

Міністерство освіти і науки України
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Педагогічний факультет

Сливка Лариса

Безпечне освітнє середовище

Навчально-методичний посібник

УДК 372.32-028.42:159.9-049.5(075.8)

С 47

Сливка Л. Безпечне освітнє середовище : навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ, 2025. 152 с.

Рекомендовано до друку вченою радою педагогічного факультету
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника
(протокол засідання № 4 від 20 листопада 2024 р.)

Рецензенти:

КАРПЕНКО Ореста Євгенівна – докторка педагогічних наук, професорка, професорка кафедри загальної педагогіки та дошкільної освіти Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка;

ЯНКОВИЧ Олександра Іванівна – докторка педагогічних наук, професорка, завідувачка кафедри педагогіки і методики початкової та дошкільної освіти Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.

Навчально-методичний посібник є компонентом методичного забезпечення навчальної дисципліни за вибором студента «Безпечне освітнє середовище» для здобувачів освіти спеціальності 013 Початкова освіта. У виданні репрезентовано змістове наповнення лекційних занять з переліком рекомендованої літератури, тематику практичних занять, рекомендації до самостійної роботи студентів, орієнтовні тести для контролю знань здобувачів освіти.

Прогнозовані автором форми, методи і засоби опрацювання матеріалів посібника передбачають формування у студентів таких здатностей: орієнтуватися в інформаційному просторі, використовувати відкриті ресурси, інформаційно-комунікаційні та цифрові технології, оперувати ними в професійній діяльності; управляти власними емоційними станами; налагоджувати конструктивну та партнерську взаємодію з учасниками освітнього процесу, формувати мотивацію здобувачів початкової освіти до навчання та організувати їхню пізнавальну діяльність; організувати освітній процес в початковій школі з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей молодших школярів; здійснювати профілактичні заходи щодо збереження життя та здоров'я учнів початкової школи, надавати їм долікарську допомоги; протидіяти й попереджати булінг, різні прояви насильства та ін.

Крім студентів педагогічних спеціальностей, навчально-методичний посібник стане також у нагоді вчителям, вихователям, батькам, усім небайдужим до розв'язання проблеми здоров'язбереження дітей та юнацтва.

© Сливка Лариса, 2025

ЗМІСТ

Переднє слово	5
1. Змістове наповнення лекційних занять	9
1.1. Безпека учасників освітнього процесу: сутність; нормативно-правове підґрунтя. Ознаки, принципи і складники безпечного освітнього середовища	9
1.1.1. Предмет, мета і цілі навчальної дисципліни «БОС» ..	10
1.1.2. Поняттєвий апарат навчальної дисципліни «БОС» ...	11
1.1.3. Нові виміри безпеки в освітньому середовищі	16
1.2. Організація освітнього процесу на засадах урахування основ біоритмології і фізіології	27
1.2.1. Загальна характеристика ритмів життєдіяльності людини	27
1.2.2. Поняття про працездатність, утому, перевтому	29
1.2.3. Деякі аспекти профілактики утомлюваності учнів ...	31
1.3. Реалізація медико-гігієнічних технологій в закладах загальної середньої освіти. Основи першої невідкладної допомоги	36
1.3.1. Правила бинтування	36
1.3.2. Типи накладення пов'язок на рани (залежно від місця поранення і типів ран)	37
1.4. Інформаційна гігієна у вимірі психологічної безпеки освітнього середовища	44
1.4.1. Як довіряти журналістам	45
1.4.2. Інформація «без хімії». Інформаційний трафарет	46
1.4.3. Поняття про сайти-сміттярки	48
1.4.4. Як маніпулює телебачення	51
1.4.5. Як маніпулюють інформаційні канали	52
1.4.6. Як маніпулює Facebook	53
1.5. Профілактика булінгу в освітніх закладах як соціальна і педагогічна проблема	56
1.5.1. Актуальність проблеми у вимірі статистичних даних	56
1.5.2. Поняттєвий інструментарій проблеми	57
1.5.3. Ключові причини вчинення булінгу	63
1.5.4. Умови (обставини) булінгу	64

1.5.5. Форми і види булінгу	65
1.5.6. Деструктивний вимір булінгу	69
1.5.7. Проблема запобігання і протидії булінгу	70
1.6. Комплексний і системний підходи у реалізації безпеки освітнього середовища початкової школи (окремі методики)	74
1.6.1. Проблема збереження зору учнів. Вправи для очей	74
1.6.2. Арт-терапія	83
1.6.3. Казкотерапія	85
1.7. Психічна безпека у школі. Шляхи профілактики стресу і професійного вигорання вчителів	98
1.7.1. Зовнішність учителя як компонент педагогічної техніки: загальні засади	98
1.7.2. Невербальна комунікація	101
1.7.3. Практичні рекомендації для вчителя «від протилежного»	106
1.7.4. Професія «учитель»: фактори і чинники ризику розвитку невротичних і психосоматичних розладів	108
1.7.5. Стрес і емоційне вигорання: загальні питання	110
1.7.6. Способи подолання стресу і профілактики емоційного вигорання	113
2. Варіанти організації та проведення і тематика практичних занять	115
3. Тести для контролю знань студентів	120
Тема: Безпека учасників освітнього процесу: сутність; нормативно-правове підґрунтя. Ознаки, принципи і складники безпечного освітнього середовища	120
Тема: Організація освітнього процесу на засадах урахування природних біологічних ритмів	124
Тема: Інформаційна гігієна у вимірі психологічної безпеки освітнього середовища	128
Тема: Методи, засоби і форми антибулінгової просвітницько-виховної праці у початковій школі	136
Тема: Психічна безпека у школі. Шляхи профілактики стресу і професійного вигорання вчителів	142
4. Список використаних і рекомендованих джерел	147

Переднє слово

В умовах суспільно-політичних, соціокультурних, науково-теоретичних, військових, інформаційних та інших викликів сучасності проблема здоров'язбережувального виховання учнів набула виняткового значення. Попри те, що здоров'я здобувачів загальної середньої освіти було і є в центрі уваги педагогічних працівників шкіл, виявляють себе суперечності між:

- замовленням держави на виховання здорового підрастаючого покоління та недостатньою теоретико-методологічною урегульованістю сфери здоров'язбережувального виховання, відсутністю системного, комплексного і доцільного впровадження його технологій в освітніх закладах і поза ними;
- між декларованою українською державою потребою модернізації здоров'язбережувального контенту професійної підготовки майбутніх учителів у вищій школі та недостатнім використанням у цьому процесі доцільного зарубіжного досвіду у цій сфері;
- між наявним значним теоретичним і практичним доробком зарубіжних науковців у галузі освітньо-виховної здоров'язбережувальної діяльності та його недостатньою вивченістю в Україні і відсутністю науково-методичного забезпечення його впровадження у вітчизняну освітню практику.

Вагомим внеском у подолання цих невідповідностей є конструктивне переосмислення мети, завдань і змісту підготовки студентів педагогічних спеціальностей до здоров'язбережувального виховання дітей і молоді у вищих навчальних закладах України відповідно до вимог сучасної освіти. Одним з компонентів модернізації цього процесу є органічний зв'язок національної освіти і виховання з особливостями розгортання зарубіжної педагогіки. Ґрунтовне і науково-об'єктивне вивчення й використання відповідного досвіду закордоння у сучасному освітньому процесі закладів освіти України забезпечить дотримання принципів єдності, системності та наступності поколінь, сприятиме внесенню європейських компонентів у структуру теорії та практики виховання здорової особистості.

Навчально-методичний посібник є компонентом методичного забезпечення навчальної дисципліни за вибором студента «Закордонні практики здоров'язбережувального виховання учнівства» (далі – «ЗП ЗЗВУ»), яку вивчають студентів спеціальності «Початкова освіта».

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Безпечне освітнє середовище» є професійна підготовка майбутнього вчителя, здатного наблизити нову українську школу до сучасних європейських і світових зразків організації безпечного освітнього простору в закладах освіти.

В умовах розбудови національної системи освіти, її інтегрування до європейського (світового) простору актуальним є вивчення стану і перспектив розвитку безпечного освітнього середовища в закладах освіти в Україні. Нині запити суспільства спрямовано на заклад загальної середньої освіти, який є місцем, у якому діти та юнацтво не тільки здобувають освіту, але й простором для повноцінного розвитку учнів, осередком успішних, креативних і щасливих людей. Такий освітній заклад можливий лише в атмосфері фізичного комфорту, сприятливого соціального та психологічного клімату, що підтримує особистість, яка розвивається, вчасно реагує на її потреби та з повагою ставиться до її особливостей.

Метою вивчення навчальної дисципліни «Безпечне освітнє середовище» є формування компетентностей майбутніх вчителів початкових класів щодо змісту і технологій реалізації безпечного освітнього середовища. Під час вивчення означеної навчальної дисципліни поняття «*безпечне освітнє середовище*» розглядається як сукупність умов у закладі освіти, що унеможливають заподіяння учасникам освітнього процесу фізичної, майнової та/або моральної шкоди, зокрема внаслідок недотримання вимог санітарних, протипожежних та/або будівельних норм і правил, законодавства щодо кібербезпеки, захисту персональних даних, безпеки харчових продуктів та/або надання неякісних послуг з харчування, шляхом фізичного та/або психологічного насильства, експлуатації, дискримінації за будь-якою ознакою, приниження честі, гідності, ділової репутації (булінг (цькування), поширення неправдивих відомостей тощо), пропаганди та/або агітації, у тому числі з використанням кіберпростору, а також унеможливають вживання на території закладу освіти алкогольних напоїв, тютюнових виробів, наркотичних засобів, психотропних речовин.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Безпечне освітнє середовище» у студента формуємо низку компетентностей, а саме:

Загальні компетентності:

ЗК-4. Здатність працювати в команді, міжособистісної взаємодії.

ЗК-6. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК-7. Здатність діяти соціально відповідально і свідомо.

ЗК-8. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

Спеціальні (фахові) компетентності:

СК-2. Здатність орієнтуватися в інформаційному просторі, використовувати відкриті ресурси, інформаційно-комунікаційні та цифрові технології, оперувати ними в професійній діяльності.

СК-4. Здатність управляти власними емоційними станами, налагоджувати конструктивну та партнерську взаємодію з учасниками освітнього процесу, формувати мотивацію здобувачів початкової освіти до навчання та організовувати їхню пізнавальну діяльність.

СК-6. Здатність до організації освітнього процесу в початковій школі з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей молодших школярів, розвитку в них критичного мислення та формування ціннісних орієнтацій.

СК-11. Здатність до здійснення профілактичних заходів щодо збереження життя та здоров'я учнів початкової школи, до надання їм домедичної допомоги, до протидії та попередження булінгу, різних проявів насильства.

Програмні результати навчання:

ПРН-05. Організовувати освітній процес із використанням цифрових технологій та технологій дистанційного навчання молодших школярів, розвивати в учнів навички безпечного використання цифрових технологій та сервісів.

ПРН-07. Планувати й здійснювати освітній процес з урахуванням вікових, індивідуальних, особливостей молодших школярів, забезпечувати розвиток пізнавальної діяльності учнів, формувати в них мотивацію до навчання.

ПРН-08. Організовувати конструктивну та партнерську взаємодію з учасниками освітнього процесу початкової школи, використовувати практики самозбереження психічного здоров'я, усвідомленого емоційного реагування.

ПРН-13. Організовувати освітній простір з дотриманням принципів універсального дизайну, безпечно, проєктувати навчальні осередки у класі спільно з молодшими школярами з урахуванням їхніх вікових особливостей, інтересів і потреб, забезпечувати дотримання вимог безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни, створювати психологічно комфортні умови освітнього процесу.

ПРН-15. Здійснювати профілактичні заходи щодо збереження життя та фізичного й психічного здоров'я здобувачів початкової освіти, надавати їм домедичну допомогу (за потреби), планувати та реалізовувати заходи щодо попередження і протидії булінгу та різних проявів насильства чи

будь-якої з форм дискримінації серед учнів початкової школи й інших учасників освітнього процесу.

У навчально-методичному посібнику відповідно до робочої програми курсу «Безпечне освітнє середовище» репрезентовано змістове наповнення лекційних занять, перелік рекомендованої літератури, тематику практичних занять з блоком запитань для обговорення, пошукових і творчих завдань, рекомендації до самостійної роботи студентів, запитання і орієнтовні тести для контролю знань, а також список використаних джерел.

Форми, методи і засоби опрацювання матеріалів видання прогнозують формування у студентів здатності працювати в команді, міжособистісної взаємодії, здатності до пошуку, оброблення й аналізу інформації з різних джерел, здатності оцінювати й забезпечувати якість виконуваних робіт, здатності діяти соціально відповідально і свідомо, здатності орієнтуватися в інформаційному просторі, використовувати відкриті ресурси, інформаційно-комунікаційні та цифрові технології, оперувати ними в професійній діяльності, здатності до моделювання змісту відповідно до очікуваних результатів навчання, добору оптимальних форм, методів, технологій та засобів формування ключових і предметних компетентностей учнів.

Видання адресоване студентам педагогічних спеціальностей, стане також у нагоді вчителям, вихователям, батькам, усім небайдужим до розв'язання проблеми здоров'язбереження дітей та юнацтва.

1.1. Безпека учасників освітнього процесу: сутність; нормативно-правове підґрунтя.

Ознаки, принципи і складники безпечного освітнього середовища

План

1.1.1. Предмет, мета і цілі навчальної дисципліни «Безпечне освітнє середовище».

1.1.2. Поняттєвий апарат навчальної дисципліни «Безпечне освітнє середовище».

1.1.3. Нові виміри безпеки в освітньому середовищі.

Використані і рекомендовані джерела

1. БЕЗПЕКА (Архівовано 26 серпня 2016 у Wayback Machine). *Юридична енциклопедія* : у 6 томах / відп. редактор Ю. С. Шемшученко. Київ : Українська енциклопедія ім. М. П. Бажана, 1998–2004.
2. Безпечне освітнє середовище: нові виміри безпеки. Державна служба якості освіти України : вебсайт. URL: <https://sqe.gov.ua/bezpechne-osvitnie-seredovishhe-novi-vim/>
3. Водолазська Т. В. Модель доброзичливого до дітей освітнього середовища [Електронний ресурс]. *ПостМетодика*. 2012. №5 (108). URL: <http://poipro.pl.ua/pm/pdf-1-f-w/PM108.pdf>
4. Запобігання та протидія проявам насильства: діяльність закладів освіти : навчально-методичний посібник / Андрєєнкова В. Л., Байдик В. В., Войцях Т. В., Калашник О. А. та ін. Київ : ФОП Нічога С.О. 2020. 196 с.
5. Кириленко Н. М. Проблеми інформаційної безпеки освітнього середовища вищого навчального закладу. *Інформаційно-телекомунікаційні технології в сучасній освіті: досвід, проблеми, перспективи* : третя міжнар. наук.-практ. конф.: [в 2 ч.]. Ч.1. / Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України та ін.; за ред. М. М. Козяра, Н. Г. Ничкало. Львів : ЛДУ БЖД, 2012. С. 149–151.
6. «Про повну загальну середню освіту» : Закон України (*Відомості Верховної Ради* (ВВР), 2020, № 31, ст. 226). *Верховна Рада України. Законодавство України* : вебсайт. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text>
7. Впровадження моделі «Школа вільна від насильства» в закладах освіти / Андрєєнкова В. Л., Бондар В. І., Войцях Т. В. та ін. Київ, 2023. 160 с.
8. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід: методичний посібник / Андрєєнкова В. Л., Мельничук В. О., Калашник О. А. Київ : ТОВ «Агентство «Україна», 2019. 132 с.
9. Цюман Т. П., Бойчук Н. І. Кодекс безпечного освітнього середовища : метод. посіб. / за заг. ред. Цюман Т. П. Київ, 2018. 56 с.

1.1.1. Предмет, мета і цілі навчальної дисципліни «Безпечне освітнє середовище»

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Безпечне освітнє середовище» є професійна підготовка майбутнього вчителя, здатного наблизити нову українську школу до сучасних європейських і світових зразків організації безпечного освітнього простору в закладах освіти.

В умовах розбудови національної системи освіти, її інтегрування до європейського (світового) простору актуальним є вивчення стану і перспектив розвитку безпечного освітнього середовища в закладах освіти в Україні. Нині запити суспільства спрямовано на заклад загальної середньої освіти, який є місцем, у якому діти та юнацтво не тільки здобувають освіти, але й простором для повноцінного розвитку учнів, осередком успішних, креативних і щасливих людей. Такий освітній заклад можливий лише в атмосфері фізичного комфорту, сприятливого соціального та психологічного клімату, що підтримує особистість, яка розвивається, вчасно реагує на її потреби та з повагою ставиться до її особливостей.

Метою вивчення навчальної дисципліни «Безпечне освітнє середовище» є формування компетентностей майбутніх вчителів початкових класів щодо змісту і технологій реалізації безпечного освітнього середовища.

Під час вивчення навчальної дисципліни розглядаються такі теми:

Тема 1. Безпека учасників освітнього процесу: сутність; нормативно-правове підґрунтя. Ознаки, принципи і складники безпечного освітнього середовища.

Тема 2. Організація освітнього процесу на засадах урахування природних біологічних ритмів.

Тема 3. Реалізація медико-гігієнічних технологій в закладах загальної середньої освіти. Основи першої невідкладної допомоги.

Тема 4. Інформаційна гігієна у вимірі психологічної безпеки освітнього середовища.

Тема 5. Методи, засоби і форми антибулінгової просвітницько-виховної праці у початковій школі.

Тема 6. Комплексний і системний підходи у реалізації безпеки освітнього середовища початкової школи: педагогіка забави; педагогіка калабані; вправи для очей; казкотерапія; звукотерапія; сміхотерапія та ін; безпека харчових продуктів і здорове харчування здобувачів освіти.

Тема 7. Шляхи профілактики стресу і професійного вигорання вчителів. Основи психологічної безпеки в освіті.

1.1.2. Поняттєвий апарат навчальної дисципліни «Безпечне освітнє середовище»

Безпека – це такі умови, в яких перебуває складна система, коли дія зовнішніх та внутрішніх чинників, не призводить до явищ, що вважаються небезпечними. Інакше – **безпека**, це стан «відсутності явної загрози», стан захищеності від шкоди чи іншої можливої небезпеки. Безпека також, може означати усунення визнаних (відомих людству) загроз, для досягнення прийняттого рівня ризику. Тобто гарантувати безпеку неможливо, але можна надати/створити певний рівень безпеки.

Безпека людини – це такий стан, коли дія зовнішніх і внутрішніх факторів не призводить до її смерті, погіршення діяльності та розвитку організму, свідомості, психіки й людини загалом, і не перешкоджає досягненню певних бажаних для людини цілей.

Психологічна безпека – це:

- стан психологічної захищеності, а також здатність людини і середовища відбивати несприятливі зовнішні та внутрішні впливи;
- стан суспільної свідомості, у якому суспільство в цілому і кожна окрема особистість сприймають існуюче життя як адекватне й надійне, оскільки воно створює реальні можливості для задоволення природних і соціальних потреб громадян сьогодні й дає їм впевненість у майбутньому;
- певний стан захищеності психіки особистості від дії різноманітних інформаційних факторів, які перешкоджають або утруднюють формування й функціонування адекватної інформаційно-орієнтовної основи соціальної поведінки людини в цілому і життєдіяльності в суспільстві, а також адекватної системи її суб'єктивного (особистісного) ставлення до навколишнього світу й самого себе;
- складне структуроване психологічне утворення, що припускає розгляд психологічної безпеки як цілісної системи процесів, результатом яких є відповідність потреб, цінностей, можливостей суб'єкта відбитим характеристикам реальної дійсності;
- багаторівнева динамічна система, що визначає рівень захищеності психіки людини, її здатність підтримувати оптимальний рівень функціонування, усувати виникаючі зовнішні й внутрішні загрози і можливість збереження на досить стійкому дієздатному рівні;
- становище, при якому загрози об'єктивної дійсності не завдають шкоди психічному здоров'ю військовослужбовців, а сукупність раціональних і чуттєвих якостей особового складу дає можливість

успішно долати негативний інформаційно-психологічний вплив під час повсякденної життєдіяльності та виконання службово-бойових завдань у надзвичайних умовах.

Вітчизняні та зарубіжні науковці й практики трактують *освітнє середовище*, як частину життєвого, соціального середовища людини, яка виявляється у сукупності усіх освітніх факторів, що безпосередньо або опосередковано впливають на особистість у процесах навчання, виховання та розвитку; є певним виховним простором, в якому здійснюється розвиток особистості¹ [с. 9].

Разом з тим, у сучасних швидкозмінних умовах освітнє середовище навчального закладу не є ізольованим від зовнішніх і внутрішніх факторів, їх впливу, які можуть мати як позитивний результат, так і містити загрози, небезпеки та ризики, які можуть сприяти деструктивним змінам у ньому. Для протидії таким змінам, необхідно, щоб освітнє середовище навчального закладу було захищеним, безпечним.

У науковому просторі, поки що, немає єдиного визначення поняття «безпека освітнього середовища» і це зумовлено існуванням різних підходів до розуміння його сутності. Йдеться зокрема, і про психологічний, і про екологічний, і про інформаційний та інші аспекти цього поняття.

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

- конфлікти у стосунках вчитель – учень, учень – учень, учень – батьки тощо;
- проблема адаптації в освітньому середовищі;
- атмосфера конкуренції між однолітками;
- надмірна вимогливість педагогів тощо² [с. 10].

Під *екологічно безпечним освітнім середовищем* учені розуміють «систему психолого-педагогічних умов, впливів і можливостей, які забезпечують захищеність особистості від негативного впливу екологічних

¹ Цюман Т. П., Бойчук Н. І. Кодекс безпечного освітнього середовища : метод. посіб. / за заг. ред. Цюман Т. П. Київ, 2018. 56 с.

² Там само.

факторів, що визначають оптимальність взаємодії зі світом природи»³ [с. 3].

Важливим є також *інформаційний складник безпеки освітнього середовища*, який, на думку вчених, через застосування інформаційно-комунікаційних технологій в освіті здійснює масовий, глобальний вплив на особистість⁴ [с. 150]. Серед негативного впливу інформації на сучасне освітнє середовище виокремлюють:

- відсутність належних механізмів контролю якості інформації, доступної через сучасні телекомунікаційні технології, що породжує проникнення в освітній простір великого обсягу недостовірної інформації;
- неконтрольоване проникнення інформації сумнівного, агресивного змісту, яка може сприяти виникненню насильства, булінгу, кібербулінгу тощо.

З усього, автори методичного посібника «Кодекс безпечного освітнього середовища» (2018) трактують поняття «безпечне освітнє середовище» як стан освітнього середовища, в якому: наявні безпечні умови навчання та праці, комфортна міжособистісна взаємодія, що сприяє емоційному благополуччю учнів, педагогів і батьків, відсутні будь-які прояви насильства та є достатні ресурси для їх запобігання, а також дотримано прав і норм фізичної, психологічної, інформаційної та соціальної безпеки кожного учасника навчально-виховного процесу⁵ [с. 10].

Своєю чергою, у Законі України «Про повну загальну середню освіту» (2020)⁶, зокрема у Статті 1 «Основні терміни та їх визначення», поняття «безпечне освітнє середовище» розглядається як сукупність умов у закладі освіти, що унеможливають заподіяння учасникам освітнього

³ Совгіра С. В., Гончаренко Г. Є. Проблеми екологічної безпеки як основи життєдіяльності особистості в освітньому середовищі. *IV Всеукраїнські наукові читання пам'яті Сергія Терещука* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Миколаїв, 23–24 квітня 2015 р.) / Чорноморський державний університет імені Петра Могили. Миколаїв : ФОП Швець В. Д., 2015. С. 205–208.

⁴ Кириленко Н. М. Проблеми інформаційної безпеки освітнього середовища вищого навчального закладу. *Інформаційно-телекомунікаційні технології в сучасній освіті: досвід, проблеми, перспективи* : третя міжнар. наук.-практ. конф.: [в 2 ч.]. Ч.1. / Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України та ін.; за ред. М. М. Козяра, Н. Г. Ничкало. Львів : ЛДУ БЖД, 2012. С. 149–151.

⁵ Цюман Т. П., Бойчук Н. І. Кодекс безпечного освітнього середовища : метод. посіб. / за заг. ред. Цюман Т. П. Київ, 2018. 56 с.

⁶ «Про повну загальну середню освіту» : Закон України (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2020. № 31. ст. 226). *Верховна Рада України. Законодавство України* : вебсайт. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#Text>

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

На Рис. 1.1.2.1. представлено узагальнену схему складників безпечного освітнього середовища.



Рис. 1.1.2.1. Складники безпечного освітнього середовища

Виокремлюють низку принципів безпечного освітнього середовища, а саме:

- Принцип домінування життя людини як головної цінності, що визначає модель мінімальної (необхідної) безпеки, максимально усуває ризики, що загрожують життю як дітей, так і дорослих.
- Принцип регіональної специфіки передбачає під час організації системи безпеки освітнього середовища школи облік небезпек і

можливих надзвичайних ситуацій конкретного регіону (міста, області, району).

- Принцип комплексності оцінки небезпек (ризиків), що задає методику оцінки різних педагогічних (освітніх) ризиків (зовнішніх і внутрішніх) на основі комплексного, системно-синергетичного підходів.
- Принцип міні-макса, що визначає досягнення максимального ефекту безпеки при наявності мінімуму ресурсного забезпечення.
- Принцип максимальної ефективності управління системою заходів і створених педагогічних умов, спрямованих на забезпечення максимальної безпеки освітнього середовища і школи, як соціального інституту в цілому.

На виконання Указу Президента України від 25 травня 2020 року № 195/2020 «Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі» в усіх закладах загальної освіти розробляють плани заходів відповідно до низки стратегічних цілей. Основні з цих цілей представлено на Рис. 1.1.2.2.



Рис. 1.1.2.2. Основні стратегічні цілі розбудови безпечного і здорового освітнього середовища в закладах загальної середньої освіти

Важливо пам'ятати, що робота над створенням безпечного освітнього середовища не припиняється з досягненням певного результату. Насамперед, це безперервний процес реагування на нові виклики життя, пошук нових можливостей, ресурсів, генерування нових ідей і правил. Водночас необхідно, щоб всі учасники цього процесу усвідомлювали спільну відповідальність, мали вміння, бажання та добру волю для такої співпраці.

1.1.3. Нові виміри безпеки в освітньому середовищі

Державна служба якості освіти розробила рекомендації⁷ (18 серпня 2022 р.), які допоможуть керівництву школи організувати безпечне освітнє середовище і в очному, і в дистанційному, і у змішаному форматі навчання, а також більш ефективно змінювати формати залежно від безпекової ситуації.

У збройних конфліктах питання збереження закладів освіти як безпечного простору є надзвичайно гострим. У 2015 році ООН розробила Декларацію про безпеку шкіл, яку станом на 2022 рік підписало 109 країн, серед яких немає Росії. Сьогодні ж в Україні ця країна-агресор розглядає заклади освіти як об'єкти для обстрілів.

За низкою вимог, під час військових дій та ще тривалий час після їх закінчення заклади освіти в Україні повинні працювати згідно нових вимог до безпечного освітнього середовища. Облаштування укриттів та організація безпечного освітнього простору у школі – одне з найважливіших завдань для директора.

З початком нового навчального року у кожному закладі освіти індивідуально ухвалюються рішення щодо організації освітнього процесу – очно, дистанційно чи у змішаному форматі. Це рішення залежить, зокрема, від безпекової ситуації, наявності, стану і місткості укриття, а також від результатів обстеження школи спеціальними комісіями.

Вимоги та рекомендації щодо облаштування безпечного укриття у закладі освіти розробила *Державна служба з надзвичайних ситуацій*, а також надало *Міністерство освіти і науки України*. Ці рекомендації розроблені Державною службою якості освіти спільно з експертами ініціативи «Система забезпечення якості освіти», яка впроваджується в

⁷ Безпечне освітнє середовище: нові виміри безпеки. Державна служба якості освіти України : вебсайт. URL: <https://sqe.gov.ua/bezpechne-osvitnie-seredovishhe-novi-vim/>

межах проєкту «Супровід урядових реформ в Україні» (SURGe), що реалізується компанією *Alinea International* за кошти Уряду Канади.

Безпечний фізичний простір для перебування учнів та працівників

Облаштуйте безпечний простір у закладі

- Перегляньте облаштування навчальних кабінетів.

Особливо це актуально для закладів, які будуть працювати в очному, або ж у змішаному форматі. Навчальні кабінети варто максимально вивільнити від відкритих полиць, стендів тощо.

Варто пам'ятати: ніщо не повинно перешкоджати руху під час евакуації учнів. Таким чином, шафи, полички, мобільні полички та органайзери, безкаркасні меблі варто розташувати/згрупувати у приміщенні так, щоб вони не перешкождали руху дітей між рядами. Заздалегідь необхідно згорнути та прибрати килимки, щоб уникнути спотикання, падіння під час евакуації.

- Організуйте безпечне та безперешкодне пересування у межах школи.

Варто додатково оглянути коридори на предмет розташування там кімнатних рослин та інших об'єктів, що можуть стати перешкодою при евакуації. Слід максимально звільнити коридори та просторові осередки (рекреації) від речей, що можуть заважати екстреній евакуації та бути джерелом травмування.

На сходових клітинах слід нанести маркування на першій та останній сходинці, а також на перилах.

Проходи до всіх запасних виходів мають бути вільними та доступними. Варто це додатково оглянути та перевірити.

Безпечне освітнє середовище

Розробіть та запровадьте у школі чіткі процедури реагування та поведінки у надзвичайних ситуаціях.

Однією з передумов безпечного освітнього середовища є наявність чітких процедур реагування/поведінки, знання цих процедур усіма працівниками закладу та постійне відпрацювання правил з учнями.

Першочергово це мають бути:

Шляхи для евакуації (у тому числі до найближчого укриття, якщо таке не обладнане у закладі)

- перегляньте шляхи евакуації з урахуванням розміщення укриття (у закладі чи споруді поблизу закладу освіти);

- розробіть «альтернативні» шляхи евакуації у випадку непередбачуваних ситуацій;
- забезпечте безумовне знання усіма працівниками закладу цих шляхів. Для цього варто відпрацювати евакуацію з кожного приміщення спочатку педагогами, а потім тренуватися з учнями.

Протоколи безпеки для учнів різного віку щодо правил поведження під час повітряних тривог, евакуації, перебування у сховищі /укритті. Протокол безпеки – це певний набір правил, процедур, якими повинні керуватися педагоги та учні у закладі освіти щодо певної ситуації. З огляду на ризики безпеки, таких протоколів у закладі має бути декілька, зокрема щодо дій під час повітряних тривог та проведення евакуації, перебування в укритті, поведження під час уроків онлайн.

Кілька порад щодо розробки протоколів безпеки:

- Не шукайте універсального рішення. Протоколи не можуть бути однаковими у всіх школах. Бо кожен заклад, розробляючи такий документ, керується особливостями розміщення школи, характеристиками та архітектурними особливостями її будівлі, а разом з тим – ресурсами, формами організації освітнього процесу тощо.
- Протокол безпеки має відповідати загальним рекомендаціям ДСНС.
- До розробки протоколів безпеки варто залучити педагогів. Це дозволить сформувати спільне бачення та прийняття напрацьованих процедур.
- Формулюйте тексти у протоколах безпеки з розрахунку на сприйняття їх дітьми. Використовуйте лаконічні та чіткі речення: «Візьми свій наплічник», «Візьми свій одяг», «Стеж за вказівками учителя і приготуйся виходити», «Не штовхайся», «Не біжи», «Йди швидким кроком, але тримайся своєї групи», «Допоможи тому, хто спіткнувся чи впав».

Проводьте щоденне інформування / інструктажі щодо протоколів безпеки з дітьми

Як і з будь-якими правилами, з протоколами безпеки діють дві умови, а саме:

- Діти розуміють правила.
- Правила рутинно повторюються і проговорюються з дітьми щодня.

В умовах воєнного стану і проведення освітнього процесу в очному чи змішаному форматі важливо щоденно повторювати з учнями правила

евакуації. Регулярними також мають бути тренувальні евакуації. Навіть якщо при цьому втрачається навчальний час, в умовах реальної загрози безпеці учнів та педагогів роль таких тренувань не можна недооцінювати.

Для учнів молодшого шкільного віку тренувальні евакуації важливо проводити з мінімальним стресом, залучаючи елементи гри, аби не провокувати/посилювати тривожність. Наприклад, допомогти улюбленому дітьми персонажу знайти дорогу до сховища. Це також допоможе дітям звикнути до правил евакуації. Такі тренування можна також проводити як настільну гру – так діти добре запам'ятовують алгоритм дій.

Для учнів базової школи важливо мати відповіді на всі їхні запитання щодо безпеки та детально з ними розібрати протокол/план евакуації. Учням базової та старшої школи потрібно звернути увагу на те, що колективна безпека залежить від кожного, тому так важливо, щоб усі учні дотримувалися визначених правил.

Тренування також покажуть слабкі місця в плані евакуації, які можна виправити до настання можливих критичних ситуацій.

Інформуйте учнів про правила мінної безпеки, проводьте заходи із залученням ДСНС

У тих регіонах, де велися бойові дії та які були звільнені з-під окупації, увага до питань мінної безпеки є особливо важливою. Однак усім дітям, незалежно від того, в якому регіоні країни вони перебувають, сьогодні важливо знати про правила поведінки з вибухонебезпечними предметами.

Кілька матеріалів про те, яких правил потрібно дотримуватися:

- інтерактивна онлайн-книга для дітей молодшого віку «Мінна безпека не без Пека»⁸ ;
- мультиплікаційний фільм «Мінна безпека не без Пека»⁹.

Важливо також включати актуальний матеріал щодо мінної безпеки у курс «Захист України» у старшій школі.

⁸ «Мінна безпека не без ПЕКа»: посібник для дітей про правила поведінки з вибухонебезпечними предметами. URL: <https://mon.gov.ua/news/minna-bezpeka-ne-bez-peka-posibnik-dlya-ditey-pro-pravila-povedinki-z-vibukhonebezpechnimi-predmetami>

⁹ «Мінна безпека не без ПЕКа». URL: https://www.youtube.com/watch?v=pybkGa6dS_4

Забезпечте проходження працівниками школи навчань з надання першої невідкладної допомоги

Володіння навичками першої допомоги сьогодні, як ніколи, актуальне, особливо для працівників закладів освіти. Наприклад, тренінги з першої допомоги дітям проводить *Ukrainian Paramedic Group*¹⁰

Підтримуйте проходження педагогічними працівниками психологічних тренінгів

Особиста стійкість учителів та вміння надати необхідну підтримку учням під час надзвичайних ситуацій воєнного характеру надважливі в умовах воєнного стану. Емоційний стан педагогів важливий також для якості викладання і якості результатів навчання учнів.

Що варто тримати на контролі керівнику закладу:

➤ Директору важливо знати, як почуваються вчителі, яким є рівень тривожності кожного вчителя за свою безпеку, безпеку родини. Поцікавтесь, які найбільші для себе виклики вбачають педагоги на початку навчального року, де потребують підтримки, та що, на їхню думку, керівник міг би зробити, щоб підтримати колектив школи. Самопочуття педагогів відіграє значну роль у формуванні сприятливого освітнього середовища для учнів. Щоб зібрати цю інформацію, можна провести онлайн-опитування анонімно або через особисті інтерв'ю, якщо колектив школи невеликий. Такі опитування дадуть директору школи розуміння, яку допомогу потрібно шукати зовні, а що можна зробити самостійно для культивування максимального комфортного середовища.

➤ Як показують дослідження добробуту (well being) вчителів¹¹, у зонах конфліктів та бойових дій, – найвищий рівень стресу, професійне вигорання переживають найменш досвідчені вчителі. І це відразу відображається на якості роботи з учнями. Тому керівнику, маючи результати опитувань щодо добробуту і самопочуття педагогів своєї школи, варто звернути увагу, чи не проявляються у закладі такі тенденції та запропонувати превентивну роботу/допомогу таким педагогам.

➤ Важливо пам'ятати, що частина учнів можуть мати статус внутрішньо переміщених осіб. Тобто, окрім того, що вчителі забезпечують освітній процес, вони також мають створювати безпечне освітнє середовище, забезпечувати емоційні потреби учнів. Разом з тим, навчаючи внутрішньо переміщених дітей, вчителі самі можуть мати статус ВПО, а

¹⁰ Перша допомога дітям. Тренінг для дитячих закладів. *Ukrainian Paramedic Group* : вебсайт. URL: <https://www.pmggroup.org.ua/treningy/trening-dlia-ditjachih-zakladiv/>

¹¹ <https://inee.org/sites/default/files/resources/Promising%20Practices%20TPD.pdf>

отже, переживати ті ж труднощі, що й учні. Тому керівнику школи важливо забезпечувати педагогам постійну психологічну підтримку, різноманітні тренінги від психологів: техніки управління стресом, саморегуляції, арттерапії тощо.

➤ Пошук можливостей для психологічної підтримки свого колективу – важливе завдання директора в умовах війни. Може допомогти збільшення часу на спілкування між колегами – формування спільноти педагогів. Корисно, коли не лише професійні питання є предметом обговорень з колегами, а й почуття, переживання, страхи.

Налагодьте та підтримуйте партнерство з батьками

Якщо у школі ухвалюється рішення про проведення навчання очно чи у змішаному форматі, важливо оперативно та максимально повно донести цю інформацію до батьків. Вони мають отримати від керівника школи інформацію про наявність та стан укриття у школі або ж про шляхи евакуації, якщо укриття знаходиться за межами школи.

Протоколи безпеки для випадків повітряної тривоги, евакуації до укриття в школі чи за її межами – також інформація, яку необхідно прокомунікувати із батьками. Це важливо з кількох причин:

- по-перше, батьки мають знати, що відбувається з їхніми дітьми у школі у разі сигналу «повітряна тривога», як і куди здійснюється евакуація;
- по-друге, володіння інформацією про протоколи безпеки дозволить батькам додатково проговорити їх із дітьми, переконати їх дотримуватися і не хвилюватися.

Важливо спільно з батьками також домовитися про додатковий вміст шкільного наплічника, окрім навчальних матеріалів. Наприклад, вода, перекус, необхідні ліки з інструкцією щодо того, як і коли їх потрібно приймати, запискою з прізвищем дитини, батьків, контактними телефонами, адресою. Вчитель у свою чергу має володіти максимально повною інформацією про особливі потреби дитини – можливі реакції на стрес, особливі ліки, які треба вживати, алергічні реакції.

Перегляньте антибулінгові політики

Це особливо актуально для закладів, у яких навчаються діти числа внутрішньо переміщених осіб.

