

**Департамент освіти Житомирської міської ради  
Науково-методичний центр департаменту освіти  
Житомирської міської ради**

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД  
УЧИТЕЛІВ І БАТЬКІВ  
ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ  
МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК**

**Житомир – 2021**

УДК [371.125.8+371.132]:37.018.432(072)

П86

**Рецензенти:**

**Мяновська Тетяна Миколаївна** – завідувач науково-методичного центру департаменту освіти Житомирської міської ради

**Портницька Наталія Федорівна** – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри соціальної та практичної психології Житомирського державного університету імені Івана Франка

**Котлова Людмила Олександрівна** – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри загальної, вікової та педагогічної психології Житомирського державного університету імені Івана Франка

*Рекомендовано до друку радою науково-методичного центру  
Департаменту освіти Житомирської міської ради  
(протокол № 1 від 30.08.2021 р.)*

*Матеріали подані в авторській редакції.*

*Відповідальність за зміст опублікованих матеріалів несуть їхні автори.*

*Позиція редакторів може не збігатися з думками авторів*

П86 **Психологічний супровід учителів і батьків під час дистанційного навчання: методичний посібник / ред. колегія: Н. М. Шикирава, Т. М. Шапрана, М. А. Шустова; Департамент освіти Житомирської міської ради, ВППСР науково-методичного центру. – Житомир, 2021. – 132 с.**

У методичному посібнику представлено практичний досвід психологічної служби закладів загальної середньої освіти міста Житомира. Посібник адресовано вчителям, батькам, фахівцям-практикам, здобувачам вищої освіти.

УДК [371.125.8+371.132]:37.018.432(072)

© Автори публікацій, 2021

© Відділ практичної психології та соціальної роботи науково-методичного центру оригінал-макет, 2021

# ЗМІСТ

<b>РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД УЧИТЕЛІВ.....</b>	<b>7</b>
<b>Бовсуновська Т.</b>	
ПРАВДА ЧИ МІФ: У ГАРНОГО ВЧИТЕЛЯ – ГАРНІ УЧНІ?.....	7
<b>Васьковська Т.</b>	
ЗАСОБИ ШВИДКОГО ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ.....	10
<b>Гайова Т.</b>	
ІНФОРМАЦІЙНИЙ СТРЕС: РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОПАНУВАННЯ.....	13
<b>Іванченко Л.</b>	
ОЦІНКА ЯК СТИМУЛ РОЗВИТКУ.....	17
<b>Каденюк М.</b>	
ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ТА ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ.....	22
<b>Кіпер А.</b>	
СУЧАСНЕ ПОКОЛІННЯ Z: ПРОБЛЕМА НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ.....	26
<b>Корнійчук Л.</b>	
ЯК ВІДНОВИТИСЯ ПІСЛЯ ПЕРЕНЕСЕНОЇ ХВОРОБИ COVID-19?.....	32
<b>Манжула О.</b>	
БУЛІНГ ПЕДАГОГІВ, АБО УЧИТЕЛЮ, ЗАХИСТИ СЕБЕ САМ.....	35
<b>Леон К.</b>	
АНТИСТРЕС-ПРАКТИКИ ДЛЯ КОЖНОГО.....	42
<b>Марчук Л.</b>	
ЯК ЗБЕРЕГТИ ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	45
<b>Рихтер В.</b>	
ДОПОМОЖИ СОБІ САМ: ЗВІДКИ ЧЕРПАТИ ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ В ПЕРІОД КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ.....	51

<b>Романенко Є.</b>	
ФОРМУЄМО ПОЗИТИВНО ЕМОЦІЙНИЙ МІКРОКЛІМАТ, ПЕРЕБУВАЮЧИ ВДОМА НА КАРАНТИНІ.....	55
<b>Сідорьонук Н.</b>	
АРТТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТІ.....	58
<b>Соколюк Л.</b>	
КОМФОРТНА ВЗАЄМОДІЯ ВЧИТЕЛЯ З ДІТЬМИ ПОКОЛІННЯ Z ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	63
<b>Шустова М.</b>	
SELF-CARE: КРОК ДО ВНУТРІШНЬОЇ ГАРМОНІЇ.....	67
<b>Ясиновий В.</b>	
ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	69
<b>РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД БАТЬКІВ.....</b>	<b>72</b>
<b>Буніс А.</b>	
ЯК СТАТИ АВТОРИТЕТОМ ДЛЯ СВОЄЇ ДИТИНИ.....	72
<b>Волошина В.</b>	
ПРАВИЛА ІНТЕРНЕТ-БЕЗПЕКИ ДІТЕЙ: ЩО ПОВИННІ ЗНАТИ БАТЬКИ?.....	76
<b>Галіч А.</b>	
«ЦЕ МОЄ», АБО ЩО ТАКЕ ОСОБИСТІ МЕЖІ ПІДЛІТКА.....	80
<b>Деркач Н.</b>	
ПІДЛІТОК І МОТИВАЦІЯ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ КАРАНТИНУ.....	83
<b>Долгополова О.</b>	
ПРАВИЛА ІНТЕРНЕТ-БЕЗПЕКИ: ЩО ПОВИННІ ЗНАТИ БАТЬКИ?.....	86
<b>Катаєвська Т.</b>	
МУЛЬТФІЛЬМ ЯК ЗАСІБ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ.....	89

<b>Лущик А.</b>	
АДАПТАЦІЯ УЧНІВ ПЕРШОГО КЛАСУ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	91
<b>Матушевська Н.</b>	
ЯК ВАШ ТЕЛЕФОН ЗМІНЮЄ ВАС І ВАШИХ ДІТЕЙ.....	94
<b>Нікітіна Т.</b>	
КРЕАТИВНИЙ КАРАНТИН, АБО ЧИМ ЗАЙНЯТИ ДИТИНУ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ.....	96
<b>Огірчук Г.</b>	
ЯК ДОПОМОГТИ ПІДЛІТКУ ВПОРАТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ.....	101
<b>Присяжнюк Р.</b>	
ДЕКІЛЬКА СЕКРЕТІВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ГАРНОЇ ПАМ'ЯТІ.....	103
<b>Семенюк Ю.</b>	
ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ.....	106
<b>Скібіцька Н.</b>	
ВПЛИВ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ НА РОЗВИТОК ДИТИНИ.....	108
<b>Сторожук В.</b>	
ЯК СТРЕС, МОТИВАЦІЯ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЯ ВПЛИВАЮТЬ НА НАВЧАННЯ?.....	112
<b>Сторожук І.</b>	
ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ БАТЬКІВ: САМОДОПОМОГА В РАЗІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ.....	114
<b>Чулаєвська О.</b>	
ТІНЕЙДЖЕРСЬКЕ «НЕ ХОЧУ»: ПРО ЩО ВОНО.....	117
<b>Шапран Т.</b>	
УЧНІ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ВДОМА: ЯК ОРГАНІЗУВАТИ ДОЗВІЛЛЯ БЕЗ ЃАДЖЕТІВ.....	119

**Шейгас О.**

НАЙДОРОЖЧИЙ ПОДАРУНОК ДЛЯ ДІТЕЙ – ЧАС,  
ПРОВЕДЕНИЙ ІЗ НИМИ..... 123

**Щегельська Н.**

ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО САМООЦІНЮВАННЯ  
В ПЕРІОД ПЕРЕХОДУ УЧНІВ ВІД ПОЧАТКОВОЇ  
ДО БАЗОВОЇ ОСВІТИ..... 126

# РОЗДІЛ 1.

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД УЧИТЕЛІВ

**Бовсуновська Тетяна Андріївна**

практичний психолог

*Житомирський міський ліцей № 1*

### **ПРАВДА ЧИ МІФ: У ГАРНОГО ВЧИТЕЛЯ – ГАРНІ УЧНІ?**

У зв'язку з організацією дистанційного навчання стає зрозуміло, що взаємодія педагогів з учнями та батьками також видозмінилася. У нових реаліях потрібно шукати пріоритети та нові форми взаємодії.

Використання різних способів впливу на аудиторію для педагога є невід'ємним складником його діяльності.

Важливо:

– щоб учитель чи вчителька, класний керівник або керівниця були спокійними, у такому разі душевний спокій буде притягувати людей, як аромат улюблених квітів;

– щоб він чи вона були чудовими оповідачами, могли передати подробиці або важливі деталі;

– щоб кураторка чи куратор були добродушними й толерантними, але водночас у стосунках має відчуватися підтекст сили, авторитету та підтримки;

– щоб учителі із симпатією та емпатією ставилися до інших, до своїх учнів та їхніх батьків, тоді ця доброзичливість повертатиметься до них відлунням світла й тісного зв'язку з учнями.

Уже всі, мабуть, помітили, що під час дистанційного навчання потрібно видозмінювати, моделювати стилі спілкування; що погрози вже не діють, повчання не мають впливу, авторитарний чи ліберальний стилі не дають позитивних результатів. Тільки авторитет учителя (вчительки), їхня щирість,

відкритість, сприйняття кожної особистості як унікальної й неповторної забезпечують контакт і тісну взаємодію з учнями та батьками, дають шанс на співпрацю.

Як бачимо, ефект спілкування забезпечується гармонією двох рівнів: *зовнішнього* (поведінкового (чудовий оповідач, у стосунках відчутний підтекст сили)) і *внутрішнього* (глибинного), який виявляє особистісні якості (уважність, спостережливість, доброзичливість). Внутрішній (особистісний) рівень визначає зовнішній (поведінковий). У педагогічній взаємодії позиція вчителя, його професійні якості, загалом його особистість – найважливіший інструмент впливу.

Сьогодні під час організації дистанційного навчання та спілкування за допомогою соціальних мереж, телефонного зв'язку чи платформ відеозв'язку важливим і першочерговим є **емоційне спілкування** без звинувачень і докорів, спілкування, яке налаштовує на співпрацю та дає можливість слухати й чути одне одного. Одним з інструментів забезпечення такого спілкування є *методика «Я-висловлювання»*.

<b>Я-твердження (приклади висловлювань)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Я</b> <i>почуваюся...</i> (власні почуття й переживання стосовно ситуації),</li> <li>– <b>КОЛИ...</b> (опис конкретних дій співрозмовника, які викликають позитивні емоції),</li> <li>– <b>тому що...</b> (пояснення, чому дії співрозмовника викликають такі емоції, висловлення власних інтересів),</li> <li>– <b>ось чому я хочу/бажаю/хотіла б...</b> (бажані зміни в діях співрозмовника).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Я</b> <b>ВІДЧУВАЮ...</b> (захоплення, радість, щастя, відчуття гармонії...),</li> <li>– <b>КОЛИ...</b> (мене слухають, чують, виконують завдання, пропонують свої ідеї, підтримують...),</li> <li>– <b>ТОМУ ЩО...</b> (це наша спільна справа, це розвиток групи, це особистісне зростання...),</li> <li>– <b>ОСЬ ЧОМУ Я ХОТІЛА/ХОТІВ БИ, БАЖАЮ...</b> (щоб ми далі співпрацювали, щоб ви давали нові ідеї, були більш ініціативними й наполегливими...).</li> </ul>



І наостанок можемо зазначити, що всі педагоги та педагогині – це гарні, чудові вчителі, а в гарного вчителя чи вчительки завжди будуть гарні учні та учениці, а також батьки, які розуміють, якщо всі учасники й учасниці освітнього процесу:

- будуть наполегливими та впевненими в собі;
- матимуть бажання виконувати завдання та слухати одне одного;
- вболіватимуть за успіх єдиної справи – навчати й навчатися, давати та отримувати знання;
- виконуватимуть спільну діяльність для навчання та розвитку нашого молодого покоління, нашого майбутнього.

### **Література**

1. Шкільна служба розв'язання конфліктів: досвід впровадження : посібник / Р. Коваль, А. Горова та ін. Київ : Видавець Захаренко В. О., 2009. 168 с.

2. Зязюн І. А., Крамущенко Л. В., Кривonos І. Ф. Педагогічна майстерність : підручник. 2-ге вид., доп. і переробл. Київ : Вища школа, 2004. 422 с.

## **Васьковська Тетяна Петрівна**

практичний психолог

*Загальноосвітня школа I–III ступенів № 28 м. Житомира  
імені гетьмана Івана Виговського*

### **ЗАСОБИ ШВИДКОГО ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ**

Для щасливого життя людини, її психічного та фізичного здоров'я важливе вміння долати стреси. Подолання – це мінливі психічні й поведінкові зусилля, якими людина відповідає на вимоги, що висуваються стресом.

Стрес – досить поширене явище в нашому житті, його інтенсивність може варіювати від дуже низького до високого рівня, який має травмувальну дію. Незалежно від причин безперечним залишається той факт, що постійний стрес здатний завдати істотної шкоди нашому здоров'ю, проте його можна попередити та знешкодити.

Люди долають стрес по-різному. Ефективна відповідь на стрес, яка веде до адаптації, – це вживання такої стратегії взаємодії зі стресором, яка значно знижує переживання стресу. Не можна думати, що вдасться повністю уникнути стресу. Окрім того, стрес сам по собі – не обов'язково щось погане. Певний обсяг чи рівень стресів у нашому житті є природним. Стрес часто є природним наслідком того, що ми живемо в реальному світі. Лише застосування неефективних способів боротьби зі стресами може виснажувати, приносити нещастя.

Наступного разу, коли відчуєте напруження й потрясіння, використовуйте методи для миттєвого ослаблення стресового стану, що наведені нижче.

**1. Зосередьтеся на своєму диханні.** Зверніть увагу на те, що з появою неспокійних думок або почуття тривоги дихання значно частішає та стає поверхневим. Упродовж п'яти секунд зробіть глибокий вдих, потім затримайте дихання на п'ять секунд і видихайте також упродовж п'яти секунд.

2. **«Випустіть пару».** Заспокоївши свій розум і тіло, можна збалансувати енергію та діяти більш зосереджено. Відкрийте рот, згорніть язик трубочкою та злегка висуньте його за губи. Вдихайте через рот і видихайте через ніс. Якщо не можете згорнути язик трубочкою, складіть губи літерою «О» та вдихайте. Продовжуйте цю вправу впродовж 2–3 хвилин.

3. **Зробіть паузу.** Якщо у стресових ситуаціях ваша реакція настає дуже швидко, пізніше можна пошкодувати про сказані слова або необдумані скоєні вчинки. Замість того, щоб реагувати негайно, зробіть паузу, глибоко вдихніть, заспокойтеся, зберіться та лише потім відреагуйте словами або будь-яким іншим чином.

4. **Виходьте на природу.** Природа володіє миттєвим заспокійливим ефектом. Не важливо, де ви будете та що робитимете (будете сидіти на пляжі й слухати шум хвиль, гуляти в густому зеленому лісі, підніматися в гори тощо), ви повинні змусити себе вийти на вулицю – дозвольте природі розставити все на своїй місця.

5. **Слухайте музику, яка сприяє релаксації.** Музика має здатність миттєво трансформувати енергію. Обирайте музику, яка піднімає настрій за допомогою мелодії, текстів чи ритму, щоб енергія вашого тіла була відповідною високій частоті енергії обраної музики.

Пам'ятайте, що причиною стресу є лише певний перебіг думок або нав'язлива думка.

Вибір способу керування стресом – це особиста справа кожного, а необхідність зробити цей вибір зумовлюється всіма зовнішніми чинниками нашого життя.

Використовуйте всі можливі ресурси, які допоможуть вам поліпшити емоційний стан.

## Література

1. Гринберг Дж. Управление стрессом. Санкт-Петербург : Питер, 2004. 496 с. С. 53–57.

2. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : навчальний посібник. Київ : Фірма «ІНКОС», 2002. 272 с.

3. Способи зниження рівня стресу. *Розвиток дитини* : вебсайт. URL: <https://childdevelop.com.ua/articles/parents/1295/>.

## **Гайова Тетяна Анатоліївна**

практичний психолог

*Житомирська загальноосвітня школа I–III ступенів № 5*

### **ІНФОРМАЦІЙНИЙ СТРЕС: РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОПАНУВАННЯ**

Професія педагога належить до групи хелперських (від англ. *help* – допомагати) професій, оскільки пов'язана з тривалим спілкуванням, наданням підтримки й допомоги в системі «людина – людина». У таких фахівців дуже високий ризик психічних і соматичних реакцій на напружені ситуації в роботі. У Міжнародній класифікації хвороб навіть виділяють окремий стан – «професійний стрес», що визначається як «стрес керування своїм життям». Особливість сучасного світу полягає в тому, що цей стрес є наслідком усіх стресів, які чатують на людину: фізіологічного, емоційного, інформаційного тощо. Тому необхідно вчитися не лише жити у стресі, співіснувати з ним, а й знаходити в ньому ресурси для подальшого життя, мотивацію для успішного просування в кар'єрі.

Як навчитися та досягти цього? На нашу думку, винаходити велосипед не варто, адже його давно винайшли. Варто визначитися, куди збираєтеся їхати, навіщо та з ким, і на підставі цього підібрати потрібну саме вам модель велосипеда.

Оскільки наразі найнебезпечнішим є інформаційний стрес, розглянемо саме його.

Спочатку необхідно визначити, від чого у вас стрес: від нестачі інформації чи від її надлишку. Якщо нервуєте від нестачі даних, шукайте їх, проте ретельно перевіряйте джерела інформації, адже «не буває в болоті смачної води». Використовуйте щонайменше три надійні джерела. При цьому не забувайте критично сприймати отримані дані.

Надлишок інформації також шкідливий, тому знов-таки критично сприймайте почуте. Не поспішайте лякатися самі та лякати почутим інших. Не забувайте, що поруч із вами ростуть діти. У їхніх очах ваш страх виглядає ще

страшнішим: якщо боїться дорослий, то дитині має бути ще страшніше. Варто навчати дітей поводженню у стресових ситуаціях. Ваші особистісні якості та суспільні чинники можуть посилювати чи послаблювати стресові реакції, впливати на їх тип, інтенсивність, тривалість і результат. З огляду на те, що зазвичай нам важко підготуватися до тієї чи іншої стресової ситуації завчасно, ми можемо тяжко переживати сам момент напруження. Однак попередити «зрив» та підготувати себе до стресових подій, вийти «переможцем» зі стресової ситуації можна. Суспільна підтримка є важливим ресурсом у збереженні психологічної стійкості людини у стресових ситуаціях. Багато фахівців зазначають, що позитивне (доброзичливе і сприятливе) соціальне оточення (сім'я, друзі, колеги, група однодумців) також може бути одним із важливих чинників стресостійкості людини. Ще один ресурс для підвищення стресостійкості – психологічна компетентність (тобто практична обізнаність) людини, рівень її психологічної освіченості та культури.

Що необхідно робити, щоб опанувати стрес:

- достатньо відпочивайте;
- якомога регулярніше їжте та пийте воду;
- проводьте час із родиною і друзями, більше спілкуйтеся з ними;
- обговорюйте проблеми з тим, кому довіряєте;
- займайтеся тим, що допомагає вам розслабитися (гуляйте, співайте, моліться, грайте з дітьми);
- робіть фізичні вправи;
- визначте безпечні способи допомоги іншим під час кризи, беріть участь у діяльності громади.

Чого не варто робити, щоб опанувати стрес:

- не вживайте алкоголь або інші психоактивні речовини, не паліть;
- не спіть увесь день;
- не працюйте без відпочинку, розслабляйтеся;
- не відсторонюйтеся від друзів і близьких;
- не нехтуйте елементарною особистою гігієною;

– не скоюйте насильство.

І ще декілька корисних практичних рекомендацій, які допоможуть почуватися краще.

1. Не соромтеся плакати. Наш організм однаково реагує на фізичний і душевний біль – сльозами. Емоційний сплеск зменшує вплив психотравмуючих чинників та ймовірність нервових розладів. Дозвольте собі забути про гендерні стереотипи на кшталт «чоловіки не плачуть», «чоловіки повинні бути сильними» тощо.

2. Спробуйте виробити корисні звички. Починайте свій ранок із ложки меду, розведеної у склянці теплої води, або води з лимоном, а також намагайтеся вживати «сонячні продукти», а саме овочі та фрукти. Щовечора робіть вправи для розслаблення м'язів плечового поясу, розминайте м'язи плечей, шиї, розтирайте руки та ноги.

3. Не забувайте відпрацьовувати декілька разів на день заспокоювальне дихання: вдихаємо носом, видихаємо ротом. Видих має бути довшим за вдих.

4. Обмежуйте кількість інформації, яку отримуєте та сприймаєте. Звертайте увагу лише на якісно важливі матеріали, слухаючи або читаючи щоденні новини, фокусуйтеся на позитивних сюжетах, не концентруйтеся на негативних. Варто пам'ятати, що в багатьох ЗМІ є свої «прийоми», зокрема й використання матеріалів негативного та скандального характеру задля створення хвилюючого видовища. Водночас пам'ятайте, що повна відсутність важливої, критично виваженої інформації може посилювати вашу невпевненість.

5. За нагоди більше контакуйте з тваринами, адже таке «спілкування» дуже позитивно впливає на внутрішній стан людини, полегшує напруження. До найвідоміших терапій можна віднести іпотерапію (взаємодія з конями) та каністерапію (взаємодія із собаками).

6. Підтримайте близьку людину. Якщо ваш товариш засмучений, не проходьте повз нього, запитайте: «Що сталося?», «Як ти себе відчуваєш?», «Що можеш зробити для себе зараз, щоб покращився твій настрій?». Навіть

у найважчій ситуації можна зробити для себе та своїх друзів щось приємне (або хоча би помріяти про це, дати/отримати добру пораду). Якщо ви не відчуваєте покращення свого емоційного стану, без остраху звертайтеся за консультацією до психолога. І пам'ятайте: сильна людина не соромиться звернутися за допомогою. Дуже часто складні завдання здатні вирішити саме ті, хто вчасно звернувся по допомогу.

Дбайте про своє психічне здоров'я!

### Література

1. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості : навчальний посібник. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
2. Назарук Н. В. Психопрофілактика феномена «згорання». *Джерела*. Івано-Франківськ : ОІППО, 2003. № 3(35). С. 48–55.
3. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.
4. Терещенко Л. Н. Підвищуємо рівень стресостійкості дітей. *Практичний психолог: школа*. 2014. № 8. С. 25–35.
5. Чабан О. С. Ситуаційна соціокультурна тривога: сучасні провокації та психосоматичні розв'язання. *Нейронews*. 2010. № 4. С. 10–15.
6. Стрес: симптоми, профілактика та опанування. *Життя після АТО* : вебсайт. URL: <https://life-after-ato.com.ua/post/772>.



**Іванченко Людмила Іванівна**

практичний психолог

Загальноосвітня школа I–III ступенів № 1 м. Житомира

## **ОЦІНКА ЯК СТИМУЛ РОЗВИТКУ**

*Найголовніше заохочення, найсильніше покарання в педагогічній праці – оцінка. Це найгостріший інструмент, використання якого потребує величезного вміння і культури.*

В. О. Сухомлинський

Перевірка знань, оцінки та оцінні судження – це теми, які вчителі часто обговорюють на різноманітних засіданнях. Оцінювання знань може бути стимулом для учня, проте воно здатне також вплинути на рівень його домагань, самооцінку тощо.

Щоб виявити рівень розвитку компетенцій, учитель використовує різні форми й методи перевірки та оцінки знань, умінь і навичок учнів. Перевірка знань дає вчителю інформацію про процес пізнавальної діяльності учнів, про те, як відбувається засвоєння знань та які корективи необхідно здійснити.

Перевірка знань, умінь і навичок учнів виконує такі функції:

– **освітню (навчальну)**. Корисна для всього класу: слухаючи змістовну відповідь однокласника або спостерігаючи за виконанням вправ, учні звіряють із ними свої знання, ставлять запитання, доповнюють, визначають недоліки, що сприяє повторенню й систематизації знань усіх учнів. Освітнє значення для учнів полягає також у тому, що вони слухають доповнення вчителем неповних відповідей учнів. Учень, який відповідає перед класом, повторює вивчений матеріал, виконує практичні завдання, закріплює знання, уміння й навички, краще усвідомлює навчальний матеріал;

– **виховну**. Очікування на перевірку спонукає учня регулярно готуватися до уроків. Крім того, перевірка й оцінювання знань дають учневі змогу самому оцінити свої знання та здібності: одні позбуваються зайвої самовпевненості, інші починають відчувати впевненість у власних силах. Усе це сприяє формуванню позитивного ставлення учнів до навчання;

– **розвивальну**. У процесі навчання в учнів розвивається логічне мислення, вміння здійснювати аналіз і синтез, абстрагування й конкретизацію, порівнювати та узагальнювати, класифікувати та систематизувати, розвивається мисленнєва діяльність, мовлення, пам'ять, увага, уява;

– **діагностичну**. У процесі перевірки й оцінки можна виявити успіхи та недоліки у знаннях, вміннях і навичках учнів, встановити причини цих недоліків та шляхи їх усунення, визначити заходи, спрямовані на поліпшення успішності;

– **стимулюючу**. Схвалення успіхів учня сприяє розвитку в нього спонукальних мотивів до навчання;

– **оцінювальну**. Об'єктивна оцінка знань, умінь і навичок учнів сприяє кращому навчанню;

– **управлінську**. На основі перевірки та оцінювання визначається стан успішності учнів, що дає змогу запобігти неуспішності або подолати її. У цьому випадку вчитель коригує і свою діяльність: змінює методику викладання, удосконалює навчальну діяльність учнів.

