школи в формі порушень навчання та поведінки, конфліктних відносин, психогенних захворювань і реакцій, підвищеного рівня тривожності – це:
 - а) дезадаптація;
 - б) прояви стресу;
 - в) затримка розвитку.
12. Які складники включені до концепції резильєнтності людини?
 - а) фактори невизначеності, здатність чинити опір та розвиватися;
 - б) фактори ризику, захисні фактори, фактори вразливості;
 - в) особистісний, сімейний, соціальний.
13. Оберіть фази синдрому «професійного вигорання»:
 - а) напруження, шок, виснаження;
 - б) напруження, резистенція, власне виснаження;
 - в) депресія, виснаження, одужання.

РОЗДІЛ 2.

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ВИКЛАДАННЯ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ КЕРІВНИКІВ ТА ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ «ШКОЛА – ПРОСТІР БЕЗПЕКИ»



2.1. Модуль 1

Управління школою у воєнний час

Тема 1.1. Управління школою на випередження (4 год)

Як сформуванати бачення цілісного процесу: місія, стратегія школи. Бюрократія в школі. Як знаходити розумний компроміс між «бажаним» і «можливим» в управлінській діяльності. Формування активної команди та способи взаємодії для вирішення певних управлінських завдань. Взаємодія із зовнішніми структурами (стейкхолдерами освіти). Дитиноцентризм у школі (комфорт, безпека, якісна освіта). Психологічна стійкість керівника. Система доступної комунікації з вчителями, батьками, учнями. Прийняття рішень в умовах автономії закладу освіти.

Вступ

Чи легко бути керівником? З боку пересічного споживача освітніх послуг відповідь буде очевидна: «Що ж там складного. Керівник має стільки важелів впливу та повноважень. Він може все. Директор на це і є директор» — ось не повний перелік типових відповідей.

На жаль, у більшості споживачів освітніх послуг склався стереотип «совкового директора», який у школі «вирішує все», може «карати й милувати». Мабуть, у певній частині навчальних закладів ще й досі збереглася архаїчна модель автократичного керівництва, однак розвиток сучасної освіти вимагає від керівника кардинально іншого стилю управління, бачення цілісності освітнього процесу, місії школи, досягнення стратегічних цілей та розв'язання численних поточних завдань, які нерідко стають щоденною рутиною для керівника.

Ми живемо в часи зміни соціальних, інтелектуальних, мотиваційних диспозицій учасників освітнього процесу. До школи прийшли активні користувачі ресурсів хмарних сервісів, представники Z-покоління, міленіали з «кліповим сприйняттям» та швидким реагуванням на виклики системи. Частина з них, вже обіймають керівні посади в освіті і вмотивовані для продовження власної кар'єри.

Одна з ключових проблем освіти – відсутність якісної програми для директорів закладів освіти та їх заступників, яка мала б готувати їх до зміни ролі, надавати розуміння, як вибудовувати та реалізовувати стратегію, що відповідає викликам школи та потребам учнів, як керувати колективом, командою, щоб вчителі були вмотивовані та інноваційні, як впроваджувати зміни в школах, налагодити та оптимізувати процеси розвитку.

Метою даної теми є комплексна оцінка стратегічних управлінських моделей, надання дієвого інструментарію керівнику закладу освіти для прийняття відповідальних рішень з метою вирішення як стратегічних цілей, так і поточних завдань в управлінській діяльності.

У темі «Управління школою на випередження» розглядатимуться такі ключові питання:

1. Як сформувати бачення цілісного процесу: місія, стратегія школи;
2. Бюрократія в школі. Як знаходити розумний компроміс між «бажаним» і «можливим»;
3. Формування активної команди та способи взаємодії для вирішення певних управлінських завдань;
4. Взаємодія із зовнішніми структурами (стейкхолдерами освіти);
5. Дитиноцентризм у школі;
6. Психологічна стійкість керівника, або як не «зійти з розуму» після чергового наказу чи інструкцій «зверху»;

7. Система доступної комунікації з вчителями, батьками, учнями;
8. Відповідальність, прийняття рішень в умовах автономії закладу освіти.

1. Інформаційне повідомлення «Місія школи» (10 хв.)

Якщо проаналізувати ефективні моделі освітньої політики, то можна укласти таке бачення структури об'єктно-суб'єктних відносин:

- на базовому рівні освіта має зосередитися на тому, щоб створити умови, за яких здобувачі освіти матимуть бажання і змогу навчатися. Усе решта повинно будуватися на цій основі;
- роль педагогічних працівників — сприяти якісному навчанню, яке за своєю суттю є свого роду формою мистецтва, до рівня якого складно дійти, але прагнути необхідно;
- роль керівників — створити у своїх закладах освіти умови, за яких педагоги зможуть виконувати свої обов'язки. Для цього треба змінити стиль управління і корпоративну освітню культуру;
- роль творців освітньої політики — створити умови (на кожному рівні управління), за яких керівники й заклади освіти зможуть ефективно функціонувати.

Звичайно, що це ідеальна схема взаємовідносин, однак прагнути до неї потрібно.

Що стосується *моделей управління* кожним конкретним навчальним закладом, то вони мають проектуватися, виходячи з його завдань, можливостей і потенціалу; стилю управління, що склався; організаційної культури; зовнішніх і внутрішніх

чинників функціонування. Важливо, щоб ці моделі розгорталися як дуальні, тобто як:

- а) моделі, орієнтовані на управління поточним функціонуванням освітньої системи та
- б) орієнтовані на її розвиток¹.

У сучасному мінливому світі не тільки комерційні фірми, а й усі інші організації потребують створення та реалізації *стратегій*. Наприклад, політичні партії розробляють стратегії залучення виборців і отримання перемоги на парламентських виборах, заклади освіти розробляють стратегії підвищення якості надаваних послуг цільовій категорії населення (здобувачам освіти) і підвищення престижу свого навчального закладу. Навіть релігійні організації зацікавлені у стратегіях збереження своєї пастви на перевагу інших конфесій. Таким чином, *визначення цілісного бачення місії та стратегії розвитку школи* – одне із ключових завдань керівника школи, як менеджера освітнього процесу.

Місія в перекладі з латинської означає «відповідальне завдання, роль, доручення». У менеджменті поняття «місія» означає сформульоване уявлення про те, для чого існує навчальний заклад і в чому його відмінність від подібних організацій. Місія забезпечує узгодження зовнішніх інтересів суб'єктів, що впливають на школу (до них відносяться держава та інші споживачі освітніх послуг, громадськість, різні партнери школи) і внутрішніх інтересів учасників навчального процесу (адміністрації, педагогічного й учнівського колективів).

У процесі визначення місії навчального закладу необхідно відповісти на такі питання:

- Якою школа хоче стати?
- На який контингент учнів вона буде орієнтуватися?
- Які освітні інтереси вона буде задовольняти?

1 Управління закладом освіти: Підручник для здобувачів другого рівня вищої освіти педагогічних університетів / С. Г. Немченко, В. В. Крижко, О. С. Боднар, В. В. Радул, О. М. Старокожко, Ю. І. Кондратенко. 2-е вид. перероб. і допов. Бердянськ: БДПУ, 2022. 506 с.

- Які ресурси вона для цього має?
- Які ресурси їй необхідно отримати і що для цього школа повинна зробити?

Крім того, підставами для формулювання місії можуть стати:

- пріоритетні інтереси школи;
- освітня модель, орієнтована на інтереси потенційних споживачів.

Виходячи з викладеного вище, можна заключити, що кожній школі варто сформулювати свою місію, що відрізняє даний навчальний заклад від інших. Місія відображає не тільки орієнтацію на визначений контингент учнів, з яким вона буде працювати, а й характер послуг, пропонований закладом навчання, а також свої можливості в їх реалізації. Для цього школі необхідно вивчити соціальне замовлення. Місія – це фактично відповідь на питання «Заради чого ми працюємо?». Бажано, щоб місія звучала стильно, у вигляді гасла чи слогану, який би легко сприймався та карбувався в пам'яті.

2. Робота в групах «Місія закладу освіти» (20 хв)

Учасникам пропонується розглянути приклади формулювань місій провідних університетів світу та українських шкіл, після чого вони об'єднуються в групи і мають завдання: сформулювати місію освітнього закладу, у якому працюють.

Передбачається, що спочатку кожен з учасників формулює місію самостійно для свого закладу, після чого у малих групах відбувається обговорення, уточнення, вносяться необхідні корективи у формулювання. В презентацію напрацювань групи включаються всі сформульовані місії, тому радимо формувати групи по 4-5 осіб.

Приклади місій освітніх закладів:

- *Гарвард.* Надання освіти громадянам та лідерам суспільства, чому слугує наша переконаність у

- перетворювальній силі вільних мистецтв і природничо-наукової освіти. Підтримка сталого розвитку суспільства й збереження оточуючого середовища;
- *Кембридж.* Здійснення освітньої та наукової діяльності на найвищому міжнародному рівні досконалості, інноваційне партнерство з бізнесовою громадою, благодійними фундаціями й закладами охорони здоров'я. Турбота про сталий розвиток і збереження оточуючого середовища;
 - *Оксфорд.* Служіння благу суспільства через розширення знань і вдосконалення розуміння світу в процесі навчання й наукових досліджень;
 - *Прінстонський університет.* Досягнення найвищого рівня досконалості в здобутті й поширенні нових знань та вдосконаленні розуміння світу;
 - *Токійський університет.* Бути інституцією світового рівня у здійсненні наукових досліджень та освітній діяльності в партнерстві з іншими глобальними університетами;
 - *Новопечерська школа* пропонує своїм учням освітній досвід, який максимально розкриває їхній навчальний потенціал. Вони прямуватимуть шляхом, на якому стануть незалежними учнями з широким кругозором, навчатися критично мислити та легко вирішувати проблеми, а також віддано розвиватимуть свої таланти. Саме так вони створюватимуть кращу версію як себе, так і суспільства. Для цього школа забезпечує довірливе, турботливе й співчутливе середовище, де учні зможуть розвивати морально-етичні духовні якості та вміння розуміти інших;
 - *Тячівський ліцей з угорською мовою навчання ім. Ш. Голлоші.* Розвиток здорової і самодостатньої особистості, здатної до творчої діяльності та позитивного мислення,

- шляхом впровадження філософії ефективного партнерства та комунікацій;
- *Стрийська початкова школа № 11.* Наша школа:
 - школа творчості для вчителів;
 - школа спокою для батьків;
 - школа радості для дітей;
 - *Авторська школа М. П. Гузика.* Створення безпечного толерантного середовища через удосконалення соціального захисту учнів, у тому числі дітей з особливими освітніми потребами;
 - *Бердянська спеціалізована школа з поглибленим вивченням іноземних мов № 16.* Створення комфортного освітнього середовища для успішного розкриття й розвитку здібностей, таланту й можливостей дитини на основі партнерства між учителем, учнем і батьками;
 - *Запорізький академічний ліцей «Вибір».* Забезпечення якісної освіти як найважливішої умови успішної соціалізації дитини в сучасному суспільстві; формування свідомості громадянина, що володіє політичною культурою, критичним мисленням, здатністю самостійно здійснювати свій вибір; вихованні любові до Батьківщини, духовності, моральності; уміння генерувати нові ідеї й ініціативи та втілювати їх у життя; застосування інформаційно-комунікативних технологій.

Презентація груп і обговорення.

3. Інформаційне повідомлення «Як сформувавши бачення цілісного процесу: стратегія школи» (15 хв)

Візія — комплексне уявлення про щось, когось (особливо про майбутнє, наміри, плани тощо); *бачення* — це здатність уявляти та передавати іншим уявлення про бажане майбутнє закладу освіти, що породжує почуття готовності серед суб'єктів школи.

Т. Серджіованні наголошує, що успіх закладу або установи гарантований, якщо його керівник здатний уявити й передати іншим яскраве бачення майбутньої організації, перетворити це, відповідно, у чіткі організаційні завдання зміну структур чи діяльності. Такі дії породжуватимуть почуття функції готовності до змін серед тих, хто працює в організації.

Основна мета впливає з місії, встановлюючи пріоритети при розробці річного планування, тобто з'ясування мети на один-два чи більше років. Зважаючи на основну мету, формуються цілі діяльності педагогічного, учнівського, батьківського колективів, громадських організацій тощо.

Конкретні цілі зумовлюють конкретні проблеми. Конкретні проблеми окреслюють конкретні завдання. Вихідним моментом формування конкретних цілей є визначення стратегічної мети, яка відбиває насамперед світогляд керівника, розуміння ним тих процесів, що відбуваються навколо закладу освіти та в ньому самому.

Стратегія – це керівництво з досягнення поставлених цілей і реалізації місії організації. Адже слово «стратегія» пішло від грецького «strategia», що означало «мистецтво генерала». Керівник сучасного закладу освіти мусить вести колектив до нових досягнень і успіхів, формувати імідж установи, проявляючи високий рівень професійної майстерності. Це і є «мистецтво генерала».

Процес формування стратегії завжди пов'язаний із проблемою обрання альтернативних рішень. Без наявності розробленої стратегії – управлінського ігрового плану – неможливо досягти необхідної єдності стратегічних дій і рішень. Не маючи стратегії, освітній заклад не в змозі вести ефективну конкурентну боротьбу: його дії не відповідатимуть умовам, що змінилися, і не сприятимуть прийняттю необхідного рішення.

Тобто, наступним етапом є створення стратегії розвитку школи. Нормативні документи вказують на п'ятирічний термін

формування стратегічного плану школи. Хоча, це досить умовний термін, адже різні завдання мають різний термін реалізації. Для прикладу, завдання «надання якісних освітніх послуг» є основоположне, тягле в часі, а від так його реалізація не залежить від терміну реалізації стратегії школи. Інше завдання: забезпечення комплексної інформатизації навчального процесу, та використання новітніх інформаційних технологій освітньої практики, – повинно бути чітко регламентовано в часі, мати кількісні вимірювальні показники. Прикладом якісної стратегії може слугувати стратегія розвитку середньої загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 126 м. Києва можна знайти за посиланням.



cutt.ly/G4Qf0s2

Формулювання цілей розвитку школи повинне відповідати таким вимогам:

- починатися з дієслова непевної форми в наказовому способі, що характеризує виконувану дію. Досягнення мети – результат дій, тому основу формулювання мети складає зобов'язання виконати необхідні дії;
- конкретизувати необхідний кінцевий результат;
- конкретизувати визначений термін досягнення мети;
- конкретизувати максимальну величину припустимих витрат. Важливо визначити, хто буде залучений до виконання мети, які матеріальні ресурси знадобляться при цьому, скільки це потребуватиме часу, уроків, людей;
- давати кількісну характеристику очікуваного результату робіт, необхідну для підтвердження факту досягнення мети;
- обговорювати не тільки те, «що» і «коли» повинно бути зроблено, а й «як?» і «чому?»;
- відповідати безпосередньо цільовому призначенню і функціональним обов'язкам конкретного члена педагогічного колективу або колегіального органу;

- бути реальною і досяжною, але не зовсім легкою;
- бути реалізованою в межах наявного або очікуваного обсягу ресурсів;
- виключити або робити мінімальною можливість подвійної відповідальності за результати спільної роботи;
- рахуватись з інтересами виконавців, не викликати серйозних конфліктів у освітньому закладі.

Розроблення стратегії

Основна компетенція, необхідна для створення стратегії, — це вміння фасилітувати. Як ми зазначали раніше, стратегія не буде дієвою, якщо не працювати над нею спільно з усіма учасниками освітнього процесу. Для цього важливо організувати групову роботу таким чином, щоб усі учасники прийшли до спільного рішення, водночас підвищуючи рівень довіри та поваги одне до одного, а також формуючи відповідальність та важливість точки зору кожного. Цього допомагає досягти фасилітація.

Фасилітація (від англ. facilitation — допомога, полегшення, сприяння) — це організація процесу колективного розв'язання проблем у групі, коли кожна людина залучена, а її думка почута та врахована під час прийняття остаточного рішення, і тому учасники фасилітації схильні надалі реалізовувати це рішення.

Фасилітація — це інструмент, який допомагає полегшити процес спільного пошуку рішення, особливо корисним він стане на педрадах, зустрічах із батьками чи з директорами громади².

Вдалим механізмом стратегічного планування управлінських дій керівника освітньої установи є *SWOT-аналіз* — метод, що полягає у виявленні факторів внутрішнього та зовнішнього середовища системи освіти та поділу їх на чотири категорії: Strengths (сильні сторони), Weaknesses (слабкі сторони), Opportunities (можливості), Threats (загрози).

2 Розвиток закладу загальної середньої освіти в умовах децентралізації: методичний посібник для викладачів інститутів післядипломної педагогічної освіти / за заг. ред. А. В. Аносової. Київ: Центр інноваційної освіти «Про.Світ», 2022. 154 с.

Головною метою проведення SWOT-аналізу є отримання достовірних даних про можливості закладу освіти і загрози його успіхів на ринку освітніх послуг. Тому, для досягнення цієї мети перед SWOT-аналізом ставляться наступні завдання:

- виявлення маркетингових можливостей, які відповідають ресурсам закладу;
- визначення маркетингових загроз і розробка заходів щодо знешкодження їхнього впливу;
- виявлення сильних сторін закладу й зіставлення їх з ринковими можливостями;
- визначення недоліків та розроблення стратегічних напрямів їх подолання;
- виявлення конкурентних переваг та формування стратегічних пріоритетів.

Сильні (S) і слабкі (W) сторони є чинниками внутрішнього середовища об'єкта аналізу (тобто тим, що сам об'єкт здатний вплинути); Можливості (O) та загрози (T) є факторами зовнішнього середовища (тобто тим, що може вплинути на об'єкт ззовні і при цьому не контролюється).

В результаті можна укласти таблицю «сильних» і «слабких» сторін школи.

У таблиці 1 наведено приклад аналізу сильних та слабких сторін однієї з Рівненських шкіл.

Таблиця 1

№	Сильні сторони	Слабкі сторони
1.	Територіальна доступність закладу, що збалансована за усіма складовими сфери освіти району.	Зменшення кількості здобувачів дошкільної освіти, що призводить до зменшення набору у перші класи закладу щорічно.
2.	Достаній професійно-освітній та кваліфікаційний рівень персоналу закладу освіти.	Достаньо висока частка працівників пенсійного та передпенсійного віку.

№	Сильні сторони	Слабкі сторони
3.	Розвинута структура надання освітніх послуг дітям з особливими освітніми потребами.	Нові завдання, що постають перед педагогами, в умовах реформування освітньої галузі.
4.	Достатня якість отриманих освітніх послуг.	Слабка фінансова мотивація молодих педагогів для подальшої роботи в закладах освіти.
5.	Активний розвиток інклюзивної освіти.	Відсутність належного державного фінансування для забезпечення життєдіяльності закладу.
6.	Впровадження у власну практику уже розроблених, апробованих і рекомендованих педагогічних новацій.	Невідповідність штатного розкладу закладу нагальним потребам (асистент вихователя ГПД, вчитель-логопед, 0,5 ставки соціального педагога, практичного психолога).
7.		В певній мірі застаріла матеріально-технічна база закладу.

4. Практикум «SWOT-аналіз сильних та слабких сторін школи» (30 хв)

Учасники індивідуально проводять SWOT-аналіз сильних і слабких сторін школи, у якій працюють.

Після цього учасники об'єднуються у міні-групи і узагальнюють в одну таблицю на аркуші фліп-чарту Strengths (сильні сторони), Weaknesses (слабкі сторони) шкіл, та спільно формулюють Opportunities (можливості) та Threats (загрози).

Презентація груп.

Спільне обговорення.

5. Дискусія «Бюрократія в школі: як знаходити розумний компроміс між «бажаним» і «можливим» (10 хв)

Ключове питання дискусії: «Бюрократія в школі: як знаходити розумний компроміс між «бажаним» і «можливим»?

При підготовці до дискусії тренер може скористатися наведеним нижче матеріалом.

Більшість директорів загальноосвітніх навчальних закладів вважають бюрократизм і «паперотворчість» найактуальнішою проблемою, що заважає ефективній роботі української школи. Минають роки, змінюються влада, люди, але ця проблема залишається актуальною. В останні роки до паперової бюрократії додалась ще й «електронна бюрократія». Опитування керівників передусім окреслило:

- невинуватену кількість паперообігу у школі;
- байдужість керівних інституцій до можливостей використання запитуваної інформації та кінцевих результатів діяльності школи;
- дублювання запитів, неузгодженість планування роботи школи й органів управління освітою на всіх рівнях;
- відсутність об'єктивного аналізу та прозорості в роботі місцевих органів управління освітою;
- дублювання документів Міносвіти по всій вертикалі з запізненням у часі.

Основними причинами забюрократизованості шкільної освіти, на думку директорів українських шкіл, є:

- діяльність служб, установ та організацій, які навантажують школи всілякими «терміновими заходами»;
- традиційна бюрократична вертикаль із паперообігом;
- застарілий стиль управлінського мислення працівників органів управління освітою;

- неготовність управлінців у системі освіти до застосування безпаперових технологій управління та засад е-врядування;
- корумпованість освітньої системи, яку підсилює її централізованість.

Хоча під час роботи за технологіями дистанційного навчання, пов'язаного з пандемією коронавірусу, а згодом й масштабного вторгнення росії, активізувалось чимало сервісів для уніфікації та автоматизації здійснення управлінських процесів та подання звітності (ІСУО, ДІСО, АІКОМ), часто управлінці від освіти застосовують гугл-форми для збору інформації, роботу над спільними документами у гугл-сервісах. Однак, нерідко ця інформація вимагається з паперовим підтвердженням. Крім того, система програмного забезпечення не уніфікована, відсутня можливість підключення до інших сервісів та баз даних.

Безперечно, що сучасний керівник повинен володіти засобами ІКТ хоча б на рівні впевненого користувача. На жаль, інструктивно-звітна бюрократія займає досить багато часу в діяльності керівника. Можна дати кілька практичних порад щодо організації роботи керівника з документообігом у школі:

1. Вдалих підбір кадрів на посади заступників, бухгалтерії (в умовах власної фінансової автономії), секретаря-друкарки;
2. Забезпечення управлінських структур достатньою кількістю сучасної комп'ютерної та оргтехніки (швидкісний комп'ютер, чи ноутбук, БФП (бажано з кольоровим друком));
3. Наявність швидкісного широкосмугового Інтернету з мережевим підключенням між комп'ютерами, що використовуються в управлінській діяльності;
4. Наявність у штаті інженера-електроніка для обслуговування комп'ютерної техніки;

5. Розробка власної чіткої структури зберігання та обліку нормативних документів (як в паперовому, та і в електронному форматі);
6. Чітке і зрозуміле структурування вхідної інформації, що надходить на електронну пошту школи.

Важливим ресурсом у роботі з інформацією є веб-сайт закладу освіти. Відповідно до ст. 30 Закону України «Про освіту» прозорість та інформаційна відкритість закладу освіти повинна забезпечуватись веб-сайтах (у разі їх відсутності – на веб-сайтах своїх засновників), зокрема, відкритий доступ до певної інформації та документів. Тому доцільно призначити відповідальну особу за розміщення інформації на веб-сайті закладу освіти.

6. Інформаційне повідомлення «Формування активної команди школи та комунікація з нею для вирішення певних управлінських завдань» (10 хв)

Безперечно, що керівник школи повинен бути лідером процесів у школі, локомотивом, який скеровує рух закладу освіти у відповідному напрямку. Але не менш важливою функцією керівника є уміння сформувати команду однодумців, які б могли вирішувати певні управлінські завдання.

Не є великим секретом, що в будь-якій школі педагогічний колектив складається з різних людей за лідерськими якостями. Дехто швидко підхоплює та впроваджує інновації, інші досить повільно включаються в процеси реформ, а є й такі, що знаходяться в певній пасивності чи навіть опозиційності щодо впровадження змін. І це нормально. Завдання керівника – вміти створити команду однодумців, які на першому етапі реформування стануть пліч-о-пліч з ним, і будуть не лише виконавцями, але й ініціаторами певних завдань.

Підбір кадрів учителів і формування єдиної команди співробітників освітньої установи є важливою частиною роботи, яка багато в чому визначає успішність діяльності школи.

Дослідження показують, що при підборі кадрового складу пріоритетне право на роботу мають особи, для яких характерні такі прояви:

- широка соціальна поінформованість, високі інтелектуальні та креативні можливості;
- реалістичність уявлень про призначення своєї діяльності;
- емоційна стійкість і здатність до саморегуляції;
- завжди доброзичливе ставлення до іншої людини та готовність виявити їй підтримку у важких ситуаціях;
- ділова й комунікативна спрямованість особистості;
- готовність до саморозвитку й постійного підвищення рівня свого професіоналізму.

Для максимального розвитку педагогічного потенціалу працівників школи приділяється увага таким факторам їхньої діяльності, як:

- *перспективність* – престижність освоєння нової педагогічної технології, акцентування уваги на творчому характері роботи, можливості професійного росту та самовдосконалення;
- *захищеність* – створення комфортної соціально-психологічної атмосфери, установлення сприятливих відносин у сферах «учитель-учень», «учитель-учитель» і «учитель-керівник»;
- *колективізм* – повноцінне спілкування та взаємоінформованість працівників, участь кожного у плануванні роботи та реалізації спільно прийнятих рішень;
- *саморозвиток і кар'єрне просування* – створення педагогам умов для інтелектуального та професійного росту;
- *самореалізація* – надання можливості для реалізації творчих задумів, прояву своїх здібностей до розробки інноваційних ідей.

Нововведення проходить успішніше, якщо воно здійснюється групою організаторів інновації, або, інакше кажучи, командою одноступів. Команда являє собою колектив пов'язаних єдиною активністю людей, відносини яких характеризуються сумісністю та спрацьованістю, що досягають високого результату завдяки організованості спільних дій³.

Перевага командної взаємодії – взаємозамінність членів групи, їх перехід з однієї групової ролі на іншу, можливість брати участь у рішенні широкого кола задач за підтримкою зацікавлених колег.

Роботу команди одноступів освітньої установи варто скегруувати на:

- створення проекту розвитку школи як організації довгострокового функціонування з чітко співвіднесеними між собою цілями загальної діяльності та професійно-особистісних установок педагогів;
- створення атмосфери психологічної безпеки як умови для саморозкриття культурного потенціалу учнів і вчителів;
- забезпечення взаємозв'язку як внутрішньо структурних підрозділів школи між собою, так і широких зв'язків школи із соціальним світом;
- розвиток традицій управління, при яких кожний з учасників колективу відповідальний за певний напрям загальної діяльності;
- створення всередині установи об'єднань, побудованих на принципах творчої лабораторії та забезпечуючих вихід продукції в зовнішнє середовище.

3 Директорські лайфхаки. Як долати виклики у школі / за ред. Н. Швадчак. Київ: ГО «Смарт освіта», 2020. 126 с.

7. Рольова гра «Співбесіда з претендентом на посаду» (20 хв)

Один з учасників виконує роль директора школи, який проводить співбесіду з претендентами на вакантну посаду. Двоє чи троє учасників виконують ролі претендентів. Інші учасники протягом деякого часу дають їм наставлення, як виявити себе на співбесіді з виграшного боку.

Директору пропонується скласти перелік запитань, відповіді на які він хотів би одержати у процесі співбесіди з претендентами. Вони можуть стосуватися загальних відомостей про людину, її професійної підготовки, особистісних і комунікативних характеристик (приклад нижче).

Загальні дані:

- Чому ви хочете працювати в нас?
- Чи виконували ви подібну роботу раніше?
- Чим ви займалися з тих пір, як пішли з останнього місця роботи?
- Чому ви звільнилися з останнього місця роботи?
- Чому ви так довго не працювали за спеціальністю?

Перевірка професійної підготовки:

- Яке ваше останнє місце роботи?
- З якими категоріями учнів ви можете працювати?
- Яку іншу роботу ви могли б виконувати?
- Яка ваша кваліфікація?
- Які ваші сильні та слабкі професійні сторони?
- Яка думка вашого останнього директора про вашу роботу?

Перевірка життєвих обставин:

- Розкажіть про себе.
- Як часто ви були відсутні на роботі?
- Як у вас зі здоров'ям?
- Які ваші сімейні обставини?

- На яку зарплату ви розраховуєте?
- Як ви плануєте добиратись на роботу (транспортна доступність)?

Висновок:

- Чи є у вас запитання з приводу майбутньої роботи?
- Коли ви готові приступити до роботи?

Під час обговорення виконаного завдання учасникам корисно відповісти на запитання з позиції «ідеального претендента» й обговорити реальність наявності такої людини як потенційного працівника.

8. Робота в групах «Взаємодія із зовнішніми структурами/стейкхолдерами. Лист стейкхолдеру» (20 хв)

Стейкхолдери (англ. *stakeholders*) — зацікавлені сторони, фізичні та юридичні особи, які мають легітимний інтерес у діяльності організації, тобто певною мірою залежать від неї або можуть впливати на її діяльність; іноді їх називають групами інтересів або групами впливу.

Зовнішні стейкхолдери школи:

- держава, яка здійснює нормативно-правове регулювання діяльності закладу освіти;
- регіональні органи державної влади та органи місцевого самоврядування;
- члени піклувальної ради (якщо така створена), меценати, спонсори, благодійники.
- батьки, які знаходяться на стадії вибору освітнього закладу;
- освітні установи різних типів та видів, які розташовані в регіоні дислокації закладу освіти;

- різноманітні громадські організації та об'єднання, які безпосередньо не пов'язані з системою освіти (політичні партії, етнічні та інші соціальні групи, творчі спілки, дитячі, спортивні, мистецькі організації тощо), які зацікавлені у соціальному партнерстві.

Безперечно, що для успішного здійснення управлінської діяльності керівнику школи необхідно знайти дієві механізми співпраці з вищезазначеними категоріями стейкхолдерів. На сьогодні стейкхолдерський підхід став достатньо популярним і використовується в різних сферах діяльності, у тому числі в освіті. Звичайно, що універсальної формули успішної співпраці не існує і кожний керівник повинен створити свою систему управлінської співпраці зі стейкхолдерами. Якщо з органами державного управління чи засновником в особі місцевого органу самоврядування чогось особливого складно придумати, адже апріорі повинна працювати виконавська вертикаль, то з іншими стейкхолдерами необхідно напрацювати дієві механізми співпраці.

Можна виділити загальні принципи, на яких слід будувати таку співпрацю:

- чесність та демократичність у відносинах;
- прозорість та звітність у фінансових питаннях;
- готовність працювати в команді;
- володіння навичками ділового спілкування та ділової етики;
- володіння навичками ділової переписки.

Грамотно складений лист є половиною успіху у заході під назвою «залучення меценатів». Для того, щоб людина, від якої керівник школи чекає фінансової допомоги, серйозно поставилася до прохання, при написанні листа потрібно дотримуватися деяких правил:

1. Перед тим як почати складати листа для спонсора, потрібно провести необхідні розрахунки. Жоден поважачий себе бізнесмен не буде витрачати час на читання

розпливчастого листи з розмитими формулюваннями. Треба одразу чітко пояснити потенційному спонсору, що ви від нього хочете, в якому обсязі, в якій формі і в які терміни. У своєму листі ви повинні представити всі свої викладки на тему «як, куди і в яких кількостях будуть витрачатися виділені гроші» чи інші матеріальні цінності. Крім цього, ваші шанси на успіх значно підвищить той факт, якщо ви прорахуєте користь, яку отримає людина, котра дає вам гроші, від участі у вашому проекті. Але при описі всіх ваших грандіозних планів «розтікатися мислю по древу» не варто. У бізнесменів, як правило, день занадто зайнятий і розписаний. Тому вивчати 10 сторінок ваших роздумів ніхто не буде. Писати потрібно коротко, але повно, особливо виділяючи ті місця, які потенційного дарувальника можуть зацікавити. Звичайно ж, у вашому листі не повинно бути ніяких помилок.

2. На початку обов'язково необхідно згадати про програму запланованого заходу, далі треба описати всі рекламні та інформаційні можливості, якими ви, як організатор, володієте. А також необхідно розписати основні цілі проекту, особливо звертаючи увагу потенційного спонсора на можливість залучення нових клієнтів у напрямку роботи мецената.
3. У процесі підготовки до написання листа обов'язково необхідно з'ясувати весь список інтересів потенційного спонсора. Можливо, ваш захід нічого не зможе дати йому в плані бізнесу, але дуже добре поєднується з його захопленнями та хобі. До того ж збір такої детальної інформації допоможе вам не потрапити в халепу, якщо раптом бізнесмен спитає: «А що я буду з цього мати?».
4. Доцільно у звертанні вживати конструкції типу «вельмишановний пане...», «дозвольте висловити Вам щиру повагу» тощо.

У **додатку Е** наведено зразок такого листа.

Завдання: Учасники об'єднуються у підгрупи і отримують одну з потреб школи, для задоволення якої їм потрібно написати листа стейкхолдеру, попередньо визначивши, до кого саме будуть звертатися.

Потреби школи:

- придбання комп'ютерної техніки;
- проведення освітнього заходу (для прикладу міні EdCamp);
- виконання ремонтних робіт (ремонт коридорів та приміщень загального призначення);
- облаштування тимчасового укриття.

Презентація груп. Обговорення.

9. Мозковий штурм «Дитиноцентризм у школі» (20 хв.)

Тренер пропонує учасникам методом мозкового штурму дати відповідь на запитання: *Як керівнику на практиці та з урахуванням сучасних умов забезпечити реалізацію принципу дитиноцентризму у школі?*

Відповіді учасників можна систематизувати у таблицю 2.

Таблиця 2

<i>Як керівнику на практиці та з урахуванням сучасних умов забезпечити реалізацію принципу дитиноцентризму у школі?</i>		
<i>комфорт (психологічний, ергономічний)</i>	<i>безпека</i>	<i>якісна освіта</i>

Інформація для тренера (для підведення підсумків мозкового штурму)

Усім відомі слова великого Каменяря «Учителем школа стоїть» у сучасних умовах можна інтерпретувати «Дитиною школа стоїть». Принцип дитиноцентризму є ключовим принципом Нової української школи. Ідея про дитину як центр шкільного життя не нова: до неї зверталися як вітчизняні, так і закордонні науковці та педагоги. Тож не дивно, що принцип дитиноцентризму став визначальним у реформі молодшої школи. Після завершення переходу початкової школи на новий Державний стандарт за принципами НУШ можна відслідкувати певні проміжні висновки. Кінцеві висновки будуть після повного реформування всієї системи освіти. НУШ розуміє дитиноцентризм як максимальне наближення навчання і виховання конкретної дитини до її сутності, здібностей і життєвих планів. Прискіплива увага до кожного учня має допомогти йому розпізнати свої сильні та слабкі сторони, що своєю чергою матиме позитивний вплив на навчання, а також на спілкування в родині та з друзями.

Так, розвиваючи важливі життєві компетенції учнів, школа навчає їх вміло ними користуватися. Отже, вона створює відповідне середовище та умови, які будуть заохочувати дітей до навчання, спілкування та пізнання світу.

Завдання керівника школи в першу чергу створити безпечне освітнє середовище. Сучасне освітнє середовище створює неповторне індивідуалізоване та персоналізоване враження, де у кожного є можливість відшукати себе. Таким чином, безпечне освітнє середовище забезпечує:

- наявність безпечних умов навчання та праці;
- комфортну міжособистісну взаємодію,
- сприяння емоційному благополуччю учнів, педагогів та батьків;
- відсутність будь-яких проявів насильства та наявність достатніх ресурсів для їх запобігання;

- дотримання прав і норм фізичної, психологічної, інформаційної та соціальної безпеки кожного учасника освітнього процесу.

Якість міжособистісних взаємин, які визначаються позитивними чинниками: довіра, доброзичливість, схвалення, толерантність.

Відсутність або мінімалізація негативних чинників: агресивність, конфліктність, ворожість, маніпулятивність

Захищеність в освітньому середовищі – оцінка відсутності насильства у всіх його видах, формах для всіх учасників освітнього простору.