Прості кроки, які можна зробити для цього:

- Частіше практикувати опитування серед учнів щодо відчуття психологічного комфорту у закладі (стосується в тому числі

онлайнного середовища закладу, якщо освітній процес відбувається виключно дистанційно)

- Спонукаючи педагогів застосовувати позитивне управління класом – уникати покарань, гучних зауважень, водночас впроваджуючи дуже чіткі правила для спілкування/поведінки під час навчання дистанційно та онлайн-уроків
- Сконцентрувати увагу у роботі з учнями щодо запобігання булінгу безпосередньо на навчальній діяльності. Зокрема, педагоги можуть підбирати навчальні матеріали, з допомогою яких учні могли б навчатися вирішувати міжособистісні конфлікти у мирний спосіб, пропонувати ситуації, в яких учні можуть бути медіаторами при вирішенні конфліктних питань з однокласниками
- Включати до уроків, у навчальний матеріал для самостійного опрацювання чи спільного обговорення елементи соціально-емоційного навчання, зокрема розуміння і керування емоціями (в тому числі агресією), емпатія, навички комунікації та вирішення конфліктів.

Оцініть готовність закладу змінювати спосіб організації освітнього процесу

В час війни та у післявоєнний період кожен заклад освіти має бути готовим для швидкого переходу до дистанційного або змішаного навчання. Очевидно, що така готовність стане запорукою успішності роботи шкіл.

Які складові має така готовність?

1. Гнучкий розклад уроків

На початку року варто розробити одразу кілька варіантів розкладу навчальних занять: для очного, дистанційного та змішаного навчання.

Розклад для дистанційного навчання має відрізнятися меншою кількістю навчальних годин в режимі синхронного навчання. Це можна зробити із застосуванням різних стратегій: розподілу часу уроків на синхронне та асинхронне навчання, зменшення кількості часу уроків, включення індивідуальних консультацій до розкладу з урахуванням перерозподіленого часу тощо.

Змішане навчання може застосовуватися у різний спосіб. У разі, коли передбачається часткове відвідування закладу освіти (кілька днів на тиждень або окремих уроків тощо), розклад також має бути адаптований відповідно до нових умов навчання.

Можливий також варіант розроблення єдиного розкладу з відповідними примітками (кольоровими, символічними тощо), які будуть працювати у змінених умовах навчання.

2. Комп'ютери та Інтернет

Технічне забезпечення дистанційного навчання залишається однією з важливих умов його якості. Водночас саме цю умову найскладніше забезпечити в закладі освіти, оскільки вона здебільшого залежить від батьків дітей та засновника школи. Меншою мірою на її забезпечення можуть впливати керівник та педагогічні працівники.

Що не завадить зробити керівнику школи?

- Зібрати дані про наявність у вчителів та учнів засобів для навчання: комп'ютер/ноутбук, доступ до Інтернету, смартфон, місце для навчання.
- Звернутися до засновника з проханням задовольнити потребу у технічних засобах для роботи вчителів.
- Спробувати залучити ресурси для забезпечення учнів/учениць, які цього потребують, необхідним обладнанням. Отримати додаткові ресурси допоможе оголошення на сторінці закладу освіти, звернення за допомогою до засновників шкіл, волонтерів, благодійних організацій, організація благодійних заходів, залучення батьків до пошуку ресурсів.
- Передбачити можливість дистанційного навчання для вразливих категорій учнів безпосередньо у приміщенні школи, якщо не вдалося залучити ресурси для забезпечення їх необхідним обладнанням удома. Додатковим варіантом забезпечення освітніх потреб таких учнів/учениць може бути проведення в очному форматі консультацій (індивідуальних та групових) за окремим стабільним графіком.

3. Інструкції/протоколи/алгоритми для вчителів, заступників директорів, інформація для батьків щодо онлайн-навчання

Наявність розроблених чітких правил та алгоритмів для всіх учасників освітнього процесу полегшує перехід з однієї форми навчання на іншу та робить організацію освітнього процесу гнучкою.

Правила для учнів можуть стосуватися:

- особливостей роботи на електронних платформах;
- включення в онлайн-урок;

- можливостей вмикати та вимикати камери та мікрофони під час онлайн-уроків;
- особливостей організації роботи в асинхронному режимі;
- спілкування з педагогічними працівниками.

Для педагогічних працівників також варто розробити інструкції щодо:

- організації освітнього процесу;
- використання електронних платформ та ресурсів;
- особливостей проведення уроків у синхронному та асинхронному режимі.

Варто розробити кілька можливих моделей перерозподілу навчального часу для різних навчальних предметів.

Особливу увагу слід приділити також адаптації педагогами календарно-тематичних планів. Вони можуть використовувати одну чи кілька стратегій, наприклад: узагальнення та укрупнення тем, інтеграція змісту, скорочення опційних тем і тем, передбачених для повторення матеріалу, розподіл тем на синхронне та асинхронне вивчення тощо.

Відсутність розробленої чіткої структури та методики дистанційного онлайн-уроку призводить до необхідності розроблення відповідних алгоритмів та методичних рекомендацій для вчителів на рівні школи. Вони мають бути рамковими, але окреслювати основні вимоги до проведення уроків у синхронному режимі.

4. Електронні журнали, платформа з навчальними матеріалами

В умовах переходу з однієї форми навчання на іншу оптимальною формою для фіксації результатів навчання учнів та надання їм зворотного зв'язку є електронний журнал. Бажано, щоб заклад освіти перейшов на ведення електронної документації та обрав найбільш зручний для нього ресурс для ведення електронного журналу, враховуючи вимоги та рекомендації МОН до таких ресурсів.

Важливою функцією електронного журналу є надання зворотного зв'язку учням та їхнім батькам щодо успішності навчання. Більш ефективним такий зв'язок буде, якщо передбачатиме, окрім бальної (або рівневої) оцінки, вербальну характеристику та/або коментарі для учня щодо його подальшого навчального поступу.

З огляду на те, що в умовах війни очевидною є необхідність системної організації дистанційного навчання як форми, альтернативної очному навчанню, необхідно обрати єдину платформу для навчання учнів, яка б містила розроблені та систематизовані матеріали з усіх навчальних предметів для всіх класів.

Мова йде не про випадковий добір матеріалів чи розробок вчителів на короткі періоди, а саме про цілісні електронні курси, які враховують повний цикл навчання та містять:

- відеопояснення, текстові матеріали, розбиті на короткі блоки із відповідними завданнями та інструкціями;
- завдання для закріплення, практичного застосування, самоперевірки;
- систему тестування та надання розгорнутого зворотного зв'язку.

Наявність таких курсів дасть змогу максимально гнучко використовувати різні форми навчання, а в умовах очного навчання такий ресурс можна успішно застосовувати у межах технології «Перевернутий клас».

5. Добір навчальних матеріалів та стратегій роботи з учнями під час уроків

Процес навчання, використання наочності, текстів до навчання потребує ретельного відбору та перегляду вчителями. Зокрема, варто:

- Застосовувати чутливий підхід до вибору текстів для читання, тем для обговорення через різний і часто травматичний досвід, який можуть мати діти (обстріли, втрата рідних, загибель батьків, батько на війні). Тексти про родину, рідний дім можуть дуже болісно сприйматися. Те саме стосується і добору відеоматеріалів, ілюстрацій, презентацій тощо.
- Уникати надмірної деталізації та опису подій війни, жорстокості ворогів, убивств, розстрілів, коли вчитель проводить бесіди з дітьми про війну або просто відповідає на дитячі питання щодо війни.
- Ретельно продумувати та за необхідності вносити зміни до стратегій педагогів щодо управління/взаємодії з класом з огляду на те, що діти зазнали психотравмивних дій і можуть бути чутливими до зовнішніх подразників (грюкіт, стукіт), емоційно відстороненими, з апатією, хронічною втомою, мати ризик саморуйнівної поведінки тощо.

З огляду на це педагогам варто:

- уникати голосних окриків, створення шумових ефектів, до прикладу, грюкання дверима, хлопання долонею по столу, різкі сигнали за допомогою будь-яких приладів, інші гучні звуки;
- адаптувати правила поведінки для учнів під час онлайн-уроків, наприклад, обговорити умови, коли камера може бути

- вимкненою, ситуації, коли можна писати у приватні повідомлення учителю, а не в загальному чаті класу, тощо;
- передбачити створення ситуацій та умов для неформального спілкування учнів поза уроками задля встановлення більш тісних комунікаційних контактів між учнями;
 - створювати умови для комунікації учнів у групах під час синхронного та асинхронного навчання, використовуючи інструменти поділу аудиторії на окремі кімнати, надаючи завдання для виконання у групах тощо.

З огляду на те, що під час стресу в учнів відбуваються зміни у психічних процесах (погіршується пам'ять, знижується концентрація та обсяг уваги, стає плутаним мовлення), знижується мотивація та пізнавальний інтерес, варто вживати певні методи та прийоми, які допоможуть «включити» учнів в урок та стимулюватимуть їх більш ефективно розумово працювати. Наприклад, педагоги можуть:

- застосовувати прийоми та вправи для активізації уваги учнів, їх включення як на початку уроку, так і в процесі, якщо виникає така необхідність;
- створювати проблемні ситуації, ставити цікаві запитання, залучати учнів до спільних обговорень, мозкових атак з метою підвищення їхньої мотивації, пізнавальної активності та інтересу;
- застосовувати діяльнісні методи навчання, використовуючи віртуальні лабораторії або надаючи можливість для діяльності учнів в асинхронному режимі;
- дозувати завдання для самостійної роботи, ділити їх на невеликі блоки та надавати чіткі інструкції щодо опрацювання кожного блоку матеріалу або аудіо- чи письмові пояснення, коментарі.

1.2. Організація освітнього процесу на засадах урахування основ біоритмології¹² і фізіології¹³

План

- 1.2.1. Загальна характеристика ритмів життєдіяльності людини.
- 1.2.2. Поняття про працездатність, утому, перевтому.
- 1.2.3. Деякі аспекти профілактики утомлюваності учнів.

Використані і рекомендовані джерела

1. Гриньова М. В., Палаженко Є. Ф. Профілактика стомлювання учнів. *Початкова школа*. 1993. № 4. С. 55–56.
2. Оржеховська В. М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошуки. *Наукові записки НДУ ім. М.Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2011. № 4. С. 29–31.
3. Сливка Л. В. Екологія дитинства : навч.-метод. посіб. Івано-Франківськ : НАІР, 2014. С. 24–35.

1.2.1. Загальна характеристика ритмів життєдіяльності людини

Французький геофізик, астроном і хронобіолог Жан-Жак Дорту́ де Мерáн (фр. *Jean-Jacques Dortous de Mairan*; 1678–1771), спостерігаючи за рослинами, 1729 р. відкрив явище біологічної ритмічності. Він виявив, що листки рослин здійснюють періодичні рухи протягом доби. Пізніше було визначено, що біологічні ритми властиві практично всім живим організмам. Відтоді науковці зібрали величезний фактичний матеріал щодо поширення біоритмів у природі.

Біологічні ритми, або біоритми, – це регулярні кількісні та якісні зміни життєвих процесів, що відбуваються на всіх рівнях організації живої матерії: молекулярному, клітинному, тканинному, організмівому, популяційно-видовому, біогеоценотичному і біосферному.

Розрізняють зовнішні та внутрішні біоритми. Зовнішні біоритми пов'язані з розташуванням Землі в космічному просторі, її обертанням навколо своєї осі, навколо Сонця тощо і, відповідно, з наслідками цих явищ і процесів. До внутрішніх біоритмів відносять, до прикладу, ритми

¹² *Біоритмологія (хронобіологія)* – це розділ біології, який вивчає біоритми живої матерії, тобто ритмів активності і пасивності, які відбуваються в живому організмі. Згідно біоритмології, більшість процесів, що відбуваються в організмі, синхронізовані з періодичними сонячними, місячними, земними і космічними впливами.

¹³ *Фізіологія* (грец. *φυσιολογία* – природознавство) – наука про життєві процеси, діяльність окремих органів та їх систем і загалом всього організму.

дихання, серцебиття, травлення, виділення, ін. Біоритми мають різну періодичність: частки секунди, секунди, хвилини, добу, місяць, рік, певну кількість років. За частотою повторення циклу усі біологічні ритми поділяють на три групи:

- ритми високої частоти з періодом, що не перевищує півгодинний інтервал (ритми скорочення м'язів, дихання, біохімічних реакцій);
- ритми середньої частоти з періодом від півгодини до семи діб (зміна сну та бадьорості, активності і спокою, коливання артеріального тиску і температури тіла);
- ритми низької частоти (зміна метаболізму живих організмів протягом року) пов'язані з сезонними явищами: зміною температурного, світлового режимів та режиму вологості.

Біоритмічність визнано однією з основних властивостей усіх живих істот. Вона є важливим механізмом регуляції функцій, що забезпечує здатність організмів до підтримання сталості внутрішнього середовища і пристосування до змін довкілля. Протягом сотень мільйонів років еволюції тривав процес пристосування до них, вироблялися ритмічні процеси життєдіяльності.

Завдяки «біологічному годиннику» організми орієнтуються щодо періоду доби (спокій чи активність тварин вдень, вночі, у темряві; добові ритми руху рослин; ритмічність поділу клітин у людини тощо), зміни пори року (линяння тварин; листопад у рослин).

Найбільше вивченими є добові біоритми, які пов'язані з обертанням Землі навколо своєї осі. Як і всі адаптаційні системи організму, ці біоритми склалися в процесі еволюції.

Добові біоритми контролюються так званим «біологічним годинником», тобто пристосувальним механізмом, що забезпечує здатність живих організмів орієнтуватися в часі. Цей механізм ґрунтується на періодичних фізико-хімічних процесах, які відбуваються в організмі.

Найважливіший добовий ритм людини – це чергування сну і неспанья. Середня тривалість сну – не менше семи годин. Утім, співвідношення сну і неспанья дуже індивідуальне. У народі у цьому контексті людей розподіляють на «жайворонків» та «сов». «Жайворонки» – це ті, хто рано прокидаються і рано лягають спати. «Сови», навпаки, спати лягають пізно і просинаються теж пізніше. «Жайворонки» – бадьорі, життєрадісні, енергійні в першій половині дня; «сови» є такими у другій половині дня. Людей, активність яких не має чітко вираженої залежності від періоду доби, іноді називають «голубами».

Найпростіший приклад добових біоритмів – це коливання рівнів процесів життєдіяльності, а саме: максимальна працездатність людини вранці (9^{00} – 13^{00} ; саме в цей час мозок людини найбільш активно класифікує інформацію, аналізує та узагальнює її), мінімальні – у середині дня (13^{00} – 16^{00}); другий максимум – увечері (16^{00} – 22^{00}), а найвираженіша мінімальна активність – уночі й на початку ранку (22^{00} – 8^{00}).

В період з 8^{30} до 11^{00} фізична активність людини знаходиться на найвищому рівні. Двічі на добу в людини падає працездатність м'язів серця – близько 13^{00} – 14^{00} і 21^{00} : тому у цей період лікарі не рекомендують виконувати важку фізичну та розумову роботу. Між 2^{00} і 4^{00} ночі в людини знижується активність пам'яті, уваги, що слід урахувати, виконуючи роботу в нічний час.

1.2.2. Поняття про працездатність, утому, перевтому

Головним біоритмологічним принципом раціональної організації навчальної діяльності має бути суміщення навчальних занять із часом біоритмологічного оптимуму учнів. Організуюючи навчальний процес, необхідно враховувати основні закономірності динаміки працездатності школярів протягом уроку, навчального дня, тижня, року.

Працездатність є здатністю учня діяти цілеспрямовано і досягати певних результатів. Будь-яка робота (і фізична, і розумова), якщо вона є надмірно інтенсивною і тривалою, призводить до зниження продуктивності і розвитку вираженого стомлення.

Ступінь працездатності залежить від зовнішніх умов і функціонального стану організму. Важливими тут є також особливості вищої нервової діяльності. Так:

- діти з урівноваженим рухливим типом нервової системи (*сангвініки*) характеризуються підвищеною активністю; вони швидко і легко включаються в роботу і можуть тривалий час інтенсивно працювати, не втомлюючись;
- діти із сильним, неурівноваженим типом вищої нервової діяльності (*холерики*) характеризуються нестійкою працездатністю; вони нетерплячі, важко переключаються на новий вид діяльності, працюють добре, якщо їх зацікавити;
- діти із сильним, урівноваженим, інертним типом нервової системи (*флегматики*) важко і довго залучаються до роботи, повільно концентрують свою увагу, але, включившись, можуть працювати довго й настирливо;

- діти зі слабким типом нервової системи (*меланхоліки*) малоактивні, швидко стомлюються, не вміють працювати систематично.

Утома – це стан організму, який характеризується зниженням його працездатності в результаті довготривалого або надмірного навантаження. Утома обумовлює важливі біологічні процеси:

- є захисною реакцією від виснаження;
- стимулює відновлювальні процеси в організмі;
- розширює межі його функціональних можливостей і під час тренування рівноцінне навантаження спричинятиме меншу втому.

У людини розрізняють фізичну та психоемоційну втому. Навчальна діяльність молодших школярів пов'язана з виникненням обох видів втоми. Фізична втома є наслідком довготривалого й одноманітного фізичного навантаження. Психоемоційна втома є результатом емоційної і розумової напруги, яка пов'язана з діяльністю нервової системи та головного мозку.

Навчальна діяльність школярів на уроці пов'язана з виникненням обох видів втоми. Кількісно оцінити втому дуже складно. Її початковими ознаками є:

- зниження якості роботи (кількість правильних відповідей);
- збільшення кількості помилок;
- зміна в поведінці учня – він стає неспокійним або в'ялим, неуважним, часто відволікається;
- погіршення регуляції фізіологічних функцій (спітнілість, почервоніння обличчя);
- погіршення зору;
- порушення координації рухів, зміна почерку;
- скарги на втому;
- засинання під час уроку, спричинене процесами гальмування в ЦНС.

Зміни в організмі, пов'язані з втомою, мають тимчасовий характер і зникають при зміні діяльності або в процесі відпочинку.

Освітній процес не повинен виключати втоми, але має вибудовуватися таким чином, щоб віддалити її прихід і, найголовніше, попередити виникнення перевтоми.

При перевтомі зміни, які відбуваються в організмі, не проходять ані при короткочасному відпочинку, ані при переключенні на новий вид діяльності.

Початковими ознаками перевтоми є зміни в поведінці учня, як-от:

- нестриманість;
- роздратованість;
- стійке зниження працездатності;
- зниження імунітету;
- часті головні болі;
- порушення сну.

Негативний вплив перевтоми, особливо хронічної, яка є наслідком перевантажень, призводить до погіршення стану здоров'я учня.

1.2.3. Деякі аспекти профілактики утомлюваності учнів

Утомлюваність – це суб'єктивний індивідуальний показник, який характеризує функціональну «коштовність» уроку для кожного учня.

Щоб забезпечити високий рівень працездатності учнів та знизити стомлюючу дію навчального навантаження на їхній організм, у процесі навчання необхідно врахувати вікові особливості учнів і фізіологічні процеси, що відбуваються в їхньому організмі в ході учіння.

На початку навчального року працездатність школярів невисока. Після літніх канікул учні поступово адаптуються до навчання, і тільки через певний час працездатність досягає максимуму. Збереженню працездатності на високому рівні протягом тривалого часу допомагають канікули – осінні, зимові, весняні. Вони випереджують розвиток втоми, зберігають здоров'я. Проте на кінець навчального року відбувається накопичення втоми, тобто виникає перевтома, і працездатність знижується. Тому літні канікули є необхідними для відновлення фізіологічного стану учнів.

Такі показники, як увага та пам'ять, є найбільш високими з жовтня по січень. До березня вони поступово спадають. Починаючи з травня, розумова працездатність знаходиться на низькому рівні.

Зміна фізичної і розумової працездатності відбувається також протягом недільного циклу. У понеділок вона найбільш низька. Потім помітно зростає, досягає піку в середу, а в п'ятницю та суботу відбувається спад працездатності.

Організуючи навчально-виховний процес, керівник школи повинен подбати про правильно складений (такий, що відповідає державним санітарним правилам) розклад уроків. Найбільший обсяг навчального навантаження повинен припадати на вівторок і середу. На ці дні в шкільний розклад необхідно виносити навчальні дисципліни, які вимагають значного розумового напруження. Крім того, уроки, на яких

переважають розумово-активні операції (математика, мова, читання) необхідно проводити у період з 9⁰⁰ до 11⁰⁰ години. Якщо ці дисципліни поставити у розклад раніше цього часу (тобто, в годину найменшої працездатності, коли відбувається впрацювання), або на останні уроки (коли має місце утомлюваність), то кількість помилок у контрольних роботах збільшиться на 10–12%, обсяг виконаних завдань зменшиться, в учнів може спостерігатися зниження артеріального тиску, ін.

У робочому тижні учнів початкової школи має бути передбачений розвантажувальний день – четвер. На цей день у розклад не можна вводити «когнітивні» предмети. Тут повинні переважати так звані «компенсуючі» (для зняття напруження і втоми) предмети, а саме: фізичне виховання, музичне і образотворче мистецтво, дисципліни соціальної, здоров'язбережувальної і природничої освітніх галузей.

Тривалість уроків у першій половині дня має бути 45, 40, 30 хвилин, а у другій половині дня відповідно – 30, 40, 45 хвилин. Найменш оптимальним часом для навчання є період з 12⁰⁰ до 15⁰⁰.

За здоров'язбережувальним критерієм, кожен урок оцінюється за такими параметрами:

- ✓ *складність*: це об'єктивна властивість уроку, вона включає конкретний обсяг знань, умінь, навичок, які повинен засвоїти учень, інтенсивність роботи;
- ✓ *насиченість* (кількість видів навчальної діяльності, елементів уроку, якими були зайняті учні);
- ✓ *емоційний стан учнів* (оцінка реакції учнів на навантаження).

Утомлюваність уроку не завжди пов'язана з його складністю. Багато, що залежить від рівня та методики викладання, підготовленості необхідно будувати навчальний процес на основі фізіологічних закономірностей змін працездатності школярів.

Практика засвідчує, що спроби учителя протягом тривалого часу утримувати увагу учнів початкової школи, як правило, є безуспішними, оскільки перевтома нервових клітин головного мозку, яка виникає, і так звані «охоронні гальма» спричинюють відволікання, «рухову занепокоєність» учнів уже через 10–15 хвилин інтенсивної роботи.

Тому, приміром, тривалість безперервного читання шестирічних дітей не повинна перевищувати 8 хвилин, діти семи-восьми років не повинні читати довше, ніж 10 хвилин, дев'ятирічні – ніж 15 хвилин. Оптимальний обсяг диктанту для учнів 3-го класу становить 55/60 слів, для учнів 4-го класу – 95/100 слів. Для оптимізації розумової діяльності учнів 3-го класу при вивченні математики одне комплексне завдання має становити

не більше, ніж 1/2 задачі й 7/9 прикладів, а час виконання таких завдань не повинен у сумі перевищувати 23–25 хвилин.

Для учнів початкових класів надзвичайно важкою є не тільки розумова праця, а також велике статичне навантаження, яке необхідне, зокрема, для підтримання тіла в певному положенні під час уроку. Сидіння – це активний процес, пов'язаний з напруженням м'язів, необхідним для утримання пози. Для дітей, які за своєю природою є дуже рухливими, занадто важко і утомливо сидіти нерухомо за партою протягом 35–40 хвилин. Семи-восьмирічні діти можуть утримувати «правильну» позу тільки 2 хвилини 40 секунд на початку уроку і 1 хвилину – наприкінці уроку. Отже, вимога сидіти як «олов'яний солдатик» є неприпустимою.

З метою підтримання уваги і працездатності школярів, профілактики стомлюваності учнів, їх перезбудженню упродовж уроку проводять вправи для зняття фізичного і психологічного напруження (фізкультхвилинки), на які витрачають 2–3 хвилини, і так звані «хвилинки тиші». Хвилина активного відпочинку учня – це 10 хвилин стійкої уваги і більш повноцінної роботи. На уроках письма, мови, читання та математики фізкультхвилинки необхідно проводити через кожні 15 хвилин уроку. Ефективність «оздоровчої» дії фізкультхвилинок напряму залежить від їх емоційного забарвлення. Щодо «хвилинок тиші», то цю форму відпочинку краще проводити із заплющеними очима.

Щодо перерв, то, приміром, при 30-хвилинній тривалості уроку необхідна 15-хвилинна перерва, після 40 хвилин уроку учневі необхідно 20–25 хвилин, щоб відпочити. Відновлення функцій організму краще відбувається тільки на свіжому повітрі.

Отже, для підтримки високого рівня працездатності учнів і розв'язання педагогічних задач велике значення має організація уроку, визначення основних видів навчальної роботи, їх тривалості та оптимального поєднання логіки проведення уроку з динамікою зміни працездатності учнів. Нижче представлено загальну схему здоров'язбережувального уроку.

На початку роботи відбувається поступове підвищення показників розумової працездатності, «упрацювання», пристосування до діяльності.

Після цього настає період оптимуму, потім з'являються перші ознаки втоми – зниження уваги, темпу роботи, рухливість. Це те, що можна помітити. У той же час підвищується напруження деяких фізіологічних функцій – це не видно «на око», але функціональна «ціна» роботи зростає,

хоч зусиллям волі ще можна продовжити роботу. Якщо у цей момент не відрегулювати, не відкоректувати величину навантаження, якщо продовжити роботу з тією ж інтенсивністю, то наступить втома та різко знизиться працездатність.

Нижче представлено «похвилинну» структуру уроку, сприятливого збереженню здоров'я учнів:

- Перші 3–5 хвилин : «упрацювання». Але цей період можна скоротити, створюючи ситуацію інтересу, гри, сконцентрувавши увагу дітей на роботі.
- Наступні 10–15 хвилин : оптимум – період найвищої працездатності. Проте цей період можна продовжити, якщо змінювати види діяльності, підтримувати інтерес, високу мотивацію. Водночас слід пам'ятати, що висока інтенсивність навіть дуже цікавої роботи не може тривати більше 20 хвилин.
- Далі : компенсаторна перебудова, коли учні відпочивають, відволікаються. Найчастіше це – фізкультхвилинка, вправи для зняття фізичного і психологічного напруження.
- Опісля : 5–10 хвилин ефективної роботи.

При такому плануванні до кінця уроку не буде дуже різкого спаду працездатності.

Варто пам'ятати, що на розумову працездатність, окрім іншого, значно впливає емоційне збудження: робота, яка виконується з інтересом, втомлює менше, ніж одноманітна і малоцікава; у процесі інтенсивної і дуже цікавої роботи втома може наступити значно пізніше, ніж у процесі нецікавої і мало інтенсивної роботи. Це пов'язано насамперед із тим, що інтерес створює позитивний емоційний тонус, який збуджує ряд кору великих півкуль, підвищуючи її працездатність.

Дидактичні та психологічні аспекти «оздоровлення» уроку полягають у тому, що вчитель:

- ✓ відбирає той зміст навчання, який максимально враховує індивідуально-психологічні особливості учнів;
- ✓ з метою профілактики надмірної інтелектуалізації навчання та насичення змісту уроків емоціями надає перевагу театралізованим урокам, урокам-концертам, урокам-екскурсіям;
- ✓ дотримується порядку під час використання дидактичних матеріалів, переходу від одного виду діяльності до іншого;

- ✓ готується до уроку таким чином, щоб учні були достатньо навантажені протягом усього заняття;
- ✓ намагається зробити виклад навчального матеріалу цікавим, зрозумілим; використовує методи навчання, які стимулюють учнів до діяльності творчого характеру;
- ✓ стимулює мисленеву діяльність учнів, привчає їх аналізувати, оцінювати і застосовувати навчальний матеріал на практиці; дбає про урізноманітнення розумових і практичних видів діяльності (слухання, спостереження, розв'язання задач, розповідь, інтерактивні методи, т.ін.);
- ✓ будує взаємодію із учнями на основі доброзичливості, толерантного ставлення, активної творчої співпраці;
- ✓ стримує свій гнів, не дозволяє своїм почуттям вийти з-під контролю; з метою зменшення психологічного напруження і профілактики психотравм, стресів та неврозів використовує на уроках гумор, створює для учнів ситуації успіху; не принижує учнів;
- ✓ з метою створення умов для відновлення і збагачення сил учнів забезпечує на уроці умови для рухової активності учнів: дбає про постійну зміну позиції корпусу школярів, ефективно використовує ігрову діяльність, вправи на зняття м'язового і психологічного напруження, релаксаційні паузи, рухові дидактичні ігри, гімнастику для очей тощо;
- ✓ доцільно застосовує арт-терапію, музикотерапію, казкотерапію, ін.;
- ✓ з метою особистісного розвитку учня прагне до перенесення акцентів з контролю й оцінювання учнів на самоконтроль й самооцінювання; контролює і оцінює його навчальні досягнення, порівнюючи школяра із самим собою (а не з іншими учнями), з тими змінами, які відбулися в самій дитині.

1.3. Реалізація медико-гігієнічних технологій в закладах загальної середньої освіти. Основи першої невідкладної допомоги

План

1.3.1. Правила бинтування.

1.3.2. Типи накладення пов'язок на рани (залежно від місця поранення і типів ран):

1.3.1. Правила бинтування

Перед накладенням пов'язки треба оголити рану, не забруднюючи її і не завдаючи болю, шкірні покриви навколо рани обробити настоянкою йоду. Верхній одяг (залежно від характеру рани, погодних і місцевих умов) знімають або розрізають. Спочатку знімають одяг зі здорової сторони, потім – з ураженої. У холодну пору року щоб уникнути охолодження, а також в екстрених випадках у уражених у важкому стані одяг розрізають в області рани. Не можна відривати від рани прилиплу одяг, її треба обережно обрізати і потім накласти пов'язку.

1. З метою запобігання втоми, забезпечення можливості зміни пози, накладення пов'язки має відбуватися в зручному для постраждалого положенні.

2. Необхідно знерухомити ту частину тіла, на яку накладають пов'язку, оскільки рух може змінити крок ходу бинта і цим порушити правильність накладення пов'язки.

3. При накладенні пов'язки положення частини тіла того, кому накладаємо пов'язку, має відповідати подальшій позі потерпілого.

4. Той, хто бинтує, повинен знаходитися обличчям до потерпілого, щоб бачити його емоції – це дозволить не завдавати хворому зайвого болю при накладенні пов'язки.

5. Починають бинтування за кругового кроку, що закріплює бинт. Кожен наступний оберт бинта повинен прикривати попередній на одну другу або дві третини його ширини. 1-й тур накладається косо, 2-ий – закріплює 1-й тур, а ту частину, яка залишилася від 1-го туру, згинають і накладають на 2-ий тур (так званий «замочок»), 3-й тур закріплює «замочок». Такий метод закріплення пов'язки на початку бинтування не дозволяє пов'язці розбобтуватися і розмотуватися в процесі експлуатації.

6. Бинтування відбувається знизу (від периферії) вгору (до центру).

7. При бинтуванні за основу береться один з основних типів пов'язок (див. нижче), який у міру необхідності може видозмінюватися.

8. У процесі бинтування бинт слід тримати в правій руці, а лівою утримувати пов'язку і розгладжувати ходи (тури) бинта. Бинт розгортають, не відриваючи від пов'язки, зліва направо, кожним наступним ходом перекриваючи попередній хід наполовину або дві третини ширини його. Рівномірно натягуючи, бинт накручують в одному напрямку – по відношенню до бинта.

9. Бинт не можна перекручувати. Пов'язка накладається не надто туго (крім тих випадків, коли потрібно давити), щоб не порушити кровообіг, але і не дуже слабо, щоб вона не спадала з рани.

10. Після закінчення бинтування важливо перевірити, чи правильно накладена пов'язка: чи достатньо вона закриває хвору частину тіла, не збивається, т. ін. Обов'язково потрібно дізнатися у потерпілого, чи не тисне пов'язка, чи не занадто туго вона накладена, так як в останньому випадку на кінцівки нижче пов'язки незабаром можуть з'явитися посиніння і набряк.

11. Пов'язка закінчується круговими турами.

12. Кінець бинта розривають поздовжньо і зав'язують вузлом на стороні, протилежній пошкодженню, і тієї, на якій буде лежати потерпілий. Можна також підшити кінець бинта чи приколоти його шпилькою до пов'язки.

1.3.2. Типи накладення пов'язок на рани (залежно від місця поранення і типів ран)

– *Кругова* пов'язка – один з найпростіших типів пов'язок. Обороти бинта повинні лягати один на інший, прикриваючи його цілком. Пов'язку застосовують для накладення в області зап'ястя, на нижню третину гомілки, чоло, шию і живіт.

– *Спіральна* пов'язка більш складна в застосуванні. Її починають накладати так само, як і кругову (з 2–3 кругових ходів), після чого ходи бинта йдуть в косому напрямку, перекриваючи при цьому попередній хід на дві третини. При накладенні пов'язок на кінцівки, товщина яких різниться, ходи пов'язки можуть не прилягати щільно, при її накладення допускаються перегини. Перегини робляться по одній або двох вертикальних лініях поза зоною ушкодження через кожні два оберти бинта. У перегині бинт ведеться навскіс. Великим пальцем лівої руки притримують його нижній край, розкочують трохи головку бинта і перегинають його у напрямку до себе так, щоб верхній край його став

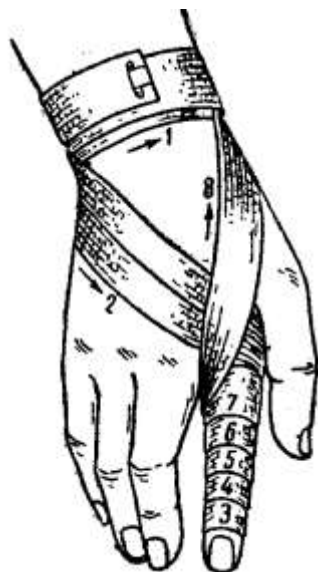
нижнім, і навпаки. Далі накладається проста спіральна пов'язка з застосуванням перегинів в міру необхідності.

– *Хрестоподібна* (восьмиподібна) пов'язка отримала свою назву завдяки формі і ходу бинта: бинт пересувається за вісімкою. Застосовується при бинтуванні голови і шиї. При її накладенні круговими ходами бинт закріплюється навколо голови, потім вище і позаду лівого вуха його спускають в косому напрямку вниз на шию. Далі бинт направляють по правій бічній поверхні шиї, обходячи її спереду і піднімаючи по задній поверхні шиї на голову. Обвівши голову спереду, бинт проводять над лівим вухом навскіс. Надалі бинтування продовжують, чергуючи два останніх ходи, і закріплюють навколо голови.

– *Черепашача* пов'язка дуже добре підходить для накладання у ділянці суглобів. На колінному суглобі вона починається з кругового ходу бинта через найбільш виступаючу (опуклу) частину суглоба. Наступні ходи йдуть так само, як і попередні – нижче і вище попереднього. Бинт перехрещується в підколінній западині, розходить в обидві сторони від першого обороту, прикриває наполовину один оборот іншим, наближаючись один до одного, все більш закриває ділянку суглоба, поки не буде закрита вся пошкоджена ділянка. Така пов'язка закріплюється навколо стегна.

Хрестоподібно-спіральна пов'язка на палець

Розпочинається з накладення 3-х закріплювальних турів на променезап'ястковому суглобі.

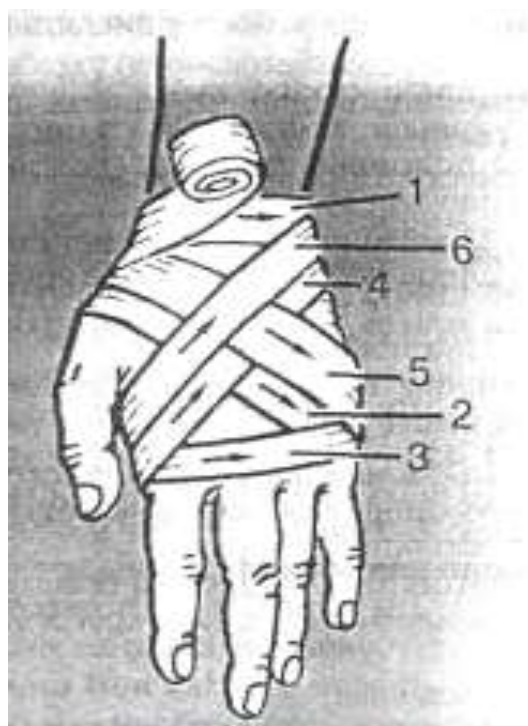


Потім бинт ведуть по тильній частині кисті до нігтьової фаланги пораненого пальця і спіральними турами закривають всю поверхню пальця. Після цього бинт по тильній частині кисті тягнуть до променево-зап'ясткового суглобу і роблять один оберт навколо нього. Так бинтують кожен палець.

Увага! Усі тури бинта ведуть по тильній стороні кисті, долоня повинна бути вільна від бинта!

Вісімкоподібна (хрестоподібна) пов'язка на променево-зап'ясний суглоб

Починають бинтування трохи вище зап'ястя з накладення двох-трьох фіксуєчих турів (1).

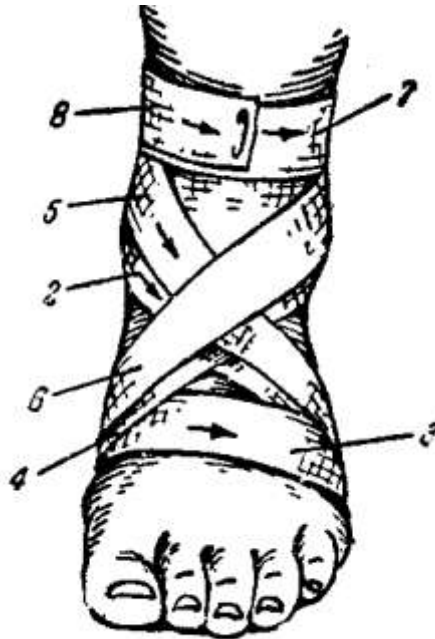


Потім бинт ведуть до верхівки мізинця (2; 5) і виконують один фіксуєчий тур навколо п'ясно-фалангових суглобів кисті (3). Потім повертають до зап'ястя (4; 6).

Перехрещування бинта залежить від розташування рани – на внутрішній або зовнішній стороні долоні.

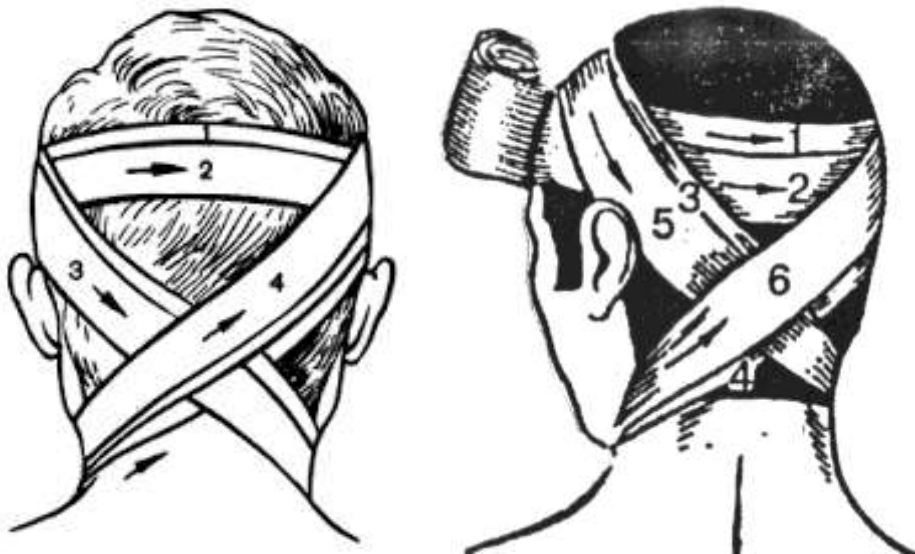
Бинтування завершують двома циркуляторними (круговими) турами навколо зап'ястя. Кінець бинта розрізають на дві частини і фіксують на променево-зап'ясному суглобі.