Під час занять учитель використовує такі форми оцінних суджень:

а) **«малі форми оцінки»**, що знаходять своє вираження в міміці, жестах, модуляції голосу, звертанні до учня, коротких схвальних чи критичних зауваженнях учителя;

б) **короткі зауваження**, у яких учитель висловлює в усній чи письмовій формі свої судження з приводу успішності учня. Зауваження можна робити в домашніх роботах, письмових завданнях, творах, на малюнках або у шкільному щоденнику учня;

в) *оцінки*, за допомогою яких за 12-бальною шкалою оцінюються досягнення учнів.

Учителю необхідно пам'ятати, що позитивне чи негативне оцінне судження, яке учень вважає справедливим, стає стимулом його поведінки та діяльності в майбутньому, впливає на його майбутню активність у самореалізації. Отже, вдало дібрані форми вираження оцінних суджень стимулюють успішність учнів.

В учнів, яким навчання дається нелегко, можуть виявлятися стреси і страхи. Проте це залежить не від перевірки або оцінки та не від методів, що використовуються. Немає таких методів, які самі собою були би хорошими чи поганими, ефективність залежить від того, як і в яких умовах вони застосовуються. Надзвичайно важливим із психологічної позиції чинником є те, що властивості особистості виникають та закріплюються під час такої діяльності й у таких умовах, коли на них припадає найбільше навантаження. Вагоме значення має також готовність і здатність досягти найвищих результатів тоді, коли від людини вимагають максимуму зусиль. Будь-яке життєве надбання має відповідати зусиллям, що витрачені на його досягнення, лише тоді воно буде значущим стимулом особистісного розвитку людини, її навчального та професійного самовдосконалення.

У майбутньому, у дорослому житті, учні постійно стикатимуться із ситуаціями випробування, особливо на роботі. Тому перевірки, оцінки й екзамени готують їх до життя та праці.

Кожний окремий випадок оцінювання визначається великою кількістю обставин. Оцінку виставляє вчитель. Він несе відповідальність за неї перед учнем і суспільством. Є дев'ять видів порівняльної оцінки:

1. *Оцінювання не відповіді учня, а його особистості* («знову забуваєш», «ледачий», «неуважний»), за якого школяр не знає, що в його відповіді було правильним і чого вимагає від нього вчитель.

2. *Опосередкована оцінка* – відповідь учня оцінюється через відповідь однокласника. Така оцінка впливає на формування стосунків у класі.

3. *Невизначена оцінка* («так, сідай...»), що є малоефективною, оскільки фактично нічого зрозумілого для учня вчитель не сказав.

4. *Негативна оцінка* – педагог, оцінюючи відповідь учня, вказує на допущені помилки, стверджує, що відповідь була неправильною. Така оцінка є корисною, особливо якщо вона організовує учня на ліквідацію допущених помилок і прогалин у знаннях, мобілізує їх.

5. *Оцінка-згода*, що не ефективна для сильних, обдарованих у навчанні школярів та дуже ефективна для слабких.

6. *Схвалення-підтримка*, що особливо позитивно впливає на учнів, які втратили віру у свої сили, недооцінюють свої можливості, оскільки добросовісно працюють, проте результати не відповідають їхнім старанням.

7. *Оцінка-критика*, яка впливає на емоційно-вольову сферу учнів. Результат критики багато в чому залежить від способу спілкування вчителя й учня, стосунків між ними. Використовуючи такий вид оцінки, учитель не повинен бути грубим, принижувати особистість учня, адже систематичні приниження призводять до озлобленості.

8. *Оцінка – бурхливе обурення*, яку педагог використовує рідко та яка залежить від того, кого оцінюють. У жодному разі не можна принижувати гідність дитини.

9. *Оцінка-схвалення*, що використовується з урахуванням усіх психолого-педагогічних умов.

Творчий момент у педагогічній діяльності вчителя полягає в тому, що він, виставляючи в конкретних, але мінливих умовах оцінки, повинен сприяти максимальному розвитку своїх учнів.

## Література

1. Ананьев Б. Г. Психология педагогической оценки. Ленинград, 1995. 149 с.

2. Галян І. М. Саморегуляція оцінних ставлень вчителя у педагогічній взаємодії : монографія. Дрогобич : Видавнича фірма «Відродження», 2008. 160 с.
3. Кузьмінський А. І., Омеляненко В. Л. Педагогіка. Київ : Знання-Прес, 2003. 418 с. С. 167–179.
4. Бойко А. М. Педагогіка : у 2 ч. Полтава : ПДПУ, 2002. Ч. 1. 350 с. С. 217–243.
5. Анисеева Н. П. Психологический климат в коллективе. Москва : Знание, 1998. 220 с. С. 42–44.
6. Яценко Т. С. Спілкування педагога з вихованцями. *Радянська школа*. 1998. № 12. С. 70–73.

**Каденюк Марія Антонівна**

практичний психолог

*Житомирська гуманітарна гімназія № 1*

## **ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ТА ШЛЯХИ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

Якими принципами спілкування має користуватися вчитель у процесі спілкування з учнями? Що таке конфліктостійкість? Які методи самоконтролю допоможуть відновити емоційне здоров'я? Ці та інші питання досить часто виникають під час роботи в закладах загальної середньої освіти. Тож дамо відповіді на них.

Є вид мистецтва, який людина вивчає впродовж усього свого життя, – мистецтво спілкування. Однак, на жаль, кожна людина має індивідуальні особливості, тому, відстоюючи свої думки, вона досить часто опиняється в конфліктній ситуації.

Мабуть, найпоширенішим конфліктом є конфлікт поколінь. Якщо поглянути на нього з позиції шкільного життя, то до вікового чинника додається ще й статусний – виникає конфлікт «учитель – учень». Різне розуміння причин виникнення та перебігу конфлікту можна пояснити лише тим, що конфлікт «очима вчителя» та конфлікт «очима учня» сприймаються зовсім по-різному.

Є чудова старовинна притча «Мудреці та слон». Суть її полягає в тому, що всі ми різні, адже маємо різне сприйняття й розуміння певних речей, проте не кожен має бажання слухати іншого. Це чудовий приклад виникнення конфлікту, заснованого на відмінностях у сприйманні. У процесі спілкування учня та вчителя на першому місці завжди стоять рольові, а не особистісні відносини. Саме це є найпоширенішою причиною конфліктів у стосунках «учитель – учень». Іноді між учителем та учнем виникають ситуації, що

призводять до стійкої неприязні їх одне до одного. Така ситуація досить неприємна та має погані наслідки.

У 1942 році американський учений М. Фоллет зазначив, що сам по собі конфлікт як різниця поглядів, інтересів і сприйняття людей не може бути ні поганим, ні хорошим. Отже, якщо уникнути конфлікту неможливо, його варто використати.

Сучасні погляди на проблему конфлікту можна сформулювати в декількох тезах, зокрема:

- конфлікт – це поширена риса суспільної системи, він є невідворотним, а тому має розглядатися як природний фрагмент людського життя;
- конфлікт не завжди та не обов'язково призводить до руйнування, навпаки, у деяких випадках він може бути рушійною та стимулюючою силою;
- конфлікт містить у собі потенційні позитивні можливості.

Так, Р. Годдард зауважив: «Продуктивність конфронтації постає з того факту, що конфлікт веде до змін, зміни ведуть до адаптації, адаптація веде до виживання». Якщо ми перестанемо вважати конфлікт загрозою, а будемо ставитися до нього як до сигналу для змін, ми будемо займати більш конструктивну позицію. Цінність конфлікту полягає в тому, що він не дає системі закатенити, сприяє втіленню інновацій та потребує творчого підходу.

Конфлікти, що виникають у процесі навчання, мають низку особливостей:

- 1) відповідальність за педагогічно правильне вирішення проблемних ситуацій несе вчитель;
- 2) учасники конфлікту мають різні соціальні статуси («учитель» та «учень»);
- 3) різниця в життєвому досвіді учасників викликає зовсім різне розуміння того, що відбувається, і причин, за яких це сталося;
- 4) присутність інших учнів, які перетворюються зі свідків на учасників конфлікту, при цьому конфлікт набуває виховного характеру й для них;

5) професійна позиція вчителя в конфлікті змушує його взяти на себе ініціативу у вирішенні ситуації та поставити на перше місце зацікавленість учня.

Русійними чинниками конфліктів, які виникають під час навчання, є:

- боротьба за владу;
- боротьба за увагу;
- бажання помститися за образу;
- неадекватна самооцінка.

У спілкуванні вчителя та учня рольові відносини переважають над особистими. Ці «рольові» протиріччя є постійним джерелом конфліктів між ними. Варто зазначити, що важливу роль у процесі протікання конфліктів відіграють вікові кризи, які наявні як у дітей, так і в дорослих.

Свого часу Ф. Стендаль писав: «Не можна називати себе вчителем, якщо не маєш терпіння та здібності стримувати гнів». Здатність стримувати гнів є найважливішою у професії вчителя. Конфліктостійкість як якість особистості нині стоїть поряд із професійною майстерністю вчителя. Вона прямо залежить від психофізіологічних, когнітивних, мотиваційних і соціально-психологічних чинників.

Конфліктостійкість не є вродженою якістю особистості, а формується у процесі її розвитку та залежить від рівня сформованості навичок саморегуляції. Саморегуляція – це здатність особистості впливати на себе з метою приведення особистого функціонування в нормальний стан. Методик для саморегуляції досить багато, наприклад релаксація, метод відреагування, підкріплення, порівняльна терапія, метод емоційного стримування та багато інших, які варто вивчити та спробувати застосувати в житті.

Неможливо жити, повністю позбавившись негативних емоцій. Негативні емоції у правильному поєднанні з позитивними дуже корисні. І це вкотре доводить те, що конфлікти містять конструктивний потенціал, необхідний для повноцінного розвитку особистості.



## Література

1. Белых Т. В., Козловская Н. В. Психология конфликта. *Современные проблемы науки и образования*. 2009. № 1. С. 78–79.
2. Гришина Н. В. Психология конфликта. 2-е изд. Санкт-Петербург : Питер, 2008. 544 с.

**Кіпер Аліна Віталіївна**

практичний психолог  
*Лицей № 2 м. Житомира*

## **СУЧАСНЕ ПОКОЛІННЯ Z: ПРОБЛЕМА НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ**

Нові технології змушують людський мозок еволюціонувати в небаченому досі темпі. Діти, які ніколи не жили без інтернету, уже «заточені» під віртуальну реальність. До школи зараз приходять абсолютно нові за типом мислення учні. Якщо орієнтуватися на теорію поколінь, нині за партами сидить покоління Z – «цифрові» діти.

Ці діти вирости зі смартфоном у руках замість брязкальця, серед стрічок новин і клацання телевізійним пультом. Можливість вибору – їхня головна цінність. Пошук – те, що вони вміють робити найкраще. Для них завжди є найцікавіший сайт, найсвіжіша інформація, і треба лише знайти її. Вони здатні швидко «просіювати» величезні обсяги інформації, одночасно листуватися з десятком людей та оперативно реагувати на нові повідомлення.

Вони – діти гаджетів, тому пишуть на папері лише на уроках, а решта записів – у смартфонах і планшетах. Майже не читають паперових книг, хоча літери вивчають із пелюшок, щоб знайти мультики в YouTube. Для таких учнів підручники, навіть в електронному вигляді, здаються нудними без лінків і відео. Отже, задушевні розмови та лекції їм не цікаві. Як наслідок, ці діти часто мають слабку пам'ять і проблеми з концентрацією уваги.

У підлітковому віці «цифрові» діти не такі «колючі», якими були попередні покоління, проте також хочуть, щоб із їхніми думками, бажаннями й настроями рахувалися; вони не терплять недовіри, байдужості, насмішок, нотацій. При цьому не роблять спроб відокремитися, досягти незалежності. На Заході це перше покоління, яке не йде з дому, щоб будувати життя самостійно. Прогнозують, що діти покоління Z будуть жити з батьками в середньому

до 35 років. Однак це не слухняність, а радше практичність: поруч повинен бути той, хто «розрулить» справи «в реалі», обслужить у побутовому сенсі.

Побут особливо обтяжує та дратує представників цього покоління. Похід у магазин – важке випробування, тому краще замовляти все через інтернет. Більшість хотіла би працювати не в офісі, а вдома. Вчитися діти також мріють удома, проте якби при цьому їм забезпечили ще й простір для «тусовки» з однолітками.

Сучасні підлітки не носяться із життєвими цілями, як молодь 1980-х років, і не мріють здивувати оточуючих, як молодь «нульових». Кава з печивом, облаштований під себе віртуальний світ і декілька тисяч «френдів» – ось усе, що їм потрібно.

Зона зрілості «цифрових» лежить в інтернеті. Вони можуть брати участь у важливих міжнародних проєктах і водночас сидіти голодними, доки мама не нагодує обідом.

Життя для «цифрових» – це пошук. Стосунки вони легко обривають одним повідомленням і відразу переглядають нові кандидатури в соціальних мережах. Школярі кидають недороблене домашнє завдання, хоча здатні його виконати. А ті, хто вже встиг почати працювати або стажуватися, шокують кадровиків: вони можуть кинути проєкт через те, що в офісі незручна мінікухня, оскільки для них комфорт – понад усе.

Покоління Z ухиляється від усього, що викликає емоційну дисгармонію. Позиція «ти зобов'язаний», «ти мусиш» їх не влаштовує. Якщо їм цікаво й вони самі хочуть, то готові працювати самостійно, краще за межами школи. Як тільки з'являється «треба», активність знижується. Багато з них ще підлітками заробляють як фрілансери, оскільки в інтернет-реальності важливі вміння, а не атестати та дипломи. При цьому покоління Z не шукає захмарних зарплат, а те, що їм треба, вони легко отримують у будь-якому місці.

Сучасні діти збиваються у віртуальні «групи». Належність до групи в соціальних мережах для них надзвичайно важлива, проте таким групам (як і в реальному житті) притаманна непостійність, змінюваність стосунків та

інтересів. Повідомленням очевидців у Facebook та Instagram довіряють більше, ніж офіційним новинам. Ці діти пости пишуть не для обміну інформацією, а для ритуальної підтримки спілкування. Обмін привітаннями та світські розмови переводять в онлайн.

Представники покоління Z довіряють більшості. На будь-яке запитання збирають у соціальних мережах десятки чи навіть сотні думок, а потім узагальнюють і роблять так само, як усі, тому що потреба в самоствердженні настільки сильна, що підліток задля визнання ровесниками готовий поступитися своїми поглядами й переконаннями, здійснювати вчинки всупереч своїм моральним настановам. Втратити авторитет в очах друзів, відчуття посягання на свою честь і гідність – найбільша трагедія для підлітка.

Якщо попереднє покоління шукало однокласників у соціальних мережах, то нині діти прямо там заводять друзів. Емпатія, уміння розпізнавати міміку й жести, тобто успішно спілкуватися наживо, у сучасних дітей набагато слабкіші, ніж у їхніх батьків. Їхні почуття – це смайли та статуси, а лайки й текстові коментарі до фото та відео – головна емоційна оцінка.

Своїх знайомих можуть описати одним абзацом, решта їх не цікавить. Друзі нагадують їм персонажів комп'ютерної гри із заданими параметрами.

Блоги, у яких такі діти знімають дорогу до школи або поїдання сніданку, – це форма щоденника. Однак раніше щоденник був справою приватною, а тепер стає публічною. Проте особистий простір – незрозуміле поняття для цього покоління. Як і субординація: у школі вони зненацька звертаються на ім'я до вчителів, ставлять нетактовні запитання, телефонують на мобільний пізно ввечері, щоб уточнити завдання. Ті, хто вже почав працювати, можуть через дрібниці писати генеральному директору, минаючи безпосереднього керівника.

Постійна публічність змушує покоління Z достроково відповідати на запитання «Хто ти такий, який ти персонаж?». Раніше самоідентифікація була клопотом тих, кому близько 30. Однак соціальні мережі зберігають старі

записи, навішують ярлики. І якщо дитина раніше мала інші вподобання, то зміну смаків доводиться аргументувати, щоб залишитися в «течії».

Отже, проблема поколінь зараз стає як ніколи гострою. Покоління X (а це більшість сучасних учителів) не розуміють прагнення своїх учнів, намагаються «привити» цінності, які в сучасному світі вже не працюють або втрачають свою актуальність.

Як навчати сучасних підлітків, коли за всіх освітніх реформ програми відстають від вимог сучасності, коли багатьом учителям доводиться «на ходу» перенавчатися викладати матеріал із використанням інтернет-джерел? Що робити з відсутністю мотивації до наук у сучасних підлітків, коли вчителі самі не можуть дати відповідь на питання про те, що чекає на їх предмет у майбутньому?

Учені-психологи вже переймаються цими питаннями та намагаються «розгадати загадку» покоління Z.

Що робити?

1. Сучасні школярі погано реагують на довгі й нудні пояснення, тому говорити з ними краще «твітами», тобто коротко та з перервами, а завдання варто розсилати на гаджети. Будь-яке завдання краще розбивати на десяток дрібних, розписувати кожен крок і не сподіватися на допитливість. Шаблони не обмежують, а, навпаки, заспокоюють покоління Z. Їхня креативність вмикається, коли вони знаходять недоліки в шаблонах або шукають нові версії.

2. Необхідно враховувати, що сучасні діти соціально не пристосовані, не стикаються з вирішенням елементарних побутових проблем. Тому робити висновки про зрілість школяра варто за його інтелектуальною працею, а не за соціальною пристосованістю.

3. Учителям необхідно тісно спілкуватися з батьками, перетворюючи їх на помічників, а іноді й рівноправних колег: вони і «домашку» роблять, і інтереси старшокласників представляють.

4. Подача матеріалу на уроці, цікавість, елемент гри ще ніколи не були настільки важливими. За яскравістю переживань і потребою в постійній зміні

вражень підлітки схожі на молодших школярів. Зверніть увагу: багато підручників з англійської мови для підлітків видавництва Oxford чи Cambridge враховують цю особливість та включають до пояснення складного матеріалу веселі комікси, великоформатні фото, пропонують навчальні відео. Цілісне, синкретичне подання матеріалу краще сприяє запам'ятовуванню, ніж сухе зубріння.

5. Наступний важливий фактор – зручність. У приватних школах уже зрозуміли, що комфортні, стильні та модернізовані класи спонукають сучасних дітей бігти на заняття. Якщо немає матеріальної бази, використовуйте оригінальні роздруківки та нестандартне оформлення кабінету.

6. Ставлення підлітка до навчання залежить переважно від особи вчителя, тому диференціюється щодо різних предметів, які учень поділяє на «цікаві» та «нецікаві». В особі вчителя учні цінують ерудованість, справедливість, доброзичливість, тактовність, уміння організувати роботу учнів. Зміна вчителя в класі призводить до зміни ставлення учнів до відповідного предмета.

7. Учителю варто давати учням час на уроці для зворотного зв'язку від однолітків, обміну досвідом, групових завдань. Варто завести для класу групу в соціальній мережі, проте її мають вести діти, а не дорослі. Час від часу потрібно розміщувати там щось, що спонукатиме до обговорення навчання. Сучасних дітей необхідно вчити розуміти власні й чужі почуття, звертати увагу на складність та унікальність особистості.

8. У навчанні варто спиратися на любов до публічності. Запропонуйте учням знімати відео про виконання досліду. Вони зроблять це охочіше, ніж записуватимуть результати в зошит.

## Література

1. Вострикова Е. Дорога в страну профессий: игра-путешествие для учащихся 5–8 классов. *Школьный психолог*. 2009. № 2. С. 4–10.

2. Лапінський В. В. Проблемні аспекти розробки і використання електронного підручника. *Комп'ютерно-орієнтовані системи навчання*. Київ : НПУ, 2001. Вип. 4. С. 148–154.

3. Занюк С. С. Психологія мотивації : навчальний посібник. Київ : Либідь, 2002. 302 с. С. 238–248.

4. Коваленко О. В. Мотивація навчальної діяльності як засіб розвитку пізнавальної активності учнів. URL: [https://urok.osvita.ua/materials/edu\\_technology/35111/](https://urok.osvita.ua/materials/edu_technology/35111/)

## **Корнійчук Леся Анатоліївна**

практичний психолог

*Загальноосвітня школа I–III ступенів № 27 м. Житомира*

### **ЯК ВІДНОВИТИСЯ ПІСЛЯ ПЕРЕНЕСЕНОЇ ХВОРОБИ COVID-19?**

Глава Всесвітньої організації охорони здоров'я Тедрос Гебреесус заявив, що пандемія COVID-19 вплинула на психічне здоров'я мільйонів людей у світі.

Психічне здоров'я – це стан людини, що діє на задовільному рівні емоційної та поведінкової адаптації. З позиції позитивної психології психічне здоров'я може стосуватися здатності особистості насолоджуватися життям та створювати рівновагу між життєвою діяльністю й зусиллями для досягнення психологічної стійкості. Після перенесення COVID-19 у людини загострюється відчуття страху захворіти повторно та не одужати, виникає тривожність щодо повернення до звичного життя. Повернення до нормального ритму життя – це величезний і досить тривалий стрес для людини.

Дуже важливо під час одужання та виходу із самоізоляції застосовувати щадний режим. Важливо подбати про свій графік і щоденні ритуали, обов'язково врегулювати сон, оскільки в разі стресу насамперед страждає саме він. Необхідно давати собі час і місце, щоб пережити гнітючі стани, не ігнорувати їх. Якщо є відчуття нестачі сил та енергії, варто виділити час на відновлення. Варто повідомити колег про необхідність адаптуватися, про неможливість відразу працювати так, як раніше. Це нормально, адже організму потрібно знову призвичаїтися. Річ у тому, що стресом є як саме захворювання на COVID-19 та тривале знаходження на самоізоляції, так і вихід із цього стану після одужання.

Психотерапевтиня Алла Рожкова розробила методику розслаблення, що допоможе повернутися до звичайного життя, яке деякий час ще не буде звичним. На її думку, важливо прислухатися до себе та навчитися розслаблятися.

Є практичні інструменти, які можна застосовувати будь-де:



– максимально напружити все тіло, буквально стиснути, наскільки це можливо, кожен м'яз, а потім розслабитися. Зробити декілька підходів;

– уявити, ніби ми надуваємося, як повітряна куля, і вдихати повітря через ніс. Потім через рот повільно-повільно видихати, уявляючи, ніби ця куля здувається;

– виділити час для тривоги, тобто усвідомити, що зараз страшно й тривожно. Запитати в себе: «Що я можу зробити зараз? Зараз я можу, наприклад, приготувати тепле какао та випити його. А бентежитися й переживати я почну, наприклад, о 18:00». І ми собі вирішуємо, що з 18:00 до 18:30 можна досхочу переживати;

– застосувати техніку «обійми метелика». Це техніка подолання посттравматичного стресового розладу, що була розроблена в Мексиці для дітей, які пережили ураган, щоб посилити відчуття безпечного місця та зняти стрес. Необхідно схрестити руки на грудях так, щоб права кисть лягла на ліве плече, а ліва – на праве. Почніть повільні почергові постукування. Повторюйте разів вісім. Це допоможе подолати неспокій.

Важливий маркер: якщо понад два тижні ви матимете пригнічений стан, варто звернутися до психолога. Це тривожний симптом того, що може розвинути депресія.

У процесі виходу із самоізоляції після перенесеної хвороби варто сказати собі, що ви не будете з тими ресурсами, з якими були до карантину, і це нормально. Необхідно застосовувати мистецтво малих кроків:

а) хвалити себе навіть за найменші досягнення, не порівнювати себе не лише з іншими, а й із самим собою до карантину;

б) скласти короткий графік на тиждень, який буде включати не тільки робочі завдання, а й план відпочинку;

в) погодити на роботі програму дій, обговорити цілі, завдання та, головне, очікування від вас, щоб зменшити напругу, якщо ви не будете щось встигати. І дати собі дозвіл рухатися у своєму темпі. Водночас необхідно поставити уявну точку, коли ви хотіли би повернутися до звичайного режиму.

Нехай, наприклад, це буде два тижні. Тобто впродовж двох тижнів ми дозволяємо собі перебувати в режимі адаптації та поступово рухатися до звичного розпорядку.

### **Література**

1. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості : навчальний посібник. Київ : Либідь, 2007. 256 с.

2. Аврамчук О. Як зберегти психічне здоров'я під час дистанційної роботи чи навчання. *ZAXID.NET: вебсайт*. 2020. URL: [https://zaxid.net/yak\\_zberegti\\_psihichne\\_zdorovya\\_v\\_umovah\\_distantsiynoyi\\_roboti\\_chi\\_navchannya\\_n1500097](https://zaxid.net/yak_zberegti_psihichne_zdorovya_v_umovah_distantsiynoyi_roboti_chi_navchannya_n1500097)

## **Манжула Оксана Сергіївна**

практичний психолог

*Житомирська загальноосвітня школа I–III ступенів № 33*

### **БУЛІНГ ПЕДАГОГІВ, АБО УЧИТЕЛЮ, ЗАХИСТИ СЕБЕ САМ**

Є три категорії учасників освітнього процесу: здобувачі освіти (учні), педагоги та батьки неповнолітніх. Кожна категорія має свої права, інтереси й позицію, які інколи перетинаються та навіть входять у певну суперечність.

Коли йдеться про цькування та порушення прав у школі, насамперед мають на увазі дітей. Однак учителі також можуть потерпати від булінгу (цькування за участю дітей) і мобінгу (цькування дорослих дорослими). Скарги від учителів дуже різні, наприклад: несправедливий розподіл годин, переслідування з боку адміністрації, несправедливе оцінювання вчительської праці, обмеження академічної автономії вчителя, звинувачення з боку батьків у некомпетентності й неефективності методів навчання тощо.