Часто жертвами насильства стають певні категорії дітей, зокрема ті, які:

- мають фізичні недоліки, особливості зовнішності та (або) поведінки страждають від хвороб;
- мають низький рівень інтелекту та труднощі в навчанні;
- відчують страх перед школою;
- мають погані соціальні навички або не мають досвіду життя в колективі («домашні діти»).

Щоб унеможливити насильство та створити безпечне освітнє середовище, кожен учасник освітнього процесу повинен мати уявлення не тільки про те, що вважають насильством, але як мінімізувати ризики та небезпеки і створити умови для внутрішньої безпеки та безпеки референтного докiлля. Це можливо лише завдяки спільній цілеспрямованій діяльності педагогів, учнів і батьків.

Окремо слід зупинитись на створенні безпекового середовища в умовах воєнного стану.

З початком цього навчального року це питання набуло особливої ваги та прискіпливої уваги з боку громадськості, чиновників і в першу чергу, батьків, діти яких розпочали навчальний процес. Численні рекомендації від МОН України та ДСНС,

неодноразові комісійні перевірки бомбосховищ та тимчасових укриттів – все це повинно створити умови безпечного перебування учасників освітнього процесу у разі здійснення очного навчання.

Слід пам'ятати, що рішення про форму навчання обирає педагогічна рада школи на основі опитування батьків із урахуванням рішення місцевої цивільно-військової адміністрації та безпекової ситуації в регіоні в цілому. Проте персональну відповідальність за дотримання вимог безпекового середовища несе керівник закладу освіти. Тому керівнику необхідно максимально приділити часу для забезпечення безпекових питань: застосувати організаційні заходи в умовах обмеженого фінансового ресурсу та матеріально-технічного забезпечення. Знову ж таки, універсальної формули успіху немає. Виходячи з конкретних можливостей конкретного закладу освіти, керівнику необхідно накреслити реальний план дій із врахуванням реального фінансування, можливостей місцевого бюджету, використання позабюджетних коштів, допомоги фізичних осіб, батьківської громади тощо. Важливим фактором також є створення та відпрацювання конкретних алгоритмів дій на випадок евакуації з усіма учасниками освітнього процесу. У [додатках](#) подано для прикладу «Порядок проведення евакуації у Стрийській початковій школі № 11».

10. Практикум «Психологічна стійкість керівника, або як не «зійти з розуму» після чергового наказу чи інструкції «зверху» (20 хв)

Відповідно до професійного стандарту «Керівник (директор) закладу загальної середньої освіти», затвердженого наказом Мінекономіки № 568-21 від 17.09.2021 року, керівник повинен відповідати низці критеріїв та вимог, в тому числі й до психологічної стійкості директора школи. Стійкість – це наша зона комфорту. Важливо вміти балансувати в цій зоні та

в разі негараздів швидко до неї повертатися. І надзвичайно важливо розвивати стійкість не лише в собі, а й у своїх колег та навіть в учнях. Безперечно, що керівник під час здійснення своїх функціональних обов'язків часто потрапляє у стресові ситуації. Важливо уміти в таких ситуаціях «тримати себе в руках», «не зірватися» на підлеглих, не впасти в паніку, чи депресію. Існують різні методики, які допомагають у стресових ситуаціях зберегти психологічну стійкість. «Натренувати» стан стійкості кожен та кожна можуть за допомогою вправ, заснованих на практиках соціального, етичного та емоційного навчання.

Завдання учасникам:

1. Індивідуально написати 3 пункти: що допомагає мені зберігати психологічну стійкість в управлінській діяльності.
2. У підгрупах об'єднати індивідуальні напрацювання у спільну пам'ятку керівника (можна скористатися чек-листом нижче).

Чек-лист вправ швидкої допомоги для «перемикання»

1. Стисніть руки в кулаки, підійміть їх якомога вище над головою та п'ять секунд залишайтеся в такому положенні;
2. Поклацайте пальцями 50 разів;
3. Порахуйте від 100 до 0, зменшуючи щоразу отримане значення на 7 (100, 93 тощо);
4. Підійдіть до вікна та протягом 30 секунд спостерігайте, що відбувається на вулиці.
5. Якщо ви не в приміщенні, знайдіть вікно та погляньте всередину;
6. Знайдіть в інтернеті позитивні зображення або відео з тваринами;
7. Відправте комусь зі знайомих повідомлення зі словами вдячності⁴.

4 З сайту <https://nus.org.ua/>

Таку розрядку варто використовувати повсякденно, не чекаючи на стресову ситуацію. Також допомагають музичний релакс, перегляд улюбленого фільму, читання хорошої книги, чи просто побути на самоті серед природи. Багатьом допомагає улюблене заняття (хобі). Керівник також може піддаватися «професійному вигоранню», тому важливо знаходити розумний баланс між працею та відпочинком.

11. Обговорення «Система доступної комунікації з вчителями, батьками, учнями» (20 хв)

На початку обговорення тренер запитує учасників як організована комунікація в їхньому освітньому закладі між різними суб'єктами. Відповіді учасників фіксуються на слайді чи Jamboard, чи аркуші фліпчарту при роботі наживо.

Наступне питання для обговорення: особливості побудови керівником школи доступної і ефективної комунікації з учителями, батьками й учнями.

Необхідно розуміти, що керівник закладу освіти – публічна особа. Тому певна приватність для директора однозначно втрачається. Звичайно, можна встановити прийомні дні та години, як цього вимагає законодавство, але в сучасному інформатизованому світі, цього буде недостатньо.

Комунікаційна складова – важлива частина роботи сучасного керівника. Як правило, керівник є учасником чи адміністратором кількох чатів, які створюються у всіх відомих месенджерах (Viber, WhatsApp тощо).

Для спілкування з колегами рекомендується створювати закриті чат-групи. Для батьків та учнів бажано мати окремий номер телефону. Правильним також буде комунікація через сторінку школи у ФБ, бажано, щоб керівник мав свій блог, у якому викладатиме інформацію щодо діяльності школи. Також за бажанням і можливістю керівник може вести певні тематичні групи у соціальних мережах.

Доцільно ввести в практику діяльності керівника такі форми роботи, як «День відкритих дверей», «Година запитань до директора» тощо.

Одним з основних завдань керівника є вміння *розв'язувати проблеми*. Щоправда, це, як правило, приходиться із досвідом роботи, але значною мірою залежить і від особистісних якостей керівника, його авторитету, харизми, якщо хоче. Коли в очах громади директор – моральний авторитет або, як тепер кажуть, лідер думок, то вирішити ту чи іншу конфліктну ситуацію набагато легше.

Не менш важливою ділянкою роботи директора школи є *розв'язання конфліктних ситуацій*, які хочеться того чи ні, будуть виникати. Необхідно розуміти, що кабінет директора – не тюрма, а директор – не ексекютор. Кожному керівнику треба усвідомити, що при вирішенні конфлікту він повинен зайняти нейтральну й об'єктивну позицію. У жодному випадку, принаймні публічно, не займати ту чи іншу сторону.

Наприклад, виникла конфліктна ситуація за участі батьків учнів. Якщо є можливість, доцільно перенести зустріч із батьками (сторонами конфлікту) хоча би на наступний день, краще на 2-3 дні (особливо, якщо попереду вихідні). За цей час емоції трішки вляжуться, і порозумітися буде набагато легше. Інколи доцільно запропонувати всім випити чаю чи кави, мінеральної води. Це трішки емоційно розслабляє та заспокоює батьків. Зустріч треба проводити за конференц-столом на рівних, паритетних, засадах і в жодному випадку не зі свого директорського місця. Починати й закінчувати дискусію має керівник. У своєму вступному слові директор говорить приблизно так: «Шановні батьки, ми зустрілися з вами, щоби спокійно, без емоцій, спільно знайти найоптимальніший вихід із ситуації, що склалась. Усвідомимо всі, що це вже трапилось і «відмотати» час назад неможливо. Маю надію, що ми всі дорослі, а отже – не перетворимо зустріч на обливання одне одного брудом, оскільки наша спільна мета – допомогти дітям та знайти розумний

компроміс. Адже в будь-якому конфлікті не може бути хтось один стовідсотково винен, а хтось абсолютно мати рацію».

Говорити це треба доброзичливим і спокійним тоном, дивлячись батькам у вічі. Далі треба дати висловитись усім сторонам конфлікту, стримуючи надто образливі випадки тієї чи іншої сторони. Наступний крок – думка колег-педагогів. Далі – необхідно запропонувати сторонам висловитися щодо їхнього бачення залагодження конфліктної ситуації. У деяких випадках, коли розмова відбувається на надто підвищених тонах, доцільно перенести зустріч на інший час. Як правило, треба мати кілька варіантів розв'язання проблеми, які базуються на компромісі з обох сторін.

У підсумку керівник має наголосити, що школа – це соціальна інституція, яка є частиною суспільного життя. Тому, як у житті, неможливо вберегтися від різних загроз, спокус, конфліктів, так і в школі, навіть за найпильнішого контролю, це може також трапитись.

До речі, здебільшого діти швидко забувають конфлікт, він швидше може перерости в конфлікт між батьками чи сім'ями, аніж дітьми.

Після обговорення учасникам можна дати завдання створити закриту групу для вчителів у мережі Фейсбук і на наступному занятті обговорити особливості її ведення.

12. Практикум «Розв'язання ситуативних комунікаційних задач для керівника» (30 хв)

Учасники об'єднуються у 7 груп, кожна з яких отримує ситуацію, з якої необхідно знайти вихід з позиції керівника школи.

Ситуаційні задачі

- 1.** Побудувати систему комунікацій з батьками учнів 4 класу, між якими стався конфлікт (бійка) на ґрунті особистих неприязних відносин.

2. Скласти план розмови з учителем пенсійного віку, якого необхідно перевести на строковий договір.
3. Молодий педагог не вийшов на роботу без попередження адміністрації, знаходився поза зоною досяжності мобільного зв'язку. Наступного дня прибув на роботу живий – здоровий. Опишіть дії директора школи.
4. Делегація від батьків другокласників звернулась до директора школи з проханням перевести у інший клас учня, який порушує дисципліну, обзиває дітей. Батьки мотивують свою вимогу тим, що переживають за життя і здоров'я своїх дітей. Поводяться категорично, обіцяють звернутися до органів управління освітою, міської влади. Які дії директора школи?
5. Директор школи усвідомив, що у педагогічному колективі працює педагог, який має непересічні лідерські здібності і є неформальним лідером у колективі. Тобто є потенційним конкурентом директора школи. Як правильно вибудувати виробничі відносини з таким педагогом?
6. Директор школи заходить до класу і бачить на дошці карикатуру на себе. Вона виразна, смішна, об'єктивна. Клас мовчки очікує реакції директора. Що має зробити керівник закладу?
7. Кінець першого півріччя навчального року. Другий клас. Класовод працює з дітьми з першого класу на час відпустки по догляду за дитиною основної працівниці. Основна працівниця повідомляє про свій намір перервати відпустку по догляду за дитиною і стати до роботи з січня місяця. Батьки звертаються до директора школи з проханням не міняти вчительку, тому що діти до неї звикли. Які дії директора школи?

Представлення результатів роботи груп. Обговорення.

13. Відповідальність, прийняття рішень в умовах автономії закладу освіти (30 хв)

Автономія – це право суб'єкта освітньої діяльності на самоврядування, яке полягає в його самостійності, незалежності. Автономія значно підвищує відповідальність керівника закладу освіти за прийняття рішень.

Відповідно до діючого законодавства розрізняють чотири види автономії:

- *академічну автономію*. Це означає, що заклад освіти формує власну освітню програму та систему професійного зростання вчителів, організовує внутрішню систему забезпечення якості освіти, яка дасть змогу на належному рівні реалізувати державні стандарти;
- *організаційну автономію*. Це означає, що заклад освіти формує структуру освітнього процесу, розподіляє відповідальність між учасниками освітнього процесу та формує внутрішню політику закладу освіти;
- *кадрову автономію*. Це означає, що заклад освіти має право найбільш неупереджено та оперативно вирішувати питання кадрового забезпечення та управління персоналом. Йдеться про право керівника самостійно приймати на роботу та звільняти працівників. А сам директор обирається на конкурсній основі і працює за контрактом;
- *фінансову автономію*. Що це означає, що заклад освіти має право самостійно розпоряджатися виділеними коштами.

Академічна, організаційна, кадрова та фінансова автономії тісно пов'язані між собою і реалізуються у Стратегії розвитку закладу, що розробляється всіма учасниками освітнього процесу, погоджується педагогічною радою закладу та затверджується засновником. Безперечно, що рівень відповідальності керівника закладу освіти, який працює в умовах автономії в рази більший. Особливо це стосується фінансової складової,

адже директорові доводиться підписувати документи фінансового характеру: кошториси, договори, акти, платіжні документи і т. д. Важливих два моменти:

Перший – директор повинен володіти хоча б базовими знаннями в галузі бухгалтерського та фінансового обліку, господарського та цивільного права.

Другий – кадровий підбір фахівців, з якими доведеться працювати у сфері фінансових питань: бухгалтер, уповноважена особа з питань державних закупівель, юрист (бажано)

Керівник повинен бути готовим до численних періодичних перевірок як в очному, так і в дистанційному форматі органами фінансового контролю: ДАСУ, АМКУ, прокуратурою, СБУ, фінансовим управлінням засновника. Також треба бути готовим до рівнів відповідальності: дисциплінарної, адміністративної, цивільно-правової та кримінальної.

Однак, фінансова автономія має ряд переваг.

Фінансова автономія дає змогу:

- самостійно розв'язувати внутрішні питання та залучати ті технології й ресурси, які актуальні для школи;
- оптимізувати управлінський процес;
- вести ефективну фінансову діяльність, розумно розподіляючи та витрачаючи кошти;
- розробити не лише дієву стратегію розвитку матеріально-технічної бази, а й власну реальну систему господарювання.

Переваги, які надає фінансова автономія:

1. Можливість здійснювати майнові та індивідуально майнові права.
2. Наприклад, якщо здається приміщення в оренду, то частина коштів надходитиме на рахунок школи.

3. Заклад зможе самостійно використовувати кошти, надані засновниками та зароблені самою установою, коли школа надає додаткові освітні платні послуги.

Можливість активніше залучати додаткові кошти, надавати платні послуги, брати участь у конкурсах, проектах.

Серед компетенцій членів команди мають бути:

- вміння працювати із тендерними закупівлями;
- залучати ресурси через фандрейзингові інструменти;
- формувати кошторис.

За даними дослідження «Автономія закладів освіти та її вплив на якість управління освітою столиці»⁵, в межах якого було опитано керівників закладів загальної середньої освіти, працівників Департаменту освіти і науки м. Києва та районних у місті Києві управлінь освіти, керівників закладів освіти бачать таку послідовність запровадження складових автономії школи: кадрова – організаційна – академічна – фінансова. Водночас запровадження фінансової автономії викликає їхнє побоювання, і більшість керівників шкіл не готові перебрати на себе відповідальність одночасно за всі автономні повноваження. Проте запровадження фінансової автономії надає численні переваги.

4. За умов економії коштів керівники зможуть давати премії працівникам, а учням – стипендії як нагороди, наприклад, за перемоги на районних та міських олімпіадах.
5. Можливість розкрити творчий потенціал педагогів. Наприклад, організувати не лише тренінги, майстер-класи та курси, але й виїзні семінари, поєднані з екскурсіями. Такі заходи допоможуть учителям під час командної комунікації знайти нові сфери для розвитку.

5 Автономія закладів освіти та її вплив на якість управління освітою столиці: звіт за результатами аналітичного дослідження / К. Линьов, С. Редько. Київ: Київський університет імені Бориса Грінченка, 2021. 44 с.

6. Попри ризики, фінансова автономія може ефективно впливати на розвиток стратегії школи. Під час підготовки до фінансової автономії важливо пов'язати фінансове планування та стратегію розвитку освітнього закладу.[1]

Більше про автономію закладу освіти можна дізнатися з посібника «Розвиток закладу загальної середньої освіти в умовах децентралізації» (для перегляду, завантаження скористайтесь qr-кодом):



Рефлексія (10 хв)

Завдання для самостійної роботи учасників

1. З погляду керівника школи сформулюйте основні вимоги до претендента на посаду вчителя. Обговоріть перелік ваших вимог із колегами та отримайте відповіді на запитання:
 - Чому саме ці якості ви вважаєте важливими для працівників вашої школи?
 - Наскільки ваші умови прийнятні для тих, хто поступає на роботу?
 - Як ви збираєтесь враховувати індивідуальний професійний потенціал знову прийнятого працівника при розробці стратегічних напрямів розвитку школи?
2. Пройти діагностичні методики, вміщені у *додатках Б-Д* та здійснити самоаналіз за отриманими результатами.

Додатки до Теми 1.1. Управління школою на випередження



Порядок проведення евакуації за сигналом «Повітряна тривога» у Стрийській ЗШ І ст. № 11

1. У випадку подання сигналу «Тривога» (три довгих дзвінки) усім класам зупинити учбовий процес;
2. Необхідно якомога швидше вишикувати учнів парами (без верхнього одягу, перевзуття, портфелів);
3. Кожна дитина і вчитель повинні взяти відповідну «тривожну» валізу, яка заздалегідь підготовлена і зберігається в класі у відповідному місці;
4. Класний керівник (вчитель-предметник) повинен разом із класом терміново прослідувати у тимчасове укриття за відповідним графіком і визначеним маршрутом:
 - **1-ша черга:** 2-А, спец. класи, 4-А, 4-Б, каб. англ. мови, комп'ютерний клас, працівники та наявні діти з батьками ІРЦ;
 - **2-га черга:** 3-А, 3-Б, 3-В, 2-В, каб. хр. етики, актовий зал;
 - **3-тя черга:** 2-Б, 1-А, 1-Б, 1-В, 4-В, спортивний зал.
5. При переміщенні до місця тимчасового укриття слід зберігати спокій, допомагати дітям з ООП, заспокоювати дітей у разі потреби.
6. В місці тимчасового укриття слід вести себе спокійно без зайвої метушні та паніки, знаходиться у чітко визначеному секторі для кожного класу;
7. Класним керівникам забезпечити організацію перебування дітей у тимчасовому укритті шляхом проведення вікторин, навчальних ігор, які не потребують руху дітей тощо;
8. Медсестра школи повинна мати аптечку з наявністю першочергових медикаментів для надання відповідної допомоги у разі потреби;

Додатки до Теми 1.1. Управління школою на випередження

9. Останніми слідують до місця тимчасового укриття адміністративно-технічні працівники, працівники харчоблоку, особи, що тимчасово перебувають в школі та директор.
10. Після сигналу «Відбій тривоги» повернення до класів відбувається у зворотному порядку:
 - **1-ша черга:** 3-4 класи
 - **2-га черга:** 2 класи
 - **3-тя черга:** ІРЦ, спец. класи
11. Шкільний розклад ущільнюється за рахунок навчальних предметів, які викладає класний керівник класу;

Примітка: усі працівники школи повинні в першу чергу надавати допомогу дітям, особливо під час трансферу підвальними приміщеннями.

***ПАМ'ЯТАЙМО! ДІЯТИ ТРЕБА ШВИДКО,
РАЦІОНАЛЬНО, БЕЗ ПАНІКИ!***

Особливі випадки здійснення евакуації

1. Якщо сигнал тривоги прозвучав під час трансферту учнів до школи, учень (-ниця) (разом з супроводжуючою особою) заходить до свого класу і в організованому порядку (разом з супроводжуючою особою) слідують в укриття;
2. Якщо сигнал тривоги прозвучав під час перерви, учні терміново повертаються до класу і в організованому порядку слідують в укриття;
3. Якщо сигнал тривоги прозвучав під час харчування в їдальні, учні припиняють приймання їжі і під керівництвом класного керівника повертаються до свого класу і в організованому порядку слідують в укриття;
4. Якщо сигнал тривоги прозвучав під час занять в ГПД, заняття припиняються, учні під керівництвом вихователя ГПД слідують в укриття в довільному порядку;

Додатки до Теми 1.1. Управління школою на випередження

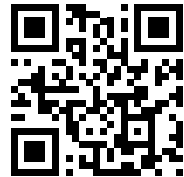
5. Якщо сигнал тривоги прозвучав під час заняття гуртків, вихованці припиняють заняття і під керівництвом керівника гуртка в організованому порядку слідуєть в укриття.

Примітка: черговими технічними працівниками не рідше одного разу на тиждень (або за потреби) здійснюється вологе прибирання приміщень укриття з використанням миючих та дезінфікуючих засобів.

Тест для директора школи на визначення професійної грамотності

Тест можна пройти за посиланням:

<https://cutt.ly/r8KKuTR>



Тест «Який Ваш творчий потенціал?»

Оберіть один із запропонованих варіантів відповіді.

1. Чи вважаєте Ви, що навколишній світ може бути поліпшений:
 - а) так;
 - б) ні, він і так досить гарний;
 - в) так, але однак де в чому.
2. Чи думаєте Ви, що самі можете брати участь у значних змінах навколишнього світу:
 - а) так, у більшості випадків;
 - б) ні;
 - в) так, в окремих випадках.
3. Чи вважаєте Ви, що деякі із Ваших ідей принесли б значний прогрес у тій сфері діяльності, в якій Ви працюєте:
 - а) так;
 - б) так, за сприятливих обставин;
 - в) лише деякою мірою.
4. Чи вважаєте Ви, що в майбутньому будете грати настільки важливу роль, що зможете щось принципово змінити:
 - а) так, напевно;
 - б) це малоймовірно;
 - в) можливо.
5. Коли вирішите розпочати свою справу, чи думаєте Ви що здійсните свій почин:
 - а) так;
 - б) часто думаєте, що не зумієте;
 - в) так, часто.
6. Чи маєте Ви бажання зайнятися справою, яку абсолютно не знаєте:
 - а) так, невідоме Вас приваблює;
 - б) невідоме Вас не цікавить;

Додатки до Теми 1.1. Управління школою на випередження

- в) усе залежить від характеру цієї справи.
- 7.** Вам доводиться займатися незнайомою справою. Чи прагнете Ви досягти в ній досконалості:
- а) так;
 - б) отримуєте задоволення від того, що встигли досягти;
 - в) так, але якщо Вам це подобається.
- 8.** Якщо справа, яку Ви знаєте, Вам подобається, чи хочете Ви знати про неї все:
- а) так;
 - б) ні, Ви хочете вивчити найосновніше;
 - в) ні, Ви бажаєте лише задовольнити совою допитливість.
- 9.** Коли Вас спіткає невдача, то:
- а) якийсь час наполягаєте, всупереч здоровому глуздові;
 - б) покинете цю справу, тому що розумієте, що вона нереальна;
 - в) продовжуєте робити свою справу, навіть коли стає очевидним, що перешкоди нездоланні.
- 10.** На Вашу думку, професію слід обирати з урахуванням:
- а) своїх можливостей, подальших перспектив для себе;
 - б) стабільності, значущості, важливості професії, потреби в ній;
 - в) переваг, які вона забезпечує.
- 11.** Чи змогли б Ви під час мандрівки легко орієнтуватися в маршруті, яким уже ходили:
- а) так;
 - б) ні, боїтеся збитися з дороги;
 - в) так, але лише там, де місцевість Вам сподобалася і запам'яталася.
- 12.** Чи зможете Ви відразу після якоїсь розмови пригадати все, про що говорилося:
- а) так, легко;
 - б) усе пригадати не зможете;

Додатки до Теми 1.1. Управління школою на випередження

- в) запам'ятовується лише те, що Вас цікавить.
- 13.** Коли Ви чуєте слово незнайомою для Вам мовою, то чи зможете повторити його по складах без помилок, навіть не знаючи його значення:
- а) так, без труднощів;
 - б) так, якщо це слово легко запам'ятати;
 - в) повторити, але не зовсім правильно.
- 14.** У вільний час Ви надаєте перевагу:
- а) залишатися наодинці, поміркувати;
 - б) знаходитися в компанії;
 - в) Вам байдуже, будете Ви одні чи в компанії.
- 15.** Ви займаєтеся якоюсь справою. Вирішуєте припинити це заняття лише тоді, коли:
- а) справу завершено, вона здається відмінно виконаною;
 - б) Ви більш-менш задоволені;
 - в) Вам ще не все вдалося зробити.
- 16.** Коли Ви одні:
- а) любите мріяти про якісь, можливо, навіть абстрактні речі;
 - б) будь-якою ціною прагнете знайти собі конкретне заняття;
 - в) іноді любите помріяти, але про речі, які пов'язані із Вашою роботою.
- 17.** Коли якась ідея захоплює Вас, то Ви починаєте думати про неї:
- а) незалежно від того, де і з ким Ви знаходитесь;
 - б) Ви не можете робити це лише наодинці;
 - в) лише там, де буде не дуже гамірно.
- 18.** Коли Ви відстоюєте якусь ідею:
- а) можете відмовитися від неї, якщо вислухаєте переконливі аргументи опонентів;
 - б) залишитеся при своїй думці, які б аргументи не вислухали;
 - в) змініте свою думку, якщо опір виявиться надто сильним.

Обробка результатів

Підрахуйте бали, що Ви набрали: відповідь «а» оцінюється 3 (трьома) балами, відповідь «б» – 1 (одним) балом, відповідь «в» – 2 (двома) балами.

При цьому питання 6, 7, 8 визначають межі Вашої допитливості; 2, 3, 4, 5 – віру в себе; 9, 15 – стабільність; 10 – амбіційність; 12, 13 – слухову пам'ять; 11 – зорову пам'ять; 14 – Ваше прагнення бути незалежним; 16, 17 – здатність абстрагуватися; 18 – ступінь творчого потенціалу.

Загальна сума набраних балів визначить рівень Вашого творчого потенціалу:

- **49 та більше балів.** У Вас закладено значний творчий потенціал, який обумовлює великий вибір творчих можливостей. Якщо Ви зможете застосувати свої здібності, Ви легко відчуєте різноманітні форми творчості.
- **Від 24 до 48 балів.** У Вас цілком нормальний творчий потенціал. Ви наділені тими якостями, які дозволяють творити, але у Вас є й проблеми, що гальмують процес творчості. Принаймні, такий потенціал дозволить Вам творчо виявити себе, якщо, звичайно, Ви цього побажаєте.
- **23 та менше балів.** Ваш потенціал, на жаль, невеликий. Але, можливо Ви просто недооцінюєте себе, свої здібності. Відсутність віри у свої сили може навести Вас на думку, що Ви взагалі не здатні до творчості. Позбудьтеся цього і таким чином вирішите проблему.

Тест «Чи спроможні Ви навіювати?»

Якщо Ви хочете дізнатися, чи є у Вас здібність впливати на присутніх, дайте відповіді на такі питання (на кожне питання дайте відповідь «так» або «ні»).

1. Як, на Вашу думку, чи підійшла б Вам професія актора або політика?
2. Чи дратують Вас люди, які прагнуть одягатися і поводитися екстравагантно?
3. Чи зможете Ви розмовляти з іншою людиною про Ваші інтимні проблеми?
4. Чи відразу реагуєте на найменший вияв помилкового трактування Ваших слів і вчинків?
5. Чи відчуваєте Ви дискомфорт, коли інші домагаються успіху в тій сфері, де Ви самі хотіли б його мати?
6. Чи любите Ви займатися якоюсь важкою справою, щоб продемонструвати, що маєте здібність до цього?
7. Могли б Ви повністю присвятити себе досягненню чогось визначного?
8. Чи влаштовує Вас одне й теж коло друзів?
9. Вважаєте Ви за краще вести життя розмірене, розписане за годинами?
10. Чи любите Ви міняти меблі у квартирі?
11. Чи подобається Вам кожного разу робити що-небудь по-новому?
12. Чи любите Ви «осаджувати» того, хто, на Ваш погляд, надто самовпевнений?
13. Чи подобається Вам демонструвати, що Ваш начальник чи особа, шанована як авторитет, помиляється?

Обробка результатів

Підрахуйте загальну суму набраних Вами балів, використовуючи ключ:

Питання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
«Так»	5	0	5	5	5	5	5	0	0	5	5	5	5
«Ні»	0	5	0	0	0	0	0	5	5	0	0	0	0

Інтерпретація результатів

Від 65 до 35 балів. Ви людина, яка має здатність впливати на оточуючих, змінювати їхні думки, погляди, керувати ними. У стосунках із людьми Ви відчуваєте себе абсолютно впевнено. Ви переконані, що людина не повинна замикатися в собі, уникати людей, триматися осторонь і думати лише про себе. Ви відчуваєте в собі потребу щось робити для оточуючих, вказувати їм на помилки, вчити їх, щоб пробуджувати в них інтерес до зовнішнього світу. В цьому випадку з тими, хто не поділяє Ваші принципи або їх не сприймає, по-вашому, нічого церемонитися. Їх треба переконувати, і Ви це вмієте. Але Вам треба стежити, щоб Ваше ставлення до людей не набувало крайніх виявів. Інакше Ви станете фанатиком або тираном.

Від 34 до 0 балів. На жаль, Ви буваєте малопереконливими навіть тоді, коли абсолютно праві. Ви вважаєте, що Ваше життя (і життя оточуючих) повинне будуватися на принципах дисципліни, здорового глузду і хороших звичок, а протікання його повинне добре прогнозуватися. Ви не любите нічого робити понад сили. Іноді буваєте занадто невпевненими в собі і через це не можете досягнути наміченого, виявляючись, з рештою, несправедливо обділеними.

Тест «Чи вмієте Ви контролювати себе в процесі спілкування?»

Дайте відповідь «так» («+»), якщо Ви погоджуєтеся із твердженням, і «ні» («-»), якщо не погоджуєтеся.

1. Мені важко наслідувати інших людей.
2. Я б, мабуть, зміг прикинутися, щоб привернути увагу або потішити навколишніх.
3. Із мене вийшов би непоганий актор.
4. Іншим людям іноді здається, що я переживаю щось значно глибше, ніж це є насправді.
5. У гурті я рідко коли знаходжуся в центрі уваги.
6. У різноманітних ситуаціях під час спілкування з людьми я часто веду себе по різному.
7. Я можу відстоювати тільки те, у чому щиро переконаний.
8. Щоб досягти успіху у справах і в стосунках із людьми, я намагаюся бути таким, яким мене хочуть бачити люди.
9. Я можу бути приятним із людьми, яких не терплю.
10. Я завжди такий, яким здаюся.

Обробка результатів

Зарахуйте собі один бал за відповідь «ні» на 1, 5 і 7 твердження і за відповідь «так» на всі інші твердження. Підрахуйте суму балів.

Інтерпретація отриманих результатів

0-3 бали. У Вас низький комунікативний контроль. Ваша поведінка усталена, і Ви не вважаєте за потрібне її змінювати

Додатки до Теми 1.1. Управління школою на випередження

залежно від ситуації. Ви здатні до щирого саморозкриття в спілкуванні, і, мабуть, тому дехто вважає Вас «незручним» співрозмовником у зв'язку з Вашою прямолінійністю.

Зверніть увагу, може, Ви обмежуєте усю багату палітру міжособистісних стосунків однією єдиною роллю, розкриваєтеся перед знайомими тільки однією гранню Ваших душевних якостей, обмежуєте рольову взаємодію.

4-6 балів. У Вас середній комунікативний контроль, Ви щирі, не стримуєтеся у своїх емоційних виявах. Але, можливо, Вам все таки слід рахуватися у своїй поведінці з оточуючими.

7-10 балів. У Вас високий комунікативний контроль, гнучко реагуєте на зміни ситуації і навіть здатні передбачити враження, яке Ви справите на оточуючих. Але надто Ви захоплюєтеся грою, маніпулюванням, підпорядковуючи живі людські взаємини надуманому Вами сценарію.



Стрийська міська рада
Стрийська початкова школа № 11
Стрийської міської ради Стрийського району Львівської області
вул. Січових Стрільців, м. Стрий, Львівська обл.
82400 тел./факс (03245) 5-85-44, e-mail: 11shkola_strij@ukr.net
Код ЄДРПОУ 22414216

Від 05.05.2022р. № 9/52

Директору компанії «Орфей»
п. Роману БЕЧ

Шановний пане Романе!

Дирекція Стрийської початкової № 11 Стрийської міської ради Стрийського району Львівської області висловлює Вам щирю повагу і просить надати благодійну допомогу щодо забезпечення діяльності школи: папір офісний А4 80г/м² 500арк. у кількості 5 од.

Маємо надію на плідну співпрацю в подальшому, в якості пропагування товарів, які представлені Вашою компанією серед батьківської громадськості та учнівського колективу.

З повагою
директор школи

Сергій ЗАПІСОВ

Теми 1.2, 1.3, 1.4. Сприяння інтеграції дітей в освітній процес ЗЗСО. Організаційні зміни: робота з педагогічним колективом. Особливості комунікації з батьками у воєнний час (6 год)

Вікові особливості інтеграції дітей в освітній процес. Можливості інтеграції в освітній процес для учнів з внутрішньо переміщених родин. Інструменти і види діяльності педагогічних працівників школи для успішної інтеграції учнів в освітній процес.

Організаційні політики, які регулюють комунікацію у педагогічному колективі. Можливі проблеми у комунікації в закладі та способи їх вирішення. Створення системи комунікації в школі і можливі онлайн застосунки для її функціонування.

Залучення батьків як рівноправних учасників освітнього процесу до створення безпечного середовища в школі. Канали комунікації з батьками учнів. Групи взаємопідтримки.

Мета: допомогти учасникам розкрити можливості інтеграції в освітній процес здобувачів освіти, в тому числі з числа ВПО та важливість упровадження організаційних змін у роботі з колективом та батьками учнів.

Завдання:

- 1.** Розкрити засадничі основи внутрішньої (за віковими особливостями) і зовнішньої інтеграції учнів.
- 2.** Ознайомити учасників з інструментами і видами діяльності, які може використати педагогічний колектив закладу освіти для успішної інтеграції учнів в освітній процес.
- 3.** Продемонструвати як ці інструменти та види діяльності можна впроваджувати в комунікації з педагогами, учнями, батьками, зокрема у воєнний час.

Вступ (5 хв)

Інтеграція дитини-учня в освітній процес це – завжди досить стресова ситуація. Навіть не зважаючи на те, чи ця інтеграція всередині школи чи ззовні. І не тільки для самої дитини, а й для її родини, бо саме в ці моменти близькі не можуть бути осторонь. Такий стрес, в цій чи іншій мірі, переживають і вчителі навчального закладу. У теперішній час цей стресовий стан для всіх учасників освітнього процесу загострюється фоном воєнного стану і страхіть та лихоліть війни.

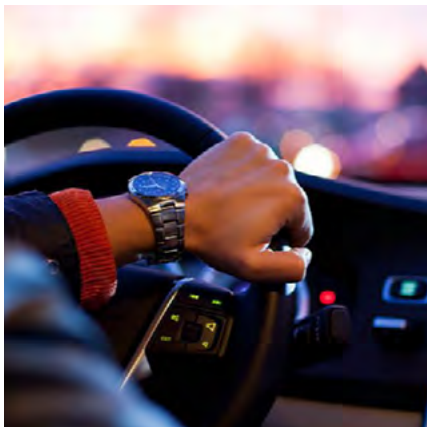
І в кожній школі цей інтеграційний процес, обов'язково, буде відбуватися абсолютно по різному і з різною тривалістю, бо залежатиме від умов та політики в цьому питанні кожної окремо взятої школи. Та й ще від того наскільки ця політика є системною, бо тільки системний підхід може давати якісно високий результат.

Саме про це ми сьогодні будемо з вами й говорити. Звичайно, що в кожного з вас є в цьому питанні вже свій особистий досвід і досвід закладу, в якому ви працюєте. Тому почнемо нашу роботу з формулювань очікувань кожним із вас стосовно теми сьогоднішньої зустрічі.