Таким самим способом накладають фіксуючу пов'язку на гомілковостопний суглоб.



Хрестоподібна пов'язка на голову (потилицю)

Ця пов'язка добре закриває потилицю і задню частину шиї, причому ходи бинта перехрещуються над ділянкою пошкодження.



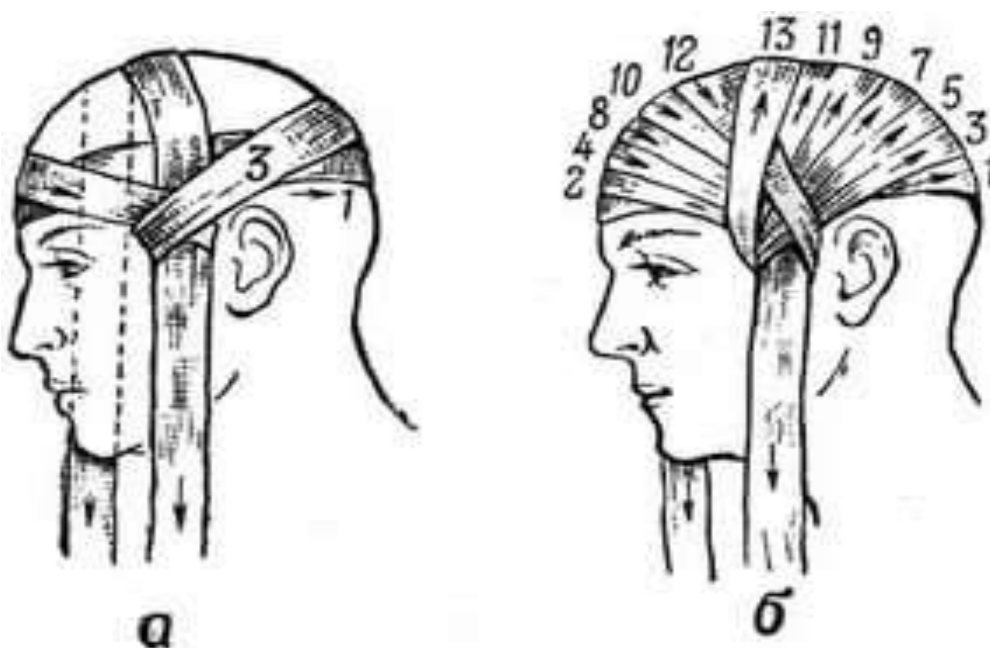
Пов'язку починають 1–2-ома циркулярними ходами бинта шириною 6–8 см навколо голови.

Далі бинт ведуть над лівою вушною раковиною і спускають послідовно на задній, правий, передній і лівий бік шиї на ділянку лоба, перехрещуючи попередній хід і т. д.

Недоліком пов'язки є можливість стиснення шиї, так як ходи бинта лягають поперек її передньої поверхні. Тому, перед бинтуванням необхідно обов'язково накласти на передню поверхню шиї шар вати.

Пов'язка на голову «Очіпок»

Накладають при пошкодженнях волосистої частини голови. Ця пов'язка проста, зручна і надійно тримається на голові.



Кусок бинта довжиною близько 1 м («зав'язка») укладають на тім'яну ділянку голови, кінці «зав'язки» опускають вертикально вниз попереду вушних раковин. Бинтування розпочинають з циркулярного туру навколо голови проти годинникової стрілки (етап фіксації) поверх «зав'язки». На другому циркулярному турі бинт ковзає навколо правої частини «зав'язки» і накриває передню (лобну) частину черепа, далі – навколо лівої частини «зав'язки» і накриває задню (потиличну) частину черепа (рис. а).

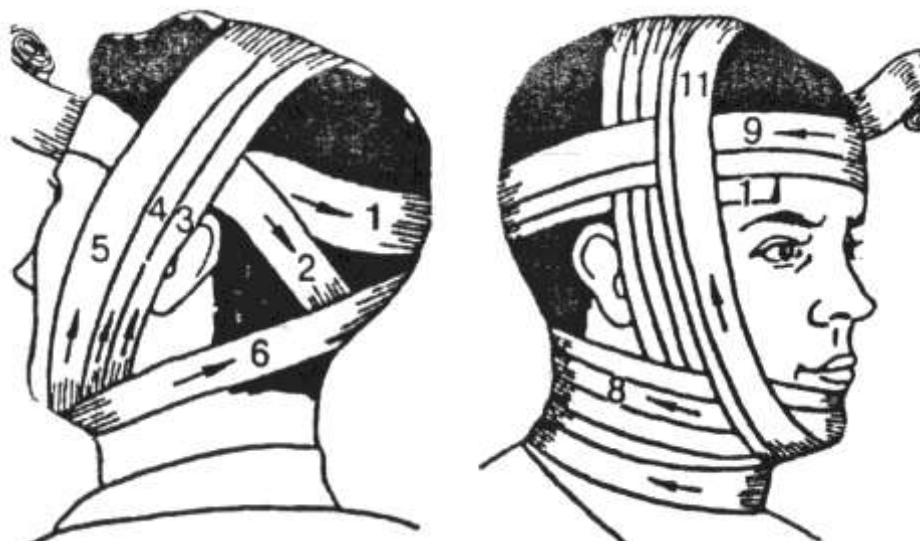
З кожним новим туром бинт закриває половину своєї ширини.

Бинтування продовжують за описаним вище алгоритмом, доки усе склепіння черепа не буде закрито (рис. б). Після цього кінець бинта закріплюють біля однієї з частин «зав'язки».

Кінці «зав'язки» зав'язують під підборіддям.

Пов'язка на голову «Вуздечка»

Голівку бинта беруть у праву руку, а кінець бинта – у ліву руку.



Роблять перші два закріплюючі тури у верхній третині плеча. Третій тур бинта спрямовують по передній поверхні грудної клітки до підпахвинної ямки здорової сторони, і повернувши його на задню поверхню грудної клітки, проводять його у поперечному напрямку паралельно попередньому ходу, на плече. Четвертий тур бинта обводять навколо верхньої третини плеча і спрямовують на передню третину плечового суглобу на $\frac{1}{3}$ вище попереднього.

Повторюють тури бинта до повного закриття ділянки плечового суглоба і надпліччя.

Фіксують пов'язку на грудній клітці спереду булавкою чи зав'язують на верхній третині плечового суглобу.

Фиксуюча пов'язка на ліктьовий суглоб

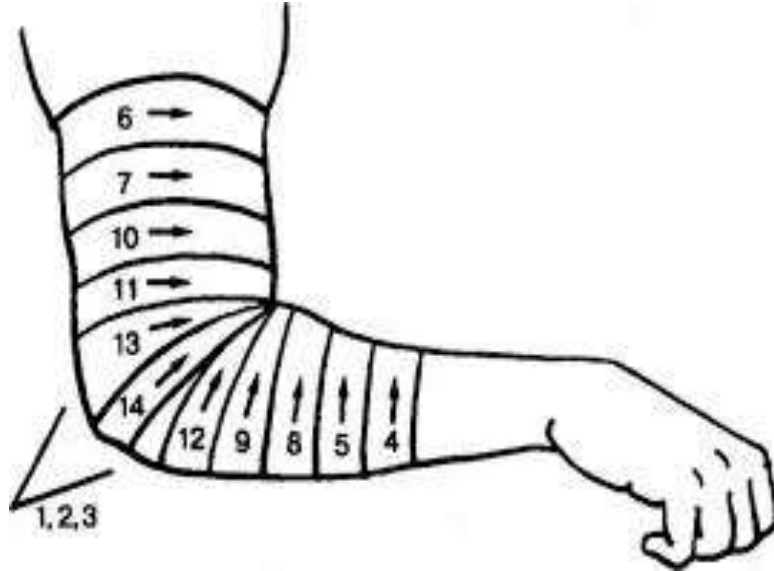
Накладається на зігнутий під прямим кутом ліктьовий суглоб.

Бинтування розпочинають з закріплювальних турів на *лікті* (1, 2, 3), потім бинт ковзає через ліктьовий згин на *передпліччя* і роблять 2 кругових тури навколо нього (4). Потім бинт ведуть через ліктьовий згин на *плече*.

Кожен наступний тур бинта накладають на попередній, закриваючи його на дві третини.

Порядок бинтування повторюють до тих пір, поки всі тури бинта не зійдуться в ліктьовому згині.

Отже, усі тури бинтування спрямовано у бік ліктьового суглоба. Останні тури бинта є закріплювальними – їх накладають на ліктьовому суглобі.



Таким самим чином накладають пов'язку на **колінний суглоб**.

1.4. Інформаційна гігієна у вимірі психологічної безпеки освітнього середовища

План

- 1.4.1. Як довіряти журналістам.
- 1.4.2. Інформація «без хімії». Інформаційний трафарет.
- 1.4.3. Поняття про сайти-сміттярки.
- 1.4.4. Як маніпулює телебачення.
- 1.4.5. Як маніпулюють інформаційні канали.
- 1.4.6. Як маніпулює Facebook.

Використані і рекомендовані джерела

1. Мойсеєнко О., Дармосюк А. Звідки беруться фейки та дезінформація, і як від них захиститися. *Українська правда. Життя*: вебсайт. URL: <https://life.pravda.com.ua/columns/2020/08/11/241935/>
2. Мороз О. Боротьба за правду. Як мій дядько переміг брехню. Київ: Yakaboo publishing, 2020. 160 с.
3. Сінгер П. В., Емерсон Т. Брукінг. Війна лайків. Зброя в руках соціальних мереж. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2019. 320 с.

В сучасному світі усі люди є, так би мовити, інформацією, яку вони споживають. Іншими словами, інформація змінює мислення і поведінку людини [2, с. 19].

Від того, на скільки інформація буде чистою від фейків і маніпуляцій, залежить коректність нашого вибору. Це стосується усього: від купівлі продуктів у супермаркеті до вибору президента.

З настанням «єри соціальних мереж» маніпулювати стало дуже легко. Кожен, хто має кілька тисяч доларів, може впливати на рішення значної групи людей. І з кожним роком ці технології удосконалюються. Соціальна мережа, яку було створено як новий вид зв'язку, перетворилася на «новий різновид війни» [3, с. 10]. Саме соціальні мережі стали найпридатнішим полем для засіювання дезінформації [1].

Нас ніхто не вчив, як споживати інформацію в новій цифровій реальності. І це значно спростило завдання маніпуляторам. Переважна більшість їхніх дій базується просто на розумінні і використанні базових алгоритмів цифрових платформ (Фейсбуку, Гугл).

Тема фейків з кожним роком стає усе популярнішою. Уся дискусія точиться навколо розпізнавання сутності фейків.

Треба знати, так би мовити дорожню карту, по якій «їздять» фейки: якщо людина будемо її знати, то буде більш прискіпливо дивитися на ці «автомобілі» і думати, чи сідати в них, чи пропустити і перейти на іншу дорогу.

1.4.1. Як довіряти журналістам

Інформація є таємничістю, яку отримуємо від знайомих. І не розуміємо, правда це, чи не правда.

Наш мозок працює таким чином: як тільки ми отримуємо інформацію на НОВУ для себе тему і ця інформається видається нам переконливою, він вважає її істинною, навіть якщо це брехня, фейк, конспірологія. Після цього, будь-яка інша інформація, у 100 разів правдивіша і аргументованіша, вона конкурує із тією інформацією, яку мозок отримав першою. І що робить мозок? Він не вірить усім іншим інформаціям. І потім потрібно набагато більше зусиль, щоб переконати у тому, що перша інформація була брехнею.

Тому, коли ми говоримо про боротьбу із фейками, ми говоримо про одну просту річ, а саме: щоб виграти війну з фейками, потрібно виграти одну битву і ця битва – це ПЕРШОДЖЕРЕЛО, тобто та інформація, яку людина отримує першою.

Ця проблема не нова у світі. Вона давно існує і вже випрацювалися стандарти, як її вирішувати. Це так звані *журналістські стандарти*: є інформація, журналіст повинен її зібрати і сформулювати таким чином, щоб ми могли зробити висновок, яке СТАВЛЕННЯ до цієї інформації сформувати ????. Іншими словами, журналіст повинен принести усю інформацію «на тарілці», подати її різносторонньо, ви на це усе подивитеся, причитаєте і сформуєте своє ставлення. Ви сформуєте. Не журналіст зробить висновки замість вас, а саме Ви зробите ці висновки. Це основне у сприйнятті будь-якої інформації.

Стандарти журналістські:

1. *Баланс думок (точок зору)*. Як мінімум, два погляди на проблему, РІЗНІ, протилежні, а краще – три, чотири. Якщо є конфлікт двох посадових осіб, має бути ще третя сторона, яка про це говорить.

2. *Оперативність*. Тобто інформацію треба давати максимально швидко, як тільки сталася подія. Оперативність не означає недостовірність – настільки швидко, наскільки її можна перевірити її достовірність. Просто швидко, але неякісно – це недотримання цього стандарту.

3. *Достовірність*. Тобто інформація має бути достовірною. Під кожні факти мають бути джерела, джерела перевірені і були на них посилання. Щоб не лише журналіст знав, звідки він взяв цю інформацію, але і Ви могли перевірити, перейти за посиланням і зрозуміти, що це є так дійсно, як написано у тому чи іншому матеріалі.

4. *Перевірка джерел інформації*. Це – журналіст сам повинен перевірити джерело, переконатися у його достовірності і лише після цього на нього покликатися.

5. *Відокремлення фактів від коментарів*. Факти – щось, колись, десь відбулося. Коментарі – ставлення експерта до цього факту. Подавати окремо факти і коментарі, приміром, посадовців, а Ви самі обираєте своє ставлення до цих фактів.

6. *Точність інформації* – факт-чекінг (з англ. *Fact checking* – перевірка фактів) – це один з напрямків журналістського контролю.

7. *Повнота інформації*. В новинах повідомляють, що саме відбулося, а в аналітичних статтях - чому це відбулося. Матеріали, в яких журналіст нав'язує свою думку, це порушення стандарту. Ви самостійно формуєте своє ставлення до того, що відбулося [2, с. 36–37].

1.4.2. Інформація «без хімії». Інформаційний трафарет

Було б дуже круто, якби усі медіа дотримувалися цих журналістських стандартів. Це дуже спростило б нам, аудиторії, яка споживає інформацію, оскільки ми б знали, що тут інформація об'єктивна і достовірною. Позаяк, не усі медіа є чистоплотними у цьому контексті, нам треба чітко розуміти, куди йти по інформацію, а куди не йти.

Щоб усього дотриматися, журналісту потрібно багато часу.

Проте, недобросовісні медіа будуть озвучувати те, що буде цікаво і часто це є ВИГАДКОЮ. Відтак, поки хороший журналіст напише один матеріал, поганий – десятки.

Медіа борються за те, скільки матеріалів ми прочитаємо за певний період часу. І, звісно, погані медіа виграють, бо вони мають більше контенту, відповідно – більше шансів, що ми той контент споживемо.

Відповідно, відбувається те, що відбувається : погані медіа популярні, хороші медіа менш популярні, якщо ми беремо до уваги кількісний аспект аудиторії, яка їх читає.

Приклад: ринок і два продавця – один продає красиві яблука (але, кроплені хімією), а інший – трішки кострубаті, з хробачком, підбиті від падіння (але, вони домашні і не кроплені хімією). Хто

заробляє більше? У другого продавця менша ціна і у нього купують лише постійні покупці, які знають, що ці яблука корисні і здорові (хороший товар).

Те саме відбувається з медіа.

Тому перед нами стоїть завдання, в яких медіа є «хімія» а в яких її не має (відповідно нам потрібно максимально споживати інформацію саме з них).

На щастя, маємо «магічну пігулку» – Інститут Масової Інформації (далі – ІМІ). Це – громадська організація, яка вже дуже давно функціонує в Україні. Вона сама аналізує, які он-лайн медіа дотримуються журналістських стандартів, а які їх порушують.

Цей список постійно міняється, тому, час від часу, треба заходити на сайт ІМІ і перевіряйте актуальну інформацію. Разом з тим, присутність у цьому списку не дає 100% гарантії, що якоюсь інформацією не будуть Вами маніпулювати.

Тому є другий рейтинг у тому ж ІМІ: рейтинг ДЖИНСІ. Це не тканина. Це – інформаційні матеріали, які 100%-замовні, але вони непромарковані, як замовний матеріал.

Тобто, інколи ви бачите, що є якась рекламна інформація і там написане слово «Реклама». Натомість в «джинсових» матеріалах (які проплачені, але не промарковані - не мають такої помітки) людиною хочуть зманіпулювати, давши людині некоректну інформацію, тому що хочуть, щоб вона в неї повірили.

Так от, ІМІ робить рейтинг он-лайн видань, які спекулюють цим і публікують багато цієї джинси (до прикладу, 112ua, ТСН, Уніан, 24 канал, Гордон, Обозреватель та ін.).

Як нам організувати своє споживання інформації, щоб змогли до нас достукатися. Для цього треба зробити, так званий «інформаційний трафарет». Що це таке?

Ми йдемо у рейтинг хороших медіа – обираємо з них 3–5 медіа, з яких будемо брати нову інформацію протягом дня. Дуже важливо, щоб спочатку ми споживали інформацію з цих хороших, без «хімії» медіа, а потім йшли в інші (пам'ятаймо про те, що «перша» інформація є дуже важлива, тому що ми її запам'ятовуємо і далі нас дуже важко переконати у протилежному). Отже, ми пішли у хороші медіа, зрозуміли, що відбувається у світі, знаємо, що це об'єктивна і хороша інформація, і далі ми спокійно можемо йти дивитися будь-яку інформацію на іншому медіа, телеканалі, читати в соціальних мережах, навіть відкривати ті посилання,

які нам надсилають друзі у вайбері, месенджері, ... Чому? Тому що ми будемо дивитися на цю інформацію і розуміти, що є об'єктивним: якщо дві отримані інформації співпали, то усе ОК; якщо ж бачимо різницю, то розуміємо, де нами хочуть зманіпулювати.

Таким чином, *інформаційний трафарет* – це простий лайфхак, який дозволяє не обмежувати себе у споживанні інформації, але чітко розуміти, що є достовірне і об'єктивне, а що ні.

Зауваження : не має «святих» медіа, в медіа працюють журналісти і навіть, якщо вони дуже хочуть дотримуватися журналістських стандартів, вони є людьми, вони можуть помилятися, натиснути не ту кнопку чи зробити якусь іншу механічну помилку. Отже, коли людина читає лише одне медіа, то не може зрозуміти, чи це є помилка, і буде сприймати усе, як істину «істину у першій інстанції». Тому, для формування свого власного інформаційного трафарета, треба обирати декілька медіа у різних форматах, тобто, щоб це були різні джерела інформації і щоб можна було підстрахувати себе від того, що у когось була безсонна ніч і він просто помилився. Є людський фактор, його неможливо нівелювати і тому, навіть хороші медіа інколи помиляються.

1.4.3. Сайти-сміттярки [2, с. 41–56]

Сайт-сміттярка – це буквально сайт-сміттярка. Там є і хороша інформація, яку випадково хтось туди закинув, і абсолютно непридатна для споживання, маніпулятивна інформація, яка кишить інформаційними вірусами.

Пам'ятаймо, що сайт-сміттярка не є медіа. Ці сайти не несуть жодної відповідальності за інформацію, яку там публікують. В них немає ніяких моніторингових організацій, які контролюють. В них немає редакції, не має журналістів, які мали б відповідати за ті матеріали, які там опубліковано.

Сайти-сміттярки мають єдину ціль, а саме: заробляти гроші. Тому вони будуть публікувати усе, що їм ці гроші приносить. Вони публікують абсолютно різноманітні матеріали – серйозні, про астрологію, рецепти та ін. Власне за цим контентом можна розуміти, що це сайт-сміттярка.

Також сайт-сміттярка – це «емоції» (теми з емоційними заголовками – це те, на що «клікне» споживач інформації). Вони будуть свою бізнес-модель на тому, що втягують людину максимально прочитати матеріал, поділитися цим матеріалом і максимально про нього розказати – у всіх заголовках і текстах буде нагнітання емоцій, які будуть «чіпляти» читача:

«Бабуся у свої 92 роки самостійно виростила величезний урожай чогось»; «Соцмережі підірвало відео мешканця ... про те, як завершиться війна. Дивитися усім!»).

Отже, якщо Ви прочитали певну інформацію і зловили себе на тому, що прочитане викликає у вас гнів, іронію, сміх чи інші емоції, то подумайте, де саме Ви це читаете, тому що, з великою вірогідністю, це може бути саме сайт-сміттярка. В нормальних медіа Ви такого не знайдете, тому що в цих медіа висновки робите лише Ви (вам там пропонують «суху», але об'єктивну інформацію).

Сайти-сміттярки поширюють три типи тем, як-от:

1) *Резонансна* – але вона, як правило, скопійована з іншого сайту. Але це для того, щоб привернути увагу аудиторії.

2) Весь інший матеріал буде *наїздом, чорним піаром*, щоб жертва піару заплатила гроші, щоб цей матеріал забрали.

3) Або це будуть якісь *нісенітниці*, які зацікавлять людей і вони будуть це читати через ніби-то сенсаційність, ніби-то корисність, ніби-то магичні пігулки, які уже і зараз вилікують від недуги.

Як саме людина потрапляє на сайт-сміттярку?

- Людина не знає про його існування. Його назви не знає ніхто. Проте, в Інтернеті людину так би мовити «переслідують» різноманітні банери, на яких написано «Революційний спосіб», «Шок», «Сенсація». Людина на них клікає і потрапляє на відповідний матеріал зі сміттярки.
- Другий спосіб, це коли хтось із фейсбуківських знайомих клікнув на таку ж інформацію («Революційний спосіб», «Шок», «Сенсація»), людина побачила її у себе в стрічці і перейшла на цей сайт.
- У себе в стрічці людина бачить рекламне оголошення на кшталт: «Не хочете, щоб комуналка коштувала так дорого?», «Хочете, щоб припинилася війна з росією?» та ін. – тоді «Тисни ЛАЙК!». Людина, звісно, погоджується з цим твердженням, тисне «лайк» і таким чином, підписується на цей сайт-сміттярку. Що це означає? Що уся інформація, яку публікують на ньому, буде потрапляти у фейсбуківську стрічку людини. Людина буде і далі її читати, тиснути на неї, щоб дізнатися деталі, переходити за посиланням на сайт-сміттярку і заробляти для цього сайту гроші. Чому? Тому що основна валюта зараз у світі – це наша увага і ті наші «кліки», які ми здійснюємо.

Так працює сміттярка.

Сайти-сміттярки «плодяться» щодня, їхня кількість росте, вони змінюють назви і домени. Тому, і Фейсбук, і Гугл прекрасно знають, що вони є шкідливими. І вони уже починають боротися з цими сайтами (блокують їхню діяльність), особливо коли ми багато разів тиснемо кнопку «пожалітися на цю сторінку».

Щоб не припинити своє існування, сайти-сміттярки вимушені міняти назву свого домену, щоб повернутися до нормальної діяльності. До прикладу, є «прекрасний» сайт-сміттярка під назвою «BBC-CNN». Пересічна людина сприймає цей сайт, як такий, що анонсує добре перекладені українською мовою реальні сайти BBC¹⁴ і CNN і новини з них. Насправді ж – це класична сміттярка. Назву вони міняли неймовірну кількість разів, тобто варіацій напису домену було безліч. Власне, тому, що їх постійно банять і блокують, а їм потрібно виходити з ситуації і викручуватися.

До усього, сайти-сміттярки, як правило, не існують поодиноці. Вони існують групами, і як тільки з'являється якийсь інформаційний матеріал, він з'являється і на десятках інших сайтів. Тут знову простежується базова модель – нормальних медіа є дуже мало, оскільки, щоб зробити якісний контент, потрібно багато працювати. А сайт-сміттярку зробити просто, більше того, можна натиснути «копіювати» і зробити купу таких сайтів. Як результат, коли людина розпочинає у Гуглі шукати певну інформацію, то вірогідність того, що вона натрапить на нормальне медіа, є дуже малою, а на сміттярку – дуже великою.

Крім іншого, сміттярки використовують дуже класні емоційні заголовки і пишуть про сенсаційні речі. Ці факти повинні насторожувати, щоб максимально мінімізувати перехід на такі ресурси.

Отже, основні характеристики сайтів-сміттярок такі:

- Матеріали цих сайтів не мають авторів. Неможливо знайти редакційну колегію (навіть, якщо є імена і прізвища, то існує велика ймовірність того, що цих людей не існує). Тобто, ніхто не несе відповідальності за відповідну інформацію.
- Назичайно широка палітра тем, про які пишуть ці сайти, і, як правило, цей контент стосується головно тем, які шокують.
- Це емоції, які затягують людину і людина хоче поширити цю інформацію.

¹⁴ BBC - канал, за який люди платять і відповідно отримують об'єктивний контент без реклами.

Існує програма «Фейкогрис»¹⁵. Цю програму вигадали реалізатори вебсайту Texty.org.ua. Програма дозволяє зрозуміти, чи це фейковий ресурс, чи це нормальний сайт. Встановлюється через один клік у браузер. Якщо людина відкриває новину на поганому ресурсі, то зверху на екрані з'являється жовта смужка і там написано «маніпулятивний сайт» чи «фейкова інформація». «Фейкогрис» ще лише вчиться і там не має інформації про абсолютно усі сміттярки.

1.4.4. Як маніпулює телебачення

Українські канали збиткові, оскільки витрати на їхнє утримання є найбільші (приблизно 200–300 тис. доларів на місяць).

Щоб їх окупити, необхідна велика кількість реклами. Такої кількості реклами не має, тому усі канали є дотаційними, тобто їх фінансують їхні власники. Отже, канали існують для того, щоб олігархи мали так званий медіа-вплив.

Очевидно, що олігархи просто так свої гроші нікому не віддають, тобто через канали свої вони будуть транслювати те, що їм потрібно. Вкрай важливо саме так сприймати усю інформацію на тому чи іншому каналі. Звичайно, що не уся інформація є маніпулятивною: там може бути 90% різноманітних телешоу, музичних і розважальних програм, а 10% – потрібної олігарху, власне маніпулятивної (в новинах, ток-шоу, програмах-розслідуваннях).

Відповідно, глядач, який зник дивитися розважальний контент на цьому каналі, автоматично звикає до цього каналу. Якщо випадково Ви натрапляєте на новини чи ток-шоу на цьому каналі, то олігарх уже виконав свою роль - Вас зтягнуло у цей телеканал і Ви почали дивитися не лише розважальний контент, але й маніпулятивний.

Існують чотири ключові маніпуляції від телебачення:

1. *Замовчування* : говорити лише про щось, а інше замовчують
2. *Викривлення* : одних хвалити, інших «обливати брудом»
3. *Псевдонародна думка* : люди в студії
4. *Спрощення усього* (ключова) : розжовують, говорять, як до маленької дитини; а складні проблеми залишилися за рамками

¹⁵ Рихліцький Володимир. Як працює «Фейкогрис» – ловець маніпуляцій зі штучним інтелектом. *Media Sapiens* : вебсайт. URL: <https://ms.detector.media/manipulyatsii/post/23883/2019-12-02-yak-pratsyuie-feykogryz-lovets-manipulyatsiy-zi-shtuchnym-intelektom/>

1.4.5. Як маніпулюють інформаційні телеканали

Ми говоримо про боротьбу з маніпуляціями, фейками, протистояння інформаційним вірусам і усьому тому, що заважає нам жити своє життя і не піддаватися на маніпуляції.

Інформаційне телебачення – це канали, які спеціалізуються саме на інформаційному мовленні, тобто увесь час там транслуються або новини, або політичні програми, або політичні ток-шоу, або якесь розслідування, загалом – усе те, що стосується нашого життя і нашої політики.

Ніби добре – щоб люди розібралися, усе розжувати.

Проте, інформаційні канали – це є основний інструмент маніпуляцій на телебаченні.

Для постійного транслювання інформації потрібні професійні ведучі, професійні журналісти і професійні експерти.

З експертами існує проблема, оскільки справжніх є не так багато. Натомість є багато «псевдоекспертів», які спеціалізуються в усьому (це люди, які професійно заробляють своєю псевдоекспертизою): у них є одна чи дві експертні думки, а усе решта – це здогадки і красиві розмови. Але точно, що у них є – це вміння гарно говорити на камеру, і з цієї причини вони можуть транслювати усе те, що потрібно їм чи їхнім замовникам. Псевдоексперти стають хорошим інструментом для власників каналів, щоб ніби-то третя, незаангажована людина розказала глядачам про ту, чи іншу подію і розказала так, як вигідно власнику цього каналу.

Таким чином, на кожному каналі формується група експертів, які говорять те, що потрібно.

Ключова теза – інформаційні канали ФАКТИ заміняють ДУМКАМИ, і думками людей, які не є кваліфікованими спеціалістами у тій чи іншій темі. Як результат, глядач усе більше забуває про факти, а прислухається до думок.

Як з цим боротися? Є певна матриця, яку називають «інформаційним трафаретом»: людина отримує інформацію – правдиву і об'єктивну – з кваліфікованих медіа і лише після цього дивитися інформаційні канали. У результаті, людина може порівняти, співставити, що є правдою, а що правдою не є.

Ще одним засобом маніпуляції є випуски новин.

В ідеалі, у правильному світі об'єктивної інформації існує правило: інформація в новинах повинна бути «суха», «об'єктивна», «просто факти», «жодних емоцій». Звісно, що люди, дуже часто не хочуть дивитися такі новини і слухати таку інформацію.

Результат – канали дуже часто перетворюють новини на «шоу з емоціями», яке базується на базових потребах людини, на інстинктах, як-от: Скандали, Сенсації, Страх, Смерть, Сміх, Секс (ці шість тематичних профілі закладені в основу новинних сюжетів).

1.4.6. Як маніпулює Facebook

Майже 70% українців вважають, що у соціальній мережі Фейсбук розміщено об'єктивну, незаангажовану інформацію. Зауважмо, що ідеться про абсолютно суб'єктивне джерело інформації, про мережу, яка, у принципі, не повинна дотримуватися жодних стандартів (загалом, не має такого поняття, як стандарт інформації у Фейсбуці). Проте українці ідуть туди і довіряють цій інформації.

Чому? Тому що споконвіків українці довіряють людям, і не довіряють інституціям. Фейсбук є оптимальним місцем: тут є дуже багато людей і дуже мало інституцій і, відповідно, можна взяти інформацію, яку транслюють люди.

Якщо людина є експертом у певній справі, до прикладу, є лікарем, а Ви лікуєтеся у цього лікаря, лікуєте зуби вже впродовж 10 років, і цей лікар розкаже Вам певну інформацію зі сфери неврології, то чи Ви йому повірите? У більшості випадків «так», тому що він – медик. Отже, якщо довіряємо щодо однієї теми, то є велика ймовірність того, що будемо довіряти і щодо іншої теми

Таким чином, Фейсбук стає оазою для появи мільйонів «псевдоекспертів», клондайком¹⁶ суб'єктивної інформації, яка ніким не фільтрується.

Насправді ж, Фейсбук фільтрує інформацію, але цей фільтр стосується лише ключових і важливих тем, дотичних, як правило, проблем усього світу (пандемія, війна). До того ж, Фейсбук фільтрує недосконало і багато фейків продовжують поширюватися.

Висновок – не можна довіряти інформації, розміщеній у Фейсбуку, її потрібно перевіряти.

Як функціонує фейсбук? Весела стрічка, там є наші друзі. І усе це – безкоштовно.

Але це є великою ілюзією. Ми платимо фейсбуку не грошима, а своїми даними. Фейсбук збирає про нас багато інформації : як тієї, яку ми

¹⁶ Клондайк – місце, повне скарбів.

добровільно йому віддаємо, коли реєструємо свій аккаунт, так і тією, яку ми залишаємо, щодня користуючись Фейсбуком (далі – Ф.):

- ми пішли кудись – Ф. відстежив нашу геолокацію;
- ми написали текст – Ф. відслідкував, про що ми написали;
- наші друзі прийшли і провзаємодіяли із цим постом (хтось вподобав, хтось прокоментував) – Ф. це зафіксував;
- ми пішли і провзаємодіяли з постами наших друзів – Ф. зрозумів, яка інформація нам подобається, якою ми цікавимося і як ми на неї реагуємо (ми поставили злий смайлик чи поставили сердечко).

Означене вище є лише частиною інформації, яку збирає Ф. Крім іншого, він фіксує, скільки часу ми читали ту, чи іншу інформацію, де і в якому місці ми зупинилися, куди ми перейшли за посиланням і що там подивилися.

Уся ця інформація збирається не для конспірологічних тем, вона збирається для того, щоб передати її рекламодавцям, а вони могли використати її у своїх цілях і показати нам рекламу.

Оскільки Ф. хоче заробити якомога більше грошей, то він зацікавлений, щоб Ви сиділи у ньому якомога довше, оскільки таким чином він зможе показати Вам більше реклами.

Яким чином формується Ваша стрічка? У Вас є 100 друзів, кожен з них пише. Фейсбуку потрібно зрозуміти, що для Вас є найбільш цікавим і показувати Вам насамперед ці пости. Таким чином він створює умови, щоб Ви якомога більше залишалися на Ф. і не переходили на інші платформи.

Отже, він за Вами слідкує, розуміє, що Вам цікаво і показує Вам це у пріоритеті. І він виконує свою роль – утримує Вашу увагу і може продавати її рекламодавцям.

Що таке «інформаційна бульбашка»?

Коли ми багато часу проводимо в соціальних мережах, ми споживаємо інформацію з певних джерел і нам здається, що це усе, що є в інформаційній реальності. Насправді ж – це інформаційна бульбашка, а поза нею можуть бути абсолютно інші інформаційні бульбашки, в яких люди цікавляться зовсім іншими темами, читають зовсім інші джерела інформації, у них зовсім інші новини, акценти, вподобання.

І це важливо розуміти, бо якщо ми цього не знаємо, бо коли, приміром, приходять вибори, чи інша подія загальнонаціонального масштабу, ми дивуємося, чому інші люди мають кардинально відмінні від наших погляди. А це пояснюється інформаційною бульбашкою. У кожного

є своя власна стрічка фейсбуку, у кожного є свої вподобання і залежно від цього у інших людей формується інший контент.

Отже три аспекти, засвідчують, що Ф. нами маніпулює:

1) у Ф. суб'єктивна інформація, оскільки тут немає журналістських стандартів (тут люди пишуть свої думки, тому фейсбуком не потрібно замінити новини);

2) Ф. не безкоштовний : ми платимо нашим часом і нашими даними, це для Ф. набагато цінніше – на нашому часі і на наших даних Ф. заробляє і заробляє;

3) Та інформація, яку ми бачимо у Ф., це не уся інформація, яка є об'єктивною і достовірною, це лише частина інформації, яка формує нашу інформаційну бульбашку.

Висновок: об'єктивна інформація може бути лише в тих медіах, які дотримуються журналістських стандартів.

1.5. Профілактика булінгу в освітніх закладах як соціальна і педагогічна проблема

План

- 1.5.1. Актуальність проблеми у вимірі статистичних даних.
- 1.5.2. Поняттєвий інструментарій проблеми.
- 1.5.3. Ключові причини вчинення булінгу.
- 1.5.4. Умови (обставини) булінгу.
- 1.5.5. Форми і види булінгу.
- 1.5.6. Деструктивний вимір булінгу.
- 1.5.7. Проблема запобігання і протидії булінгу.

1.5.1. Актуальність проблеми у вимірі статистичних даних

За результатами дослідження, проведеного Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) у 2017 році, 67% дітей в Україні у віці від 11 до 17 років стикалися з проблемою булінгу впродовж останніх трьох місяців, з них, більше, ніж 32% – стали жертвами знущань саме у приміщеннях і рекреаціях закладів освіти¹⁷. Відповідно до статистики Національної дитячої «гарячої лінії» понад 25% дзвінків, тим, чи іншим чином, пов'язані з цькуванням. Загалом, за статистикою, близько 40% осіб дитячого і юнацького віку, які зіткнулися з випадками булінгу, ніколи не розповідали про це своїм батькам. При цьому, 44% з тих, хто став свідком знущань над своїми однолітками, не реагували на такі факти через острах піддатися аналогічному знущанню¹⁸.

У травні 2019 року Громадською організацією «Ла Страда-Україна» було проанкетовано¹⁹ 1497 учнів та учениць, 826 батьків, 271 педагог закладів освіти Луганської й Донецької областей з метою визначення рівня розповсюдження проблеми насильства та цькування (булінгу) в дитячому середовищі²⁰. На думку учнів і учениць, булерами найчастіше є хлопці

¹⁷ UNICEF in Ukraine. URL: <https://www.unicef.org/ukraine>

¹⁸ Пояснювала записка до проекту Закону про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу. URL: http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4_1?pf3511=64402

¹⁹ Анкету розроблено фахівцями Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України та ГО «Ла Страда-Україна».

²⁰ Анкетування проводилось у межах проекту «Створення безнасильницького середовища у 14 закладах освіти “Безпечних школах” у Донецькій та Луганській областях», який впроваджується ГО «Ла Страда-Україна» за підтримки Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) та у співпраці з МОН України.

(про це зазначили 20,8% респондентів). У такій ролі можуть опинитися діти, які мають лідерські якості (про це зазначили 27,6% опитаних), діти, фізично сильніші (про це зазначили 19,8% респондентів). 54,2% опитаних відповіли, що булером може бути будь-хто. На думку тих, хто приймав участь в анкетуванні, найчастіше потерпають від булінгу дівчата (20,6% відповідей), діти, які відрізняються від інших будь чим (71,1% відповідей); які не мають сучасних гаджетів, одягу (56,9% відповідей), фізично слабші (34,0% відповідей). 26% вказали, що в їхньому закладі освіти трапляються випадки булінгу між хлопцями та дівчатами.

1.5.2. Поняттєвий інструментарій проблеми

Етимологічно термін «булінг» походить від англійського дієслова «*to bull*», що фактично перекладається як «переслідувати», «знущатися». Трансферуючи зазначену категорію в українську термінологічну площину, булінг визначають як «процес», що передбачає здійснення дій, пов'язаних з переслідуванням, знущанням, залякуванням тощо. Синонімом англійського поняття «булінг» є українське слово «цькування», семантика якого й розкриває зміст булінгу. Разом з тим, у Словнику української мови наголошено, що «цькувати – це переслідувати кого-небудь різними нападами, клепами і т. ін., знущатися з когось»²¹ [с. 259].