За результатами незалежних опитувань, з-поміж юридичних і психологічних проблем у школі, що заважають учителям комфортно працювати, булінг та мобінг посідають позицію лідера. Майже 49% педагогів постійно взаємодіють зі складними учнями, 21% переживають постійні конфлікти з колегами, а 22% отримують погрози від батьків.

Уявіть, що кожен четвертий педагог у країні стає жертвою булінгу, а кожен третій потерпає від знущань у соціальних мережах. Що із цим робити?

Ще у грудні 2018 року прийняли Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)». Саме в ньому вперше в Україні визначили саме поняття «булінг».

**Булінг** – це діяння учасників освітнього процесу, що полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, зокрема із застосуванням засобів електронних комунікацій, яке вчиняється стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи або такою особою стосовно інших

учасників освітнього процесу, унаслідок чого могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого.

Інакше кажучи, жертвами булінгу вважаються не тільки діти, а всі учасники освітнього процесу. А отже, й учителі.

У статті 54 Закону України «Про освіту» вказано, що педагогічні працівники мають право на «захист професійної честі, гідності». Ця норма закону захищає вчителя від ситуацій, коли батьки та учні без належної пошани ставляться до його праці.

У статті 53 Закону України «Про освіту» проголошено, що здобувачі освіти – учні – зобов'язані поважати гідність, права, свободи й законні інтереси всіх учасників освітнього процесу, дотримуватися етичних норм. А що робити вчителю, якщо учні цих норм не дотримуються?

Учителю варто відразу подати керівникові закладу заяву про випадки булінгу (цькування) та написати заяву в поліцію. Якщо йдеться про захист честі та професійної гідності, варто подавати позов до суду.

В Україні є кримінальна відповідальність за булінг. За останній рік українські суди розглянули понад 300 справ про булінг, з них у 122 справах уже винесено рішення та визначено покарання (штрафи, громадські роботи, публічні вибачення, попередження, усні зауваження).

Захистити права можна лише в тому разі, якщо педагог буде чітко їх знати та окреслить межі дозволеного. Якщо вчителю необхідна правова допомога (юридична консультація, допомога у складанні заяви чи інших документів), можна звернутися до єдиного контакт-центру безоплатної правової допомоги за номером 0800-213-103.

### **Чому виникає булінг щодо вчителя?**

Найчастіше булінгом починають займатися підлітки. Вони шукають себе, хочуть самоствердитися. Батьки й учителі для них уже не є авторитетом. Діти хочуть поводитися «як дорослі» та водночас періодично «повертаються в дитинство», що робить їх безвідповідальними.

Зазвичай цькують учителів ті учні, які знуцаються з однолітків. У них уже сформоване уявлення про те, що насиллям чи глузуванням над іншими можна зайняти найвищу позицію у класному колективі. Для таких школярів булити вчителя означає вийти на новий рівень майстерності та самореалізації.

Цькування виникає й тоді, коли класу потрібно об'єднатися, і учні обирають для згуртування найпримітивніший спосіб. Так буває, коли діти не знаходять інших, цивілізованих способів об'єднати клас.

Проте булінг учителів відбувається й через утрату педагогом авторитету. Цькують, як правило, тих учителів, які дали слабіну, не змогли відразу поставити на місце задираку, різко реагують на провокації.

Безвідповідальне ставлення самого педагога до своєї роботи відіграє вагомому роль у формуванні навчальної мотивації дітей. Якщо школярам нудно на уроці, вони шукають цікавіше заняття, ніж, наприклад, конспектування зі слів учителя. Інколи цією «розвагою» стає саме знуцання над педагогом.

Випадки цькування педагогів останнім часом частішають унаслідок постійних розмов у сім'ях та у ЗМІ про те, що у школі нічого не вчать, що вчителі задарма отримують заробітну плату, що сучасна школа не дає знань, що освіта не так важлива в сучасному суспільстві. Тим самим у дітей закладається неповага як до знань, які дає школа, так і до самих учителів.

Дітей спантеличує той факт, що батьки та вчителі вимагають від них старанно вчитися, проте активно обговорюють непотрібний диплом, який лежить на полиці. Відповідно, коли батьки змушують дітей іти до школи, а вчитель «перегинає палицю», позбавляючи їх свободи, підлітки починають бунтувати.

Також сьогодні авторитет учителя в суспільстві справді «підірваний» насамперед тому, що і діти, і батьки бачать, що освічені люди, зокрема педагоги, часто не забезпечені на достатньому рівні, отримують низькі зарплати. У сучасному світі «вартим поваги» чомусь вважається той, хто успішний передусім фінансово.

На жаль, явище булінгу педагоги озвучують тоді, коли ситуація вже критична. Однак із проблемою необхідно починати працювати відразу, тоді більша вірогідність її успішного вирішення.

Декілька кроків для вирішення проблеми:

1. **Визнайте, що проблема булінгу існує.** Це допоможе вам наблизитися до вирішення складної ситуації. У жодному разі не відкладайте розв'язання конфліктів і не «закривайте очі», намагаючись уникнути проблеми. Щоб ситуація була прозорою, повідомте керівника про факти булінгу щодо вас. Адміністрація школи допоможе мінімізувати конфлікт і не дасть йому вийти на міжособистісний рівень.

2. **Усвідомте причину булінгу.** Щоб не домислювати та не вигадувати, прямо запитайте в булерів, що спричинило таке їхнє ставлення. Краще з'ясувати причину негативного ставлення в особистій бесіді з кривдником, поспілкуватися з ним наодинці.

3. **Зробіть свої уроки цікавими.** Наприклад, використайте QR-коди, застосуйте прийом сторітелінгу чи вправи для розвитку логічного мислення.

4. **Розробіть з учнями правила поведінки на уроці.** Важливо, щоб були визначені обов'язки не тільки учнів, а й учителя, а також не лише покарання за порушення правил, а й заохочення за дотримання дисципліни.

5. **Залучіть батьків або медіаторів (психолога, соціального педагога),** причому без образ і претензій. Найчастіше діти-агресори в такий спосіб заявляють про брак уваги, компенсують проблеми в родині або свої переживання. Спробуйте пояснити ситуацію батькам учня, підключити їх до освітнього процесу. Зверніть увагу батьків на поведінку дитини, попросіть поговорити з нею, з'ясувати, що її турбує.

6. **Влаштуйте у класі/школі тиждень антибулінгу.** Запропонуйте обговорити книгу, фільм чи взагалі тему дискримінації. Найкраще, якщо ця практика стане шкільною традицією.

Зазвичай у чотирьох із п'яти випадків булінгу вдається зупинити це явище саме так, без втручання юристів та без скандалів. І не варто забувати, що вчитель не мусить самотужки розв'язувати всі ситуації.

### **Як же самостійно вберегтися від наслідків булінгу?**

У випадках із булінгом важливу роль відіграє професійне вигорання вчителя. Коли нервова система педагога перебуває в такому стані, що людина втрачає рівновагу від найменшої дрібниці та не може зупинитися, увесь свій біль, зокрема й накопичену агресію, педагог виливає на учня. Дітям має допомагати шкільний психолог. А хто допоможе вчителям?

Учитель повинен розуміти, що йому потрібна допомога. Адже якщо людина не усвідомлює проблему, якщо вона сама не налаштована її розв'язати, то дуже важко щось зробити.

Педагог зможе допомогти собі сам, якщо буде використовувати такі поради:

1. *Дистанціюватися від ситуації.* Стан, коли ви стаєте об'єктом булінгу, складний і виснажливий. Щоб зберегти здоров'я та нерви, необхідно припинити занадто болісно реагувати на ситуацію. Краще подивитися на те, що відбувається, як на сюжет фільму. Це допоможе не «застрягати» у стресовому стані.

2. *Не панікувати та не «ховатися в собі».* Поділіться своїми емоціями й переживаннями з рідними та колегами. Коли людина розповідає про свою проблему, у її мозку задіюються аналітичні центри. Вона починає краще сприймати обставини, їй значно простіше знайти правильне рішення.

3. *Зберігати спокій і позитив.* Важливо не погіршити свій стан. Пам'ятайте, що є також ті учні, які люблять ваш предмет, цінують та поважають вас.

4. *Знайти справу, яка буде робити вас щасливим (-ою).* Щоб знервованість і пригніченість не стали вашим основним станом та не впливали на близьких і рідних, вам потрібно переключати увагу на те, що зробить вас

щасливим (-ою). Давно мріяли прочитати художню книгу або навчитися в'язати? Час втілити бажання в життя.

5. *Звернутися по допомогу до іншого.* Якщо «чаша вашого терпіння» переповнена й усі власні ресурси вичерпано, шукайте допомогу у фахівця (невролога, психолога, більш досвідченого колеги тощо). І не соромтеся цього, адже ваше психічне здоров'я важливіше!

Кожен педагог повинен залишатися психологом у своїй професії. Ті вчителі, які продовжують займатися виключно переданням знань, перебувають у дуже ризикованій для себе ситуації. Адже учні самі показують, що вчителям уже варто змінюватися, крокувати в ногу із часом. Однак це не означає, що необхідно припинити бути вчителем та авторитетом.

### Література

1. Про освіту : Закон України від 5 вересня 2017 р. № 2145-VIII. *Верховна Рада України*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>

2. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню) : Закон України від 18 грудня 2018 р. № 2657-VIII. *Верховна Рада України*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-19#Text>

3. Інша сторона медалі – булінг учителів. *Протокол: юридичний інтернет-ресурс*. 2019. URL: [https://protocol.ua/ru/insha\\_storona\\_medali\\_buling\\_uchiteliv/](https://protocol.ua/ru/insha_storona_medali_buling_uchiteliv/)

4. Освітній омбудсмен: «Ситуації бувають різні: і коли вчителі цькують дітей, і коли навпаки». *ZN.UA* : вебсайт. 2020. URL: [https://zn.ua/ukr/EDUCATION/osvitniy-ombudsmen-situaciyi-buvayut-rizni-i-koli-vchiteli-ckuyut-ditey-i-koli-navpaki-336687\\_.html](https://zn.ua/ukr/EDUCATION/osvitniy-ombudsmen-situaciyi-buvayut-rizni-i-koli-vchiteli-ckuyut-ditey-i-koli-navpaki-336687_.html)

5. Вергелес О. І. Презентація на тему «Булінг проти вчителів». *Всеосвіта* : вебсайт. URL: <https://vseosvita.ua/library/prezentacia-na-temu-buling-proti-vciteliv-345688.html>



6. Попова С. Як вчителю не стати жертвою булінгу. *Нова українська школа* : вебсайт. 2019. URL: <https://nus.org.ua/articles/yak-vchytelyu-ne-staty-zhertvoyu-bulingu/>

## **Леон Ксенія Олегівна**

практичний психолог

*Житомирський міський центр науково-технічної творчості учнівської молоді*

### **АНТИСТРЕС-ПРАКТИКИ ДЛЯ КОЖНОГО**

Коли складно й скрутно, коли потрібна допомога, а у вас є лише ви, або просто на майбутнє з метою профілактики пропонуємо вам добірку антистрес-практик для кожного на кожен день.

1. **«Тут і тепер»**. Зупиніться на мить (у прямому й переносному сенсі). Озирніться навколо та відзначте 5 речей, які ви бачите саме зараз. Прислухайтесь до 5 звуків, які чуєте. Усвідомте 5 відчуттів у тілі (наприклад, лікті торкаються стола, годинник перебуває на зап'ясті, рух повітря біля обличчя, ноги стоять на підлозі тощо). Спробуйте відчутти все це одночасно. Ви живете в цю мить.

2. **Абдомінальне дихання**. Покладіть одну руку на груди, а іншу на живіт. Уявіть, що, вдихаючи, спрямовуєте повітря настільки глибоко в тіло, як тільки можете. При цьому рука, яка лежить на грудях, повинна лишатися нерухомою, а рука на животі має підійматися на вдиху та опускатися, коли ви видихаєте. Продовжуйте повільно вдихати й видихати. Дозвольте диханню знайти власний ритм.

3. **Дихання на рахунок**. Сконцентруйтеся на власному диханні. Дихайте повільно та глибоко. Рахуйте кожен свій видих: видих – 1, видих – 2, видих – 3 й далі. І так до 10. Повторіть цикл декілька разів до покращення самопочуття.

4. **Скиньте напруження**. Частіше звертайте увагу на те, у яких частинах тіла ви відчуваєте напруження (обличчя, шия, живіт, ноги). Спрямуйте свою увагу на точку напруження. Спробуйте розслабити це місце. Не потрібно робити це силою. Порухайте частиною тіла, яка відчуває напруження, розімніть її, трохи потягніть. Знімаючи м'язові «зажими», ми покращуємо кровообіг, зменшуємо нервову збудливість.

5. **Час на хвилювання.** Однією з руйнівних особливостей тривоги може бути її постійність. Тривалий стрес виснажує наше тіло та психіку. Навіть у складні часи не варто перебувати у стані хвилювання постійно. Візьміть собі за правило: щодня у вас може бути конкретний час для хвилювання. Вистачить 15–30 хвилин щодня в певні години для того, щоб не поширювати тривогу на все своє життя. У цій справі важлива систематичність, завдяки цьому результати проявляться швидше.

6. **Практика вдячності.** Перед сном подумайте, за що ви можете бути вдячними в цей день своєму життю, Всесвіту, вищим силам, людям. Назвіть для себе три цінності, які мали або маєте в цей момент. Це може бути власне життя, життя та здоров'я близьких людей, улюблена робота, друзі тощо.

7. **Комфортне місце.** Пригадайте, яке місце було найприємнішим, найбезпечнішим, найкомфортнішим для вас. Уявіть його чітко, детально, у кольорі. Відчуйте затишок цього місця. Подумки й почуттями будьте там стільки, скільки вам хочеться. Відчуйте, як ви відпочиваєте, радієте, сповнюєтеся енергією вашого безпечного місця. Робіть там те, що хочете, зустрічайтеся з тим, з ким бажаєте. Бувайте там частіше.

8. **Підтримка.** Уявіть, що близька й важлива для вас людина переживає не найкращі часи, їй дуже потрібна ваша підтримка та допомога. Відчуйте, які слова ви хотіли би сказати їй, що прагнули би зробити для неї (наприклад, потримати за руку, обійняти, дати поплакати тощо). Відчуйте, що ваша підтримка йде від щирого серця, ви співчуваєте та співпереживаєте. На таку підтримку й допомогу заслуговуєте і ви. У ситуації хвилювання, втрати надії, важких переживань надайте таку саму підтримку собі. Говоріть до себе так, як говорили би до найважливішої людини на світі. Будьте до себе більш співчутливими.

## Література

1. Аптечка самопомоги. Як підтримати себе в стресовий період. URL: <https://arcua.org/psixeya/vipuski/aptechka-samodopomogi-yak-pidtrimati-sebe-v-stresovij-period.html>

2. Бурлакова Ю. Позитивная психология. Антивирусная зарядка. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=iAxnkj4XU3M&list=PLp\\_3sjEzK2SvBnjvdNiFЕН\\_tB2hq3HC-E&index=15](https://www.youtube.com/watch?v=iAxnkj4XU3M&list=PLp_3sjEzK2SvBnjvdNiFЕН_tB2hq3HC-E&index=15)

3. Малкина-Пых И. Г. Справочник практического психолога. Москва : Эксмо, 2005. 784 с.

4. Уолли М., Каур Х. Как справиться с беспокойством и тревогой в условиях глобальной неопределенности. URL: [https://www.psychologytools.com/assets/covid-19/guide\\_to\\_living\\_with\\_worry\\_and\\_anxiety\\_amidst\\_global\\_uncertainty\\_ru.pdf](https://www.psychologytools.com/assets/covid-19/guide_to_living_with_worry_and_anxiety_amidst_global_uncertainty_ru.pdf)

## **Марчук Лариса Олександрівна**

практичний психолог

*Житомирська загальноосвітня школа I–III ступенів № 22  
імені Василя Михайловича Кавуна*

### **ЯК ЗБЕРЕГТИ ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

#### **Рекомендації педагогічним працівникам:**

1. Ознайомтеся з нормативно-правовими документами та методичними рекомендаціями Міністерства освіти і науки України щодо використання технологій дистанційного навчання.
2. Дотримуйтеся розкладу уроків, календарно-тематичного планування, санітарних норм щодо організації освітнього процесу під час дистанційного навчання.
3. Створіть електронну базу уроків, надайте доступ учням та батькам.
4. Ознайомте учнів із чітким алгоритмом виконання завдань: ознайомлення з темою уроку, опрацювання навчального матеріалу, виконання самостійної роботи, надсилання на електронну адресу вчителя до визначеного часу.
5. Проводьте навчальні заняття в синхронному та асинхронному режимах.
6. Здійснюйте перевірку знань учнів в онлайн-режимі або на дистанційних платформах. Це дасть змогу швидко перевірити й оцінити знання учнів, надати чіткі рекомендації щодо їх покращення.
7. Розробіть спільно з учнями та батьками правила співпраці під час дистанційного навчання, підтримуйте з ними зворотний зв'язок.
8. Класним керівникам варто налаштувати учнів класу на навчання, забезпечити можливість підтримки комунікації педагогів з учнями та батьками.
9. Розробіть план підвищення рівня своєї кваліфікації в онлайн-режимі, займайтеся самоосвітою.

10. Добре харчуйтеся, висипайтеся, займайтеся спортом, ходіть на прогулянки, використовуйте методи саморегуляції й релаксації, дихальні вправи.

**Рекомендації учням:**

1. Зрозумійте, що дистанційне навчання – це не канікули, а можливість вчитися дистанційно.

2. Самоорганізуйтеся, проте за потреби звертайтеся по допомогу до дорослих.

3. Розробіть разом із батьками режим дня, чітко розподіліть час на навчання та іншу діяльність. Напишіть на плакаті режим дня: підйом, гігієнічні процедури, заняття спортом, відпочинок, прийоми їжі, прогулянки, вільний час на спілкування та розвиток інтересів, відбій. Окремо напишіть на плакаті розклад занять на тиждень. Чітко дотримуйтеся розпорядку дня та розкладу уроків.

4. Разом із батьками організуйте свій робочий простір. Персональний комп'ютер або інші гаджети та канцелярське приладдя мають перебувати на зручному для навчання робочому місці. У кімнаті, де проходить навчання, повинно бути чисто, тепло та світло.

5. Оберіть зручний час для виконання самостійних завдань. Виконуйте їх у зручному темпі.

6. Прочитайте тему уроку, опрацюйте навчальний матеріал, виконайте самостійну роботу та перевірте правильність її виконання, дотримуйтеся інструкції вчителя щодо виконання завдання, вчасно надішліть виконане завдання на електронну адресу вчителя.

7. Для необхідної додаткової навчальної інформації використовуйте підручники, книги, статті, інформаційні ресурси мережі Інтернет, бібліотечні каталоги (алфавітний, предметний, систематичний).

8. Чергуйте різні види навчальної діяльності (онлайн-читання зі спостереженням, читання зі спілкуванням, роботу в зошиті з творчим

завданням тощо). Переключення з одного виду діяльності на інший допоможе уникнути втоми й перевантаження.

9. Між виконанням завдань робіть невеликі перерви для відпочинку, зорової гімнастики, розминки рук і ніг.

10. Звертайтеся за консультаціями до працівників школи за допомогою телефону та електронної пошти.

### **Рекомендації батькам:**

1. Усвідомте, що дитині необхідна ваша допомога в організації дистанційного навчання.

2. Мотивуйте дитину до самоорганізації, надайте власний приклад.

3. Ознайомтеся з розкладом занять класу, у якому навчається дитина. Разом із дитиною зайдіть на електронний ресурс, де розміщені навчальні матеріали для класу, ознайомтеся з ними.

4. Разом із дитиною правильно розпишіть та організуйте режим дня. На видному для дитини місці розташуйте плакат із режимом дня, поруч розташуйте розклад занять на тиждень, навчіть дитину користуватися ними відповідно до тайм-менеджменту. Допоможіть дитині вчасно прокинутися та лягти спати, нагадайте про гігієнічні процедури і спортивні вправи, простежте за тим, щоб дитина вчасно здійснила прийоми їжі та прогулянки, допомагайте розвивати інтереси, виділяйте час на спілкування та ігри, дайте можливість побути наодинці. Забезпечте збалансоване харчування (варто споживати овочі 3–5 разів на день, фрукти – 2–4 рази на день, м'ясо та рибу, вироби з борошна, крупи, молочні продукти та продукти, які містять білок і жири). Має бути перший сніданок, другий сніданок, обід, полуденок і вечеря. Для відпочинку та відновлення дитина має спати 8–10 годин на добу, гуляти на свіжому повітрі до 2 годин на добу в холодну пору року та до 4 годин на добу в теплу пору року.

5. Разом із дитиною організуйте для неї робочий простір. Підтримуйте чистоту й порядок у кімнаті, забезпечте достатню температуру повітря та освітлення, не забувайте періодично здійснювати провітрювання. На робочому

місці дитини має бути персональний комп'ютер або інші гаджети, необхідне канцелярське приладдя.

6. Підтримуйте комунікацію з класним керівником (класоводом) та педагогами за допомогою телефону, електронної пошти, повідомлень у групі Viber тощо.

7. Стежте за тим, щоб під час виконання самостійних завдань дитина дотримувалася інструкцій учителів та вчасно надсилала виконані завдання учителям для перевірки. Цікавтеся успіхами дитини.

8. Поясніть особливості дистанційного навчання. Хоча б один урок опануйте разом із дитиною. Не намагайтеся підмінити вчителя та не виконуйте завдання за дитину. Навчайте дитину самостійно шукати рішення, а за необхідності звертатися за консультацією до педагогів із використанням засобів зв'язку.

9. Разом із дитиною виконуйте вправи для зорової гімнастики та розминки рук і ніг, відпочивайте та ходіть на прогулянки, грайтеся та танцюйте, займайтеся побутовими справами.

10. Якщо дитина залишається вдома сама, нагадайте їй правила безпечної поведінки вдома. Проговоріть, як потрібно діяти в разі виникнення аварійної або надзвичайної ситуації, нагадайте правила пожежної безпеки та безпечної роботи з електроприладами й мережею Інтернет. Перевірте знання правил щодо запобігання захворюванням.

### **Література**

1. Аналітична довідка щодо організації дистанційного навчання у закладах загальної середньої освіти в умовах карантину (за результатами онлайн-анкетування учасників освітнього процесу). URL: [http://sqe.gov.ua/images/materials/Інституційний%20аудит/28.05.2020\\_Аналітична\\_довідка+Рекомендації\\_опитування\\_ДИСТАНЦІЙНЕ-школа.pdf](http://sqe.gov.ua/images/materials/Інституційний%20аудит/28.05.2020_Аналітична_довідка+Рекомендації_опитування_ДИСТАНЦІЙНЕ-школа.pdf)

2. Дистанційне навчання: виклики, результати та перспективи. Порадник. З досвіду роботи освітян міста Києва : навчально-методичний



посібник / упоряд.: І. П. Воротникова, Н. В. Чайковська. Київ : Київський ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 456 с. URL: <https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2020/08/90.pdf>

3. Деякі питання організації дистанційного навчання : Наказ Міністерства освіти і науки України від 8 вересня 2020 р. № 1115 / Міністерство освіти і науки України. URL: [http://search.ligazakon.ua/l\\_doc2.nsf/link1/RE35224.html](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/RE35224.html).

4. Організація дистанційного навчання в школі: методичні рекомендації. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/metodichni%20recomendazii/2020/metodichni%20recomendazii-dustanciyna%20osvita-2020.pdf>

5. Про організацію дистанційного навчання: роз'яснення МОН (рекомендації щодо застосування нового Положення про дистанційну форму здобуття середньої освіти). URL: <https://osvita.ua/school/77302/>

6. Як дистанційне навчання впливає на дітей, батьків і вчителів. URL: <https://osvitoria.media/news/yak-dystantsijne-navchannya-vplyvaye-na-ditej-batkiv-i-vchyteliv/>

7. Як зберегти здоров'я під час карантину? Рекомендації ВООЗ. URL: <https://ukrhealth.net/yak-zberegty-zdorovya-pid-chas-karantynu-rekomendatsiyi-vooz3463/>

8. Аврамчук О. Як зберегти психічне здоров'я під час дистанційної роботи чи навчання. *ZAXID.NET: вебсайт*. 2020. URL: [https://zaxid.net/yak\\_zberegty\\_psihichne\\_zdorovya\\_v\\_umovah\\_distantsiynoyi\\_roboti\\_chi\\_navchannya\\_a\\_n1500097](https://zaxid.net/yak_zberegty_psihichne_zdorovya_v_umovah_distantsiynoyi_roboti_chi_navchannya_a_n1500097)

9. Як зберегти психічне здоров'я під час карантину: поради сумської психіатрині. URL: <http://sts.sumy.ua/society/yak-zberegty-psyhichne-zdorovya-pid-chas-karantynu-porady-sumskoyi-psyhiatryni.html>

10. Як попіклуватися про себе на карантині. Путівник корисних дій. URL: <https://www.facebook.com/npa.org.ukraine/posts/925969141167049>

11. Як учителю працювати дистанційно і зберегти психічне здоров'я – головні тези з Онлайн-EdCamp 2020. URL: <https://nus.org.ua/articles/yak->

uchytelyu-pratsyuvaty-dystantsijno-i-zberegty-psyhichne-zdorov-ya-golovni-tezy-z-onlajn-edcamp-2020/.