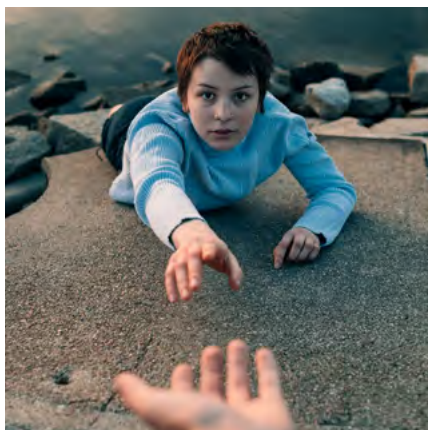
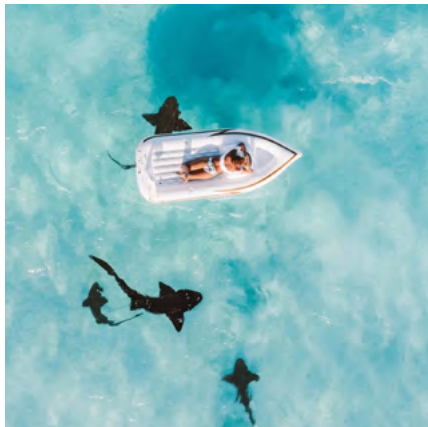
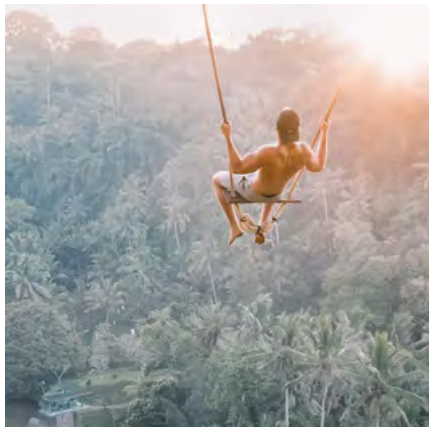
1. Вправа «Очікування за картинкою» (20 хв)

До вашої уваги буде представлено почергово 12 картинок і, якщо ваше очікування може асоціюватися з тим, що ви бачите на картинці, то ви називаєте своє ім'я і вашу посаду та озвучуєте своє очікування (*у цей час тренер занотовує для себе очікування кожного, щоб максимально їх справдити*).

РОЗДІЛ 2. Навчально-методичні матеріали для викладання освітньої програми підвищення кваліфікації керівників та педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти «школа – простір безпеки»



РОЗДІЛ 2. Навчально-методичні матеріали для викладання освітньої програми підвищення кваліфікації керівників та педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти «школа – простір безпеки»



2. Інформаційне повідомлення «Інтеграція дитини в школі» (20 хв)

Для початку поговоримо про інтеграцію в освітній процес всередині чи в межах окремо взятої школи. **І, звичайно, почнемо з першокласників.**

Початок навчання у школі — стрес для дитини, один з найбільш відповідальних моментів у житті. А заклад освіти — новий величезний світ, до якого треба звикнути. Звикнути до школи не так просто, адже мова йде не лише про новий режим, обов'язки та плани, а й про розширення меж спілкування, нові стосунки, неочікувані життєві ситуації, незвичні емоції. А, зважаючи на сьогоднішній стан, особливо, під час сигналу повітряної тривоги, коли поряд з дитиною немає родичів і вчителька ще не стала вважатися своєю — ще й глибокий страх і відчуття великої тривоги і небезпеки!

Статистика говорить, що, навіть за звичайних умов, тільки 50% дітей встигають адаптуватися до нових умов протягом півроку. В цьому навчальному році цей процес буде тривати значно довше, бо стресові емоції тривоги надто загострені. Тому адаптації першокласників в умовах НУШ в цьому навчальному році має бути приділена окрема і особлива увага.

Що ж має зробити вчитель для того, щоб адаптаційний період першокласників НУШ пройшов успішно?

Перш за все — *дбати про інтереси дитини*, сприймати її як рівноправного партнера. Створити сприятливий психологічний клімат у класі. Створювати атмосферу успіху. Допомогти дитині усвідомити себе як особистість, розвивати адекватну самооцінку.

Розвивати мотивацію учня. Розвивати важливі психологічні якості: ініціативність, працездатність, самодисципліну, відповідальність, вміння розподіляти свій час. За необхідності проводити корекційну роботу (звісно, спільно зі психологом). Забезпечити простір для виявлення здібностей дитини:

художніх, творчих, інтелектуальних, спортивних тощо. Здійснення психологічної підтримки, особливо у випадку вираженої дезадаптації.

Забезпечення індивідуального підходу до дитини. Також учителям НУШ рекомендують акцентувати увагу на успіхах дитини, ніколи не вдаватися до групової критики, порівнювати результати роботи тільки з попередніми роботами учня, використовувати наочність та ігрові методи навчання. І головне — завжди проводити заняття з позитивними емоціями.

Доброю новиною тут для першокласників є те, що їхні вчителі вже мають у цьому дуже добрий досвід, бо переважна більшість з них пройшли добрий вишкіл НУШ довжиною в чотири попередні роки.

Звісно, велику роль у тому, як швидко дитина звикне до школи, відіграють і батьки. Втім, вони далеко не завжди точно знають, як варто діяти. У такому разі вчителю варто з самого початку, ще на перших зборах, звернути увагу батьків на проблеми, які можуть виникнути у майбутньому. Дуже варто вчителю проговорити з батьками про методики і форми роботи з учнями та до яких якісних результатів вони можуть привести. Тоді батьки зможуть зорієнтуватись чим і як вдома вони можуть допомогти своїм дітям інтегруватися в освітній процес.

Але, найважливіше, на що б варто звернути увагу при інтеграції першокласників в освітній процес адміністрації школи, що таку допомогу можуть надати «першачкам» діти!

В деяких школах існує така практика, де в цьому питанні допомагають учні — другокласники.

Ще задовго до початку навчального року, таємно — за фотографією, кожен другокласник вибирає собі підопічного першокласника у якого він хоче бути опікуном і до свята Першого дзвоника придумує для нього подарунок — обов'язково виготовлений власноручно. Це може бути листівка, іграшка, тощо. Цей подарунок від вручає під час свята своєму підопічному і за руку

супроводжує його, під оплески всіх учнів і гостей школи, до класу за його парту. Так першокласник знайомиться із своїм опікуном.

В чому полягають обов'язки опікуна надалі?

Він допомагає підопічному під час перерв адаптуватися до простору школи і шкільного подвір'я, разом з ним бере участь у іграх та різного роду активностях. В таких школах адміністрація узгоджує розклад для спільної години читання, яка проводиться у визначений час кожного тижня. Під час такої години опікун приносить свої улюблені книжки і розказує та зачитує уривки з неї. Підопічний, в свою чергу теж приносить свою улюблену книжку і, навіть, коли він ще не вміє читати сам, то розказує про неї за малюками. Така година тихого читання проходить у досить не формальній обстановці і може проводитись на різних локаціях. Опіка другокласником триває протягом повного навчального року. На наступний рік такий підопічний стає опікуном нових першокласників.

2.1. Особливості інтеграції в освітній процес п'ятикласників

Кожен учитель, незалежно від того, працює він із молодшими школярами чи з підлітками, запитує себе: «Чому діти, які прийшли в 5 – й клас, відчують великі труднощі в адаптації до основної ланки школи? Хто винен у тому, що в багатьох п'ятикласників (а потім і в учнів 6-го класу) спостерігається зниження успішності, втрата інтересу до навчання, неадекватність поведінки, погіршення взаємин з однолітками й дорослими?».

Напевно, тут головну роль відіграють саме педагогічні причини, пов'язані з організацією освітнього процесу в 5–6-х класах. Говорячи про психологічні особливості учня 10-12 років, необхідно коротко зупинитись на таких, які, у кращому випадку, ігноруються при побудові навчального середовища для 4–6-х класів, а в гіршому – є підґрунтям для виникнення конфліктів між учителем і учнем, а також учня із самим собою. Відчуття

дорослості, не підкріплене ще реальною відповідальністю, — ось особлива форма самопізнання, яка виникає в перехідний період і визначає основи стосунків молодших підлітків зі світом. Відчуття дорослості виявляється в потребі рівноправ'я, поваги й самостійності, серйозного, довірливого ставлення з боку дорослих. Нехтування такими вимогами, незадоволення цієї потреби загострює негативні риси підліткової кризи. Якщо школа не пропонує учням засобів реалізації їхнього почуття дорослості, воно все ж проявляється, але найбільш невідгидним способом — упевненістю підлітка в несправедливості й необ'єктивності вчителя.

Здатність до фантазування, некритичного планування свого майбутнього — ще одна типова риса молодшого підлітка. Результат дії стає другорядним, на перший план виступає власний авторський задум. Якщо вчитель контролює лише результат навчальної роботи школярів і не знаходить місця для оцінки дитячої творчості, ініціативи, самостійності, то процес навчання втрачає для учня свою актуальність і привабливість. Молодшому підліткові притаманне прагнення експериментувати, використовувати свої творчі можливості. Якщо школа не забезпечує відповідних умов, то ця здатність реалізується лише в поверховій і примітивній формі — в експериментах зі своєю зовнішністю.

І, найголовніше, на що зараз має бути зосереджена увага адміністрації школи — сьогоднішні п'ятикласники, це — випускники НУШ! Для них, вищезгадані риси, компетенції та особливості є особливо загострені, бо вони це вже проходили в початковій школі. Наскільки ці вчителі школи, які будуть навчати п'ятикласників в цьому навчальному році, готові до цього, наскільки вони можуть вийти на зустріч такому учню за межі свого предмету? Наскільки вони можуть дати кожному учневі той об'єм уваги, який він отримував в початковій школі від свого першого вчителя? Наскільки такий вчитель може не нашкодити такому учневі? Дуже часто п'ятикласників навчать вчителі,

які випустили 11 клас. Чи зможе такий вчитель позбутися тут цього досвіду? Отже, для адміністрації школи – «поле неоране», є над чим задуматись і є над чим працювати.

2.2. Інтеграція учнів 10-х класів в умови освітнього процесу у старшій школі

Дуже важливою для учнів сучасного 10 класу є проблема адаптації до нового колективу, оскільки мало хто при навчанні в 10 класі залишається в тому ж самому колективі, в якому вчився до цього. Тут уже проявляється більше інтеграція в освітній процес учнів ззовні.

Класи суттєво відрізняються мотивацією навчання, ставленням до навчання, якісним рівнем знань, рівнем вихованості. Тому створений класний колектив змінив суттєво свою структуру, став іншим для кожного учня. 10 клас як перехідний період від дитинства до серйозного навчання. Після зміни критеріїв оцінок навчального процесу відбувається втрата первинного статусу в групі однолітків. При цьому з'являються істотні зрушення в самооцінці, як правило, не усвідомлювані самим підлітком. Вчиняється розрив у тій сфері переживань людини, які пов'язані з усвідомленням себе. Подібні процеси досить часто призводять до виникнення захисних механізмів різного роду, які забезпечують збереження звичної самооцінки людини і його відношення до себе, спотворюючи сприйняття навколишньої дійсності. Зовні неадекватне сприйняття навколишнього світу і власної особистості може виявлятися в поведінкових порушеннях, зниженні конструктивності поведінки, частих афективних реакціях, виникає пригніченість і депресія. У цілому подібний стан для окремих учнів можна кваліфікувати як соціально-психологічну дезадаптацію, яка потребує індивідуальної роботи з психологом.

Ще одна проблема, характерна для десятикласників, – установка на продовження мораторію. Після того, як дев'ятий

клас з його напругою і завершенням певного етапу освіти позаду, багато дівчат та хлопців напередодні закінчення школи і вступу до вищих навчальних закладів хочуть розслабитися. Може здатися, що вони впадають у безтурботний дитячий стан: пріоритетними стають спілкування з однолітками, підвищується інтерес до всього, що не є навчанням або роботою. Це мають розуміти вчителі, які викладають предмети у цьому класі і, особливо, класний керівник. Як правило, саме батьки десятикласників не хочуть розуміти особливостей цього періоду і часто усуваються від вирішення проблем, пояснюючи це тим, що не можуть дати собі ради. Тому класному керівникові доводиться одночасно працювати ще й з такими батьками.

В полі особливої уваги у закладі освіти має бути інтеграція в освітній процес ззовні учнів, які приходять на навчання з інших шкіл, а, особливо, учнів з числа внутрішньо переселених осіб.

Як можна полегшити таку інтеграцію – розглянемо з вами далі.

3. Вправа «Інтеграція з особистого досвіду» (15 хв)

Можливо, комусь із вас у шкільні роки доводилось переходити на навчання і іншу школу. Прошу поділитись своїм досвідом. І, якщо у вас були труднощі з інтеграцією, то якими, на вашу думку, були їх причини? *(Тренер першим починає ділитися своїм досвідом, потім нотує для себе труднощі, озвучені учасниками. Далі – пропонує шляхи вирішення цих причин в ході подальшої презентації та практичних вправ)*

4. Практика «Коло»⁶ (75 хв)

Мета: надати учасникам інформацію щодо історії застосування Кіл у світових та вітчизняних традиціях прийняття рішень;

⁶ «Вирішую конфлікти та будує мир навколо себе». Базові навички медіації однолітків. Програма ГО «Ла Страда-Україна». Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ)

познайомити учасників з правилами Кола. Надати учасникам можливість набути досвіду участі в Колі.

Ресурси: Мовник / Братина, фліп-чарт з записаними правилами Кола.

4.1. Інформаційне повідомлення

Коло – це багатівіковий спосіб вирішення конфліктів, який у різних формах існує в культурі багатьох народів. Українці теж зберегли у своїй життєдіяльності такі форми культури, в яких сім'я й учасники конфліктної або кримінальної ситуації, звертаючись до традицій примирення в кризові моменти свого життя, спільно вирішують, як змінити ситуацію в інтересах кожної зі сторін з тим, щоб це сприяло реалізації моральних цінностей. Впровадження відновного підходу в закладах освіти спрямовано на:

- вирішення конфліктів між учасниками/учасницями освітнього процесу без застосування маніпуляцій або сили;
- відновлення позитивного емоційного та психологічного стану;
- усвідомлення відповідальності за скоєний вчинок, відповідну конфліктну ситуацію;
- відповідальність кривдника/кривдниці (самостійне виправлення негативних наслідків свого вчинку та загладження заподіяної потерпілому/потерпілій шкоди);
- взаєморозуміння та відновлення відносин між сторонами конфлікту;
- зміну установок при реагуванні на конфлікти і впровадження з адміністративно-каральних на відновлювальні;
- можливість самостійно приймати рішення щодо вирішення конфліктних ситуацій;
- поліпшення атмосфери в закладі освіти тощо.

Кет Кронін-Лемп і Рон Кронін-Лемп запровадили поняття «відновлювальна шкільна культура», яка призводить до позитивних відносин у шкільному співтоваристві: збільшує залученість учнів/учениць до шкільного життя та підвищує їхню загальну успішність. Відновні практики починаються з бажання школи діяти конструктивно і стежити, щоб усі прийняті в ній методи спиралися на гідність і повагу у відносинах (*Вікіпедія*).

Історія виникнення Кіл

Традиції Кіл прийняття рішень були популярними у багатьох давніх культурах і використовувалися, як універсальний метод для обговорення важливих питань та проблем, які поставали перед громадою. Як зауважує Вільям Айзекс, директор проекту «Діалог» у школі управління ім. А. Слоуна Масачусетського технологічного інституту: *«Наскільки мені відомо, ще не знайдено жодної автохтонної культури, яка б не використовувала практику вирішення важливих питань за допомогою групових обговорень у Колі»*. Іншими словами Кола не є новітньою процедурою вирішення проблем та прийняття рішень, це традиційна модель, яка витримала випробування часом та показала себе найкращим чином.

Традиційно батьківщиною Кола прийнято вважати Північну Америку, а саме США та Канаду, адже широковідомим є той факт, що корінні народи цієї території, американські індіанці, вирішували свої суперечки та проблеми, сідаючи в коло для відкритого та рівного спілкування. Для передачі слова від одного учасника до іншого використовувалася *люлька миру*.

В Україні теж існував досвід проведення Кіл, адже наші пращури вважали коло природним та надавали йому сакрального змісту. Зокрема, можна згадати трипільську культуру, яка дуже поважно ставилася до кола, звичаї скіфів, які передавали по колу Братину (зазвичай це була чаша) від старшого до молодшого, висловлюючи по черзі побажання та подяки одне одному. Пізніше Кола стали поширеними на Січі, коли важливі зібрання козаків, а саме військові ради проходили саме у вигляді Кола. Ці події засвідчені документальними джерелами,

зокрема існують такі згадки: «*Старшина, вийшовши на середину, ставала на площі в один ряд, один біля одного, за старшинством своїх чинів (...) Товариство ставало за курінними отаманами навколо церкви, починаючи правий фланг від кошового й закінчуючи лівий фланг біля військового осавула, утворюючи загалом величезне козацьке коло*»⁷. Особливістю проведення Кола серед козаків було те, що обговорення в ньому тривало доти, доки громада не знаходила консенсусу, прийняттого для усіх її членів.

Ця козацька традиція перегукується із сучасним розумінням процедури Кола, обов'язковим елементом якого є досягнення взаємної згоди щодо рішення, яке приймається внаслідок відкритого та рівноправного обговорення заданої ситуації.

4.2. Проведення Кола цінностей (презентаційне Коло)

Фасилітатор знайомить учасників з традиціями застосування кіл в різних культурах для прийняття рішень та обговорення важливих питань. Доречно звернути увагу на символи та ритуали, що використовуються під час проведення Кіла. Після завершення презентаційної частини, фасилітатор (Хранитель Кола) пропонує учасникам ознайомитися з основними правилами Кола, які попередньо записані на фліп-чарті.

Правила Кола:

- Мовник / Братина завжди рухається по Колу за годинниковою стрілкою («за сонцем»).
- Говорити має право тільки той, хто тримає в руках Мовник / Братину, або учасник, який отримав особливий дозвіл ведучого (Хранителя Кола).
- Коли Мовник / Братина потрапили до учасника в руки, а він/вона не має, що сказати, Мовник / Братина передається далі по Колу, а учасник має право зберігати мовчання.

⁷ Яворницький Д. Історія запорозьких козаків. У 3-х т. - К.: Наукова думка, 1990.

- Жоден з учасників не має право висловитися та піти, доки Коло не завершилося.
- Мовник / Братина продовжує рухатися по Колу доти, доки є учасники, які бажають висловитися стосовно теми дискусії; рішення не може бути прийнятим до тих пір, доки є учасники, які бажають висловитися.
- Коли учасник тримає в руках Мовник / Братина, він/ вона повинен поважати мету проведення Кола та інших його учасників, висловлюючись:
 - «від серця», чесно та відверто;
 - з повагою до присутніх;
 - достатньо стисло і лаконічно, щоб кожен мав можливість висловитися;
 - дотримуючись теми, що обговорюється в Колі.

Фасилітатор (Хранитель Кола) проводить *ритуал відкриття Кола*:

- просить учасників взятися за руки так, щоб права долоня кожного учасника була повернута до низу – «до землі», тобто «давала», а ліва – до гори, «до сонця», тобто «приймала» – це замкнене Коло, де енергія кожного передається по колу і утворює єдність;
- говорить слова, що наснажують учасників поважати одне одного;
- закінчує словом «мир», яке повторюють усі учасники.

Ритуал відкриття є обов'язковим елементом усіх наступних Кіл.

Використовуючи Мовник / Братину, відбувається обговорення:

- 1. Назвіть людину, яку ви поважаєте та ту її рису (характеру, цінність, якість), якій би ви хотіли у неї навчитися або, яка вас вражає.*

На це питання учасники відповідають, передаючи по колу Братину. Після того, як Мовник повернеться до ведучого, він/ вона просить учасників повторити усі названі якості та записує їх на фліп-чарті – це є список цінностей, які є важливими для присутніх у Колі, адже вони самі сформували цей перелік (список цінностей слугує орієнтиром для розуміння рис, необхідних медіатору та засад, на яких базуються відновні практики).

Після всіх відповідей можна поставити Братину на середину та написати на фліп-чарті слова «Цінності» і запропонувати присутнім ще раз назвати цінності про які вони говорили. Прийняття цінностей у Колі – це важливий етап, коли кожен з членів групи має усвідомити те, що він поділяє прийнятні цінності як на словах, так і на діях. Слід пам'ятати, що не існує більш або менш важливих цінностей. Серед найбільш уживаних цінностей називають повагу і чесність, співчуття, доброту, любов тощо.

Висновки ведучого: «Я щиро вірю в те, що продовження цьому списку є. І в те, що кожен із вас буде володіти всіма цими прекрасними людськими якостями. Роблячи якийсь вчинок, подивіться на цей список: чи є в ньому та цінність, якою ви керуєтесь? Якщо ні, то просто задумайтесь чи потрібно це робити...».

- 2. Згадайте та назвіть громаду/команду, де ви відчували підтримку. Якщо зможете, пригадайте ситуацію, в якій ви насправді відчули себе частиною цієї команди.*

Як підсумок в Колі для дітей можна сказати: «Я вірю, що ваш клас буде справжньою командою, що кожен з вас буде її невід'ємною частинкою. А найважливіше це те, щоб ваша команда проявлялася завжди, а не тільки в негативних ситуаціях».

3. Опишіть свій досвід участі в Колі. Які особливості (елементи Кола) проведення Кола ви помітили? Чому ці особливості (елементи Кола), на ваш погляд, є важливими?

Після обговорення цих питань фасилітатор (Хранитель Кола) проводить ритуал закриття Кола, висловлюючи побажання групі, які закінчуються словом «мир».

Кінцеве обговорення в Колі:

- Який у вас настрій? Як ви себе почуваете?

Усі стають так, як під час ритуалу відкриття, хранитель дякує учасникам за їх щирість та відвертість за внесок у формування справжньої громади. Наприкінці хранитель промовляє слово «мир», яке повторюють усі учасники.

Питання для обговорення:

- Які переваги, на вашу думку, має Коло у порівнянні зі звичайним груповим обговоренням проблем?
- Як ви вважаєте, у яких ситуаціях застосування Кола може бути ефективним? – за результатами цього обговорення складається список «Види Кіл та їх застосування» (див. нижче).

Класифікація Кіл:

1. Коло цінностей (презентаційне Коло);
2. Коло вирішення проблеми, конфлікту;
3. Коло прийняття рішень;
4. Тематичне Коло;
5. Коло зцілення;
6. Коло, що проводиться на батьківських зборах.

Коло цінностей – це Коло, яке першим проводиться в громаді (класі). Коло цінностей має на меті сформувати в групі спільні уявлення про цінності, сприяти розкриттю учасників та встановленню атмосфери довіри. Коло цінностей починається

з розповіді хранителя про традиції проведення Кіл та пояснення правил даної процедури. Потім ведучий проводить ритуал відкриття Кола: просить учасників взятися за руки так, щоб права долоня кожного учасника була повернута до низу – «до землі», тобто «давала», а ліва – до гори, «до сонця», тобто «приймала» – це замкнене Коло, де енергія кожного передається по колу і утворює єдність; ведучий говорить слова, що наснажують учасників поважати одне одного; ведучий закінчує словам «мир», яке повторюють усі учасники. Ритуал відкриття є обов'язковим елементом усіх наступних Кіл. Далі хранитель просить учасників згадати важливу для них людину та назвати притаманну їй рису/якість, яку вони вважають найважливішою. На це питання учасники відповідають, передаючи по колу Братину. Після того, як Мовник повернеться до ведучого, він/вона просить учасників повторити усі названі якості та записує їх на фліп-чарті – це є список цінностей, які є важливими для присутніх у Колі, адже вони самі сформуvalи цей перелік. (Важливо зауважити, що доречно записувати перелік цінностей на папері, а не на дошці, оскільки учні часто виявляють бажання мати такий список постійно у своїй класній кімнаті). Друге питання для обговорення: «Розкажіть, будь ласка, про ваш досвід перебування в громаді/в команді, коли ви відчули себе частиною цієї громади». Підсумовуючи дане обговорення, ведучому варто звернути увагу на те, що громада (клас, друзі) – це надзвичайно потужний ресурс, який може підтримати кожного з нас у складних життєвих обставинах і, якщо учасники виявлять бажання, таким джерелом підтримки може стати Коло, в якому вони сьогодні перебувають. За бажанням ведучого, Коло цінностей може починатися і закінчуватися питанням стосовно того, як себе почувають учасники, який у них настрій тощо.

Коло цінностей, як і будь-яке інше Коло, закінчується ритуалом закриття Кола: усі стають так, як під час ритуалу відкриття, хранитель дякує учасникам за їх щирість та відвертість за

внесок у формування справжньої громади. Наприкінці хранитель промовляє слово «мир», яке повторюють усі учасники.

Коло вирішення проблеми характерне для тих конфліктів, де в ситуацію втягнуто багато осіб. У навчальних закладах Коло вирішення проблем використовується, коли конфлікт виник у класі, і до нього залучена значна частина учнів. Під час проведення Кола вирішення проблеми група обговорює, що сталося; кожен має можливість висловитися з приводу конфлікту та бути почутим. Після цього група переходить до обговорення того, яким чином можна вирішити ситуацію, що склалася. Важливо пам'ятати, що рішення проблеми повинне задовольнити кожного учасника Кола, лише тоді процедура може бути завершена.

Коло прийняття рішень використовується для того, щоб громада змогла за допомогою цієї вправи ухвалити загально-прийняте рішення, яке задовольнить усіх. Свою думку зможе висловити кожен, а не лише найбільш активний, як це найчастіше стається в класі. Коло прийняття рішень застосовується тоді, коли існує багато можливих варіантів рішення важливого питання з метою донести їх до громади та обрати найкращий варіант із запропонованих під час спільного обговорення.

Тематичні кола залежать від віку та діяльності людей, які знаходяться у Колі. Наприклад, цікавими тематичними Коломи для 9-х класів є Коло на тему любові, кохання, дружби, міжособистісних стосунків тощо. Найголовніше, щоб тематика Кіл була погоджена з класами. Можна попередньо запитати в них, що саме їх цікавить, або ж задати таке питання на самому Колі: «Про що ви хочете поговорити?»

Коло зцілення проводиться для підлітків, які пройшли процес медіації. Саме за допомогою таких Кіл проходить їхнє відновлення у громаді. Метою таких Кіл є поліпшення взаємин між людьми та повернення їх до тих стосунків, які були до конфлікту. Традиційно такі Коло починаються з цінностей, а потім

відбувається обговорення ситуації, що склалася, результати медіації та перспективи відновлення стосунків.

Коло на батьківських зборах повторює всі питання Кола цінностей. А після цього батькам задають питання про їхніх дітей, наприклад: «З яким настроєм ваша дитина йде до школи? З яким повертається? Які зміни відбулися з нею від початку навчального року?» Найкраще ці питання узгоджувати з класним керівником.

Анкета зворотного зв'язку техніки «Коло»

Шановні учасниці та учасники «Кола»!

Пропонуємо вашій увазі анкету і звертаємося з проханням заповнити її. Ваші відверті відповіді допоможуть нам покращити роботу у майбутньому. За бажанням Ви можете заповнити дану анкету анонімно. Дякуємо за співпрацю!

1. Ваше ім'я (за бажанням)

2. Який у вас зараз настрій?

3. Ви раніше брали участь в «Колі»?

- Так
- Ні

4. Чи сподобалось Вам «Коло»?

- Так
- Ні

5. Чи змінили Ви своє ставлення до людей з якими Ви брали участь у «Колі»?

- Так, на краще
- Ні, не змінив(-ла) Так, на гірше

6. Ваші коментарі, враження, побажання

5. Інтерактивний захід «Жива бібліотека» (50 хв)

«Жива бібліотека» – це інтерактивний захід, що надає людський вимір ідеї розмаїття. У цій бібліотеці «живі» книги – люди. У «Живу бібліотеку» розшукують унікальні «книжки», щоб надати «читачам» досвід діалогу та усвідомлення, як сильно життя реальної людини, яка представляє ту чи іншу вразливу групу в суспільстві, відрізняється від наших про неї уявлень.

«Книгами» у «Живій бібліотеці» є люди, об'єднані історіями подолання стигм, упереджень та дискримінацій, пов'язаними з їхньою спільнотою чи статусом. Кожна історія є прикладом того, що толерантність до різноманіття є невіддільною складовою здорового та вільного від стереотипів суспільства. «Жива бібліотека» – це найбільший в Україні простір для діалогу з групами, які потерпають від дискримінації.

Під час «Живої бібліотеки» можна почути історію військово-вслужбовця; батька трансгендерного підлітка; патрульної поліцейської і мами трьох дітей. Що спонукає українських чоловіків іти в декретну відпустку по догляду за дитиною, а жінок – ставати снайперками або штурмовичками в зоні АТО/ООС? Як налагодити життя, звільнившись із місць позбавлення волі або маючи досвід вживання наркотиків? Як вибороти право на освіту людині з розладом аутичного спектру чи бороти стигматизацію щодо свого ВІЛ-позитивного статусу? Чому інвалідність не є завадою для великого спорту, а ромська національність – перепоною для кар'єри? Відповіді на ці та багато інших непростих запитань можна буде знайти в історіях «книжок» нашої «Живої бібліотеки».

Перша «Жива бібліотека» (Human Library) з'явилась у 2000 році в Данії на музичному фестивалі Roskilde. Її концепцію розробила данська неурядова молодіжна організація «Зупини насильство» (Stop the Violence). Відтоді ця ідея стала дуже популярною, і її втілили у життя в Україні також.

«Жива бібліотека» руйнує стіни між людьми завдяки спілкуванню. Варто лише спробувати!

6. Форум-театр (60 хв)

Форум-театр – методика інтерактивної роботи серед різних прошарків суспільства, спрямована на вирішення соціальних проблем.

Сутність методики форум-театру – це пошук в рамках запропонованої вистави – разом із учасниками й учасницями – шляхів вирішення проблеми чи виходу зі складної життєвої ситуації.

Форум-театр дає можливість не лише усвідомити проблему і сформулювати ставлення людини до негативного явища, а й здобути навички пошуку шляхів для вирішення проблеми з використанням власного досвіду та досвіду інших людей, включаючи можливості підсвідомості та емоційного інтелекту.

Оволодіння методикою форум-театру та застосування її в подальшій роботі серед молоді в регіонах є наступним кроком розвитку ШРМ. Це логічний поступ на шляху поглиблення і конкретизації соціальної роботи.

Ведучий форум-театру (ми називаємо його джокер) перед початком вистави знайомить учасників-глядачів із проблемою, яку висвітлюватиме вистава. Після вистави ведучий шляхом інтерактивного опитування аудиторії з'ясовує рівень усвідомлення групою учасників-глядачів проблеми та її наслідків для суспільства в цілому та для конкретної людини. За необхідності структурує кілька проблем, проговорюючи їх. З'ясовується, хто саме потерпає від пригнічення у змальованій ситуації, а хто свідомо чи ні стає пригноблювачем. Глядачам пропонується ще раз подивитися виставу і, якщо в них виникає корисна пропозиція, зупинити дійство.

Пошук можливих шляхів покращення ситуації пропонують самі глядачі – учасники та учасниці форум-театру. В момент, коли при повторному програванні вистави є шанс покращити ситуацію і в учасників та учасниць є ідея, як саме це зробити, він чи вона каже «Стоп!», виходить на сцену, замінює протагоніста (персонажа, який страждає від пригнічення) і показує, як,

на його/її думку, треба себе поводити, що говорити для зміни ситуації на краще.

Ця методика застосовує набутий нами досвід тренінгів та інтерактивного театру. Об'єднуючи техніки надання інформації й набуття навичок через тренінги та вплив на підсвідомість через почуття, що викликають створені художні образи в інтерактивному театрі, форум-театр впливає на емоційний інтелект людини, формуючи креативний підхід до позитивного вирішення проблеми.

Форум-театр – методика, ще не поширена в Україні, хоча вона давно й ефективно використовується у половині країн світу як засіб зробити суспільство щасливішим, як спосіб відкриття самого себе та інших, визначення та вираження наших бажань; як знаряддя зміни обставин, які спричиняють нещастя та біль, та знаряддя посилення того, що приносить мир. Форум-театр є мовою, яка допомагає зрозуміти й розвинути емоційні сфери свідомості (емоційний розум) та виробити креативний підхід до позитивного вирішення проблем.

Існує Декларація принципів форум-театру. Ця Декларація, прийнята організацією «Міжнародний театр пригнічених», вважає основною метою Театру пригнічених – гуманізувати суспільство. Театр пригнічених визначається як система вправ, ігор та методів, які базуються на «сутнісному театрі», щоб допомогти чоловікам і жінкам розвинути в собі найсуттєвіше, що притаманне їм як людським істотам – театр.

Головною темою вистав форум-театру є ситуація пригнічення та насильства в його різноманітних проявах, тому й сам театр так і називається – «Театр пригнічених».

Головною метою форум-театру є надання інформації та набуття навичок вирішення існуючої проблеми певною людиною з використанням досвіду інших людей та з підключенням можливостей власного емоційного інтелекту.

Темами вистав форум-театру можуть бути найрізноманітніші проблеми суспільства: стосунки між членами родини, співробітниками, представниками різних націй, культур, релігій, проблеми ВІЛ-інфікованих, людей з обмеженими можливостями, питання щодо здорового способу життя, наркоманії, алкоголізму, торгівлі людьми тощо.

Таким чином, 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. Можлива участь лікаря, міліціонера, психолога, вчителя. Кількість персонажів зумовлена сценарієм та конкретною ситуацією.

Під час участі в форум-театрі глядачі мають можливість не тільки познайомитися з 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 при 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 упродовж кількох годин «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, та вірогідна можливість знаходження іншого виходу зі складної ситуації. Аудиторія залучається до переживань, драма акторів стає драмою глядачів.

Глядачі, спостерігаючи за подіями, що розгортаються на сцені, впізнаючи ситуацію, мають можливість оцінити поведінку людини з боку та висловити своє бачення поведінки учасників подій, що приведе до поліпшення ситуації в цілому. Таких способів поліпшення ситуації може бути багато, адже у кожного з глядачів – свій власний досвід вирішення проблеми, і він готовий поділитися цим досвідом з іншими.

Однією з особливостей форум-театру є відсутність рекомендацій глядачам, як необхідно поводитися, адже кожна людина робить свій вибір сама, і ніхто не може їй сказати, як треба чинити в конкретному випадку. В ході постановки кожна людина може зупинити хід вистави, щоб власним прикладом показати, як, на її погляд, протагоніст міг би змінити ситуацію на краще.

Техніка форум-театру може бути застосована в різних ситуаціях з різною метою: або допомогти одній конкретній людині – ВІЛ-інфікованому, людині з обмеженими можливостями, наркоману, або змінити погляд суспільства на проблему, поведінку членів суспільства стосовно пригніченої людини, чи здійснити вплив (лобіювання інтересів певних членів громади) на органи влади з метою вдосконалення законодавства та прийняття певних рішень на місцевому рівні.

Цільові групи, з якими працює форум-театр, включають:

1. саме пригнічених осіб, які потрапили у складну ситуацію і потерпають від різних форм насильства або власної залежності, – ВІЛ-інфіковані, наркомани, жертви торгівлі людьми, насильства або сексуальної експлуатації;
2. пересічних членів суспільства, які можуть опинитися в складних життєвих ситуаціях через необізнаність і в яких не вистачає інформації або власного досвіду для попередження виникнення проблеми, – підлітки з проблемних сімей, вихованці дитячих будинків, ув'язнені колоній;
3. не менш важливою є робота з впливовими особами, які мають покращити ситуацію в суспільстві шляхом

проведення попереджувачих заходів та надання допомоги людям, що потерпають від пригнічення, – соціальні працівники, медики, правоохоронці, члени НГО.

Форум-театр підходить для будь-якої особи чи групи, яка могла б ідентифікувати себе з потерпілим від пригнічення.