Нижче наведено низку трактувань булінгу українськими вченими. Так, А. Барліт визначає булінг як утиск, дискримінацію, цькування, що означають тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного, психологічного тощо) з боку дитини або групи дітей стосовно іншої дитини чи інших дітей²² [с. 44]. Своєю чергою, Ю. Гаруст під поняттям «булінг» розуміє дії одного індивіда по відношенню до іншого, які спрямовані на встановлення соціальної нерівності, систематичного приниження, і ґрунтуються на постійному психологічному впливі чи заподіянні фізичної шкоди²³ [с. 50]. Отже, науковці характеризують поняття «булінг» крізь призму понять «жорстокість», «навмисність», «утиск», «дискримінація», «приниження», «психологічний вплив», «фізична шкода». Кожна з наведених характеристик тим чи іншим чином притаманна булінгу, однак вони не розкривають сутності останнього. Ці

²¹ Словник української мови; редкол.: І. Білодід (гол.) та ін.: в 11 т. Т. 4. Київ : Наук. думка, 1973. 840 с.

²² Барліт А. Форми і методи подолання (мінімізації) соціально-педагогічної та психологічної проблеми булінгу в освітньому середовищі. *Горизонти освіти*. 2012. № 2. С. 44–46.

²³ Гаруст Ю. Адміністративно-правовий механізм запобігання булінгу у вітчизняних закладах вищої освіти. *Правові горизонти*. 2018. Вип.12 (25). С. 48–53.

характеристики виступають лише додатковими, тобто такими, що доповнюють основні ознаки булінгу.

О. Кормило у своїй науковій праці «Явище булінгу в освітньому просторі» визначає, що не кожне здійснюване насильство є булінгом. Суть булінгу вбачається не в самій агресії чи злості кривдника, а у презирстві, зневазі, сильному почутті відрази до іншої, «покірної», особи, тієї, яка, ніби-то, не заслуговує на повагу. Це дає кривдникам можливість завдати шкоду без почуття провини, співчуття чи емпатії²⁴ [с. 179–180].

Доповненням до вищезгаданих характеристик є, до прикладу, визначення булінгу з юридичної точки зору, яке представлено зокрема у дисертації І. Лубенця. Під булінгом у загальноосвітніх закладах учений розуміє умисні, прямі чи опосередковані, переважно, систематичні протиправні дії з боку учня освітнього закладу, що спрямовані проти іншого учня всупереч його волі, які виражаються у формі фізичного впливу (чи погрози застосування такого впливу чи психічного впливу, обмежують свободу волевиявлення чи дій, наслідком яких є порушення прав на безпечне навчання, повагу, честь, гідність, майно, здоров'я чи життя та спричинення фізичної, майнової, моральної, психічної шкоди учневі²⁵ [с. 230–231].

На законодавчому рівні термін «булінг» вперше вживається у Законі України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» від 18.12.2018 р. № 2657-VIII. Положення цього документа регламентують дефініцію булінгу, його типові ознаки, повноваження суб'єктів публічного адміністрування щодо протидії булінгу, а також – адміністративну відповідальність за його вчинення²⁶ [с. 18]. У тексті Закону булінг (цькування) озвучується як діяння (дії чи бездіяльність) учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій, що вчиняються стосовно малолітньої чи неповнолітньої особи і (або) такою особою стосовно інших учасників освітнього процесу, внаслідок чого

²⁴ Кормило О. Явище булінгу в освітньому просторі. *Проблеми гуманітарних наук. Серія: Психологія*. 2015. Вип. 37. С. 174–187.

²⁵ Лубенець І. Насильство серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів: кримінологічна характеристика та заходи запобігання: дис. ... канд. юрид. наук : 12.00.08; Київ, 2017. 266 с.

²⁶ Корнійченко А. О. Адміністративно-правовий механізм запобігання булінгу в Україні: дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 081 «Право». Кропивницький, 2021. 270 с.

могла бути чи була заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого²⁷.

Очевидно, що наведене трактування поняття «булінг» дещо відрізняється від традиційно прийнятої у наукових колах точки зору щодо системи суб'єктів булінгу. Так, якщо науковці під час розкриття поняття «булінг» схиляються до позиції, що останній здійснюється безпосередньо учнями чи студентами, то законодавець розширює коло відповідних суб'єктів, визначаючи, що булінг можуть здійснювати не лише учні (школярі, студенти), але й усі учасники освітнього процесу.

Водночас, для того, щоб визначити осіб, які підпадають під категорію «учасники освітнього процесу», необхідно звернутися до Закону України «Про освіту» від 05.09.2017 р. № 2145-VIII, який передбачає, що учасниками освітнього процесу є такі особи: здобувачі освіти; педагогічні, науково-педагогічні та наукові працівники; батьки здобувачів освіти; фізичні особи, які провадять освітню діяльність; інші особи, передбачені спеціальними законами та залучені до освітнього процесу у порядку, що встановлюється закладом освіти²⁸. Отже, застосовуючи дедуктивний підхід, можна стверджувати, що адміністративну відповідальність за вчинення булінгу можуть нести не лише учні й студенти (здобувачі освіти), але й учителі, викладачі та інші особи, які здійснюють освітню діяльність чи певним чином залучені до освітнього процесу. Такий підхід законодавця є досить слушним, адже дозволяє належним чином врегулювати суспільні відносини одночасно між усіма учасниками освітнього середовища.

Ще одна особливість законодавчого визначення булінгу – це словосполучення «... внаслідок чого могла бути заподіяна шкода психічному або фізичному здоров'ю потерпілого». Вказана конструкція зазначає, що при встановленні складу правопорушення й подальшому притягненні винної особи (булера) до адміністративної відповідальності не враховується причинно-наслідковий зв'язок між дією, що визначена як булінг, і шкодою, яка фактично була заподіяна такою дією. Має місце лише факт булінгу, тобто діянь, спрямованих на заподіяння шкоди

²⁷ Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню): Закон України від 18.12.2018 № 2657-VIII. *Відомості Верховної Ради*. 2019. № 5. Ст. 33.

²⁸ Про освіту: Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. *Відомості Верховної Ради*. 2017. № 38–39. Ст. 380.

психічному чи фізичному здоров'ю потерпілого незалежно від настання такої шкоди²⁹ [с. 38].

До усього треба додати, що булінг, виникає між двома учасниками освітнього процесу, разом з тим, він охоплює значно ширше коло суб'єктів. Зокрема, його учасниками, окрім особи (або групи осіб, які булять) і жертви (жертв) булінгу, виокремлюють також спостерігачів. До цієї категорії осіб відносять свідків булінгу, які своїми діями не сприяють і не перешкоджають його вчиненню, тобто займають нейтральну позицію. Такі особи, на відміну від кривдників, не нестимуть юридичну відповідальність за булінг, адже вони фактично не мають жодного стосунку до його вчинення. Крім того, як показує практика, зазначена категорія осіб, з точки зору психології, тяжіє до жертв булінгу³⁰.

Висновок: булінг – це соціально негативне явище, яке проявляється у вчиненні систематичних, навмисних, образливих діянь, що зовнішньо виражаються у дії чи бездіяльності, одним учасником освітнього процесу (чи групою таких осіб) – булером/булерами (кривдником/кривдниками), стосовно іншого (чи групи таких осіб) – потерпілої сторони/жертви), носять негативний характер і здійснюються з метою фізичного, психологічного, морального й економічного тиску і характеризуються нерівністю сторін³¹ [с. 38–39].

Виокремлюють низку **ознак булінгу** (далі – Б.):

1) *соціально негативний характер*. За своєю сутністю Б. є негативним явищем і фактичною небажаною девіантною діяльністю, тобто такою, яка не викликає схвалення й заслуговує на осуд з боку соціуму (суспільства загалом і певного колективу в межах освітнього середовища зокрема). Б. є проявом деструктивної поведінки особи/осіб, яка/-і його вчиняє/-ють. За такої умови, на відміну від діянь, за які законодавством передбачено кримінальну відповідальність, Б. не характеризується аналогічною

²⁹ Корнійченко А. О. Адміністративно-правовий механізм запобігання булінгу в Україні : дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 081 «Право». Кропивницький : Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка, 2021. 270 с.

³⁰ Корнійченко А. О. Дефінітивна характеристика булінгу як юридичної категорії адміністративного права. *Вісник Академії праці, соціальних відносин і туризму*. 2020. № 3-4. С. 18–25.

³¹ Корнійченко А. О. Адміністративно-правовий механізм запобігання булінгу в Україні : дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 081 «Право». Кропивницький : Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка, 2021. 270 с.

небезпекою, адже не спричиняє істотну шкоду суспільним відносинам³². З огляду на зазначене, стає очевидним, що Б. є менш небезпечним, до прикладу, у порівнянні з побоями, мордуванням чи катуванням, які визначені нормами кримінального права, однак Б. також вважається явищем негативного характеру;

2) *систематичність* вчинення діянь. Б. характеризується повторюваністю й регулярністю дій. Як показує аналіз судових справ, у разі вчинення діяння насильницького характеру (у нашому випадку ідеться про Б.) протягом двох разів, його не можна кваліфікувати як адміністративне правопорушення. У той же час, не підпадають під дану кваліфікацію діяння, які були вчинені більше, ніж два рази, але впродовж значного проміжку часу (до прикладу, протягом навчального року). Отже, систематичність є головною ознакою булінгу. До того ж, варто зазначити, що саме систематичність виступає головною відмінністю Б. від сварки. Дійсно, наведені вище діяння були визначені судами як сварка (остання не є систематичною і виключає наявність відповідного складу правопорушення). За цих обставин, принциповим є те, що систематичність повинна бути притаманна для Б. між конкретними суб'єктами, тобто сторони Б. мають бути незмінними (тими самими). Перш за все, необхідно розуміти, що мова йде безпосередньо про булера й жертву і не стосується спостерігачів. При такій постановці питання можна зазначити, що учасники Б. поділяються на дві групи, як-от: «обов'язкові» і «факультативні». До обов'язкових учасників Б. відносять булера (кривдника) і жертву (потерпілу особу), а до факультативних – спостерігачів;

3) *умисел, навмисність*. Діяння булера повинні бути свідомими і обдуманими (продуманими). Булер повинен усвідомлювати характер вчинених ним дій та передбачати можливі їх наслідки. Говорячи про наслідки Б., треба розуміти, що мова йде як про можливість притягнення такої особи (або інших відповідальних осіб) до адміністративної відповідальності, так і про шкоду психічному чи фізичному здоров'ю потерпілого. Водночас, як показує низка наукових досліджень, Б., в окремих випадках, може виникати й вчинятися спонтанно, тобто без умислу. Звичайно, у даному випадку зазначену ознаку необхідно розкривати крізь призму систематичності, без якої будь-яке діяння не буде

³² Корнійченко А.О. Ознаки булінгу як виду адміністративного правопорушення. *Актуальні проблеми національного законодавства* : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Кропивницький, 10 листопада 2020 р.). С. 104–107.

вважатись булінгом. За таких обставин можна стверджувати, що діяння, яке, хоча й почалось спонтанно, без умислу, але у подальшому набуло ознаки систематичності, буде вважатись проявом булінгу.

4) *образлива поведінка, яка має на меті принизити іншу особу (осіб)*. Особа, яка вчиняє Б., у першу чергу, має на меті образити жертву, а тому її дії характеризуються презирством і зневагою до жертви. У цьому випадку образливе ставлення може мати форму фізичних, словесних, письмових та інших дій, як-от: образливі жести, висловлювання, принизливі рухи, штовхання, розповсюдження непристойних чуток та ін. Означений перелік не є вичерпним, а головною умовою віднесення конкретної дії до булінгу є образа певної особи, яка робиться/висловлюється з метою приниження її честі й гідності;

5) *негативний характер міжособистісних стосунків між учасниками*. Між учасниками Б. (булером і жертвою) завжди будуть відносини негативного характеру, що обумовлено квінтесенцією булінгу, яка полягає у зневажливому ставленні до жертви з метою приниження її честі й гідності. Звичайно, за таких обставин, про жодні дружні чи нейтральні відносини не йдеться, адже одна зі сторін стикається із систематичним умисним образливим цькуванням;

б) *може проявлятися як у вчиненні активних дій, так і в утриманні від них (бездіяльність)*. Означена риса регламентована Законом України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» від 18.12.2018 р. № 2657-VIII та визначається типовою ознакою Б., а саме – дії або бездіяльність кривдника, наслідком яких є заподіяння психічної та/або фізичної шкоди, приниження, страх, тривога, підпорядкування потерпілого інтересам кривдника, та/або спричинення соціальної ізоляції потерпілого³³;

7) *наявність сторін*. Вище ішлося про розподіл учасників Б. на обов'язкові й факультативні. Обов'язковими учасниками Б. є його сторони – булер/кривдник і жертва/потерпіла сторона. Саме ці дві категорії належать до досліджуваної ознаки. Так, булер – це особа, яка здійснює діяння образливого характеру відносно жертви. На законодавчому рівні і у наукових колах, поряд з поняттям «булер», використовують також поняття «кривдник» (ця особа кривдить когось) і «жертва» (особа, щодо якої вчиняють булінг). Якщо при визначенні булера не виникає питання щодо

³³ Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню): Закон України від 18.12.2018 № 2657-VIII. *Відомості Верховної Ради*. 2019. № 5. Ст. 33.

назви цієї сторони саме булерами/кривдниками, то стосовно визначення жертви можна простежити певні особливості. Це пов'язано з тим, що поряд з поняттям «жертва» булінгу використовують також поняття «потерпілий» чи «потерпіла особа». Як показує аналіз наукової літератури, присвяченої проблематиці булінгу, у наукових колах превалюють погляди стосовно використання терміну «жертва»;

8) булінг *є одностороннім*. Тобто, одна сторона завжди виступає кривдником, а інша – жертвою. У разі зміни ролей між кривдником і жертвою, вчинення булінгу фактично виключається, адже невід'ємною його ознакою є саме односторонній характер цькування/знущання;

9) *нерівність учасників*. Зміст вказаної ознаки полягає в тому, що кривдник може бути або фізично сильнішим, або старшим за віком, авторитетнішим, або кривдниками виступає група осіб відносно однієї особи або ж іншої групи осіб, молодших за віком. Тобто, булер завжди має фізично чи психічно перевершувати жертву;

10) *психологічний та/або фізичний тиск*. Важливою ознакою виступає те, що Б. здійснюється з метою заподіяння жертві фізичної, моральної, психічної шкоди.

Вищезазначений перелік ознак не є вичерпним і може варіюватись в залежності від виду Б., кількості його учасників тощо.

Говорять також про *додаткові ознаки булінгу*, а саме:

- наявність спостерігачів;
- жорстокість;
- дискримінація (гендерна, расова, культурна, етнічна тощо);
- приниження;
- агресія;
- інші, які деталізують та конкретизують загальні ознаки булінгу.

1.5.3. Ключові причини вчинення булінгу

Низку ключових причин вчинення булінгу схарактеризовано на основі аналізу конкретних судових справ, які містяться у Єдиному державному реєстрі судових рішень³⁴. Підставою для Б. може стати будь-який з наступних чинників:

- зовнішній вигляд (підґрунтям для глузувань можуть стати занадто високий чи занадто низький зріст, вага, національність, колір шкіри, фізичні вади, інвалідність, вік та ін.);

³⁴ Єдиний державний реєстр судових рішень. URL: <http://reyestr.court.gov.ua>

- успішність чи неуспішність у навчанні, певні фізичні можливості особи, здібності;
- матеріальний стан;
- особливості характеру (інтровертність, сором'язливість, скромність, іноді, агресивне реагування на зауваження чи жарг, імпульсивність, тривожність, інша емоційна неврівноваженість тощо).

Таким чином, фактично будь-яка особа може стати жертвою Б., адже кожна людина є індивідуальною. Досить складно, особливо у шкільному віці, відповідати усім критеріям, які пропонує суспільство чи певна соціальна група (ідеться про визначення будь-кого авторитетною, впевненою й цілком сформованою особистістю).

Крім іншого, в наукових дослідженнях зазначено, що найбільш вразливими до Б. є сором'язливі, зі зразковою поведінкою, діти, а також діти, які, в силу різних життєвих обставин, «замкнуті в собі», закриті для спілкування, тривожні, невпевнені у собі, мають низьку самооцінку і схильні до депресії. Якщо це хлопчики, вони можуть бути фізично слабшими за своїх ровесників³⁵ [с.135]. Згадані риси є водночас і причиною, і наслідком булінгу. Найчастіше діти піддаються цькуванню з боку однолітків через свій зовнішній вигляд, переконання, поведінку³⁶.

До найрозповсюдженіших причини Б. залучають ігнорування дорослими випадків цькування (37%).

1.5.4. Умови (обставини) булінгу

Усі глобально існуючі умови (обставини), які уможливають реалізацію булінгу (у контексті широкого розуміння вказаної категорії) поділяють на такі групи:

- *соціальні* (соціальна нерівність);
- *економічні* (матеріальне становище);
- *правові* (відсутність чітко визначених адміністративно-правових механізмів запобігання та протидії Б.);
- *культурно-етичні* (вихованість; неспроможність, небажання, у силу власних переконань, дати відсіч агресору);

³⁵ Маркевич О. Кримінальна відповідальність за булінг як новий інструмент захисту прав людини в Україні. URL: http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/40395/1/Мар_Маркевич.pdf

³⁶ Режими доступу:

<https://www.stopbullying.com.ua/>

<https://mon.gov.ua/ua/tag/protidiya-bulingu>

– морально-психологічні (з одного боку, внутрішнє хвилювання, полохливість, тривожність потенційних жертв Б., а з іншого – девіантна поведінка агресорів) тощо³⁷ [с. 51].

1.5.5. Форми і види булінгу

Форми булінгу (зовнішнє вираження Б.) можуть виступати критеріями класифікації видів булінгу – фізичного, психологічного (емоційного), сексуального, економічного.

Фізичний Б. може виявлятися у таких формах: побиття, нанесення ударів, штовхання, підніжки, зачіпання, бійки, стусани, ляпаси, удари, «сканування» тіла, нанесення тілесних ушкоджень, а також інші дії, які завдають фізичного ушкодження та болю.

Психологічний (емоційний) Б. виявляється у таких формах, як образи; поширення неправдивих чуток; глузування; надання прізвиськ негативного характеру; залякування; необ'єктивні зауваження, оцінки й судження; відторгнення; ізоляція та ігнорування; бойкот; відмова від спілкування; погрози; маніпуляції; шантаж; висміювання; приниження у присутності інших тощо.

Сексуальний Б. виявляється у таких формах: жести, висловлювання, жарти, рухи тіла, погляди, які ображають і принижують честь та гідність; надання прізвиськ сексуального характеру; сексуальні погрози; поширення чуток відповідного змісту; обмацування сексуального (інтимного) характеру; зйомка у переодягальнях тощо.

Економічний Б. має такі форми вияву: забирання, пошкодження й знищення речей, псування одягу, крадіжка, грабіж, вимагання грошей чи певних речей, а також вчинення інших дій, які передбачають втрату матеріальних об'єктів та благ (або їх певних характеристик) жертвою.

А. Корнійченко запропонувала авторську класифікацію видів Б.³⁸ [с. 54–57] за наступними критеріями:

1. *Залежно від наявності певних сукупних (змішаних) чинників.* Мається на увазі те, що кожен окремий вид булінгу характеризується специфічними, притаманними лише даному виду булінгу ознаками, однак може проявлятися у різноманітних формах. До видів булінгу в межах даної

³⁷ Корнійченко А. О. Адміністративно-правовий механізм запобігання булінгу в Україні. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 081 «Право». Кропивницький: Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка, 2021. 270 с.

³⁸ Корнійченко А. О. Те саме.

класифікації можна віднести *харасмент, газлайтінг та кібербулінг*. Це обумовлено тим, що кожен із цих видів характеризується низкою ознак, які відмежовують один вид булінгу від іншого. У той же час, для них притаманне поєднання різних форм булінгу.

Так, харасмент (від англ. «*harassment*») – переслідування, домагання) – це форма дискримінації, яка включає будь-яку небажану, настирливу фізичну й словесну поведінку, що ображає чи принижує людину або порушує недоторканність її приватного життя. Тобто, харасмент складається з повторюваних і наполегливих дій по відношенню до людини, щоб мучити її, знецінювати і підривати її авторитет в очах інших, засмучувати чи провокувати певну реакцію³⁹. Головною особливістю означеного виду Б. можна визначити те, що в більшості випадків він носить сексуальний підтекст і передбачає поєднання фізичних та психологічних форм насилля. Типовим проявом харасменту є небажані поплескування по сідницях, їх пощипування, а також інші небажані фізичні контакти, які завдають незручностей особі, стосовно якої ці дії вчиняються. В окремих випадках харасмент також може виявлятися у формі жартів з приводу статі, релігії, національності, віку жертви; натяків сексуального характеру.

Газлайтінг вважають одним із специфічних видів психологічного цькування (насилля), який полягає у навмисному систематичному знуцанні над особою шляхом маніпуляції з метою змушення її сумніватися в адекватному сприйнятті навколишнього середовища. Як різновид Б., газлайтінг може виявлятися у більш усвідомленому віці. Наприклад, учитель може вчиняти газлайтінг стосовно учня.

Кібербулінг є особливим видом Б. і потребує детального аналізу поза межами даної класифікації (про це йтиметься нижче).

Усі з названих видів булінгу, за своїм змістом, є значно ширшими, ніж просто булінг. Річ у тім, що булінг, згідно його легітимного трактування, це цькування, яке виникає між учасниками освітнього процесу. Своєю чергою, харасмент, газлайтінг і кібербулінг можуть виникати у будь-якому середовищі. Тобто, означені діяння можуть трактуватися як булінг, а можуть виступати і окремим явищем насилля (поза межами освітнього середовища).

³⁹ Словник гендерних термінів; уклад. З. Шевченко. 2016. Черкаси. URL: <http://a-z-gender.net/ua/xarasment.html>

2. *Залежно від суб'єктів вчинення, залежно від кількості жертв:*
 - персоніфікований (конкретноцільовий) – суб'єктом здійснення Б. (булером) виступає лише одна особа; жертвою Б. є одна особа;
 - колективний (груповий, соціальний) – суб'єктами вчинення Б. виступають декілька осіб; жертвами Б. теж є більша кількість, ніж одна особа, група осіб.
3. *Залежно від засобу спілкування під час Б.:*
 - вербальний – полягає у словесному висловленні образливих висловів, які можуть принизити честь та гідність жертви;
 - невербальний – цькування особи за допомогою міміки, жестів, образливих рухів і навіть пауз у розмові.
4. *Залежно від тактильного контакту:*
 - дотиковий – передбачає фізичний контакт булера з жертвою;
 - візуальний – так зване «цькування на відстані», що проявляється у формі принизливих поглядів або поглядів сексуального характеру; до цього виду також можна віднести окремі прояви кібербулінгу, наприклад, будь-які дії принизливого й образливого характеру, що пов'язані з візуалізацією у соціальних мережах (публікація непристойних фото-, відеоматеріалів, поширення фото- і відеофейків (від англ. «fake» – підробка) з використанням графічних редакторів тощо);
 - жестовий – також є «цькуванням на відстані», але, на відміну від візуального булінгу, проявляється у формі принизливих жестів.
5. *Залежно від спрямованості:*
 - булінг, спрямований на заподіяння фізичної шкоди;
 - булінг, спрямований на заподіяння психологічної шкоди.
6. *Залежно від наслідків:*
 - з формальними наслідками: при встановленні наслідків під час притягнення кривдника до адміністративної відповідальності має значення встановлення факту власне діяння;
 - з матеріальними наслідками – булінгом було заподіяно реальну шкоду потерпілій стороні.

Повертаючись до проблеми кібербулінгу, наголосимо, що останній є особливим видом булінгу, відтак потребує окремого аналізу.

У сучасному світі Інтернет став невід'ємною частиною життєдіяльності будь-якої людини. Епоха новітніх технологій і гаджетів значним чином полегшила повсякденність і робочий (освітній) процес. Завдяки телефонам (смартфонам) і вільному доступу до веб-ресурсів і

соціальних мереж з'явилася можливість бути «тут і зараз», незалежно від фізичного місцезнаходження. Дійсно, наразі важко уявити життя пересічної людини без використання гаджетів для публікації різного роду постів у соціальних мережах, розміщення на інтернет-ресурсах своїх світлин чи здійснення інших дій, які науковці вже пов'язують із процесом соціалізації особистості. Однак, разом із низкою позитивних аспектів, на користувачів Інтернет-мережі можуть очікувати неприємні, інколи, небезпечні, сюрпризи. Одним з таких соціальних негативних явищ є кібербулінг.

С. Монкс під кібербулінгом розуміє насильницькі, принизливі або загрозові дії однієї дитини на адресу іншої за допомогою електронних засобів зв'язку, таких, як телефони, вебсайти, соціальні мережі, інтернет-групи⁴⁰. П. Сміт, Д. Магдаві та С. Фішер визначають, що кібербулінг – це агресивні, навмисні дії, що здійснюються групою чи окремою особою з використанням електронних форм комунікації, повторно чи з плином часу проти жертви, яка не може захистити себе⁴¹. О. Міхеєва зазначає, що кібербулінг – це умисні дії, які здійснюються однією особою чи групою осіб відносно іншої особи, посередництвом електронних засобів комунікації, з метою завдання шкоди, що можуть здійснюватися напругу, або анонімно і можуть призвести до низки негативних наслідків в результаті створення ситуації напруження, тиску, залякування, переслідування⁴² [с. 248].

Висновки:

- кібербулінг – це агресивні, загрозові, принизливі діяння, що носять соціально негативний (протиправний) характер; ці ознаки безпосередньо вказують на те, що кібербулінг є різновидом булінгу;
- обов'язковою умовою здійснення кібербулінгу є застосування засобів електронної комунікації, а саме:
 - 1) пристрій, з якого особа може кібербулити (мобільний телефон, комп'ютер);
 - 2) місце вчинення таких нападів – віртуальна площа (конкретні соціальні мережі, месенджери, групові чати,

⁴⁰ Monks C. Definitions of bullying: Age difference sinun derstanding of the term, and the role of experience. *British Journal of Development al Psychology*. 2006. Vol. 24. P. 801–821.

⁴¹ Smith P., Mahdavi J., Fisher S. Cyverbullying: It's nature and impacions condary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2008. Vol. 49. P. 376–385.

⁴² Міхеєва О. Кібербулінг як соціально-педагогічна проблема. *Молодий вчений*. № 11(63). 2018. С. 247–251.

наприклад, Facebook, Instagram, Signal, Telegram, Twitter, Viber, WhatsApp та інші);

– науковці виділяють умисел як одну з обов'язкових ознак кібербулінгу; деякі особи, які займаються кібербулінгом, можуть не усвідомлювати негативний аспект своїх дій (в контексті саме протиправності), трактувати свої дії як жарт, не мати умислу образити іншу особу; разом з тим, у більшості випадків кривдники у соціальних мережах бувають з метою приниження та образ;

– серед способів кібербулінгу виокремлюють написання текстових повідомлень, поширення фото- та відеоматеріалів, прямі ефіри зі зйомкою реального (фізичного) булінгу, який через розповсюдження у таких прямих ефірах миттєво трансферується у кібербулінг (у даному випадку ідеться про так званий симбіоз булінгових дій).

Додамо, що правова конструкція, озвучена у вищезгаданому Законі України «Про освіту» від 05.09.2017 р. № 2145-VIII – «у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій» – чітко увиразнює той факт, що кібербулінг є протиправною дією.

1.5.6. Деструктивний вимір булінгу

Повертаючись до загального поняття «булінг», зазначимо, що він, як соціально негативне явище, деструктивно впливає на усіх його учасників.

Найбільш негативних наслідків зазнає безпосередня жертва булінгу. Вона втрачає відчуття безпеки, перманентно перебуває у стані безпорадності та страху, втрачає повагу до себе та інтерес до навчання. Булінг провокує тривожні та депресивні розлади, пригнічує імунітет, може призводити до розладів харчової поведінки (анорексія, булімія) та виникнення думок про самогубство.

Своєю чергою, спостерігачі часто страждають від відчуття безпорадності, етичного конфлікту. Ця категорія осіб схильна до депресивних станів чи перезбудження.

Жертви і свідки булінгу часто стають екстерналами – людьми, які залежать від думки інших, неспроможні позиціонувати свої інтереси та завжди займають позицію підкорення⁴³.

⁴³ Стоп шкільний терор: Особливості цькування в дитячому віці. Профілактика та протистояння булінгу. URL: <http://uire.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Doslidzhennya-buling.pdf>

Особливість негативного характеру булінгу полягає також у тому, що він шкодить і самому агресору. Так, особи, які в шкільні роки були булерами, у дорослому віці частіше за інших потрапляють у ситуації, пов'язані з вчиненням насильницьких дій. Такі особи, у силу своїх психологічних станів (девіантності), схильні до порушення норм законодавства, що, як наслідок, передбачає притягнення їх до юридичної відповідальності.

З усього, цілком зрозуміло, що булінг є суспільною небезпекою, негативним соціальним явищем, яке деструктивно впливає на всіх без виключення його учасників⁴⁴ [182].

1.5.7. Проблема запобігання і протидії булінгу

Зазначене вище дозволяє вести мову про те, що явище булінгу є специфічним та складним за своїм змістом, а тому потребує комплексного підходу до вивчення як з боку педагогів, психологів, батьків та інших відповідальних осіб, так і органів публічної влади як суб'єктів запобігання і протидії булінгу в Україні.

Щодо змісту поняття «запобігання булінгу» у контексті адміністративного права, то «запобігати» означає «не допускати, заздалегідь відвертати що-небудь неприємне, небажане»⁴⁵ [с. 422]. Тобто, запобігання булінгу означає його фактичне недопущення, попередження.

Крім іншого, процес запобігання будь-якому явищу, у тому числі й булінгу, прямо пов'язаний із профілактичною діяльністю уповноважених суб'єктів. Щодо профілактики, то тлумачні словники означене поняття поєднують, переважно із медичною сферою. Так, Академічний словник української мови під профілактикою розуміє заходи, що запобігають виникненню й поширенню хвороб, сприяють охороні здоров'я населення⁴⁶ [с. 333]. Трансферуючи означене на юридичну площину, можна стверджувати, що профілактика є сукупністю заходів, які запобігають виникненню й поширенню певного явища шляхом усунення його детермінантів.

У цьому разі необхідно розуміти, що профілактичні й запобіжні заходи є проявом превентивної діяльності суб'єктів, на які, згідно з чинним

⁴⁴ Соболь Є.Ю., Корнійченко А.О. Булінг в освітньому середовищі – детермінанти та форми. *Наукові записки*. Серія: Право. 2020. Випуск 8. С. 4-9.

⁴⁵ Великий тлумачний словник сучасної української мови; уклад. і голов. ред. В. Бусел. Київ; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2009. 1736 с.

⁴⁶ Словник української мови; редкол.: І. Білодід (гол.) та ін.: в 11 т. Т. 8. Київ: Наук. думка, 1977. 799 с.

законодавством покладено відповідні повноваження. У свою чергу, превенція слугує так званим «фундаментом» діяльності щодо запобігання булінгу і спрямована на недопущення самого факту виникнення такого соціально негативного явища, як булінг. Окрім того, за своєю природою запобігання булінгу є комплексною, логічною, структурованою системою заходів соціального, правового, педагогічного й психологічного характеру, спрямованою на недопущення виникнення, поширення і популяризації булінгу в освітньому середовищі.

У юридичній науці так званими розбіжними поняттями до «профілактики» є «боротьба» і «протидія». Така розбіжність, перш за все, зумовлена тим, що профілактика здійснюється на ранніх етапах з метою недопущення поширення чого-небудь, а боротьба і протидія спрямовані на безпосереднє перешкоджання вчиненню чи поширенню чогось.

Найефективнішими діями, які сприяють зниженню кількості випадків насильства в освітньому середовищі є проведення систематичних просвітницьких заходів, присвячених проблемі ненасильницької поведінки (так вважають 61,7% батьків і 89,7% педагогів), впровадження якісних профілактичних програм (так вважають 51,3% батьків і 76,0% педагогів), створення антибулінгової політики (так вважають 51,0% батьків і 80,8% педагогів)⁴⁷.

Заклад освіти відіграє важливу роль у створенні умов для здобуття учнями та ученицями знань в безпечному освітньому середовищі, формуванні ставлень і навичок, які потрібні, щоб уникнути й запобігти проявам насильства, безконфліктного спілкування, ненасильницької поведінки.

На сайті МОН України розміщено освітні програми, розроблені українськими вченими-практиками, які пропонуються для імплементації їх в освітній процес школи. Це зокрема:

- Комплект освітніх програм «Вирішення конфліктів мирним шляхом. Базові навички медіації»;
- Служба порозуміння у закладах освіти;
- Освітня програма факультативу «Вирішую конфлікти та будує мир навколо себе»⁴⁸.

⁴⁷ за: Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід : методичний посібник. / Андрєєнкова В. Л., Мельничук В. О., Калашник О. А. Київ : ТОВ «Агентство «Україна», 2019. 132 с. (С. 4).

⁴⁸ <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/protidiya-bulingu/korisni-posilannya-shodo-temi-antibulingu/>

Особлива роль в організації заходів щодо попередження булінгу в шкільному середовищі належить працівникам психологічної служби. У Положенні про психологічну службу у системі освіти України термін «булінг» не вживається. Разом з тим, одна з функцій психологічної служби – це просвітницько-профілактична: вона передбачає «поширення психологічних знань, виявлення фактів порушення прав дитини, вжиття заходів щодо подолання негативних чинників, які впливають на життєзабезпечення дитини, її моральний та соціальний розвиток, профілактика та попередження негативних впливів»⁴⁹.

Вищезгаданими нормативними актами (Закон України «Про освіту»; Закон України від 18.12.2019 року № 2657-VIII «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)») передбачена особлива відповідальність керівника закладу освіти, який повинен забезпечувати створення безпечного освітнього середовища, вільного від насильства та булінгу (цькування). Зокрема передбачено алгоритм дій, який зобов'язує керівника:

- розглядати заяви про випадки булінгу (цькування) здобувачів освіти, їхніх батьків, законних представників, інших осіб та видавати рішення про проведення розслідування;
- забезпечувати виконання заходів для надання соціальних та психолого-педагогічних послуг здобувачам освіти, які вчинили булінг, стали його свідками або постраждали від булінгу (цькування);
- повідомляти уповноваженим підрозділам органів Національної поліції України та службі у справах дітей про випадки булінгу в закладі освіти.

Фактично у згаданих документах пропонується мультидисциплінарний підхід у ситуаціях виявлення булінгу, який включає наступних суб'єктів: поліцію, соціальних працівників, медичних працівників, уповноважених осіб центрального органу виконавчої влади, освітян.

Передбачено також зобов'язання закладів освіти забезпечувати на своїх вебсайтах відкритий доступ до правил поведінки здобувача освіти в закладі освіти, плану заходів, спрямованих на запобігання і протидію булінгу, порядку подання й розгляду заяв (з дотриманням конфіденційності) про випадки булінгу від здобувачів освіти, їх батьків.

Крім іншого, згідно Закону України від 18.12.2019 року № 2657-VIII «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» було внесено низку змін до Кодексу України про

⁴⁹ <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18#n19>

адміністративні правопорушення, згідно з якими встановлюється відповідальність за булінг. Так, вчинення булінгу тягне за собою накладення штрафу від 850 до 1700 грн. або громадські роботи на строк від 20-ти до 40-ка годин⁵⁰. Керуючись даним Законом, 19 лютого 2019 року, вперше в Україні, суд виніс рішення у справі щодо булінгу. Факт цькування було зафіксовано між школярками в одній із бориспільських шкіл. Дівчина виставила непристойне фото своєї однокласниці в мережу Instagram. Мати скривдженої учениці подала позов до суду. Суд постановив, що батьки обвинуваченої школярки повинні сплатити штраф у розмірі 850 гривень⁵¹.

Отже, рівень обізнаності учасників навчального процесу щодо своїх прав та шляхів їх захисту має вагоме значення. Велика увага у шкільних програмах має відводитися для вивчення та аналізу основоположних документів з прав людини: Загальній декларації прав людини, Конвенції про права дитини, Конституції України, Закону про освіту та ін.

Таким чином, формування правової культури дітей і підлітків є базовою основою розвитку толерантного і середовища, дружнього до людини.

⁵⁰ Закон про булінг: відповідальність за цькування у школі (2019). <https://ldn.org.ua/consultations/zakon-pro-bulinh-vidpovidalnist-za-tskuvannya-u-shkoli/>

⁵¹ В Україні суд вперше виніс рішення у справі щодо булінк: що це таке. URL: <https://www.5.ua/suspilstvo/v-ukraini-sud-vpershe-vynis-rishennia-u-spravi-shchodo-bulinhu-shcho-tse-take-186867.html> ; Сисак І., Новіков С. Перше в Україні рішення суду щодо булінгу – реакція Міносвіти. URL: <https://www.5.ua/suspilstvo/pershe-v-ukraini-rishennia-sudu-shchodo-bulinhu-reaktsiia-minosvity-186686.html>

1.6. Комплексний і системний підходи у реалізації безпеки освітнього середовища початкової школи (окремі методики)

План

1.6.1. Проблема збереження зору учнів. Вправи для очей.

1.6.2. Арт-терапія.

1.6.3. Казкотерапія.

Використані і рекомендовані джерела

1. Вправи для очей. *Початкове навчання і виховання*. 2006. № 19–21. С. 66.
2. Здоров'я – найбільше благо. III частина. Допитливим про основи здоров'я / Г.Ф. Яцук, І. І. Бабин, Л. С. Барна, Н. М. Страшнюк. Тернопіль: Астон, 2004. С. 38–43.
3. Моліцька М. Терапевтичні казки / з пол. пер. О. Мандрика. Львів: Свічадо, 2009. 200 с.
4. Музичук О. О. Казка як засіб розвитку особистісних цінностей молодших школярів. *Проблеми сучасної психології*. 2012. № 17. С. 34–37.
5. Федосєєва А. Збережемо зір молодших школярів. *Початкова школа*. 2010. № 7. С. 61.

1.6.1. Проблема збереження зору учнів. Вправи для очей

За допомогою зору людина одержує 70–90% інформації. Орган зору найбільш інтенсивно розвивається до 13–14 років). У школі на уроках дітям доводиться читати, писати, вдома – виконувати домашнє завдання, дивитися телевізор. Відтак, при відносному відпочинку інших органів очам доводиться працювати чи не найбільше. Тому очі можуть втомлюватися і навіть хворіти. Особливо поширеною є короткозорість.