12. 10 порад для ефективного онлайн-навчання дитини. URL: <https://learning.ua/blog/202003/10-porad-dlia-efektyvnoho-onlain-navchannia-dytyny/>

**Рихтер Віта Володимирівна**

практичний психолог

Загальноосвітня школа I–III ступенів № 26 м. Житомира

## **ДОПОМОЖИ СОБІ САМ: ЗВІДКИ ЧЕРПАТИ ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ В ПЕРІОД КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ**

*Не питайте, чого потребує світ, –  
подумайте, що наповнює життям Вас. Бо світові  
потрібні люди, повні життя.*

Говард Трумен

Інформаційне перевантаження, зміни вектору розвитку суспільства, нововведення, психологічний тиск, який чинять стресові події, синдром метушливого життя, економічні кризи та обмежене спілкування тривалий час у період пандемії безпосередньо впливають на наше самопочуття, стосунки з оточуючими нас людьми і на працездатність. Залежно від стресостійкості організму, типу нервової системи та способу реагування на зовнішні подразники наповненість життя конкретної людини має суто індивідуальний характер. Тому в разі потрапляння під негативний вплив обставин кожному з нас необхідний час на відновлення, енергетичне наповнення. І не завжди це просто час або ж медикаментозна терапія. Не менш вагому роль відіграє особистісний (психологічний) ресурсний потенціал організму, швидкість і частота його наповнення, здатність до швидкого відновлення й переключення.

Ресурси – це всі ті життєві опори, які перебувають у розпорядженні людини та дають їй змогу забезпечувати свої основні потреби: потребу виживання, фізичний комфорт, безпеку, повагу та самореалізацію в соціумі.

Особистісні ресурси в кожного свої і, як і будь-який заряд, потребують оновлення, оскільки із часом мають здатність «сідати», виснажуватися. Надійні зовнішні ресурси (матеріальні цінності, соціальні статуси (ролі), соціальні

зв'язки) забезпечують збереження внутрішніх ресурсів, проте лише в тому разі, якщо ці внутрішні ресурси вже є.

Якщо ви відчуваєте постійну втому, відсутність інтересу до життя, нездатність отримувати задоволення від реалізованих завдань, стійке переважання негативних емоцій, тривалий час дієте, ніби за сценарієм (дім – робота – дім тощо), то час почерпнути для себе життєвої енергії. І ось її джерела:

1. *Улюблене хобі*, адже творчість має найпотужнішу енергетику.

2. *Домашні тварини*: взаємодія з тваринами заспокоює та вгамовує.

3. *Природа*: прогулянки й милування красивими місцями заспокоюють, змушують змінити напрям думок і, як наслідок, дають життєві ресурси.

4. *Методи тілесно-орієнтованої терапії*: різні медитативні методи, що дають змогу позбутися нагромадження емоцій гніву й агресії, наповнюють баланс життєвого ресурсу.

5. *Пошук внутрішнього ресурсу*. Досить згадати ситуацію, яка надає вам сил, енергії, тепла та відчуття внутрішнього комфорту. Побудьте в цьому стані, відчуйте його. Така вправа приводить до того, що навіть у безнадійній ситуації ми відчуваємо себе сильними та впевненими. У нагоді стануть спогади з дитинства, можна навіть давні фото викласти та пригадати найприємніші моменти.

6. *Різні арттерапевтичні техніки*: лялькотерапія, казкотерапія, робота з глиною, малюнками, мандалами, масками, малювання нестандартними методами тощо.

7. *Вирішення проблеми, що забирає енергію*, оскільки невирішені проблеми її поглинають.

Це лише деякі зі способів поповнення життєвих ресурсів. Можливо, ви знайдете своє джерело натхнення й енергії, і воно буде прийнятним саме для вас. Проте, пам'ятайте:

Ми втрачаємо сили, коли:

– говоримо «так», тоді як хотілося сказати «ні»;

- посміхаємося замість того, щоб заплакати;
- не відпочиваємо;
- умовляємо себе потерпіти ще трохи, замість того щоб зрозуміти, заради якої «світлої мети» доводиться все терпіти;
- ображаємося, замість того щоб попросити людину про те, що нам потрібно;
- займаємося не своєю справою;
- з якихось надуманих причин продовжуємо спілкуватися з людиною, яка насправді нас не цікавить;
- люди поряд із нами більшість часу говорять про негатив;
- говоримо багато про політику, тарифи житлово-комунальних послуг, затори на дорогах тощо;
- пліткуємо;
- багато й емоційно розповідаємо про те, як живуть інші;
- займаємося нецікавою справою, яка набридла;
- боїмося;
- чекаємо, що прийде хтось (Дід Мороз, принц, олігарх) – і життя зміниться;
- докоряємо собі, вважаємо себе недостойними, невмілими, невдахами.

Натомість ми набираємося сили, коли:

- знайомимося з новими людьми;
- отримуємо нові знання;
- подорожуємо;
- долаємо свої страхи;
- пробуємо щось нове;
- гуляємо (не плутайте з «біжимо на роботу» або «ідемо в магазин», а саме гуляємо без будь-якої мети);
- займаємося творчістю;
- спілкуємося з приємними людьми;

- спілкуємося з людьми, які нас підтримують і вірять у нас;
- займаємося своїм тілом (будь-які тілесні практики, баня, басейн);
- звільняємо фізичний простір (згадайте, як ви себе почуваете у відремонтованій кімнаті);
- звільняємо емоційний простір (згадайте, як ви себе почуваете, коли вдалося пробачити та попроситися з людиною);
- говоримо «ні», коли хочеться сказати «ні», і говоримо «так», коли хочеться сказати «так»;
- починаємо робити те, що нам хочеться.

### Література

1. Як знайти внутрішній ресурс?. URL: [https://www.google.com.ua/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwidgLfly4ntAhXklosKHWehDo4QFjABegQIBxAC&url=https%3A%2F%2Ffc.vseosvita.ua%2F000y9p-06e9.pdf&usg=AOvVaw2\\_V4Y9BMTYgeNveraHG3qM](https://www.google.com.ua/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwidgLfly4ntAhXklosKHWehDo4QFjABegQIBxAC&url=https%3A%2F%2Ffc.vseosvita.ua%2F000y9p-06e9.pdf&usg=AOvVaw2_V4Y9BMTYgeNveraHG3qM)
2. Чому ми втрачаємо сили: 5 поглиначів життєвої енергії. URL: <https://ukrainians.today/chomu-my-vtrachayemo-syly-5-poglynachiv-zhyttyevoyi-energiyi/>
3. «12 правил життя» Джордана Пітерсона. URL: <https://www.the-village.com.ua/village/knowledge/book-of-the-week/282133-12-pravil-zhittya-dzhordana-pitersona>

## **Романенко Євгенія Михайлівна**

практичний психолог

*Житомирська загальноосвітня школа I–III ступенів № 30*

### **ФОРМУЄМО ПОЗИТИВНО ЕМОЦІЙНИЙ МІКРОКЛІМАТ, ПЕРЕБУВАЮЧИ ВДОМА НА КАРАНТИНІ**

У другій половині ХХ століття з'явився відомий вислів: хто володіє інформацією, той володіє світом. Так, основою усвідомлених спланованих дій є знання певної інформації.

Людина завжди продукує емоції, за їх допомогою реагує на оточуючий світ. З емоцій народжуються наші почуття та настрої. Емоція супроводжується певною поведінкою. А спосіб вираження поведінки називається тоном («хороший тон» – вираз у літературі ХІХ століття).

Американський письменник і філософ Роналд Хаббард у другій половині ХХ століття розробив шкалу тонів для визначення емоційного стану людини від 0,1 до 4,0, де 2,0 – приблизна межа високих (позитивних) і низьких (негативних) тонів.

Наша повсякденна позиція на шкалі тонів визначає нашу здатність до позитивного спілкування й гармонійного життя.

Прочитайте наведені нижче характеристики спілкування та визначте, у якому тоні перебуваєте ви.

#### **1. Здатність розуміти, створювати згоду в реальності:**

4,0 – легко це робить, враховує інші позиції; конструктивно змінює реальність;

3,5 – здатен розглянути інші позиції та змінити свою для досягнення згоди;

3,0 – усвідомлює, що чужа реальність також може бути цінною; проявляє вольову згоду;

2,5 – виявляє байдужість до різних варіантів реальності, відмовляється порівнювати; проявляє легковажність;

2,0 – захищає свою реальність, не погоджується; намагається знецінити іншу позицію;

1,5 – руйнує чужу реальність; демонструє відсутність згоди;

1,1 – невпевнений ні у своїй, ні в іншій реальності; не вірить;

0,5 – не має своєї реальності, чужу приймає під тиском; мучиться;

0,1 – повна втеча від будь-якої реальності; животіє.

## **2. Спілкування: мова, сприйняття, передача повідомлень:**

4,0 – говорить і розуміє швидко й чітко, у повному обсязі; передає добрі новини;

3,5 – готовий щиро позиціонувати свої погляди та розуміти чужі; передає добрі новини, погані ігнорує;

3,0 – нерішуче виражає свої погляди, сприймає думки інших обережно та так само передає;

2,5 – веде випадкові пусті розмови; сприймає нейтральне, передає обмежено; застрягає у кризових ситуаціях;

2,0 – говорить запереченнями і погрозами; відповідає запитаннями; передає негативні, суперечливі повідомлення;

1,5 – говорить з ненавистю, презирством; відсікає високотонних людей; події подає у власній інтерпретації без позитиву;

1,1 – за добрими розмовами маскує недобрі наміри; про себе тішиться, якщо хтось десь «проколовся», і таке ж передає;

0,5 – говорить і слухає мало; про нещастя інших каже, що цього варто було чекати; повідомлень не передає; спілкування неважливе;

0,1 – не розмовляє, не слухає, не передає, не спілкується.

Чи є спосіб допомогти собі піднятися по шкалі тонів? Так, це можливо. Робиться це усвідомленим вольовим зусиллям поступово через навчання, комунікацію з людьми, які вас розуміють і підтримують та яким ви довіряєте, спрямовану на переорієнтацію думок, дій, емоцій.



Важливо пам'ятати, що все змінюється, перебуває в русі. Це означає, що кожний, хто хоче щось змінити у своєму житті, може це зробити.

### **Література**

1. Хаббард, Лафайет Рон. *Политическая наука* : словарь-справочник / сост. И. И. Санжаревский. Москва, 2010. URL: <http://niv.ru/doc/dictionary/political-science/fc/slovar-213.htm#zag-2858>

**Сідорьонк Наталія Миколаївна**

практичний психолог

*Житомирська міська гуманітарна гімназія № 23 імені М. Очерета*

## **АРТТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТІ**

Профілактична робота працівників психологічної служби – це система заходів, спрямованих на охорону психічного здоров'я, на запобігання неблагополуччю в розвитку людини, групи чи суспільства загалом, відхиленням у розвитку особистості, виникненню конфліктів і проблем у міжособистісних стосунках, створенню конфліктних ситуацій в освітньому процесі.

Найважливішими напрямками профілактичної роботи в закладі освіти є:

- 1) профілактика стресових і постстресових станів, пов'язаних із природними й технічними катастрофами;
- 2) запобігання виникненню надмірної психологічної напруги в суспільстві, яке переживає кризові явища (економічні й політичні кризи, міжетнічні, міжконфесійні конфлікти тощо);
- 3) робота з відвернення відхилень у психічному стані, що пов'язані із сімейними проблемами;
- 4) профілактика порушень у психічному та особистісному розвитку учасників освітнього процесу;
- 5) профілактика девіантної поведінки молоді (правопорушення, пияцтво, наркоманія, токсикоманія) тощо.

У нашій практиці застосовуємо техніки арттерапії на психолого-педагогічних семінарах, педагогічних нарадах, засіданнях методичних об'єднань. З їх допомогою педагоги наповнюються ресурсом, віднаходять шляхи для самовідновлення. На заняттях педагоги мають змогу спробувати нетрадиційні техніки малювання, можуть обговорити свої почуття та емоції,

набути нові знання, спробувати техніки релаксації, медитативні техніки. Об'єктивно кількість консультацій серед педагогів після презентації нових технік збільшується.

Пропонуємо техніки, які застосовуємо під час педагогічних рад або засідань методичних об'єднань педагогів із метою оптимізації емоційного стану.

### **Техніка «Малювання кавою»**

*Матеріали:* потрібні пензлики різної товщини, альбомні/акварельні аркуші, вода для регулювання тону, серветки, кавовий розчин.

*Етапи підготовки кавового розчину:*

– до розчинної гранульованої кави (важливо, щоб не самої дешевої) додаємо стільки води, щоб отримати масу з консистенцією сметани (в ідеалі 5 чайних ложок кави на 1 чайну ложку води);

– обов'язково даємо час для відстоювання, тоді розчин стає однорідним глянцево-сиропним без пухирців і нерозчинених гранул.

*Процес малювання:*

1. Спочатку створюємо фон: папір зволожуємо чистою водою, а потім широким пензликом наносимо каву; чекаємо, доки фон трохи підсохне.

2. Тепер у найзагальніших рисах плямами визначаємо композицію картини: від світлого до темного, від загального до конкретного. Додаємо все більше деталей і насиченості тоном. Останні штрихи наносимо тонким пензликом по майже сухому малюнку.

3. Для отримання світлих плям: зверху капнути воду та швидко промокнути серветкою – залишиться світла пляма.

### **Техніка «Розгладжування»**

*Мета:* актуалізація, усвідомлення та вираження почуття агресії, гніву.

*Завдання:*

1. Учитися слухати та чути внутрішнє «Я».

2. Відпрацювати думки й почуття, які клієнт звик пригнічувати.

3. Дати вихід негативним почуттям, станам.

4. Трансформувати негативні стани в позитивні.

5. Вирішити внутрішньоособистісні конфлікти.

*Матеріали:* фольга, аркуш паперу формату А4, ручка, олівці, фарби, пензлик.

*Час роботи:* 30 хвилин.

*Вікові рамки застосування:* 15 років і старші.

*Алгоритм роботи:*

1. Зім'яти аркуш фольги в кулю, представити та виразити свій стан (почуття) агресії чи гніву. Під час скочування кулі звертати увагу на відчуття в долонях, поколювання, легке печіння.

2. Після рефлексії відчуттів пропонуємо розгладити листок фольги. Знову обговорити, що відчують учасники.

3. Просимо створити з розгладженого листка фольги щось гарне, приємне, трансформувати свій гнів.

4. Пропонуємо розташувати на аркуші А4 та домалювати свою фігуру, використовуючи олівці або фарби.

5. Просимо учасників у групах дати відповіді на такі запитання:

– Які почуття наповнювали Вас у процесі роботи?

– Який відгук у Вас знайшла робота?

– Як часто Ви перебуваєте у стані агресії або гніву?

– Які почуття у Вас були на початку роботи та наприкінці?

– Що Ви створили з фольги?

– Про що Вам говорить ця картина? Які почуття у Вас зараз?

*Висновки.* У кожної людини є почуття, емоції, які не дають їй спокійно жити. Представлена техніка дає можливість відреагувати на стан, що травмує, і трансформувати його в позитивний.

**Техніка «Енкаустика у стилі пуантилізму»**

Ми використовуємо енкастику під час спонтанного малювання.

*Мета:* техніка є дуже корисною для релаксації, послаблення почуття гніву, виплеску інших негативних емоцій, а також якщо не вистачає теплих почуттів, прийняття, оскільки ми маємо справу з вогнем, свічками та теплом.

*Матеріали:* свічки, сірники (запальнички), воскові крейди, аркуш паперу формату А4.

*Час роботи:* 30 хвилин.

*Вікові рамки застосування:* від 5 років (за умови дотримання техніки безпеки, під наглядом дорослих).

*Хід роботи.* Очищуємо воскову крейду від паперу, запалюємо свічку та приступаємо до найцікавішого – малювання. Тримаємо крейду над вогнем до появи краплі, потім швидко переносимо краплю на аркуш паперу. Якщо клієнт бажає, можна спочатку зробити ескіз малюнка, проте ефективніше йти за рукою, дослуховуватися до емоцій. Цю техніку можна поєднувати з попередньою. У дерева, наприклад, за допомогою крапель зображують плоди, листя, квіти тощо.

### **Модифікована техніка «Каракулі»**

Ця техніка застосовується для різноманітних цілей, зокрема:

- для активізації творчого потенціалу;
- для зниження рівня тривожності;
- для створення ситуації успіху;
- для подолання страхів, невпевненості в собі;
- для покращення емоційного стану.

*Матеріали:* листки кольорового паперу формату А4, клей ПВА, сіль або мелена кава.

*Хід роботи.* З клею ПВА малюємо на кольоровому аркуші каракулі. Потім щільно посипаємо сіллю (якщо використовувати цукор, будуть яскраві зірочки, проте інший ефект техніки). За бажання можна посипати кавою, тоді можна малювати й на білому аркуші.

Після того як роботу завершено і клей висох, розглядаємо малюнки, віднаходимо образи та у групах створюємо казки за знайденими образами.

*Підсумок:* обговорення вражень і почуттів, що виникали під час роботи.

### **Література**

1. Вознесенська О. Л. Арт-терапія у подоланні психічної травми : практичний посібник. Київ : Золоті ворота, 2015. 148 с.
2. Тарарина Е. Арт-кухня: волшебные рецепты. Сборник арт-терапевтических практик : научно-методическое пособие. Луганск : Элтон-2, 2014. 210 с.
3. Тарарина Е. Шкатулка мастера. Практикум по арт-терапии. Киев : Вариант, 2017. 208 с.
4. Назаревич В., Борейчук І. Метафора (психологія зображення). Київ : Wise Bee, 2017. 224 с.

**Соколюк Лілія Йосипівна**

практичний психолог

*Житомирський міський ліцей № 1 Житомирської міської ради*

## **КОМФОРТНА ВЗАЄМОДІЯ ВЧИТЕЛЯ З ДІТЬМИ ПОКОЛІННЯ Z ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

Дистанційне навчання – одна з форм освітнього процесу, без якої вже неможливо уявити сучасне навчання учнів. Як і будь-яка форма навчання, дистанційна має свої позитивні й негативні моменти. У кожного з нас є усвідомлення того, що налагодити комфортну взаємодію із сучасними учнями буває вкрай нелегко. Це пов'язано з багатьма особливостями їхнього розвитку: віковими показниками, особистісним становленням, стилем взаємодії в системі «вчитель – учень» тощо. До цього переліку варто додати також основну особливість дистанційного навчання, що потребує великих ресурсних затрат із боку обох сторін освітньої взаємодії, – організацію зворотного зв'язку у співпраці вчителя та учнів. Кожна зі сторін цієї взаємодії може відчувати або нестачу зворотних реакцій і настроїв, або їх надмірну кількість, що також негативно позначається на психологічному комфорті та психічному здоров'ї особистості.

В освітньому просторі часто зустрічаємо вислови вчителів і колег, що діти зараз інші, «не такі, як були колись». І це справді так, вони інші, що зумовлюється багатьма чинниками, зокрема й особливостями технологізації сучасного суспільства. Перед освітніми закладами постає завдання знаходити нові підходи у взаємодії, адаптувати нові знання, наставляти, надихати, тренувати, створювати відповідні умови для інтелектуального розвитку й набуття відповідних компетентностей своїх учнів в умовах дистанційного навчання.

Нинішнє покоління учнів, народжених після 2000 року, – це перше повністю цифрове покоління. Їх називають «generation Z», або «покоління Z»,

«цифрові люди», оскільки вони пов'язані між собою за допомогою мережі Інтернет, YouTube, мобільних телефонів. Їхні цінності ще перебувають у процесі формування, проте психологи зазначають тяжіння до індивідуалізму, спрямованість до успіху та самовпевненість [3].

Інформаційне середовище, у якому живе покоління Z, суттєво впливає на розвиток їхньої особистості, визначає її типові ознаки [1]. Американський дитячий психолог Ш. Постник-Гудвін визначає такі *ознаки дітей покоління Z*:

- *нетерплячість* (вони виростили в онлайн-середовищі та звикли до того, що їхні бажання завжди будуть виконані у віртуальній реальності; проте щоб зробити це в реальному житті, часто не досить просто натиснути на кнопку);

- *зосереджені на короткострокових цілях* (у всьому прагнуть отримати негайні результати, як в інтернеті);

- *залежать від інтернету* (є постійними користувачами соціальних мереж, грають в інтернет-ігри, постійно розповідають про своє життя у блогах, спілкуються в Skype тощо);

- *мають фрагментарне образне мислення* (вони не виховані на книгах, а тому максимум, який вони можуть читати, – це будь-які статті, найчастіше мініновини, формат твітів і статусів у соціальних мережах) [5];

- *швидко стають дорослими* (вони виростили в епоху економічної депресії, а від них усі очікують одного – досягнення успіху);

- *орієнтовані на використання* (вони знають, чого хочуть, і знають, як це отримати, тому мають у своєму арсеналі десятки аргументів, які використовують, коли просять щось у батьків);

- *цінують чесність*, тому в соціальній мережі відкриті (багато хто живе у світі фантазій, проте деякі пишуть правдиво та чесно, інколи навіть дуже відкрито, чим шокують старше покоління);

- *ставлять віртуальний світ на перший план* (у виборі між особистою зустріччю та спілкуванням у кіберпросторі віддадуть перевагу другому способу);



– *техніку знають краще, ніж розуміють почуття людей* (запитують не у вчителів і батьків, а в інтернеті, тому збільшується комунікативна відстань між дітьми та їхніми батьками, переривається ланцюг соціального наслідування й передання досвіду);

– *є розумними виконавцями* (легко піддаються впливу) [4].

З огляду на психологічні особливості дітей покоління Z та специфіку дистанційного навчання пропонуємо такі рекомендації педагогам і батькам для комфортної взаємодії з дітьми:

1. ***Добре структурувати навчальний матеріал.*** Покоління Z росте в дуже «впорядкованому» світі та потребує такого ж порядку й логічної послідовності в навчанні. Діти бажають точно знати, що та в які терміни від них вимагається, а отже, ця інформація має бути дуже докладною.

2. ***Забезпечити «зворотний зв'язок».*** Сучасні учні завжди хочуть знати, наскільки точними є їхні припущення, а також чи правильно вони розуміють матеріал, чи роблять помилки, тому вдячні вчителю за увагу й участь.

3. ***Зробити навчальний матеріал «яскравим» і «візуальним».*** Покоління Z найкраще сприймає візуальну інформацію.

4. ***Подавати матеріал в оптимістичному тоні.*** Позитивізм мислення сприяє розумовій активності.

5. ***Ставити перед учнями зрозумілі й реальні цілі.*** Учні повинні знати, що саме від них вимагається. Також учитель повинен допомогти зрозуміти, навіщо учневі необхідна певна інформація, і надати найкращу можливість скористатися нею [2].

6. ***Використовувати час ефективно.*** Представники покоління Z не здатні утримувати увагу на будь-чому понад 15–20 хв. Поділіть навчальний час на певні інтервали, упродовж яких в учнів буде змінюватися вид діяльності.

7. ***Не перевантажувати інформацією.*** Покоління Z хоче отримувати «сконцентровані» знання. Крім того, вони свідомо ігнорують етапи уроку, спрямовані на «закріплення» матеріалу за допомогою його багаторазового

повторення: як тільки суть навчального матеріалу стає зрозумілою їм, подальше повторення того ж матеріалу стає «недоречним».

### Література

1. Катс Дж. Поколения и стили обучения. Москва : МАПДО; Новочеркасск : НОК, 2011. 121 с.
2. Колосова Г. Кто такі «ікси» та «ігреки» і як їм порозумітися з «зетами». URL: <https://www.pedrada.com.ua/article/1236-qqq-17-m3-15-03-2017-hto-tak-ksi-ta-greki-yak-m-porozumtisya-z-zetami>
3. Покоління Z. Проблема визначення дат покоління. URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Покоління\\_Z](https://uk.wikipedia.org/wiki/Покоління_Z)
4. Поколение Z: как правильно ставить задачи сегодняшним двадцатилетним. URL: <https://vc.ru/10701-generation-z>
5. Покоління Z: психолог розповіла, як Інтернет змінив сучасних дітей. URL: <https://ukr.media/science/272956/>

## **Шустова Марія Андріївна**

практичний психолог

*Житомирська міська гуманітарна гімназія № 23 імені М. Очерета*

### **SELF-CARE: КРОК ДО ВНУТРІШНЬОЇ ГАРМОНІЇ**

2020 рік змінив ритм і сенс життя багатьох людей: нові вимоги й правила, потік інформації, стреси, зміни в роботі та навчанні, у побуті й сімейних стосунках. Як результат маємо підвищену дратівливість, конфліктність чи, навпаки, апатичні й депресивні стани. Тому варто піклуватися про себе.

**Self-care** – *турбота про себе* – усвідомлена та спланована діяльність, за допомогою якої людина вкладає ресурси (час, енергію, гроші, знання) у своє психічне, фізичне, соціальне та професійне здоров'я.

**Турбота про фізичне здоров'я** – заняття, які допомагають залишатися здоровими та зберігати достатній рівень енергії. Це, наприклад, здоровий сон, правильне харчування, ходьба пішки, вчасне відвідування лікаря, використання зручного та приємного до тіла одягу, проведення часу на природі тощо.

**Турбота про психічне здоров'я** – заняття, які допомагають мислити ясніше, усвідомлювати свої почуття й емоції, причини тієї чи іншої власної поведінки. Це, наприклад, ведення щоденника (успіху, вдячності, емоцій, буденних подій тощо), консультація психолога (у стресових або критичних станах), відпочинок від соціальних мереж і ЗМІ, заняття улюбленою справою (хобі) тощо.