В ідеалі, ця техніка може бути використана як засіб попередження щодо потрапляння людини в проблемні ситуації та моделювання можливих шляхів виходу із ситуації, в яку потрапила пригнічена людина, – через надання їй інформації та набуття навичок вирішення проблеми конкретної людини з використанням досвіду інших людей та з підключенням можливостей власного емоційного інтелекту.

Завдання форум-театру залежать від групи учасників, з якою ми працюємо в даний момент. Залежно від завдання, що стоїть перед конкретним заходом, обираємо техніку проведення форум-театру.

Працюючи з групою пригнічених людей, ми ставимо за мету допомогти людині знайти вихід зі скрутного становища, побачити нові способи вирішення проблеми. Це робота в дитячих будинках, організаціях інвалідів, кризових центрах із жертвами насильства. Кожна пригнічена людина має свій певний досвід. Спілкуючись у колі таких як вона сама, але тих, що мають інший досвід виходу зі скрутного становища, вона отримує досвід інших людей. Спілкування проходить у невимушеній обстановці, ніхто нікому не нав'язує свої думки, ніхто не примушує робити саме так, і тому ця інформація не викликає внутрішнього протесту і сприймається органічно. Робота з пригніченою людиною проводиться таким чином, що ми змінюємо на сцені тільки пригнічену людину – головного героя.

Якщо ми працюємо з групою пересічних членів громади з метою попередження негативних проявів у суспільстві – насильства, наркоманії, торгівлі людьми і т. ін., – слід діяти за тим самим принципом: саме головний герой – людина, яку

було визначено як потерпаючу від пригнічення, – є тим, кого замінюють, для кого виробляються ці стратегії та пропозиції в ході форуму. Бо ідея форум-театру базується на істині, що незалежно від того, ким ми є і яку роль виконуємо в суспільстві, ми завжди можемо змінити тільки себе.

Іноді в ході вистави виникає потреба введення нового персонажу – подруги, працівника громадської організації, медика, правоохоронця, за допомогою яких ми змінюємо ситуацію навколо пригніченої людини на краще.

Метою проведення форум-театру для осіб, що впливають на ситуацію в суспільстві, – держслужбовців, правоохоронців, медиків, освітян – є спільний пошук найдієвіших шляхів попередження негативних явищ у суспільстві та надання різнопланової допомоги пригніченим. Існує багато варіантів для виходу зі складної ситуації, і який саме буде найвдалішим, можна визначити, тільки поєднавши зусилля фахівців різних напрямів, адже сама пригнічена людина не володіє всією фаховою медичною, правовою, психологічною інформацією, яку мають освічені фахівці.

Законодавчий театр як різновид Театру пригнічених, що тісно пов'язаний з форум-театром, вступає в силу в сценаріях, коли глядачі вистави усвідомлюють, що будь-які намагання змінити ситуацію на краще не мають шансу на позитивне вирішення проблеми без зміни законодавства та дій політиків.

В Україні законодавчий театр може бути інструментом вироблення навичок лобіювання інтересів пригнічених членів громади перед органами державної влади.

7. Вправа «Наш простір»⁸ (55 хв)

Мета: підвищити обізнаність про власне оточення, комунікувати ідеї через малювання.

8 Програма «AdoKit: Соціо-емоційна підтримка підлітків в Україні». ГО «Ла Страда-Україна». Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ)

Ресурси: приміщення, або відкритий простір, тиша, мінімум по одному великому аркушу на кожну підгрупу (або щось інше, де вони зможуть малювати), мінімум одна ручка, олівець чи маркер на кожного учасника.

Під час вправи, працюючи у групах, учасники створюють малюнки, що описують середовище, укладають карту спільноти.

Сфери особистості, які активізуються у вправі: самооцінка, комунікація та самовираження, емпатія та повага.

Учасники сідають поруч, працюють спільно, великою командою, незалежно від того чи вони щойно познайомилися, чи уже добре знайомі.

Після вправи рекомендуємо зберегти малюнки учасників чи описи їхньої спільноти. Використайте їх як основу для подальших активностей, що допоможуть учасникам виражати свій досвід, власні відчуття та знаходити вдалі можливості у житті.

Хід проведення

Учасники об'єднуються в малі групи. Кожна група отримує один аркуш фліпчарту, на якому учасники малюватимуть карту спільноти.

Тренер може ставити питання аби заохотити учасників подумати детальніше (але не зупиняйте їх, якщо вони уже починають малювати):

- Якими є межі/кордони цієї спільноти? (у деяких спільнотах кордони є офіційно позначені огорожами чи стінами; у інших кордони можна визначити групою людей, котрі там проживають, або ж ідентифікувати через неофіційні позначки, як то будівлі чи дерева)
- Якщо ми хочемо створити хорошу карту цієї спільноти, що нам слід туди включити?
- Де живуть чи проводять час люди? Які люди живуть чи проводять час на цій місцевості?
- Де люди беруть воду?

- Де люди беруть їжу?
- Де люди беруть усі необхідні їм речі (наприклад дрова)?
- Куди діти ходять до школи? Де люди можуть отримати необхідну медичну допомогу?
- Де підлітки збираються разом поза школою (наприклад, щоб пограти в ігри)? Які підлітки там збираються (хлопці, дівчата, старші чи молодші діти, певні групи)? Чим вони займаються?
- Де люди моляться чи здійснюють інші релігійні обряди/церемонії?
- Де збираються дорослі? Чим вони там займаються?

Після того, як попередню карту створено, тренер просить учасників продемонструвати, як вони живуть та проводять свій час щодня у просторі цієї спільноти.

Тренер обирає 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 та просить їх змінювати локацію відповідно до проживання цих годин у їх звичному житті).

Обговорення:

- Де найчастіше проводять свій час дівчата/жінки? А де хлопці/чоловіки?
- Де знаходяться 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 знаходяться? 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/ка?

- Що такого ви знаєте, що могло б стати у нагоді 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 нагоді?

Підказки:

- Нехай учасники малюють, або ж зображають свій день у будь-який обраний ними спосіб.
- Зробіть необхідні кроки, якщо розумієте, що учасник може стикатися із певними ризиками (наприклад поговоріть один-на один, дізнайтеся, чи свій день описує підліток, чи, можливо, чийсь інший).
- Не слід вказувати учасникам, що включати до їхньої карти, навіть якщо вони забули про важливі, на ваш погляд, місця.
- Не слід активно акцентувати обговорення на ризиках та небезпеках (як то безпечні маршрути евакуації, небезпечні місця, яких слід уникати тощо), якщо учасники вперше виконують цю вправу. Натомість, 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 та безпеці, якщо вважаєте, що це необхідно для захисту учасників.
- Не слід змушувати учасників ділитися особистою інформацією, якщо вони цього не хочуть (натомість, попросіть 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 у наявному просторі, використовуючи реквізит для позначення різних локацій та/чи самостійно позначити 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 більш детальні карти важливих для них місць спільноти (таких як будинок чи школа) або включати до своїх карт більш віддалені місця. Можна зробити карту уявного місця, або придуманого самими учасниками, або змальованого із 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 та точки зору учасників.
- Створіть карту орієнтовану на нових учасників у спільноті, яка б зображала усі необхідні місця про які їм варто знати.

Продовження:

Учасники можуть працювати над новими зразками своїх карт, практикуватися у малюванні чи інших вміннях, а також виставляти на огляд свої роботи. Таким чином вони можуть рефлексувати щодо своїх карт та зрозуміти:

- Як багато вони знають про місця, де їм можуть запропонувати допомогу і послуги, та як можна отримати доступ до цих ресурсів.
- Що позитивного та негативного є у їхніх спільнотах.
- Місця, про які вони хотіли б дізнатися більше, та побувати.

- Місця, які вони хотіли б удосконалити – наприклад: невикористаний простір, який вони могли б використовувати як місце відпочинку; місця, де вони стикаються із конфліктами, та які можна трансформувати; місця, які вони вважають небезпечними і які можуть стати більш захищеними. Якщо ви працюватимете із однією і тією ж групою підлітків протягом довгого періоду, то повторіть цю вправу за кілька тижнів або місяць. Прослідкуйте будь які зміни у їх спільнотах включно зі змінами у їх власних обставинах.

8. Гра «Емоційна карта учня/учениці»⁹ (45 хв)

Мета: створити профіль учня/учениці з конкретною проблемою.

Хід проведення

Емоційна карта допомагає сконцентрувати увагу групи на учнях, які мають конкретні проблеми в навчанні чи в соціалізації.

Кожна група вивчає одного учня.

1. Для початку намалюйте велике коло, всередині якого має бути місце для додаткових написів.
2. Домалюйте очі, вуха, рот, перетворивши цей круг у велику голову.
3. Попросіть групу присвоїти цьому учню ім'я.
4. Ділянки навкруг голови розділіть на сектори з запитаннями:
 - Про що думає? (над мозком);
 - Що бачить? (навпроти очей);
 - Що чує? (навпроти вуха);
 - Що говорить? (навпроти рота);

⁹ Грей Д., Браун С., Макануфо Дж. Геймштормінг. Ігри, у які грає бізнес. Пітер, 2012. 288 с.

- Що робить? (навпроти шиї);
 - Що відчуває? (навпроти серця).
5. Попросіть групу описати цього учня/ученицю з його власної точки зору. Відповідно у кожному секторі запишіть свої думки відповідаючи на запитання сектора від очей до серця (за годинниковою стрілкою).
 6. Ціллю гри є намагання розібратися у сприйнятті іншої людини.
 7. Попросіть групу під картою записати поради як можна допомогти цій дитині, з'ясувавши перед тим: Чого хоче цей учень? Які спонукальні мотиви його вчинків? Що ми можемо для нього зробити?

9. Рекомендації, які допоможуть впоратися з посттравматичними реакціями батькам і їхнім дітям¹⁰ (20 хв)

Учасникам пропонується обговорити особливості комунікації з батьками учнів у сучасних умовах військових подій, після чого у групах розробити рекомендації, які педагогічні працівники можуть надавати батькам учнів задля подолання наслідків психологічного травмування подіями війни.

В роботі можуть бути використані наведені нижче рекомендації.

- *Поповнюйте свої ресурси.* Висипайтеся, дотримуйтеся збалансованого режиму харчування, займайтеся спортом. Фізичне навантаження щодня – обов'язкове. Також щодня робіть те, що приносить задоволення та поповнює ресурси (див. вправу «Долонька ресурсів» у *додатку Е*).
- *Намагайтеся підтримувати звичний порядок життя.* Дотримуйтеся рутини (звичайного функціонування) – це

¹⁰ Сборник материалов по профилактике и психотерапии посттравматического стрессового расстройства у детей / под ред. О. В. Залесской, Е. П. Коваленко, Н. Ю. Худяковой: ПАДАП, 2014. С. 107–109.

найефективніший спосіб попередити посттравматичну реакцію. Отож, прокидайтесь у звичний час, перевдягайтесь, робіть гігієнічні процедури, готуйте сніданок тощо. Підтримка звичного способу життя дуже переконливо діє на дитину та є для неї чітким доказом власної безпеки і стабільності.

- *Спілкуйтесь із сім'єю та друзями.* Немає жодної потреби залишатися на самоті. Діліться своїми почуттями й переживаннями з іншими дорослими, особливо з тими, що пережили щось подібне. Для цього можна долучитися до групи взаємопідтримки.

Відкрита, щира розмова здатна зарадити в багатьох проблемах. Добрі, довірливі взаємини в родині зміцнюють кожного та кожную з її членів, роблять їх витривалішими. Потрібно проговорити, як уникати травматичних ситуацій у майбутньому (наприклад, оминати місця, які можуть бути заміновані, не говорити з незнайомцями), домовитися про порядок дій у небезпечній ситуації, укласти карту сімейних ресурсів (див. відповідну методику в *додатку Е*), яка допоможе впоратися з різними труднощами. Це посилить відчуття безпеки та здатності керувати своїм життям.

- *Стежте за власною реакцією на те, що відбулося.* Діти виробляють свою модель поведінки, спостерігаючи за важливими для них дорослими. Вони немов віддзеркалюють дорослим їхні стереотипні реакції, зокрема й на травмуючі події. Тому якщо батьки прагнуть, щоб діти поводитися достатньо спокійно й адекватно, вони самі мають демонструвати приклад такої поведінки.

Для того, щоб опанувати себе, батькам можна спочатку, наприклад, поговорити з іншими членами родини, використати прийоми саморегуляції емоційного збудження, і лише потім почати розмову з дитиною.

- *Приділяйте дитині достатньо уваги.* Чуйність і увага з боку батьків допомагають дитині висловити свої думки, внутрішні переживання, відчутти турботу й захищеність, особливо в тяжких ситуаціях. Якщо дитина прагне поговорити про свої почуття, її потрібно підтримати та заохотити, проявити увагу до того, що вона говорить, пояснити, що почуття страху, гніву, тривоги є нормальною реакцією на ненормальні події.

- *Обмежте для себе кількість новин, а для дітей – доступ до медіа.* Дуже важливо убезпечити дитину (особливо дошкільного та молодшого шкільного віку) від перегляду фотографій, прямих репортажів із місця трагічних подій. Часто батьки настільки захоплені драматичними подіями, які транслюють на телебаченні, що забувають про те, що ці сюжети можуть бачити і їхні маленькі діти, які в подальшому мають кошмари та гнітючі думки.

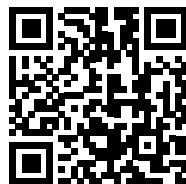
Для дорослих також часто перегляд новин про руйнації, насильство тощо може виступати як тригер власних інтрузивних спогадів, і тому варто зменшити кількість і адаптувати під себе форму отримання інформації (наприклад, замість перегляду фото й відео перейти на читання новин).

- *Уважно стежте за проявами будь-яких ознак стресу в себе та дитини.* Якщо дитина грає в ігри, які знов і знов відтворюють травмуючі події, чи нарікає на нічні жахи, а вас наздоганяють інтрузії чи флешбеки, в жодному разі не слід це ігнорувати. Такі прояви є нормальними одразу після травми, але якщо за місяць і більше вони не зникають, варто подумати про звернення по професійну допомогу.

Будьте особливо уважні та чуйні з підлітками, які демонструють симптоми стресу. Якщо підліток говорить чи думає про самогубство, вживає психоактивні речовини, погано їсть чи спить, демонструє спалахи гніву,

такими симптомами слід зайнятися негайно та звернутися до фахівців.

Додатково радимо ознайомитись із посібником для батьків «Як я допоможу своїй травмованій дитині?»



Рефлексія (10 хв)

2.2. Модуль 2

Підтримуюче середовище для навчання і розвитку учнів

Вступ

Як створити безпечні умови для всіх учасників освітнього процесу, особливо — в сучасних умовах? На що насамперед звернути увагу? Як зрозуміти, якої підтримки потребує дитина? Хто може її надати? Яка роль батьків в адаптації дитини до нових умов навчання?

Ці питання будуть обговорюватися під час вивчення теми II модуля. Учасники матимуть змогу актуалізувати власні знання основних закономірностей розвитку дитини на різних вікових етапах, визначать особливості реакцій дитини різного віку на стресові ситуації. Також визначать ознаки психологічного травмування дитини та шляхи допомоги такій дитині. Також під час заняття учасники окреслять функції різних спеціалістів та визначать роль батьків у процесі адаптації дитини до нового оточення, переконуються у важливості командного підходу в роботі з дітьми.

Тема 2.1. Вікові особливості дітей в розрізі освітнього процесу під час війни (2 год)

Сутність понять «розвиток» та «розвиток дитини». Основні принципи розвитку.

Основні етапи розвитку дитини згідно з концепцією Е. Еріксона, кризи розвитку, сензитивні періоди розвитку, психологічні вікові новоутворення. Провідний тип діяльності у кожному віковому періоді.

Особливості реакцій дитини різного віку на стресові ситуації.

Мета: сформувати в учасників розуміння основних закономірностей розвитку дитини на різних вікових етапах.

Завдання:

1. Визначити поняття «розвиток» та «розвиток дитини».
2. Ознайомити учасників з основними етапами розвитку дитини згідно з концепцією Е. Еріксона.
3. Визначити особливості реакцій дитини різного віку на стресові ситуації.

1. Привітання (30 хв)

Слова тренера: Наше завдання полягатиме в тому, щоб у чаті написати привітання групі у формі смс-повідомлення із 5 слів.

Учасники вітають один одного. Тренер зачитує повідомлення учасників.

Обговорення:

- Як ви почували себе під час вправи?
- Яке повідомлення вам запам'яталося найбільше? Чому?

2. Рефлексія попереднього заняття (15 хв)

Слова тренера: Давайте пригадаємо позитивний момент сьогоднішнього ранку: від пробудження до початку заняття (за бажанням, зафіксуйте у чаті).

Учасники розповідають про події ранку.

Слова тренера: Тепер пригадаємо попередній навчальний день, наші активності й емоції під час навчання. Як би ви одним словом назвали попередній навчальний день?

Учасники можуть назвати: думаю, живу, цікаво, гарно, насичено, позитивно, ціль, уперед, враження тощо.

3. Мозковий штурм «Розвиток дитини» (15 хв)

Тренер пропонує учасникам у форматі мозкового штурму визначити поняття «розвиток».

Відповіді учасників фіксуються.

Підсумувавши сказане учасниками, тренер надає інформацію про поняття «розвиток» та «розвиток дитини». Тренер підкреслює, що під час і в результаті розвитку відбуваються зміни. Він презентує схему:



До уваги тренера!

Ці визначення пропонуємо підготувати учасникам як роздаткові матеріали.

Розвиток – процес, унаслідок якого відбувається зміна якості чого-небудь, перехід від одного якісного стану до іншого, вищого.

Розвиток дитини – це процес накопичення кількісних змін, що призводить до виникнення нових утворень, нових механізмів, нових процесів, нових структур, які забезпечують перехід від нижчих до вищих форм та рівнів всієї життєдіяльності.

У психічному розвитку дитини перетинаються та взаємодіють фактори біологічного та соціального характеру.

До біологічних факторів належать: спадкові особливості, вроджені властивості, що обумовлені пологами або набуті впродовж життя.

До соціальних факторів належать: умови життя, культурні та національні традиції, різноманітні релігійні течії, пануючу ідеологію, рівень розвитку науки та мистецтва, організоване навчання та виховання, соціальне середовище життєдіяльності дитини.

Кризи розвитку – нормативні періоди, що означають початок переходу від одного етапу психічного розвитку до іншого, коли відбувається перебудова ситуації, в якій попередньо розвивалася дитина.

Сензитивні періоди розвитку (від лат. *sensus* – почуття, відчуття) – вікові інтервали індивідуального розвитку, під час яких дитина найбільш чутлива до специфічних впливів навколишнього світу. Врахування сензитивних періодів необхідно насамперед для раціональної організації розвивальних заходів.

Вікові новоутворення – якості або властивості, які вперше виникають на етапі розвитку в готовому вигляді та визначають свідомість дитини, її ставлення до того, що відбувається навколо, визначають хід подальшого розвитку. Новоутворення проявляться на наступному етапі розвитку особистості.

Провідний тип діяльності – діяльність, в межах якої розвиваються психічні процеси, що готують перехід дитини до нового, вищого щабля розвитку.

Тренер розповідає про основні принципи розвитку (*дода-ток А*).

4. Інформаційне повідомлення з моделюванням «Періодизація розвитку дитини та її вікові кризи» (15 хв)

Далі тренер називає вікові періоди, через які проходить дитина у процесі розвитку, та розповідає про особливості таких періодів: (0-1), (1-3), (3-6), (6-12), (12-18) (*додаток Б*).

Він зазначає, що розвиток дитини має свій ритм, оптимальні періоди і є ланцюгом якісних змін усіх основних процесів організму. Це низка стадій, що співвідносяться з хронологічним віком дитини. Нормативний розвиток дитини має вікові закономірності: можливі вікові кризи розвитку та сензитивні періоди, виникнення психологічних новоутворень, наявність провідної діяльності.

Тренер наголошує на тому, що дорослим варто це знати та враховувати для того, щоб краще розуміти, що відбувається з дитиною, як створити оптимальні умови для її розвитку.

Під час розповіді про вікові етапи тренер робить відмітки на аркуші паперу для фліп-чарту чи демонструє заздалегідь підготовлені різнокольорові картки, що відповідають віковим кризам.

Тренер коротко розповідає про вікові кризи розвитку (*додаток В*).

Тренер наголошує, що розвиток дитини традиційно розуміється як поступовий процес, що поділяється на стабільні та критичні періоди. Під кризою розуміється достатньо короткий період часу, протягом якого відбуваються значні зміни як в особистості самої дитини, так і її відносинах з оточуючими. Кризові періоди розвитку в усіх дітей проявляються по-різному. Іноді у цей період поведінка дитини може бути складна (проблемна) для її батьків (вихователів), як, наприклад, криза 3-х років та підлітковий вік. Інші кризи є складними перш за все для самої дитини, оскільки пов'язані з кардинальними змінами умов її життя (народження, вихід у соціум, школа у віці 6-7 років тощо). Періоди між кризами є відносно стабільними.

5. Робота в групах та презентація у загальному колі (45 хв)

Тренер об'єднує учасників у 3 групи (якщо велика кількість учасників – 6 груп):

- 3-6 років,
- 6-12 років,
- 12-18 років.

Кожній групі «дає» один із періодів розвитку дитини (**дода-ток Г**) і просить пригадати дитину відповідного віку і відповісти на запитання:

- Які зміни відбуваються в розвитку дитини (в тілі, психіці, поведінці)?
- Які інтереси та потреби дитини мають задовольняти батьки, вчителі, інші працівники навчального закладу?
- Хто впливає на формування самооцінки дитини?
- Який провідний тип діяльності дитини відповідного віку?
- Як реагує на стресові ситуації дитина відповідного віку?
- Як мають реагувати на таку поведінку дорослі?

Після завершення роботи групи презентують свої напрацювання. Якщо 2 групи презентують одну вікову групу, то питання розподіляють між ними.

За потреби тренер коментує чи доповнює презентації учасників.

Обговорення у загальному колі:

- Що ви найбільше запам'ятали під час виконання цієї вправи?
- Якими будуть переважно реакції дітей у воєнний час?
- Яку інформацію ви б ще хотіли почути про вікові особливості дітей?

Тема 2.2. Індикатори і прояви травматизації дітей (2 год)

Вплив психологічної травми на розвиток дитини. Ознаки психологічного травмування дітей: емоційні та фізичні симптоми. Ознаки та симптоми посттравматичного стресового розладу у дітей.

Сутність втрати, типи і види втрат у житті людини. Етапи переживання втрати: шок, заперечення/відмова повірити, переговори, злість, розуміння, прийняття. Фактори, що впливають на переживання втрат. Особливості поведінки дитини, яка переживає втрату.

Мета: розвиток вміння визначати ознаки психологічного травмування дитини, сприяння розумінню наслідків психологічної травми для дитини.

Завдання:

- розкрити теоретичні аспекти впливу травми на розвиток дитини, навчитися розпізнавати ознаки психологічного травмування дітей;
- сформувати в учасників розуміння, що проблема або травма може проявлятися неадекватними реакціями в поведінці дитини;
- визначити поняття «втрати» та познайомити з різними типами і видами втрат у житті людини.

1. Індивідуальна робота (30 хв)

Тренер пропонує учасникам пригадати ситуацію, в яку вони потрапили, і вважають, що ця ситуація травмувала їх психологічно.

Учасники за бажанням розповідають свої історії.

Обговорення у загальному колі:

- Що ви зараз відчуваєте?

- Чого ви потребували в першу чергу, коли потрапили в травматичну ситуацію?
- Яка допомога вам була необхідна?
- Хто міг надати таку допомогу?

Тренер підсумовує обговорення (див. матеріал нижче).

Травматичні ситуації – це такі екстремальні критичні події, які володіють потужним негативним впливом, ситуації загрози, що вимагають від індивіда екстраординарних зусиль для управління (опанування) наслідками впливу. Ці ситуації можуть бути нетривалими, але надзвичайно потужними за силою впливу (тривалість цих подій від декількох хвилин до декількох годин), або тривалими чи систематично повторюваними.

До травматичних ситуацій відносяться події, які:

- загрожують життю людини або можуть призвести до серйозної фізичної травми чи поранення;
- пов'язані зі сприйняттям страхітливих картин смерті і поранень інших людей, мають відношення до насильницької або раптової смерті близької людини;
- пов'язані з присутністю при насильстві над близькою людиною або отриманням інформації про це, пов'язані з виною за смерть чи важку травму іншої людини тощо.

Психологічна травма (психотравма) – це реакція особистості на стресові життєві події (війна, терористичні акти, стихійне лихо, нещасні випадки та аварії, фізичне, емоційне і сексуальне насильство, серйозні захворювання і медичні операції, ситуації втрати, горя, міжособистісні конфлікти тощо).

2. Робота із кейсами (30 хв)

Тренер об'єднує учасників у 3 групи (можна в 6 груп), кожна група отримує одну історію дитини, яка постраждала від війни (*додаток Д*).

Завдання групам: визначити особливості поведінки дитини, які свідчать про її психологічне травмування.

Потім групи презентують свої напрацювання.

Тренер підсумовує презентації груп (див. матеріал нижче).

Учитель/-ка може зрозуміти, що учень/-иця зазнала психологічного травмування, за певними емоційними та фізичними симптомами¹¹.

До **емоційних** належать:

- різкі зміни настрою (від апатії та повної байдужості до крайнього рівня роздратування й навіть люті, яка може ставати абсолютно неконтрольованою);
- сильна туга, яку практично неможливо розвіяти;
- почуття безвиході, коли здається, що життя практично зупинилося та більше нічого хорошого не станеться;
- заглиблення в себе, що може проявлятися у втраті інтересу до діяльності, довіри, небажанні розмовляти чи 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 викликана, відчуває безпричинний страх;
- втрата віри в людей, у порядність, дружбу, можливість отримати допомогу – дитина відчуває себе самотньою, нікому не потрібною, загубленою.

11 Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, І. М. Біла ... Г. П. Лазос; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2015. С. 10–11.

Серед **фізичних симптомів психологічної травми** найчастіше відзначають такі:

- порушення сну, особливо часто говорять про нічні кошмари та безсоння, через що дитина стає вразливою для 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, але й думати, розмовляти, щось вирішувати, формулювати запитання;
- м'язова напруга — м'язи знаходяться в постійному підвищеному тонусі, і 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.

3. Робота в ментіметер «Втрата і розлука» (15 хв)

Тренер просить учасників відповісти на запитання: Що таке втрата? Із чим вона у вас асоціюється? Запишіть свою асоціацію (перехід і робота у застосунку ментіметер).

Після презентації напрацювань учасників тренер просить назвати свої асоціації до слова «розлука».

Потім учасники порівнюють результати опитування. Тренер продовжує обговорення у загальному колі:

- Чим супроводжується втрата?
- Чим втрата відрізняється від розлуки?

4. Інформаційне повідомлення «Втрати у житті» (15 хв)

Втрата – позбавлення того, чим володів. Один з видів утрати – розлука.

Розлука – розставання з близькими людьми, відокремлення, неможливість бути разом, розірвання стосунків.

Страждання – болісний процес переживання горя (який допомагає перебороти біль втрати).

Найчастіше втрати поділяють на дві категорії:

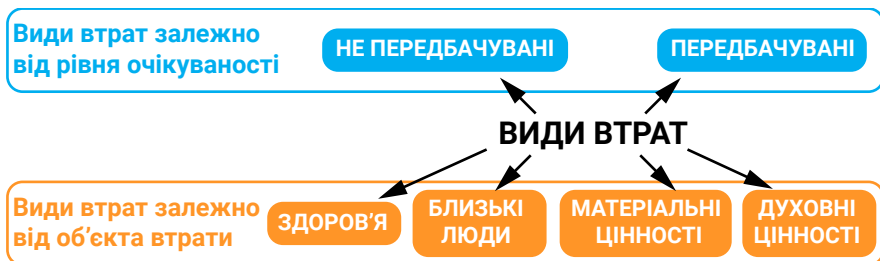
- ті, що є невід’ємною частиною нашого життя. Наприклад, втрата літніх батьків, втрата дітей, які вирости й переїхали до власних домівок, вихід на пенсію та втрата роботи через вік;
- непередбачувані втрати, які, ми сподіваємося, ніколи не стануться з нами: хвороба, травми, розлучення, смерть дитини, смерть батьків у молодому віці.

А тепер давайте пригадаємо, що ви втрачали у своєму житті? Це стосується і дитинства, і дорослого життя.

Всі запропоновані варіанти тренер записує на та демонструє на екрані, зразу формує їх у 4 групи, відповідно до виду втрат:

1. Втрата здоров’я – як фізичного, так і душевного;
2. Втрата близької людини під час війни, втрата близької людини через смерть або розлучення;
3. Матеріальні втрати;
4. Втрати духовних цінностей, таких як сенс життя, самоповага, гідність, любов, віра.

Тренер пояснює, що певні втрати можуть перетинатися. Наприклад, коли втрата матеріальних цінностей спричиняє втрату гідності.



5. Дискусія «Види втрат» (15 хв)

Тренер розпочинає дискусію про види втрат, яких зазнають люди.

Ми маємо тенденцію до сприйняття себе та інших з точки зору важливих для нас подій, зв'язків та ролей, які ми виконуємо. Те, як виглядає для нас наше життя, залежить від того, що ми робимо в площині цих зв'язків та ролей. Втрата важливих для нас людей або втрата якоїсь із ролей, яку ми виконуємо (наприклад, у суспільстві), веде до порушення почуття власновартості та способу сприйняття інших. Наша вправа, яку ми провели кілька хвилин тому, могла бути болісною, але дозволила нам дізнатися, що кожен колись зазнавав втрат або серйозних змін у своєму житті.

Тренер запитує в учасників, чому впоратися з проблемами, які стосуються розлуки, втрати і переживання жалю, так складно. При цьому він звертає увагу на наступні пункти:

- думки або розмови про події, справи, які стосуються розлуки, втрати та переживання жалю, завдають болю, можуть викликати неприємні спогади;
- ми можемо почуватися незручно і некомфортно, перебуваючи з дітьми або дорослими, які зляться чи сумують;
- біль інших людей може нагадувати нам про власний болісний досвід, а це може викликати спогади наших власних сумних спогадів та почуттів;

- наш власний болісний досвід може допомогти, але може і нашкодити в реагуванні на втрату інших людей і в допомозі їм;
- ми часто почуваємося невпевнено, коли хочемо допомогти іншим людям, які відчують біль.
- для того, щоб впоратися з болісною втратою, потрібно багато часу, а іноді все життя.

6. Інформаційне повідомлення «Етапи переживання втрати» (15 хв)

Щоб краще зрозуміти процес переживання втрати, його особливості, виконаємо вправу. Тренер розповідає учасникам історію про гаманець.

Уявіть собі, що ви десь загубили гаманець, в 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 асистенту тренера, щоб потім показати їх на екран для всіх учасників.

Тренер продовжує: «А що було найперше?». Бажано, щоб хтось із учасників назвав першою реакцією «Шок», після чого тренер переходить до зображення схеми на екрані (*додаток Е*).

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 дійсно його втратили.

Коли діти переживають шок та заперечення, вони можуть часто плакати – довго та голосно. Або ж дитина, яка пережила сексуальне насильство, може блокувати ці спогади й нікому про них не сказати.

Тренер запитує, яка поведінка дитини може свідчити, що вона переживає стадію шоку та заперечення. Асистент тренера записує відповіді учасників.

Тренер пропонує учасникам навести приклади того, як, на їхню думку, діти можуть проявляти свою злість. Асистент тренера записує відповіді учасників.

Фокус злості на четвертій стадії, як ми визначили раніше, може бути спрямований не лише зовні, але і всередину. 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 управляти.

Тренер пропонує учасникам навести приклад того діти можуть виявити свою злість, спрямовану всередину, як проявляється їхня депресія. Асистент тренера записує відповіді учасників.

Слід нагадати учасникам, що проходження через стежку страждання має свої індивідуальні властивості. Адже вибір дитини на четвертому етапі – злість або депресія, зумовлений насамперед індивідуальними особливостями дитини, серед яких найпомітніше місце займає темперамент. Саме темперамент визначає, яким саме чином дитина буде поводитись на 4 етапі. Чим більше дитина меланхолічна, тим більше вона буде схильна до депресивної поведінки (в більшості 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 і прийняття втрати.

Діти можуть почати легше висловлюватись позитивно і 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 її люблю, а іноді ні. Я знаю, що вона 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 й можуть впоратись із втратами.

Після дискусії тренер коротко характеризує, що означає вміння або здатність подолання втрати. Він пропонує учасникам групи звернутися до свого власного досвіду й навести приклади успішного подолання (учасники розповідають свої історії).

Коли дорослі успішно проходять страждання через втрату, 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?

Тема 2.3. Надання підтримки учням. Показники необхідності отримання дитиною фахової психологічної допомоги (2 год)

Особливості поведінки дитини, яка переживає втрату, психотравму.

Шляхи допомоги дитині, яка пережила психологічну травму.

Мета: ознайомити учасників з чинниками, які впливають на здатність людини подолати втрату, розглянути шляхи допомоги дітям різного віку.

Завдання:

- навчити учасників визначати особливості переживання втрат та психологічних травм дітьми різного віку;
- інформувати учасників про шляхи допомоги дитині, яка пережила втрату, із дотриманням принципу конфіденційності.

1. Інформаційне повідомлення (15 хв)

Тренер розповідає учасникам про чинники, які можуть впливати на здатність людини переживати втрати, використовуючи *додаток Є*. Також інформує про особливості переживання втрати дітьми (*додаток Ж*).

Підсумовуючи, тренер звертає увагу на те, чому важливо розуміти чинники, які заважають людині пройти через страждання. Ця інформація допоможе зрозуміти, як дитина, про яку ми піклуємося, переживає розлучення, і що впливає на її здатність подолати страждання.

2. Робота в групах (45 хв)

Учасники об'єднуються в три групи і отримують ситуації.

Ситуація 1. Колі 5 років. Бабуся, яка найбільше приділяла уваги його вихованню, померла. Кожного дня Коля запитує вас, чи не помре він. Як вам з ним розмовляти?

Ситуація 2. Оксані 10 років. Вона жила з мамою і під час війни потрапили в окупацію. Майже 2 місяці вони жили в холодному підвалі під обстрілами. Одного разу мама Оксани пішла із підвалу набрати води і не повернулася. Дівчинку забрали волонтери і 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. Вадиму 16 років. Він вважає себе дорослим і самостійним, не хоче перебувати у вас. Його батько загинув на війні, тітка, яка потім стала його опікуном, загинула під час обстрілів. Хлопець залишився один. Він не хоче їхати з міста, тут його друзі. Він дуже агресивно спілкується з вами, постійно говорить: «А тітка Оля робить все інакше, готує смачніше і т.д.». Що робити?

Групи мають 7 хв. 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?

3. Інформаційне повідомлення (15 хв)

Тренер запитує в учасників: *«То як ми можемо допомогти дитині, яка переживає втрату чи психологічну травму?»*

Потім інформує їх про те, як допомогти дітям і в яких випадках випадки переадресувати випадок іншим спеціалістам:

психологу, соціальному педагогу, фахівцю із соціальної роботи, співробітнику служби у справах дітей.

4. Робота в групах (45 хв)

Тренер пропонує учасникам об'єднатися в 7 груп. Кожна група отримує по картці, де зазначено реакції дитини на стресові ситуації. Учасники мають продемонструвати алгоритм дій на кожен з цих реакцій:

- 1 група – страх,
- 2 група – агресія;
- 3 група – апатія,
- 4 група – плач;
- 5 група – нервові тремтіння,
- 6 група – ступор;
- 7 група – істерика.

Групи демонструють алгоритм дій.

Запитання для обговорення:

- Які прийоми і техніки вам вже доводилося використовувати?
- Що для вас є новинкою? Про які поради ви дізналися вперше?
- Яка інформація була корисною для вас?
- Які ви вже застосовуєте?