Лікарі давно звернули увагу на те, що короткозорістю здебільшого хворіють люди, які довгий час напружують зір, розглядаючи дрібні предмети, букви, низько нахилившись над ними. Крім того, при низько схиленій голові збільшується приплив крові до очного яблука. Переповнюючись кров'ю, воно збільшується в розмірах і зображення стає нечітким. Причинами короткозорості можуть бути також недостатня освітленість, зігнута поза при читанні, письмі, часта зміна відстані від зошита чи книги читання, писання на ходу, в автобусі, автомобілі, тривале сидіння біля телевізора і перегляд телепередач зблизька, неповноцінне харчування, недостатня кількість вітамінів та ін.

Час від часу в медичній пресі з'являються розповіді про те, що люди позбулися серйозних проблем із зором, а також захворювань очей за допомогою методу доктора Уільяма Горацио Бейтса. Бейтс – відомий американський лікар-окуліст, який, попрацювавши після закінчення медичного навчального закладу 5 років лікарем, впав у відчай. Він побачив, що в усіх пацієнтів, яким він виписав окуляри, з часом зір погіршився і в жодного не відновився. Вільям Бейтс як професіонал і чесна людина не зміг із цим змиритися. Він провів 30-річну дослідницьку, наукову та практичну роботу, яка лягла в основу його системи. Відтоді минуло понад 100 років. Проте простішого, доступнішого й ефективнішого методу відновлення зору і досі ніхто не винайшов. На жаль, офіційна медицина не бере його до уваги. Але метод настільки простий, що хворі застосовують його самостійно і досягають значних результатів.

Для того, щоб краще усвідомити сутність методу Бейтса, потрібно зрозуміти, на чому базується система сучасної офтальмології.

Сьогодні зір не відновлюють, а замінюють окулярами. Більше, ніж 160 років тому німецький фізик-фізіолог Герман Гельмгойтц висунув теорію функціонування органа зору: око людини має форму кулі, в передній частині якої розміщено кришталік (випукла лінзочка), навколо нього – коловий війковий (циліарний) м'яз. Коли циліарний м'яз розслаблений, кришталік плоский і фокусується на сітківці. У такому стані око чудово бачить те, що вдалині. Щоб бачити близько (читати газету), потрібно змінити параметри цієї оптичної системи. Для цього циліарний м'яз напружується, з усіх боків стискає кришталік, він стає випуклим і змінює відстань фокусування: з сітківки фокус переходить усередину ока, і це дає змогу оку чудово бачити те, що близько. Отже, для споглядання далеких предметів людина розслаблює війковий м'яз, близьких – напружує.

За теорією Гельмгойтца короткозорість виникає тому, що для бачення близьких предметів циліарний м'яз напружується, але назад не розслаблюється. Гельмгойтц запропонував не лікувати «порушений» механізм ока, а компенсувати цю ваду зору (короткозорість) за допомогою мінусової двовипуклої окулярної лінзи, яка допомагає перенести фокус із середини ока на сітківку, що дає змогу короткозорим бачити й далекі предмети.

Чому ж виникає далекозорість? З віком у багатьох людей війковий м'яз слабшає, внаслідок чого плоский кришталік фокусується тільки на сітківці, забезпечуючи лише далеке бачення. Гельмгойтц запропонував

компенсувати далекозорість за допомогою двовипуклої плюсової лінзи, яка допомагає завести фокус усередину ока, завдяки чому людина починає чудово бачити і близько. Відтоді вся офтальмологія працює за цим принципом.

Проте американський офтальмолог Вільям Бейтс спростував правильність теорії Гельмгойтца. Бейтс помітив цікаву закономірність. Якщо деякі з його пацієнтів випадково залишалися без окулярів (губили, окуляри розбивали) і з якихось причин не могли швидко поновити їх (у XIX столітті оптик було значно менше, ніж сьогодні), у них, як засвідчувала перевірка на таблиці, зір ставав кращим. Бейтс протягом 30 років вивчав роботу органів зору. Лікар спостерігав, як змінюється око у дітей, спортсменів, людей із нормальним зором, короткозорих та далекозорих. Він дійшов висновку, що теорія зору Германа Гельмгойтца помилкова.

Людський зір функціонує не за рахунок напруження та розслаблення циліарного м'яза і зміни кривизни кришталика. Він працює за принципом звичайного фотоапарата – завдяки зміні довжини самого ока (об'єктив висувається і засувається). Головну роль у процесі наведення різкості в оці (акомодації) відіграють шість м'язів: *верхній прямий*, який піднімає око вгору, *нижній прямий*, який опускає око вниз, *внутрішній бічний прямий*, який зводить око до носа, *зовнішній бічний прямий*, який відводить око вбік, і два косі м'язи: *верхній косий*, який облягає око півколом згори, і *нижній косий*, який облягає око півколом знизу. Коли всі шість очних рухових м'язів розслаблені, око за допомогою внутрішнього тиску набуває форми кулі, фокус кришталика розміщується на сітківці і око бачить те, що знаходиться вдалині. Щоб побачити предмет, розміщений близько, людина ще більше розслаблює прямі м'язи й напружує косі, стискаючи око згори і знизу. Через це око змінює форму з круглої на овальну, витягуючись уперед (як витягується об'єктив у фотоапарата). Внаслідок цього фокус переміщується всередину ока, і воно починає бачити те, що знаходиться близько.

Бейтс пояснював короткозорість так: психічні, фізичні, зорові напруження, травми спричиняють постійне стискування м'язів (навпаки вони не розслаблюються), внаслідок чого око витягується вперед, і людина не може бачити те, що далеко. Людей із витягнутими вперед очима називають короткозорими. За теорією Бейтса, можна легко пояснити, чому в дітей псується зір: 4–6 уроків у школі, згодом кілька годин виконання домашнього завдання, «пресинг» батьків за можливі проблеми в навчанні, плюс кількогодинний перегляд телепередач та ігри на комп'ютері

спричиняють фізичне і нервові перенапруження, що зумовлює перенапруження косих очних м'язів, з якого вони не можуть вийти. З часом батьки помічають, що дитина для того, щоб роздивитися далекий предмет, починає мружитися. Лікарі в цьому випадку виписують мінусові окуляри.

Бейтс запропонував просту і природну схему відновлення зору в разі короткозорості. По-перше, або відмовитися повністю від окулярів, або хоча б замінити їх тимчасово на слабші (з меншим мінусом). По-друге, за допомогою простих вправ розслабити стиснуті косі м'язи і натренувати прямі м'язи, які в усіх короткозорих людей дуже розслаблені.

Що ж до далекозорості, то Бейтс пояснював її так: з віком (до 40–45 років) унаслідок недостатніх тренувань ослаблюються косі м'язи ока, а прямі м'язи зашлаковуються, оскільки своїм очам людина зовсім не приділяє уваги. Про те, що серце потрібно тренувати за допомогою певних фізичних вправ, знають усі, що дихальні вправи розвивають легені – також відомо багатьом, про те, що кишківник та печінка потребують очищення, сьогодні знає навіть школяр, а ось про те, що для очей існують спеціальні методи догляду, майже ніхто не говорить.

Неувага до органу зору спричиняє те, що коли людині потрібно побачити щось близьке, її косим м'язам бракує сил, щоб стиснутися, а прямі є зашлакованими, бо напружені і не можуть розслабитися. До того ж, якщо людині одягнути плюсові окуляри, то її косі м'язи взагалі перестають працювати.

Тому Бейтс запропонував далекозорим відмовитися від окулярів або для початку замінити їх на слабші і за допомогою спеціальних вправ натренувати косі м'язи. Завдяки цьому око почне добре працювати, як «відлагоджений фотоапарат». Окуляри поліпшують видимість, але ще більше заважають косим м'язам у відновленні рухливості, навіть збільшують напруженість.

У людини, яка носить мінусові окуляри, косі м'язи ніколи не розслабляться. У цьому немає потреби, бо окуляри й так наближають далекі предмети. Таким чином, початкові порушення стабілізуються, хвороба прогресує. Цьому сприяють і зовнішні чинники, зокрема додаткові нервово-психічні навантаження, внаслідок яких косі м'язи стискаються ще більше. Зір погіршується і лікарі виписують окуляри ще з більшим мінусом.

Навіть якщо людина носить окуляри не постійно, а лише кілька годин, це також завдає їй шкоди. Бо протягом цих кількох годин погіршується

кровообігу ока, а це позначається на органі зору. Тому очі так важко звикають до окулярів: голова болить, паморочиться, ріже в очах.

Окуляри шкідливі не лише тим, що не дають працювати косим м'язам ока (працюють замість них, відкидаючи спроби розслабити очі). Величезні проблеми виникають і через те, що окуляри роблять очі малорухливими. Людина, яка не носить окулярів постійно, рухає очима (вгору, вниз, вліво, вправо), внаслідок чого працюють прямі м'язи. Тільки-но вона одягає окуляри, починає крутити не очима, а шиєю. Очні ямки – нерухомі, прямі м'язи не працюють. М'язова ж система людини влаштована так, що ті м'язи, які не працюють, дуже швидко дегенерують і можуть зовсім атрофуватися.

Вправи для профілактики захворювань очей

Краще читати з настільною лампою із 60-ватною електролампю. Вважають, що учні молодших класів можуть дивитися телепередачі не більш ніж 15–20 хвилин протягом дня: перевищення цієї норми негативно позначається на зорі.

Стан м'язів ока визначається зоровою працездатністю. Щоб очі не перевтомлювалися і не хворіли, для них необхідний відпочинок, гімнастика. Нижче наведено комплекс вправ спеціальної гімнастики для очей:

1. Кілька секунд подивитися у вікно, догори на небо або на стелю, на далекі предмети.
2. Швидко покліпати очима протягом 20–30 секунд, закрити очі і, відкинувшись на спинку парти, хвилину відпочити.
3. Головою виписувати букви алфавіту (російського, українського, англійського), виконувати двічі-тричі на день.
4. *Масаж для очей.* Двома пальцями масажуємо лоб, брови, скроні, вилиці під очима, ніс (вказівним пальцем), вухо і поза вухом, шию ззаду (бо значна частина напруження припадає на задню частину шиї біля основи черепа).
5. Зробити «китайські очі», посміхнутися один одному.
6. Сидячи, заплющити повіки, масажувати їх з допомогою кругових рухів пальців протягом 1 хвилини. Вправа розслабляє м'язи очей, покращує їхній кровообіг.
7. Заплющити очі, розслабити усі частини тіла. Розслабити очі, уявити, що у очі м'які, що всередині немає ніякого світла, що все

там тільки м'яке та чорне. Усміхнутися, подумати про усмішку і нехай вона проходить через закриті повіки. Розплющити очі.

8. *«Пальмінг»*. Заплющити очі, прикрити їх навхрест долонями, розплющити очі (перед вправою руки потерти одна одною, щоб нагрілися), лікті під час вправи лежать на столі, щоб не напружувати м'язи шиї. Вправу робити часто, тільки-но відчуєте втому, бажано перед сном. У спеку можна холодною водою зволожити руки, промити очі.
9. *«Згадування»*. Заплющивши очі, згадувати різні предмети, переходячи з одного на інший.
10. Уявити сторінку білого паперу з чорною крапкою. Крапка має рухатися повільно, легко погойдуючись із сторони в сторону.
11. Закрити очі, щільно прикласти долоні до обох очей. Подумки уявити собі чорну тканину, чорне поле. Відкрити очі і дивитися у цілковитій темряві протягом 1 хвилини. На очі не натискувати. Відкрити очі на 3–5 секунд. Повторити 7–9 разів. Вправа сприяє розслабленню м'язів очей і знімає втому.
12. *«Переміщування і розкачування»*. Поглянути вправо, потім вліво, щоразу рухаючи головою в тому ж напрямку, що й очима.
13. Голову тримати нерухомо. Відвести напівзігнуту праву руку в сторону; повільно пересувати палець справа наліво і слідкувати очима за пальцем; повільно пересувати палець напівзігнутої руки зліва направо і слідкувати очима за пальцем. Повторити 10–12 разів. Вправа зміцнює м'язи очей горизонтального руху та вдосконалює їхню координацію.
14. *«Малі повороти»*. Поставити вказівний палець руки перед носом. М'яко повертати голову з боку в бік, дивлячись мимо пальця, а не на нього.
15. Голову тримати нерухомо. Підняти напівзігнуту праву руку догори; повільно пересувати палець зверху донизу і слідкувати за ним очима; повільно пересувати палець знизу доверху і слідкувати за ним очима. Повторити 10–12 разів. Вправа зміцнює м'язи очей вертикального руху і вдосконалює їхню координацію.
16. *«Тренування аккомодації»* (здатність ока чітко бачити предмети на різній відстані). Поставити кінчик вказівного пальця на 15 см від носа і подивитись на нього, потім перевести погляд вдалечінь, не ближче 6 м від вас. Дійшовши до найвіддаленішого предмета, так само повертайте погляд назад.

17. Ноги на ширині плечей. Опустити голову, подивитися на носок лівої ноги; підняти, голову, подивитися у правий верхній кут кімнати; опустити голову, подивитися на носок правої ноги; підняти голову, подивитися у лівий верхній кут кімнати. Повторити 3–5 разів. Вправа сприяє поліпшенню координації рухів очей та голови.
18. Витягнути руки вперед на ширину плечей і на рівень очей. Подивитися у правий верхній кут кімнати; перевести погляд на кінці пальців лівої руки; подивитися у лівий верхній кут кімнати; перевести погляд на кінці пальців правої руки. Повторити 3–5 разів. Вправа розвиває складні координаційні рухи очей.
19. Дивитися вдалину (на стіну). Подумки розділити відстань до стіни на дві рівні частини, намітити відповідну точку і перевести погляд на цю точку; подумки розділити відстань до точки наполовину, намітити другу точку і перенести погляд на неї; подумки поділити відстань до другої точки на дві частини, намітити третю точку і перевести погляд на неї. Повторити 9–12 разів. Вправа розвиває здатність оцінювати відстань і координує роботу внутрішніх і зовнішніх м'язів очей.
20. Міцно на 3–5 секунд (рахувати до 6–10) заплющити очі, потім відкрити їх на такий самий час. Виконувати цю вправу 6–8 разів. Це сприяє розслабленню м'язів самого ока, поліпшує кровообіг, зміцнює м'язи повік.
21. Стоячи, дивитись перед собою 2–3 секунди (рахувати до 4–6), потім підняти праву руку до середньої лінії обличчя на відстані 25–30 см від очей, дивитись на кінець вказівного пальця протягом 3–5 секунд. Після цього опустити руку. Вправу повторити 10–12 разів. Ця вправа сприяє зняттю втоми після продовженого напруженого читання чи письма на близькій відстані і в результаті полегшує роботу.
22. Сидячи, дивитись на кінець пальця витягнутої вперед руки, розміщеної посередині лінії обличчя. Повільно наближати палець, не зводячи з нього очей до тих пір, поки він не почне «двоїтись» (6–8 разів). Вправа полегшує роботу очей на близькій віддалі.
23. Трьома пальцями кожної руки легко натиснути на верхнє повіко відповідного ока; через 1–2 секунди зняти пальці з повік. Повторити 3–6 разів. Вправа поліпшує циркуляцію внутрішньоочної рідини.

24. Голову тримати нерухомо. Витягнути напівзігнуту руку вперед і вправо; робити рукою на відстані 40–50 см від очей повільні колові рухи за годинниковою стрілкою і слідкувати при цьому очима за кінчиком пальця. Повторити 3–5 разів. Зробити ту ж вправу лівою рукою, здійснюючи нею колові рухи проти годинникової стрілки. Повторити 3–5 разів. Вправа розвиває координацію складних рухів очима і сприяє зміцненню вестибулярного апарату.
25. Голову тримати нерухомо. Поглянути очима вверху; зробити ними колові рухи за годинниковою стрілкою; зробити колові рухи проти годинникової стрілки. Повторити 3–5 разів. Вправа сприяє розвитку складних рухів очима і підвищує стійкість вестибулярних реакцій.
26. Закрити повіки, голову тримати нерухомо. Поглянути очима вгору; опустити очі донизу; повернути очі вправо; повернути очі вліво. Повторити 7–9 разів. Вправа розвиває здатність очних м'язів до статичного напруження.
27. Стоячи, на відстані 25–30 см від очей підняти вказівний палець правої руки до середньої лінії обличчя. Протягом 3–5 секунд дивитись очима на кінець пальця. Закрити лівою долонею ліве око на 3–5 секунд. Прибрати долоню і тепер протягом 3–5 секунд дивитись на кінці пальців. Повторити, помінявши руки. Вправу повтори 5–6 разів, це сприяє зміцненню м'язів очей. Ця вправа корисна після напруженого читання чи письма, особливо для дітей, які страждають короткозорістю.
28. Стоячи, відвести праву руку в сторону і повільно переміщувати кінець напівзігнутої руки справа на ліво, не повертаючи голови, стежити очима за пальцем. Потім переміщувати кінець руки зліва направо, продовжуючи стежити за ним очима. Повторити цю вправу 10–12 разів.
29. (*вправа з китайської гімнастики*) Повільно закрити очі. Середніми суглобами великих пальців потерти один одного. А потім всією їхньою поверхнею зробити по 18 масажних рухів спочатку верхніх повік, потім брів. Після цього, не відкриваючи очей, зробити по 18 рухів очних яблук вправо і вліво. Ця вправа запобігає захворюванням, поліпшує зір, заспокоює нервову систему.
30. *Вправи для тренування очних м'язів та кришталіків*, а також для поліпшення циркуляції крові. Вихідне положення – сидіти або стояти.

- ⇒ Зробити 15 рухів очима по горизонталі справа – вліво, потім зліва – направо.
- ⇒ Зробити 15 рухів очима по вертикалі вгору – униз, униз – вгору.
- ⇒ Зробити 15 кругових рухів очима зліва – направо.
- ⇒ Зробити 15 кругових рухів очима справа – вліво.

31. *Соляризація.* Дія сонячних променів на заплющені очі. Повертати голову вліво, вправо, на мить розплющити очі, подивитися мимо сонця і поморгати.

32. *Йога для очей:*

- ⇒ Розслаблення м'язів очей: стоячи, ноги нарізно, руки за спиною, кисті з'єднанні; лежачи на спині, руки вздовж тулуба, долоні догори (розслаблені). Уникнути яскравих джерел світла, заплющити очі. Лице й тіло розслабити. Вся увага на розслаблення очей. Вправу виконувати від 20–40 секунд до 3–5 хвилин.

- ⇒ Фіксація погляду: сидючи на лавці або підлозі зі схрещеними ногами:

- ✓ *центральна фіксація*, фокусування погляду на спеціальному предметі, лініях, зображених на аркушах тощо (упродовж 1 хв.), не кліпаючи, до того часу, поки не потечуть сльози;
- ✓ *споглядання носа*. Сісти, розслабитись, шию тримати прямо. Упродовж 1–2 хвилин фіксація погляду на кінчику носа. Очі заплющити, розслабитись (2–3 рази);
- ✓ *споглядання брів*. Після хвилини відпочинку із заплющеними очима фіксувати погляд на переніссі між бровами впродовж 1–2 хвилин (2–3 рази).
- ✓ *споглядання правого, лівого плечей* (не повертаючи голови) упродовж однієї хвилини, з однохвилинною паузою – із заплющеними очима, відпочинок (2–3 рази);
- ✓ *споглядання сонця*: до появи сліз не кліпати. Дивитись на сонце найкраще вранці, під час його сходження. Лікує кон'юнктивіт, короткозорість, далекозорість.

Примітка: Виконання вправ для очей найкраще виконувати двічі на день по 10 хвилин (увесь комплекс).

Вправи рекомендують робити за годину до їжі, адже в цей час кров у людини «голодна», вона витягує на себе з клітин і органів шлаки (на цьому базується принцип лікувального голодування).

1.6.2. Арт-терапія

Мистецтво – невидимий місток, що поєднує два протилежні світи: світ фантазії та реальності. Часто таємні бажання, підсвідомі почуття та емоції легше викласти у творчості, ніж виразити у словесній формі. Тому останнім часом великої популярності набуває метод лікування за допомогою художньої творчості, або арт-терапія.

Арт-терапія – відносно новий метод. Уперше цей термін був використаний Андріаном Хілом у 1938 році при описі своєї роботи з хворими на туберкульоз і незабаром отримав широке поширення. Напрямок психотерапії, який об'єднує низку специфічних методів, що використовують засоби мистецтва для поліпшення емоційного стану, психічного та соматичного здоров'я.

У науково-педагогічному розумінні арт-терапія розглядається як метод розвитку та зміни особистості, групи чи колективу за допомогою різних видів і форм мистецтва та творчості. Хоча творчі цілі й мають велике значення, перше місце в арт-терапії все ж таки відводиться терапевтичним цілям.

Не маючи протипоказань, арт-терапія може бути використана не лише у психотерапії, а й у педагогіці та соціальній роботі, допомагаючи дізнатись більше як про самих себе, так і про оточуючих. Арт-терапія стала невід'ємною частиною соціальних заходів профілактичного й реабілітаційного характеру, медичної, психотерапевтичної та педагогічної практики.

Завдання арт-терапії: лікування, зцілення, психокорекція, реабілітація. психопрофілактика, розвиток, діагностика. *Безпосередні завдання:* вираження почуттів; розкриття творчого потенціалу; розвиток навичок включення в колективну діяльність.

Види арт-терапії, представлені у психології та медицині, відповідають існуючим видам мистецтв. Виділяють власне арт-терапію, музикотерапію, танцювальну терапію, драмотерапію, казкотерапію, бібліотерапію, маскотерапію, етнотерапію, ігротерапію, кольоротерапію, фототерапію, куклотерапію, оригамі тощо. Крім того, кожний із цих видів має безліч арт-терапевтичних технік, які застосовуються для вирішення внутрішніх і

міжособистісних конфліктів, кризових ситуацій, вікових криз, травм, невротичних і психосоматичних розладів тощо.

Нижче представлено деякі види та техніки арт-терапії, які можуть бути використані під час роботи з дітьми (і навіть якщо помітних змін у житті вони не принесуть, цікаве проведення часу забезпечують):

Малювання – одна з основних технік арт-терапії. Малювати можна чим завгодно, але слід пам'ятати, що нервовій людині краще використовувати крейду, тому що акварель, яка розтікається, може спровокувати тривогу. Крейду легше контролювати, і людина переносить це відчуття на життя. А якщо людина закомплексована, то краще малювати аквареллю, оскільки це допоможе їй відчути себе розкутою.

Колаж робиться з газетних і журнальних вирізок, природних матеріалів, фотографій, кольорового паперу. При виготовленні колажу не виникає напруги, пов'язаної з відсутністю художніх здібностей, саме тому він дозволяє кожному одержати успішний результат.

Бібліотерапія. Вибір книг, орієнтованих на коло проблем певної особи чи групи. Після прочитання відбувається спільний аналіз змісту.

Для *ліплення* використовуються пластилін, глина, тісто. Учасники групи можуть виліпити свій страх, подивитись і поламати, а потім створити протилежний стан – радості, щастя.

Драмотерапія. Театральні постановки на різну тематику сприятливо впливають на пам'ять, волю, уяву, почуття, увагу та мислення. У спектаклі можуть обіграватися ситуації з життя учасника групи, його взаємини та конфлікти з іншими людьми.

Фототерапія. Робиться серія авторських фотографій, які потім аналізуються. Важливе використання сімейних фотографій, оскільки зображені події хоча й залишились у минулому, але підсвідомо вони продовжують впливати на людину. Фотографії допомагають пригадати минуле, усвідомити помилки, побачити образи.

Маскотерапія. Маска ліпиться на обличчі. Спочатку на шкіру наноситься крем, на який викладається перший шар паперу, а зверху приклеюється другий. Потім вона знімається й висушується, а далі розмальовується.

Арт-терапія є найбільш давньою та природною формою корекції емоційного стану, якою можна користуватись для зняття накопиченої психічної напруги, для того, щоб заспокоїтись чи просто зосередитись. Творчість як дитини, так і дорослого, реалізована у процесі арт-терапії, дає можливість висловити та відтворити внутрішні почуття, переживання, сумніви, конфлікти та сподівання, у символічній формі переживши ще раз

важливі події, адже спонтанна образотворча діяльність здатна виражати неусвідомлюваний зміст психічного життя.

Переваги арт-терапії:

- відносна простота в застосуванні;
- багатство матеріалів, можливість поєднувати його з будь-якими іншими методами: музикотерапією, танцювальною терапією, казкотерапією, кольоротерапією, пісочною терапією;
- арт-терапії не має обмежень у використанні, оскільки не вимагає наявності особливих здібностей до образотворчої діяльності чи художніх навичок, тож підходить кожному;
- як засіб невербального спілкування арт-терапія особливо цінна для тих, кому важко передавати свої переживання словами;
- як засіб вільного самовираження та самопізнання арт-терапія передбачає атмосферу довіри, високої толерантності, уваги до внутрішнього світу людини;
- дає значний позитивний емоційний заряд, формує активну життєву позицію, впевненість у своїх силах.

1.6.3. Казкотерапія

Теоретичні основи казкотерапії

Світ дитини, яка розвивається, – це круговерть подій, на які дитина змушена реагувати. Часто-густо – це ситуації або події, які приносять болісний досвід і негативно впливають на розвиток особистості. Діти вбачають причини невдач і труднощів, які їх спіткали, в інших особах чи подіях.

Реакцією дитини на події, які відбуваються, може бути і страх. Так, приміром, діти панічно бояться злого чарівника, приبلудного пса, який може покусати, огидної потвори з телевізора, від якої не втечеш і яка може навіть убити. Темрява, гроза, потвори, злі духи, самотність і приниження – це лише деякі чинники, які здатні викликати в дитини тривогу. Якщо ця тривога глибоко закарбується в дитячій психіці, то це може призвести до загальмування розвитку або ж підвищення активності. Дитина стає пасивною, апатичною, ніби «враженою» страхом, або ж надмірно активною, хаотичною у своїх діях. Страх нищить спроби зосередитися на чомусь новому, а це знижує інтелектуальні здібності. Дитина концентрується лише на цих неприємних подразниках, унаслідок чого потерпають її поведінка й успішність у школі.

Один із видів страху, який переживає дитина, пов'язаний з образом власної особи. Цей образ складається, крім іншого, з прагнень та очікувань, які дитина має стосовно себе. Ця частина особистості формується під впливом інформації, оцінок та ставлень інших людей (у дитинстві це, переважно, батьки і учителі). На це впливають також результати дитячих досягнень. Разом з образом власної особи формуються також самооцінка та амбіції. Образ власної особи найінтенсивніше розвивається та кристалізується між шостим і дванадцятим роком життя. У цей період дитина має велику потребу позитивного мислення про себе та свої можливості, переваги, досягнення тощо. Дитина керується тими критеріями, які є актуальними у її середовищі. Коли ж вона побоюється бути відкинутою, висміяною то це провокує почуття меншовартості, яке може спричинити ланцюгову реакцію страху. Появі цих побоювань сприяє також низька самооцінка, яка може бути наслідком тривалих, негативних висловлювань на адресу дитини (або очікування на них) та невдалих результатів власних дій. Отже, якщо критикувати дитину, бути незадоволеним її досягненнями, відштовхувати її (часто застосовувати покарання, не проявляти почуттів до неї), постійно виручати і надмірно опікуватися нею (це наштовхує дитину на думку, що вона скама нічого не може), то такі дії призведуть до появи страхів.

Важливим завданням вихователя є сформувати у дитини уявлення про те, що їхнє життя залежить не від проблеми чи події, а від того, як вони сприймають ці проблеми і події. Велику роль у цьому відіграє казкотерапія.

Казка супроводжує людину впродовж усього життя, допомагає успішній соціалізації й ефективному засвоєнню життєвих уроків. Казка – це стародавній спосіб підтримати людину за допомогою слова.

Для дитини казка – це не просто вигадка, фантазія, це особлива реальність світу почуттів. Крізь призму казки дитина пізнає світ, переноситься в інші історичні середовища й епохи, знайомиться з цілями, до яких прямує людина, пізнає сенс буття. Казка розсуває рамки звичайного життя: тільки в казковій формі діти стикаються з такими складними явищами і почуттями, як життя і смерть, любов і ненависть, гнів і співчуття, зрада і підступність. Разом з героями казок діти відчують добро і зло, співчують і радіють, сміються і плачуть. Дитина вивчає зразки поведінки, пізнає моральні норми і правила, дотримання яких очікують від неї дорослі. Казка доступно пояснює, що добре, а що погано. На прикладі позитивних персонажів дитина вчиться бути хорошою, а негативні герої казок викликають у неї лише негативну

реакцію. Негативний герой завжди залишається покараним, а доброму дістається, приміром, красуня-принцеса й півцарства на додаток. Щасливе закінчення казки дає дитині, яка встигла відчути себе героєм або учасником казкових подій, змогу пережити приємне відчуття успіху.

Казка забезпечує пошук відображення казкових подій у житті, поведінці людей, способах розв'язання конфліктів у реальному житті. У казках дитина знайомиться із ситуаціями, які можуть викликати тривогу, і знаходить чудодійне розв'язання проблеми. У казковому світі можна зустріти друзів, пережити захопливі пригоди, позбутися страху. Маленькі читачі не люблять сумних оповідань із трагічним закінченням, тому що такі історії залишають після себе страх і почуття невпевненості щодо власної долі та долі інших. Натомість щасливе завершення породжує оптимізм і надію на те, що власні проблеми також вдасться вирішити.

Завдяки казкам можна отримати відповідь на два важливих запитання: «Яким є цей світ і які правила панують у ньому?» та «Як упоратися із загрозами?».

Казкотерапія – це один із ефективних методів роботи з учнями початкових класів, які зазнають тих чи інших емоційних та поведінкових труднощів. Основний принцип казкотерапії – цілісний розвиток особистості, турбота про душу, зцілення казкою.

Суть методу полягає у створенні особливої казкової атмосфери, яка робить мрії дитини дійсністю, дозволяє дитині вступити у боротьбу зі своїми страхами, комплексами. Казкотерапія дозволяє долати у дітей високий рівень тривожності, різноманітні страхи, агресивність, адаптувати до різних дитячих колективів. Спілкування дітей із казкою допомагає їм опанувати позитивними моделями поведінки, впоратися зі своїми негативними станами, невпевненістю, лінню, небажанням пізнавати нове тощо. Казкотерапію можна використовувати у роботі з агресивними дітьми, невпевненими, сором'язливими, брехливими, а також у випадках різного роду психосоматичних захворювань.

Таким чином, казкотерапія дозволяє дитині усвідомити та проаналізувати свої проблеми, побачити шляхи їх вирішення, через казкові події показати герою ситуацію з іншого боку, запропонувати альтернативні моделі поведінки.

Поняття про терапевтичну казку

Терапевтична казка відрізняється від звичайної тим, що її вигадують спеціально з урахуванням особливостей дитини. Тобто головний герой

казки схожий на дитину, він переживає ті ж проблеми й емоції. Він бореться, наприклад, з темрявою. За вчинками героя дитина може бачити, що це насправді не так уже й страшно. Або, навпаки, героя казки доля карає за те, що він не мисє руки або не слухається батьків.

Алгоритм підбору (складання) терапевтичної казки:

- Чітко визначте проблему, яку слід вирішити.
- Підберіть можливі шляхи її подолання у реальному житті.
- Втільте в характері головного героя казки (це може бути вже існуюча казка) ті риси, страхи, комплекси, яких слід позбутися.
- В процесі розгортання подій казки головний герой має позбутися своїх недоліків.

Основні прийоми роботи з казкою.

Аналіз казок. Мета – усвідомлення, інтерпретація того, що стоїть за казковою ситуацією, конструкцією сюжету, поведінкою героїв. Наприклад, для аналізу обирається відома казка або казка, створена психологом чи вчителем для індивідуальної роботи з учнями. При цьому дитині пропонується відповісти на низку запитань: «Як ви думаєте, про що ця казка?», «Хто з героїв найбільше сподобався і чому?», «Чому герой зробив ті чи інші вчинки?», «Як герой знайшов вихід із складної ситуації?», ін.

Розповідання казок. Прийом спрямований на розвиток фантазії та творчої уяви. Дитині або групі дітей пропонується розповісти казку від першої або третьої особи, а також від імені інших казкових героїв. Наприклад, дітям можна запропонувати розповісти казку про колобка від імені лисиці, Баби Яги або Василіси Премудрої.

Переписування казок. Переписування і дописування авторських і народних казок має сенс тоді, коли дитині не подобається щось у сюжеті казки, поворот подій, певні ситуації, в які потрапляють герої, кінець казки тощо. Це – важливий діагностичний матеріал. Перепишуючи казку, дописуючи свій кінець або вставляючи інші персонажі у казку, дитина сама обирає найбільш відповідний її внутрішньому стану сюжет і знаходить той варіант руйнування ситуацій, який дозволяє звільнитися їй від внутрішньої напруги. В цьому полягає психокорекційний сенс переписування казки.

Постановка казок із допомогою ляльок. Працюючи з лялькою, дитина бачить, що кожна її дія негайно позначається на поведінці ляльки. Це допомагає їй самостійно коригувати свої рухи і робити поведінку ляльки максимально виразною. Робота з ляльками дозволяє удосконалювати і проявляти через ляльку ті емоції, яких зазвичай дитина з якихось причин не може собі дозволити проявляти.

Малювання за мотивами казки. Вільні асоціації дитини виявляються в малюнку. Малюнки аналізуються, обговорюється поведінка і мотиви дій персонажа, діти дають їм оцінку: добре – погано.

Програвання епізодів казки. Програвання епізодів казки дає можливість дитині відчувати деякі емоційно значущі ситуації і пережити певні емоції.

Складання казок – це так цікаво й корисно! З одного боку цей процес сприяє розвитку уяви, з іншого – дозволяє дитині повідомити оточуючим про свої проблеми. Краще не втручатися в те, про що та як вигадує дитина. Хоча на початковому етапі, щоб показати приклад, можна скласти казку разом з нею. Почута від дитини казка допоможе усвідомити її проблеми і труднощі.

Методичні рекомендації щодо складання терапевтичної казки

- ⇒ Почніть здалеку. Традиційно використовуються фрази, що позначають час: «давним-давно», «за часів Царя Гороха», «в давнину», «в минулому році», «такого-то числа і такого-то року» тощо.
- ⇒ Позначте місце, де будуть відбуватися події. У класичних казках це звучить так: «в деякому царстві-государстві», «в тридесятому царстві», «в одному лісі». Але ніщо не заважає вам придумати щось своє, особливо якщо казка лікувальна і покликана допомогти дитині впоратися з якоюсь проблемою. Можна обрати місцем казкових подій свою школу, своє місто або село, дитячий майданчик або дитячий садок.
- ⇒ Вигадайте головного героя, який би був схожим на дитину, якій адресується казка. Нехай герой любить ті речі, до яких небайдужа дитина, має схожі з її звички й захоплення. Але не варто повністю копіювати дитину в герої історії. Треба зробити персонажа казковим, цікавим, кумедним, чарівним, що викличе у дитини найгарячіші симпатії і бажання опинитися на його місці.
- ⇒ Позначте символічно проблему (в жодному разі не напряду!). Вона має відображати ситуацію, в яку потрапила дитина. Змініть ситуацію так, щоб вона лише вгадувалася, зробіть її посправжньому казковою, чарівною, але цілком впізнаваною.

Однак не зменшуйте труднощі, з якими зіткнувся головний герой.

- ⇒ Придумайте продовження історії. Тут можна ввести до гри антигероїв, які посилять проблему, або ж обійтися без них. Головне: проблема має бути посилена максимально, доведена до абсурду. Розвивайте історію так, щоб стало зрозуміло – герой просто не може не зробити щось для розв'язання проблеми.
- ⇒ Разом з героєм вирішуйте його казкову проблему. Герой казки має прийти до вирішення проблеми так, щоб дитина побачила вихід зі своєї власної – тієї, під яку і вигадувалася казка. Нехай в процесі герой проявляє свої кращі якості, задіює різноманітні ресурси, стаючи при цьому сильнішим, розумнішим, добрішим, сміливішим.
- ⇒ Виведіть свого героя з усіх пригод безумовним переможцем. Радійте разом з дитиною його успіху й хоробрості, а потім обговоріть з дитиною, чому навчила персонажа казки ця історія, як він надалі буде вести себе, потрапивши в схожу ситуацію.
- ⇒ Казку для казкотерапії найчастіше складають для кожної дитини окремо, з урахуванням її особливостей, відштовхуючись від тих проблем та страхів, які притаманні конкретній дитині. Така казка повинна надати дитині можливість вдатися до самоаналізу. Головний герой переживає ті ж емоції, що і дитина, долає ті ж страхи та комплекси, знаходить виходи із проблемної ситуації. Дитина порівнює себе з персонажем, аналізує його поведінку і, як результат, вчиться долати труднощі різного характеру у реальному житті, позбувається тих недоліків, які притаманні їй зараз.

*Технологія створення релаксаційних казок,
які знімають психічне напруження*

Така казка базується на візуалізації (створенні зорового образу), підштовхує до «малювання в уяві картин природи».

На початку казки створюється маленький герой (найкраще, щоб це було маленьке звірятко, рослинка, іграшка, космічний прибулець). Герой відпочиває на галявині, у лузі, на пляжі, у лісі, в садочку, над річкою, біля моря тощо. Насолоджується краєвидом, квітчастою лукою, золотим піском, зеленню дерев, блакиттю води або неба. Краєвид впливає на усі

його органи чуття: він бачить, чує і відчуває усе, що діється навколо. Часто він спостерігає хмари, які пливуть небом, відчуваючи легкість та свободу. Може захоплюватись заходом сонця, яке спричинює відчуття блаженства, або слухає шум хвиль, налаштовуючи своє дихання до ритмічних припливів та відливів.

Герой не є пасивним: дії, які він виконує, розслабляють, а потім додають енергії для виконання нових завдань (пиття води з джерела, купання під водоспадом, вживання фруктів, політ). Розповсюдженими елементами казки, яка знімає напруження, є коливання та плавання, які створюють спокій, відчуття захищеності, свободи. Текст повинен містити характерні описи стану героя, такі як: «відчував глибокий спокій», «його ноги ставали усе важчими і важчими», «відчував приємне тепло» тощо. Усе це є елементами аутогенного тренінгу – системи прийомів, які навчають людину поліпшувати свій фізичний та психічний стан без стороннього втручання. Відчуття блаженного спокою, тепла, яке обіймає героя, та важкість – це послідовні етапи розслаблення.

Уся казка створюється за словесною допомогою оповідача. Після відпочинку, який переривається (наприклад, краплею дощу на носіку, дзвоном дзвіночків, співом птахів, маминим закликанням тощо), герой робить нові кроки, від спокою переходить до активних дій, він може злетіти на килимі-літаку, або зайнятися запусканням повітряного змія, енергії йому додає гірський підйом, або просто повернення додому.

У казці, яка знімає психічне напруження, для малюків необхідно вживати теперішній час, для старших дітей – може бути час минулий.