**Турбота про соціальне здоров'я** – заняття, які допомагають зберігати та підтримувати гармонійні стосунки з оточуючими людьми. Це, наприклад, зберігання пріоритету у спілкуванні для близьких і рідних людей, святкування особливих дат, здійснення сюрпризів (причому не лише у святкові дні), навчання асертивної поведінки та набуття вміння берегти особисті межі тощо.

**Турбота про професійне здоров'я** – заняття, які допомагають мотивувати власний інтерес до роботи (професійної діяльності) та залишатися висококваліфікованим фахівцем у своїй галузі. Це, наприклад, обмін досвідом із колегами, відмова працювати під час хвороби (брати лікарняний лист), здатність відпочивати та «переключатися» у вихідні дні, відвідування тематичних заходів тощо.

Такі нібито прості, проте дуже важливі й необхідні заняття допоможуть зберігати внутрішній спокій і рівновагу в нашому буремному світі. Є навіть досить цікаве свято, яке відзначають 24 липня (на 24-й день у 7-му місяці року), – *Міжнародний день турботи про себе*, що започатковане британською благодійною організацією International Self-Care Foundation. Його особлива дата нагадує кожному, що піклуватися про себе необхідно 24 години на добу 7 днів на тиждень.

### Література

1. Масуно Ш. Спіймай дзен життя. Японські практики, що ведуть до спокою та радості / пер. з англ. О. Дятел. Харків : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. 224 с.
2. Назаревич В. В. Я АРТ : практичний посібник із саморегуляції засобами мистецтва. Київ : ПРИНТХАУЗ, 2020. 180 с.
3. Генсон Р., Генсон Ф. Незламність. Як закласти міцний фундамент спокою, сили та щастя : пер. з англ. В. Горбатька. Київ : КМ-БУКС, 2019. 272 с.

**Ясиновий Володимир Олександрович**

практичний психолог

*Житомирська загальноосвітня приватна школа I–III ступенів «Сяйво»*

## **ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

Актуальним питанням на сьогодні є психологічний супровід дітей з особливими освітніми потребами в умовах карантину та переходу на навчання за дистанційними технологіями. Особливо страждають від цього діти з інтелектуальними порушеннями, які не здатні самостійно опрацювати свою модифіковану навчальну програму та потребують постійної допомоги вчителя, асистента вчителя, практичного психолога, корекційних педагогів і батьків [1; 2; 5].

Психологічний супровід дітей з особливими освітніми потребами виокремлює такі пріоритетні напрями в роботі практичного психолога, як діагностико-прогностична діяльність, психологічна підтримка педагогів, психологічна підтримка батьків, корекційно-розвиткова робота з дітьми з особливими освітніми потребами [3].

Проаналізуємо кожний напрям роботи практичного психолога у психологічному супроводі дітей з інтелектуальними порушеннями під час дистанційного навчання.

**Діагностико-прогностична діяльність.** Для моніторингу стану дитини з інтелектуальними порушеннями та збору додаткової інформації варто використовувати індивідуальні бесіди з дитиною, а також проводити опитування її батьків, використовуючи дистанційні технології. При цьому важливо звернути увагу на встановлення контакту з дитиною, який потрібний для отримання об'єктивної інформації. Також можна використовувати метод спостереження шляхом підключення до загального онлайн-уроку, спостерігати за взаємозв'язком дитини з класом в онлайн-форматі.

**Психологічна підтримка педагогів.** Використання дистанційних технологій у навчанні для більшості вчителів є новим стресовим чинником. Також незнання та невміння поводитися з дітьми з особливими освітніми потребами під час онлайн-уроку може призводити до надмірної тривожності вчителів і виникнення в них паніки. Тому практичному психологу варто щотижня проводити індивідуальні консультації для вчителів або супервізійні онлайн-зустрічі для обговорення тих негативних емоцій і почуттів, які виникли впродовж тижня [4; 8].

**Психологічна підтримка батьків.** Дистанційне навчання для батьків дітей з інтелектуальними порушеннями сповнене постійних стресових ситуацій та емоційних переживань. Для профілактики емоційного вигорання і психосоматичних захворювань варто щотижня проводити індивідуальні або групові консультації [6; 7].

**Корекційно-розвиткова робота з дітьми з особливими освітніми потребами.** Важливо продовжити дистанційно заняття з дітьми з інтелектуальними порушеннями згідно з індивідуальною програмою розвитку для збереження досягнутих раніше результатів [9]. Актуальним є розроблення вправ розвивального характеру на підтримання та закріплення набутих знань і навичок.

### Література

1. Трикоз С. В., Блеч Г. О. Дитина з порушеннями інтелектуального розвитку. Харків : Ранок ; Кенгуру, 2018. 40 с.
2. Дитина із синдромом Дауна / О. В. Чеботарьова, І. В. Гладченко, А. Василенко-ван де Рей, Н. І. Ліщук. Харків : Ранок ; Кенгуру, 2018. 48 с.
3. Методичні рекомендації «Психологічний супровід дітей з особливими освітніми потребами в умовах закладу освіти» : додаток до листа Департаменту освіти і науки від 21 серпня 2019 р. № 08-13/3899. URL: <http://otg-buryn-osvita.gov.ua/wp-content/uploads/2019/08/додаток-методреком.pdf>

4. Марковська М. Як організувати дистанційне навчання для дітей з ООП. Досвід вчителів. URL: <https://nus.org.ua/articles/yak-organizuvaty-dystantsijne-navchannya-dlya-ditej-z-oor-dosvid-vchyteliv/>

5. Навчаємося з радістю: компенсаторне навчання дітей з порушеннями розумового розвитку / А. Василенко-ван де Рей, Н. І. Ліщук, Н. В. Морозова, О. В. Папета, П. М. Піддубна. Київ : Видавництво ім. О. Теліги, 2015. 100 с.

6. Порадник батькам: практичні рекомендації під час дистанційного навчання дітей з інтелектуальними порушеннями : навчально-методичний посібник / О. Чеботарьова, Г. Блеч, І. Бобренко, І. Гладченко, О. Мякушко, І. Сухіна, С. Трикоз. Київ : ІСПП імені Миколи Ярмаченка НАПН України, 2020. 154 с.

7. Сухіна І. В. Актуальні питання психологічного супроводу родини, в якій виховується дитина з інтелектуальними порушеннями. *Інновації партнерської взаємодії освіти, економіки та соціального захисту в умовах інклюзії та прагматичної реабілітації соціуму* : матеріали III міжнародної науково-практичної конференції, м. Кам'янець-Подільський, 19–20 квітня 2019 р. Кам'янець-Подільський : Подільський спеціальний навчально-реабілітаційний соціально-економічний коледж, 2019. С. 275–276.

8. Як поєднати дистанційне навчання з інклюзивним. *Нова українська школа* : вебсайт. URL: <https://nus.org.ua/articles/yak-poyednaty-dystantsijne-navchannya-z-inklyuzyvnyum/>

9. Positive parenting of children with developmental disabilities: a metaanalysis / T. T. Dyches, T. B. Smith, B. B. Korth et al. *Res. Dev. Disabil.* 2012. Vol. 33. Iss. 6. P. 2213–2220.

## **РОЗДІЛ 2.**

# **ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД БАТЬКІВ**

**Буніс Алла Олексіївна**

практичний психолог

*Житомирський міський культурно-спортивний центр*

*Житомирської міської ради*

### **ЯК СТАТИ АВТОРИТЕТОМ ДЛЯ СВОЄЇ ДИТИНИ**

*На кожному кроці перед дитиною, підлітком, юнаком – камінь, який можна обійти, але можна і прибрати з дороги, звільнивши її для інших людей і розчистивши стежку до власної совісті.*

В.О. Сухомлинський

У процесі сімейного виховання досить вагому роль відіграє авторитет батьків. Під батьківським авторитетом прийнято розуміти високу повагу до батька й матері; повну довіру дітей, яка дає змогу батькам впливати на них у потрібному напрямі; добровільне виконання бажань і настанов батьків.

А.С. Макаренко приділяв значну увагу місцю й ролі батьківського авторитету в сімейному вихованні дітей. Адже діти ще не мають достатнього соціального досвіду, відбувається активний процес його успадкування, а тому вияви авторитету батька та матері можуть позитивно чи негативно впливати на збагачення дітей їхнім соціальним досвідом.

А.С. Макаренко говорив: «Суть авторитету в тому й полягає, що він не вимагає ніяких доказів, що він приймається як безсумнівна гідність старшої людини, як її сила і цінність, видима, так би мовити, простим дитячим оком».



Сила батьківського авторитету полягає насамперед у високій і чистій (у найповнішому розумінні цього слова) моральності батьків у всіх її проявах. Якщо батьки живуть повним, активним, творчим життям, якщо їхня поведінка та окремі дії і вчинки диктуються високими моральними якостями, які проявляються й у внутрішньосімейних стосунках, усе це формує в дітей почуття пошани та поваги до батьків, щире бажання й потребу наслідувати їх. Звідси й природне прагнення дітей усе робити так, як просять, радять і, зрештою, роблять самі батьки.

Рівень батьківського впливу не піддається прямим вимірюванням, проте є й непрямі його показники: характер поведінки та рівень слухняності дітей. Загалом можна стати для дитини різним авторитетом: бити по столу, показуючи силу; підвищувати голос до неабияких висот, наспівуючи гами крику своїм дітям, тощо. Однак усі ці методи є непедагогічними та давно застаріли. Вони точно не подобаються ні батькам, ні дітям.

Як же тоді стати авторитетом для своєї дитини? Ось декілька рекомендацій, які повинні допомогти вам стати авторитетом для своїх дітей, при цьому не важливо, якого вони віку: підлітки чи ще малята.

**Рекомендація № 1.** Зверніть увагу на те, з якого разу ви чуєте прохання своєї дитини. Наприклад, вам дитина говорить про те, що вона хоче пити. Натомість мама просить зачекати одну хвилину, вона трохи допрацює і потім принесе попити. І так проходить година. Зверніть увагу на те, як ви реагуєте на прохання ваших батьків, друзів та інших людей. Мабуть, швидкість реакції не блискавична, не з першого разу? Тоді чому ж дитина не чує з першого разу ваше слово?

В.О. Сухомлинський писав: «Кожен твій крок врешті-решт відбивається на твоєму ближньому, тому що йдеш ти кудись і з якоюсь метою; кожне твоє слово в душі іншого відгукнеться, але те, як воно відгукнеться, залежить від тебе. Уже те, що ти дивишся на навколишній світ і бачиш його, таїть у собі і добро, і зло: усе залежить від того, що ти побачиш і як побачиш».

**Рекомендація № 2.** Дуже важливо тримати слово, дане дитині. Якщо ви домовилися про похід у парк на вихідних, але так сталося, що ви ніяк не можете, обов'язково попередьте про це свою дитину. А також запевніть, що виконаєте свою обіцянку в повному обсязі. Категорично не можна залишати та забувати про свої обіцянки, тому що дитина зчитує цей сценарій і присвоює його собі.

У питаннях покарання дитини будьте чесними. Якщо ви дитині на деякий час заборонили, наприклад, дивитися мультфільми, то важливо, щоб ви цього дотрималися. Буває так, що батьки заявили про покарання, проте, подивившись на дитину, передумали, мотивуючи це тим, що дуже люблять її або що вона ще дуже мала тощо. Що відбувається в цей момент? Ваша дитина зчитує те, що мама чи тато не дотримуються слова, вони говорять багато чого, її батьки – не сильні тощо. І кожна ваша невиконана обіцянка (як позитивна, так і негативна для дитини) знижує значимість вашого слова.

**Рекомендація № 3.** Виховуйте в дітей здатність піклуватися про своїх батьків. Саме про це дуже часто писав В.О. Сухомлинський. Так, потрібно говорити своєму 5-річному малюкові: «Синку/донечко, принеси мені, будь-ласка, води». Коли батьки допомагають дітям навчатися піклуватися про дорослих, це виховує в останніх внутрішню дорослість, силу правди. Дитина буде давати собі слово, і це слово матиме неабияку силу й авторитет.

Якщо ви хочете стати авторитетом для своєї дитини, станьте авторитетом для себе, поважайте слово, яке ви даєте собі. І якщо мама сказала, що завтра о 6:00 ранку вона піде на пробіжку, значить мама завтра на пробіжці о 6:00. Якщо мама чи тато сказали, що вони будуть у цей час, значить вони будуть саме в цей час. І мама у своїй свідомості говорить про те, що вона присвячує дотримання своїх обіцянок собі та іншим для того, щоб її діти виконували свої обіцянки. Тоді сила маминого слова знаходить неймовірний потенціал.

Вчіться бачити хороше у своїй дитині знову й знову, навіть якщо воно заховане занадто глибоко. Будьте відкритими й чесними зі своїми дітьми. Довіряйте та любіть їх, вірте в їхній успіх і здібності.

## Література

1. Макаренко А. С. Книга для батьків. Київ : Радянська школа, 1982. 336 с.
2. Макаренко А. С. О родительском авторитете. Москва, 1981.
3. Омеляненко В. Л., Кузьмінський А. І. Теорія і методика виховання : навчальний посібник. Київ : Знання, 2008. 415 с.

## **Волошина Валентина Василівна**

практичний психолог

*Житомирська спеціалізована школа I–III ступенів № 20*

*Житомирської міської ради*

### **ПРАВИЛА ІНТЕРНЕТ-БЕЗПЕКИ ДІТЕЙ: ЩО ПОВИННІ ЗНАТИ БАТЬКИ?**

Останнім часом наше життя та побут тісно пов'язані з розвитком комп'ютерних технологій. Технічні засоби оновлюються з неймовірною швидкістю та вносять у наше життя більше комфорту і зручностей, полегшують працю, урізноманітнюють дозвілля та відпочинок. Інтернет-комунікація набуває масового характеру та впроваджується в усі сфери життя людини.

Комп'ютер та телефон стали як для дітей, так і для дорослих найулюбленішими іграшками, порадиниками, навіть друзями.

Незважаючи на позитивні сторони користування мережею Інтернет, є й інший бік, адже в інтернеті чимало небезпеки, наприклад: «одноденні» інтернет-магазини, комп'ютерні віруси, ресурси, які розповсюджують заборонений контент, торгують зброєю та наркотичними засобами. З-поміж основних небезпек – кібербулінг та інтернет-залежність.

Щоб уникнути небезпеки, яка може загрожувати через мережу Інтернет, батьки та педагоги повинні навчити дітей простих правил безпеки. Наведемо їх.

1. **Довіра в родині.** Основна рекомендація, яка гарантує безпеку дитини в інтернеті, – довірче спілкування з батьками. Дитина повинна знати, що головні експерти в усіх життєвих ситуаціях – її мама й тато. Не має бути таких тем, які дитина боялася би обговорювати з батьками, і питань, які дитина посоромилася би поставити. На жаль, у багатьох родинах довірчі стосунки втрачені, батьки з дітьми живуть поруч фізично, проте не разом духовно. Якщо такі проблеми є у вас, є декілька простих рекомендацій, які зможуть відновити довіру у вашій родині.

Так, хоча би 15 хвилин на день спілкуйтеся з дитиною так, щоб ви дивилися одне одному в очі. Проте тільки не тоді, коли ви її лаєте! Контакт «очі в очі» повинен асоціюватися в дитини лише з теплим, довірчим спілкуванням.

2. **Проговорити основні правила.** Із зовсім малою дитиною чи старшим підлітком важливо спочатку обговорити базові правила. Почати можна з того, що в мережі нічого не буває приватним на 100%.

3. **Бути обережним з особистою інформацією.** Спершу варто пояснити, що таке персональні дані. Напишіть докладний список і розтлумачте, чому важливо максимально зберігати їх у таємниці. Нагадайте дитині, що вона повинна попереджати вас, коли оприлюднює щось зі списку в інтернеті.

4. **Використовувати паролі.** Діти вже з раннього віку починають створювати свої акаунти в соціальних мережах та власні електронні скриньки. Попри те, що сайти самі регулюють, наскільки безпечним є пароль, батьки також мають проконтролювати цей процес. Можна попередньо розповісти, що пароль повинен містити різні символи, і попередити, що його нікому не можна повідомляти.

5. **Обговорити, що можна поширювати в соціальних мережах.** Діти особливо люблять проводити час у соціальних мережах, тож варто пояснити їм, що можна поширювати у своїх профілях, а що – ні.

6. **Зробити спілкування у Whatsapp і Telegram безпечним.** Підлітки часто спілкуються за допомогою Whatsapp, Viber та Telegram, при цьому не усвідомлюють, що їхні чати не є приватними на 100%. Саме тому варто розповісти, що не можна писати там про свої банківські рахунки або паролі.

7. **Ділитися новими вміннями.** Розповідайте дитині про те, як оновилися стрічка новин на Facebook або які зміни відбулися в додаванні відео в Instagram. Це допоможе дітям легше пристосуватися до нововведень та уникнути пов'язаних із цим проблем.

8. **Пояснити небезпеку безкоштовного публічного Wi-Fi.** Діти люблять безкоштовний Wi-Fi. А хто не любить? Поясніть їм, що ці мережі можуть робити доступними їхні дані.

9. **Завантажити VPN (virtual private network).** VPN-підключення допоможе ефективно захистити користувачів.

10. **Убезпечити від ігрових афер.** Домовтеся про те, що діти скачуватимуть ігри під вашим наглядом, або самі завантажуйте розваги для них. Щоразу переконуйтеся в тому, що ви використовуєте перевірені сайти та додатки.

11. **Небезпечна «полуничка».** Усім відомо, що в інтернеті, крім величезної кількості корисної, важливої та цікавої інформації, дуже багато й «дорослих» сайтів, відвідування яких може викликати нездоровий інтерес, збентежити або злякати дитину. Є декілька рекомендацій, які допоможуть уберегти вашу дитину від психологічних травм.

Намагайтеся власноруч разом із дитиною знайти коло корисних безпечних сайтів, які вона надалі буде відвідувати. Періодично відвідуйте їх разом. Ніколи не відмовляйтеся від пояснень, якщо дитина звернулася до вас із запитанням із делікатної теми. Дитина повинна знати, що у вас вона може отримати всі необхідні роз'яснення.

Регулярно розмовляйте з дитиною про те, які сайти вона відвідала та що цікавого з них дізналася. Не забувайте самі розповідати та показувати, що корисного ви знайшли в інтернеті.

І найголовніше – не варто лаяти дитину, якщо вона відвідала «дорослий» сайт. Пам'ятайте, що інформація та життєві ситуації бувають приємні й корисні, а не гарні та погані, як ми звикли думати. Навчіть свою дитину поважати себе. Розповідайте, що людина, яка себе поважає, не буде дивитися якусь дурницю.

12. **Не розмовляти з незнайомцями в чатах.** Діти охоче долучаються до чатів і груп, проте важливо попередити їх стосовно безпеки спілкування з незнайомими людьми.

13. **Бути культурним в інтернеті.** Як привчити дитину коректно поводитися в мобільному інтернеті? Як і у звичайному житті, головним правилом кожної людини має бути правило «поводься з іншими так, як хочеш,

щоб поводитися з тобою». Намагайтеся донести його до своєї дитини за допомогою доступних для її віку прикладів, розповідайте, що людині, яку скривдили в інтернеті, так само боляче, ніби це відбулося під час особистої зустрічі.

14. **Не вірити рекламі в електронній пошті.** Не все те золото, що блищить. Варто пояснити дітям, що приголомшливі акційні пропозиції, які надходять в електронних листах, – це обман і спосіб заволодіти особистою інформацією користувача.

### **Проблема інтернет-залежності та як із нею боротися**

До ризику стати інтернет-залежним найбільше схильні діти, у яких не складаються стосунки з однолітками й батьками та які намагаються знайти заміну живого спілкування у віртуальних іграх і чатах. У розмові з дитиною важливо не протиставляти інтернет реальному життю, а показати, як вони можуть доповнювати одне одного. Ваша дитина занадто захоплена іграми-стрілялками? Добре, запропонуйте їй стати сильним героєм не лише на екрані мобільного телефону чи монітора, а насправді: зайнятися спортом, навчитися прийомів самооборони тощо. Важливо правильно використати властиву кожній дитині рису – цікавість. Добре знаючи свою дитину, ви обов'язково знайдете в навколишньому світі речі, які її неодмінно зацікавлять, і в цьому пошуку вам знов-таки допоможе інтернет.

### **Література**

1. Інформаційно-психологічні аспекти кіберсоціалізації людини: збірник доповідей наукового семінару, м. Житомир, 24 квітня 2013 р. Житомир : ЖВІ НАУ, 2013. 60 с.

2. Бондаровська В. Психологічні аспекти використання комп'ютера: небезпека нових інформаційних технологій та розвиток здібностей дітей за допомогою комп'ютера. *Психолог*. 2005. № 25(169).

3. Управління освітою. 2020. № 2(422). 68 с.

## **Галіч Анна Василівна**

практичний психолог

*Загальноосвітня школа I–III ступенів № 7 імені В.В. Бразевського*

### **«ЦЕ МОЄ», АБО ЩО ТАКЕ ОСОБИСТІ МЕЖІ ПІДЛІТКА**

У сім'ї, у якій є дитина підліткового віку, точно знають, що таке суперечлива поведінка. Вона зазвичай викликає неоднозначні почуття й реакції близьких людей: гнів, злість, розпач, роздратування, здивування, співчуття, нерозуміння. Це своєрідний перший виклик підлітка його сім'ї та всьому світу, у якому він живе. І перші, хто приймає його, – батьки.

Підлітковий вік – це етап життя, який так чи інакше супроводжується невпевненістю в собі, бажанням довести собі та світу, що ти вже дорослий і самостійний. Цей період є рубіжним етапом у процесі формування особистості, і від того, яку модель поведінки у стосунках із дитиною обирають батьки, залежить успішність становлення повноцінної особистості. Щоб не знищити прагнення дитини до самостійності або, навпаки, не залишити її «один на один» з усіма проблемами, найкраще обрати мирний шлях – шлях встановлення й підтримання розумних правил, особистісних меж та простору між членами сім'ї.

Що ж таке особисті межі і для чого вони необхідні? Особисті межі – це лише ваш особистий простір, індивідуальна й неповторна сфера інтересів, принципів і переконань. Це своєрідна невидима лінія, яка відділяє кожного з нас від інших людей. Проте ці межі не статичні, вони можуть змінюватися залежно від того, наскільки близькою для вас є людина.

Побачити ці межі, звісно, не можна, однак кожен із нас їх відчуває. Основна ознака того, що з вашими особистісними межами все в порядку, – внутрішній комфорт. Якщо оточуючі люди будь-якими своїми діями чи словами завдають вам фізичного або емоційного дискомфорту, це є порушенням особистісних меж та входом у ваш особистий простір без вашого «запрошення».



Батьки рідко замислюються над тим, що порушують особистий простір своїх дітей, починаючи із ситуацій, коли вони безцеремонно вриваються в кімнату дитини без стуку, перевіряють без дозволу дитини її мобільний телефон чи особисті речі та закінчуючи прикладами фізичного або психологічного насильства в сім'ї. Важливо поважати бажання дітей і пам'ятати про те, що обов'язок батьків – задовольняти базові потреби в безумовній любові, прийнятті, піклуванні про психічне й фізичне здоров'я своєї дитини.

Особисті межі допомагають усім членам сім'ї взаємодіяти одне з одним, почувати себе в безпеці та захищеними. Для успішної взаємодії з оточуючими й зовнішнім світом підлітку важливо дотримуватися всіх особистісних меж: власних, меж інших людей та соціальних груп. І модель поведінки, яку дитина буде використовувати й демонструвати у спілкуванні, – це та, яку вона бачить у власній родині.

Психологічні, фізіологічні та гормональні зміни в тілі підлітка часто супроводжуються дисонансом у поведінці. Дитина прагне залишатися одночасно залежною (не брати на себе відповідальність) і незалежною (вільною у своїх рішеннях), що своєю чергою призводить до порушення особистих меж усіх членів сім'ї.

Розумні межі – стабільні, але пластичні. Їх основа – повага до кожного із членів сім'ї. Батьки, які намагаються вибудувати саме такі межі, спочатку здивуються через те, що ще вчора мали змогу без стуку зайти до кімнати своєї дитини, а сьогодні вже не мають не це права, проте проявлять повагу до появи в дочки або сина «особистого простору». Мобільні телефони, щоденники, гаманці, комп'ютери тощо – це все приклади особистих речей і просторів, на які поширюються межі. Їх збереження з боку як дітей, так і батьків – це основа почуття безпеки. І саме на цьому «фундаменті» поступово вибудовуються стосунки, у яких панують довіра, повага й любов.

Конфлікти з батьками – це природний і необхідний період дорослішання підлітка, коли він навчається багатьох навичок, отримує необхідний досвід для

подальшого самостійного життя. І саме в такий складний перехідний етап ця ще вчора маленька дитина, а сьогодні майже доросла особистість потребує присутності батьків, які водночас є її вірними «друзями» та які здатні зрозуміти, порадити й направити на правильний шлях, якщо в цьому буде необхідність.

### **Література**

1. Боришевский М. И. Психологические особенности самосознания подростков. Киев, 1981. 200 с.
2. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / пер. с англ. под общ. ред. А. В. Толстых Москва : Прогресс, 1996. 334 с.
3. Нартова-Бочавер С. К. Психологическое пространство личности : монография. Москва : Прометей, 2005. 312 с.
4. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2005. 360 с. С. 191–226.