Тема 2.4. Сприяння успішній адаптації учнів

Поняття «адаптація». Види адаптації. Закономірності адаптації дитини в умовах воєнного стану.

«Ситуація успіху», особливості її створення та вплив на емоційний стан учнів.

Роль дорослих у процесі адаптації дитини до нового оточення. Допомога в адаптації.

Мета: розкрити вплив процесу адаптації учнів до освітнього процесу на відчуття ними шкільного простору як безпечного.

Завдання:

- розкрити сутність поняття «адаптація», розглянути закономірні етапи адаптації дитини до нових умов;
- познайомити учасників із техніками створення ситуації успіху;
- охарактеризувати роль дорослих у допомозі дитини адаптуватися у новому оточенні.

1. Мозковий штурм «Що таке адаптація» (10 хв)

Тренер пропонує учасникам назвати свої асоціації до слова «адаптація». Всі запропоновані відповіді асистент тренера фіксує на екрані (чи використовується ментімітер).

Підсумовуючи, тренер дає визначення понять «адаптація» та «стрес» (див. матеріал нижче).

Стрес – емоційний стан організму, який виникає у напружених обставинах. Супроводжується розгубленістю, неврівноваженістю, порушенням перебігу пізнавальних процесів, неадекватністю емоційних реакцій, дезорганізацією і гальмуванням всієї діяльності.

Сила емоційної напруги послаблюється у міру того, як людина адаптується до ситуації.

Адаптація – процес пристосування до нових умов життя, звикання людей один до одного та до обставин, що виникли.

2. Інформаційне повідомлення «Закономірності групового розвитку» (10 хв)

Тренер зазначає, що для того, щоб об'єднати учнів, сформувати з окремих, доволі різних особистостей єдиний організм – колектив класу, необхідно враховувати закономірності групового розвитку. Тренер презентує етапи розвитку колективу, де основним критерієм є рівень згуртованості, запропоновану А. Лутошкіним (*додаток 3*).

3. Робота в групах «Індикатори успішної адаптації» (30 хв)

Тренер об'єднує учасників у 3 (або 6) груп.

Завдання: тренер просить назвати індикатори успішної адаптації:

- 1 група – учня початкових класів,
- 2 група – підлітка,
- 3 група – старшокласника.

Також групи мають назвати загальні поради для вчителів щодо допомоги учням відповідного віку в адаптації.

Групи презентують напрацювання – спочатку всі групи презентують індикатори, асистент тренера фіксує їх відповідно до вікових категорій на одному аркуші на екрані.

Обговорення:

- Які спільні індикатори?
- Чим відрізняються?
- Які індикатори ви ідентифікуєте найчастіше?
- Які важко помітити? Чому?

Тренер, підсумовуючи роботу груп, знайомить 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/-ки 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 дитини¹².

4. Мозковий штурм (10 хв)

Тренер пропонує учасникам відповісти на питання «Коли ми можемо сказати, що дитина не адаптувалася?»

Всі відповіді учасників асистент тренера фіксує і демонструє на екрані.

Потім тренер узагальнює відповіді учасників та підбиває підсумок.

Дезадаптація – це формування неадекватних механізмів пристосування дитини до умов школи в формі порушень навчання та поведінки, конфліктних відносин, психогенних захворювань і реакцій, підвищеного рівня тривожності.

12 Marzano R. J. (2007). The Art and Science of Teaching: A Comprehensive Framework for Effective Instruction (Professional Development). ASCD. 221 p.

Виокремлюють такі види дезадаптації:

Дезадаптація, що виникає на тлі особливостей навчального процесу школярів. Коли процес формування навичок і вмінь проходить важко, непродуктивно, учень/-иця 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 чи учениця 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 роблять багато помилок під час виконання завдань, неухважні, загальмовані.

Дезадаптація як невміння дитини увійти в темп шкільного життя. Ці учні зазвичай соматично ослаблені, часто хворіють, втомлюються, нестримані. Вони пасують перед труднощами, значно недооцінюють свої можливості¹³.

Р. Овчарова визначає головну причину шкільної дезадаптації – характер сімейного виховання. Якщо дитина приходить до школи із сім'ї, де вона не відчувала переживання «ми», то і адаптація до школи проходить важко. Несвідоме прагнення до відчуження, несприйняття норм і правил колективу заради зберігання свого «Я» лежать в основі шкільної дезадаптації дітей, які виховані в сім'ях із несформованим почуттям «ми» або там, де батьків від дітей відділяє «стіна байдужості». Інша причина

13 Васильєв О., Кочерга О. Дезадаптованість. Психолог. 2002. № 4, 9. С.12–15.

шкільної дезадаптації полягає в тому, що труднощі у навчанні й поведінці діти усвідомлюють здебільшого через ставлення до них учителя/-ки, а причини виникнення дезадаптації часто пов'язані зі ставленням до дитини та її навчання в сім'ї¹⁴.

5. Керована фантазія (10 хв)

Тренер пропонує учасникам «озирнутися» на своє минуле і пригадати дитинство.

Інструкція: Сядьте зручно, закрийте очі. Уявіть себе в дитинстві. Скільки вам років? Що для вас було важливим? Яким був ваш характер, особливості поведінки? Пригадайте випадок, коли вас ваші батьки чи вчителі хвалять? За що? Які у вас емоції?

Учасники за бажанням розповідають свої історії.

Слова тренера: 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 у момент покарання? Після покарання? Що ви відчуваєте зараз?

Знову учасники за бажанням розповідають свої історії.

Запитання для обговорення:

- Які вчинки дитини роздратовують дорослих? Чому?
- Як вплинула реакція ваших батьків чи дорослих на вашу індивідуальність, розвиток у майбутньому?
- Яка поведінка, на вашу думку, хороша? (відповіді учасників записуються та демонструються)
- А яка поведінка є недопустимою? (відповіді учасників записуються та демонструються)

¹⁴ Овчарова Р. В. Технологии практического психолога образования. Москва, 2000. 448 с.

6. Робота в групах «Психолого-педагогічні прийоми, які сприяють створенню ситуації успіху» (45 хв)

Вступне слово тренера: В. Сухомлинський стверджував, що перша заповідь виховання – «дати дітям почуття власної гідності. У наших школах не повинно бути нещасливих дітей, душу яких гнітить думка, що вони ні до чого не здібні. Успіх у навчанні – єдине джерело внутрішніх сил дитини, які дають енергію для подолання труднощів, бажання вчитися».

Навіть поодиноке переживання ситуації успіху може надати дитині незгладимі емоційні враження, різко змінити в позитивний бік стиль її життя. Створена ситуація успіху стає точкою відліку для змін у взаєминах з навколишніми, для подальшого руху дитини вгору щаблями розвитку особистості. Заряд активного оптимізму гартує характер, підвищує життєву стійкість особистості, сприяє перетворенню та реалізації духовних сил.

Побачити в дитині особистість, яка формується, допомогти їй розвинутися та розкритися духовно важливо не лише учителям, а й батькам. Дитині необхідно створити психоемоційний комфорт не тільки у школі, а й удома.

В. Калашин зазначає, що успішність є соціальною якістю, тому важлива така особистісна якість як соціальний оптимізм. Дитина усвідомлює успіх у процесі набуття соціального досвіду і досягає його завдяки докладеним зусиллям. Досягнення успіху в будь-якій діяльності завжди сприяє самоствердженню особистості, появі віри в себе, у свої можливості, в ефективне становлення в соціумі.

З педагогічної точки, зору ситуація успіху – це таке цілеспрямоване, організоване поєднання умов, за яких виникає можливість досягти значних результатів у діяльності як окремої особистості, так і колективу загалом. Це результат продуманої та підготовленої стратегії й тактики вчителя/-ки та сім'ї. Пропонуємо ознайомитися з її основними термінами.

Стан тривожного очікування – стан, коли дитина перебуває під постійним пресингом очікування невизначеної події. Він формується поступово, підсвідомо, через нашарування невдач і конфліктів, які попередити або швидко ліквідувати не вдається.

Успіх – це удача в діяльності, досягнення бажаних результатів, суспільне визнання особистості.

Потім тренер об'єднує учасників у групи, кожна з яких отримує один із інструментів створення ситуації успіху (*додаток К*):

1 група – ефект Розенталя, або ефект навіювання, прийом «Емоційне поглажування»;

2 група – прийом «Анонсування»;

3 група – прийоми «Даю шанс», «Рушай за нами»;

4 група – прийоми «Навіювання», «Єврика»;

5 група – прийом «Навмисна помилка»;

6 група – прийом «Сходінки».

Завдання групам – презентувати інструменти із прикладами практичного використання їх у освітньому процесі.

Тренер підбиває підсумки та пропонує учасникам спробувати використати ті прийоми, які для них є новими та невідомими.

Підсумки

Тренер акцентує увагу, що у процесі адаптації учні потребують розуміючого, терплячого, тактовного, дружнього ставлення, яке уважний учитель/-ка має не переплутати з жалістю. Жаліючи учнів, захищаючи від труднощів, дорослі зменшують у них тягу до самостійного подолання перешкод. Дозволяючи, щоб дитина щось не зробила з того, що могла і мала зробити (а в гіршому випадку, роблячи це за неї), дорослі розвивають свідомість лінивого і безпомічного споживача. Ставлячи через жалість не заслужені оцінки, вчителі сприяють розвитку в учнів думки про свою винятковість¹⁵.

15 Пиньковская Э. А. Эгология. Черкассы: Издатель Чабаненко Ю. А., 2012. С. 241.

Ці та похідні від них вади характеру, сформовані у шкільному віці значно ускладняють у майбутньому доросле життя учнів, саме тому учителям важливо вчасно побачити в своїх діях прояви жалості та вилучити їх.

Тема 2.5. Створення команди підтримки дитини (1 год)

Значення, принципи та основні завдання командного підходу у роботі з учнями.

Підбір складу команди для роботи з дитиною відповідно до визначених потреб та функції кожного члена команди.

Роль батьків як рівноправних членів у роботі команди супроводу.

Мета: усвідомлення учасниками важливості командного підходу в роботі з дітьми та можливих шляхів співпраці з батьками учнів як рівноправних членів команди.

Завдання:

- обговорити значення, принципи та основні завдання командного підходу у роботі з учнями;
- навчитися здійснювати підбір складу команди для роботи з дитиною відповідно до визначених потреб;
- навчитися визначати функції кожного члена команди у роботі з учнем;
- визначити роль батьків як рівноправних членів у роботі команди.

1. Мозковий штурм «Риси команди» (10 хв)

Тренер просить учасників висловити свої ідеї щодо того, яку групу людей ми можемо назвати командою. Учасники мають назвати риси, які характеризують справжню команду. Тренер записує відповіді учасників.

Запитання для обговорення:

- Чи можемо ми назвати командою нашу групу? Чому?
- Які з перелічених вами рис команди є найважливішими?

- Які з них, на вашу думку, є визначальними у роботі педагогів? З дітьми, які не можуть адаптуватися в навчальному закладі? Які втратили одного із батьків? Які перемістилися через війну в інший населений пункт?

Тренер підсумовує:

Команду зазвичай характеризують такі соціально-психологічні риси:

- згуртованість – члени групи тісно взаємопов'язані та діють спільно, вирішуючи конкретні завдання;
- сумісність – максимальна задоволеність учасників один одним;
- спрацьованість – взаємодія членів групи дає максимально можливий успіх;
- спрямованість – наявність загальних цілей, яким підпорядковується діяльність як групи загалом, так і кожного її члена окремо.

Головна ідея будь-якої командної роботи полягає в тому, щоб сильні сторони одних учасників команди компенсували слабкі сторони інших. Таким чином кожен з її членів «підсилюється» іншими.

2. Притча про рай і пекло (10 хв)

Тренер розповідає учасникам притчу про рай і пекло (*додаток Л*).

Запитання для обговорення:

- Що відрізняло людей в одній кімнаті від тих, які були в іншій?
- Що допомогло людям у раю бути щасливими?
- Чи змогли б вони досягти успіху, не працюючи у команді?

3. Інформаційне повідомлення «Умови ефективності командної взаємодії» (10 хв)

Тренер інформує учасників про умови ефективності командної взаємодії.

Умови ефективності роботи команди:

- уміння працювати в команді;
- вміння вести діалог;
- використання зворотного зв'язку від інших спеціалістів та батьків дитини;
- вироблення спільного плану дій.

Команда виконує такі завдання:

- збір інформації про особливості розвитку дитини, її інтереси, труднощі, потреби;
- створення належних умов для інтеграції дитини в нове освітнє середовище;
- різнобічний розвиток індивідуальності дитини на основі виявлення її задатків і здібностей, формування інтересів і потреб;
- надання у процесі навчання і виховання комплексної психолого-педагогічної допомоги дитині з урахуванням стану її здоров'я, особливостей розвитку;
- розроблення плану допомоги та підтримки дитини, моніторинг його виконання з метою коригування та визначення динаміки розвитку дитини, її соціальної ситуації розвитку;
- консультування родини з питань виховання і розвитку дитини;
- професійна взаємодія фахівців.
- створення позитивного соціального середовища для інтеграції дитини та її батьків до взаємодії з іншими дітьми та їхніми батьками.

4. Робота в групах (40 хв)

Тренер пропонує учасникам об'єднатися в 3 групи. Кожна група отримує одну із історій дітей, які постраждали внаслідок війни (*Додаток Д*).

Завдання: визначити команду спеціалістів, які мають працювати із дитиною та її сім'єю, визначити функції кожного члена команди та скласти короткий план роботи.

Структура плану:

- очікуваний результат;
- потреби дитини;
- термін роботи;
- команда: хто входить до команди спеціалістів, які їхні завдання;
- як має взаємодіяти команда;
- хто координує роботу членів команди;
- якою є роль членів сім'ї дитини.

Групи презентують напрацьовані результати.

Тренер підсумовує роботу груп (див. матеріал нижче).

Батьки – важлива частина навчальної команди дитини. Для досягнення якнайкращого результату надзвичайно важливо сформувані позитивні стосунки між членами цієї команди. Роль батьків у цій команді:

- брати участь у прийнятті рішень, що впливають на освіту та розвиток дитини;
- надавати свій дозвіл на вивчення потреб дитини, діагностики її психоемоційного стану;
- мати повну інформацію про умови навчання дитини;
- надавати необхідну інформацію, що може вплинути на навчання та поведінку дитини у школі;
- брати участь у розробленні плану інтеграції дитини;

- отримувати від учителів та інших спеціалістів інформацію про розвиток, навчання та успішність дитини;
- мати доступ до інформації про навчання дитини в школі, включаючи результати оцінювання та звіти;
- отримувати консультації фахівців, які працюють з дитиною;
- надавати дозвіл на додаткові послуги, що їх може потребувати дитина;
- оскаржувати рішення, що, на думку батьків, не найкращим чином задовольнятимуть освітні потреби дитини та працювати з командою над пошуком кращих рішень.

Обмін важливою інформацією з батьками дає змогу вчителям адаптувати можливості навчання та зі знанням справи вирішувати делікатні проблеми.

Така інформація може охоплювати:

- важливу медичну інформацію;
- успішні навчальні та поведінкові техніки, що батьки застосовують вдома;
- зміни в сім'ї – смерть родичів, розлучення батьків, загибель домашньої тваринки;
- минулий навчальний досвід дитини;
- намічені для дитини цілі, над досягненням яких батьки працюють вдома та ін.

Запитання для обговорення:

- Чому важливо працювати в команді?
- Наскільки ефективною буде робота, якщо кожен спеціаліст буде працювати окремо із дитиною? Які переваги такої роботи? Які ризики?

Рефлексія модуля (1 год)

Мета: підвести підсумки навчання за модулем, сприяти усвідомленню учасниками набутих знань.

1. Вправа «Бортовий журнал» (20 хв)

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»...*

Розпочинають вправу тренери. Учасники по черзі продовжують «запис».

2. Обговорення у загальному колі (20 хв)

Питання 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 б ви хотіли дізнатися? Які теми потребують додаткової інформації?
- Ваші побажання іншим учасникам навчання.

3. Вправа «Рефлексивна мішень» (20 хв)

На екрані має бути зображення «мішені», яка ділиться на чотири сектори. У кожному з секторів записуються 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 мітка ставиться відповідно від 1 до 3 на мішені.

Якщо результати оцінюються дуже високо, то мітка ставиться у поле «10» мішені. Після того як кожний учасник взаємодії «вистрілив» (поставив чотири мітки) у рефлексивну мішень, тренер здійснює її короткий аналіз.

Додатки до Модуля 2

Підтримуюче середовище для навчання і розвитку учнів



Інформаційні матеріали для тренера «ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ РОЗВИТКУ»

Існує багато теорій розвитку особистості. Однак більшість дослідників, які вивчають теорію розвитку, згодні з наведеними нижче **принципами**.

1. Розвиток – це постійний процес.

Розвиток починається ще до зачаття, оскільки генетична база кожної людини знаходиться у репродуктивних клітинах її батьків та продовжується до смерті людини. Прибічники ранніх теорій вважали, що людина проходить найважливіші етапи розвитку до досягнення дорослого віку. Тепер ми знаємо, що розвиток – це постійний процес, важливі етапи якого відбуваються протягом усього життя людини.

2. Розвиток – це динамічний процес.

Розвиток не статичний. Він передбачає постійні зміни та зростання. Темпи розвитку можуть відрізнятись у різний час життя та на різних етапах у різних людей, але це завжди буде постійним довготривалим процесом.

3. Розвиток – спрямований процес.

Більшість процесів розвитку формуються у визначеному, передбачуваному напрямку. Як правило, розвиток відбувається від простого до складного. Наприклад, ми усі починали своє існування з одної клітини, а розвивалися в складний організм, який складався із мільйона клітин, кожна з яких відрізняється за своєю структурою та функціям. У процесі розвитку ці клітини

організуються у ще більш складніші структури, які взаємодіють між собою.

На різних стадіях життєвого циклу успішне рішення життєвих завдань вимагає наявності різних здібностей. У безперервній цілеспрямованій трансформації цих здібностей і полягає сутність розвитку.

4. Розвиток – поетапний процес.

Розвиток може відбуватися поетапно. У певний час у процесі розвитку з'являються конкретні завдання та дії.

Етапи часто представляють собою якісну зміну у розвитку, в результаті чого з'являється здатність або якість, у якої немає очевидного передвісника із більш раннього періоду розвитку. Прикладом може служити поява почуття страху незнайомих у немовлят, які раніше спокійно сиділи на руках у кого завгодно.

Після появи нової навички або моделі поведінки зазвичай проходить період «вирівнювання», коли ця навичка або модель перевіряються на практиці, відшліфовуються та інтегруються в поведінку дитини. Наприклад, після того, як дитина навчилася ходити, вона витрачає декілька місяців на роботу над почуттям рівноваги, координації та стійкості.

Ці етапи представляють собою появу більш складних моделей поведінки, які часто замінюють більш ранні та менш ефективні моделі. Вірогідність того, що чотирирічна дитина з розвинутим мовленням та гарними соціальними навичками влаштує істеричку у тій же ситуації, що і дворічна дитина, набагато менше. Навички чотирирічної дитини набагато ефективніші під час звільнення від джерела розчарування та пошуку рішення.

5. Розвиток – це кумулятивний процес.

Завдання на ранніх етапах розвитку формують основу для майбутнього, більш складного завдання. Ця обставина пояснює

Додатки до Модуля 2 Підтримуюче середовище для навчання і розвитку учнів

усю важливість раннього діагностування та втручання при затримках розвитку в дітей. Наприклад, здатність брати участь у взаємних міжособистісних стосунках базується на довірі, що, у свою чергу, є основним етапом розвитку першого року життя.

Дітям, які не можуть впоратися із більш ранніми завданнями, буде складно подолати більш пізні. Без корекційного втручання з часом дитина починає відставати у розвитку або проявляти усе більш аномальні моделі поведінки.

Інформаційні матеріали для тренера «ПЕРІОДИЗАЦІЯ РОЗВИТКУ ДИТИНИ»

Періодизація розвитку дитини, яку запропонував американський психолог Ерік Еріксон¹⁶

Розвиток людини можна уявити собі як певні сходи, які мають, наприклад, п'ять підйомів, кожен з яких є певним етапом розвитку. Для того, щоб піднятися на певний щабель у своєму розвитку, дитині необхідно пройти крізь перші чотири.

Однак підняття потребує неабияких зусиль. Інколи їй важко піднятися без сторонньої допомоги.

Дитина починає свій рух угору тоді, коли сама собі ставить запитання, здатні викликати в неї своєрідний внутрішньо особистісний конфлікт або кризу, під яким ми розуміємо особливий момент у житті кожної людини — момент вибору між прогресом і регресом.

Для того, щоб піднятися на вищий щабель, дитина має зробити цей вибір, який обов'язково буде впливати на наступний.

Ерік Еріксон, відомий американський психолог, поділяв розвиток людини на вісім етапів.

16 За матеріалами <http://metodportal.net/node/120329>

Загальне бачення Е. Еріксоном повного циклу життя людини

Стадії, роки	Радіус значущих стосунків	Основний вибір чи кризова суперечність періоду	Позитивні новоутворення віку	Деструктивні новоутворення віку
Немовлячий період 0–1	Мати	Довіра і надія – безнадійність	Базисна довіра іншим, надія	Уникнення спілкування і діяльності
Раннє дитинство 1–3	Батьки	Самостійність – залежність, сором і сумнів	Воля	Нав'язливість (імпульсивність чи погоджуваність з усім)
Вік гри 3–5	Сім'я	Особиста ініціатива – почуття провини і страху покарання	Цілеспрямованість	Загальмованість
Молодший шкільний вік 6–11	Сусіди, школа	Старанність – недбалість	Компетентність, умілість	Інертність
Підлітковий вік 11–18	Групи однолітків	Ідентичність – відсутність чи змішаність ідентичності	Вірність	Сором'язливість, негативізм
Юність 18–25	Друзі, сексуальні партнери, суперники, співробітник	Інтимність – ізоляція	Любов	Схильність виключати когось, у тому числі й себе, з кола інтимних стосунків
Дорослість 25–60	Праця і дім	Продуктивність – застій, зосередженість лише на собі	Турбота, милосердя	Покинутість, самотність
Старість після 60	Людство – «мій рід»	Цілісність, універсальність – відчай, відраза	Мудрість	Ненавість

Розглянемо перші п'ять етапів, які стосуються розвитку дитини.



Перший етап – довіра або недовіра.

Ця стадія виникає саме тоді, коли дитина вкрай беззахисна й цілком залежить від фізичної турботи й уваги оточення. На початку життя в немовляти виникає відносне почуття довіри або недовіри до речей і людей. Досвід спілкування дитини з матір'ю є найвагомим для встановлення балансу відчуттів тривоги і безпеки. Якщо мати або вихователь проявляє турботу до немовляти, то його відчуття безпеки збільшується. Якщо турботи немає – збільшується тривога. Безпека – це довіра, і навпаки, тривога – недовіра.

Основне запитання цього етапу – **«Довіряти чи не довіряти?»**

Другий етап – автономія або сором та сумнів.

Починаючи ходити, діти відкривають для себе можливості керування своїм тілом, вони навчаються їсти, вдягатися, користуватися туалетом та відтворювати нові способи пересування. Якщо дитині вдається зробити щось самостійно, в неї з'являється почуття самоконтролю та впевненості в собі. Але якщо намагання дитини постійно супроводжують невдачі та її за це карають або називають нечупарою і поганою дитиною, вона

звикає до постійного сорому і сумнівів у власних силах. Саме на цій стадії формується сила волі. Дитяча воля перетворюється у дорослу спроможність контролювати свої потяги та імпульси.

Отже, на цій стадії дитина ставить перед собою запитання: **«Чи спроможний я це зробити?»** Що по суті означає: **«Чи можу я керуватися власним тілом?»**.

Третій етап – ініціатива або почуття провини.

Діти у віці 4-5 років переносять свою дослідницьку активність за межі власного тіла. Вони пізнають, як влаштований світ і яким чином можна на нього впливати. Світ для дитини складається як із реальних, так і з уявних людей та речей. Діти починають їх досліджувати. Якщо їхня дослідницька діяльність у цілому ефективна, вони навчаються спілкуватися з людьми й речами конструктивним шляхом і тим самим розвивають у собі сильне почуття ініціативи. Однак, якщо їх суворо критикують і карають, діти привчаються відчувати себе винними у своїх вчинках.

Основне заняття цього періоду – гра. Головне слово в дітей цього віку – «Чому?»

Саме в цей період у дітей починає розвиватися совість, відповідальне ставлення до речей, яке закріплює самостереження, самоконтроль і самокритику. На цій стадії дитина може робити більше, ніж раніше, й повинна навчитися обмежувати себе певною мірою.

Дитина постійно ставить собі запитання – **«Чи можу я це зробити самостійно, без батьків?»**.

Четвертий етап – любов до праці, почуття власної гідності чи неповноцінності.

У віці 6-11 років діти розвивають різні навички та вміння у школі, вдома й серед своїх однолітків. У цей період особливо сильну шкоду завдає негативне оцінювання себе в порівнянні з

іншими. Це оцінювання залежить від успішності засвоєння дитиною вмінь і навичок. У дітей, які не досягли високих результатів і не здобули таким чином поваги батьків, вчителів та друзів, може виникнути почуття неповноцінності або неадекватності.

Головна потреба дитини у цьому віці – **потреба успіху**, що базується на усвідомленні власної майстерності, розвитку загальних здібностей і практичних навичок.

Основні запитання цього етапу – **«Чи можу я це робити достатньо добре? Що я можу робити сам?»**.

П'ятий етап – Ідентичність або змішування багатьох ролей.

Протягом свого життя діти дізнаються про цілий ряд різних соціальних ролей – сина та доньки, брата і сестри, учня і друга та інші. У підлітковому віці виникає велика потреба розібратися в цих ролях та зуміти їх інтегрувати в єдину цілісну ідентичність.

Ідентичність означає тотожність з кимось значним, на кого рівняються, хочуть бути схожими. Це уявлення закріплюється в образі власного «Я», як таке, що є твердо засвоєним та особистісне прийнятним. Саме сформованість ідентичності допомагає особистості вирішувати завдання на кожному етапі її розвитку.

У підлітковий період значний вплив мають соціальні обмеження та тиск суспільства. Підліток може мати труднощі у підборі для себе певної ролі та в прагненні посісти в суспільстві значиме для себе місце. Саме на цьому етапі створюються кумири та зразки для наслідування. На цьому етапі підліток запитує себе – **«Хто Я?»**.

Інформаційні матеріали для тренера «КРИЗИ РОЗВИТКУ ДИТИНИ»¹⁷

Розглянемо такі ключові кризові періоди:

1. криза новонародженого (пологова криза);
2. криза першого року життя;
3. криза третього року життя;
4. криза шостого (сьомого) року життя;
5. криза підліткового віку.

1. Криза новонародженого

Виникає в період гострого життєвого протиріччя в результаті різкої зміни умов перебування дитини – завершення пренатального (дородового) періоду і її народженням, що супроводжується розривом багатьох органічних і фізіологічних зв'язків, зміною середовища.

Фізично відокремившись від матері, дитина має адаптуватися до цілком інших умов життя (звикнути отримувати кисень із повітря, приймати їжу ззовні, перетравлювати її, виділяти непотрібні організму речовини тощо). Все це відображається на її загальному стані, підвищеній вразливості до різних несприятливих умов. Основною фізичною ознакою кризи є втрата дитиною ваги в перші дні після народження.

Психологічні проблеми пов'язані з особливостями адаптації дитини до нового середовища та іншого способу життя, а також з особливостями настанови матері, яка до цього сприймала дитину як частку власного «Я» і перебудовується на сприйняття її як окремої людської істоти.

17 Використано матеріали <http://metodportal.net/node/120334>

2. Криза першого року життя

Ця криза є характерною для першого року життя дитини і пов'язана з освоєнням довкілля і мовлення. Якщо спочатку життєдіяльність немовляти регулювала біологічна система, детермінована біоритмами, то поступово вона вступає в конфлікт із вербальними ситуаціями, які створюються дорослими. Як наслідок, у віці десь 1 рік дитина залишається без надійних орієнтирів у навколишньому світі: біологічні чинники вже істотно деформовані, а мовленнєві ще не настільки сформувалися, щоб дитина з їх допомогою могла вільно керувати своєю поведінкою.

У віці з 15 місяців до 2-х років діти виявляють свій характер. У поведінці домінує заперечення, яке виявляється у бажанні робити навпаки.

3. Криза трьох років

Одним із результатів інтенсивного розвитку спільної діяльності дитини й дорослого в ранньому віці є формування у дитини образу власного «Я»- центрального новоутворення, що виникає наприкінці цього етапу. Малюк вчиться відокремлювати себе від дорослого, починає ставитися до себе як до самостійної особистості, тобто в нього з'являються початкові форми самосвідомості. Усе призводить до прагнення дитини хоча б у межах своїх можливостей діяти самостійно, без допомоги дорослих, що насамперед виявляється у її словах «Я сам!» і намаганнях робити все самостійно. Саме тому для оточуючих вона здається впертою, вередливою і свавільною. Цей період вважають критичним у першу чергу тому, що дорослі стикаються із труднощами взаємин з дитиною.

В основі цієї кризи — об'єктивне протиріччя між новою тенденцією розвитку дитини до самостійного задоволення власних потреб та прагненням дорослого зберегти попередній стиль стосунків і обмежити тим самим активність дитини.

Відома чітка когнітивна симптоматика наближення кризи:

- гострий інтерес дитини до свого зображення у дзеркалі;
- стурбованість тим, як вона виглядає в очах інших;
- зацікавленість дівчаток своїм вбранням;
- заклопотаність хлопчиків власною компетентністю, наприклад, у конструюванні;
- гостра реакція на невдачі;
- наполягання на своєму виборі.

4. Криза шести-семи років

Ця криза є перехідним періодом, що відділяє дошкільне дитинство від молодшого шкільного віку. Характеризується втратою безпосередності і наївності, більшою скритністю поведінки, здатністю поставити себе на місце іншого, вмінням відчувати і враховувати емоційні стани оточуючих. Поряд з негативізмом помітно зростає самостійність дитини, збагачується зміст її життя: розширюються її інтереси, коло друзів і знайомих, сфери діяльності.

5. Криза підліткового віку

Ламання старих психологічних структур, характерне для цього віку, призводить до справжнього вибуху непокори, зухвальства та важковиховуваності. Характерним для цього періоду є зниження працездатності і навчальної успішності.

Основну причину таких бурхливих проявів одні психологи вбачають у тому, що дорослі не змінюють своїєї поведінки у відповідь на появу в підлітків прагнення до нових, більш дорослих форм взаємин із батьками та вчителями. Інші розглядають цю кризу як пряме відображення процесу статевого дозрівання, мало пов'язане з особливостями виховання, а треті вважають, що така криза не є загальною й у багатьох підлітків її просто не буває.

Головний зміст і специфічна відмінність у розвитку кризи цього вікового періоду – перехід від дитинства до дорослості, що виявляється у соціальному та статевому дозріванні дитини і супроводжується прагненням до повної самостійності, уникнення контролю з боку дорослих, підвищеним інтересом до своєї зовнішності і представників протилежної статі, загостреним відчуттям справедливості.

Роздатковий матеріал для учасників «ВІКОВІ ПЕРІОДИ РОЗВИТКУ ДИТИНИ»

У дошкільному віці дитина починає багато гратися з однолітками, полюбляє компанії дорослих і дітей. Віддає перевагу колективним іграм з правилами і рольовим іграм у «життєві ситуації» («доньки-матері», «лікарня», «магазин», «школа» тощо). Дитина вміє виражати своє невдоволення не ударами і криками, а словами та проханнями. Вона задає дуже багато запитань (вік «чомучок»). До 6 років активний словник дитини налічує більше 2000 слів, вона знає основні кольори і геометричні форми, здатна схематично намалювати деякі фігури, наприклад фігуру людини, будинку тощо.

Дошкільний вік – це вік, коли закладаються основи совісті і моральної відповідальності. Головне для дитини в цей час – бути активним і значимим членом своєї родини, адже вона засвоює сімейні цінності, які поступово стають пріоритетними.

Діти прагнуть допомагати по дому і із задоволенням роблять будь-які домашні справи разом із дорослими. Вони вже багато розуміють у людських стосунках, орієнтовані на співчуття, їх важко змусити, але з ними легко домовитися.

Мислення дитини цього віку носить «магічний» і «еґоцентричний» характер. Вона помічає причинно-наслідкові зв'язки, але може плутати причину з наслідком («вітер дує, тому що дерева качаються...»). Бажане поки що у її сприйнятті переважає над дійсністю, яскраво і не завжди контрольовано працює фантазія. При цьому дитина бачить себе як центр подій, що відбуваються навколо неї, і якщо відбувається якесь нещастя, дитина схильна розглядати себе як його причину (розлучення батьків або смерть – «у всьому винен тільки я, я не був хорошою дитиною...» тощо).

Основне завдання особистісного розвитку у даному віці — формування ініціативи. У найкращому варіанті, коли обмеження дорослих помірковані і послідовні, а покарання не жахають дитину, ініціативність додається до досягнутої на попередній стадії автономності, якості підприємливості, планування і здатність «атакувати» завдання через бажання випробувати себе. Якщо покарання непередбачувані і придушення ініціативи носить тотальний характер, основною мотивацією в діяльності стає уникнення невдач, а поведінкою керує залежність від активних однолітків і нездоланий страх проявити себе.

Молодший шкільний вік — це вихід дитини у більш ширший соціум і сім'я є базою для здійснення цієї т.зв. подорожі на зовні. Дитина вступає в самостійні відносини з дітьми та дорослими в процесі соціально значущої та соціально оцінюваної діяльності — навчання. Раніше дитину любили просто за те, що вона була, тепер на ставлення до неї впливають її досягнення.

У житті дитини з'являються нові авторитети («...а вчителька сказала...»). Вона починає співвідносити сімейні цінності із соціальними, і поступово у неї формується ієрархія цінностей та мотивів поведінки. Самооцінка набуває більш реалістичного характеру.

Мислення розвивається від конкретно інтуїтивного до словесно логічного. До 12 років завершується формування кори головного мозку, мисленнєві можливості дитини стають потенційно рівними можливостям дорослого.

Діти в цьому віці ще дуже довіряють дорослим, в першу чергу, батькам. Вони орієнтуються на оцінку дорослих, прагнуть заслужити похвалу, діляться важливими переживаннями та секретами.

Це вік дій, пошуку твердих і однозначних переконань, коли особливе значення у міжособистісних стосунках набувають кооперація і справедливість.

Основне завдання розвитку в особистісному плані – формування працелюбності. Якщо раніше гра дитини підпорядковувалася принципу задоволення, то тепер принцип роботи навчає її отримувати задоволення від цілеспрямованого завершення власної праці, до якої докладаються певні зусилля. При невдалих спробах результатом шкільної праці стає почуття неповноцінності. Якщо дитина у відчаї від своєї нездатності справитися з навчальними завданнями, має проблеми у стосунках з однолітками, це призводить до відмови від діяльності, відчуження від своєї групи (класу).

Підлітковий вік. «Колючість» та протиріччя (наявність як позитивних, так і негативних характеристик) є яскравою ілюстрацією підліткового віку. Недаремно їх ще називають «одинокими дикобразами».

Підлітковий вік спеціалісти порівнюють із другим народженням, адже в цьому віці відбувається:

- фізіологічна революція (бурхливий фізичний ріст і статеве дозрівання, повна перебудова імунної і гормональної системи супроводжуються втомлюваністю, спалахами роздратування, перепадами від бурхливої активності до пригніченості);
- когнітивний розвиток (переважає абстрактне мислення, розвинуті критичність і почуття гумору, сприйняття життя стає більш реалістичним, з'являються самостійні інтелектуальні інтереси);
- психологічний розвиток (Подібно тому, як і в момент народження відбувається фізичне відділення дитини від матері, так і в підлітковому віці відбувається психологічне від'єднання дитини від сім'ї. Тепер особливе значення для неї набуває спілкування з однолітками та самостійність. Думка однолітків і значимих для підлітка людей починає переважати над авторитетом

батьків. Підліток жадає відчути себе окремою, незалежною особистістю).

