

РЕКОМЕНДАЦІЇ ПЕДАГОГАМ І БАТЬКАМ



«Як я навчаюся» · Стилі навчання · Прокрастинація · Ефективні звички

Тема	«Як я навчаюся» — стилі навчання (VARK), прокрастинація, навчальні звички
Для кого	Педагоги, класні керівники, батьки учнів 7–11 класу
На основі	Опитувальника «Як я навчаюся» (Google Форма, 20 питань, 3 блоки)
Мета	Допомогти підтримати різні стилі навчання та знизити рівень прокрастинації

ЧАСТИНА 1. СТИЛІ НАВЧАННЯ (VARK)

Кожен учень сприймає та обробляє інформацію по-своєму. Розуміння стилю навчання допомагає підібрати ефективніші методи роботи — як на уроці, так і вдома. Немає «правильного» або «неправильного» стилю: є той, що підходить конкретній людині.

V Візуал

Сприймає інформацію через зображення, схеми, кольори, просторове розташування. Думає «картинками».

Сильні сторони:

Добре орієнтується в картах, схемах, таблицях. Легко запам'ятовує обличчя, кольори, розташування предметів. Гарно структурує інформацію візуально.

Вчителю на уроці:

Активно використовуйте схеми, таблиці, презентації. Кольорове кодування понять. Дозвольте малювати нотатки замість стандартного конспекту. Mind-мар як форма підсумку уроку.

Учню вдома:

Малюй схеми та mind-мар. Використовуй кольорові маркери для виділення. Роби таблиці порівняння. Перекладай текст у малюнок або схему.

A Аудіал

Сприймає через звук — усні пояснення, ритм мови, обговорення. Думає «словами» і добре запам'ятовує почуте.

Сильні сторони:

Чудово запам'ятовує почуте. Легко вчиться через діалог і дискусію. Вловлює інтонацію та контекст. Природний оратор.

Вчителю на уроці:

Організуйте парну та групову роботу. Давайте можливість читати вголос і пояснювати іншим. Усна відповідь — часто краща форма для оцінювання аудіала.

Учню вдома:

Пояснюй матеріал вголос — собі або комусь. Записуй аудіо-нотатки. Читай умову задачі вголос перед розв'язанням. Обговорюй тему з однокласниками.

R Читач

Сприймає через текст — читання, записи, конспекти, списки. Найкраще засвоює матеріал через письмо.

Сильні сторони:

Гарно структурує інформацію письмово. Вміє формулювати думки текстом. Ретельно конспектує. Письмові тести — комфортна форма.

Вчителю на уроці:

Забезпечте конспекти та роздатковий матеріал з текстом. Письмові завдання та тести — оптимальна форма. Дозвольте робити нотатки під час будь-якої діяльності.

Учню вдома:

Веди детальні конспекти. Перепишуй матеріал своїми словами. Складай плани і списки ключових понять. Формулюй визначення і запитання до теми.

К

Кінестет
ик

Сприймає через дію, рух, практику, фізичне відчуття. Краще розуміє, коли може «потримати» знання в руках.

Сильні сторони:

Швидко засвоює через практику. Добре справляється з лабораторними і проєктами. Навчається через реальний досвід. Активний і ініціативний.

Вчителю на уроці:

Включайте практичні вправи, досліди, рольові ігри. Пов'язуйте матеріал із реальними прикладами з життя. Дозвольте рух на уроці: підходити до дошки, змінювати місце.

Учню вдома:

Практикуй одразу після пояснення. Роби досліди і моделі. Знаходь реальні приклади з життя. Навчай інших — це теж кінестетика.



Якщо учень має змішаний тип

Більшість учнів поєднують кілька стилів — це норма і навіть перевага.

Однаковий результат за двома стилями означає: обидва методи однаково ефективні.

Рекомендація: чергуйте методи на уроці — це охоплює всіх учнів класу одночасно.

Не намагайтеся «визначити» один стиль. Допоможіть учневі відкрити, що йому допомагає.

ЧАСТИНА 2. ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ НА УРОЦІ

Диференційований підхід не означає готувати чотири різні уроки. Достатньо давати варіативні завдання на вибір або чергувати формати роботи протягом одного уроку.

Вид завдання	Візуал	Аудіал	Читач / Кінестетик
Закріплення теми	Намалювати схему або mind-map за темою уроку	Пояснити тему партнеру вголос за 2 хвилини	Читач: скласти конспект. Кінестетик: знайти реальний приклад
Повторення матеріалу	Заповнити таблицю порівняння кольоровими позначками	Провести усне опитування в парах	Читач: написати стислий план. Кінестетик: зібрати модель або схему з карток
Перевірка розуміння	Намалювати «карту» процесу або явища	Розповісти алгоритм вголос, не дивлячись в зошит	Читач: написати визначення своїми словами. Кінестетик: показати дію або дослід
Домашнє завдання	Створити ілюстровані нотатки або постер	Записати аудіо-пояснення або навчити когось вдома	Читач: підготувати список питань до теми. Кінестетик: знайти 3 приклади з реального світу

✓ Правило «трьох форматів» для будь-якого уроку

1. Пояснення вголос (Аудіал) — 5–7 хв
 2. Схема або запис на дошці (Візуал + Читач) — одночасно з поясненням
 3. Практичне завдання або приклад з життя (Кінестетик) — 5–10 хв
- Цей цикл охоплює всі 4 стилі і підвищує засвоєння матеріалу для всього класу.

ЧАСТИНА 3. ПРОКРАСТИНАЦІЯ: ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ

! Головне: прокрастинація — це не лінь

Прокрастинація — це захисна реакція мозку на невизначеність або страх помилки. Учень відкладає не тому, що не хоче — а тому що завдання здається «завеликим» або незрозумілим.