## **Деркач Ніна Василівна**

практичний психолог

*Загальноосвітня школа I–III ступенів № 28 м. Житомира  
імені гетьмана Івана Виговського*

### **ПІДЛІТОК І МОТИВАЦІЯ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ КАРАНТИНУ**

Початок нового навчального року для багатьох школярів через пандемію коронавірусу проходить у форматі дистанційного та змішаного навчання. Як зробити, щоб роки навчання, відведені суспільством для навчання, виховання й розвитку, не пропали марно?

Сьогодні ні для кого не секрет, що академічна успішність школяра забезпечується не лише здібностями учнів, а й бажанням навчатися, тобто наявністю мотивації до навчання. Батьки та вчителі часто із жалем констатують той факт, що дитина, хоча й має здібності, не хоче вчитися, інтересу до навчання не виявляє.

Що таке мотивація і як вона розвивається? Мотивація – це сукупність складних, неоднорідних спонукань, які змушують наполегливо й завзято йти до поставленої мети. На думку вчених, мотивація до навчання запрограмована в нас від природи: отримані знання чи вміння винагороджуються певним виплеском гормонів щастя. Гормон дофамін, який виробляється нашим організмом, є медіатором досягнення, бере участь у таких важливих процесах, як запам'ятовування, мислення тощо. У дітей дофамін виробляється тоді, коли присутня ситуація досягнення успіху.

Уважні батьки, звичайно, помічали, що в ранньому дитинстві їхнє чадо, коли вперше самостійно, після декількох спроб правильно збирає конструктор чи кубики, з гордістю споглядає результат виконаного завдання.

Підлітковий вік традиційно вважається одним із найбільш критичних моментів у психічному розвитку особистості. Це зумовлюється насамперед корінними змінами в мотиваційно-потребовій сфері. У цьому віці внутрішні

проблеми підлітків, пов'язані зі становленням їх як особистості, додаються до нових вимог від соціуму, насамперед у школі.

Одночасно з появою нових захоплень підлітки втрачають інтерес до того, що цікавило їх раніше. Змінюється структура мотиваційної сфери підлітків: вона тяжіє до вираженої супідрядності різних мотиваційних тенденцій.

На навчальну мотивацію підлітків впливають кардинальні зміни, які відбуваються у сфері спілкування з особистісно значущими об'єктами. При цьому «живе» спілкування активно замінюється гаджетами.

Хто винен у появі пасивних підлітків із постійним «не хочу»? Давайте будемо відвертими: усе, що є в наших дітях, здебільшого є результатом впливу дорослих.

Що порадити батькам, коли в дітей кризового перехідного періоду виявляється протест і відсутнє бажання вчитися? На нашу думку, найкращими «ліками» будуть такі кроки:

- цікавитися справами, навчанням дитини;
- вірити в дитину та вселяти впевненість, що в неї все неодмінно вийде;
- створювати умови, за яких дитина може зробити завдання сама;
- частіше хвалити дітей за їхні успіхи, тим самим давати стимул рухатися далі;
- не порівнювати дитину з іншими дітьми;
- визначити для себе та дотримуватися режиму життєдіяльності.

Пам'ятайте: *якщо підліток проявляє небажання вчитися, це не примха, а крик про допомогу*. Не сваріть, а з'ясуйте причини такої поведінки. Діти зараз особливо потребують підтримки й розуміння батьків. Тому карантин – це чудова можливість стати для них найкращим другом.

## Література

1. Дзюбка Л., Гриценко Л. Діагностика навчальної мотивації : збірник методик. Київ т: Шкільний світ, 2011. 128 с. С. 16–17.

2. Козлов Н. И. Как влияют на нас гормоны. URL: <https://www.psychologos.ru/articles/view/kak-vliyayut-na-nas-gormony>

3. Як підвищити мотивацію дитини: 10 порад від психологів. URL: <https://learning.ua/blog/201911/yak-pidvyshchyty-navchalnu-motyvatsiiu-dytyny-10-porad-vid-psykholohiv/>

## **Долгополова Олена Юріївна**

практичний психолог  
*Житомирський Центр творчості дітей і молоді*

### **ПРАВИЛА ІНТЕРНЕТ-БЕЗПЕКИ: ЩО ПОВИННІ ЗНАТИ БАТЬКИ?**

Сучасні діти не уявляють свого життя без Всесвітньої мережі. Поки батьки та вчителі сперечаються, «пускати» чи «не пускати» дітей в інтернет, а вони вже тут, у ньому.

На сьогодні в Україні налічується близько 22 мільйонів активних інтернет-користувачів, значна частина з них – діти та підлітки. Діти дуже вразливі, у них мало життєвого досвіду. Вони можуть не знати, які є правила спілкування в мережі, не розуміти, яку інформацію про себе можна розповісти, а яку не варто. Окрім того, діти можуть натрапити на небажаний контент, який негативно вплине на їхній психічний та емоційний стан. Критичне мислення в дітей лише формується, тому небажана, неповна, неправдива інформація може завдати дитині значної шкоди.

Наведемо найбільш поширені типи загроз, з якими може зіштовхнутися дитина в мережі:

- матеріали порнографічного, суїцидального характеру, ненормативна лексика, матеріали расистського, сексистського, ненависницького чи сектантського змісту;
- спілкування з небезпечними людьми (збоченці, шахраї);
- інформація, використання якої може завдати шкоди життю та здоров'ю дитини або оточуючих (наприклад, інформація про створення вибухівки, наркотичних речовин).

Тому проблема безпеки в інтернеті є надзвичайно актуальною. Зрозуміло, що неможливо гарантувати стовідсотковий захист дитини від небажаного

контенту. Жодні фільтри та програми не дадуть такої гарантії. Тому батькам необхідно сформувавши в дітей навички безпечної поведінки в мережі Інтернет.

Ми вчимо дітей безпечної поведінки поза домом. Пояснюємо, що не можна повідомляти незнайомцям приватну інформацію (адресу, номери телефонів тощо). Це саме стосується й спілкування в інтернеті. Навчіть дітей не повідомляти нікому свої паролі, особисту інформацію, інформацію про кредитки батьків (номер картки, термін дії та таємний код) тощо.

Привчіть дитину негайно повідомляти вам про будь-які ситуації в інтернеті, які її непокоять, ображають чи лякають (погрози, непристойні та грубі коментарі, файли певного змісту, пропозиції).

Поясніть дитині, що в мережі люди можуть видавати себе за кого завгодно, тому варто обережно ставитися до інтернет-знайомих, не повідомляти їм особисту інформацію. Не треба ділитися своїми фото з незнайомцями, необхідно відмовлятися від зустрічей із випадковими людьми, з якими познайомилися в інтернеті.

Встановіть правила щодо кількості часу, проведеного дитиною в мережі, обговоріть список сайтів, на які можна заходити, і список ігор, у які можна грати. Поясніть, що не можна скачувати та встановлювати невідомі програми, переглядати інформацію за невідомими посиланнями, відкривати спам-листи, оскільки вони можуть містити віруси, які зашкодять техніці.

Батьки повинні знати, чим зайняті їхні діти. Найпростіше – розмовляти з дітьми, з'ясувати, чим живе, чим цікавиться дитина, які сайти любить відвідувати й чому, з ким дружить в інтернеті тощо. Проявляйте зацікавленість до віртуального життя дитини та не ігноруйте запитання, які вона ставить.

Створіть альтернативні інтереси, обов'язки вашої дитини: відвідування гуртка за інтересами або спортивної секції, хобі, прибирання своєї кімнати, догляд за домашніми тваринами чи кімнатними рослинами тощо.

І найголовніше: встановлюйте довірливі стосунки зі своєю дитиною.

## Література

1. Теслюк П. Ю. Робота психолога з батьками. Підказки та рекомендації. Київ : Шкільний світ, 2014. 112 с. С. 87–91.
2. Безпека дитини в інтернеті: про що необхідно говорити. URL: <https://naurok.com.ua/post/bezpeka-ditini-v-interneti-pro-scho-neobhidno-govoriti?fbclid=IwAR3jDFacy98G2X1mgDyipaDAM8oIHtR3iOnPR3FFUtTTTrfNyHz5ylY2Dh8>
3. Серіал для батьків «Безпека дітей в інтернеті». URL: <https://osvita.diia.gov.ua/courses/serial-dlya-batkiv-onlayn-bezpeka-ditey>



## **Катаєвська Тетяна Анатоліївна**

практичний психолог

*Загальноосвітня школа I–III ступенів № 6 імені В.Г. Короленка м. Житомира*

### **МУЛЬТФІЛЬМ ЯК ЗАСІБ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ**

*Діти повинні жити у світі краси, гри, казки,  
музики, малюнка, фантазії, творчості.*

В.О. Сухомлинський

Яке відео переглянути з дитиною, щоб було цікаво й корисно? Таке запитання рано чи пізно виникає в усіх батьків.

В.О. Сухомлинський слушно акцентував увагу на тому, що в дітей «своє бачення світу, своя мова художніх зображувальних засобів». Мультиплікація є особливим жанром екранних мистецтв, де аудіовізуальний ряд розроблений саме для дитячого сприйняття.

Діти різного віку не випадково люблять мультиплікаційні фільми. Яскраві, видовищні, образні та водночас прості, ненав'язливі, доступні, мультфільми близькі за своїми розвиваючими й виховними можливостями до казки, гри та живого людського спілкування.

Персонажі мультиплікаційних фільмів демонструють дитині найрізноманітніші способи взаємодії з навколишнім світом. Вони формують у дитини первинні уявлення про добро та зло, еталони гарного й поганого поведіння. Через порівняння себе з улюбленими героями дитина має можливість навчитися позитивно сприймати себе, справлятися зі своїми страхами та труднощами, шанобливо ставитися до інших. Проте не всі мультфільми так корисні для дітей.

Наведемо деякі рекомендації, щоб уникнути негативного впливу та неправильного сприйняття тієї чи іншої мультиплікації:

1. Перш ніж пропонувати дитині переглядати новий мультфільм, перегляньте його самостійно та проаналізуйте.

2. Мультфільм – час, проведений разом із батьками, а не замість батьків.
  3. Переглядаючи мультфільми, проговорюйте з дитиною окремі епізоди, вчіть дитину аналізувати побачене, зіставляти та робити висновки.
  4. Для дітей до 2 років немає корисних мультфільмів. Є більш-менш безпечні та ті, які допомагають батькам трохи відпочити.
  5. Ми не зможемо забрати в дитини планшет чи телефон (напевно, і не потрібно). Важливо, щоб світ не перемістився в планшет чи телефон.
  6. Однозначно немає поганих і хороших мультфільмів, є ті, які не відповідають віку.
  7. Кожен мультфільм може бути для конкретної дитини (або дорослого) як цілющим, так і травматичним, тому важливо бути поруч та спостерігати за реакціями дитини.
  8. Мультфільм можна використовувати для того, щоб потім поговорити на складну тему. Або не говорити, а просто посидіти, обійнявшись.
- Події, що відбуваються в мультфільмах, дають змогу підвищувати обізнаність дитини, розвивати мислення й уяву, формувати світогляд. Таким чином, мультфільм – це ефективний засіб виховання дитини.

### **Література**

1. Луцинська О. В. Мультиплікації як один із засобів впливу на свідомість та поведінку школярів. *Гірська школа Українських Карпат*. 2016. № 15. С. 190–193.
2. Сухомлинский В. А. Сердце отдаю детям. Минск : Народная асвета, 1982. 288 с.

**Лущик Анна Михайлівна**

практичний психолог

*Житомирська загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів № 5*

## **АДАПТАЦІЯ УЧНІВ ПЕРШОГО КЛАСУ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

Початок навчання у школі є однією з важливих та емоційно насичених подій у житті дитини. Цей період вважається відповідальним як для самої дитини, так і для її батьків. Переступивши поріг навчального закладу, дитина вже змінює свій статус та стає учнем. Зміна статусу включає в себе нові обов'язки, знайомство з новим колективом, виконання домашніх завдань, новий режим дня.

Шкільна адаптація – це пристосування дитини до вимог школи, які стали для неї новими порівняно з тими, які були в дошкільному закладі [2]. Варто враховувати, що режим дня, якого дитина дотримувалася в період відвідування дитячого садочка, правила та діяльність, що переважала в дитини, змінюються з початку відвідування школи. У цей момент дитина може відчути тривогу та страх, тому наша основна мета – мінімізувати такий стан і допомогти дитині адаптуватися до нових умов.

Учені розглядають процес адаптації дитини в декількох аспектах: біологічному, психологічному, соціальному [2].

*Біологічний аспект* адаптації дитини полягає в режимі дня, який із початком навчання зазнає змін.

*Психологічний аспект* полягає в ознайомленні дитини з новими правилами та обов'язками.

*Соціальний аспект* полягає в новому оточенні дитини, знайомстві з однокласниками та вчителями.

З труднощами адаптації до навчальної діяльності можуть зіткнутися навіть ті діти, які мали високий рівень готовності до школи. До труднощів, які можуть виникнути, можна віднести відставання в навчальній діяльності, відсутність друзів або проблеми з їх знаходженням.

На сьогодні учні першого класу вже мають досвід навчання в дистанційному режимі. Такий формат навчання вже є стресовим. У зв'язку із цим ми можемо спостерігати, що після роботи в такому форматі в більшості першокласників підвищується рівень тривоги. Для того щоб допомогти дитині пройти цей життєвий етап, необхідно здійснювати такі заходи:

**1. *Налаштувати співпрацю вчителя та батьків:***

- важливо дослухатися до думки одне одного, адже вчитель бачить дитину та її стан у шкільному середовищі, а батьки – в інших сферах;
- якщо виникають запитання, батьки завжди можуть знайти підтримку серед учителів та психологічної служби школи.

**2. *Підтримати дитину:***

- частіше говорити слова підтримки: «я поряд», «я допоможу тобі», «у тебе все вийде» тощо;
- нагадувати дитині про те, що батьки поряд і завжди готові прийти на допомогу;
- якомога частіше хвалити дитину за всі її успіхи та старання;
- уникати порівнянь дитини з її однолітками та друзями;
- наголошувати на тому, що всі люди різні та можуть припускатися помилок.

**3. *Позитивно налаштувати дитину:***

- висловлюйте більше позитивних емоцій, говоріть із дитиною про школу в позитивному забарвленні;
- для того щоб знизити рівень тривоги, ви можете створити вдома сприятливу й доброзичливу атмосферу.

**4. *Підтримувати режим дня, здоровий сон та збалансоване харчування.***

Пам'ятаймо, що нам під силу підтримати дитину та допомогти їй у цей непростий для неї період життя.

### **Література**

1. Кононко О. Л. Шкільна адаптація та психологічний вік. *Початкова школа*. 2002. № 1. С. 5–10.
2. Кравчук Л. В. Особливості шкільної адаптації першокласників. *Сучасна школа України*. 2013. № 9(261). С. 4–16.

## **Матушевська Наталія Володимирівна**

практичний психолог

*Житомирська загальноосвітня школа I–III ступенів № 26*

### **ЯК ВАШ ТЕЛЕФОН ЗМІНЮЄ ВАС І ВАШИХ ДІТЕЙ**

Наш світ прогресує з неймовірною швидкістю. Відтак смартфони посідають ледве не перше місце в нашому житті. Якщо раніше ми дивилися на світ із широко розплющеними очима, то сьогодні наше сприйняття відбувається через гаджети. Завдяки їм світ став для нас ще ближчим. Телефон сьогодні слугує нам не тільки для зв'язку, у ньому ми вивчаємо мови, читаємо книги, дивимося фільми, працюємо та маємо доступ до будь-якої інформації. Також у розпорядженні користувачів смартфонів перебувають різноманітні ігри й соціальні мережі. Телефон став слугувати нам універсальним помічником у житті, проте забрав у нас найдорожче – час, який ми могли би провести з нашими рідними. І це можна розглядати як повноцінну проблему, яка зачіпає нас усіх, зокрема й батьків та дітей.

Почнемо з того, що ми вже прямо залежні від свого смартфона, і це помітно позначається на стосунках батьків та дітей. Батьки переймаються тим, щоб їхня дитина не була гіршою за інших дітей, тому вже змалку дарують сучасні гаджети. Дитина поринає у світ смартфона з головою, багатьом уже стає нецікаво спілкуватися в реальному житті хоча б тому, що весело провести час можна у грі, лежачи на дивані вдома. Та й самі батьки інколи не проти витратити трохи свого вільного часу на пошук потрібної (чи й непотрібної) інформації або ж просто для спілкування у віртуальній мережі. І тут ми вже бачимо, як наші телефони просто «крадуть» наш час, який ми можемо цікаво провести з нашими рідними.

Часто батьки помічають надмірне зловживання їхньою дитиною телефоном та втручаються в особистий простір свого чада. Зрозуміло, що дитина, будучи залежною, протестує. Надалі це впливає на емоційний

і психологічний стан як дітей, так і батьків. Важливо знайти правильний підхід до вирішення таких проблемних ситуацій як удома, так і в школі.

Варто відразу обговорити з дитиною правила користування гаджетами: що заборонено, що дозволено, скільки часу вдень можна проводити в соціальних мережах та іграх. Також необхідно пам'ятати, що діти – це своєрідні «губки», які вбирають у себе нашу поведінку. Тому не варто очікувати від них виконання правил, якщо ви самі залежні від свого гаджета.

Переключіть увагу своєї дитини із соціальних мереж та ігор на корисні додатки. Поцікавтеся, що цікаво саме вашій дитині, і допоможіть їй використовувати час із користю. Зараз є безліч корисних додатків на будь-який смак: курси з вивчення мов, вивчення ІТ-технологій, розробки власних ігор тощо.

Візьміть за правило у вихідні відкладати телефони подалі та проводити час разом із родиною на пікніку, просто на прогулянці або, можливо, за переглядом фільму, який обере ваша дитина для всієї родини, чи за грою в настільні ігри.

Обмеження користування мобільним гаджетом – необхідний крок для забезпечення повноцінного життя як батьків, так і дітей. Почніть із себе. Безумовно, смартфон – це результат прогресу, який за умови правильного використання принесе лише користь. Якщо ви навчитеся самі та із самого початку навчите дитину ефективно використовувати можливості, які дають сучасні технології, то надалі вам не доведеться боротися з такою проблемою, як гаджетозалежність.

### **Література**

1. Малогорова О. О. Інтернет-залежність та її вплив на підлітків. *Актуальні проблеми психології*. 2019. № 2. С. 89–94.
2. Войскунский А. Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема. *Мир Интернета*. Москва, 2010. № 3. С. 76–81.

## **Нікітіна Тетяна Дмитрівна**

практичний психолог

*Загальноосвітня школа I–III ступенів № 7 імені В.В. Бражесвського*

### **КРЕАТИВНИЙ КАРАНТИН, АБО ЧИМ ЗАЙНЯТИ ДИТИНУ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ**

Звістка про карантин звалилася вам як сніг на голову? Не уявляєте, чим зайняти дитину на карантині, коли немає можливості часто гуляти на вулиці, відвідувати торгово-розважальні центри, кінотеатри, спортивні секції? Повірте, тривалий карантин для дітей – не менш гнітюча перспектива. Навіть якщо в перші дні школярі із захопленням сприймають можливість не йти до школи, уже через пару днів їм набридають такі одноманітні заняття. Відволікти дитину від телефону – нелегка справа, проте реальна. Якщо дитині запропонувати цікаві альтернативні ігри, вона неодмінно погодиться провести час, граючись із вами, замість того щоб сидіти в гаджеті. Пропонуємо корисні ідеї для домашнього дозвілля, з якими час на карантині пролетить непомітно, а вашій дитині точно не доведеться нудьгувати.

Отже, до вашої уваги – 10 креативних ідей для дозвілля під час карантину.

#### ***1. Виготовлення цікавих речей своїми руками.***

Спробуйте разом із дітьми створити щось нове, наприклад саморобну іграшку; слайм (або інші антистрес-іграшки); корисні цукерки із сухофруктів, домашнє печиво, коктейль, піцу, морозиво; шорти зі старих джинсів або футболку з власним дизайном; прикраси; фоторамку; ароматизовану свічку; оригамі; сенсорну коробку.

Зараз у відкритому доступі є багато майстер-класів, відеоінструкцій, рецептів, які допоможуть вам здійснити свій задум.

#### ***2. Навчання дитини важливих життєвих навичок.***



Спробуйте не лише зосереджуватися на вивченні шкільних предметів, а й приділяти увагу практичним життєвим урокам, які ваші діти не зможуть отримати в навчальних закладах. Так, можна навчити дітей:

- надавати першу медичну допомогу;
- готувати їжу (розпочинайте з канапок чи простих сніданків);
- прати (спочатку поясніть необхідність сортувати одяг за кольором, звертати увагу на етикетки, обирати режим пральної машини тощо);
- прасувати (якщо дитина занадто мала для того, щоб користуватися праскою, залучайте її до спостереження за процесом);
- шити (розпочніть із пришивання гудзиків);
- майструвати (можна придбати справжні інструменти для дитини та залучати її до процесу ремонтування, складання меблів тощо);
- користуватися побутовими приладами (проте пам'ятайте про техніку безпеки та обов'язково контролюйте процес).

### **3. Цікава самоосвіта.**

Разом із дитиною:

- пройдіть навчальний курс. Освітня платформа «Prometheus» пропонує велику кількість навчальних курсів для різних вікових груп. Запропонуйте дитині вибрати для себе курс за інтересами та пройти його;
- дивіться STEM-уроки онлайн. STEM-уроки добре підходять для навчання дітей математики, фізики, біології, хімії тощо;
- дивіться онлайн-уроки гри на музичних інструментах, які можна знайти на Youtube;
- вивчайте іноземні мови. Карантин – гарний привід вивчати іноземні мови. Для цього можна слухати підкасти, дивитися навчальні відео тощо.

### **4. «Відвідування» виставки, онлайн-музею, вистави.**

Сьогодні багато театрів, музеїв і галерей стали доступними для відвідувачів онлайн. Тому не втрачайте можливості та дізнавайтеся нове разом зі своїми дітьми. Так, компанія Google спільно з Міністерством культури України розробили віртуальні тури музеями України просто неба. Це сім

автентичних музеїв, кожним із яких можна здійснити віртуальну подорож і познайомитися з українською культурою та побутом.

### ***5. Спостереження за природою.***

Запропонуйте дітям дослідити флору рідного краю. Для цього варто під час прогулянки зробити фото рослин, які побачили. За допомогою додатку Flora Incognita визначити назви цих рослин і їхні корисні властивості, а далі підготувати проєкт та розповісти однокласникам про своє дослідження. Ті діти, які не мають можливості вирушати на піші прогулянки, можуть спостерігати за природою завдяки вебкамерам, зібраним на сайті Explore.org. Доручіть їм спостерігати за певною тваринкою або птахом упродовж декількох тижнів та вести щоденник спостережень.

Також можна вирощувати рослини прямо на підвіконні, проростивши паростки в банці та пересадивши потім у горщик. Спостерігайте разом із дитиною за їх зростанням.

### ***6. Виділення часу для сімейних веселощів.***

Це можуть бути домашні концерти, танці, спільні ігри, покази мод (з попереднім створенням зачісок), битви з подушками, гумористичні вечори тощо. Насолоджуйтеся часом, проведеним разом, частіше обіймайтеся та посміхайтеся одне одному. Адже затишок і довірливі стосунки в родині не з'являються самі собою, вони потребують докладання чималих зусиль.

### ***7. Влаштування дня народження улюбленої іграшки або онлайн-вечірки.***

Найперше, про що варто подбати, – це святковий декор: стрічки з літерами «З Днем народження!», гірлянди, плакати, фігурки, святкові ковпачки. Можна замовити прикраси в інтернет-магазині або ж виготовити їх разом із дитиною. Не забудьте також про повітряні кульки – вони створюють незабутню атмосферу й надзвичайно подобаються дітям. Складіть святкову програму: вигадайте конкурси чи завдання для квесту, створіть музичну добірку для танців. Взагалі свято можна перетворити на тематичну вечірку, наприклад піжамну, гавайську чи карнавальну. Варто подумати й про ласощі:

це може бути лише десерт (святковий торт чи тістечка) або ж повноцінний обід з улюбленими стравами дитини і її іграшки – власне іменинника. Їх можна замовити онлайн з доставкою додому. Якщо ж є час та натхнення, можна зробити стіл яскравим і смачним спільно, усією родиною. А старшим дітям може сподобатися організація онлайн-вечірки на платформі Zoom. Дайте підлітку трохи свободи, нехай він разом із друзями продумає концепцію свята, за потреби допоможіть з організаційними моментами.

#### **8. Організація фотосесії вдома.**

Вигадайте цікаві ідеї для фото, створіть фотозону, фотографуйте різні моменти вашого щоденного життя, робіть селфі або навіть спробуйте організувати фотосесію через вебкамеру з професійним фотографом. Варіантів насправді безліч, обирайте той, що подобається вам і вашим дітям.

#### **9. Створення карти бажань.**

Запропонуйте дітям створити карту своїх бажань на найближчі тижні, літній період, час після карантину або цілий рік. Дорослі при цьому роблять свої карти. Потім обговоріть ваші мрії і плани, подумайте, як їх можна втілити. Після цього можна представити всі ваші бажання на спільній родинній карті (наприклад, зробити колаж із фотографіями, роздрукованими малюнками чи вирізками із журналів) та прикріпити її на видному місці.