Бажано вживати повтори (хмари пливуть, пливуть, пливуть ..., дерева шумлять, шумлять, шумлять ...), прикметники, які означають кольори, (але кольорів не повинно бути забагато). Момент виходу із стану спокою треба передбачати реченнями, на кшталт: «Раптом... малий Бобо почув сильний шум вітру, дзвіночків т. ін.», або «відчув на носіку дотик краплинки дощу».

Казка часто закінчується, наприклад, так: «Потягнувся, позіхнув із радістю, вирушив додому, щоб розповісти про чудову пригоду».

**Зразок терапевтичної казки
(для подолання телевізійної та комп'ютерної залежності у дітей)**

Нещодавно однієї темної ночі в нашій квартирі я почув одну дивну розмову. Гадаю, вас це не здивує, що в наших квартирах уночі оживають усі предмети: і меблі, і іграшки.

Так ось яку розмову мені довелося почути вночі. Чую, хтось вихваляється:

– Як тільки мене любить Сашко! Просто обожаю. Дивиться і футбол, і «Найрозумнішого», і фільм про Гаррі Поттера, я аж стомився розважати його сьогодні. (Ви, мабуть, здогадалися, що це розмовляв телевізор).

Я навіть образився на нього трохи. Він стомився! А я не стомився з ним? Один канал не показує, другий мигає, третій – нема трансляції.

Коли чую:

– Та що там ти. Мене Сашко любить найбільше. Скільки він на мені грає! Його улюблені ігри: GTA San Andreas, Worms, Vice City – забили мені усю пам'ять. А як клацає по кнопках?! Просто жах!

Я слухав, і мені не вірилось. Невже мій комп'ютер таке може говорити про мене? Я клацаю, бо клавіши западають.

– Годі вам вихвалитися! Найбільше Сашко любить мене, – почулося з кутка, де на полиці стоїть старий телефон.

– Ха-ха-ха, – засміялись одночасно телевізор і комп'ютер.

– Тебе?! Ти вже зовсім з глузду з'їхав, старий?

– От і ні. З ким би з вас Сашко не грався, та коли подзвоню я, він усе вмить кидає і поспішає до мене, бере слухавку, а я передаю йому Голос його Мама, яка дзвонить з роботи. А чи можете ви передати Сашкові голос його мами, на який він так чекає? Мій дзвінок для нього – найдорожчий.

Наступного дня я прокинувся пізно. Мама вдома вже не було. Вона рано йде на роботу, а на столі записка: «Сніданок на столі». Снідати не хотілось. Я навіть не кинувся до комп'ютера, не увімкнув за звичкою телевізор і навіть не подзвонив зранку Антону, щоб поговорити про футбол чи нову гру. Мені так захотілося почути голос мами. Я вирішив подзвонити їй на роботу. Але я забув (це просто жах!), я забув номер телефону маминої роботи. Мені стало сумно й соромно, адже я знав напам'ять усі телевізійні канали, коди комп'ютерних ігор і раптом забувся мамин номер. Мені хотілося плакати. Я так хотів почути зараз її голос...

Я глянув на годинник і став чекати.

Приблизно о такій порі мама завжди телефонує додому і запитує, чи я поснідав, чи прийняв ліки. Я із жахом подумав: а раптом телефон не працює? Я підняв слухавку – гудок був. Я чекав... Просто сидів біля телефону і не зводив із нього очей...

І раптом – дзвінок. Я схопив слухавку. То був Мамин голос. Голос найкращої мами у світі.

А ви пам'ятаєте голос своєї мами? Чи не забули, бува, номер маминого телефону? Подзвоніть їй просто зараз – і ви почуєте найкращий голос у світі – голос Мама.

Приклад заняття з використанням казкотерапії

Тема: Що означає бути добрим?

Мета: допомогти дитині усвідомити свій внутрішній світ та особистісні цінності; розвинути самосвідомість дітей; підтримати мотивацію дітей у вивченні та усвідомленні самих себе.

Обладнання: альбоми, кольорові олівці, фломастери, індійська народна казка «Чи пам'ятають на світі добро?» (скорочений та адаптований варіант).

Хід заняття

1. Вступне слово вчителя

Всі діти люблять казки. У кожного з вас є улюблена казка. А чи знаєте ви, друзі, що казка це не просто цікава історія, а важливе послання від наших далеких предків. Це свого роду зашифровані інструкції, життєві уроки, які попередні покоління накопичували, зберігали і передавали наступним поколінням як найцінніший скарб – щоб нащадки знали, як зробити своє життя щасливим.

Давайте спробуємо з вами розшифрувати ці послання.

– Як ви думаєте, що означає бути добрим? Чи можна протистояти злу і залишатися добрим?

– Послухайте індійську народну казку “Чи пам'ятають на світі добро?” Може ви знайдете в ній відповіді на свої питання.

2. Читання (розповідання) казки «Чи пам'ятають на світі добро?» вчителем

Чи пам'ятають на світі добро?

Дуже-дуже давно у темних густих джунглях жили тигр і тигриця і було у них троє малюків. Став тигр старіти і слабіти, відчув що скоро помре. Покликав до себе своїх дітей і оголосив їм прощальний заповіт:

– Діти мої, – сказав тигр, – пам'ятайте, що тигр – цар лісів, полює за всіма звірами, і не сміють вони йому заперечувати. Є тільки один звір, від якого я хочу вас застерегти, один він сильніший та хитріший від тигра. Звати його Людина, і перед смертю застерігаю вас: бережіться, не полюйте на нього і не убивайте його.

З цими словами старий тигр ліг на бік і помер.

Із трьох малюків двоє старших були розумні і дотримуватися поради батька: ганялися тільки за сарнами, кабанам та різними іншими звірами в лісі, а людей уникали як вогню. Але молодший був норовливим і мав свої наміри:

– Що це за істота така ця Людина? Чув я, що сили у неї не багато, та не має вона ні іклів, ні кігтів. Я одним ударом долаю і оленя і кабана, подолаю і Людину.

Не зупинили молодого тигра ні благання матері, ні братів, що застерігали його і нагадували заповіт тигра-батька. Прокинувся він на світанку і пішов шукати Людину.

Зустрівся йому на дорозі старий буйвол. Спина його була вся у смугах від старих ударів батоном. Тигр ніколи не бачив людини і запитав буйвола:

– Хто ти? Може Людина?

– Ні, я тільки старий, бідний буйвол.

– Ось як, – сказав тигр. – Тоді, може ти розкажеш мені, що це за істота така Людина, бо я хочу знайти її та вбити.

– Стережись, молодий тигр, – сказав буйвол, – це небезпечна та підступна істота. Багато років я був слугою Людини: носив важкі ноші на своїй спині і стер ними свої боки. Поки я був молодим і сильним, чоловік цинив і годував мене, а тепер, коли я став старим та слабким і не можу більше працювати на нього, він вигнав мене в ліс. Стережись, стережись Людини, не шукай її і не намагайся вбити, вона хитра і небезпечна.

Тільки розсміявся молодий тигр і пішов своєю дорогою.

Через якийсь час зустрів він старого слона, який пасся на галявині. Шкіра його була вся в зморшках та складках, очі були мутними від старості, за вухами виднілись великі рубці там, де його били по голові палицею.

– Що ти за звір? – запитав тигр. – Може людина?

– Ні, я тільки старий слон.

– Ось як? Ну, якщо ти такий старий, то може ти знаєш, що це за звір такий, Людина? Хочу знайти її, вбити та з'їсти.

– Стережись, молодий тигре, не полуй на Людину, це підступний і небезпечний звір. Поглянь на мене, я – великий і сильний, і що ж? Людина підкорила мене, навчила і зробила своїм слугою на багато років. Поки я був молодим, чоловік годував мене та доглядав. Але коли я став старим та не можу більше працювати, мене вигнали в ліс і перестали про мене піклуватися. Послухай мене, не чіпай Людину, бо потрапиш у біду.

Молодий тигр тільки розсміявся у відповідь і пішов своєю дорогою. Через якийсь час почув він, що хтось рубає дрова, підкрався ближче і побачив лісоруба. Подивився, подивився на нього і запитав його, що він за звір. Лісоруб відповів:

– Ну і невіглас же ти, тигр. Невже ти не знаєш, що я людина?

– Так, – сказав тигр, – от мені пощастило; я шукав людину, щоб вбити її і з'їсти, ти мені якраз і знадобишся.

Почув це лісоруб і розсміявся:

– Вбити і з'їсти мене? Ти напевне не знаєш, що людина дуже хитра, щоб її міг з'їсти тигр? Пішли до мене і я тобі покажу таке, що тільки людина знає і тобі корисно буде це знати.

Тигру це сподобалось, і пішли вони разом, поки не прийшли до міцного будинку, де жив чоловік.

– Що це? – запитав тигр.

– А це називається дім, – сказав чоловік. – Я покажу тобі, як ним користуватись.

Зайшов до будинку і зачинив за собою двері.

– Ось бачиш, – сказав він тигру, – які дурні тигри, порівняно з людьми. Живете ви собі в ямі у лісі, на холоді, дощі та спеці, і всієї вашої сили не вистачить, щоб збудувати дім. А я ось слабший від тебе, а вибудував собі чудовий дім, де живу собі в своє задоволення.

– Ні, – розлютився тигр, – ти, жалюгідне, беззахисне створіння, живеш в такому будинку, а я, такий сильний, красивий, з кігтями та іклами стою зовні? Я повинен бути у будинку, а не ти. Виходь негайно і поступись мені місцем.

– Добре, – сказав чоловік, впустив тигра, а сам вийшов. Міцно зачинив будинок, взяв сокиру на плечі і пішов, залишивши тигра помирати від голоду та спраги.

Скоро тигру набридло сидіти у будинку і захотів він вийти з нього.

Як він не намагався, але нічого не виходило. Почали його мучити спрага і голод.

Пройшов деякий час, стало йому зовсім погано. Дивиться тигр у щілинку і бачить: прийшла сарна напитися до річки, що текла поблизу дому.

– Сестричко сарна, відчини двері, випусти мене, гину я.

Злякалась сарна, почувши тигра, але побачила, що він міцно закритий – заспокоїлась.

– Прикро мені чути про твою біду. Тільки я боюсь, що коли я випущу тебе, ти мене вб'єш та з'їсиш.

– Що ти, ні, обіцяю. Випусти мене!

Пожаліла сарна тигра, відчинила двері. Тільки тигр вискочив із дому, так і схопив сарну.

– Шкода мені тебе, сестричко, тільки я так зголоднів, що повинен тебе з'їсти.

– Але ти обіцяв, що не будеш мене їсти. А тепер, коли я врятувала тебе, ти добра не пам'ятаєш.

– Добро? Що таке добро? – сказав тигр. – Я не вірю, щоб добро пам'ятали.

– Ні? – здивувалася сарна. – Давай запитаємо трьох живих істот, яких зустрінемо, чи пам'ятають на світі добро. Якщо вони скажуть, що не пам'ятають, ти можеш вбити мене та з'їсти. Але якщо скажуть, що добро пам'ятають, ти повинен мене відпустити.

– Згода, – сказав тигр.

Пішли вони разом. Дивляться, біля дороги росте велике дерево.

– Доброго дня, дерево, – сказала сарна, – розсуди нас, будь ласка.

– У чому справа, сестро сарно? Охоче допоможу, як зможу.

– Ось яка справа, – почала сарна. Знайшла я цього тигра закритим у будинку лісоруба. Покликав він мене і попросив випустити та пообіцяв, що не з'їсть мене. Але як тільки я його випустила, він схопив мене і хотів убити та з'їсти. А коли я стала дорікати йому тим, що він добра не пам'ятає, так він сказав, що добра ніхто не пам'ятає. Ось ми і домовились з ним, що у перших трьох живих істот, які зустрінемо, ми запитаємо, чи пам'ятають на світі добро. Якщо скажуть, що не пам'ятають, то тигр може з'їсти мене, а якщо скажуть, що пам'ятають, то він повинен відпустити мене. Будь ласка, брате дерево, скажи ти нам, чи пам'ятають добро на світі?

Сумно зашелестіло гілками дерево і каже:

– Радий би допомогти тобі, сестро, але мушу відповідати по совісті, так, як сам бачив. Росту я тут при дорозі і в затінку моїх густих гілок ховаються від спеки і люди і звірі. Відпочивають, насолоджуються прохолодою... А потім що? А потім йдуть собі далі, не тільки не дякують за гостинність, але ще й ламають моє гілля, щоб підганяти ним змучену худобу... Чи це означає «пам'ятати добро»? Ні, добра на світі не пам'ятають.

Бідна сарна зовсім занепала духом, і пішли вони далі. Бачать, пасеться буйволиця і її телятко. Буйволиця їсть суху і низьку траву, а телятку залишає високу та соковиту. Підійшли вони до буйволиці, лань і каже:

– Доброго дня, тітонько буйволице. Ось ми з тигром хочемо з тобою порадитись в одній справі. І розповіла сарна про свою сумну пригоду.

Подивилась буйволиця своїми великими очима на тигра, потім на сарну і каже:

– З радістю допомогла б тобі, сестро лань, але треба казати так, як я дійсно бачила на світі. Розсуди сама: ось є у мене телятко.

Поки воно маленьке, роблю все, що можу, щоб воно було ситим та щасливим. А коли воно підросте і стане міцним та сильним, чи буде пам'ятати про свою стареньку маму? Чи пригадає те, що вона робила заради нього? Чи буде воно берегти мою старість? Ні, живу я давно і скажу: добро на світі не пам'ятають.

Зовсім знітилась сарна, почувши таку відповідь. А тигр тільки й радіє. Залишилось запитати ще кого-небудь, щоб закінчити суперечку. Рушили вони далі. Дивляться – скаче по дорозі заєць.

Зупинили вони його та й питають:

– Доброго дня, зайчику, – каже лань, – можеш розсудити нас з тигром, справа не довга.

– Охоче, – каже заєць, – розповідайте у чому справа.

– Ось як було діло... – і розповіла сарна зайцю, як все сталося.

– Ой, сестро, дивна це справа. Щоб розв'язати таку складну задачу, треба мені все добре взнати та зрозуміти. Подивимось, як все було: ти, сарна, була зачинена у будинку лісоруба?

– Та ні, – загарчав тигр – це я був зачинений!

– Так, так, – каже заєць, – тебе зачинила сарна?

– Зовсім ні, – заперечила сарна, – ти, здається нічого не розумієш. Давай я тобі все добре поясню.

– Так, так, справа я бачу дуже складна, – відповів заєць, – відразу і не зрозумієш. Треба піти на те місце, де все сталося. Там ви мені все покажите і поясните.

Погодились на це тигр і сарна і пішли до будинку лісоруба.

– Ну ось тепер, – каже заєць, – ви мені все покажите і зрозуміло поясните, як було насправді. Ти де була, сестричко-сарно, коли тебе тигр помітив?

– А ось тут, – і сарна побігла до води, – я пила воду.

– А ти, дядечко тигр?

– А я був тут, всередині будинку, – сказав тигр і ввійшов до будинку.

– А двері були зачинені, так?

І заєць зачинив двері на засув. Потім він пішов з сарною, а тигр залишився в будинку і загинув.

3. *Аналіз казки*

- Чи сподобалась вам казка?
- Як ви вважаєте, про що ця казка? Чи пам'ятають на світі добро?
- Чому старий тигр застерігав своїх тигренят не полювати на людину?
- Що можна сказати про головного героя казки?
- Чому молодий тигр не послухав свого батька?
- Які наслідки мав цей вчинок?
- Які стосунки у тигра з іншими героями казки?
- Яку стратегію стосунків він вибрав?
- Чи допомогло йому це?
- У чому полягають головні труднощі героя?
- Від кого отримує допомогу сарна?
- Чому заєць вчинив з тигром саме так?
- Чи можете ви навести приклад доброго вчинку, зробленого вами?
- Чи пам'ятаєте ви добро, яке вам роблять інші?

- На кого з персонажів цієї казки ви хотіли б бути схожими? Чому?

Висновок. Пам'ятайте, кожна казка несе в собі прихований сенс. Вона попереджає нас про наслідки руйнівних вчинків. У житті кожна подія може мати декілька варіантів розвитку, і тільки від вас залежить, який шлях ви оберете.

Подумайте, як би міг змінитись сюжет казки, якби її герої (тигр, людина, сарна та заєць) змінили свою поведінку.

4. **Малювання ілюстрацій до казки.** Завдання: Намалюйте ілюстрацію до фрагмента казки, який вразив вас найбільше.

5. **Робота з приказками**

Послухайте приказки про добро та зло різних народів. Як ви їх розумієте?

«Гніву не лякайся, на ласку не кидайся (російська)»;

«Не будь солодким – розлижуть, не будь гірким, розплюють» (українська).

6. **Спільне обговорення казки у колі**

Кожна дитина ділиться враженнями від казки, висловлює свою думку відносно поведінки головних героїв, відповідає на питання вчителя (психолога).

Обговорення проходить у спокійній атмосфері, без поспіху. Дуже важливо, щоб кожна дитина самостійно зробила висновки, пояснила та обґрунтувала їх.

Отже, розвиток психічних властивостей учнів відбувається у процесі навчання.

Як правило, він відбувається у вигляді однонаправленої спрямовуючої дії вчителя на учня. У цьому випадку одним із важливих завдань є організація процесу спільної діяльності учня з учителем, що спрямована на вивільнення власних психічних ресурсів учнів засобами психології. Спільна діяльність учня та вчителя може ґрунтуватись на будь-якому матеріалі, але найбільш близьким для учнів молодшого шкільного віку виступає форма казки. І тому в цьому випадку важливим є метод казкотерапії, як засіб представлення матеріалу у вигляді зрозумілих понять та близьких образів для молодших школярів.

1.7. Психічна безпека у школі.

Шляхи профілактики стресу і професійного вигорання вчителів

План

- 1.7.1. Зовнішність учителя як компонент педагогічної техніки: загальні засади.
- 1.7.2. Невербальна комунікація.
- 1.7.3. Практичні рекомендації для вчителя «від протилежного».
- 1.7.4. Професія «учитель»: фактори і чинники ризику розвитку невротичних і психосоматичних розладів.
- 1.7.5. Стрес і емоційне вигорання: загальні питання.
- 1.7.6. Способи подолання стресу і профілактики емоційного вигорання.

Використані і рекомендовані джерела

1. Болсун С. Зовнішність учителя як компонент педагогічної техніки. *Початкова школа*. 2000. № 7. С. 48–50.
2. Калька Н. М. Сучасні засоби психічної саморегуляції у науково-педагогічних працівників. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/1397/1/2-2009knm.unp.pdf>
3. Невербальні засоби комунікації. URL: <https://studopedia.info/8-5934.html>
4. Павленко І. Г. Шляхи та умови формування саморегуляції у професійній діяльності майбутніх учителів. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/8058/1/May%205%E2%80%93937%2C%202021..%20London..pdf>
5. Половнікова Л. Ю. Саморегуляція емоційного стану як умова успішної діяльності вчителя сучасної початкової школи. URL: https://archer.chnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/3761/1/educ_2022_238.pdf
6. Сливка Л. Методика викладання основ здоров'я в початкових класах: навч.-метод. посіб. Івано-Франківськ: НАІР, 2014. С. 161–164.

1.7.1. Зовнішність учителя як компонент педагогічної техніки: загальні засади

До специфічних професій, для представників яких зовнішність відіграє першочергове значення (диктор телебачення, дипломат, актор, менеджер, ін.), належить і професія вчителя.

Для учнів педагог є своєрідним еталоном, зразком для наслідування. Тож, зовнішність учителя повинна бути бездоганною у всіх вимірах.

Зовнішність учителя – складник педагогічної техніки, яка, своєю чергою, є структурним компонентом педагогічної майстерності. З огляду

на це, очевидна пряма залежність між цими поняттями. Педагогічна техніка як вправність, що виявляється в умінні взаємодіяти з учнями, керувати власним психофізичним станом та створювати свою зовнішність відповідно до вчительського призначення, це – тонкий інструмент впливу на вихованців.

Народна мудрість стверджує, що за одягом зустрічають, а за розумом проводжають. Та все ж, враження, яке справляє вчитель під час першої зустрічі зі своїми вихованцями, лишає незабутній слід у пам'яті учнів. Особливо, якщо це враження підсилюється подальшою аналогічною поведінкою педагога.

Вплив учителя на учнів починається після першого візуального знайомства. Тому позиція має бути однозначною: зовнішність учителя – не дрібниця, це завжди важливо і актуально, це сходинка до успіху у справі навчання і виховання здобувачів освіти.

Зовнішність учителя – явище інтегральне, оскільки вплив на учнів здійснюється комплексом взаємопов'язаних елементів зовнішності, як-от: культура і техніка мовлення, культура і техніка рухів, одяг і культура догляду за зовнішнім виглядом.

Культура мовлення – це інтонація, голос, дикція, дихання, тембр, темп, логічне структурування мовлення, гнучкість мовлення та ін.

Культура і техніка рухів – це постава, хода, жести, пластика, міміка, пантоміміка тощо.

Культура догляду за зовнішнім виглядом – це уміння доглядати за своїм волоссям, робити зачіску, добирати одяг та взуття, прикраси, аксесуари, парфуми; це уміння доглядати за тілом (обличчям, руками, ногами). В поєднанні цих складників створюється зовнішність, яка уособлює вчителя.

Прояв складників зовнішності є індивідуалізованим. Особливе внутрішнє осяяння, яке передається через погляд, жест, поставу, усмішку – все це робить учителя неподібним на інших. Як зайти в клас, привітатись із учнями, сісти, відкрити журнал, підійти до дошки, до учня – уся технологія поведінки базується на загальноприйнятих вимогах, проте в одних вчителів вона є доречна, гарна, зрозуміла, естетично витримана, в інших – не зовсім. Тобто, зовнішність залежить від особистості, її внутрішньої педагогічної культури і притаманна саме їй. Таким чином, вчительський імідж буває як позитивним, так і негативним, і, мабуть, саме тому деяких учителів пам'ятають усе життя, а інших забувають відразу після закінчення школи.

Як правило, учні хочуть мати вчителя із приємною зовнішністю, вихованого, з витонченими манерами, елегантно одягненого, із гарною модною зачіскою, привабливим макіяжем, бездоганно чистого і охайного. Навіть учні початкової школи легко вирізняють учителів і пишаються ними, запевняючи всіх, що у них «найкраща вчителька». В підлітковому ж віці простежується тенденція до дещо зневажливого ставлення до вчителя, який недбало одягнений, із зачіскою з «минулого десятиріччя», у якого руки «забули», що таке манікюр, а обличчя «забуло» про макіяж.

Кожен учитель, незалежно від статі, віку, місця проживання, сімейних обставин, природних даних тощо, може створити власну неповторну зовнішність, якщо серйозно до цього поставиться.

Принципи, за якими повинно базуватися самовдосконалення вчителя у вищекресленому вимірі:

Комплексність. Відпрацьовувати усі елементи зовнішності, оскільки на тлі однобоких «зрушень» відразу будуть помітні «недоопрацювання» в іншому аспекті: приміром, учитель дбає про свій зовнішній вигляд і отримує, при цьому, прекрасні результати (елегантний костюм; зачіска, яка пасує до лиця; майстерний макіяж; ін.), але, водночас, не володіє своїм голосом (говорить голосно, чи, навпаки, дуже тихо).

Індивідуалізація стилю, жестикуляції, міміки, голосу, постави, ін. – усе, що відрізняє одного вчителя від іншого.

Самовдосконалення. Не зупиняючись на досягнутому, постійно «крокувати» уперед, до вершин майстерності.

Дотримання постійності у вияві ознак учительської зовнішності. Взнявши на себе роль вихователя, вчитель пам'ятає про це щохвилини і демонструє цю роль через свою зовнішність незалежно від того, чи перебуває у безпосередньому контакті з учнями чи ні.

Дотримання професійної культури – інтелігентність, педагогічна етика, толерантність, педагогічний такт, емоційна стійкість, здатність не зашкодити психіці дитини ані поглядом, ані жестом, ані мімікою, ані тоном мовлення, ін.

Концентричність передбачає, що кожне нове уміння, яке розвиває вчитель і яке поступово трансформується у звичку (навичку), має базуватися на попередніх знаннях, вміннях і навичках та перебувати у безпосередньому взаємозв'язку.

Активність полягає в тому, що процес самовдосконалення є наслідком власної активності й ініціативи.

Цілісність передбачає перехід від праці над системними компонентами до праці із системою уцілому. До прикладу,

удосконалюючи складник «зовнішність», вчитель паралельно удосконалює уміння саморегуляції, здатність взаємодії з учнями, т. ін., що дає змогу підняти рівень педагогічної техніки і педагогічної майстерності загалом.

Перспективність пов'язана із баченням близької і далекої перспективи, яке стимулює сьогоденну діяльність щодо самовдосконалення.

Очевидно, що шляхи і засоби самовдосконалення повинні бути особистісно-вартісними, оптимальними саме для того чи іншого вчителя. Серед них достойне місце можуть посісти такі:

- підвищення кваліфікації на курсах з проблем розвитку педагогічної техніки;
- добір та ознайомлення з відповідною літературою, а також використання її в роботі;
- консультації візажиста, косметолога, стиліста, перукаря, манікюрниці, логопеда, хореографа, філолога, актора тощо, які можна провести і у стінах школи;
- організація в школі роботи «Студії моди» за участі вчителів;
- проведення в школі масових заходів, як-от: «Конкурс елегантності»; «Міс Чарівність»; конкурс бальних і сучасних танців; конкурс декламаторів, ораторів; демонстрація моделей модного взуття, одягу, прикрас; ін.;
- організація роботи груп «Здоров'я», «Грація», «Аеробіка», секцій із шейпінгу тощо.

Отже, проблема зовнішності вчителя не нова, проте досить актуальна, її розв'язання залежить в першу чергу від учителя, який має прагнути до ідеалу.

1.7.2. Невербальна комунікація

Практично кожна людина з самого дитинства розмовляє на двох мовах, одна з яких усвідомлюється і констатується як вербальна, інша – повністю належить несвідомому, здатна передавати наші приховані потреби і мотиви. Оволодівши «мовою тіла», можемо розшифровувати і читати «таємне» послання нашого партнера по взаємодії, у той же час, знаючи значення кожного руху (жесту) і свідомо використовуючи його, можемо сигналізувати підсвідомості партнера про наші наміри і тим самим здійснювати на нього прихований вплив.

В невербальній комунікації використовуються будь-які символи, крім слів. Часто невербальна передача інформації відбувається одночасно з

вербальною і може підсилювати або змінювати смисл слів. До невербальної комунікації відносять погляд, жести, міміку, позу, ходу, поставу, пантоміміку, інтонацію, модуляцію голосу та ін.

Для вчителя дуже важливо слідкувати за «мовою» власних поз, жестів, інтонації тощо, щоб не посилати учням суперечливі сигнали. Спробуйте поглянути на себе і почути себе так, як бачить і чує вас співбесідник. Посилаючи гармонійні знаки, які не містять суперечливих повідомлень, ви доб'єтесь більшої якості і розуміння ваших слів.

Погляд вчителя. Педагог повинен уміти співвідносити свою поведінку з поведінкою учнів, розраховуючи кожен свій порух і слово, домагаючись граничної виразності, повинен бути здатним швидко і адекватно реагувати на зміну навколишнього середовища і станів учнів. А реагує вчитель, передусім, за допомогою погляду.

Погляд вчителя – невичерпне джерело інформації не тільки у розумінні психологічної характеристики ставлення до учнів, але й у розумінні простору, процесу висловлення тексту, створення смислу.

Напрямок руху погляду дає важливу інформацію при взаємодії між учителем й учнем. Обмін поглядами є найшвидшим різновидом комунікації. Погляд структурує зустріч двох осіб і регулює процес діалогу.

Погляд привертає увагу й погляд того, хто навчається. У певному розумінні педагог привертає учнів очима, щоб змусити їх, майже як у кіно, бачити те, що відбувається, його власними очима. Погляд має вирішальне значення для будь-якого жесту. Один і той самий жест може означати геть протилежне через різні погляди.

Закон: «погляд – тому, з ким розмовляєш, жест – тому, про кого йдеться».

Жест пов'язує слово з конкретною педагогічною ситуацією, підключає дискурс до якогось елементу педагогічної діяльності, забезпечує систему трансляції слова та пластичної взаємодії.

Поза вчителя. Естетика пози вчителя – професійна вимога до його зовнішнього вигляду. Поза вчителя повинна демонструвати його зібраність, підтягнутість, готовність до роботи. Поза вчителя повинна приваблювати учнів красою і пластичністю, вона має бути природною і невимушеною, повинна відповідати обставинам. Естетична виразність пози вчителя створюється за рахунок прямої осанки, гнучкості і доцільних рухів, ритмічного дихання, зняття м'язових затискань рук, ніг, пластичної виразності корпусу.

Для самостійної роботи рекомендується виконувати такі вправи:

Вправа 1. Постановку правильної і зручної пози краще розпочати з критичної оцінки власної пози під час розповіді, слухання (стоячи і сидячи). З цією метою перед дзеркалом прийміть пози, характерні для вас; зробіть різні рухи (рук, ніг, головою, тіла), які властиві вам, коли виступаєте перед аудиторією чи розмовляєте з ким-небудь. Зробіть аналіз своєї постави, жестів, положення корпусу – наскільки вони доцільні, виразні, естетичні, природні. Відзначте, що саме не влаштовує вас у власній поставі, над чим потрібно працювати, щоб добитися природної і красивої пози.

Вправа 2. Прийміть запропоновану нижче загальноприйнятую для вчителів робочу позу перед учнями в класі (працюйте перед дзеркалом). Ноги поставте на відстані 12–15 см між п'ятами і 15–20 см між кінчиками пальців. Одну ногу висуньте вперед, перемістіть вагу тіла на одну ногу. Плечі розправте, в руках і плечах зніміть м'язові затискання. Постава пряма, нижня частина живота підтягнута. Шия тримається вертикально, підборіддя припідняте. В лівій руці розкрита книга. Уважно роздивіться себе (постава, вираз обличчя, положення тіла). Зніміть зайву напругу з ніг, корпусу. В зайнятій вами позі зробіть крок назад (вперед, вліво, вправо). Повторіть ці ж рухи, але в процесі читання, імпровізації, розповіді. Стежте за ритмом ваших рухів, не напружуйтесь, робіть все природно.

Якщо відчуваєте скутість в ногах, зігніть їх декілька разів в колінах. Якщо напружена шия або плечі, зробіть головою декілька повільних кругових рухів, декілька обертів (колоподібних) руками і плечима. Як тільки з'явиться відчуття легкості і зручності основної пози, навчіться зразу застосовувати її, зробіть крок уперед, назад, вліво, вправо.

Рухи, хода вчителя. Культура поведінки вчителя, сила його впливу на учнів виявляється і в його вмінні вставати, ходити. З того, як це робить вчитель, можна судити, зокрема, про його впевненість, повагу до себе й оточуючих.

Декілька вправ, які допоможуть виробити естетичні рухи.

Вправа 3. Тренування вмінь правильно сідати та вставати. Сядьте за стіл. На стільці рекомендується сидіти прямо і вільно, не сутулитись і не спиратись. Не варто гойдатись, сидіти на краю стільця, сидіти, витягнувши ноги або покласти ногу на ногу. Сидячи, шию слід тримати вертикально, спираючись на спинку стільця – це збереже добру поставу. Сідати і вставати слід тихо. При вставанні з-за столу не треба спиратись руками чи ліктями на нього; точка опори переноситься на ноги. Спробуйте декілька разів сісти за стіл і встати, роблячи це тихо, легко, природно.

Вправа 4. Встаньте з-за столу і поміняйтеся місцями з сусідом, який сидить поруч. Зробіть це тихо, охайно, використовуючи мінімум доцільних і природних рухів. Зверніть при цьому увагу на поставу, зніміть м'язову напругу, якщо вона з'явилась.

Вправа 5. Пройдіться перед дзеркалом, намагаючись виконувати такі вимоги до ходи:

- хода повинна бути легкою, з гнучкими, розміреними рухами;
- потрібно уникати розв'язної, танцювальної ходи;
- довжина кроку повинна відповідати зросту, статі людини;
- під час ходи не махати руками, не коливати плечима, не втягувати голову в плечі, не сутулитись.

Зробіть аналіз темпу своєї ходи (повільний, швидкий, природній), довжину кроку, положення тіла та його частин (рук, ніг) при ході, рухів плечима. Відзначте, що не влаштовує вас в ході, чого потрібно позбавитись.

Культура рухів учителя є істотним компонентом психомоторної активності. Вона передбачає володіння своїм тілом, а саме: жестами, мімікою та пантомімікою. За їх допомогою вчитель має змогу повніше виражати свої почуття, ставлення до своєї діяльності та діяльності вихованців.

Пантоміміка – це рухи тіла, рук, ніг. Вона допомагає виділити головне, створює образ. Загальний вигляд характеризується як напружений, розслаблений, зібраний, скований, природній, величний, принижений, пригнічений, розв'язний, випрямлений, згорблений, стрункий, без різких особливостей. Невміння за допомогою моторних рухів правильно виражати свої почуття, скованість, незручність або неадекватність міміки, пантоміміки затрудняють спілкування вчителя з учнями, колегами. Люди з бідною експресією, повністю не усвідомлюють, що їм передається безсловесно, неправильно оцінюють і ставлення до себе з боку інших осіб.

Міміка – мистецтво виражати свої думки, почуття, настрої, внутрішній стан рухами м'язів обличчя. Міміка говорить нам без слів про ті чи інші почуття та настрої людини. Якщо людина посміхається, то вона радісна; зсунуті брови і вертикальні складки на лобі свідчать про незадоволення, гнів. Багато про що може сказати погляд людини. Він може бути прямим, відкритим, насупленим, довірливим, лагідним, похмурим, запитальним, боязливым, невиразним, блудним і т. д. Обличчя може бути

осяяним, сумним, похмурим, самовдоволеним, безтурботним. Міміка буває живою, в'ялою, бідною, багатою, невиразною, напруженою, спокійною.

Вирази ж на обличчі відіграють важливу роль у спілкуванні. Емоції, які відображаються на обличчі, «відчуваються» краще ніж мова, тому для формування тісних стосунків між учителем і учнями, необхідно щоб діти добре розуміли міміку вчителя, а вчитель виразність обличчя учнів. Дуже часто вираз обличчя і погляд впливають на учнів сильніше, ніж слова, підвищують емоційну значимість інформації, сприяють кращому її засвоєнню.

Жести. Моторний компонент обов'язковий при будь-якій емоційній реакції, при будь-якому емоційному стані. Сприйняття зовнішнього вираження емоції збуджує відповідні емоційні переживання і реакції у людей і відіграє значну роль у спілкуванні між людьми. Володіння виразними рухами передбачає також тонке розуміння всіх відтінків і особливостей міміки, пантоміміки та жестів іншої людини.

Жест пов'язує слово з конкретною педагогічною ситуацією, підключає дискурс до якогось елементу педагогічної діяльності, забезпечує систему трансляції слова та пластичної взаємодії.

Жест – рух рук, який супроводжує людську мову. Жести поділяють на умовні, вказівні, підкреслюючі, ритмічні, вказуючі та емоційні. Жестикуляція може бути живою, в'ялою, бідною, багатою, маловиразною, енергійною, жест може бути відсутнім.

Роль жестів учителя:

- засіб вираження почуттів, ставлення вчителя до оточуючих, навчального матеріалу;
- засіб посилення емоційної виразності слів учителя;
- показник психічного стану, самопочуття вчителя;
- засіб конкретизації, уточнення слів.

Вимоги до жестів учителя:

- не вигадувати жести штучно;
- не жестикулювати безперервно;
- зробити жести різноманітними, оскільки різні слова вимагають і різних жестів;
- співставляти жести зі змістом сказаного;
- не застосовувати неетичних і грубих жестів.

Можливості використання жестів у роботі з учнями різноманітні.

Наприклад, учитель застосовує жест, яким запрошує учня сісти за парту. Якщо це доброзичлива розмова, то рух долоні має бути плавним.

Коли ж спілкування супроводжується напругою, конфліктом, то рух долоні із вказівним пальцем, витягнутим у бік стільця, стає різким. Рухи голови також можуть бути плавними або різкими, залежно від ситуації, що виникає у класі. Наприклад, легкий ствердний кивок голови показує схвалення, згоду, а категоричний – невдоволення діями учня.

Енергійні вольові жести, які супроводжують мову, підсилюють її значення тоді, коли вчитель уміло застосовує паузи. Затримка в жестах підкреслює рішучість та непохитність дій.

Існує набір стандартних жестів щодо оцінки дій учня. Наприклад, учитель на уроці пильним поглядом привертає увагу учнів, піднімаючи руку долонею до класу: цей жест означає «Увага!», і в такому положенні слід затримати руку на кілька секунд. Таким самим жестом піднятої вгору руки долонею до учня вчитель зупиняє його відповідь, або, піднімаючи напівпротягнену руку долонею вниз, він робить кілька малопомітних рухів згори вниз, ніби визначаючи ними повільніший темп мовлення учня.

Важливе значення для підтримки впевненості учня під час відповіді мають кивки головою на знак схвалення. Рухи ж голови або руки в горизонтальному напрямі вказують на неправильну відповідь.

Для миттєвої зупинки неправильного ходу думок, чи негативних дій учня (групи учнів) учителю варто простягнути руку вперед і зробити кілька рішучих рухів у горизонтальному напрямку. А м'який жест рукою запрошує учнів звернути увагу на певний об'єкт.

Крім іншого, розуміння мови жестів має важливе значення для розвитку невербального (образного) інтелекту учнів. Водночас таке спілкування дає змогу зняти психологічну напругу вчителя, яка неминуче виникає внаслідок переваги вербальних (словесних) способів спілкування з учнями.