Усі перераховані вище зміни порушують відчуття особистісної цілісності. Пошуки в муках відповіді на запитання «Хто я?», «Що собою являю?», «Куди я йду?» – спроба цю цілісність відновити.

У підлітковій кризі ідентичності виникає завдання заново пройти усі попередні критичні моменти розвитку, вирішити всі старі завдання, свідомо і з внутрішнім переконанням, що саме такий вибір значимий для самого підлітка і суспільства. Тоді соціальна довіра до світу, самостійність, ініціатива, працелюбність створять нову, зрілу цілісність особистості.

Недостатність же внутрішніх ресурсів може призвести до розмитої ідентичності, як-от:

- невизначеність соціального становища і очікувань,
- суперечлива поведінка,
- нездатність зберігати постійні особистісні характеристики в різних ситуаціях.

Відсутність можливості чітко дати відповідь на запитання «Хто я?» природнім чином формує супутній страх: «Я – ніхто!» і слугує джерелом неврозу.

«Проблемні підлітки» проблемні перш за все для самих себе. Внутрішні протиріччя, впадання в крайності, самотність і невпевненість переживають усі в цьому віці.

Пошук супутника життя і професійне самовизначення є основними завданнями цього віку. Якщо попередні стадії особистісного розвитку пройдені успішно, молода людина не відчуває страху перед близькістю з іншими. Вона здатна залишатися собою у будь-яких ситуаціях: коли особистість має усталені риси характеру, чужий вплив не являє ніякої загрози.

Бажання зберігати дистанцію, не впускати на свою «територію», у свій внутрішній світ слугує антитезою близькості і

Додатки до Модуля 2 Підтримуюче середовище для навчання і розвитку учнів

являє собою спробу зберегти нестійку особистісну рівновагу, платою за яку стає самотність.

Вибір професії, місця проживання, набуття фінансової самостійності чи хоча б джерела особистих доходів — це глобальні завдання, які стоять перед молодого людиною. Їх вирішення потребує участі і підтримки зі сторони дорослих, але далеко не в тій формі допомоги, яку батьки надавали у дитинстві.

ІСТОРІЇ ДІТЕЙ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ

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 і була викраденою та вивезеною на непідконтрольну Україні територію.

Батько Кіри — колишній капітан збірної України з водного поло Євген Обединський, був вбитий на балконі власної квартири в Маріуполі, коли чергував, щоб повідомляти про пожежі та руйнування від обстрілів. Російські військові вистрілили йому в голову. Кіра ж з іншими цивільними маріупольцями намагалась 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 та виїхати в Чернівці. Окупанти погрожували дідусеві, що вивезуть Кіру в Росію, як сироту і оформлять в дитячий будинок. Проте історія Кіри з Маріуполя закінчилась щасливо. Дідусь зумів в найкоротші терміни оформити опіку над дівчинкою, забрати дитину на територію

Зараз Кіра перебуває зі своїм дідусем в НДСЛ «ОХМАТДИТ» в Києві. Про батька з нею не говорять. Проте вона не випускає з рук єдину річ, яка залишилась їй від найріднішої людини — татів телефон. Психо-емоційний стан дівчинки є важким: вона постійно плаче, кричить вночі. Вона постійно питає, чи можуть бути в Києві обстріли та бомбардування. І дуже лякається, коли дідусь хоч ненадовго залишає її саму. Багато подій вона просто не пам'ятає, навчатися повноцінно не може — забула весь навчальний матеріал останніх 2 років.

Ангеліна. Їй 16 років, взимку її село, де вона проживає із 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 проявлялися суперечливі почуття до дорослих, вона звинувачувала матір у смерті батька, уникала спілкування із чоловіками, не відвідувала уроки фізкультури — постійно говорила про біль в животі.

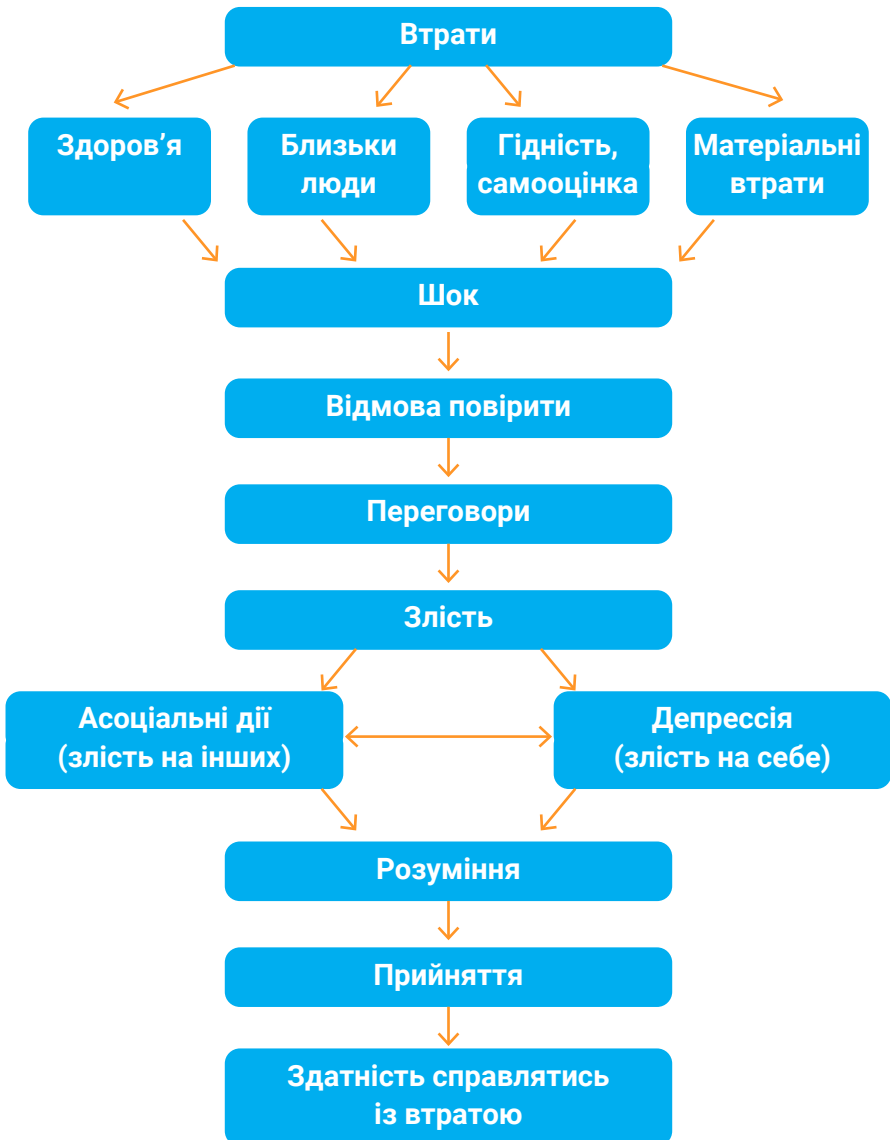
Ангеліна не розуміє, що буде робити далі, не цікавиться навчанням — просто приходять в школу, домашні завдання не виконує, висловлює почуття власної непотрібності. В поведінковій сфері відзначаються спроби суїциду, говорить однокласникам про нереалізоване бажання покинути власну домівку. А останнім часом почала поводити себе агресивно, побила шестикласника, пояснити мотив своєї поведінки не може чи не хоче.

Андрій, 10 років. Жив у населеному пункті, де були постійні обстріли, поки не була зруйнована їхня домівка. Потім з батьками та бабусею виїхав до сусідньої області. Там поведився як одинак — ні з ким не подружився, 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 його шукали 5 год.

До школи ходити відмовляється, говорить, що буде вчитися дистанційно із своїм класом. Але, як виявили батьки, часто пропускає навчання, імітує, що навчається.

В зошитах малює агресивні картинки, на яких червоним кольором виділяє криваві рани на людях.

Інформаційні матеріали для тренера «ЕТАПИ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ»



Шок/Заперечення

Загальний опис стадії:

- дитина постійно скаржиться і здається відстороненою від події, як ніби втрата була не дуже важлива. Вона може виглядати оціпенілою, схожою на робота;
- дитина може заперечувати події та/або емоції, які супроводжують подію;
- емоції мало проявляються.

Прояви у поведінці дітей, які були розлучені із сім'єю:

- може виглядати байдужою;
- може не показувати свої емоційні реакції;
- може виконувати звичайні дії, але проявляє мало зацікавленості;
- може бути надзвичайно тихою, погоджуватись із усім, їй легко догодити. У ретроспективі поведінка дитини може виявитися пасивною і позбавленою емоцій, заціпенілою;
- може заперечувати втрату і заявити наступне: «Я не збираюся тут залишатися. Скоро 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, в майбутньому певні ознаки її поведінки не будуть сприйматися як травма від розставання;
- діти, у яких не було сильної прив'язаності до батьків або тих, хто про них дбав, можуть взагалі не показати ніякої реакції на переміщення;

- відсутність емоційної реакції у дітей при влаштуванні в короткі терміни стадії «шоку» повинно викликати занепокоєння у соціального працівника, тому що це може свідчити про приховану емоційну тривогу.

Стадія переговорів

Загальний опис стадії:

- поведінка під час цієї стадії часто представляє собою спробу знову почати відчувати контроль і запобігти втраті;
- дитина може вирішити, що вона буде поводитись краще з даного моменту;
- 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 у поведінці дітей, яких розлучили із сім'єю:

- може захотіти задовольнити всіх і пообіцяти бути хорошою;
- може спробувати не робити того, що, на її думку, було причиною того, що її розмістили 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 «хорошу поведінку» і переконати всіх у тому, що так буде завжди;
- може спробувати домовитися з людьми, які піклуються про неї і може запропонувати щось в обмін на обіцянку, якщо їй дозволять повернутися додому;
- може перетворитися в мораліста у своїх переконаннях і в своїй поведінці; такі прояви часто є захисним механізмом від невдачі в укладанні «угоди».

Діагностичне значення:

- поведінка дитини представляє собою відчайдушну спробу контролювати все навколо і 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 об'єкт, який дитина звинувачує у втраті;
- провина, засудження інших, взаємні звинувачення є звичними почуттями.

Прояви у поведінці дітей, які розлучені з сім'єю:

Дитина може:

- суперечити і бути гіперчутливою;
- виявляти неврівноважену поведінку або емоційні, злісні спалахи;
- віддалятися, бути похмурою чи незадоволеною, може відмовитися від участі в діяльності;
- бути дратівливою і буркотіти, їй важко догодити;
- виявляти агресивну і брутальну поведінку щодо інших дітей;
- ламати іграшки і речі, брехати, красти, проявляти іншу асоціальну поведінку;
- відмовляти;

- порівнювати свій власний будинок і будинок патронатного вихователя, надавати перевагу власному;
- мати порушення сну і 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 може бути неправильно розцінено і пояснено як крайній вияв девіантної поведінки або емоційний розлад, або дитину можуть покарати за погану поведінку;
- люди, які піклуються про дитину, можуть краще підтримати і допомогти, правильно спрямувавши почуття дитини, якщо така поведінка пояснюється переживанням втрати.

Депресія

Загальний опис стадії:

- ця стадія характеризується проявом відчаю і марних спроб, байдужості, з або без раптових випадків страху і паніки, відчуженням, а також загальної втратою інтересу до людей, оточуючих речей або до будь-яких видів діяльності. Дитині не можна догодити.

Прояви у поведінці дітей, яких розлучили з сім'єю:

- здається, що дитина втратила надію і переживає втрату в повному обсязі;
- соціальне і емоційне відчуження, відсутність реакції стають звичайним явищем;

Додатки до Модуля 2 Підтримуюче середовище для навчання і розвитку учнів

- дитина може бути вразливою, «вийти з-під контролю», може плакати через дрібниці;
- може проявляти розпач, її легко налякати;
- може легко розлютитися, зануритись в себе через незначні події і стрес;
- може бути байдужою, пасивною;
- діяльність механічна, без певної мети, явної зацікавленості й задоволення;
- дитина може постійно відволікатися, погано і 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 у маленьких дітей. це і плач, шастання, биття головою, відмова від їжі, довгий сон, розлад травлення, схильність до застуди, грипу або будь-якого іншого захворювання тощо.

Діагностичне значення:

- це критичний період у стосунках дитини з дорослими. коли у дитини закінчується процес переживання, буває дуже складно відновити хороші стосунки з батьками;
- може пройти багато часу між періодом розлуки з батьками і початком депресії;
- дорослий може злитися і відчувати себе безпорадними через те, що не може догодити дитині або допомогти їй;
- якщо дорослий визнає у дитини депресію як частину процесу переживання, швидше зможе надати їй підтримку.

Розуміння

Загальний опис стадії:

- симптоми депресії і розладу зникають. дитина починає нормально реагувати на людей навколо себе;
- дитина починає вкладати більше емоційних сил у сьогоднішнє і планування майбутнього, менше думає про минуле.
- остання стадія процесу переживання закінчується, коли дитина повертається до активного життя в сьогоднішні.

Прояви у поведінці дітей, розлучених з сім'єю:

- реакція на стресові ситуації слабшає, коли дитина відчуває себе в безпеці в новому 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 і виявляти сильну емоційну прив'язаність до членів сім'ї;
- інтенсивність емоційного розладу слабшає, і дитина знову відчуває задоволення від звичайних дитячих ігор та інших занять;
- ігри дитини та інші заняття стають більш цілеспрямованими і спланованими. дитина може краще концентруватися;
- емоційна оточенні.

Діагностичне значення:

- поведінка, яка передбачає вирішення ситуації, є звичайно позитивним проявом, якщо план роботи з випадком передбачає постійне розлучення дитини з сім'єю. Однак не можна дозволити дитини пережити втрату сім'ї, якщо план передбачає возз'єднання з нею.

Інформаційні матеріали для тренера «ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ»

Є сім 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 на 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 втрату, але виявляти агресивну реакцію. У молодшому шкільному віці переживання втрати може проявлятися у проблемах з дисципліною. В середньому шкільному віці в дитини можуть формуватися шкідливі звички у відповідь на втрату.
- **Рівень прив'язаності до особи, з якою розлучається дитина.** Чим міцніша прив'язаність, тим глибша втрата. Процес страждання допомагає дітям формувати нові прив'язаності. Діти, які не спроможні подолати страждання через втрату прив'язаності, можуть позбутися бажання або здатності сформувати нові прив'язаності.
- **Здатність розуміти, чому відбулась втрата.** У ЗМІ демонструють біль батьків, у яких зникли діти. Часто вони говорять, що найбільше болю відчувають через те, що не знають, що трапилося 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 та емоційні здібності можуть допомогти дитині пройти через процес страждання. Наприклад, 8-річна дитина спроможна зрозуміти такі речі, яких не здатна розуміти дитина в півтора роки. Саме тому для дітей дуже важливим є наявність інформації та пояснень стосовно того, що з ними сталося.

- **Обставини, що стали причиною втрати.** Наприклад, один випадок сексуального насильства над дитиною, вчиненого незнайомцем, матиме не такий вплив, як довгострокова сексуальна наруга одного з батьків. Інша обставина, яку слід врахувати, чи про це розлучення з батьками дитина знала заздалегідь або ж це трапилось раптово й дуже болюче.
- **Кількість попередніх втрат.** Діти, які часто переїжджали та в яких періодично змінювалися опікуни й вихователі, втрачають здатність формувати прив'язаності. Іноді кількість втрат короткого періоду може бути приголомшливою й серйозно вплинути на спроможність людини подолати це.
- **Допомога, що була надана до, під час та після втрати.** Визнати втрату і 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 фактором.

Інформаційні матеріали для тренера «ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ ДІТЬМИ»

Дорослі можуть допомогти дитині пережити фази горювання при втраті близької людини такими діями:

- **Слухати.** Люди, які пережили втрату, хочуть говорити про померлого, втрачене житло або інші речі, причини втрати і про свої почуття у зв'язку з подією.
- **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/вона був схожий?», «Чи є у Вас фотографія?», «Що він/вона любив робити?», «Які Ваші найприємніші спогади, пов'язані з ним/нею?». Це тільки декілька питань, задавши які, ми можемо проявити свій інтерес до прожитого життя.
- **Підтримувати.** Якщо це доречно і людина не проти – обійміть. Дотик – це диво терапії; так ми висловлюємо свою турботу і увагу, коли словами тяжко виразити почуття. Навіть просто підтримка за лікоть краще, ніж холодна ізоляція.
- **Витримувати мовчання.** Бувають випадки, коли після втрати люди ніби завмирають, беззвучно дивлячись у простір. Немає потреби заповнювати тишу словами. Ми повинні дозволити їм зануритися в свої спогади, наскільки б болючими вони не були, і бути готові продовжити розмову, коли вони повернуться в стан «тут і зараз».

Дорослим варто пам'ятати, що діти, які переживають горе, потребують чесного і зрозумілого для них пояснення про смерть,

але одночасно такого, яке не додало б їм страху перед померлим чи власною смертю. Наприклад, пояснюючи дитині, що померла особа тимчасово пішла від нас, можна змусити дитину чекати на її повернення, тим більше що діти і 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.

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 вини, але вони не усвідомлюють різниці між почуттями та діями. Вони вважають, що їхні думки та бажання можуть привести до незворотних наслідків: «я кричала і плакала, тому що хотіла сидіти поруч з 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 сни дітей, оскільки в цьому віці вони заінтриговані самим процесом смерті і малюють у своїй уяві монстрів та привидів, яких бояться.

Діти віком 9-12 років починають розуміти, що таке смерть, і здатні виражати співчуття так само, як і дорослі, вони можуть зазнавати почуття гніву чи печалі, 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 і процесу переживання горя.

Для цього віку характерна статева ідентифікація, діти намагаються зблизитися з одним із батьків, частіше своєї статі, віддаляючись при цьому від іншого, тому втрата батьків своєї статі переживається болючіше.

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 даною віковою категорією, важливо звертати увагу на почуття, думки і спогади про померлого, тоді і 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 зазнавати почуття гніву і виплескувати його на однолітків чи членів сім'ї. Вони мають особистісні труднощі від прощання з дитинством і, можливо, з 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, підлітку 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 почне відчувати біль від втрати людини, з якою себе ідентифікував.

Діти віком понад 16 років переживають процес смерті як дорослі.

ДОПОМОГА ДИТИНИ

Алгоритм дій при психогенних реакціях дітей:

1. **Страх** — це емоція, яка виникає в ситуації загрози біологічному існуванню людини і спрямована на джерело дійсної чи уявної небезпеки. До основних ознак страху відносяться напруга м'язів (особливо обличчя), сильне серцебиття, прискорене дихання, знижений контроль над власною поведінкою, зменшення слиновиділення (пересихання в роті). При реакціях страху свідомість звужена, людина погано себе контролює.

Алгоритм дій:

1. Покладіть руку дитини собі на зап'ястя, щоб вона відчувала ваш спокійний пульс. Це буде для неї своєрідним сигналом «Зі мною хтось поруч, я не одна».
 2. Дихайте глибоко і 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 це в даній ситуації доцільно).
2. **Агресія** — поведінка, при якій дії спрямовані на нанесення фізичних або психічних ушкоджень. Основними ознаками є роздратування, невдоволення, гнів, нанесення ударів руками чи будь-якими предметами, словесна образа, лайка, почервоніння шкіри, напруженість м'язів обличчя.

Алгоритм дій:

1. Зведіть до мінімуму кількість оточуючих поруч.
2. Намагайтеся, по можливості, не дивитися прямо в очі дитині, коли вона в стані агресії, тому що це сприймається як виклик.

3. Демонструйте доброзичливість. Навіть, якщо ви не згодні з дитиною, не звинувачуйте її, інакше агресивна поведінка буде спрямована на вас.
 4. Намагайтесь при сприятливій ситуації розряджати обстановку веселими коментарями чи діями.
 5. Доручіть дитині, якщо це можливо, роботу, пов'язану з високими фізичними навантаженнями.
3. **Апатія** – стан, що характеризується пасивністю, бездушністю. Може виникнути після тривалої напруженої, але безуспішної роботи; в ситуації, коли людина терпить серйозну невдачу, чи коли не вдалося когось врятувати або у лихо потрапила близька людина. Основними ознаками апатії є байдуже ставлення до оточуючих, млявість, загальмованість, повільна, з довгими паузами мова.

Алгоритм дій:

1. Поговоріть з дитиною. Задайте їй кілька простих питань: Як ти себе почуваєш?, Чи хочеш їсти? і так далі.
 2. Проведіть дитину до кімнати, де вона може відпочити, допоможіть зручно влаштуватись.
 3. Візьміть дитину за руку чи положіть 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).
4. **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 і 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 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 можливість виплакаться і виговоритись.
 5. Не задавайте питань, не давайте порад. Ваше завдання – вислухати.
5. **Нервові тремтіння.** Після травматичної ситуації у дитини може з'являтися неконтрольоване нервові тремтіння (дитина не може за власним бажанням припинити цю реакцію). Так організм скидає напругу. Основні ознаки: раптові тремтіння (відразу після інциденту або через якийсь час), сильне тремтіння всього тіла чи окремих його частин (дитина не може тримати в руках дрібні предмети, запалити цигарку).

Алгоритм дій:

1. Візьміть дитину за плечі і сильно, різко потрясіть протягом 10-15 секунд.
2. Продовжуйте розмовляти з нею, інакше вона може сприйняти ваші дії як напад.
3. Після завершення реакції необхідно дати дитині можливість відпочити. Бажано покласти її спати.

Не можна: обіймати дитину чи притискати до себе, укривати чимось теплим, заспокоювати.

- 6. Ступор** — це стан нечутливості, отупіння, нерухомості, який виникає в людини при психічних, травматичних ушкодженнях. Основними ознаками ступору є різке зниження чи відсутність довільних рухів і мови, відсутність реакції на зовнішні подразники (шум, світло, дотики), стан повної нерухомості, можлива напруга окремих груп м'язів.

Алгоритм дій:

1. Зігніть дитині пальці на обох руках і притисніть 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 і 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 і бачити, тому говоріть їй на вухо тихо, повільно і чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні). **Необхідно** будь-якими засобами домогтися реакції дитини, вивести її зі стану загальмованості.
- 7. Рухове збудження.** Іноді потрясіння від надзвичайної ситуації настільки сильне, що людина просто перестає розуміти, що відбувається навколо неї. Основними ознаками рухового розладу є різкі рухи, часто безглузді і безцільні дії, ненормально голосна мова, відсутня реакція на людей, що з нею спілкуються.

Алгоритм дій:

1. Ізолюйте дитину від оточуючих.
2. Говоріть спокійним голосом про те, що вона відчуває, що її хвилює в даній ситуації, що їй хочеться в даний момент.
3. Не сперечайтесь з нею, не задавайте запитань, у розмові уникайте фраз з часткою **НЕ**.

Пам'ятайте, що потерпілий може заподіяти шкоду і собі, і оточуючим.

- 8. Істерика.** Надзвичайні ситуації можуть викликати 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.** Вилучіть глядачів, створіть спокійну обстановку (немає глядачів – немає й істерики). Залишіться з дитиною наодинці, якщо це необхідно.
- 2.** Зненацька зробіть дію, що може сильно привернути її увагу.
- 3.** Говоріть з дитиною короткими фразами, впевненим тоном.
- 4.** Після істерики настає виснаження сил. Вкладіть дитину спати.
- 5.** Не потурайте її бажанням.

Отже, коли дитина справляється з психологічною травмою і набуває зі свого переживання важливого досвіду, вона стає більш зрілою особистістю. Незалежно від свого віку вона буде психологічно дорослішою того, хто ніколи не стикався з людською трагедією, – буде більше розуміти життя і краще відчувати інших людей.

Інформаційні матеріали для тренера «ЗАКОНОМІРНОСТІ ГРУПОВОГО РОЗВИТКУ КОЛЕКТИВУ»

Для того, щоб об'єднати учнів, сформувати з окремих, доволі різних особистостей єдиний організм — колектив класу, необхідно враховувати закономірності групового розвитку.

А. Лутошкін образно описує такі етапи розвитку колективу, де основним критерієм є рівень згуртованості:

1. *Етап «Піщані розсипи».* Усі піщинки зібрані разом і водночас кожна існує окремо. Подує слабкий вітерець і віднесе частину вбік, розсипавши їх на майданчику. Вітер повіє сильніше — і не стане розсипу. Так і в колективі: начебто всі разом і водночас кожен і кожна окремо. Немає того, що єднає учнів. Вони ще мало знають одне одного і не бажають іти назустріч. Немає спільних інтересів, справ. Колектив існує формально, спілкування не приносить радості та задоволення.
2. *Етап «М'яка глина».* Відомо, що м'яка глина — матеріал, з якого легко можна зліпити будь-що. У руках хороших майстрів матеріал перетворюється на прекрасний виріб, але він може залишатися простим шматком глини, якщо не докласти зусиль. Класний/-а керівник/-ця відіграє важливу роль майстра/-ині. Відносини у класі різні с доброзичливі чи конфліктні. Учні зі своєї ініціативи мало приходять одне одному на допомогу. Існують закриті товариські угруповання, які мало взаємодіють, іноді сваряться. Тому для формування колективу потрібна підтримка класного/-ї керівника/-ці.
3. *Етап «Мерехтливий маяк».* У штормовому морі маяк приносить впевненість досвідченим мореплавцям і

початківцям: «курс обраний правильно», «так тримати!». Маяк горить не постійно, а періодично викидає промені світла, мовби промовляє: «Я тут. Я готовий прийти на допомогу». Під час формування колективу його члени стурбовані тим, щоб кожен і кожна рухалися правильним шляхом. У такому колективі переважає бажання спільно працювати, допомагати одне одному. Але бажання – це ще не все. Дружба, товариська взаємодопомога вимагають «постійного горіння, а не поодиноких, нехай навіть частих спалахів». У групі є на кого орієнтуватися: авторитетні «наглядачі» маяка – ті, хто не дадуть згаснути вогню, – організатори, актив. Колектив помітно відрізняється серед інших своєю індивідуальністю, проте членам колективу буває важко до кінця зібрати волю, знайти в усьому спільну мову, проявити наполегливість у подоланні труднощів, не завжди вистачає сил підкоритися колективним вимогам. Недостатньо проявляють ініціативу, нечасто вносять пропозиції щодо поліпшення справ не тільки у своєму класі, але і загалом у школі. Ми вже бачимо прояв активності, але далеко не в усіх.

4. *Етап «Червоне вітрило».* Це символ спрямованості вперед, дружньої вірності, відданості своєму обов'язку. Тут діють за принципом «Один за всіх, всі за одного». Дружня участь і зацікавленість справами одне одного поєднуються з принциповістю та взаємною вимогливістю. Командний склад вітрильника – вмілі й надійні організатори, авторитетні спільники. До них ідуть за порадою, звертаються за допомогою і вони безкорисливо надають її. Більшість членів «екіпажу» пишаються своїм колективом, всі переживають гіркоту у разі невдачі. Група жваво цікавиться, як справи в інших класах. Хоч колектив і згуртований, але бувають такі моменти, коли він не готовий іти наперекір бурям і негодам. Не завжди

вистачає мужності визнати свої помилки відразу, але поступово це змінюється.

5. *Етап «Палаючий смолоскип».* Це живе полум'я, джерелом вогню якого є тісна дружба, єдина воля, порозуміння, ділова співпраця, відповідальність кожного й кожної не лише за себе, але й за весь колектив. На цьому етапі добре виявляються всі якості колективу, які ми бачили на попередньому. Але це ще не все. Світити можна лише для себе, коли пробираєшся крізь зарості, підіймаєшся на скелі, сходиш в ущелини, прокладаєш собі шлях. Але хіба можна відчувати себе щасливим/-ою, якщо поруч комусь важко, якщо позаду тебе ті, кому потрібна допомога і твоя міцна рука? Справжній колектив – той, де безкорисливо приходять на допомогу, роблять усе, щоб принести користь людям¹⁸.

Більш лаконічно і наочні описані етапи представлено у таблиці.

18 Лутошкин А. Н. Как вести за собой: старшекласникам об основах организаторской работы. Москва: Просвещение, 1981. 208 с.

Етапи розвитку колективу за А. Лутошкіним

			Палаючий смолоскип
			Хороша взаємодія
		Червоне вітрило	Порозуміння
		Мерехтливий маяк	Ділова співпраця
		М'яка глина	Тісна дружба
Піщані розсипи	Окремі угруповання	Бажання спільно працювати	Єдина воля
Немає лідерського центру	Немає лідера/-ки; рідко приходять на допомогу одне одному	Сплески активності	
Мало знайомі і не бажають іти назустріч одне одному	Для згуртування колективу потрібна допомога класного/-ї керівника/-ці	Є актив, авторитет	
Немає спільних інтересів і справ	Доброзичливі та конфліктні стосунки		

Додатки до Модуля 2 Підтримуюче середовище для навчання і розвитку учнів

Якщо уявити, що всі учнівські колективи школи знаходяться на шляху до «Сяйливого смолоскипу», то можна побачити, що хтось вирвався вперед і наближається до вершини, хтось топчеться біля «Піщаних розсипів», хтось перебуває на переході від одного етапу до іншого. Цей рух є цікавим. Якщо клас вирішив у два стрибки досягти вершини, то нічого не вийде, адже вони дуже швидко втратять дружні стосунки чи членів колективу. Потрібно допомагати іншим, адже до вершини формування колективу можна піднятися тільки разом.

Інформаційні матеріали для тренера «ТЕХНОЛОГІЇ СТВОРЕННЯ СИТУАЦІЇ УСПІХУ»

Ефект Розенталя, або Ефект навіювання: «Ти це можеш», «Тобі це вдається» тощо.

1. Якщо педагог/-иня переконуватиме учнів у реальності успіху, то він настане. Англійський учений Е. Стоуенс¹⁹ довів, що учні, яких заохочують, досягають більших успіхів, ніж інші.
2. Прийом «Емоційне погладження» – констатація будь-якого факту успіху, прищеплення дитині віри в себе, відкритість учителя/-ки для довіри та співчуття.
3. Прийом «Анонсування» – репетиція майбутньої дії, яка психологічно налаштовує на успіх перед класом. Це можуть бути додаткові індивідуальні заняття з окремими учнями. Добре заздалегідь оголосити приклади запитань самостійної роботи чи назвати прізвища учнів, яких не планують опитувати на наступному уроці (або навпаки), можна провести пробну контрольну роботу тощо.
4. Прийом «Даю шанс» – це заздалегідь підготовлена педагогом/-инею ситуація, у якій дитина отримує можливість зненацька розкрити свої можливості.
5. Прийом «Рушай за нами». Алгоритм цього прийому такий:
 - діагностика інтелектуального фону колективу;
 - вибір інтелектуального/-ї спонсора/-ки;
 - фіксація результату та його оцінка.Цей прийом реалізують з допомогою окремих учнів, які «ведуть» за собою тих, що не встигає.
6. Прийом «Емоційний сплеск» корисний дітям, які емоційно реагують на похвалу та критику. Завдання вчителя/-ки – у

¹⁹ Калошин В. Ф. Индивидуализация обучения за рубежом. Новое в учебном процессе. КИ ВВС, 1992. Вып. 32. С.10–13.

кожного та кожної з учнів вивільнити енергію, ініційовану теплим словом підтримки.

7. Прийом «*Навіювання*» побудований на точному розрахунку, у якому головне – вибір гносеоносія, тобто джерела інтелектуального збудження. Алгоритм прийому такий:
 - реалізована або несподівана радість учня/-ениці;
 - підтримка педагога/-ині;
 - «збудження» окремих членів колективу (наприклад, створення ситуації змагальності);
 - підтримка педагогом/-инею «збуджених»;
 - поява нових стимулів для саморозвитку кожного та кожної.
8. Прийом «*Еврика*». Потрібно створити умови, за яких учень/-иця під час виконання навчального завдання несподівано відкриває в собі невідомі досі здібності. Завдання вчителя/-ки – помітити це глибоко особисте відкриття, всіляко підтримати дитину, поставити нову мету та надихнути на її досягнення. Допомога вчителя/-ки у створенні ситуації відкриття має бути ненав'язливою, прихованою.
9. Прийом «*Навмисна помилка*». Можна застосувати з урахуванням віку та знань учнів і використати як опорні знання відомий їм матеріал.

Під час створення ситуації успіху на етапі організації навчальної діяльності слід пам'ятати про два основні правила:

 - формування свідомого ставлення до результату навчання має слугувати як мотивація до нової пізнавальної діяльності;
 - у кожної дитини є задатки, які можуть розвинути у здібності.
10. Прийом «*Сходинки*». Йдеться про ситуації, коли педагог/-иня веде учня/-еницю поступово нагору, піднімається з ним чи нею щаблями знань, психологічного самовизначення,

пошуку віри в себе й інших. Алгоритм цього прийому включає таке:

- психологічна атака — треба переломити стан психологічної напруги, створити умови для налагодження емоційного контакту;
- емоційне блокування — необхідно локалізувати, заблокувати стан образи, розчарування, втрати віри у свої сили. Найголовніше — допомогти дитині переосмислити свій неуспіх, знайти його причину з позиції «неуспіх — випадковий, успіх — закономірний». Важливо переорієнтувати учня/-еницю з песимістичної оцінки подій на оптимістичну;
- вибір головного напрямку — необхідно не тільки з'ясувати причину психологічної напруги особистості, але й визначити шляхи її нейтралізації;
- вибір різних можливостей — необхідно створити умови, за яких учень/-иця, для якого/-ї створюють ситуацію успіху, мав/-ла би приблизно рівні можливості виявити себе порівняно з однокласниками.

ПРИТЧА ПРО РАЙ ТА ПЕКЛО

Одного разу людині пощастило побачити Бога. Намагаючись дізнатися найважливіше, чоловік попросив: «Господи, я б хотів побачити Рай і Пекло».

Господь узяв людину за руку і підвів його до двох дверей. Відкривши одну, вони побачили великий круглий стіл з величезною чашею в центрі. Чаша була наповнена їжею, яка пахла настільки апетитно, що змушувала рот наповнюватися слиною. Навколо столу сиділи люди – здавалося, що вони були знесилені, хворі або вмирали від голоду. У кожного до руки була прикріплена ложка з довгою-довжелезною ручкою. Вони легко могли дістати їжу, але не могли піднести ложку до рота. Їх нещастя просто вражало.

– Так, це справді Пекло, – сказав чоловік.

Вони підійшли до других дверей. Відкривши їх, вони побачили такий же круглий величезний стіл, таку ж велику чашу, наповнену смачною їжею. І навіть у людей навколо столу були точно такі ж ложки. Але всі були задоволеними, ситими і щасливими, бо годували один одного.

– Так це ж Рай! – вигукнув чоловік.

Пекло і Рай влаштовані однаково. Різниця – всередині нас.

2.3. Модуль 3

Посилення резильєнтності педагогічних працівників

Вступ

«Резильєнтність наче парасолька, яка тримає нас більш-менш сухими від дощу, у той час як ми продовжуємо йти вулицею»

Е.Грішин, 2019

Рівень розвитку резильєнтності у кожного з нас різний, він залежить від багатьох чинників (особливостей нервової системи, особливостей розвитку в дитячому віці, особливостей виховання, типу сформованої емоційної прив'язаності до значущого дорослого та ін.). Проте її можна тренувати, адже, на думку експертів, люди можуть засвоїти та виробити навички, які допоможуть краще справлятися із труднощами. «Оскільки резильєнс – це процес ефективного подолання негараздів, то найцікавіше і найцінніше у ньому те, що він не визначається тільки рисами особистості, а включає нашу увагу, мислення і поведінку, тому бути більш стійким до труднощів може навчитися кожен».

Вироблення навичок резильєнтності допомагає людині протистояти стресу, так само як організм опирається шкідливим впливам завдяки імунній системі.