#### **10. Започаткування нової сімейної традиції.**

Пропонуємо такі ідеї:

- спільна ранкова руханка або ранкова пробіжка;
- бажання одне одному приємного дня (написання підбадьорливих записок і прикріплення їх на холодильник, магнітну дошку);
- спільне читання;
- влаштування вечорів малювання різними техніками;
- приготування їжі разом;
- вечірні розмови з дитиною про її та ваш день (почуття, враження й відкриття, які відбулися впродовж нього);
- читання казок перед сном, спів колискових.

Пам'ятайте, що діти дуже швидко виростають. Запитайте себе: «Коли моя дитина підросте та буде згадувати своє дитинство, що вона буде пам'ятати?» Сподіваємося, що ці ідеї стануть вам у нагоді. Бажаємо вам міцного здоров'я та затишного й цікавого проведення часу з найріднішими людьми.

### Література

1. Що встигнути зробити з дітьми під час карантину?. URL: <https://learning.ua/blog/202005/shcho-vstyhnuty-zrobyty-z-ditmy-pid-chas-karantynu/>
2. Чим зайняти дитину під час карантину. URL: [https://nosorog.net.ua/uk/smartblog/255\\_chym-zajnyaty-dytynu-pid-chas-karantynu.html](https://nosorog.net.ua/uk/smartblog/255_chym-zajnyaty-dytynu-pid-chas-karantynu.html)
3. Чим зайнятися вдома під час карантину, щоб провести час з користю. URL: <https://suspilne.media/19229-cim-zajnatyisa-vdoma-pid-cas-karantynu-sob-provesti-cas-z-koristu/>

## **Огірчук Галина Павлівна**

практичний психолог

*Загальноосвітня школа I–III ступенів № 6 імені В. Г. Короленка м. Житомира*

### **ЯК ДОПОМОГТИ ПІДЛІТКУ ВПОРАТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ**

Сучасні підлітки відчувають стрес сильніше, ніж дорослі. Підлітковий стрес – поширене явище, і потрібно навчитися давати раду йому. Виявивши досить терпіння, батьки спроможні допомогти дитині навчитися долати стрес.

Стрес – це реакція організму на складні чи загрозливі ситуації, він активізує в організмі механізм «бий або біжи». Загальними причинами стресу для учнів будь-якого віку можуть бути розлучення батьків, смерть близької людини, катастрофи, травми, поява в сім'ї нової дитини, переїзд, загибель або зникнення домашньої тварини, напружені стосунки з ровесниками, невдачі в навчанні, конкуренція у класі чи референтній групі.

Загальні ознаки стресу в підлітків: загострені емоції, агресивні реакції, тривожні прояви, посилення страхів, низька самооцінка, діти погано сплять та відмовляються від їжі. Часто (залежно від нервової системи) спостерігається підвищена активність або, навпаки, замкнутість, пасивність. Можливі загострення хронічних хвороб, головні болі та болі у шлунку. Дитина ображена на весь світ, постійно шукає можливості самовираження, здебільшого через конфлікти з оточуючими.

Як батькам реагувати на стрес у дітей?

Підтримайте дитину та дайте їй зрозуміти, що підліток може приходити з усіма своїми проблемами додому. Переконайте сина чи доньку, що на помилках вчать. Ставте чіткі обмеження, проте не будьте занадто суворими. Не перевантажуйте графік великою кількістю справ.

Дуже важливо забезпечити міцний сон у гарно провітреній кімнаті. Помірне фізичне навантаження усуває симптоми затяжного стресу на 40%. Спортивні вправи дають змогу організму виробляти достатню кількість

гормонів, які впливають на настрій і допомагають знівелювати наслідки стресу. Заняття у тренажерному залі, танці та інші навантаження знімають тривогу.

Переконайтеся, що діти замислюються про наслідки своїх дій. Допоможіть дитині зрозуміти межі між фантазіями та реальністю, усвідомити, що це не її поведінка викликала гнів, роздратованість чи відчай батьків, а також що вона не невдаха, якщо у неї щось не виходить.

Освоєння технік дихальної гімнастики – це ефективний спосіб упоратися з тривожними емоціями. Основними видами такої гімнастики є дихальна гімнастика Бутейко, дихальна гімнастика Мюллера та дихальна гімнастика Стрельнікової. Якщо робити вправи регулярно, ви позбавитеся тривоги, у вас з'явиться імунітет до стресових ситуацій (поцікавтеся цими гімнастиками в інтернеті або зверніться до спеціалістів).

Гарними помічниками в подоланні стресу є аромотерапія та теплі ванни з хвоєю і морською сіллю.

Стежте за харчуванням та забезпечте дитячий організм необхідними макро- й мікроелементами, жирами, білками та вуглеводами. Збалансоване і якісне харчування – безперечний аргумент у боротьбі зі стресом.

Підтримка членів сім'ї є сильною протидією стресу. Чим більш самотня й ізольована людина, тим більше вона схильна до стресу. А ви ж завжди готові віддати свою турботу та підтримку дитині, що допоможе пережити сильні потрясіння.

Пам'ятайте, що цілком уникнути стресу неможливо. Натомість можна навчитися управляти ним, щоб він не мав негативного впливу на життя дитини, яка стоїть на порозі дорослішання.

## Література

1. Вереніч Н. М. Особливості тривожності сучасних підлітків. *Підліток: як йому допомогти*. Київ, 2004. С. 60–65.
2. Фридман Л. М. Психология детей и подростков. Москва, 2004. 480 с.

## Присяжнюк Руслана Анатоліївна

практичний психолог

Загальноосвітня школа I–III ступенів № 36 імені Я. Домбровського  
м. Житомира

### ДЕКІЛЬКА СЕКРЕТІВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ГАРНОЇ ПАМ'ЯТІ

З двох людей з однаковими природними даними та однаковим життєвим досвідом краща пам'ять у того, хто постійно її вдосконалює у своїй безпосередній діяльності. Тому й кажуть: «Секрет гарної пам'яті в наших руках» [1]. Давайте спробуємо це довести. Зараз підключіть фантазію та уявіть гігантського краба у вашій ванній; велетенську муху, на спині якої сидить маленький зелений слон; вулиці міста, якими колесами вгору їздять машини. Що коїться? Цього бути не може. Що це за нісенітниця? Якщо у вас виникають такі думки після запропонованих уявних ситуацій, вітаю: ви задіяли мислення та логіку. А якщо ці ситуації ви запропонуєте вашій дитині, такі ж когнітивні функції запрацюють і в неї. Знаходження нісенітниць на картинках, у словах і текстах чудово тренує уважність, включає конвергентне мислення, засноване на аналізі й синтезі, а отже, активує ліву півкулю головного мозку.

Натомість складання історій-нісенітниць, навпаки, задіює дивергентне мислення і креативність, запускає праву півкулю. Давайте перевіримо це на практиці. Зараз швидко прочитайте 11 слів: *будинок, стілець, жонглер, банан, автомобіль, вовк, велосипед, море, парасоля, компот, огірок*. Прочитали? Тоді закрийте цей збірник або перегорніть сторінку та спробуйте відновити в пам'яті всі слова з рядка. Спробували? Тепер відтворіть усі ці слова в тій же послідовності, у якій вони зазначені в тексті. Якщо у вас вийшло, вітаю: ваша короткотривала пам'ять розвинена дуже гарно. А якщо у вас вийде пригадати всі ці слова через 2 години або наступного дня, ви маєте чудову довготривалу пам'ять.

Що ж робити, якщо не вдалося пригадати всі слова відразу, до того ж у зазначеній послідовності? Усе просто: необхідно зв'язати їх

в історію-нісенітницю. Давайте експериментувати: «На краю міста стояв будинок, у якому жив *стілець*. Стілець працював *жонглером* і жонглював *бананами*. Один банан у стільця випадково випав та впав на *автомобіль*, у якому сидів *вовк*. Вовк злякався, дістав із кишені *велосипед* і поїхав на *море*. Там дістав *парасольку*, ліг під неї та пив *компот з огірків*».

Чим смішніша й абсурдніша виходить історія, тим краще вона запам'ятовується. А тепер відновіть усі слова з історії у правильній послідовності. Упевнені, що у вас це прекрасно вийшло. Автором цього методу є Макото Шичида – японський професор, член Міжнародної академії освіти, який розробив унікальну методику раннього розвитку дітей [2].

Своєю чергою головним прийомом логічного запам'ятовування є складання плану (якщо запам'ятовуваний матеріал має певний логічний порядок). У школі під час підготовки домашніх завдань цей прийом потрібний найчастіше, особливо тоді, коли дитина вивчає художній твір, параграф з історії чи складну теорему. Потім, на уроці, план допоможе дитині з легкістю відтворити великі обсяги тексту.

Що ж робити, коли дитині необхідно вивчити вірш? Усе просто: покласти його на рухи. Вийде така собі цікава мнемотехніка, і коли дитина забуде певне слово, то тіло обов'язково дасть їй підказку. Пригадайте лишень, з яким задоволенням діти розповідають віршик «Морозець» і щіпають собі щічки.

Гарний спосіб запам'ятати важливий матеріал – стати вчителем для когось. Якщо у вашої дитини «на носі» ЗНО, важлива контрольна чи іспит, попросіть її пояснити вам те, що вона читає, як вона це розуміє. Оскільки донести ми хочемо найважливіше, саме воно залишається в нашій пам'яті. Цей процес відбувається на підсвідомому рівні: відомості сортуються в нашій свідомості, організовуються в систему.

Як не дивно, проте важливим для гарної пам'яті є здоровий сон, адже він – запорука зберігання інформації. Варто знати, що відсутність сну на 40% знижує ефективність мозку під час запам'ятовування нової інформації [3].



Важливим аспектом розвитку пам'яті й усіх когнітивних процесів є позитивні емоції. Наш мозок гарно пам'ятає ті моменти, у яких нам було комфортно та цікаво. Тому намагайтеся підтримувати інтерес дитини, помічайте її успіхи, цікавтеся її досягненнями. І якщо ви дочитали цей текст до кінця, пригадайте: якого кольору був слон, що сидів на велетенській мусі?

### **Література**

1. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. Санкт-Петербург : Речь, 2003. 655 с.
2. Развивалочки для детей. URL: <https://razvivalo4ki.ru/page/26/>
3. Як вчиться ваш мозок: 6 важливих фактів. URL: <https://studway.com.ua/yak-vchitsya-mozok/>

## **Семенюк Юлія Анатоліївна**

практичний психолог

*Загальноосвітня школа I–III ступенів № 8 м. Житомира*

### **ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ**

Адаптація – один з основних соціально-психологічних механізмів соціалізації особистості, який характеризує пристосування індивіда до умов соціального середовища [1].

Адаптація в житті людини відбувається як у відомі нам періоди (наприклад, адаптація до навчання, адаптація до роботи), так і за межами цих періодів. Великою перевагою визначених періодів адаптації є можливість підготуватися до них або ж супроводжувати індивіда у процесі його пристосування до нових умов, суттєво полегшити їх. Особливо це стосується адаптації до навчання, зокрема адаптації п'ятикласників.

Причина полягає в тому, що ці учні пристосовуються до нових умов так само складно, як і під час вступу до школи. У цей період учні починають відчувати себе дорослими, відбувається пошук власної унікальності, пізнання власного «Я».

Сьогодні ситуація ускладнена пандемією, що призвела до швидкісного впровадження дистанційного навчання. Як наслідок, виникає певна психологічна незахищеність перед новим етапом розвитку. Учням складно побудувати стосунки з учителями-предметниками, вони відчують невдоволення як собою, так і стосунками з іншими [2].

У такій ситуації вагомого значення набуває співпраця класних керівників та батьків учнів. Учитель може помітити ті проблемні моменти, які пропустили рідні, а також він, будучи попередженим батьками про труднощі, що виникли, здатний краще підготуватися до взаємодії з дитиною.

Через збільшення часу, який дитина проводить у домашніх умовах під час навчання, підвищилася й роль батьків в адаптації учнів до навчання.

Таким чином, на ефективність навчання можуть впливати навіть слова підтримки від найрідніших людей. Варто частіше цікавитися шкільними справами, обговорювати складні ситуації. Ґрунтовною допомогою стане те, що батьки допоможуть дітям вивчити імена нових учителів. Також у цей період саме батьки можуть допомогти учням налаштувати зв'язок із класним керівником. Труднощі виникають у встановленні меж дозволеного дітям, коли батькам необхідно встановити баланс між розвитком самостійності учня та захистом його від негативного впливу.

### **Література**

1. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Ленинград : Наука, 1988. 270 с.
2. Казанская В. Г. Подросток: социальная адаптация. Санкт-Петербург : Питер, 2011. 286 с. С. 17–36.

**Скібіцька Наталія Анатоліївна**

практичний психолог

*Житомирська загальноосвітня школа I–III ступенів № 15*

## **ВПЛИВ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ НА РОЗВИТОК ДИТИНИ**

Інформаційна епоха диктує свої закони та висуває власні вимоги. ЗМІ супроводжують життя не тільки дорослих, а й дітей. Телебачення, радіо, преса, інтернет, реклама, відео вже давно й міцно ввійшли в життя дитини, стали основними джерелами інформації, що формують внутрішній світ підростаючої особистості. На сьогодні вивчення проблеми впливу ЗМІ на психіку та внутрішній стан школяра має надзвичайно вагомим значення. Педагоги, психологи, батьки та самі діти повинні знати про особливі психологічні «відносини», які встановлюються між дитиною й телевізором, між дитиною та інтернетом, який у наш час став не просто джерелом незамінної, постійної інформації, а навіть найкращим другом і порадником, віртуальною родиною та сферою спілкування, технічним засобом, що претендує на роль головного педагога у вихованні підростаючого покоління.

Проблема стосується не лише виховання дітей, а й їхнього інтелектуального розвитку, оскільки ЗМІ впливають на становлення всіх сфер особистості. Нині відомі безліч випадків, коли діти стають повністю залежними від ЗМІ, часто навіть батьки цього не помічають. Така повсякденна розвага, як гра в різні телефонні та комп'ютерні ігри, спілкування в мережі Інтернет, перегляд відео та мультфільмів під час перерви або після уроків, перетворюється на звичку – учні потрапляють у залежність, що негативно впливає на їхню нервову систему. Адже ЗМІ здійснюють вплив на особистість дитини не лише безпосередньо, а й опосередковано через оточення: батьків, педагогів, ровесників, які також підпадають під цей вплив. Викладачі та батьки не повинні стояти осторонь, вони мають постійно контролювати цей вплив,

проводити роз'яснювальну роботу. Важливо враховувати позитивний вплив багатьох телепередач і фільмів та включити їх до комплексу виховних чинників. Учителі спільно з батьками повинні допомагати дітям у виборі перегляду того чи іншого мультфільму, які позитивно впливатимуть на розвиток дітей.

Сьогодні міжособистісне спілкування, яке набуває особливого значення в підлітковому віці, представлене як реальним, так і віртуальним (через інтернет) спілкуванням. Значна частина підлітків дедалі більше віддають перевагу віртуальному спілкуванню, що збільшує його вплив на свідомість і самосвідомість дітей.

ЗМІ за критерієм впливу на підлітків мають два аспекти: позитивний і негативний. Позитивний аспект полягає в тому, що підліток отримує нову інформацію, розширює світогляд, може знайти відповідь на будь-яке запитання, яке його цікавить чи хвилює, він набуває нових знань і вмінь, соціалізується, розширює можливості навчання та доступ до методичної інформації.

***Ризики, пов'язані з використанням соціальних ЗМІ:*** кіберпереслідування та онлайн-домагання, секстинг, Facebook-депресія. Негативний аспект впливу ЗМІ полягає в підміні реального світу віртуальним, сприяє появі та розвитку тривожності, агресивності, страхів.

Однією з характеристик підліткового віку є входження в суспільне життя, за якого з'являються нові обов'язки, та активне прагнення до самореалізації. У цьому віці відбувається подальший розвиток психічних пізнавальних процесів і формування особистості, у результаті чого змінюються інтереси. Вони стають більш диференційованими та стійкими, навчальні інтереси втрачають провідне значення. Підліток починає орієнтуватися на «доросле» життя, у якому обов'язковою умовою комфортного існування є встановлення й підтримання соціальних контактів. Для багатьох підлітків – «дітей інтернету», які виростили на мультиках і комп'ютерних іграх, – відбувається підміна реально існуючої дійсності віртуальною. Сідаючи за комп'ютер чи телевізор, людина прагне розслабитися, відпочити, її психічний стан виражає готовність до

прийому інформації. Усе, що в цей момент поглинає свідомість, викликає емоції та «записується» на підкірку, стає практично власною думкою. Надалі ця інформація може підсвідомо впливати на поведінку людини, визначати її не завжди позитивні вчинки, особливо в підлітків, психіка яких є емоційно вразливою, нестійкою, а досвід реального соціального життя – обмеженим.

Інтернет – це простий і привабливий спосіб відходу від складної, повної різноманітних проблем і негараздів реальності. У віртуальному просторі виникає психологічне поле з абсолютною відкритістю, необмеженими можливостями, де можна робити все, що не доступне в реальному світі. Однак із нього важко повертатися до реального життя й навчання. Це призводить до конфлікту, виникнення невротичних порушень і змін в особистості. Також підлітки дуже багато часу проводять за переглядом фільмів, починаючи з дитячих мультфільмів та закінчуючи фільмами жаху й еротикою. Під час перегляду будь-якого фільму підліток, окрім отримання нової інформації, переживає певні емоції, які викликає цей фільм. Якщо це фільм жаху, то підліток може відчувати страх, тривогу, при цьому певні образи закрадаються в підсвідоме. Свідомість такого підлітка не може фільтрувати та реагувати адекватно на побачене, оскільки його особистість лише формується.

Уся інформація, яку отримує підліток у ЗМІ, з одного боку, розширює та збільшує обсяг його знань, а з іншого – викликає почуття й емоції, наприклад тривогу, страх, невпевненість у майбутньому та в собі, розчарування, сум, що позначаються на його психічному стані. Сучасний підліток живе у складному за своїм змістом і тенденціями соціальному світі. Важливо навчити підлітків адекватно долати стресові ситуації, розвивати самоконтроль, знаходити соціально прийнятні способи зменшення агресивності (наприклад, спорт).

***Рекомендації батькам щодо використання дитиною соціальних ЗМІ:***

1. Поясніть дитині ризики та небезпеки, з якими вона може зіткнутися.
2. Установлюйте обмеження.
3. Контролюйте активність дитини в інтернеті.
4. Дослідіть віртуальний світ разом із дитиною.

5. Розкажіть дитині про кібербулінг. Попередьте дитину про ризики, пов'язані зі спілкуванням в інтернеті.

6. Поясніть дитині, що інформація, яку вона розміщує в себе у стрічці або ділиться нею у стрічці друга, стає публічно видимою.

### Література

1. Деннис Э., Мэррилл Дж. Беседы о масс-медиа. Пер. с англ. Москва : Вагриус, 1997. 383 с.

2. Крат Д. А. Вплив засобів масової інформації на розвиток особистості у підлітковому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 4(49). С. 241–247.

## **Сторожук Вікторія Анатоліївна**

практичний психолог

*Загальноосвітня школа I–III ступенів № 10 м. Житомира*

### **ЯК СТРЕС, МОТИВАЦІЯ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЯ ВПЛИВАЮТЬ НА НАВЧАННЯ?**

Пріоритетним завданням сучасної системи освіти є вироблення позитивної мотивації та інтересу до навчання, проте на цей процес впливають різні детермінанти. Для його реалізації необхідно більш детально ознайомитися з проблемою стресу, мотивації до навчання та прокрастинації.

Причиною стресу можуть бути низькі оцінки, порушені стосунки з однокласниками, внутрішні конфлікти, високі вимоги від батьків тощо. Стрес сам по собі не є негативним явищем, як стверджує дитячий психолог Бренда Браянт. На її думку, насправді лише стан стресу примушує людину бути активною та діяти. Труднощі примушують нас учитися, а мозок працювати. Основою всіх теорій навчання є стрес, проте коли він порушує розвиток, то це вже проблема. Коли дитина переживає багато стресових ситуацій, вона може взагалі втратити працездатність. І саме в цей момент повинні втрутитися батьки [2, с. 101].

Батькам важливо підтримати дитину та дати зрозуміти їй, що підліток може приходити зі своїми проблемами додому та ділитися ними, адже він може бути почутим. Як відомо, проблеми не вирішуються швидко й легко. Напруження позначається на успішності та зумовлює суперечливість поведінки. Важливо вчасно помітити ці ознаки та вжити відповідних заходів для їх усунення.

Прокрастинація як свідоме відтермінування завдань, що викликають негативні емоції, часто спостерігається в дітей під час навчального процесу та призводить до негативних наслідків.



Основною причиною прокрастинації, на переконання Т. Колтунович та О. Поліщук [1], є уникнення дискомфорту та прагнення до задоволення «тут і тепер». Прокрастинація є підставою для виникнення почуття провини за незроблену роботу, відсутність самореалізації, упущення можливостей тощо. З метою нівелювання внутрішніх чинників прокрастинації варто розвивати власні соціально-психологічні якості, наприклад силу волі, вміння концентруватися, здатність до самоуправління своїм часом тощо.

Серед основних методів ефективного й розумного управління своїм часом можна назвати систему управління часом Б. Франкліна, матрицю пріоритетів Д. Ейзенхауера, часовий принцип В. Парето, систему АБВ-аналізу, метод «Альпи».

Щоб ефективно навчатися, дітям потрібна мотивація – бажання докладати більше зусиль на шляху до досягнення своїх цілей. З метою підвищення мотивації до навчання, на нашу думку, варто впроваджувати у школі програму «Три кроки», що зорієнтована на об'єднання, засноване на взаємному поцінуванні та взаємній повазі. Вона дає змогу учневі у шкільні роки не жити дорослими проблемами, а вчитися, робити помилки, шукати себе в різних видах діяльності.

### Література

1. Колтунович Т. А., Поліщук О. М. Прокрастинація – конфлікт між «важливим» і «приємним». *Молодий вчений*. 2017. № 5(45). С. 211–218.
2. Романовська Д. Д. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти : навчальний посібник. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.
3. Музика О. Л. «Три кроки» – концепція програми розвитку здібностей та обдарованості. *Гуманізація взаємин учителя та учнів – необхідна умова особистісно орієнтованої освіти* : науково-методичний збірник / за ред. С. Д. Максименка, Г. О. Балла, М. М. Заброцького. Житомир ; Київ : ЖОШПО, 2004. С. 81–88.

**Сторожук Ірина Миколаївна**

практичний психолог  
*Житомирський міський колегіум*

## **ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ БАТЬКІВ: САМОДОПОМОГА В РАЗІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ**

Сьогодні під час адаптивного карантину наше життя сповнене сильних емоційних переживань. У більшості випадків людський організм перебуває у хронічній стресовій ситуації, що призводить до виснаження. Чи знайомий вам стан, коли несподівано відчуваєш себе дуже стомленим, з'являється вкрай дивне відчуття, ніби всередині щось зламалося, до всього байдуже, усе дарма? Такий стан хоча би раз відчував кожен із нас. Він негативно впливає на психічний стан. Якщо на це вчасно не звернути увагу, з'являться видимі аспекти виснаження: синдром вигорання та, як результат, психосоматичні захворювання.

Якщо ви помітили в себе або у своїх рідних симптоми емоційного вигорання, відразу розпочинайте роботу з позбавлення від цієї недуги, доки вона не перейшла на іншу стадію розвитку.

Пропонуємо чек-лист для батьків із профілактики емоційного вигорання.

### ***1. Регулярно харчуйтеся та гуляйте на свіжому повітрі.***

Прогулянки по 40 хвилин на день зможуть істотно поліпшити ваш емоційний стан.

### ***2. Шукайте внутрішній ресурс.***

Використовуйте всі можливі ресурси, які допоможуть поліпшити емоційний стан. Це може бути хобі, сеанси масажу, похід у кіно чи ресторан, поїздка за місто, зустрічі з друзями, малювання, прослуховування улюбленої музики тощо.

### ***3. Стежте за сном.***

Забезпечте собі стабільний 8–9-годинний сон. Буде добре, якщо навчитесь лягати до опівночі та вставати не пізніше 7–8 ранку. Для підтримки здоров'я лікарі рекомендують саме такий графік.

#### **4. Відкладіть другорядні справи.**

Забудьте на деякий час про справи, які збиралися переробити, відкладіть їх, подумайте про себе, адже виснажені батьки не зможуть повноцінно справлятися зі своїми батьківськими обов'язками.

#### **5. Приймайте свої недоліки та недоліки інших людей.**

Прийміть той факт, що всі люди різні і ніхто не ідеальний. Почніть ставитися до себе більш поблажливо, приймайте себе таким (такою), який (яка) ви є.

#### **6. Навчіться просити про допомогу.**

Попросіть близьких допомогти вам з дитиною, зніміть із себе хоча би частину щоденного навантаження. Відмовтеся від думки, що ви впораєтеся з усім самотійно.

#### **7. Виділіть час на відпочинок.**

Організму необхідний хороший відпочинок. Під час навіть незначного відпочинку організм відновить сили, тому ви скоро зможете повернутися до своїх звичних справ з абсолютно іншим настроєм.

#### **8. Знайдіть, за що себе похвалити.**

Похвала викликає позитивний емоційний стан. Запам'ятайте, що хвалити себе потрібно тричі на день: зранку, вдень і ввечері.

#### **9. Вживайте більше джерельної води.**

Щодня вживайте достатню кількість чистої джерельної води. Це найголовніший ресурс, який дає життя всьому живому.

#### **10. Обіймайтеся.**

Не забувайте обійматися з близькими та рідними. Це допомагає поводитися більш впевнено й відкрито.