1.7.3. Практичні рекомендації для вчителя «від протилежного»

Практичні рекомендації, які починаються із часток «не» і «ні», тобто «від протилежного» (чого не має бути) – така форма подачі порад може допомогти учителю запобігти певним помилкам у професійній діяльності:

- ✓ у гардеробі вчителя не має бути одягу незвичайного фасону, який відволікає увагу учнів, а також – вбрання занадто яскравих тонів, що стомлює і дратує дітей;
- ✓ не варто навіть молодому вчителю з'являтися у школі в шортах;

- ✓ не втрачайте почуття міри: навчіться чітко визначати, коли необхідно одягати класичний костюм, коли робочий халат, святкову сукню, а коли – светр і джинси;
- ✓ не захоплюйтеся сіробуденним одягом; не перетворюйтесь на «синю панчошу», тобто носіть той одяг, що вам до вподоби і до лица: естетично витриманий, ошатний, модний, елегантний;
- ✓ не забувайте, що одяг завжди має бути охайним, чистим, відпрасованим, зручним і не заважати працювати з класом;
- ✓ не носіть тривалий час один і той самий одяг; варто якнайчастіше «оживляти» його, комбінувати, прикрашати;
- ✓ не носіть взуття на дуже високих підборах, бо його стукіт відволікає увагу учнів; крім того, в такому взутті швидко стомлюються ноги;
- ✓ не перебувайте у приміщенні школи у головному уборі – це стосується як чоловіків, так і жінок;
- ✓ не забувайте, що довге розпущене волосся заважає під час роботи з учнями;
- ✓ не експериментуйте надмірно зі своїм волоссям, аби химерні зачіски і часті зміни кольору не відволікали уваги учнів;
- ✓ не прикрашайти себе коштовностями і біжутерією, які заважають працювати і спілкуватися з учнями: довгі сережки чи намисто, каблучки на пальцях, «музичні» прикраси;
- ✓ не користуйтеся дезодорантами, туалетною водою чи одеколоном з різким, сильним запахом;
- ✓ не підкреслюйте своєю мімікою, чи жестами негативні сторони чи дефекти зовнішності, характеру і темпераменту учнів;
- ✓ не вказуйте на учня пальцем;
- ✓ не жестикулюйте надміру, бо жести мають лише підкреслювати слово;
- ✓ не метушіться у класі, бо це відволікає і дратує учнів;
- ✓ не обирайте «закриту» позу;
- ✓ не допускайте мовленнєвих шаблонів і виразів, слів-паразитів;
- ✓ не забувайте, що голос учителя має бути відкритим, виразним, гнучким, витривалим – у ньому має звучати впевненість, мажорність.
- ✓ не припускайте помилок в орфоєпії;
- ✓ не забувайте, що дитину легко образити не тільки словом, а й інтонацією;
- ✓ не дозволяйте спілкуватися з учнями мовою «суржика».

- ✓ не забувайте, що володіння словом, технікою вираження своїх думок, почуттів рідною мовою, різними мовними стилями, технікою драматичного мовлення, фонаційного дихання та дикцією потребує постійного вдосконалення шляхом спеціальних вправ.

1.7.4. Професія «учитель»: фактори і чинники ризику розвитку невротичних і психосоматичних розладів

У повноцінному виконанні професійних обов'язків учителя виняткова роль належить його особистому здоров'ю в усіх його вимірах: фізичному, соціальному, психічному і духовному.

Професія «учитель» вже давно віднесена до групи ризику розвитку невротичних і психосоматичних розладів.

До сукупності факторів, які безпосередньо впливають на стан здоров'я вчителів, входять особливості їхньої складної і різнопланової діяльності, а саме:

- підвищена тривалість робочого дня;
- висока психоемоційна напруга;
- професійна відповідальність за результати освітньо-виховного впливу;
- ін.

Зокрема урок (у структурі робочого часу вчителя ця форма навчання учнів посідає основне місце) є тим головним навантаженням, що ставить до нервово-психічної сфери учителя високі вимоги. Крім проведення уроків, в обов'язки вчителя входять підготовка до уроків удома, перевірка письмових робіт, додаткові заняття й консультації, класне керівництво, робота з батьками, різнопланова позакласна і позаурочна робота, контроль за дотриманням чистоти у кабінетах, участь у методичній роботі школи, району, міста тощо. Витрати часу на усі ці види діяльності перевищують допустимі норми. Підрахунок часу денної роботи вчителя засвідчує, що при навантаженні у межах 18–24 годин на тиждень учителі працюють у середньому 10–12 годин на день.

Крім того, робота вчителя з батьками, учнями, колегами, громадськістю потребує не лише професіоналізму, комунікативної культури та ін., але й – високої емоційної стійкості, уміння володіти собою, неупередженості, стриманості, толерантності тощо.

Тож специфіка праці учителів загальноосвітньої школи є чинником, який сприяє появі у вчителів постійної перевтоми, яка, своєю чергою, є

причиною того, що у них частіше, ніж у представників інших професій системи «людина–людина», виникають різноманітні порушення психічного здоров'я, розвиваються невротичні розлади, а на їхньому фоні – психосоматичні хвороби (гіпертонія, інфаркт міокарда, ішемічна хвороба серця, виразкова хвороба шлунку і дванадцятипалої кишки, гастрит, порушення ендокринного балансу, судинні ураження мозку, ін.).

До усього, зростаюча інтелектуалізація педагогічної професійної сфери, посилення ролі мисленнєвої діяльності у роботі сучасного педагога, які потребують постійної уваги, активного спостереження, оперативного аналізу інформації й прийняття рішення в умовах дефіциту часу (приміром, при розв'язанні спонтанних педагогічних ситуацій), реалізуються у стресовий синдром, порушують нормальне самопочуття, породжують дискомфорт у психоемоційній сфері вчителя.

Тривалі психоемоційні перевантаження можуть викликати явище нервової перенапруги, яке пояснюється як стан організму, що знаходиться між нормальними і патологічними реакціями. Цей стан можна ще визначити як преадаптацію, тобто функціонування системи на межі норми її адаптації, коли мобілізуються всі резервні системи організму. Але в роботі вчителя стан психоемоційної перенапруги, на жаль, часто стає хронічним, що рано чи пізно призводить до зриву механізмів адаптації, і, як наслідок, – до хвороби. Так, учителі часто скаржаться на погіршення психічних функцій (послаблення пам'яті, утруднення мислення, підвищення збудливості), порушення сну (він стає неглибоким і тривожним, зі специфічними «вчительськими» сновидіннями), невмотивоване очікування проблем (тривога), неприємностей, головні болі тощо.

Крім того, учителі рідше, ніж представники інших професій, звертаються по медичну допомогу, продовжують професійну діяльність під час нездужання чи хвороби, займаються самолікуванням.

Професійними якостями вчителя є, як правило, розвинуте почуття обов'язку, працьовитість, альтруїзм. Служачи людям, педагоги схильні ігнорувати накопичене напруження і утому, забуваючи важливе правило: «Відпочивати потрібно раніше, ніж втомився». Вчителю потрібно уміти не тільки заповнювати свої ресурси, але і мудро їх розтрачувати впродовж навчального року.

Для цього необхідно мати уявлення, зокрема, про природу стресу і способи саморегуляції.

1.7.5. Стрес і емоційне вигорання: загальні питання

На думку Ганса Сельє (англ. *Hans Selye*; уроджений Янош Гуго Бруно Шеє (угор. *Selye János Hugo Bruno*); 1907–1982) – видатного канадського ендокринолога австро-угорського походження, лікаря, основоположника вчення про стрес, точне визначення стресу дати важко. Вчений писав: «Стрес – це не те, що з вами трапилося, а те, як ви це сприймаєте».

Важливо пам'ятати, що виявлення стресових реакцій у напруженому й інтенсивному робочому середовищі не є ознакою непрофесійності.

Здатність долати стрес і емоційне вигорання починається з:

- моменту визнання того, що стрес може спричинити проблеми;
- вміння вчасно розпізнавати стресові ситуації.

Зазвичай людина сприймає стрес як негативне явище, пов'язане з високим рівнем психологічного напруження. Насправді ж стрес є нейтральною реакцією на зміни у навколишньому середовищі.

Джерелами стресу може бути низка факторів, у тому числі:

- ✓ організаційне середовище – високий рівень бюрократизації, стиль керівництва;
- ✓ міжособистісні фактори – конфлікти з колегами, родинні проблеми, нездорові стосунки з іншими людьми;
- ✓ особистісні фактори – неправильне, часом ідеалізоване сприйняття власної ролі, що іноді призводить до руйнування ідеалів і відчуття провалу;
- ✓ біологічні фактори – фізичний стан, гострі або хронічні захворювання, алергія, травма, втома, виснаження;
- ✓ психологічні фактори – травматичний досвід у минулому, брак упевненості у собі, неадекватна самооцінка, відчуття тривоги.

Організм людини має систему виживання, яка миттєво реагує на потенційну небезпеку.

Як правило, реакція людського організму на стрес виявляється в інстинктивному бажанні побороти причину стресу або ж, навпаки, уникнути зіткнення з нею шляхом повного відсторонення чи втечі.

Саме тому особливість людської реакції на стрес іноді описується формулою: «БОРОТИСЯ або ТІКАТИ». Оскільки всі люди різні, реакції на стрес відрізняються навіть в однакових ситуаціях.

Однак здатність мобілізувати фізичні та психічні механізми захисту від стресу часом слабшає, оскільки запаси гормонів зменшуються, й організм втрачає свої захисні властивості.

Серед різноманітних типів стресу виокремлюють:

- щоденний стрес;
- накопичувальний стрес;
- стрес критичної події.

Досить небезпечним у контексті опору організму є накопичувальний стрес, який виявляється тоді, коли людина страждає від тривалої дії стресових факторів. Він небезпечний саме тому, що, у разі поглиблення стресових реакцій, може перерости в емоційне вигорання.

Емоційне вигорання – це особливість, характерна для соціальних професій (тих, хто постійно працює з людьми). Воно настає тоді, коли людина виснажується через постійний конфлікт між власними потребами і вимогами роботи, яку виконує. Звичайно, емоційне вигорання характерне і для вчителів, які щодня працюють у соціальному оточенні з дітьми, шкільним колективом і батьками.

Симптомами емоційного вигорання є: уникнення роботи або повне занурення в неї і виключення будь-якої іншої діяльності. Особливості емоційного вигорання глибоко індивідуальні, але розпізнати його ознаки можна за типами реакцій.

Ознаки емоційного вигорання:

- *фізичні*: втрата енергії; хронічна втома; часті і довгі застуди; головні болі; проблеми зі сном (безсоння, неприємні сновидіння, надто довгий сон, раннє пробудження); виразки, розлади шлунку; втрата або набрання ваги; травми від ризикованої поведінки; повернення попередніх хвороб; погіршення симптомів передменструального синдрому;
- *емоційні*: депресивні стани; безпорадність; дратівливість; злість; розпач; страх психічного розладу; посилені або послаблені реакції;
- *інтелектуальні*: втома мислення; нав'язливе мислення; проблеми з концентрацією; проблеми вираження думок усно або письмово; зниження рівня розумової працездатності та ефективності;
- *поведінкові*: надмірне вживання кофеїну, алкоголю, тютюну, наркотиків; неповага до інших, звинувачення інших; підвищена або знижена активність; зниження якості праці; небажання брати відпустку; потяг до ризику; імпульсивна поведінка;
- *соціальні*: зниження інтересу до дозвілля і захоплень; ізоляція; нерозуміння інших та іншими.



Рівні емоційного вигорання

Перший етап – *легке вигорання*. Цей стан характеризується роздратуванням, відсутністю будь-яких бажань, зниженням мотивації та безсонням. На цьому етапі людина може сама собі допомогти, бо ще відчуває, у чому причина її вигорання. Можна пити легкі заспокійливі навари або таблетки – це справді допоможе. Бо наступні етапи потребують професійної допомоги.

Другий етап – *емоційне виснаження*. На цьому рівні людина відчуває апатію і пригнічення, втрачає інтерес до життя. Загалом цей етап можна охарактеризувати як хронічне небажання жити. Людина не хоче нічого робити, а тому їй складно самій собі допомогти.

Третій етап – *деперсоналізація або дегуманізація*. На цьому рівні емоційного вигорання у людини змінюється ставлення, відносини з іншими людьми. Цей етап стосується соціальних працівників, психологів, волонтерів, які справою свого життя обрали допомогу іншим. Їхній організм так виснажується, що з часом вони починають відчувати зовсім інші почуття до людей, яким колись прагнули допомогти.

Четвертий етап – *редукція професіоналізму*. Цей стан характеризується знеціненням професійних досягнень і зниженням чи повною втратою працездатності. На цьому рівні людина зовні виглядає цілком нормально, але не може нічого робити і не може пояснити іншим, що з нею відбувається.

1.7.6. Способи подолання стресу і профілактики емоційного вигорання

Нерідко колеги помічають симптоми емоційного вигорання раніше, ніж особа, яка страждає від нього. Тому дуже важливою є взаємодопомога і підтримка колег, а також правильний вибір часу і методу виходу зі стресового стану. Варто пам'ятати, що основою виходу з будь-якого психологічного розладу є ресурси самопідтримки і підтримка найближчого оточення.

Способи самопідтримки. Самопідтримка є базовим і найбільш ефективним способом виходу зі стресового стану. Нижче наведено деякі ідеї щодо керування стресом, які допоможуть запобігти емоційному вигоранню.

Фізичні вправи – ключ до збереження сил і зниження рівня психологічного напруження. Навіть 20 хв. фізичної активності на день (вправ на тренування всього тіла, дихання і серцебиття) значно поліпшать фізичний і психологічний стани, які за своєю природою взаємопов'язані.

Харчування – один із факторів впливу на самопочуття. Перервані обіди, недостатня кількість випитої рідини, надмірне вживання цукру, жирної їжі, алкоголю нерідко спричинює харчовий стрес. Можна звернутися до колег, які ведуть здоровий спосіб життя, за порадою щодо раціонального харчування.

Відпочинок і сон залежать від індивідуальних особливостей людини. Але скорочення сну і відпочинку, спричинене стресовою ситуацією, може бути одним із важливих факторів посилення стресу. Кожна людина відповідальна за те, щоб мати достатній відпочинок.

Релаксація і здорові способи отримання задоволення підбираються індивідуально у вільний від роботи час, коли людина може на певний період забути про проблеми. Хтось любить музику, хтось куховарить задля задоволення, хтось знаходить душевний спокій у спогляданні природи. Кожна людина має свої секрети релаксації і відпочинку.

Уміння встановлювати баланс між офіційним та особистим життям. Ніхто не зобов'язаний працювати 24 години на добу 7 днів на тиждень. Для запобігання перевантаженням працівників у школі має бути розроблена гнучка система заміन.

**Приклади маленьких радощів,
які можуть допомогти розслабитися і знизити рівень стресу**

Подивіться на схід сонця	Поговоріть з другом	Засмійтеся голосно
Заспівайте пісню	Попросіть те, що хочете	Пробіжіться в парку
Послухайте музику	Уникайте неприємних людей	Лягайте спати вчасно
Випийте чашку чаю	Розставте пріоритети	Розкажіть або послухайте анекдоти
Зробіть перерву	Просто скажіть «ні»	Посміхніться
Заведіть щоденник	Встановіть межі	Погоуляйте
Встаньте рано	Попросіть допомоги	Потягніться
Посадіть квітку	Зробіть це зараз!	Трохи поспіть
Запаліть свічку	Попрактикуйте терпіння	Обніміть
Пройдіться під дощем	Прокажіть молитву	Подивіться фільм
Пограйте з дитиною	Помедитуйте	Почитайте
Прийміть ванну		Полежте на сонці
Зробіть комплімент		Пройдіться босоніж
Погоуляйте з собакою		Напишіть листа
Видуйте бульбашки		

Що робити у випадку емоційного вигорання?

Емоційне вигорання є останнім етапом емоційного виснаження. Воно характеризується низкою тяжких симптомів. У цілому люди, що зазнали емоційного вигорання, мають проблеми з об'єктивним оцінюванням ситуацій, розстановкою пріоритетів і пошуком альтернатив.

Поведінка вчителя, який зазнав емоційного вигорання, може призвести до негативних змін у ставленні до колег і школи, до учнів і самого себе.

Якщо в людини спостерігаються симптоми емоційного вигорання, вона потребує допомоги у:

- зміні її теперішньої ситуації на роботі;
- тривалій відпустці;
- розв'язуванні медичних проблем;
- переосмисленні кар'єри;
- розробленні плану відновлення, включаючи керування стресом;
- зміні пріоритетів для досягнення життєвого балансу.

2. Варіанти організації та проведення і тематика практичних занять

ВАРІАНТИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Запропоновані варіанти занять забезпечують створення нового типу стосунків викладачів і студентів. Передбачається орієнтація на окремого студента, його індивідуальну самостійну роботу, участь у дискусіях, моделюванні, право на індивідуальний вибір, розвиток індивідуальних інтересів, можливість довести глибину своїх знань і обґрунтованість власних переконань у груповій дискусії. Важливим є відхід від традиційного переказу студентами (та й викладачем) змісту матеріалу, тобто його простого відтворення, до творчого опрацювання *активними методами*. Центральною фігурою навчання стає студент, а викладач здійснює організацію його діяльності.

Варіант 1

I етап. Робота над формуванням понятійного апарату з теми.

Кожному студентові видається матриця – аркуш паперу, на якому записані поняття, що вивчаються. Викладач зачитує визначення, студент знаходить на матриці відповідно до визначення поняття, а номер виписує в зошит. По закінченні роботи зачитуються правильні відповіді і студенти здійснюють самоаналіз проведеної роботи.

II етап. Групова форма роботи.

Студенти розподіляються на мікрогрупи по 2–3 особи. На чолі мікрогрупи викладач призначає студента-консультанта, свого помічника. Кожна мікрогрупа одержує завдання – диференційовані, якщо принцип комплектування мікрогруп передбачає різний рівень пізнавальних здібностей студентів або завдання однакового рівня складності, але різноманітні за змістом, спрямованістю, якщо групи не різняться рівнем підготовки. Термін виконання завдання регламентується. Після жвавої колективної роботи лідери мікрогруп шляхом жеребкування визначають форму звіту, контролю: «демократія» (мікрогрупа сама визначає, хто з її складу звітуватиме), «диктатура» (цю кандидатуру визначає викладач), «терор» (звітують усі члени мікрогрупи), «довір'я» (оцінка виконаного завдання здійснюється самою мікрогрупою, без втручання викладача).

Звіт завдань, які одержують мікрогрупи, повинен характеризуватися новизною, творчістю і бути своєрідним тренінгом для формування професійно значущих умінь та навичок.

Можна використати такі види завдань:

а) конкурс мікрогруп на кращу шпаргалку з певної проблеми (критерієм виступають інформаційна місткість, уміння генералізувати знання, скласти опорну схему);

б) редагування певних розділів навчальної, наукової літератури з метою подолання синдрому «благоговіння» перед друкованим словом, формування вміння критично аналізувати літературу;

в) виконання запропонованих завдань на основі вивчення педагогічних поглядів певної історичної епохи;

г) висвітлення проблеми у вигляді турніру ораторів, що сприяє розвитку культури мовлення, образного мислення майбутніх учителів;

д) підготовка розповіді про діячів-валеологів у формі конкурсу історичних портретів.

Після звітів викладач підсумовує заняття, характеризує пізнавальну активність студентів, стимулює їх професійний інтерес.

Варіант 2

Форма організації навчання: конкурс проблеми.

Викладач розподіляє проблеми заняття між студентами таким чином, щоб кожне питання готували 2–3 здобувача освіти. Вони самостійно розробляють сценарій, за яким розробляється зміст питання (теорія, ситуації, моделювання, обговорення першоджерел валеологічної літератури, преси).

Розкрита конкурсна проблема оцінюється всіма студентами групи, рецензується за певними критеріями (повнота розкриття теми, ступінь творчості, використання різноманітних засобів навчання, культура мовлення). Після заняття рецензії студентів обробляються експертною групою, котра й визначає переможців.

Варіант 3

Форма організації заняття: алгоритмізоване навчання.

Будь-яку людську діяльність, зокрема й валеологічну, можна уявити як сукупність таких етапів:

- аналіз вихідного стану;
- прогнозування;
- цілепокладання;
- планування;
- виділення завдання й етапів їх розв'язування;
- конкретизація плану у вигляді програми або проєкту;
- перетворення вихідної ситуації в ту, що вимагається;
- здійснення програми або проєкту;

- контроль і корекція.

Алгоритм з теми задається викладачем на лекції в готовому вигляді, а студенти на занятті використовують його в подібних ситуаціях, у практичному його застосуванні.

Контроль з теми проводиться способом розробки алгоритмізованого правила діяльності педагога на різних етапах будь-якого уроку. Студентам пропонується самостійно відкрити і сформулювати алгоритм певного навчального заняття, семінару, консультації, екскурсії, домашнього завдання тощо.

Виконання алгоритмізованого правила розвиває педагогічне мислення, вчить міркувати глобально, діяти дискретно, підводить до розуміння системного характеру теми, яка розглядається.

Варіант 4

I етап. Дидактичний диктант.

Викладач називає поняття, студенти письмово дають його визначення.

II етап. Тестування.

III етап. Презентація проблеми.

Вивчення теми проводиться в певному порядку викладу і перетворення:

- змістовні теорії;
- структурування на основі особистісно орієнтованого підходу, інтегруючого фундаментальні загальноосвітні і спеціальні валеологічні знання;
- ранжування матеріалу – виділення основних и вихідних теорій, їх елементів (ідей, понять, моделей, законів, наслідків, принципів);
- формалізовані теорії.

На занятті застосовується технологія поелементного розв'язання проблеми. Основний її зміст полягає у створенні технологічних ланцюжків формування окремих знань як спроба засвоєння навчальної теми.

Студентам пропонуються евристичні правила, зокрема й дидактичні процедури розпізнання, опису, пояснення і перетворення.

Варіант 5

Самостійна робота (виконання пізнавальних педагогічних завдань) може бути організована таким чином: викладач дає диференційовані завдання студентам (групі, окремим студентам). Ці завдання на порівняння, установлення аналогії та зв'язків між причиною і наслідком, виділення головного, суттєвого, докази, узагальнення, конкретизація. Викладач указує термін виконання завдань, необхідні джерела знань,

використовує алгоритми, детальні та короткі інструкції в усному або письмовому вигляді залежно від рівня самостійності студентів.

Уже саме формулювання завдання вказує на спосіб дії: прочитайте, знайдіть відповідь на запитання, зробіть спостереження, порівняйте, зробіть висновок, виведіть правило, довідайтеся тощо.

Студенти, керуючись вказівками викладача, виконують завдання на занятті, оприлюднюють результати своєї самостійної роботи у формі відповідей на питання, повідомлень, невеличких доповідей, розв'язаних педагогічних задач, вправ. Кожна робота обов'язково оцінюється викладачем, а результати обговорюються колективно для подальшого використання їх у роботі над матеріалом.

Пізнавальні завдання можна ускладнювати за обсягом матеріалу, завдяки збільшенню: ступеня перспективності та джерел знань, якщо формувати їх так, щоб вони містили менше вказівок на спосіб дій, якщо розраховувати їх на більш високий рівень розумової діяльності.

Самостійна робота буде успішною, якщо: поставлені перед студентами завдання, будуть посильними, різноманітними за формою та змістом, передбачатимуть чергування практичних та розумових дій; у студентів є необхідні знання, вміння та прагнення виконувати такі завдання; викладач здійснює чітке керівництво роботою, дає студентам установку на самостійне виконання дій; інструктаж викладача є точним і невеликим за обсягом.

Варіант 6

Педагогічна модель типу: «Що? Де? Коли?»

Замість питань де? і коли? вводяться три філософські питання:

– Чому? Воно мобілізує наукове мислення, спонукає до пошуку закону, теорії, що обґрунтовує певну педагогічну проблему.

– Для чого? Яка мета? У чому історична необхідність?

Такі питання, пошуки і відповіді на них потребують певного педагогічного світогляду, виховуючи національну ментальність.

– Кому вигідно? У чиїх інтересах? Орієнтують на морально-педагогічні пошуки і формують активну учительську позицію.

Ця модель проведення практичних занять залежить від багатьох факторів і умов готовності групи до такої форми пізнавального інтересу.

Варіант 7

Заняття з відкладеним розв'язком проблемної ситуації.

Ця модель має форму безперервно-спіралевидного характеру. На лекції ставиться загальна проблема теми, а на занятті вона трансформується в конкретне питання, здійснюється спроба розв'язати її

традиційними методами. Після невдачі викладач пропонує перенести заняття в рамки інформаційно-дискусійного клубу «Діалог», де створюється прийом «мозкової атаки».

I етап. Обговорення проблеми організується на основі таких положень:

- Чим більше ідей, тим краще.
- Чим вони фантастичніші, тим краще.
- Будь-який учасник обирає потрібну ідею за основу і видозмінює її.
- Забороняється будь-яка критика ідей інших учасників обговорення.

II етап. У мікрогрупах (2-3 чоловіки) селекціонуються і генеруються ідеї й обирається правильний варіант.

III етап. Висновки та оцінювання роботи мікрогруп.

ТЕМАТИКА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Практичне заняття № 1: Тема: Безпека учасників освітнього процесу: нормативно-правове підґрунтя, ознаки, принципи, складники (2 год.)

Практичне заняття № 2: Тема: Організація освітнього процесу на засадах урахування природних біологічних ритмів (2 год.)

Практичні заняття № 3: Тема: Реалізація медико-гігієнічних технологій в закладах загальної середньої освіти. Основи першої невідкладної допомоги (2 год.)

Практичне заняття № 4–5: Тема: Інформаційна гігієна у вимірі психологічної безпеки освітнього середовища (4 год.)

Практичні заняття № 6: Тема: Методи, засоби і форми антибулінгової просвітницько-виховної праці у початковій школі (2 год.)

Практичне заняття № 7–8: Тема: Комплексний і системний підходи у реалізації безпеки освітнього середовища (4 год.)

Практичне заняття №9: Тема: Психічна безпека у школі. Шляхи профілактики стресу і професійного вигорання вчителів (2 год.)

3. Тести для контролю знань студентів

Тема: Безпека учасників освітнього процесу: нормативно-правове підґрунтя, ознаки, принципи, складники

1. Яку з тем не включено до змісту навчальної дисципліни «Безпечне освітнє середовище»?

- Організація освітнього процесу на засадах урахування природних біологічних ритмів
- Методи, засоби і форми антибулінгової просвітницько-виховної праці у початковій школі
- Фізкультурно-оздоровча діяльність учнів у вимірі безпеки учасників освітнього процесу
- Реалізація медико-гігієнічних технологій в закладах загальної середньої освіти. Основи першої невідкладної допомоги

2. Яке з поданих визначень понять є некоректним?

- безпека – це стан «відсутності явної загрози», стан захищеності від шкоди чи іншої можливої небезпеки
- психологічна безпека – це адекватне й надійне життя суспільства в цілому і кожної окремої особистості, яке створює реальні можливості для задоволення природних і соціальних потреб громадян сьогодні й дає їм впевненість у майбутньому
- безпека людини – це такий стан, коли дія зовнішніх і внутрішніх факторів не призводить до її смерті, погіршення діяльності та розвитку організму, свідомості, психіки й людини загалом, і не перешкоджає досягненню певних бажаних для людини цілей
- екологічно безпечне освітнє середовище – це система психолого-педагогічних умов, впливів і можливостей, які забезпечують захищеність особистості від негативного впливу екологічних факторів, що визначають оптимальність взаємодії зі світом природи

3. Що з поданого нижче не належить до психотравмуючих ситуацій у навчальному процесі освітнього закладу?

- атмосфера конкуренції між однолітками
- проблема адаптації в освітньому середовищі
- конфлікти у стосунках «вчитель – учень», «учень – учень», «учень – батьки»

- погіршення діяльності та розвитку організму, свідомості, психіки й людини загалом

4. Лише одна з наведених тез є правильною. Яка саме?

- одним з негативних впливів інформації на сучасне освітнє середовище вважають відсутність належних механізмів контролю якості інформації, доступної через сучасні телекомунікаційні технології, що породжує проникнення в освітній простір великого обсягу недостовірної інформації
- психологічну безпеку можна схарактеризувати як здатність людини підтримувати оптимальний рівень функціонування, але водночас нездатність усувати виникаючі зовнішні й внутрішні загрози
- у науковому просторі існує єдине визначення поняття «безпека освітнього середовища», що зумовлено існуванням універсального підходу до розуміння його сутності
- надмірна вимогливість педагогів не є психотравмуючою ситуацією у навчальному процесі освітнього закладу

5. До «фізичної безпеки» безпечного освітнього середовища належить

- контроль атмосфери конкуренції між однолітками
- здорове харчування
- кібербезпека
- захищеність від негативного впливу екологічних чинників природного та техногенного походження

6. Продовжіть речення: «Принцип домінування життя людини як головної цінності ...»

- визначає досягнення максимального ефекту безпеки при наявності мінімуму ресурсного забезпечення
- задає методіку оцінки різних педагогічних (освітніх) ризиків (зовнішніх і внутрішніх) на основі комплексного, системно-синергетичного підходів
- передбачає під час організації системи безпеки освітнього середовища школи облік небезпек і можливих надзвичайних ситуацій конкретного регіону (міста, області, району)
- визначає модель мінімальної (необхідної) безпеки, максимально усуває ризики, що загрожують життю як дітей, так і дорослих

7.Продовжіть речення: «Принцип комплексності оцінки небезпек (ризиків) ... »

- визначає досягнення максимального ефекту безпеки при наявності мінімуму ресурсного забезпечення
- задає методика оцінки різних педагогічних (освітніх) ризиків (зовнішніх і внутрішніх) на основі комплексного, системно-синергетичного підходів
- передбачає під час організації системи безпеки освітнього середовища школи облік небезпек і можливих надзвичайних ситуацій конкретного регіону (міста, області, району)
- визначає модель мінімальної (необхідної) безпеки, максимально усуває ризики, що загрожують життю як дітей, так і дорослих

8.Яка з тез є хибною?

- Облаштування укриттів та організація безпечного освітнього простору у школі – одне з найважливіших завдань для директора
- Під час військових дій та ще тривалий час після їх закінчення заклади освіти в Україні повинні працювати згідно нових вимог до безпечного освітнього середовища
- У контексті облаштування безпечного освітнього простору важливо пам'ятати, що ніщо не повинно перешкоджати руху під час евакуації учнів
- У контексті облаштування безпечного освітнього простору важливо пам'ятати, що необов'язково звільняти і робити доступними проходи до всіх запасних виходів

9.Протокол безпеки – це ...

- певний набір правил, процедур, якими повинні керуватися педагоги та учні у закладі освіти щодо певної ситуації
- щоденне повторювання і проговорюванн з учнями правил евакуації
- володіння навичками першої допомоги
- проходження педагогічними працівниками психологічних тренінгів

10.Яка з тез є некоректною?

- розклад для дистанційного навчання має відрізнятися меншою кількістю навчальних годин в режимі синхронного навчання
- у час війни та у післявоєнний період кожен заклад освіти має бути готовим для швидкого переходу до дистанційного або змішаного навчання

- наявність розроблених чітких правил та алгоритмів для всіх учасників освітнього процесу полегшує перехід з однієї форми навчання на іншу та робить організацію освітнього процесу гнучкою
- чутливий підхід до вибору текстів для читання чи тем для обговорення в умовах війни передбачає, що на уроках доцільно якомога більше використовувати інформації про обстріли, втрату рідних на війні тощо

11. До «інформатичної безпеки» безпечного освітнього середовища належить

- контроль атмосфери конкуренції між однолітками
- здорове харчування
- наявність механізму контролю якості інформації
- захищеність від негативного впливу екологічних чинників природного та техногенного походження

12. Продовжіть речення: «Принцип регіональної специфіки ... »

- визначає досягнення максимального ефекту безпеки при наявності мінімуму ресурсного забезпечення
- задає методiku оцінки різних педагогічних (освітніх) ризиків (зовнішніх і внутрішніх) на основі комплексного, системно-синергетичного підходів
- передбачає під час організації системи безпеки освітнього середовища школи облік небезпек і можливих надзвичайних ситуацій конкретного регіону (міста, області, району)
- визначає модель мінімальної (необхідної) безпеки, максимально усуває ризики, що загрожують життю як дітей, так і дорослих

13. Продовжіть речення: «Принцип міні-макса ... »

- визначає досягнення максимального ефекту безпеки при наявності мінімуму ресурсного забезпечення
- задає методiku оцінки різних педагогічних (освітніх) ризиків (зовнішніх і внутрішніх) на основі комплексного, системно-синергетичного підходів
- передбачає під час організації системи безпеки освітнього середовища школи облік небезпек і можливих надзвичайних ситуацій конкретного регіону (міста, області, району)
- визначає модель мінімальної (необхідної) безпеки, максимально усуває ризики, що загрожують життю як дітей, так і дорослих

14. Яка з тез є некоректною?

- в умовах сьогодення (у часі війни) у школах української держави варто уникати голосних окриків, створення шумових ефектів, до прикладу, грюкання дверима, хлопання долонею по столу, різкі сигнали за допомогою будь-яких приладів, інші гучні звуки
- в умовах сьогодення (у часі війни) варто якомога більше створювати ситуації та умови для неформального спілкування учнів поза уроками задля встановлення більш тісних комунікаційних контактів між учнями
- в умовах сьогодення (у часі війни) треба зменшувати кількість таких форм роботи на уроці, як створення проблемних ситуацій, залучення учнів до спільних обговорень, мозкові атаки з метою підвищення пізнавальної активності та інтересу учнів тощо
- в умовах сьогодення (у часі війни) необхідно уникати надмірної деталізації та опису подій війни, жорстокості ворогів, убивств, розстрілів, коли вчитель проводить бесіди з дітьми про війну або просто відповідає на дитячі питання щодо війни

Тема: Організація освітнього процесу на засадах урахування природних біологічних ритмів

1. Про яке поняття ідеться?: «... – це саморегулюючі зміни інтенсивності функціонування організму, які здійснюються в певні відрізки часу та повторюються після його закінчення»:
 - біологічні ритми
 - ритми низької частоти
 - втома
 - працездатність

2. Оберіть потрібний варіант для продовження речення: «Ритми високої частоти.....»:
 - мають період, який не перевищує півгодинний інтервал (ритми скорочення м'язів, дихання, біохімічних реакцій)
 - мають період від півгодини до семи діб (зміна сну та бадьорості, активності і спокою, коливання артеріального тиску і температури тіла)
 - пов'язані з сезонними явищами: зміною температурного, світлового та режиму вологості (зміна метаболізму живих організмів протягом року)

- мають період від семи діб до місяця
3. Мінімальна активність і працездатність людини у день припадає на період:
- з 12⁰⁰ до 16⁰⁰
 - 11⁰⁰ до 15⁰⁰
 - з 13⁰⁰ до 17⁰⁰
 - 11⁰⁰ до 17⁰⁰
4. Оптимальним з точки зору біоритмологічного підходу розкладом на четвер є:
- фізкультура, музика, математика, довкілля
 - музика, образотворче мистецтво, читання, основи здоров'я
 - фізкультура, музика, образотворче мистецтво, довкілля
 - математика, читання, образотворче мистецтво, довкілля
5. Зниження якості роботи, збільшення кількості помилок, неуважність є:
- характеристиками дітей з інертним типом нервової системи
 - початковими ознаками втоми
 - захисною реакцією від виснаження
 - перевтомою
6. Фізична і розумова працездатність найбільш низька у понеділок. Потім помітно зростає і досягає піку:
- у вівторок, а в п'ятницю та суботу відбувається спад працездатності
 - в середу, а в п'ятницю та суботу відбувається спад працездатності
 - в середу, а в четвер відбувається спад працездатності
 - в четвер і п'ятницю, а у суботу відбувається спад працездатності
7. Про яке поняття ідеться?: «... – це стан організму, який характеризується зниженням його працездатності в результаті довготривалого або надмірного навантаження»:
- біологічні ритми
 - перевтома
 - втома
 - працездатність

8. Оберіть потрібний варіант для продовження речення: «Ритми середньої частоти ...»:

- не перевищують півгодинний інтервал (ритми скорочення м'язів, дихання, біохімічних реакцій)
- пов'язані з сезонними явищами: зміною температурного, світлового та режиму вологості (зміна метаболізму живих організмів протягом року)
- мають період від півгодини до семи діб (зміна сну та бадьорості, активності і спокою, коливання артеріального тиску і температури тіла)
- мають період від доби до місяця (ритми скорочення м'язів, дихання, біохімічних реакцій)

9. Такі показники, як увага та пам'ять, є найбільш високими у період:

- з вересня по грудень
- з вересня по січень
- з жовтня по січень
- з жовтня по грудень

10. Уроки, на яких переважають розумово-активні операції (математика, мова, читання) необхідно проводити у період:

- з 10⁰⁰ до 14⁰⁰ години
- з 9⁰⁰ до 11⁰⁰ години
- з 8⁰⁰ до 11⁰⁰ години
- з 9⁰⁰ до 13⁰⁰ години

11. Складність уроку – це:

- оцінка реакції учнів на навантаження
- утримання уваги дітей молодшого шкільного віку протягом тривалого часу
- об'єктивна властивість уроку, вона включає конкретний обсяг знань, умінь, навичок, які повинен засвоїти учень
- кількість видів навчальної діяльності, елементів уроку, якими були зайняті учні

12. Психоемоційна утомка є наслідком:

- емоційної напруги, яка пов'язана із діяльністю нервової системи та головного мозку
- неуміння працювати систематично

- інертного типу нервової системи
- довготривалого і одноманітного фізичного навантаження

13. Про яке поняття ідеться?: «форма синхронізації функціонування живого організму з добовими, сезонними, річними змінами зовнішнього середовища»:

- ритміка
- біологічні
- фізична утома
- психічна утома

14. Розумова працездатність знаходиться на низькому рівні:

- починаючи з квітня
- починаючи з червня
- починаючи з травня
- починаючи з кінця травня

15. Початковими ознаками втоми є:

- погіршення регуляції фізіологічних функцій (спітнілість, почервоніння обличчя); погіршення зору; порушення координації рухів, зміна почерку; велика кількість правильних відповідей
- скарги на втому; почервоніння обличчя; велика кількість помилок; уважність учня; акуратний почерк
- зниження якості роботи (кількість правильних відповідей); збільшення кількості помилок; зміна в поведінці учня – він стає неспокійним або в'ялим, неуважним; погіршення зору
- засинання під час уроку, спричинене процесами гальмування в ЦНС, веселий настрій, збільшення кількості помилок

16. Насиченість уроку – це:

- оцінка реакції учнів на навантаження
- утримання уваги дітей молодшого шкільного віку протягом тривалого часу
- об'єктивна властивість уроку, вона включає конкретний обсяг знань, умінь, навичок, які повинен засвоїти учень
- кількість видів навчальної діяльності, елементів уроку, якими були зайняті учні

17. В який час доби в людини падає працездатність м'язів серця?:

- близько 13⁰⁰-14⁰⁰ год. і 21⁰⁰ год.
- близько 14⁰⁰-15⁰⁰ год. і 22⁰⁰ год.
- близько 12⁰⁰-13⁰⁰ год. і 19⁰⁰ год.
- близько 13⁰⁰-14⁰⁰ год. і 19⁰⁰ год.

18. Фізична утома є наслідком:

- емоційної напруги, яка пов'язана із діяльністю нервової системи та головного мозку
- нестійкої працездатності і функціональних можливостей людини
- стомлювання і порушення координації рухів
- довготривалого і одноманітного фізичного навантаження

19. Психоемоційна утома є наслідком:

- емоційної напруги, яка пов'язана із діяльністю нервової системи та головного мозку
- неуміння працювати систематично
- інертного типу нервової системи
- довготривалого і одноманітного фізичного навантаження

20. Оберіть тезу, яка характеризує початкові ознаки перевтоми учня:

- збільшення кількості помилок, стійке зниження працездатності, часті головні болі, скарги на втому, засинання під час уроку
- роздратованість, стійке зниження працездатності, часті головні болі, порушення сну
- часті головні болі, порушення сну, швидке виконання усіх завдань, мало активність
- важке переключення на новий вид діяльності, виснаження, блідість обличчя, почервонінні, високий тиск, спітнілість, довга і настирлива праця

Тема: Інформаційна гігієна у вимірі психологічної безпеки освітнього середовища

1. Коректно завершіть тезу: «Коли ми говоримо про боротьбу із фейками, то ідеться про одну просту річ, а саме: ...»