Тема 3.1. Занурення у тему резиліентності та техніки роботи (2 год)

Сутність поняття «резиліентність». Концепція резиліентності.

Складові феномену резиліентності: фактори ризику; захисні фактори; фактори вразливості.

Мета: сформулювати в учасників розуміння основних понять, пов'язаних із феноменом резиліентності.

1. Завдання:
2. Визначити сутність поняття «резиліентність»;
3. Познайомити учасників із концепцією резиліентності;
4. Визначити складові феномену резиліентності: фактори ризику; захисні фактори; фактори вразливості.

1. Рефлексія «Світлофор» (30 хв.)

Тренер вітає учасників та обговорює з ними враження від попередніх занять, їхні почуття та настрої.

Тренер нагадує учасникам про пройдені теми під час вивчення програми «**Школа – простір безпеки**», а саме: «Управління школою у воєнний час», «Підтримуюче середовище для навчання і розвитку учнів».

Тренер звертає увагу учасників на екран, де розміщено три кольорових круга (три кольори світлофору).

Учасникам пропонується біля червоного кольору розмістити теми, питання, які потребують додаткового роз'яснення, жовтого – питання, які загалом засвоєні, зеленого – добре засвоєні теми.

Учасники працюють індивідуально. Далі по черзі називають, який колір «присвоюють» кожній темі, коментують свій вибір. Асистент тренера фіксує відповіді учасників та демонструє їх на екрані.

Запитання для зворотного зв'язку:

- Що вам найбільше запам'яталось?
- З ким ви ділились отриманою інформацією?
- Чи є щось, над чим вам потрібно замислитись?
- Чи заважає вам щось рухатися далі?

2. Моделювання (10 хв)

Резильєнтність — це наша здатність впоратися зі складними життєвими подіями та відновитися після труднощів чи стресу. Резильєнтність — на кшталт пружини, яка повертає нашу психіку в попередній стан. Мовою науки — особистісна психоемоційна стійкість.

Потім тренер пропонує учасникам взяти чистий аркуш паперу і зім'яти його.

Тренер продовжує:

Уявіть, лист паперу який добряче пом'яли в руці, ще й пожмакакий засунули в карман. Отже після такого «стресу», чи можна той папірець повернути в колишній стан, розгладити? Мабуть, що так, якщо ще праскою по ньому пройтися. Відносно. Бо таким як колись, він вже не буде. Отже, ми теж від стресових впливів можемо «скластися». Та якщо людина має здатність протистояти зовнішнім й внутрішнім чинникам стресу, залишатися в нормі попри що, то це означає, що в людини розвинута дуже гарно резильєнтність.

3. Робота в ментіметер «Що таке резилієнтність» (25 хв)

Тренер просить учасників відповісти на запитання: Що таке *резильєнтність*? Із чим вона у вас асоціюється? Запишіть свою асоціацію.

Після презентації напрацювань тренер підбиває підсумок:

Оскільки слово «**резилієнтність**» активно впроваджується в психологічну науку, зазначимо, що цей термін увійшов до психологічного лексикону з фізики, де він позначає властивість матерії набувати початкової форми після деформації, отриманої в результаті тиску (опір матеріалів).

Типовим прикладом визначення резильєнтності є визначення Ф. Лозеля: **резильєнтність – це здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах**. Науковець підкреслює, що, незважаючи на простоту визначення цього поняття, концепція резильєнтності є набагато ширшою, ніж просто поняття «подолання». Ця концепція передбачає і позитивний результат, який досягається попри високий ризик (наприклад, коли людині доводиться долати багато факторів, що викликають стрес та напругу), і збереження основних властивостей особистості під час небезпеки, і повне відновлення після травмування та досягнення успіху згодом. Додамо також, що багато науковців розглядають процес резильєнтності саме з цієї точки зору: не лише досягнення гомеостатичної рівноваги після травматичних подій, а й вихід із певним «приростом» – вивіщенням функціональних компетенцій (посттравматичне зростання).²⁰

4. Інформаційне повідомлення (20 хв)

Науковці пропонують розглядати такі складові феномену резильєнтності: фактори ризику; захисні фактори; фактори вразливості²¹.

Отже, до *факторів ризику* відносять погодні, соціальні умови та події, несприятливі фактори зростання та оточення

20 Ваништендаль С. «Резильєнтность» или оправданные надежды. Раненный, но не побежденный / С. Ваништендаль [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://studfiles.net/preview/5582162/>

21 Bolton, K. The development and validation of the resilience protective factors inventory: a confirmatory factor analysis / Kristin Whitehall Bolton. – University of Texas at Arlington, 2013. – 118 p.

особистості (природні катастрофи, війни, бідність, втрати, домашнє насильство тощо). Фактори ризику провокують та ідентифікують наявність і якість як захисних факторів, так і факторів вразливості.

Захисні фактори та фактори вразливості – це певні властивості (характеристики) особистості та ресурси навколишнього середовища, які впливають на позитивну чи негативну реінтеграцію після впливу факторів ризику.²² Вони можуть бути на суспільному (на рівні громади), родинному та індивідуальному рівнях. Так, наприклад, лояльне ставлення до епізодів булінгу або насильства у школі з боку відповідальних осіб, дорослих може класифікуватися як фактор вразливості, тоді як створення екологічного, комфортного і вихованого середовища в школі буде яскравим прикладом захисних факторів на суспільному рівні.

Сімейний вплив може бути фактором вразливості при алкоголізмі у батьків, наявності опікунів, психічно хворих батьків тощо, тоді як чуйний догляд батьків та надійна сформована прив'язаність може бути важливим захисним фактором. На індивідуальному рівні можна розглядати таку характеристику, як відповідальність або самоефективність у якості захисного фактору і, навпаки, низький рівень самоефективності як фактор вразливості.

Модель резильєнтності²³ складається з чотирьох окремих фаз (рис. 1):

- конфронтація з факторами ризику (травмівними подіями);
- активація захисних факторів та факторів вразливості;
- взаємодія між захисними факторами та факторами вразливості;
- можливі результати: резильєнтність, дезадаптація.

²² Лазос Г.П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. Організаційна психологія. Економічна психологія. № 2-3 (17), 2019.

²³ За G. Richardson, K. Bolton, A. Masten

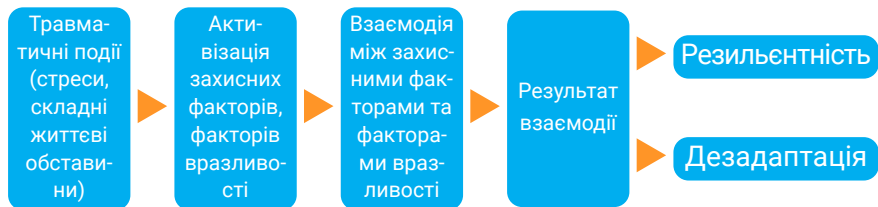


Рис. 1. Модель резильєнтності

Запуск процесу резильєнтності зазвичай починається з моменту порушення так званого біопсиходуховного гомеостазу людини під впливом різних травмівних факторів. При цьому «біопсиходуховний гомеостаз» – це той стан людини, за якого вона фізично, психологічно та духовно пристосувалася до тих обставин, які склалися у її житті на певний момент часу (при цьому вони можуть бути як добрими, так і поганими).

Іншими словами, це адаптований стан людини, в якому вона перебуває (інколи його позначають як «зона комфорту»). Тут варто зазначити, що «зона комфорту» в даному випадку означає лише ситуацію/позицію, до якої людина пристосувалася, і вона є знайомою чи звичною, навіть якщо ця позиція не є справді комфортною. Отже, після впливу травматичних подій і порушення «біопсиходуховного гомеостазу» активується комплекс захисних факторів.

На цьому етапі відбувається ідентифікація цих факторів та їх наявність. Протистояння травмівним факторам призводить до наступної фази – взаємодії між захисними факторами та факторами вразливості. Взаємодія цих факторів є складним багатовимірним процесом, якій відрізняється протягом життя залежно від обставин та стану людини, що опинилася в стресових (травмівних) обставинах. І саме ця взаємодія призводить до завершальної фази, на якій відбувається або не відбувається реінтеграція (тобто відновлення).

Наприклад, якщо людина має достатній набір захисних факторів, які ефективно протистоять факторам ризику і нейтралізують фактори вразливості, то результат цієї взаємодії призведе до резильєнтності, а якщо у людини бракує захисних факторів, то наслідком може бути її подальша дезадаптація. Важливо також зазначити, що подана спрощена лінійна модель резильєнтності відображає лише одну подію, описує кожен окремий процес, що призводить (або не призводить) до резильєнтності, з кожним новим життєвим викликом цей процес повторюється. Водночас у житті кожної людини існує безліч як руйнівних, так і реінтеграційних можливостей для зростання, які можуть відбуватися одночасно. Процес створення резильєнтності може відбутися за лічені секунди, а може потребувати багато років, щоб адаптуватися до травматичних подій і реінтегруватися.

Обговорення:

- Які терміни для вас є складними і потребують більш детального обговорення?
- Чим цінною для вас є презентована інформація?
- Які ще питання вас хвилюють?

Тема 3.2. Ідентифікація власного стану та освоєння інструментів емоційної саморегуляції

Індивідуальні ресурси стресостійкості: внутрішні і зовнішні. Інструменти емоційної саморегуляції. Техніки і вправи для підтримки резиліентності.

Мета: сформувати в учасників вміння ідентифікувати власний емоційний стан та відповідно підбирати інструменти для емоційної саморегуляції.

Завдання:

- провести та обговорити із учасниками результати тестування «Стреси і стресостійкість»;
- визначити з учасниками власні ресурси стресостійкості;
- обговорити інструменти для підтримки резиліентності.

1. Робота із домашнім завданням (40 хв)

Тренер нагадує, що учасники мали самостійно вдома дати відповіді на запитання тесту «Стреси і стресостійкість».

Тренер об'єднує учасників у 5 груп за результатами проходження тесту. Учасники об'єднуються в групи відповідно до того, яку кількість балів отримали, а саме:

- від 23 до 33 балів;
- від 34 до 50 балів;
- від 51 до 80 балів;
- від 81 до 95 балів;
- від 96 балів і вище.

Завдання групах, обговорити власні результати та розробити рекомендації для тих, хто має такі результати.

До уваги тренера!

Якщо група велика, то варто об'єднувати учасників у групи не більше 10 осіб.

Групи 10 хв виконують завдання і потім по черзі презентують напрацювання. Тренер наголошує перед презентацією груп умову – не повторювати ті рекомендації, які вже озвучили попередні групи.

Обговорення:

- Які рекомендації вас здивували?
- Які були для вас новими?
- А які ви вважаєте неідеальними? Чому?
- Чи хотіли б ви ще щось додати?

2. Індивідуальна робота (20 хв)

Вступне слово тренера:

Була собі бідна єврейська родина. Дітей було багато, а грошей мало. Бідолашна мати працювала до зносу – 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 вона 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/-а перебуваєш у ресурсі. Неможливо ділитися тим, чого немає, і роздавати себе, коли ти знеструмлений/-а. У літаках у критичній ситуації спочатку надягають кисневу маску на себе, а потім на іншого/-у. Наділити себе ресурсом – першочергове завдання, у реалізації якого допоможуть вправи які ми вам пропонуємо.

Тренер пропонує учасникам індивідуально заповнити таблицю «**Мої ресурси стресостійкості**».

До уваги тренера!

Попередньо тренер має надати таблиці учасникам. Можливий варіант, коли учасники самостійно вдома спробують їх заповнити, а вже під час заняття просто презентують результати та обговорять їх.

Завдання: за таблицею 1 спробуйте визначити, які з перелічених ресурсів наявні у вас зараз, а які потенційно можуть доповнити перелік. Дані внесіть до таблиці 2.

Таблиця 1

Ресурси стресостійкості

Внутрішні ресурси	Зовнішні ресурси
Особистісні: <ul style="list-style-type: none">• активна мотивація подолання;• інтернальний локус контролю;• впевненість у собі; позитивне та раціональне мислення;• розуміння власних цілей;• емоційно-вольові якості; емоційний інтелект;• життєвий досвід;• досвід подолання стресових ситуацій;	Соціальна підтримка (емоційна, матеріальна, інформаційна): <ul style="list-style-type: none">• інститути соціальної підтримки;• держава;• військова частина (підрозділ);• родина;• друзі

Внутрішні ресурси	Зовнішні ресурси
<ul style="list-style-type: none"> • уміння звернутися по допомогу і прийняти її; • уміння формувати мережу підтримки; • навички психічної регуляції; • надія; • мужність; • психологічна компетентність; • навички тайм-менеджменту тощо 	
<p>Поведінкові:</p> <ul style="list-style-type: none"> • копінг-стратегії; • асертивна поведінка; • пошук соціальної підтримки 	<p>Матеріальні:</p> <ul style="list-style-type: none"> • достатній рівень прибутків; • задовільні умови життя та відпочинку; • безпека життя; • оптимальні умови служби; • стабільність оплати праці
<p>Фізичні:</p> <ul style="list-style-type: none"> • стан здоров'я; • турбота про збереження та зміцнення здоров'я 	
<p>Стиль життя:</p> <ul style="list-style-type: none"> • наявність / відсутність шкідливих звичок; • наявність часу для відпочинку; • здорове харчування; • здоровий сон 	

Таблиця 2

Мої ресурси стресостійкості

Внутрішні	Зовнішні

Обговорення:

- Які висновки можна зробити?
- Які зусилля можуть допомогти збільшити власні ресурси стресостійкості?

3. Робота в групах (40 хв)

Тренер об'єднує учасників у 10 груп (пари або трійки). Кожна з груп отримує одну із технік, вправ для підтримки резилієнтності (із [додатку А](#)).

- 1 група – арттехніка «Дерево ресурсів»
- 2 група – вправа «Дерево сили»
- 3 група – вправа «Аватара»
- 4 група – вправа «Довільне малювання»
- 5 група – вправа «Долонька ресурсів»
- 6 група – вправа «Колісниця»
- 7 група – вправи на зняття стресу
- 8 група – вправа «Долаємо стрес»
- 9 група – вправа «Родзинки»
- 10 група – вправа «Майндфулнес-дихання»

Групи мають коротко презентувати вправу та пояснити, як її використовувати.

До уваги тренера!

Пропонуємо останній групі не презентувати вправу, а провести її із учасниками. На вибір тренера це може бути будь-яка інша із вправ, запропонованих для презентацій групам.

Обговорення:

- Яка із запропонованих вправ вас найбільше зацікавила?
- Яку ви вже використовували?
- У чому цінність цих вправ?

4. Обговорення у загальному колі (20 хв)

Тренер пропонує учасникам за шкалою від 1 до 10 оцінити власну стресостійкість. Фіксує відповіді учасників.

- Що ще потрібно зробити, щоб покращити вашу стресостійкість?
- Чи можливо це в той час, коли в країні війна?

Тренер інформує учасників:

Іноді ми не використовуємо сили через недооцінювання своїх можливостей.

Пропоную перевірити як ви оцінюєте свої можливості.

Скільки ви можете зробити хлопків за одну хвилину? Подумайте про цифру і запишіть, можете поділитись результатом у чаті, а тепер перевіримо.

Тренер фіксує час 1 хв., протягом якої учасники плескають в долоні.

Обговорення:

- У кого результат більше ніж очікувалось?
- У кого менший?

Висновок: ми не знаємо своїх можливостей, поки не почнемо діяти.

Тема 3.3. Профілактика професійного вигорання

Причини та прояви професійного вигорання педагогічних працівників. Техніки саморегуляції при «професійному вигоранні». Індивідуальна програма профілактики професійного вигорання педагогів. Розвиток установки до самоаналізу, саморегуляції, самовдосконалення.

Мета: формування професійних компетенцій учителів для ефективного використання технологій психодіагностики та психопрофілактики «професійного вигорання».

Завдання:

- систематизувати знання щодо причин та проявів «професійного вигорання», наявних психотехнік саморегуляції при «професійному вигоранні», сучасних програм профілактики «професійного вигорання»;
- сформуванню вміння (навички) виявляти причини та прояви «професійного вигорання», використовувати техніки саморегуляції при «професійному вигоранні», скласти програму індивідуальної профілактики «професійного вигорання»;
- розвинути установки до аналізу, саморегуляції, самовдосконалення.

Вступ

Стреси, постійне емоційне навантаження часто називають «хворобою нашого часу». Багато з нас помічають, що стають усе більше дратівливішими, знервованими. Від цього страждаємо ми, страждають і наші вихованці. Емоційність закладена в самій природі вчительської праці. Невміння володіти собою, роздратованість спричиняють появу «синдрому згорання», про який сьогодні буде йти мова.

1. Індивідуальна робота «У моїй роботі...» (20 хв)

Тренер пропонує учасникам заповнюють таблицю:

У моїй роботі мені подобається	У моїй роботі мені особливо важко і неприємно

За бажанням учасники розповідають про свої результати.

Обговорення:

- Які є спільні проблеми?
- А які проблеми відмінні?
- Від кого залежать проблеми, що виникають у професійній діяльності?

2. Вправа «Колесо життя»²⁴ (40 хв)

До уваги тренера!

Якщо велика група учасників, тренер може запропонувати попрацювати із методикою «Колесо життя» учасникам вдома як домашнє завдання. Це дозволить зменшити час на виконання вправи.

Тренер розповідає учасникам:

За віруваннями канадських індіанців кожна людина створює унікальне колесо життя. Саме від людини залежить форма колеса, його рух, кількість спиць. У традиціях українського народу існують старовинні символи, пов'язані з колом: сонце, гончарський круг. У різних культурах коло і колесо трактуються як символи гармонії. Кожен із вас створює свою унікальну фігуру, якій задає форму і швидкість. Користуючись моделлю колеса, можна оцінити не тільки власне здоров'я, але й клімат у сім'ї, стан у суспільстві тощо.

²⁴ Лещук Н. О. Методика освіти «рівний-рівному»: Навч.-метод. посіб. / Н. О. Лещук, Ж. В. Савич, Н. В. Заверико, Н. В. Зимівець, В. М. Оржеховська, О. І. Пилипенко, Л. І. Андрущак. – К.: Наш час, 2007. – 104 с.

Інструкція. Намалюйте велике коло на аркуші паперу. Потім маленьке коло у центрі і помітьте його як «центр». Намалюйте 8 спиць від центру до великого колеса, кожна з яких прямо протилежна іншій. Помітьте кожну спицю таким чином:

- духовна;
- соціальна;
- інтелектуальна;
- професійна;
- емоційна;
- екологічна;
- фізична;
- психологічна.

Кінець та початок спиці позначте так, щоб біля центру кола зібралися назви, що вказують на «-», а на відстані від нього — «+»: духовна (неактивний — активний), соціальна (самотній — не самотній), інтелектуальна (не ерудований — ерудований), професійна (незадоволений — задоволений), емоційна (нестабільний — стабільний), екологічна (не бережливий — бережливий), психологічна (не адаптивний — адаптивний), фізична (нездоровий — здоровий).

Учасники індивідуально здійснюють самооцінку за кожною визначеною шкалою.

Потім за бажанням учасники можуть презентувати свої «колеса життя».

Обговорення:

- У якому аспекті життя Ви відчуваєте себе найкраще?
- Що відчуваєте Ви стосовно результату Вашої роботи?
- Що слід поліпшити?
- Що необхідно змінити?

Тренер підводить підсумок: *кожна із спиць утримує колесо у рівновазі. І кожна вимагає нашої уваги. Нам необхідно*

розвивати наші спиці рівномірно для того, щоб прожити життя гармонійно.

3. Інформаційне повідомлення (10 хв)

В ієрархії людських цінностей здоров'я посідає провідне місце. Кожна людина завжди прагне, щоб у неї та в її близьких, насамперед, було відмінне здоров'я, а задоволення інших своїх життєвих потреб індивід ставить на нижчі позиції.

Існує чотири основні групи факторів, що детермінують здоров'я людини: спосіб і стиль життя людини, стан її свідомості та внутрішньої культури; стан середовища проживання людини (макро- та мікроекологія); генетичні фактори; сукупні зусилля фундаментальної та клінічної медицини й органів охорони здоров'я.

Короткий аналіз «представництва» кожної з цих груп факторів свідчить, що медична частка є найменшою: її роль у детермінуванні особистого та громадського здоров'я не перевищує 15%.

Спадкові фактори представлені більш солідно – на їх долю у формуванні здоров'я припадає до 20%, стан оточуючого середовища визначає на 25% рівень здоров'я, а «лев'яча» доля належить умовам і способу життєдіяльності конкретної людини – до 55%²⁵.

Преамбула Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) характеризує здоров'я як «стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів». Минуло понад півстоліття від часу оприлюднення та впровадження в науковий обіг цієї дефініції. Вона зазнала багато різних змін у трактуванні, однак основне в понятті здоров'я залишалось як незмінна константа. Значення

25 Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / Бойко В. В. – М.: Информационно-издательский дом «Филинъ», – 1996. – 472 с.

визначальних факторів ризику для здоров'я кожної людської особистості ми наводимо у вигляді таблиці (*додаток Б*).

Професія педагога дуже складна, пов'язана з постійним емоційним виснаженням, напругою, має низьку соціальну захищеність, відсутній престиж професії, блокуються активні соціальні потреби людини. Психологи дослідили, що: 73,6% учителів помічають у себе порушення емоційної сфери (погіршення настрою, надмірна дратівливість, вразливість); 52% – порушення пам'яті та уваги; 43,5% – погіршення розумової і фізичної працездатності; 80% мають хронічні хвороби (особливо хвороби нервової системи). Лише 9,6% почуваються достатньо здоровими.

Одним із проявів професійної дезадаптованості вчителів є «синдром професійного згорання». Історія вивчення даного синдрому дуже коротка. Термін ввів американський психіатр Х. Дж. Фрейденбергер у 1974 році.

4. Мозковий штурм (робота в ментіметр) (20 хв)

Тренер пропонує продовжити речення «Синдром професійного згорання» – це... Усі відповіді учасників фіксуються.

5. Інформаційне повідомлення. Поняття про «синдром вигорання» (10 хв)

Тренер інформує учасників про поняття «синдром вигорання», його фази, використовуючи матеріали *додатку В*.

6. Робота в групах (40 хв)

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. Учасники знайомляться з групою симптомів (за П. І. Сидоровим), характерними для синдрому «професійного вигорання», розподіливши їх між фізичною, емоційною, поведінковою, інтелектуальною та соціальною сферами життєдіяльності людини (*додаток Г*).

Тренер підбиває підсумки роботи груп, презентує таблицю *додатку Г* та зазначає, що нині виділяють приблизно 100 симптомів, так чи інакше пов'язаних із синдромом «вигорання».

7. Обговорення у загальному колі «Профілактика синдрому «професійного вигорання» (20 хв)

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 зі сторони і зрозуміти, що відбувається. Тому педагоги, які потрапили під вплив «професійного вигорання», потребують підтримки і уваги, а не конфронтації і звинувачення. К. Маслач вважає, що «вигорання» не є неминучим. Швидше мають бути зроблені профілактичні кроки, які дозволять запобігти, ослабити або виключити його виникнення. Вчений підкреслює, що багато причин «професійного вигорання» залежать не лише від особистісних особливостей педагогів, але і від певних соціальних ситуативних чинників.*

Поради щодо профілактики «професійного вигорання»:

- *Навчіться розпізнавати стрес. Назвіть 5 найбільш важливих джерел стресу.*
- *Якою є ваша реакція на них?*
- *Як можна знизити вплив стресорів?*
- *Які стресори є рутинними для вас?*
- *Які стресори виникають найчастіше у вашому житті?*
- *Чи хочете ви й надалі відчувати вплив стресорів?*

- Яких стресорів ви можете уникнути і яким чином?
- Як ваш організм реагує на стресори?
- Які прийоми подолання стресу ви використовуєте?
- *Навчіться управляти своїм часом.* Визначіть основні цілі та завдання. Співвіднесіть результати виконання з можливостями їх реалізації. Складіть розклад виконання справ. Навчіться говорити «Ні». Делегуйте свої повноваження.
- *Навчіться знімати емоційну напругу.* «Тіло не боліє окремо від душі» (Сократ). Якщо ми навчимося знімати емоційну напругу, то станемо більш здоровими. Найбільш ефективним методом є аутотренінг та медитація.
- *Учіться планувати.* Заздалегідь програвайте в уяві різні варіанти поведінки.
- *Визнайте і прийміть обмеження.* Не ставте перед собою абсолютно неосяжні цілі. «Світ подібний до театру. Щоб грати в театрі з успіхом і похвалою, беруть ролі за здібностями» (Г. Сковорода).
- *Будьте позитивним.* Зосередьтеся на позитивних якостях оточуючих. «Світ належить оптимістам. Песимістам – стан душі» (Ф. Гізе). Учіться терпіти і прощати.
- *Формування настанови на діяльність* («Історія про домкрат»).

8. Інформаційне повідомлення «Як вплинути на власний психоемоційний та фізичний стан» (20 хв)

Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло):

- тривалий і якісний сон (важливо провітрювати приміщення перед сном);
- збалансоване, насичене вітамінами і мінералами харчування (особливо протистресовими вважаються

- мінерал магній і вітамін Е, який міститься у кукурудзі, моркві, ожині, горіхах, зернах соняшника, сої);
- достатнє фізичне навантаження, заняття спортом, ранкова гімнастика, танці;
 - фітотерапія, гомеопатія (сприяє заспокоєнню чай з м'яти, настоянка з кореню валеріани; підвищує життєвий тонус настоянка елеутерококу, женьшеню, родіоли рожевої);
 - масаж (допоможе як класичний масаж, так і масаж біологічно активних точок на руках і ногах людини; корисно просто ходити босоніж по землі або по насипаним у коробку камінчикам);
 - терапія кольором (зелений та синій колір допомагають заспокоїтись, червоний та жовтий надають енергію і бадьорість);
 - ароматерапія (запахи апельсину, бергамоту діють на нервову систему збуджуючи, з'являється відчуття приливу сил; запахи лаванди, анісу, шавлії діють заспокійливо, допомагають зняти нервову напруженість);
 - дихальні вправи (заспокійливе з подовженим видихом дихання зменшує надлишкове збудження і нервову напруженість; мобілізуюче дихання із збільшеним вдихом допомагає подолати в'ялість, сонливість);
 - баня і 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 у малих дозах рок теж буває корисним, допомагаючи вивільнитись від негативних емоцій);
- спілкування з сім'єю, друзями;
- заняття улюбленою справою, хобі (книжки, фільми, в'язання, садівництво, рибальство, туризм тощо);
- спілкування з природою (природа завжди дає людині відчуття приливу сил, відновлення енергії);
- спілкування з тваринами;
- медитації, візуалізації, аутотренінги (існують цілеспрямовані, задані на певну тему візуалізації – уявно побувати у квітучому саду, відвідати улюблений куточок природи і т.д.).

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. При цьому йому зовсім байдуже, реальні вони чи вигадані. Тому і на надуману проблему організм відреагує, як на справжню. Отже, важливо навчитись контролювати свої думки і емоції.

Відома притча про двох мандрівників, яких мучила спрага і, нарешті, діставшись до поселення, вони отримали по півсклянки води. Один з подорожніх сприйняв склянку напівповною, з вдячністю випив воду і був задоволений. Інший же сприйняв склянку напівпорожньою і лишився невдоволеним, що йому не налили повну склянку.

Отже, важливо навчитись звертати увагу на позитивні моменти життя і вміти бути вдячними за них. Негативне запитання «За що?» бажано перетворювати на позитивне «Для чого?». Для чого у моєму житті з'явилась 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 вони перестають сприйматися як проблеми, а, навпаки, як школа, де події і ситуації складаються таким чином, щоб ми могли навчитись саме тому, що нам потрібно. Пам'ятайте, що *подібне притягує подібне: чим ми цей світ наповнюємо через думки, емоції, вчинки, те до нас і повертається*. Як говорить у відомій приказці: «Що посієш, те й пожнеш».

9. Вправа «Абсолютне здоров'я» (10 хв)

Тренер звертається до учасників:

Сядьте зручно. Зосередьтеся на власному диханні. Тепер пригадайте ті моменти життя, коли ви відчували себе абсолютно щасливими. Виберіть один випадок і намагайтеся якомога яскравіше оживити його в пам'яті. Пропустіть через все своє тіло відчуття абсолютного щастя, особливо направте його на ті частини тіла, з якими у вас проблеми. Уявіть, що всі ваші хвороби покидають вас під впливом відчуття повного щастя. Насолоджуйтесь відчуттям повної тілесної гармонії та душі, відчуттям абсолютного здоров'я. Уявіть собі своє майбутнє, воно активне та діяльне завдяки вашим здоровим тілу та душі.

10. Проектування учасниками індивідуальної програми особистісного зростання (15 хв)

Тренер звертається до учасників:

Закрийте очі і уявіть дерево, яке вам подобається, в образі якого ви можете себе уявити. Яку роль відіграє це дерево у вашому житті? Уявіть його коріння – це ваш фундамент, ваша основа. Поміркуйте про те, що складає вашу основу, що вас «живить», що утримує вас (це може бути ваша родина, традиції, а може – це ваші якісь якості, знання, а може статус або щось

інше)? Уявіть стовбур – це ваш стрижень у житті. Можливо, це ваші принципи, досвід, якості, риси характеру тощо. Поміркуйте про це. Уявіть ваші основні гілки крони – це напрямки вашого особистого зростання, цілі, орієнтири. Подумайте, наскільки вони виростили і мають рости ще. Що треба зробити для цього? Намалюйте це дерево. Підпишіть, що становить ваше коріння, стовбур, гілки. Намалюйте на великих гілках маленькі. Їх має бути стільки, скільки складових, необхідних для росту в кожному напрямку. Підпишіть їх. Це інструментарій, це ваші плани, це зміст вашої роботи над собою.

Закрийте очі, уявіть листя – це ваші емоції, почуття і емоційні стани. Якими вони повинні бути для особистісного зростання? Чи треба вам попрацювати зі своїми емоціями та почуттями. А тепер уявіть плоди. Які плоди мрієте виростити ви?

11. Вправа «План роботи» (30 хв)

Учасники об'єднуються у групи. Завдання: розробити план роботи навчального закладу з профілактики синдрому «професійного вигорання». Після закінчення роботи представники кожної групи презентують напрацювання, обговорюють їх.

Тренер презентує поради для керівників щодо профілактики вигорання працівників (*додаток Д*).

12. Притча «Все в твоїх руках» (5 хв)

*В одному місті жив мудрець. Городянин, який жив поруч, дуже йому заздрих і вирішив висміяти його в очах людей. Спіймав метелика, затиснув його в долонях і запитав мудреця: «Що в мене в руці: живе чи неживе?». А сам подумав, якщо мудрець відповідь «живе», то він стисне сильніше долоню, і метелик помре; а скаже «неживе» – розкриє долоню, і метелик полетить. Мудрець подумав всього одну хвилину і відповів: «**Все в твоїх руках**».*

Рефлексія модуля (1 год)

Мета: підбити підсумки модуля, визначити рівень готовності учасників до посилення власної стресостійкості, узагальнити інформацію учасників про власні компетентності.

1. Вправа «Шкала» (30 хв)

Слова тренера: Зараз ви зможете зробити проаналізувати власну готовність працювати над своєю стресостійкістю. Для цього ви маєте оцінити цю готовність за 10-бальною шкалою.

Завдання: кожен учасник має поставити собі оцінку щодо власної готовності за шкалою від 1 до 10, пояснити, як ця оцінка змінилася протягом навчання і чому ви поставили собі саме ту чи іншу оцінку.

Учасники по черзі здійснюють аналіз власної готовності, коментують її.

2. Вправа «Дерево компетентностей» (30 хв)

Завдання учасникам: у вигляді дерева зобразити ті компетентності, які вони отримали під час навчання. Учасники по черзі презентують «дерево своїх компетентностей».

Заключне слово тренера

Вірш Р. Уолдо Емерсон

Якщо ви боїтесь, що вас поб'ють,
Вважайте себе побитим.
Якщо вигадаєте, що ви не можете,
Ви не зможете ніколи.
Якщо ви вважаєте, що програєте,
Ви вже програли.
Тому що в усьому світі ми бачимо,
Що успіх починається з волі людини –
Усе залежить від стану розуму.
Якщо ви будете вважати, що вас лишать позаду,
Це так і буде.
Ваші думки повинні летіти високо,
Щоб дати можливість вам піднятись.
Перш ніж ви зможете отримати перемогу,
Ви повинні бути впевнені в собі.
Найсильніший і найшвидший
Не завжди перемагає у життєвих битвах.
Рано чи пізно перемога дістається тому,
Хто вважає, що він це може.

Додатки до Модуля 3 «Посилення резильєнтності педагогічних працівників»



Методики, техніки, вправи для підтримки резильєнтності

1. Арттехніка «Дерево ресурсів» (опис А. Аносова)

Мета: відновлення внутрішніх ресурсів, відновлення / зміцнення зв'язків із власними глибинними цінностями.

Методи: спрямованої уяви, витинання, малювання.

Матеріали: аркуш А4, кольорові олівці, ручка.

Форма проведення: індивідуальна, групова.

Перед початком проведення техніки варто познайомитися з учасниками, запропонувавши їм дати відповіді на запитання, наприклад, «Хто я?», «Чому я тут?», та запитати, що для них символізує дерево. Також учасників треба попередити, що якщо на якомусь з етапів заняття їм буде некомфортно, вони мають зупинитися і повідомити ведучого/-у.

Етап 1

Якщо комфортно, закрийте очі або зробіть «м'які повіки» та розфокусований погляд. Зробіть глибокий вдих і видих.

Уявіть себе деревом. Яке це дерево?

Яке в нього *коріння*? Відчуйте свої ноги. Відчуйте ступнями, наскільки міцно ваше дерево тримається за землю. Відчуйте, як від землі, з її надр ваше дерево отримує живлення. Завжди. Навіть якщо зовні несприятливі умови. Спробуйте відчуті цю невидиму для очей внутрішню силу.

Який *стовбур* у вашого дерева? З чим у собі ви могли б його асоціювати? Відчуйте висоту свого стовбура. Яка вона? Завдяки верхівці стовбура ваше дерево ближче до неба та сонця. Відчуйте своєю маківкою близькість до блакитного чистого неба.

Спробуйте подумки там, у небі, зловити маківкою промінчик сонця. Відчуйте, як від нього вам передається золоте

Додатки до Модуля 3 «Посилення резильєнтності педагогічних працівників»

життєдайне тепло. Ваше дерево кожною клітинкою знає, що сонце завжди посилає йому свої промінчики, навіть у хмарну погоду.

Відчуйте, як зараз стовбуром вашого дерева циркулює вода та поживні речовини. Яким зараз є метаболізм у стовбурі? Уповільнений? Пришвидшений? Нормальний?

Які у вашого дерева *гілки*? Що вони для вас символізують? Відчуйте, які ваші гілки. Гнучкі? Прямі? Тонкі? Товсті? Сильні? Які? Куди вони тягнуться? Якщо вам зараз хочеться кудись потягнутися за гілками, зробіть це, але не розплющуйте очі.

Відчуйте, як від коріння стовбуром до кожної гілочки вашого дерева надходять енергія та поживні речовини.

Чи є у вашого дерева *листя*? Яке воно? Що символізує? Нехай ваше дерево пригадає зараз, як навесні на гілках з'являються бруньки, які під весняним сонцем наповнюються силою та перетворюються у ніжно-зелене листя; як листя росте, як із ним грається вітерець, як на нього падають краплі дощу, як світить сонце.

Послухайте, як від вітру шелестить листя... Як звучить ваше дерево? Почуйте його пісню, лейтмотив його душі...

Відчуйте, як у листі вашого дерева відбувається фотосинтез і з нього виділяється кисень. Дерево — частина величного коловороту життя, у якому всі важливі. Ваше дерево важливе.