## Література

1. Гольцберг К. Життя і навчання під час карантину. Практичні поради психолога. *Освіторія*. URL: <https://hub.osvitoria.org/i/events/view/470>
2. Гольцберг К. Карантин – час для довгих і глибоких бесід: 8 порад психолога, як зберегти спокій у родині. *Освіторія*. URL: <https://osvitoria.media/experience/karantyn-chas-dlya-dovgyh-i-glybokyh-besid-8-porad-psyhologa-yak-zberegty-spokij-v-rodyni/>

## **Чулаєвська Олена Юрївна**

практичний психолог

*Загальноосвітня школа I–III ступенів № 7 імені В. В. Бражесвського*

### **ТІНЕЙДЖЕРСЬКЕ «НЕ ХОЧУ»: ПРО ЩО ВОНО**

Тінейджерський вік (від 13–14 до 18 років) є одним із найскладніших періодів у житті, оскільки він пов'язаний із перебудовою всього організму дитини, що характеризується статевим дозріванням та завершенням початкової соціалізації організму.

Одними з основних проблем тінейджерського періоду є перебудова стосунків із дорослими, зміна «авторитетних» осіб, формування самосвідомості та самовизначення, що характеризується відчуттям дорослості.

Саме в цей період тінейджери не сприймають поради та настанови дорослих, а активно і яскраво відстоюють власні судження й позиції. Саме тоді з'являється тінейджерське «не хочу» – своєрідний протест і намагання дітей довести дорослим, що вони також уже дорослі, а тому вимагають самостійності та поваги до власної особистості. Вираженням свого «не хочу», тобто невиконанням розпоряджень дорослого, нехтуванням обов'язками, протестами, постійними запереченнями, ігноруванням, тінейджер проявляє власну особистість і бореться за зміну існуючого типу стосунків.

Тінейджерське «не хочу» може проявлятися в різних формах: як у загостренні конфлікту, що може тривати від декількох днів до місяців, так і у простій суперечці, про яку через декілька хвилин усі вже забувають. Тінейджери в цей період проявляють власну особистість та власне «Я» у спілкуванні майже з усіма: не лише з дорослими, які, на їхню думку, не розуміють та не сприймають їх, а й з однолітками, які мають своє бачення кожної життєвої ситуації.

Саме в цей період дитина найбільш вразлива до критики через формування власного «Я», тобто в неї формується самосвідомість і самовизнання як усвідомлення себе як особистості. Складність полягає в тому,

що тінейджери прагнуть до визнання їхньої дорослості з боку оточуючих, хоча вони не є дорослими повною мірою. Це прагнення не завжди відповідає реаліям життя. І саме в цей момент дитина починає проявляти лідерські якості та намагається довести оточуючим, що вона нічим не гірша за дорослих. Іноді дорослі намагаються «придушити» це прагнення, тоді з'являється тінейджерське «не хочу», постійні протести, заперечення, ігнорування з боку дитини до тих пір, доки до дитини не стануть ставитися як до рівного, поважати її міркування і вчинки, а найважливіше – розділяти та підтримувати її інтереси, не критикуючи їх та не піддаючи їх сумнівам.

Загалом тінейджерський вік існує для того, щоб сформувати в дитині особистість, виділити основні риси характеру, прищепити цілеспрямованість, навчити спілкуватися з оточуючими, відстоювати власні судження, а найголовніше – підготувати до реалій дорослого життя.

### **Література**

1. Бродский М. М. Возрастная психология. Киев, 1999. 200 с.
2. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник / О. В. Скрипченко., Л. В. Волинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
3. Возрастная и педагогическая психология / под ред. А. В. Петровского. Москва : Просвещение, 1979. 288 с.
4. Кле М. Психология подростка. Психосексуальное развитие. Москва : Педагогика, 1991. 176 с.
5. Краковский А. П. О подростках. Содержание возрастного, полового и типологического в личности младшего и старшего подростка. Москва : Педагогика, 1970. 271 с.
6. Кулагина И. Ю. Возрастная психология. Москва, 1996. 176 с.

**Шапран Тетяна Миколаївна**

практичний психолог

*Загальноосвітня школа I–III ступенів № 6 імені В.Г. Короленка*

*м. Житомира*

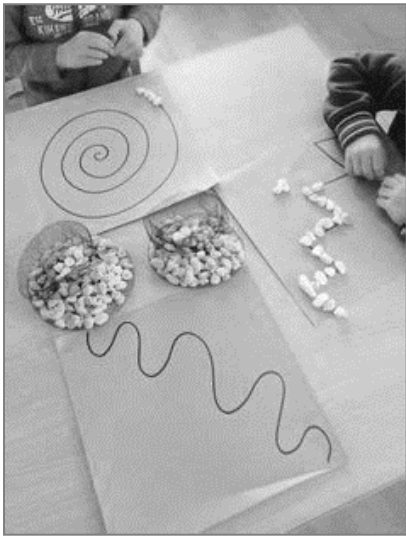
## **УЧНІ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ВДОМА: ЯК ОРГАНІЗУВАТИ ДОЗВІЛЛЯ БЕЗ ҐАДЖЕТІВ**

У 2016 році з'явилася та дуже швидко поширилася країнами, набуваючи статусу бестселера, книга засновника й виконавчого директора Інституту дослідження щастя в Копенгагені Мікі Вікінга «Маленька книга хюге. Як жити добре по-данськи» [1]. Загальнолюдська зацікавленість перевіреними роками традиціями, які роблять датчан, незважаючи на несприятливі кліматичні умови країни, найщасливішою нацією світу, ініціювала продовження розповіді ще у двох книжках [2; 3].

Свого часу тренд домашнього затишку заповнив й Україну: доросле населення мріяло про можливість більшого знаходження вдома в затишному колі сім'ї. Багато хто сподівався на здійснення цього бажання з початком введення жорстких карантинних обмежень через поширення пандемії коронавірусної хвороби. Проте не всім сім'ям вдалося вибудувати щасливі стосунки з родичами за умови необхідності віддалено працювати вдома та допомагати дітям у дистанційному навчанні. Найскладніше було з найменшими здобувачами освіти, коли заклади дошкільної освіти та початкової школи закрили для них свої двері. Звісно, у вирі стресових подій гаджети швидко прийшли на допомогу батькам, заповнюючи віртуальною реальністю безпосереднє спілкування з дітьми, і вплинули на дитячо-батьківські стосунки в умовах значного обмеження можливостей творчого підходу до пошуків спільних ігор із дітьми. Ця ситуація ініціювала створення добірки спільних для дітей і батьків ігор із використанням домашніх підручних засобів.

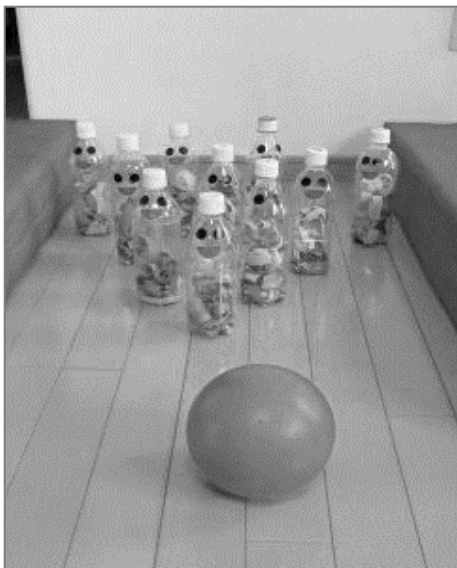
Усі світлини до ігор взяті з вільного доступу сайту Pinterest. Текстовий супровід – авторський.

1. **«Ігри на кухні»:** розвиваємо окомір, зосередженість, дрібну моторику м'язів рук для полегшення навичок письма.



У просторі кухні завжди є те, що можна викласти за заздалегідь намальованою траєкторією: квасолинки, половинки гороху, гречка (проте це найскладніший рівень, оскільки її крупинки дуже дрібні). Спіральну, синусоїдну, ламану лінію на папері чи навіть простий малюнок може роздрукувати або намалювати будь-хто, навіть сам учень. Якщо попередньо на намальовану лінію нанести клей, вийде пам'ятна аплікація з природного матеріалу.

2. **«Домашній боулінг»:** розвиваємо окомір, контроль власної сили та зосередженість.

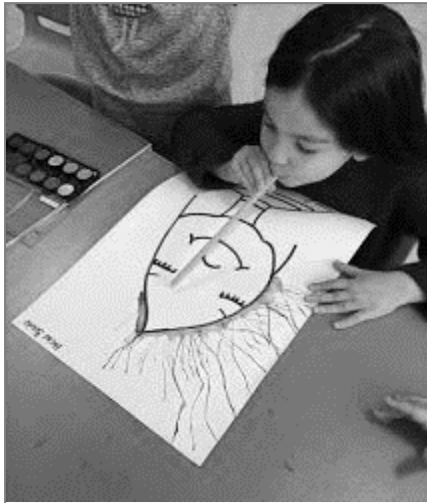


Граємо «як дорослі»: котимо м'яч по підлозі, щоб збити пластикові пляшечки. Пластикові пляшки можна наповнити будь-чим. Головне – щільно закоркувати пляшку. За бажанням пляшки можна розфарбувати або перетворити на інопланетних монстрів, щоб місія з порятунку вашої оселі все-таки була здійснена.

*Додаткова «родзинка»:* щоб було цікавіше грати, можете в одну з пляшечок покласти мотивуючу цукерку або цікаве бонусне завдання.

3. **Гра «Чудернацький портрет»:** під час активного дихання мозок насичується киснем, гальмуючи процеси збудження, заспокоюючи та врівноважуючи дитину. Головне – не перенаситити мозок до запаморочення.





Через соломинку роздмухуємо рідку (попередньо розведена водою) фарбу, створюючи фантазійну зачіску попередньо намальованому портрету з оголеною головою.

*Примітка:* потурбуйтеся завчасно про захист дитячого одягу та робочої поверхні, адже не варто звинувачувати дитину через необачність дорослих.

4. **Гра «Перегони склянок»:** розвиваємо зосередженість, цілеспрямованість, вміння вигравати та приймати програші. Використовуємо



екопідхід у вихованні дитини: даємо друге життя разовому посуду. Окрім бесіди про захист планети, граємо в командну гру. Змагатися можна не лише із сестричкою чи братиком, до гри можуть долучатися й батьки.

Потрібні соломинка та разова склянка на кожного учасника. Перемагає той, хто швидше перемістить свою склянку до фінішу, дмухаючи на неї через соломинку.



5. **Гра «Плавучий стрибунець»:** розвиток процесів мислення, зосередженості, витривалості, цілеспрямованості. Допомога в заспокоєнні та врівноваженні дитини.

Шикуємо в колону впритул одна до одної п'ять однакових за висотою ємностей (разові чи багаторазові склянки, чашки). Наливаємо майже повний об'єм води. Вкладаємо в найближчу до дитини ємність тенісний м'ячик чи інший плавучий предмет. Силою подиху переміщуємо

м'яч до останньої ємності. Якщо м'яч вислизнув із другої, третьої, четвертої ємності, починаємо спочатку.

*Додаткова «родзинка»:* гра проходить веселіше та запекліше за умов суперництва.

*Примітка:* потурбуйтеся завчасно про захист дитячого одягу та робочої поверхні від бризок, адже не варто звинувачувати дитину через необачність дорослих.

**6. Гра «Влучний приціл»:** розвиток окоміру, процесів мислення, зосередженості, цілеспрямованості, контроль власної сили рухів.



На протилежному до дитини краї столу на скоч кріпимо на невеликій відстані одна від одної однакові за розміром порожні разові склянки. Підбираємо м'ячики, які за розміром вмістяться у склянці. Мета гри – влучити м'ячиками до склянок. М'ячики можна котити по поверхні столу (простий варіант) або відразу закидати у склянки (більш складний варіант).

*Примітка:* потурбуйтеся завчасно про захист крихких речей навколо, адже не варто звинувачувати дитину через необачність дорослих.

### Література

1. Вікінг М. Нугге. Секрет датського щасття. Москва : КоЛибри ; Азбука-Аттикус, 2018. 288 с.
2. Вікінг М. Маленька книга люке: секрети найщасливіших людей світу. Харків : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2019. 288 с.
3. Вікінг М. Искусство счастливых воспоминаний. Как создать и запомнить лучшие моменты. Москва : КоЛибри ; Азбука-Аттикус, 2019. 288 с.

## **Шейгас Ольга Василівна**

практичний психолог

*Житомирська загальноосвітня школа I–III ступенів № 35*

### **НАЙДОРОЖЧИЙ ПОДАРУНОК ДЛЯ ДІТЕЙ – ЧАС, ПРОВЕДЕНИЙ ІЗ НИМИ**

У сучасному швидкому темпі життя постає питання цінності власного часу, вміння правильно й ефективно розподілити його, розставляти пріоритети. Одним із цих пріоритетів має стати спілкування батьків із дітьми.

Чому час, проведений спільно з дитиною, настільки цінний?

По-перше, діти відчують, що важливі для своїх батьків, що їх люблять безумовною любов'ю, і це знижує їхню потребу в пустоцях як у неконструктивному способі отримати увагу батьків.

По-друге, переходи з одного вікового періоду до іншого, зокрема й вікові кризи, протікатимуть більш плавно, без «стрибків», адже дитина буде впевнена в підтримці дорослих у будь-якій ситуації.

По-третє, проведений із дітьми час буде для батьків важливим нагадуванням про те, для чого в них є діти: щоб радіти разом із ними, розвиватися та самовдосконалюватися.

Бесіди, проведені з дітьми та батьками, довели, що дорослі й діти розуміють поняття спільно проведеного часу по-різному. Для дорослих досить, щоб син чи дочка просто перебували поруч із ними, коли вони роблять щось удома, розмовляють по телефону, ведуть машину, спілкуються зі своїми друзями та знайомими. Натомість діти сприймають батьківський час як час, присвячений їм, тільки тоді, коли мами й татусі грають разом із ними, сидячи поруч, читають, слухають, розуміють і зовсім не відволікаються на сторонні справи. Отже, важливі не стільки кількісні показники часу, проведеного разом із дітьми, скільки якісні, а саме те, що ми в цей час робимо разом із ними. Іноді декілька хвилин душевної бесіди значать для дитини (як дошкільника, так

і підлітка) набагато більше, ніж цілий день, проведений разом із вами, якщо думками в цей час ви були деінде.

Актуально приділяти свій вільний час дітям будь-якого віку: це важливо для немовлят і для молодших школярів, для підлітків і для юнацтва. Одним із головних аспектів є наповненість цього часу та відповідність цього наповнення віку дитини.

Спільне читання казки, приготування смаколиків, веселі ігри, екскурсії, прогулянки, відвідування театру, концертів чи зоопарку, походи до лісу – це цікаві заняття для дошкільнят і молодших школярів. Завдяки цьому корисному часу, який ви проведете разом із дитиною, у вас з'являться спільні враження та спогади, своя історія. Спланувати ці розваги можна з урахуванням інтересів дитини та вашого досвіду. У спілкуванні використовуйте правило «перших трьох хвилин»: зазвичай усе, чим із вами хоче поділитися дитина, вона «видає» в перші хвилини зустрічі, саме в цьому полягає важливість не змарнувати цей час.

Під час планування спільно проведеного часу з підлітком усе не так просто: дуже часто вони відмовляються від спілкування та сприймають ваші спроби як вияв надмірної опіки й контролю. Важливо пам'ятати, що їм батьки потрібні як партнери, опора, орієнтир у мінливому житті, а також для накопичення досвіду та для соціалізації в житті. Порозумітися з підлітком не так складно, як здається, потрібно лише цікавитися тим, чим цікавиться ваша дитина, проявляти інтерес до того, що їй цікаво. Наприклад, якщо дитина цікавиться якоюсь музичною групою, яка вам здається незрозумілою, необхідно пересилити себе та познайомитися з творчістю, подивитися кліпи, розпитати дитину, чому їй це подобається. Можливо, ви також зацікавитесь та побачите інтереси дитини з іншого ракурсу. Так, А. Покровська говорить: «Достукатися до підлітка можна тільки через зону його нинішнього життєвого інтересу».

Ваш спільний час – це величезна інвестиція у стосунки на майбутнє та оптимізація спілкування в сьогоденні.

## Література

1. Міланова Я. Стосунки з дитиною. Як зрозуміти підлітка і як батькам зберегти зв'язок з дитиною. Пояснює психолог. URL: <https://life.liga.net/porady/interview/kak-ponyat-podrostka-i-kak-roditelyam-sohranit-svyaz-s-rebenkom-obyasnyayet-psihiolog>
2. Навіщо приділяти дитині особливий час. URL: <https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/2955/>
3. Як установити емоційний зв'язок із підлітком. URL: <https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/5686/>

## Щегельська Ніла Казимирівна

практичний психолог  
Лицей № 25 м. Житомира

### **ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО САМООЦІНЮВАННЯ В ПЕРІОД ПЕРЕХОДУ УЧНІВ ВІД ПОЧАТКОВОЇ ДО БАЗОВОЇ ОСВІТИ**

Певний переломний період у житті батьків настає, коли їхні діти закінчують початкову школу. Ще зовсім недавно ви вели їх за руку до 1-го класу, хвилювалися через те, як дитина буде навчатися, чи буде встигати засвоювати матеріал, як складуться стосунки з першим учителем та однокласниками, з вихователем групи продовженого дня. А вже сьогодні ваші діти – випускники початкової школи. Тобто вони подолали немалий шлях, набули певних знань, умінь, навичок. І тепер перед ними відкриваються нові знання, нові враження, які вони отримують у середній базовій школі.

Певне «розчарування» у школі, зниження інтересу до навчання, що помітні наприкінці навчання в початкових класах, замінюються очікуванням змін і новизни. Діти сподіваються, що в базовій школі їм стане цікаво. Однак буде ще й важко, адже в середній базовій школі докорінно змінюються умови навчання: діти переходять від одного основного вчителя до системи «класний керівник – учителі-предметники». Різні вчителі – різні вимоги. Високі вимоги багатьом найчастіше виявляються не під силу. Звідси – підвищена залежність певної частини дітей від дорослих. Звісно, у цей період важливо допомогти, підтримати дитину, проте щоб це не переросло в гіперопіку.

Отже, доцільно зупинитися на проблемі самостійності. Зокрема, необхідно більш детально розглянути те, які дії дорослих заважають розвитку самостійності дитини.

**Надмірна опіка.** Якщо дитину на кожному кроці безперервно контролювати та охороняти, вона почувається зовсім беспорядною

і незграбною. Поступово в дитини зникає інтерес до будь-якої діяльності, що перебуває під невтомним контролем батьків, дідусів, бабусь. Бернард Шоу із цього приводу писав: «Не всі батьки, на жаль, знають, скільки дітей мріють про те, щоб їх залишили у спокої».

Отримані насильницьким шляхом знання швидко забуваються та майже ніколи не використовуються в майбутньому. Людина може реалізувати свої знання й таланти тільки в тій діяльності, якою вона займається за власним бажанням та з особистим інтересом.

З іншого боку, ви маєте пам'ятати про фізичну безпеку дитини та не залишати її без нагляду в небезпечному середовищі. Діти повинні повідомляти вам, де та з ким вони граються, коли повернуться.

Процес виховання в дитини самостійності і відповідальності – це процес, що потребує від нас, дорослих, максимальної уваги до дитини та до власних почуттів.

***Критичне ставлення до дитини та результатів її діяльності.*** З року в рік наші діти вчаться, засвоюють нові знання й навички. Проте якщо ви безперервно критикуєте кожен крок своєї дитини, вам не варто чекати від неї успіхів і відповідального ставлення до будь-якої діяльності. Ще гірше, якщо батьки критикують саму дитину. Якщо самі ж батьки вважають свою дитину ледачою, нездібною, нечесною, це створює значну перешкоду в розвитку самостійності та позитивного самооцінювання дитини.

Тільки за умов, коли ви внутрішньо сприймаєте свою дитину як приємну, здібну, творчу незалежно від труднощів і конфліктів, що виникають між нею та вами, вона виросте самостійною людиною, здатною приймати правильні рішення.

Звісно, батькам та іншим дорослим необхідно бути поруч із дитиною, проте не заважати, коли вона набуває нового досвіду. Не варто втручатися у справу, якщо ваша дитина не звертається до вас по допомогу (це можна зробити лише тоді, коли дитина сама вас про це попросить).

Отже, ваше основне завдання у процесі виховання дітей – безумовне прийняття вашої дитини з усіма її успіхами й невдачами, труднощами, прагненнями та мріями, перемогами й поразками.

Якщо ви хочете бачити свою дитину самостійною та відповідальною (скільки б років їй не було), найперше, із чого вам варто почати, – це ваша власна самостійність і відповідальність. З батьківською любов'ю, яку ви, безумовно, відчуваєте до своїх дітей, ви неодмінно виховаєте самостійну та відповідальну особистість.

За період літніх канікул варто звернути увагу на прогалини в успішності учнів. Якщо в дитини низька техніка читання, за літо потрібно її підтягнути: більше читати з дитиною, розвивати усне мовлення й пам'ять (після прочитаного переказувати за планом, за вашими питаннями). Однак не потрібно перевантажувати дітей. Дайте їм змогу відпочити, набратися сил. Якщо ви хочете займатися з дитиною, робіть це в серпні, тому що все із більш ранніх занять до вересня забудеться.

На цей час більшість дітей нервово виснажені, що проявляється в порушенні сну, швидкій втомлюваності, частій зміні настрою, плаксивості. Щоб позбутися цього, необхідно гуляти не менше 1 години перед сном на свіжому повітрі, їсти більше білкової їжі (риби, м'яса, яєць, сметани, сиру).

Менше давайте дітям дивитися телевізор, сидіти з гаджетами. Адже на сьогодні ці електронні іграшки впливають на стиль життя дітей, на сімейні стосунки і традиції.

### **Правила допомоги дітям під час адаптації:**

1. Для зняття тривоги дитини не робіть їй зауваження, а знайдіть причину її тривожного стану.

2. Пам'ятайте, що дитині потрібна не стільки самостійність, скільки право на неї.

3. Не створюйте «революційну» ситуацію, а якщо створили, вирішіть її мирним шляхом.



4. Якщо хочете, щоб дитина зробила те, що вам потрібно, зробіть так, щоб вона сама цього захотіла.

5. Якщо караєте дитину, обов'язково поясніть, за що її покарано.

6. Власним прикладом навчайте дитину долати перешкоди та знаходити вихід із скрутних ситуацій.

7. Нагадуйте дитині про те, що вона є єдиним скарбом у вашому житті.

#### **Рекомендації батькам:**

1. У ваших дітей проблемний (переломний) період, тому будьте особливо спостережливими, уважними, терплячими, небайдужими.

2. Забезпечте вдале поєднання відпочинку, фізичної праці та роботи над уроками своїх дітей.

3. Дбайте про всебічний розвиток своєї дитини.

4. Надихайте дітей розповідати про шкільні справи.

5. Регулярно розмовляйте з учителями вашої дитини про її успішність, поведінку та стосунки з іншими дітьми.

6. Ніколи не поспішайте з висновками ні про дитину, ні про вчителя, краще прийдіть до школи, поспілкуйтеся з учителем.

7. Пам'ятайте, що клас, де навчається ваша дитина, – єдине ціле з трьох колективів: дітей, батьків, учителів. Чим більш дружніми, цілеспрямованими будуть ці колективи, тим кращою буде атмосфера, у якій зростатиме ваша дитина.

8. Не забувайте: дитину не варто карати за невміння, а необхідно терпляче вчити, підказувати, радити, допомагати, підтримувати.

9. Керуйтеся у спілкуванні з дитиною найдієвішим засобом виховання – прикладом.

10. Умійте ставити себе на місце дитини.

11. Пам'ятайте, що праця, зокрема навчальна, не завдає шкоди вихованню, а перший його ворог – бездіяльність.

## Література

1. Аркин Е. А. Родителям о воспитании. Воспитание ребенка в семье от года до зрелости. Москва : Учпедгиз, 1957. 347 с.
2. Зильберберг Н. И. Проблема преемственности между начальной и средней школой. *Новые подходы к пониманию сущности развивающего начального обучения* : материалы региональной научно-методической конференции. Псков : ПГПИ, 2001. С. 252–254.
3. Лебедева Н. В. Психологическая готовность младших школьников ко второй ступени общего образования. Москва, 1996. 187 с.
4. Новикова Е. В. Особенности общения и проявления школьной дезадаптации у младших школьников и подростков. *Общение и формирование личности школьника* / под ред. А. А. Бодалева, Р. Л. Кричевского. Москва : Педагогика, 1987. С. 13–48.
5. Цукерман Г. А. Переход из начальной школы в среднюю как психологическая проблема. *Вопросы психологии*. 2001. № 5. С. 19–31.



*Навчальне видання*

# ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД УЧИТЕЛІВ І БАТЬКІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Методичний посібник



Г Е Л Ь В Е Т И К А  
ВИДАВНИЧИЙ ДІМ

[WWW.HELVETICA.UA](http://WWW.HELVETICA.UA)

Підписано до друку 01.09.2021 р. Формат 60x84/8.  
Папір офсетний. Гарнітура Times. Цифровий друк.  
Ум. друк. арк. 7,67. Тираж 50. Замовлення № 1021/369.  
Віддруковано з готового оригінал-макета.

Друкарня – Видавничий дім «Гельветика»  
65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1  
Телефони: +38 (048) 709 38 69,  
+38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08  
E-mail: [mailbox@helvetica.ua](mailto:mailbox@helvetica.ua)  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
ДК № 6424 від 04.10.2018 р.