- щоб виграти війну з фейками, треба вміти їх розпізнати
- щоб виграти війну з фейками, потрібно виграти битву за першоджерело

- щоб виграти війну з фейками, потрібно вміти використовувати базові алгоритми цифрових платформ
- щоб виграти війну з фейками, треба коректно споживати інформацію в новій цифровій реальності

2. Про який саме журналістський стандарт іде мова?: «Якщо є конфлікт двох посадових осіб, має бути ще третя сторона, яка про це говорить»

- оперативність
- баланс думок
- відокремлення фактів від коментарів
- точність інформації

3. Про який саме журналістський стандарт ідеться?: «Факт-чекінг – це один з напрямків журналістського контролю»

- перевірка джерел інформації
- повнота інформації
- відокремлення фактів від коментарів
- точність інформації

4. Про який саме журналістський стандарт іде мова?: «Журналіст особисто повинен переконатися у достовірності джерела, з якого отримана інформація»

- достовірність
- перевірка джерел інформації
- відокремлення фактів від коментарів
- точність інформації

5. Оберіть некоректну (хибну) тезу

- медіа борються за те, скільки матеріалів ми прочитаємо за певний період часу
- погані медіа дуже часто виграють, бо вони мають більше контенту, відповідно - більше шансів, що ми цей контент споживемо
- «погані» медіа непопулярні, «хороші» медіа дуже популярні, якщо ми беремо кількість аудиторії, яка їх читає
- присутність у списку ІМІ тих он-лайн медіа, які дотримуються журналістських стандартів, не дає 100% гарантії, що якоюсь інформацією не будуть Вами маніпулювати

6. Ретинг «джинси» це – ...

- рейтинг он-лайн медіа, які дотримуються журналістських стандартів, а які їх порушують
- рейтинг інформаційних матеріалів, які 100%-замовні, але непромарковані, як замовний матеріал
- рейтинг он-лайн видань, які публікують багато замовних, але непромаркованих, як замовний матеріал, інформаційних матеріалів
- рейтинг псевдоекспертів і псевдосоціологів

7. Оберіть тезу, яка не стосується «інформаційного трафарету»

- журналіст повинен зібрати інформацію і сформулювати її таким чином, щоб ми могли зробити висновок, як ставитися до цієї інформації
- йдемо у рейтинг «хороших» медіа, обираємо з них 3-5 медіа, з яких будемо брати нову інформацію протягом дня
- обираємо кілька медіа у різних форматах, щоб це були різні джерела інформації
- це простий лайфхак, який дозволяє не обмежувати себе у споживанні інформації, але чітко розуміти, що є достовірне і об'єктивне, а що ні

8. Яка з тез є хибною?

- на «сайті-сміттярці» є і хороша інформація, яку випадково хтось туди закинув, і абсолютно непридатна для споживання, маніпулятивна інформація
- «сайт-сміттярка» – це медіа
- «сайт-сміттярка» не несе жодної відповідальності за інформацію, яку на ньому публікують
- «сайт-сміттярка» публікує усе, що приносить йому гроші

9. Оберіть вірне твердження

- на «сайтах-сміттярках» публікують нісенітниця, які зацікавлять людей
- на «сайтах-сміттярках» немає резонансної інформації
- «сайти-сміттярки» не публікують «чорного піару»
- «сайти-сміттярки» це – платформа об'єктивної інформації

10.Оберіть слова для першого речення статті, яку збираються розмістити об'єктивні і достовірні медіа

- «Хочете, щоб за газ ми сплачували менше?»
- «Єврокомісія офіційно запропонувала стелю ціни на газ»
- «Термінове повідомлення!»
- «Найефектніший спосіб омолодження»

11.Що з поданого не відноситься до основних характеристик «сайтів-сміттярок»?

- у матеріалів цих сайтів не має авторів, неможливо знайти редакцію
- на цих сайтах назичайно велика палітра інформації і, як правило, це контент, який стосується шокуючих тем
- інформація, уміщена на цих сайтах, викликає у читача багато емоцій, і читач хоче поширити цю інформацію
- інформація на цих сайтах правдива і аргументована

12.Оберіть чотири ключові маніпуляції від телебачення

- нагнітання емоцій, викривлення, псевдонародна думка, факт-чекінг
- відокремлення фактів від коментарів, викривлення, застосування інформаційних трафаретів, спрощення усього
- замовчування, запрошення до студії політичних діячів, псевдонародна думка, спрощення усього
- замовчування, викривлення, псевдонародна думка, спрощення усього

13.Інформаційне телебачення це – ...

- канали, які постійно банять і блокують
- канали, на яких увесь час транслюються або новини, або політичні програми, або політичні ток-шоу, т.ін.
- інтернет-сайти, які розміщують інформаційний контент
- інтернет-сайти з новинами

14.Оберіть хибну тезу

- інформаційні канали постійно лобіюють думку та інтереси конкретної людини
- інформаційні канали спеціалізуються виключно на ток-шоу
- одне із завдань інформаційних каналів – давати глядачам (слухачам) інформацію, яку їм буде цікаво почути

- інформація на інформаційних каналах подається необ'єктивно і емоційно

15. Оберіть тезу, яка не стосується мережі Facebook

- Facebook фільтрує інформацію, але стосовно лише ключових і важливих тем, які стосуються, як правило проблем усього світу
- Facebook є соціальною мережею, на якій неможливо розмістити «суб'єктивну» інформацію
- соціальна мережа Facebook не має дотримуватися жодних стандартів
- не має такого поняття, як «стандарт інформації у Facebook»

16. Яка теза є правдивою?

- Facebook не безкоштовний: ми платимо нашим часом і нашими даними
- медіа, які дотримуються журналістських стандартів, розповсюджують суб'єктивну інформацію
- Facebook не збирає про нас жодної інформації
- потрібно стовідсотково довіряти інформації з мережі Facebook

17. Яка теза є правдивою?

- «сайти-сміттярки» будують свою бізнес-модель на тому, що вони розміщують достовірну інформацію і максимально її поширюють
- у всіх заголовках «сайтів-сміттярок» превалюють емоції
- «хороший» журналіст, на відміну від «поганого» журналіста, може написати багато матеріалів
- «погані» медіа мають дуже мало контенту, який люди можуть споживати

18. Яка теза є правдивою?

- в джинс'ових матеріалах немає помітки про рекламу
- джинс'ові матеріали містять коректну і достовірну інформацію
- канал «Суспільне мовлення» є приватним
- на інформаційних каналах абсолютно уся інформація є маніпулятивною

19. Які з поданих нижче медіа, входили до «Топ-10, які розміщують найбільше джинс'ів» у відео Оксани Мороз?

- Знай.UA, Еспресо, 112.ua, Обозреватель, 24 канал
- 24 канал, 5 канал, УНІАН, Гордон, ТСН

- 24 канал, УНІАН, Гордон, ТСН, Newsone
- УНІАН, Гордон, ТСН, 1+1, Newsone

20. Коли на телебаченні когось висміюють, клеймують, або, на одних каналах хвалять одних, а на інших – інших, то ця маніпуляція називається

...

- псевдонародною думкою
- викривленням
- спрощенням усього
- замовчуванням

21. Яка з тез про мультиплікаційний фільм «Маша і Ведмідь» є вірною?

- «Маша і Ведмідь» – це російський мультиплікаційний фільм, який використовує кремлівська пропаганда, щоб змінити мислення і поведінку наших дітей
- у мультиплікаційному фільмі «Маша і Ведмідь» головна героїня Маша дуже часто використовує речі інших осіб без їхнього дозволу
- героїня мультиплікаційного фільму Маша не йде на компроміси, не веде діалог
- усі відповіді є вірними

22. Яка з тез про мультиплікаційний фільм «Маша і Ведмідь» є хибною?

- герой мультиплікаційного фільму Ведмідь неодноразово робив спроби змінити на краще поведінку Маші і щоразу йому це вдавалося
- усі відповіді є хибними
- героїня мультиплікаційного фільму Маша не розуміє відмов, а також – прохань змінити свою поведінку
- героїня мультиплікаційного фільму Маша або сміється над заборонами Ведмеда, або віддає накази

23. Яка з тез про мультиплікаційний фільм «Маша і Ведмідь» є вірною?

- немає жодної паралелі між діями героїні мультфільму Маші і діями президента Російської Федерації В. Путіна
- українські батьки вмикають для перегляду мультиплікаційний фільм «Маша і Ведмідь» з метою сформувати у своїх дітей поведінку, притаманну Маші – головній героїні мультсеріалу
- українські діти не дивляться і не хочуть дивитися мультиплікаційний фільм «Маша і Ведмідь»

- жодна з відповідей не є вірною

24.«М'яка сила» або «soft power» – це ...

- технологія, коли нами маніпулюють в середовищі, яке ми вважаємо безпечним
- соціальні навички, емоційний інтелект, силу волі, завзятість, креативність, вміння протидіяти стресам і знаходити спільну мову з оточуючими, здатність
- концепція для опису можливості отримати бажане через застосування примусових заходів
- те, що ти можеш легко (або не дуже легко) завчити, виміряти та продемонструвати наочно

25.Яка з тез щодо фільму-серіалу «Гра в кальмара» є хибною?

- цей серіал мав мільйонні перегляди
- у фільмі тих, хто програє у грі, просто вбивають
- у серіалі відсутні сцени жорстокості
- хайп фільму : після перегляду рекламних «нарізок» про цей серіал дуже багато «наляканих» батьків подивилися його

26.В окремих сценах яких з нижченаведених серіалів українці показані як неосвічені і «низькосортні» особи, Україну ідентифіковано з Росією тощо?

- в усіх
- «Емілі в Парижі» («Emily in Paris»); виробництво США)
- «Джої» («Joey»); виробництво США)
- «Дроти» («The Wire»); виробництво США)

27.Коментуючи зміст документального фільму «Щедрик проти русского міра», Оксана Мороз озвучила низку тез. В якій з поданих нижче тез Ви помітили «перекручення» слів Оксани Мороз?

- у фільмі розповідається про часи після Першої світової війни, коли вирішувалася доля України
- за дорученням Симона Петлюра 1919 року музичним відділом Міністерства освіти та мистецтв УНР було створено Українську республіканську капелу
- місію гастролей Української республіканської капели вбачали у тому, щоб свідчити спорідненість українського народу, його мови, історії й культури із російським народом, його мовою, історією й культурою

- завдяки культурній дипломатії (після виступів у Європі Української республіканської капели), світ дізнавався правду про Україну

28. Яка з тез не відповідає словам ведучих, що прозвучали у відео «Як рОСІЯНИ використовують УКРАЇНСЬКИХ ДІТЕЙ»?

- найуспішнішою інформаційною операцією російського «виробництва» з початку повномасштабного вторгнення в Україну вважають «мітки»
- батьки дуже переживають за життя і здоров'я своїх дітей, тому дуже гостро реагують на будь-яку інформацію, яка проєктує загрозу для дітей
- коли інформацію про масові смерті дітей, пов'язані з грою «Синій кит», було розвінчано як «фейкову», ЗМІ відразу припинили «роздмухувати» паніку навколо цієї проблеми
- прихованими інструментами російської інформаційної пропаганди є: ігри; тестування додатка; розклеювання плакатів та ін.

29. Яка з наведених тез не викликає жодних заперечень?

- чим вужчий спектр коментування у експерта, тим більша вирогідність, що це не інформаційний шахрай
- Дорж Бату (псевдонім; справжнє ім'я: Андрій Васильєв) – оператор корекції траєкторії для НАСА, експерт тем, присвячених Космосу
- Спартак Суббота – український відеоблогер; психотерапевт, психіатр
- Ілля Полудьонний – український психолог; автор викривального розслідування про експертність Доржа Бату

30. Яка з тез уміщує неточну інформацію?

- алгоритм розпізнавання шаблону дій «маніпулятора»: а) звертати увагу на те, чи те, що пропонується є «магічною пігулкою»; б) перевірити, може інформація отримана з анонімного джерела, чи проросійського джерела
- чим більше разів ми прослуховуємо пісню будь-якого російського виконавця, тим більше грошей отримає цей виконавець і тим більше податку він сплачує у бюджет рОсії (а гроші з цього бюджету ідуть на зброю, яка вбиває українців)
- «Лінса» (англ. Lensa) – додаток для «художніх аватарів»; програма не загрожує конфіденційності користувачів; проблема програми – потенційна можливість сексуальної експлуатації та переслідувань

- додаток «Лінса» (англ. Lensa) створили люди, які раніше працювали у забороненій в Україні російській ІТ-компанії «Яндекс»

Тема: Методи, засоби і форми антибулінгової просвітницько-виховної праці у початковій школі

1. За результатами дослідження, проведеного в Україні Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) у 2017 році, на момент опитування з проблемою булінгу стикалися ...

- близько 70% дітей та юнацтва
- більше 30% опитаних респондентів
- близько половини опитаних респондентів
- більше 80% дітей та юнацтва

2. Вставте пропущене словосполучення: «За результатами дослідження, проведеного в Україні Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ) у 2017 році, на момент опитування < ... > зазначили, що стали жертвами знущань саме у приміщеннях і рекреаціях закладів освіти»

- близько чверті опитаних респондентів
- більше 80% дітей та юнацтва
- більше 30% опитаних респондентів
- близько 70% дітей та юнацтва

3. Яка з тез відповідає наявним статистичним опитуванням?

- за статистикою, майже 90% з тих, хто став свідком знущань над своїми однолітками, не реагували на такі факти через острах піддатися аналогічному знущанню
- за статистикою, близько 40% осіб дитячого і юнацького віку, які зіткнулися з випадками булінгу, ніколи не розповідали про це своїм батькам.
- 2019 року Громадська організація «Ла Страда-Україна» провела анкетування серед учнів та учениць закладів освіти Херсонської і Дніпропетровської областей з метою визначення рівня розповсюдження проблеми насильства та цькування (булінгу) в дитячому середовищі
- найчастіше потерпають від булінгу діти, які мають надзвичайно сучасні гаджети

4. Яка з представлених тез є правильною?

- булінг визначають як «процес», що передбачає здійснення дій, пов'язаних з переслідуванням, знущанням, залякуванням тощо
- етимологічно термін «булінг» походить від англійського дієслова «*to bull*», що фактично перекладається – «переслідувати, знущатися»
- синонімом англомовного поняття «булінг» є українське слово «цькування»
- усі тези є правильними

5. Яку з тез щодо трактувань булінгу сформульовано некоректно?

- суть булінгу виявляється у презирстві, зневазі, сильному почутті відрази до іншої, «покірної», особи
- кожне здійснюване стосовно іншої особи насильство є булінгом
- поняття «булінг» характеризують, як правило, крізь призму понять «жорстокість», «навмисність», «утиск», «дискримінація», «приниження», «психологічний вплив», «фізична шкода»
- булінг є діями одного індивіда по відношенню до іншого, що спрямовані на встановлення соціальної нерівності і систематичного пониження

6. На законодавчому рівні в Україні термін «булінг» вперше було вжито у

...

- 2019 році
- 2018 році
- 2016 році
- 2014 році

7. Яка з тез щодо положень Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню)» від 18.12.2018 р. № 2657-VIII є хибною?

- положення цього документу регламентують адміністративну відповідальність за вчинення булінгу
- у тексті цього документу булінг (цькування) озвучується як діяння (дії чи бездіяльність) учасників освітнього процесу, які полягають у психологічному, фізичному, економічному, сексуальному насильстві, у тому числі із застосуванням засобів електронних комунікацій
- у документі визначено, що булінг можуть здійснювати лише учні (школярі, студенти)

- положення цього документу регламентують дефініцію булінгу, його типові ознаки, повноваження суб'єктів публічного адміністрування щодо протидії булінгу

8. Лише одна з наведених тез є вірною. Яка саме?

- спостерігачі (свідки) булінгу не є його учасниками
- спостерігачі (свідки) булінгу своїми діями не сприяють і не перешкоджають його вчиненню, вони займають нейтральну позицію
- спостерігачі (свідки) булінгу, з точки зору психології, тяжіють до жертв булінгу
- спостерігачі (свідки) булінгу не нестимуть юридичну відповідальність за булінг, адже вони фактично не мають жодного стосунку до його вчинення

9. Про яку ознаку булінгу ідеться у наступній тезі? : «За своєю сутністю булінг є негативним явищем і фактичною небажаною девіантною діяльністю, тобто такою, що не викликає схвалення й заслуговує на осуд з боку соціуму»

- систематичність вчинення діянь
- соціально негативний характер
- образлива поведінка, яка має на меті принизити іншу особу
- умисел, навмисність

10. Про яку ознаку булінгу ідеться у наступній тезі? : «Діяння булера мають бути свідомими та обдуманими»

- соціально негативний характер
- образлива поведінка, яка має на меті принизити іншу особу
- умисел, навмисність
- негативний характер міжособистісних стосунків між учасниками

11. Про яку ознаку булінгу ідеться у наступній тезі? : «Дії особи, яка вчиняє булінг, характеризуються презирством та зневагою до жертви»

- нерівність учасників
- може проявлятися як у вчиненні активних дій, так і в утриманні від них
- образлива поведінка, яка має на меті принизити іншу особу
- наявність сторін

12. Про яку ознаку булінгу ідеться у наступній тезі? : «Булінг здійснюється з метою заподіяння жертві фізичної, моральної, психічної шкоди»

- психологічний та/або фізичний тиск
- нерівність учасників
- негативний характер міжособистісних стосунків між учасниками
- наявність сторін

13. Про яку ознаку булінгу ідеться у наступній тезі? : «У разі зміни ролей між кривдником і жертвою, вчинення булінгу фактично виключається»

- образлива поведінка, яка має на меті принизити іншу особу (осіб)
- умисел, навмисність
- нерівність учасників
- односторонність булінгу

14. Вставте пропущене слово: «Матеріальне становище є < ... > умовою булінгу»

- правовою
- економічною
- соціальною
- морально-психологічною

15. Вставте пропущене слово: «Соціальна нерівність є < ... > умовою булінгу»

- правовою
- економічною
- соціальною
- морально-психологічною

16. Вставте пропущене слово: «Небажання, у силу власних переконань, дати відсіч агресору є < ... > умовою булінгу»

- правовою
- культурно-етичною
- соціальною
- морально-психологічною

17. Вставте пропущене слово: «Внутрішнє хвилювання, тривожність потенційних жертв булінгу є < ... > умовою булінгу»

- правовою

- культурно-етичною
- соціальною
- морально-психологічною

18. Які з зазначених зовнішніх виражень булінгу можна віднести до психологічного (емоційного) булінгу?

- жести, висловлювання, жарти, рухи тіла, погляди, які ображають і принижують честь та гідність
- поширення неправдивих чуток, глузування, надання прізвиськ негативного характеру, залякування
- пошкодження та знищення речей, псування одягу, крадіжка, грабіж, вимагання грошей або певних речей
- стусани, ляпаси, удари, нанесення тілесних ушкоджень

19. Які з зазначених зовнішніх виражень булінгу можна віднести до фізичного булінгу?

- жести, висловлювання, жарти, рухи тіла, погляди, які ображають і принижують честь та гідність
- поширення неправдивих чуток, глузування, надання прізвиськ негативного характеру, залякування
- пошкодження та знищення речей, псування одягу, крадіжка, грабіж, вимагання грошей або певних речей
- стусани, ляпаси, удари, нанесення тілесних ушкоджень

20. Які з зазначених зовнішніх виражень булінгу можна віднести до сексуального булінгу?

- жести, висловлювання, жарти, рухи тіла, погляди, які ображають і принижують честь та гідність
- поширення неправдивих чуток, глузування, надання прізвиськ негативного характеру, залякування
- пошкодження та знищення речей, псування одягу, крадіжка, грабіж, вимагання грошей або певних речей
- стусани, ляпаси, удари, нанесення тілесних ушкоджень

21. Які з зазначених зовнішніх виражень булінгу можна віднести до економічного булінгу?

- жести, висловлювання, жарти, рухи тіла, погляди, які ображають і принижують честь та гідність

- поширення неправдивих чуток, глузування, надання прізвиськ негативного характеру, залякування
- пошкодження та знищення речей, псування одягу, крадіжка, грабіж, вимагання грошей або певних речей
- стусани, ляпаси, удари, нанесення тілесних ушкоджень

22. Екстернали – це люди, які, як правило, ...

- перманентно перебувають у стані безпорадності та страху
- залежать від думки інших, неспроможні позиціонувати свої інтереси та завжди займають позицію підкорення
- покладаються на свої сили, самостійні, допитливі, добре розуміють свої потреби та бажання
- схильні до порушення норм законодавства

23. Деструктивний вплив булінгу виявляється у тому, що ...

- безпосередня жертва булінгу втрачає відчуття безпеки, перманентно перебуває у стані безпорадності та страху
- булінг не провокує тривожні та депресивні розлади, не пригнічує імунітет
- свідки булінгу часто стають незалежними від думки інших і спроможними позиціонувати свої інтереси
- сам булер у дорослому віці ніколи не потрапить у ситуації, пов'язані з вчиненням насильницьких дій

24. Деструктивний вплив булінгу виявляється у тому, що ...

- булінг не призводить до розладів харчової поведінки (анорексії, булімії) і не є чинником виникнення думок про самогубство
- булінг не шкодить самому агресору
- спостерігачі (свідки) булінгу ніколи не будуть страждати від відчуття безпорадності
- жертви і свідки булінгу часто стають залежними від думки інших, неспроможні позиціонувати свої інтереси та завжди займають позицію підкорення

Тема: Психічна безпека у школі. Шляхи профілактики стресу і професійного вигорання вчителів

1.Що з наведеного нижче не стосується мотиваційно-ціннісного компоненту професійно-педагогічної спрямованості учителя на здійснення здоров'язбереження учнів?

- визнання учителем людини та її здоров'я як найвищих цінностей
- свідоме бажання педагога здійснювати духовне наставництво дитини на шляху її розвитку
- використання учителем методів викладання, які стимулюють учнів до діяльності творчого характеру, зокрема елементів наочно-образного навчання
- сформованість у вчителя сукупності особистісно значущих якостей, необхідних для реалізації завдань збереження здоров'я учнів

2.Що з наведеного нижче не стосується мотиваційно-ціннісного компоненту професійно-педагогічної спрямованості учителя на здійснення здоров'язбереження учнів?

- гуманізм
- сформованість у вчителя сукупності особистісно значущих якостей, необхідних для реалізації завдань збереження здоров'я учнів
- побудова взаємодії з учнями на основі суб'єкт-суб'єктного характеру взаємин, діалогового стилю спілкування, толерантного ставлення, співпраці з дітьми
- культура здоров'я

3.Що з наведеного нижче не стосується когнітивно-процесуального компоненту професійно-педагогічної спрямованості учителя на здійснення здоров'язбереження учнів?

- підбір учителем змісту навчання, що максимально враховує індивідуально-психологічні особливості дітей, зокрема, через різні варіанти навчальних програм, підручників, дидактичних матеріалів, які забезпечують умови вільного й самостійного вибору навчальної діяльності
- свідоме бажання педагога здійснювати духовне наставництво дитини на шляху її розвитку
- використання учителем методів викладання, які стимулюють учнів до діяльності творчого характеру

- оцінювання навчальної діяльності школярів, порівнюючи учня не з іншими дітьми, а із самим собою, з тими змінами, які відбулися в самій дитини

4.Що з наведеного нижче не стосується когнітивно-процесуального компоненту професійно-педагогічної спрямованості учителя на здійснення здоров'язбереження учнів?

- аналіз, осмислення, самоаналіз виконаної роботи, рефлексія й корекція результатів власної діяльності
- побудова взаємодії з учнями на основі суб'єкт-суб'єктного характеру взаємин, діалогового стилю спілкування
- в організації навчання врахування динаміки працездатності учнів протягом уроку, навчального дня, тижня, року, що запобігає розумовому стомленню і перевантаженню
- ефективне використання оздоровчих освітніх технологій (ігрової діяльності, рухової активності, вправ на зняття м'язового і психологічного напруження, арттерапії, музикотерапії, ін.)

5.Культура мовлення – це ...

- інтегральне явище, оскільки вплив на учнів здійснюється комплексом взаємопов'язаних елементів зовнішності
- це інтонація, голос, дикція, дихання, тембр, темп, логічне структурування мовлення, гнучкість мовлення та ін.
- постава, хода, жести, пластика, міміка, пантоміміка тощо
- уміння доглядати за своїм волоссям, робити зачіску, добирати одяг та взуття, прикраси, аксесуари, парфуми; це уміння доглядати за тілом (обличчям, руками, ногами)

6.Культура і техніка рухів – це ...

- інтегральне явище, оскільки вплив на учнів здійснюється комплексом взаємопов'язаних елементів зовнішності
- це інтонація, голос, дикція, дихання, тембр, темп, логічне структурування мовлення, гнучкість мовлення та ін.
- постава, хода, жести, пластика, міміка, пантоміміка тощо
- уміння доглядати за своїм волоссям, робити зачіску, добирати одяг та взуття, прикраси, аксесуари, парфуми; це уміння доглядати за тілом (обличчям, руками, ногами)

7. Культура догляду за зовнішнім виглядом – це ...

- інтегральне явище, оскільки вплив на учнів здійснюється комплексом взаємопов'язаних елементів зовнішності
- це інтонація, голос, дикція, дихання, тембр, темп, логічне структурування мовлення, гнучкість мовлення та ін.
- постава, хода, жести, пластика, міміка, пантоміміка тощо
- уміння доглядати за своїм волоссям, робити зачіску, добирати одяг та взуття, прикраси, аксесуари, парфуми; це уміння доглядати за тілом (обличчям, руками, ногами)

8. «Учитель, який дбає про свій зовнішній вигляд, отримує прекрасні результати (елегантний костюм, зачіска до лица, майстерний макіяж тощо). Водночас, якщо він не володіє своїм голосом (говорить голосно або дуже тихо), то досить швидко зачарування вчителем розсіюється». Про який принцип самовдосконалення учителя ідеться?

- комплексність
- дотримання професійної культури
- самовдосконалення
- дотримання постійності

9. Удосконалюючи складник «зовнішність», вчитель паралельно удосконалює уміння саморегуляції, здатність взаємодії з учнями, т. ін., що дає змогу підняти рівень педагогічної техніки і педагогічної майстерності загалом. Про який принцип самовдосконалення учителя ідеться?

- самовдосконалення
- комплексність
- дотримання професійної культури
- цілісність

10. «Кожне нове вміння, яке розвиває вчитель і яке поступово трансформується у звичку, має базуватися на попередніх знаннях, вміннях і навичках та перебувати у безпосередньому зв'язку». Про який принцип самовдосконалення учителя ідеться?

- активність
- комплексність
- концентричність
- дотримання постійності

11.«Інтелігентність, педагогічна етика, толерантність, педагогічний такт, емоційна стійкість, нездатність зашкодити психіці дитини поглядом, жестом, мімікою, тоном мовлення та ін.». Про який принцип самовдосконалення учителя ідеться?

- комплексність
- дотримання професійної культури
- дотримання постійності
- самовдосконалення

12.Легкий ствердний кивок голови вчителя показує ...

- схвалення, згоду
- запрошення учня сісти за парту
- невдоволення діями учня
- зупинку відповіді учня

13.Піднімання руки долонею до класу із затримкою на кілька секунд означає ...

- запрошення учня сісти за парту
- невдоволення діями учня
- зупинку відповіді учня
- «Увага!»

14.Піднімання напівпротягнутої руки долонею вниз і створення кількох малопомітних рухів згори вниз означає ...

- запрошення учня сісти за парту
- невдоволення діями учня
- вимогу повільнішого темпу мовлення учня
- зупинку відповіді учня

15.Затримка учителем своїх жестів підкреслює ...

- рішучість та непохитність дій
- невдоволення діями учня
- вимогу повільнішого темпу мовлення учня
- неправильну відповідь учня

16.Протягнена уперед рука і кілька рішучих рухів у горизонтальному напрямку означають ...

- рішучість та непохитність дій
- миттєву зупинку неправильного ходу думок та негативних дій учня

- вимогу повільнішого темпу мовлення учня
- неправильну відповідь учня

17. М'який жест рукою вчителя означає ...

- привернення уваги учнів на певний об'єкт
- запрошення учня сісти за парту
- вимогу повільнішого темпу мовлення учня
- зупинку відповіді учня

18. Знайдіть некоректне речення

- погляд людини може бути прямим, відкритим, насупленим, довірливим, лагідним, похмурих, запитальним і т. д.
- пантоміміка – це мистецтво виражати свої думки, почуття, настрої, внутрішній стан рухами м'язів обличчя
- обличчя може бути осяяним, сумним, похмурих, самовдоволеним, безтурботним
- міміка буває живою, в'ялою, бідною, багатою, невиразною, напруженою

19. Знайдіть некоректне речення

- загальний вигляд людини характеризують як напружений, розслаблений, зібраний, скований, природній, величний, випрямлений, згорблений, стрункий, ін.
- культура рухів учителя є істотним компонентом психомоторної активності. Вона передбачає володіння своїм тілом, а саме: жестами, мімікою та пантомімікою
- обличчя може бути насупленим, довірливим, лагідним, запитальним, боязливим, невиразним, ін.
- міміка – це мистецтво виражати свої думки, почуття, настрої, внутрішній стан рухами м'язів обличчя

20. Яка з тез не стосується вимог до жестів учителя?

- не вигадувати жести штучно
- посилювати емоційну виразність слів учителя
- не жестикулювати безперервно
- співставляти жести зі змістом сказаного

Список рекомендованих і використаних джерел

- Безпечне освітнє середовище: нові виміри безпеки. *Державна служба якості освіти* : вебсайт. URL: <https://sqe.gov.ua/bezpechne-osvitnie-seredovishhe-novi-vim/>
- Вчимося бути толерантними: тренінговий курс для молоді / Упорядники: О. Собченко, А. Донець, В. Дьомкіна. Донецьк. 50 с. URL: http://cent.dn.ua/docs/trening_tolerance.pdf
- З чого починається безпека. *Організація з безпеки та співробітництва в Європі (ОБСЄ)* : вебсайт. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=tHWaT-8KYe8>
- Здоров'я в індивідуальних практиках та життєвих стратегіях підлітків. *Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді : за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді»* : монографія / О. М. Балакірева, Т. В. Бондар та ін. ; наук. ред. О. М. Балакірева ; ЮНІСЕФ, ГО «Укр.ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка». Київ : Поліграфічний центр «Фоліант», 2019. С. 49–74.
- Ініціаторка реформи шкільного харчування Олена Зеленська підбила підсумки роботи у 2023 році. *Міністерство освіти і науки України* : вебсайт. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/iniciatorka-reformi-shkilnogo-harchuvannya-olena-zelenska-pidbila-pidsumki-roboti-u-2023-roci>
- Інтерактивні матеріали. *Абетка харчування. Їмо правильно* : вебсайт. URL: <https://abetka-healthykids.com.ua/interactive>
- Інтернет-конференція «Безпечне освітнє середовище: вимоги та принципи організації». *На Урок* : вебсайт. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=8veie-iftFI>
- Калінчук Т. Д. Бесіда з елементам тренінгу для педагогів «Прийоми зняття психічного напруження вчителів». *Сучасні технології збереження здоров'я учнів: кращий досвід* / авт. кол. ; уклад. А. Г. Обухівська, І. І. Цушко. Київ : Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015. С. 207–213.
- Корисні посилання щодо теми антибулінгу. *Міністерство освіти і науки України* : вебсайт. URL:

<https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/protidiya-bulingu/korisni-posilannya-shodo-temi-antibulingu>

- Матеріали конференції «Безпека в сучасних закладах освіти від учня до вчителя». *Міністерство освіти і науки України* : вебсайт. URL: <https://mon.gov.ua/ua/ministerstvo/diyalnist/civilnij-zahist-ta-bezpeka-zhittyediyalnosti/materiali-konferenciyi-bezpeka-v-suchasnih-zakladah-osviti-vid-uchnya-do-vchitelya> (дата звернення: 07.01.2024).
- Методичні рекомендації «Організація безпечного освітнього середовища в умовах воєнного стану» / укладачі: О. М. Грушевенчук, Л. М. Богданович, О. Г. Мулько, С. М. Сарай. Луцьк : Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Волинської області, 2022. 49 с.
- Методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій». *Міністерство освіти і науки України* : вебсайт. URL: <https://mon.Gov.Ua/ua/news/metodichnirekomendaciyi-persha-psihologichna-dopomoga-algoritm-dij>
- Міжнародна акція «Педагогіка калабані». *Катерина Крутій* : відеохостинг YouTube. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=tHWaT-8KYe8>
- Міхеєва О. Ю., Корнієнко М. М. Кібербулінг як соціально-педагогічна проблема. *Молодий вчений*. 2018. № 11(63). С. 247–251. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/11/60.pdf>
- Мороз О. Боротьба за правду. Як мій дядько переміг брехню. Київ : Yakaboo publishing, 2020. 160 с.
- Найдьонова Л. А. Кібербулінг або агресія в Інтернеті: способи розпізнання і захист дитини : методичні рекомендації. Вип. 4. Київ, 2011. 34 с.
- Нестле Здорові діти. *Абетка харчування. Їмо правильно* : вебсайт. URL: <https://abetka-healthykids.com.ua/>
- Крутій К. «Педагогіка калабані». Практична реалізація принципів природовідповідності та здоров'язбереження в закладі дошкільної освіти. *Дошкільне виховання*. 2019. № 6. С. 3–8.
- Писарчук О. Т., Янкович О. І., Гладюк Т. В. Гумор в історії освіти й педагогіки: використання ідей в умовах сучасних суспільних викликів. *Педагогічний альманах*. 2023. Вип. 54. С. 220–229.
- Про затвердження плану основних заходів цивільного захисту Міністерства освіти і науки України на 2023 рік : Наказ Міністерства освіти і науки України (від 18.05.2023 № 589).

Міністерство освіти і науки України : вебсайт. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-planu-osnovnih-zahodiv-civilnogo-zahistu-ministerstva-osviti-i-nauki-ukrayini-na-2023-rik>

- Про стан травматизму серед здобувачів освіти та працівників закладів освіти за 2022 рік : Лист Міністерства освіти і науки України (від 13.03.2023 № 1/3564-23). *Міністерство освіти і науки України* : вебсайт. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/uploads/public/641/03b/50d/64103b50d15bd113730302.pdf>
- Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід : методичний посібник / Андрєєнкова В. Л., Мельничук В. О., Калашник О. А. Київ : ТОВ «Агентство «Україна», 2019. 132 с.
- Сливка Л.В. Екологія дитинства : навч.-метод. посіб. Івано-Франківськ : НАІР, 2014. 164 с.
- Сливка Л. Здоров'язбережувальна педагогіка : навч.-метод. посіб. Івано-Франківськ : видавець Кушнір Г.М., 2016. 200 с.
- Сливка Л. Оздоровчі технології і техніки терапевтичного спрямування. Івано-Франківськ, 2013. 94 с.
- Створення системи служб порозуміння для впровадження медіації за принципом «рівний-рівному/рівна-рівній» та вирішення конфліктів мирним шляхом у закладах освіти. Київ : ФОП Нічога С. О. 2018. 174 с.
- Фадєєва М. В. Структура психологічної готовності вчителя до надання психологічної допомоги дитині – жертві кібербулінгу. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Серія «Педагогіка і психологія»* : зб. статей. Ялта : РВВ КГУ, 2013. Вип. 39. Ч. 1. 316 с.
- Формування інноваційного здоров'язбережувального освітнього середовища: досвід проектування і реалізації : матеріали круглого столу / упоряд. Н. А. Поліщук. Луцьк : ВІППО, 2018. 124 с. URL: <http://vippo.org.ua/files/silskashkola/osvitlabmetod-1519371529.pdf>
- Цюман Т. П., Бойчук Н. І. Кодекс безпечного освітнього середовища: метод. посіб. / за заг. ред. Цюман Т. П. Київ, 2018. 56 с.
- Шиян О., Шиян Р. Здорова школа: аспекти управління : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2012. 216 с. ISBN 978-966-2328-50-9

- Щодо необхідності проведення додаткових профілактичних заходів в середовищі дітей та підвищення обізнаності батьків : Лист Міністерства освіти і науки України від 10 березня 2021 року, № 1–9/128. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/shodoneobhidnosti-provedennya-dodatkovih-profilaktichnih-zahodiv-v-seredovishi-ditej-ta-pidvishennya-obiznanosti-batkiv>
- Яким є безпечне освітнє середовище. Державна служба якості освіти України : вебсайт. URL: https://www.youtube.com/watch?v=Gu1Zjd_GcJQ
- Янкович О. І. Педагогіка забави в теорії і практиці початкової та дошкільної освіти України й Польщі. *Педагогічний альманах*. 2017. Вип. 36. С. 19–24.
- Cyberbullying: It's nature and implications condary school pupils / P. Smith, J. Mahdavi, M. Carvalho, S. Fisher, S. Russell, N. Tippett. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2008. Vol. 49. P. 376–385.
- Jarosz-Bilińska Anna. Komiks Społeczny. Jak się zachować w różnych miejscach? Nowe historyjki w formie ćwiczeń rozwijających umiejętności społeczne. Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2021. 56 s.
- Kardaras Nikolas. Dzieci ekranu. Jak uzależnienie od ekranu przejmuje kontrolę nad naszymi dziećmi – i jak wyrwać je z transu. (Tytuł oryginalny: Glow Kids. How Screen Addiction Is Hijacking our Kids – and How to Break the Trance); Tłumaczenie Agnieszka Jarosz. Warszawa : CeDeWu, 2018. 328 s.
- Kerth Maria. Jak przetwać HEJT. Jak rozpoznać czy twoje dziecko hejtuje lub jest hejtowane. Warszawa : SBM Renata Gmitrzak, 2020. 160 s.
- Kolanko Agnieszka. Radzę sobie z przemocą w szkole i Internecie : karty pracy dla dzieci i młodzieży w wieku 9–16 lat, w tym uczniów ze spektrum autyzmu. Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2023. 72 s.
- Majewska Małgorzata. Dziecko na cyfrowym odwyku. Jak bez krzyku oderwać dziecko od komputera i smartfona : poradnik. Bielsko-Biała : Dragon, 2022. 224 s.
- Miner Julianna. Smartfonowe dzieciaki. Dla rodziców, których dzieci wychowują się w świecie smartfonów. Wydawnictwo : Bez Fikcji, 2020. 314 s.

Навчально-методичне видання

Сливка Лариса Володимирівна

Безпечне освітнє середовище

Навчально-методичний посібник для студентів спеціальності

013 «Початкова освіта»

В авторській редакції

Сливка Л. Безпечне освітнє середовище : навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ, 2025. 152 с.