Згодом, восени листя змінює колір. Пригадайте, який він. Який запах має осіннє листя вашого дерева? Вдихніть його на повні груди.

Пригадайте моменти, коли з гілок відлітає листя. Мудре дерево відпускає його спокійно, без жалю. Воно знає цикл життя. Воно знає, що зараз має відпочити, щоб навесні відродитися.

Якщо у вашого дерева інший цикл життя і зміни листя, прокрутіть його подумки.

Додатки до Модуля 3 «Посилення резильєнтності педагогічних працівників»

Чи *квітне* ваше дерево? Що символізують квіти? Коли з'являються: раніше за листя чи після нього? Які вони? Якого кольору квіти вашого дерева? Який мають запах? Чи прилітають до них бджоли, метелики?

Чи перетворюються квіти вашого дерева на *плоди*? Якщо у вашого дерева є плоди, то що вони символізують? Що є плодами вашого дерева і які вони?

Подумайте про *значення, місію* вашого дерева. Про його цілісність, зв'язок із природою. Відчуйте цей зв'язок.

Відчуйте, як *дихає* ваше дерево: спокійно, ритмічно, глибоко, сильно. Дихайте разом із ним. Спокійно. Ритмічно. Глибоко. Сильно.

Дихаючи, відчуйте, які в дерева є *потреби*. Подумайте про те, як ці потреби можна задовольнити.

Поговоріть із вашим деревом. Почуйте його.

Якщо хочеться, обійміть його. Якщо хочеться, міцно обійміть.

І побажайте йому щось, що знаєте лише ви.

Подякуйте своєму дереву.

Пам'ятайте, що ваше дерево завжди тут. Тут його коріння, стовбур, гілки, листя квіти... І ви завжди можете до нього повернутися та побути з ним стільки, скільки потрібно.

Зробіть глибокий вдих і видих. І потихеньку повертайтеся, розплющуйте очі.

Етап 2

Після етапу 1 обговорення не проводять. Ведучий/-а лише може запитати, чи всі добре себе почувають.

Аркуш А4 складаємо навпіл за довжиною та від згину потрібно руками витнути (обірвати) форму дерева. Важливо, щоб у дерева були крона, стовбур і коренева система.

Далі розгортаємо дерево і на одному боці пишемо:

- потреби дерева;
- відповідь на запитання «Що ви можете зробити, щоб задовольнити потреби вашого дерева?».

Опісля перевертаємо дерево і на чистому боці розфарбовуємо його кольоровими олівцями. Часу учасникам потрібно дати достатньо, щоб вони малювали вдумливо й отримували задоволення. Під час малювання можна увімкнути легку музику.

Після завершення малювання знову перевертаємо дерево і після потреб пишемо побажання дереву.

Етап 3

Всі учасники по чергово представляють свої дерева, їхні потреби та побажання їм, діляться відчуттями й міркуваннями на різних етапах заняття.

2. Вправа «Дерево сили» (К. Мехломакулу)

Матеріали: аркуш А4 або А3, кольорові олівці.

Вправа допомагає ідентифікувати й активізувати свої сильні сторони та захисні навички, а образ сильного дерева додає впевненості в подоланні труднощів.

Обведіть долоню та пальці рук, залишаючи відкритий простір між пальцями. Кисть — це буде стовбур вашого дерева, а пальці — гілки. Від основних гілок домалюйте менші гілочки та листя на них. Листочки мають бути досить великими, щоб на них помістилися слова. У кожному листочку напишіть, що допомагає вам переживати складні часи. Це можуть бути риси характеру, інші люди, предмети, місця, події, дії тощо. Розфарбуйте дерево.

Якщо вправу проводять у групі, учасники наприкінці представляють свої дерева.

3. Вправа «Аватара»

Матеріали: папір для малювання, кольорові олівці.

Одне із значень поняття «аватара» – втілення душі. Це об'єкт, який у вашій свідомості асоціюється з вами або символізує вас. Хтось вибирає тварину, хтось – птицю або рослину, а хтось – і неживий предмет.

Знайдіть у світі те, що максимально повно відображає ваш внутрішній світ, і намалюйте цей об'єкт. Не прагніть до максимальної схожості з реальністю. Це не потрібно, адже ваша душа і, наприклад, веселе щеня чи розлога верба не ідентичні. Нехай ваша «аватара» буде ні на що реальне не схожа й унікальна, як унікальна ваша душа. Можливо, малюнок буде схематичний або схожий на героя мультфільму. Це не важливо. Головне – постарайтеся, щоб робота відображала ваш стан. Не забувайте про деталі, якісь нюанси, подробиці.

Закінчивши, уважно розгляньте малюнок, помилуйтеся, поміркуйте над ним.

- Чому ви вибрали саме цей образ?
- Звідки з'явилися ці деталі, кольори, прикраси?
- Що вам найбільше подобається в образі? А що не подобається?
- Що б ви хотіли змінити?

4. Вправа «Довільне малювання»

Матеріали: папір для малювання, кольорові олівці.

Візьміть аркуш паперу й олівець (ручку), розслабтеся, зробіть глибокий вдих, закрийте очі та почніть малювати. Малюйте довільно, не намагайтеся створити якийсь осмислений образ. Дозвольте вашій руці вільно рухати олівцем на папері, лишайте на ньому різноманітні штрихи, каракулі, переплетення ліній і зигзаги.

Потім відкрийте очі й уважно розгляньте малюнок, що вийшов. Що ви на ньому бачите? Які образи виникають у хаосі ліній? Домалюйте деталі, щоб завершити побачену картинку, зробіть чіткішими контури, зафарбуйте якісь місця кольоровими олівцями. Нехай із хаосу ліній народиться ваш настрій, ваше майбутнє, ваші надії та ваше натхнення.

5. Вправа «Долонька ресурсів»

Матеріали: аркуш паперу, олівець або ручка.

На чистому аркуші паперу потрібно обвести свою долоню і потім послідовно на кожному з пальців написати не менше ніж 5 ресурсів, які надихають, наснажують, відновлюють сили:

- на великому пальці — з того, що можна почути;
- на вказівному — з того, що можна побачити;
- на середньому — з того, що можна понюхати;
- на підмізинному — з того, що можна скуштувати, а також сказати, заспівати;
- на мізинці — з того, чого можна торкнутися, а також що дає сили та задоволення фізичному тілу.

Таку долоньку варто повісити на видноті, щоб нагадувати собі про джерела ресурсів. У класі можна зробити зону з долоньок дітей — це допоможе їм краще зрозуміти потреби й особливості одне одного.

6. Вправа «Колісниця» (С. Ройз)²⁶

Колісниця — образ із Давнього Риму. Уявімо, що він символізує тіло. У тілі ми живемо й рухаємося життям. Коні — це емоції. Вони дуже важливі.

²⁶ Ройз С. Твоя сила: практикум для дітей та підлітків. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/your-power-royz> (дата звернення: 27.08.2022).

Емоції – рушійна сила в житті людини. Але важливо їх спрямовувати так, щоб у колісниці можна було доїхати саме туди, куди слід. Для цього потрібен візник: свідомість, внутрішня сила людини, здатність розмірковувати, аналізувати, спрямовувати себе.

Розмалуйте цю колісницю. Уявіть, що вона ваша особиста. На зображенні видно власне візок, візника та коней. Коней може бути різна кількість. Скільки у вас?

А тепер уявіть, що ваше тіло – міцна, красива колісниця, коні – потужні скакуни, якими ви легко керуєте, візник стоїть стійко, міцно тримає повіддя. Він упорається з будь-якою дорогою та зможе направити будь-яких, навіть най-найсильніших коней, і завжди дістанеться мети.

7. Вправи на зняття стресу (В. Назаревич)

- 1.** Намалуйте свій тривожний стан у вигляді лінії та послідовно змінюйте її на красивіший і складніший малюнок. Часто тривога може стати чудовою основою для зосередження та розвитку нових ідей.
- 2.** Створіть за допомогою штрихів образ свого стресу. Уважно покрутивши його в різні боки, придумайте для нього рамку, наче це абстрактна картина в музеї. Так ми створюємо символічні межі контролю.
- 3.** Намалуйте свій стрес у вигляді ліній. Малюйте спокійно й усвідомлено, з розумінням, що з кожною лінією стрес зменшується, і як не дивно, зазвичай на 40-й лінії стан справді різко покращується. Таке медитативне малювання забезпечує нам створення антистресового ритму дихання, а внутрішні процеси поступово переходять у режим спокою.
- 4.** Намалуйте дивний образ свого стресу у вигляді обличчя або маски. Уважно придивіться до отриманого малюнку та змініть його за допомогою кольорів на максимально смішний. Це простий і дієвий спосіб зняти напругу.

5. Малювання мандали – структурного, правильного, повторюваного зображення в колі. Послідовність малювання:
- накресліть коло;
 - намалюйте що-небудь у центрі кола, на деякий час зосередьтеся на цій частині зображення, і вона підкаже вам, що намалювати далі – заповніть увесь внутрішній простір;
 - у процесі роботи можна зробити акцент на тому, що кожна мандала унікальна, учасники створюють те, що не існувало ніколи раніше;
 - після завершення малювання запропонуйте учасникам дати назву своїй роботі й описати свої почуття та асоціації, пов'язані з малюнком і процесом його створення.

8. Вправа «Долаємо стрес»²⁷

Якщо ви переживаєте стрес і маєте неприємні відчуття, спробуйте знайти час для використання простих, але ефективних прийомів:

- легкими рухами помасажуйте найбільш напружені або болісні ділянки шиї (унікайте больових відчуттів). Якщо руки втомлюються, їх слід час від часу струшувати та продовжувати самомасаж приблизно протягом 5 хвилин;
- вимовте життєствердну фразу. Слова можуть бути відмінним засобом зняття стресу. Один зі способів придушити раптовий стрес – повторити фразу, з якої ви черпаєте силу та впевненість, наприклад, «я впораюся», «все добре», «я люблю і вірю», «я повністю впевнений/-а в собі», «я все здолаю», «і це теж мине»;

27 Кокун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки: метод. посіб. / за ред. В. М. Мороза. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2020. С. 7.

- пам'ятайте, що стрес впливає на все ваше тіло, тому для протидії можна дібрати тонус для кожного зі своїх органів чуття. Наприклад, якщо у вас є аромат, що нагадує про комфорт, тримайте його під рукою, щоб понюхати, коли нервуєте;
- жуйте жуйку — це може допомогти відволіктися та заспокоїтися, зменшити симптоми стресу.

9. Вправа «Родзинки»²⁸

Матеріали: 2 родзинки (їх можна замінити на будь-які інші ягоди, маленькі шматочки фруктів або іншої їжі).

1. Покладіть родзинку на долоню. На секунду заплющіть очі й уявіть, що ви вперше в житті стикнетеся з родзинкою і не знаєте, що це таке.

Спробуйте викликати в собі почуття цікавості. Наша мета в цій вправі — невідривно фіксувати увагу на відчуттях, що виникають, намагатися розрізнити найменші нюанси, спостерігати за їхніми змінами. Якщо з'являються думки, спогади, асоціації, просто відзначте це і відпустіть їх; потім м'яко поверніть увагу до відчуттів...

2. Спочатку уважно вивчіть зовнішній вигляд родзинки: контури, розмір, текстуру (складки, виступи, дефекти), світло, тіні й переходи між ними. Вивчіть колір родзинки, звертайте увагу на відтінки та вплив освітлення на зміну кольору. Можете її трохи наблизити до очей або віддалити. Будьте гранично уважні. Уявіть, що ви художник/-ця, що збирається максимально точно зобразити цей предмет.
3. Перенесіть увагу на тактильні відчуття, що виникають у місці контакту долоні з родзинкою. Якщо це допоможе загострити дотик, закрийте очі. Відчуйте вагу родзинки, її температуру, форму. Торкніться її кінчиками пальців і

Додатки до Модуля 3 «Посилення резильєнтності педагогічних працівників»

досліджуйте її пучками. Спробуйте оцінити її пружність або податливість.

4. «Поперебирайте» родзинку між пальцями рук. Зосередьте увагу на звуці, що виникає від цього. Щоб краще розібрати звук, можете піднести її ближче до вуха.
5. Піднесіть родзинку до носа та спробуйте розрізнити її аромат. Наша система нюху тісно пов'язана з емоціями: спробуйте вловити емоційний відгук на запах.
6. Повільним усвідомленим рухом руки помістіть родзинку в рот, але не поспішайте її розкушувати. Вивчіть її форму, вагу, температуру за допомогою язика. Зосередьтеся на будь-яких відчуттях, що виникають від присутності родзинки в роті.
7. Розкусіть родзинку, зверніть увагу на рух щелепи. Якщо під час розкусування родзинки виник звук, відзначте це. А потім зосередьтеся на відчутті смаку. Спробуйте розрізнити, які відчуття виникають у різних частинах рота і язика. Стежте за зміною смаку в часі, за реакціями тіла на родзинку в роті: може виділятися слина, можуть напружуватися м'язи гортані, працювати м'язи язика.
8. Коли ви відчуєте, що час, усвідомте цей намір і усвідомлено проковтніть родзинку, продовжуючи стежити за її просуванням горлом і стравоходом. Відчуйте її тяжкість у шлунку. Усвідомте, як відчуває себе тіло після цієї вправи. Усвідомте свої думки й емоції після виконання цієї вправи.
9. Якщо є час, виконайте те саме з другою родзинкою.

10. Вправа «Майндфулнес-дихання»²⁹

Дайте учасникам таку інструкцію: «Сфокусуйте всю увагу на диханні. Не робіть із ним нічого — просто дихайте вільно та стежте за тим, як це відбувається... Зверніть увагу на те, як ви

²⁹ Ройз С. Твоя сила: практикум для дітей та підлітків. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/your-power-royz> (дата звернення: 27.08.2022).

Додатки до Модуля 3 «Посилення резильєнтності педагогічних працівників»

робіть вдих і видих... Зверніть увагу на температуру повітря, яке вдихаєте... Зверніть увагу на температуру повітря, яке видихаєте... Що відчувають ваші ніздрі, коли ви вдихаєте та видихаєте повітря... Як напружуються грудна клітка та живіт під час вдихів і видихів... Всю свою увагу фокусуйте на диханні...».

Дайте учасникам 1-2 хвилини на самостійне фокусування, і тоді продовжуйте так: «У якийсь момент ви могли помітити, як ваша увага вже не на диханні, а перенеслася на думки про когось або про щось, образи минулого чи майбутнього... Це думки, і ви кажете їм про себе: «Це просто думки», – і м'яко фокусуєте свою увагу на диханні... І коли знову ви помічаєте, що відволіклися, тоді знову дуже доброзичливо повертаєте увагу до дихання зі словами «Це просто думки, лише думки, на які відволіклася моя увага»».

Дайте знову учасникам 3–5 хвилин на самостійну роботу і тоді повертайте їх до дійсності: «Зараз вправа буде завершуватися. Зробіть 3 вдихи та видихи і повільно розплющуйте очі. Роздивіться все навколо, пригадайте, де ми знаходимося. Можете потягнути або встати та трішки порухатися...».

Запропонуйте поділитися своїм досвідом, як у кого виходило, які були складнощі тощо. Типовим може бути відгук про те, що думки весь час були в голові й не вдавалося їх позбутися. Скажіть про те, що це нормально і що нашою метою не є щоб у голові не було думок. Наша мета – навчитися ставитися до них по-іншому та свідомо від них відволікатися. Таке ставлення наче м'яз, який треба тренувати, і саме момент, коли думку помічають і докладають зусиль, щоб від неї відволіктися на дихання, є критично важливим моментом такого тренування. Зауважте також, що крім дихання, можна фокусуватися на звуках, на смаках, на запахах, на зображеннях. Але незалежно від фокусу уваги, необхідно практикувати це регулярно.

Фактори ризику для здоров'я людини

Середовище життєдіяльності	Фактори ризику, що знижують якість життя та потенціал здоров'я людини	Значення для здоров'я, питома вага факторів
Спосіб і стиль життя людини	Нездорові умови професійної та трудової діяльності, незадовільні матеріально-побутові умови проживання та відпочинку, стресогенні ситуації на роботі і в побуті, малорухомість (гіподинамія та гіпокінезія), неміцні сімейні стосунки, самотність, низький освітній та культурний рівень, відсутність бажань і реальних дій до їх оптимізації, надмірно висока урбанізація, незбалансоване, неритмічне та неадаптоване харчування, куріння (зокрема пасивне), зловживання алкоголем, медикаментами; токсини та інші шкідливі хімічні субстанції у побуті і на роботі.	49-55%
Біологія людини, генетичні фактори, фенотип	Схильність до спадкових і дегенеративних захворювань, ендокринопатій, дефектів метаболізму. Уроджені дисфункції та порушення розвитку індивіда	18-22%
Середовище проживання людини (макро- та мікро-середовище), природно-кліматичні умови	Забруднення атмосфери, гідросфери, ґрунту екотоксичними речовинами, канцерогенами й іншими шкідливими субстанціями. Різка зміна атмосферних явищ, підвищення рівня магнітних, геліокосмічних та інших випромінювань	17-20%
Фундаментальна та клінічна медицина, діяльність закладів охорони здоров'я	Низька ефективність гігієнічних заходів (особистих і громадських), недостатній рівень санітарної культури та культури здоров'я, низька якість медичної і профілактичної допомоги населенню та несвоєчасність її подання у повному обсязі	8-10%

Інформаційні матеріали для тренера «Поняття про синдром професійного вигорання»

Стрес або загальний адаптаційний синдром (за визначенням Г. Сальє) це фізіологічна реакція організму, яка виникає внаслідок впливу хімічних, фізичних або органічних факторів. Основні положення теорії стресу такі:

- усі біологічні організми володіють вродженими механізмами підтримки рівноваги функціонування своїх систем. Підтримка стану внутрішнього балансу є життєво важливим завданням організму;
- сильні зовнішні подразники, або стресори, порушують внутрішню рівновагу. На будь-який вплив, позитивний чи негативний, організм реагує специфічним фізіологічним збудженням. Ця реакція має пристосувально-захисний характер;
- розвиток і пристосування до такої адаптаційної реакції відбувається у декілька стадій. Час перебігу й переходу на кожну стадію залежить від рівня стійкості організму, інтенсивності і тривалості дії стресора;
- організм має обмежені резерви адаптаційних можливостей попередження і подолання стресу – їх виснаження може призвести до захворювання і смерті³⁰.

За результатами своїх досліджень Г. Сальє довів існування трьох стадій тривалості загального адаптаційного синдрому:

1. *стадія тривоги* виникає при появі стресора. Помітне швидке зниження рівня стійкості організму. Порушуються деякі вегетативні і соматичні функції. У відповідь організм мобілізує резерви і включає механізми саморегуляції

30 Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. – 2001. – № 1. – С. 90-101.

- захисних процесів. Якщо вони ефективні — тривога зникає й організм повертається до нормальної активності. Більшість стресів і вирішуються на цій стадії;
2. *стадія резистенції* (опору) настає в результаті тривалої дії стресора й необхідності підтримки захисних сил організму. Організм намагається збалансувати витрати адаптаційних резервів на фоні адекватного зовнішнім умовам напруження функціональних систем;
 3. *стадія виснаження* настає у випадку порушення захисних пристосувальних механізмів при надмірно сильному і тривалому впливі стресора. Дуже різко знижуються адаптаційні резерви та опір організму. Як наслідок з'являються функціональні і морфологічні порушення.

Структура психічної напруженості:

- операційна — виникає внаслідок домінування процесуального мотиву, коли активізована потреба в активному ставленні до завдання, у діяльності як такої. У результаті сам процес діяльності забезпечує безперервне збудження і стимулює людину до її продовження;
- емоційна напруженість виникає в результаті домінування мотиву самоствердження, коли з'являється потреба в актуалізації своїх можливостей, у визнанні, престижі, самоповазі. Такий вид напруженості характеризується інтенсивним емоційним переживанням, оцінювальним ставленням до його перебігу.

Синдром емоційного вигорання (СЕВ) — це реакція організму, що виникає у наслідок тривалої дії професійних стресів середньої інтенсивності. СЕВ — це процес поступової втрати емоційної, когнітивної і фізичної енергії, що виявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичного стомлення, особистої усунутості і пониження задоволеності від виконання роботи. Синдром емоційного вигорання розглядається також як механізм психологічного захисту у формі

повного або часткового виключення емоцій у відповідь на вибрані психотравмуючі дії. Іншими словами одним з видів емоційного вигорання є стрес і депресія.

Нині синдром вигорання входить до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-10). У класифікаційній рубриці «Проблеми, пов'язані з труднощами подолання життєвих ускладнень» його можна знайти під номером Z73.0. Згідно з визначенням ВООЗ (2001), «синдром вигорання – це фізичне, емоційне чи мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності у праці й стомленістю, безсонням, зниженням імунітету, а також вживанням алкоголю та інших психоактивних речовин з метою отримати тимчасове полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності і (у багатьох випадках) суїцидальної поведінки»³¹.

Будь-яке перевантаження, незалежно від його походження, викликає захисну реакцію. Це знайдений стереотип емоційної, частіше всього, професійної поведінки. Проте можна сказати, що емоційне вигорання носить як позитивний, так і негативний характер, тому що «Вигорання» – частково функціональний стереотип, який дозволяє дозувати і економно витратити енергоресурси організму. В той же час можуть виникати його дисфункційні наслідки, коли «вигорання» негативно позначається на виконанні професійної діяльності і в стосунках з партнерами. Час від часу СЕВ позначається поняттям «професійне вигорання», що дозволяє розглядати це явище в аспекті особистісної деформації під впливом професійних стресів³².

31 Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. – 2001. – № 1. – С. 90-101.

32 Водопьянова Н. С. Психическое «выгорание». Пути преодоления / Н. С. Водопьянова, Е. С. Старченкова // Мир медицины. – 2001. – № 9-10. – С. 44-45.

Фази синдрому «професійного вигорання»

Бойко В. В. описує три стадії синдрому «вигорання».

Напруження	Резистенція	Власне виснаження
<ul style="list-style-type: none">• переживання психотравмуючих обставин;• незадоволення собою, власною професійною діяльністю;• загнаність в кут, відчуття безвихідних ситуацій;• надмірна тривога, агресія.	<ul style="list-style-type: none">• неадекватне вибіркове емоційне реагування;• емоційно-моральна дезорієнтація;• розширення сфери економії емоцій (замкненість);• редукція професійних обов'язків.	<ul style="list-style-type: none">• нівелювання власних професійних досягнень;• розвиток цинічного ставлення до співрозмовників;• соматичні порушення.

Рис. 1. Структура синдрому «професійного згорання»

Фаза «напруження». Нервова (тривожна) напруга служить передвісником і «запускаючим» механізмом у формуванні «професійного вигорання». Напруга має динамічний характер, що зумовлено виснажливою постійністю або посиленням психотравмуючих чинників. Фазу напруження формують такі симптоми:

1. **Симптом «переживання психотравмуючих обставин».** Виявляється усвідомленням психотравмуючих чинників професійної діяльності, які посилюються і їх важко уникнути. Безвихідність ситуації призводить до розвитку інших симптомів «вигорання».
2. **Симптом «незадоволення собою».** У результаті невдач або нездатності 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 зовні, скільки на себе. Принаймні, виникає замкнутий енергетичний контур «Я і обставини»: враження від зовнішніх чинників діяльності постійно травмують особу і спонукають її знову і знову переживати психотравмуючі елементи професійної діяльності.

3. *Симптом «загнаності у клітку».* Виникає в результаті стресу, є його логічне продовження стресу, що розвивається. Коли психотравмуючі обставини дуже дають і усунути їх неможливо, до нас часто приходять відчуття безвихідності. Це призводить до посилення психічної енергії і, якщо вона не знаходить виходу, якщо не спрацював один із видів психологічного захисту, включаючи «вигорання», то людина переживає відчуття «загнаності в клітку».
4. *Симптом «тривоги і депресії».* Пов'язаний з професійною діяльністю і проявляється в особливо ускладнених ситуаціях. Цей симптом є останнім у ланцюгу формування тривожної напруженості та «вигорання».

Фаза «резистенції». Виділення цієї фази в самотійну є досить умовним. Фактично опір наростаючому стресу починається з моменту появи тривожної напруги. Це природно: людина усвідомлено або несвідомо прагне до психологічного комфорту, зменшення тиску зовнішніх обставин за допомогою наявних в її розпорядженні засобів. Формування захисту за участю «професійного вигорання» відбувається на тлі наступних симптомів:

1. *Неадекватного вибору емоційного реагування.* Безперечна ознака «вигорання», коли педагог перестає уловлювати різницю між двома явищами, що принципово відрізняються: економічний прояв емоцій і неадекватне вибіркоче емоційне реагування.
2. *Емоційно-етичної дезорієнтації.* Постійні думки «це не той випадок, аби переживати», «такі люди не заслуговують на добре відношення», «таким не можна співчувати» і оцінки,

переживання, безперечно, свідчать про те, що емоції не будять або не досить стимулюють етичні відчуття. Адже професійна діяльність, побудована на спілкуванні, не знає виключень. Учитель не повинен вирішувати педагогічні проблеми учнів лише за власним вибором.

3. *Розширення сфери економії емоцій.* Такий доказ вигорання відбувається тоді, коли дана форма захисту здійснюється поза професійною діяльністю – в спілкуванні з рідними, друзями і знайомими. Випадок відомий: на роботі ви до того втомлюєтеся від контактів, розмов, відповідей на питання, що вам не хочеться спілкуватися навіть з 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 в спробах полегшити або скоротити обов'язки, які вимагають емоційних витрат.

Фаза «виснаження» характеризується вираженням зниженням загального енергетичного тону і ослабленням нервової системи. Емоційний захист у формі «вигорання» стає невід'ємним атрибутом педагога.

1. *Симптом «емоційного дефіциту».* У педагога з'являється відчуття, що емоційно він вже не може допомагати учням, їхнім батькам, колегам. Різкість, грубість, дратівливість, образи, капризи доповнюють симптом «емоційного дефіциту».
2. *Симптом «емоційної усунутості».* Людина майже повністю виключає емоції із сфери професійної діяльності. Її майже нічого не хвилює, майже ніщо не викликає емоційного відгуку – ні позитивні обставини, ні негативні. Причому, це не вихідний дефект емоційної сфери, не ознака ригідності, а придбаний за роки професійної діяльності емоційний захист.
3. *Симптом «особистісної усунутості або деперсоналізації».* Проявляється в процесі спілкування педагога з учнями,

їхніми батьками, колегами. Перш за все, з'являється повна або часткова втрата інтересу до людини – суб'єкта професійної дії, вона сприймається як неживий предмет, як об'єкт для маніпуляцій – з ним доводиться щось робити.

4. Симптом «психосоматичних і психовегетативних порушень». Симптом проявляється на рівні фізичного і психічного стану педагога. Зазвичай він 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 з ними викликає погані настрої, асоціації, безсоння, почуття страху, неприємні відчуття в області серця, судинні реакції, загострення хронічних захворювань³³.

Таким чином, Бойко В. В. зазначає, що синдром «професійного вигорання» розвивається поетапно і для кожного з них характерні ознаки, детерміновані певними чинниками.

Професія вчителя відноситься до «групи ризику», оскільки вчитель піддається інформаційним і емоційним стресам, емоційному вигоранню. Інформаційний стрес виникає при великому об'ємі інформації, при необхідності часто приймати рішення³⁴. Емоційний стрес виникає в конфліктних ситуаціях, в яких людина тривалий час не може задовольнити свої біологічні і соціальні потреби. Основними причинами емоційного стресу є прискіпливість, критика себе і інших, прихована образа, гнів, відчуття провини тощо. Решетова Т. В. виділяє такі чинники, які впливають на формування вигорання³⁵: неемоційність або невміння спілкуватися; алекситимія у всіх проявах (неможливість

33 Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / Бойко В. В. – М.: Информационно-издательский дом «Филинь», – 1996. – 472 с.

34 Выдай А. Н. Психологическое «выгорание» лидера / А. Н. Выдай, Г. В. Ложкин // Персонал. – 1999. – № 6. – С. 36-43.

35 Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій : гендерні аспекти : Навч. Посіб. Для студ. Вищ. Навч. Закл. Та слухачів ін.-тів після диплом. Освіти / За наук. Ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. – К. : Міленіум, 2004. – 264 с.

висловити словами свої відчуття) завжди пов'язана з тривогою; трудоголізм, коли відбувається камуфляж якої-небудь проблеми роботою (трудоголік найчастіше прикриває темпом свою професійну неспроможність); відсутність ресурсів (соціальні зв'язки, родинні зв'язки, кохання, професійна спроможність, економічна стабільність, мета, здоров'я тощо).

В. В. Бойко визначає ряд зовнішніх і внутрішніх чинників, що провокують емоційне вигорання³⁶.

Група організаційних (зовнішніх чинників):

- Хронічно напружена психоемоційна діяльність, пов'язана з інтенсивним спілкуванням, точніше, із цілеспрямованим сприйняттям партнерів і дією на них;
- Дестабілізуюча організація діяльності: нечітка організація та планування праці, нестача устаткування, погано структурована й розпливчата інформація, наявність у ній «бюрократичного шуму» — дрібних подробиць, суперечностей, завищені норми контингенту, з якими пов'язана професійна діяльність;
- Підвищена відповідальність за функції, що виконуються: представники масових професій зазвичай працюють у режимі зовнішнього та внутрішнього контролю;
- Несприятливий соціально-психологічний клімат у колективі, що визначається такими чинниками — конфліктністю вертикально, у системі «керівник-підлеглий», і горизонтально, у системі «колега-колега»;
- Психологічний важкий контингент, з яким має справу професіонал у сфері спілкування: у педагогів і вихователів це діти з аномаліями характеру, нервової системи або затримкою психічного розвитку.

36 Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / Бойко В. В. — М.: Информационно-издательский дом «Филинь», — 1996. — 472 с.

До внутрішніх чинників належать:

Схильність до емоційної ригідності: емоційне вигорання як засіб психологічного захисту виникає швидше в тих, хто є менш реактивним і сприйнятливим, емоційно стриманішим. Наприклад, формування симптомів «вигорання» відбуватиметься повільніше в людей імпульсивних, яким притаманні рухливість нервових процесів. Підвищена вразливість і чутливість можуть повністю блокувати цей механізм психологічного захисту і не дозволять йому розвиватися;

Інтенсивна інтеріоризація (сприйняття та переживання) обставин професійної діяльності: це психологічне явище виникає в людей із підвищеною відповідальністю за доручену справу, виконувану роль. Зазвичай учителі через 11-16 років набувають енергозберігаючих стратегій виконання своєї професійної діяльності. Нерідко трапляється, що в роботі професіонала чергуються періоди інтенсивної інтеріоризації та психологічного захисту. Часом сприйняття несприятливих сторін діяльності загострюється, і тоді людина аж занадто болісно переживає стресові ситуації, конфлікти, помилки. Наприклад, педагог, який навчився спокійно реагувати на аномалії характерів учнів, раптом «зривається» в спілкуванні з певною дитиною, обурений її нетактовними витівками і грубістю. Але трапляється й інше — той самий учитель розуміє, що необхідно виявити особливу увагу до учня і його родини, проте не в змозі зробити відповідні кроки. У цьому випадку емоційне вигорання обернулося на байдужість і апатію;

Низький рівень мотивації емоційної віддачі в професійній діяльності: тут існують два аспекти. По перше, професіонал у сфері спілкування не вважає для себе за необхідне або чомусь зацікавлений проявляти співучасть і співпереживання суб'єкту своєї діяльності. Відповідний настрій стимулює не тільки емоційне вигорання, але і його крайні форми — байдужість, душевну черствість. По друге, людина не звикла, не навчилась винагороджувати себе за співпереживання та співучасть, що

вона їх проявляє стосовно суб'єктів професійної діяльності. Систему самооцінювання вона підтримує іншими засобами — матеріальними або позиційними досягненнями. Альтруїстична емоційна віддача для такої людини нічого не значить, вона не потребує її, не відчуває від неї задоволення. Природно, «вигорати» такій людині просто й легко. Інша справа — особистість із альтруїстичними цінностями. Для неї важливо допомагати і співчувати іншим. Утрату емоційності в спілкуванні вона переживає як показник етичних утрат, як втрату людяності;

Етичні дефекти й дезорієнтація особистості: можливо, педагог мав моральну ваду ще до того, як почав працювати з дітьми, або набув її в процесі діяльності. Етичний дефект зумовлений нездатністю включати у взаємодію з діловими партнерами такі моральні категорії як совість, чесність, повага прав і чеснот іншої особистості. Етична дезорієнтація викликається іншими причинами — невмінням відрізнити добре від поганого, благо від шкоди, що наноситься іншій особі. Проте, як у випадках етичного дефекту, так і за наявності етичної дезорієнтації формування емоційного вигорання полегшується. Збільшується вірогідність байдужості до суб'єкта діяльності й апатії до виконуваних обов'язків.

Особливо швидко і помітно «професійне вигорання» настає за надмірного навантаження у людей, посадовий обов'язок яких — «дарувати людям тепло своєї душі». Тому й стають «жертвами» синдрому в першу чергу вчителі, вихователі. «Згорання — плата за співчуття» — так назвала американський психолог свою книгу, де досліджувала вплив даного синдрому.

Групи симптомів, характерних для синдрому «професійного «вигорання»

№ з/п	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 і запалення на шкірі та слизових оболонках, патологічні вияви хвороб серця та судин.
2	Група емоційних симптомів	Нестача емоцій; песимізм, цинізм і черствість у роботі та 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.

№ з/п	Найменування ключової групи ознак	Симптоматика
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, ніж 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 і бажання відпочити; байдужість до їжі; недостатнє фізичне навантаження; виправдання вживання 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 співробітників та рідних; відчуття ізоляції, непорозуміння з іншими; відчуття нестачі підтримки з боку сім'ї, родичів, друзів і колег.

Додаток Д

Поради для керівників закладів освіти щодо профілактики професійного вигорання педагогів

Адміністрація навчального закладу має здійснювати моніторинг стану фізичного та психічного здоров'я членів колективу і в разі виникнення ознак «вигорання» слід оптимізувати умови та характер трудових процесів, міжособистісні взаємостосунки тощо. Способи подолання синдрому на рівні всієї закладу можуть бути такі:

- корпоративний розвиток, удосконалення та згуртування робочих груп і команд;
- розвиток організаційної культури та «здорової» атмосфери у колективі;
- професійна та адміністративно-управлінська підтримка;
- ефективне керівництво, адекватне рівню (фазі, етапу) розвитку колективу;
- визначення коротко-, середньо- і довгострокових цілей, що підвищує й укріплює мотиваційні механізми особистості та колективу;
- вироблення стандартів формальної та неформальної поведінки в закладі;
- застосування «тайм-аутів», так необхідних для забезпечення повноцінного відпочинку, релаксації та реабілітації;
- опанування умінь і навичок саморегуляції (довільне самонавіювання, аутотренування, релаксація, вправи для знімання напруження);
- дослідження рівня тривожності особистості (методика Тейлора-Немчинова), діагностика «перешкод» в установленні емоційних контактів (методика В. В. Бойка);
- професійний розвиток, підвищення кваліфікації;

Додатки до Модуля 3 «Посилення резильєнтності педагогічних працівників»

- відмова від непотрібної конкуренції;
- емоційне міжособистісне спілкування, що збагачує почуттєвий досвід;
- підтримка хорошої фізичної форми, здоровий спосіб і стиль життя (шкідливе харчування, алкоголізація і нікотинізація, не кажучи вже про токсичні та наркотичні речовини, посилюють вияви синдрому «вигорання»).

Форми просвітницької роботи з метою профілактики синдрому «вигорання», можуть бути індивідуальними, груповими – у формі лекцій, пам’яток, статей, семінарів, професійних тренінгів тощо. Програми профілактики «вигорання» слід включити в загальну стратегію управління закладом та професійно-особистісного розвитку персоналу.



НЕ ДЛЯ ПРОДАЖУ