Слова «ледачий», «не намагається», «не цінує» підсилюють тривогу і погіршують ситуацію.

Ефективний підхід: структура, мікрокроки, підтримка — а не тиск.

Що НЕ варто і що ВАРТО робити

✗ НЕ ВАРТО	✓ ВАРТО
«Ти просто ледачий(а)!»	«Що саме тебе зупиняє? Що я можу зробити?»
Загальне «підтягнися»	Конкретне мікрозавдання: «Напиши лише перший абзац»
Публічний осуд перед класом	Приватна розмова + пошук причини без засудження
Очікування самоорганізації	Структура: дедлайни, проміжні кроки, чеклисти
Порівняння з іншими учнями	Порівняння з власним попереднім результатом учня
«Чому ти знову не зробив(ла)?»	«Що заважало? Що спробуємо цього разу?»

Рівні прокрастинації та стратегії підтримки

Рівень	Бали (Блок 2)	Ознаки	Стратегія підтримки
Низький	8–16	Вчасно розпочинає роботу. Рідко відкладає. Добре планує час.	Підтримуйте звички. Залучайте як приклад для класу. Давайте відповідальні ролі.
Помірний	17–25	Є тенденція відкладати, особливо складні або нецікаві завдання.	Розбивайте великі завдання на кроки. Правило «5 хвилин». Проміжні дедлайни.
Підвищений	26–32	Систематичне відкладання. Часта провина після. Труднощі зі стартом.	Чіткі інструкції. Перевірка проміжних результатів. Рекомендуйте звернення до психолога.
Високий	33–40	Виражена прокрастинація. Можлива тривожність або страх помилки.	Індивідуальна робота. Координація з психологом і батьками. Уникати тиску і публічності.

ЧАСТИНА 4. РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ

Дізнайтеся стиль навчання своєї дитини

- Поговоріть: «Як тебе найкраще навчити? Що допомагає запам'ятати?»
- Поспостерігайте: дитина малює під час навчання? Ходить? Читає вголос?
- Не нав'язуйте свій стиль — він може геть відрізнятись від дитячого
- Пам'ятайте: немає «правильного» стилю — є той, що підходить вашій дитині

Організуйте середовище для навчання

- Визначте постійне місце для навчання — це знижує «порог входу»
- Прибрати телефон фізично з місця навчання — це найдієвіший засіб
- Обговоріть з дитиною зручний час для уроків (не завжди одразу після школи!)
- Для Аудіала: тиха фоновіа музика може бути нормою, а не відволіканням
- Для Кінестетика: можна ходити під час заучування або використовувати стіл стоячи

Підтримуйте — не контролюйте

- «Як я можу допомогти?» — замість «Ти знову нічого не зробив(ла)?»
- Хваліть зусилля, а не лише результат: «Ти почав(ла) — це вже перемога»
- Не робіть за дитину — запитуйте, що вона вже спробувала
- Якщо дитина відкладає — шукайте причину, а не вину: страх, втома, незрозуміле завдання

Техніка мікрокроку вдома

- Не «зроби всю домашку» — а «відкрий підручник і прочитай перший абзац»
- Не «вивчи параграф» — а «склади 3 запитання до теми»
- Погоджуйте з дитиною: «Який перший маленький крок ти можеш зробити зараз?»
- Зафіксуйте успіх: стікер на холодильник або похвала після виконання кроку

ЧАСТИНА 5. ЧЕК-ЛИСТИ

✓ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ · Підтримка різних стилів навчання на уроці

☐	Я знаю розподіл стилів навчання у своєму класі (отримав(ла) Довідку від психолога)
☐	Я чергую формати роботи на уроці: пояснення вголос + схема + практика
☐	Я дозволяю учням робити нотатки зручним для них способом (малюнки, аудіо, текст)
☐	Я даю варіативні завдання на вибір хоча б раз на тиждень
☐	Я не змушую всіх конспектувати однаково — є простір для різних форм записів
☐	Я використовую кольорове кодування або схеми на дошці (для Візуалів)
☐	Я організовую роботу в парах або групах (для Аудіалів)
☐	Я даю письмові завдання і роздатковий матеріал (для Читачів)
☐	Я включаю практичні вправи, досліди або рольові ігри (для Кінестетиків)
☐	Я не ставлю ярлик «ледачий» — я шукаю причину труднощів
☐	Я помічаю учнів, які систематично здають невчасно, і реагую без осуду
☐	Я знаю, до кого направити за індивідуальною допомогою (психолог, тьютор)

✓ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ КЛАСНОГО КЕРІВНИКА · Після отримання результатів опитувальника

☐	Я ознайомився(лась) з Довідкою класу: розподіл стилів навчання
☐	Я поділився(лась) результатами з предметними вчителями (без імен учнів)
☐	Я провів(ла) або організував(ла) заняття «Як я навчаюся»
☐	Я поділився(лась) результатами з батьками на зборах (загальна картина, без персональних даних)
☐	Я знаю, хто з учнів має підвищений рівень прокрастинації — і підтримую без тиску
☐	Я направив(ла) учнів з високим рівнем прокрастинації до психолога
☐	Я стежу за прогресом: чи є позитивна динаміка після заняття і рекомендацій

✓ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ БАТЬКІВ · Організація навчання вдома

☐	У нас є визначене постійне місце для навчання
☐	Телефон не лежить на столі під час занять (прибираємо фізично)
☐	Час навчання ми домовились разом з дитиною (не нав'язали)

☐	Я знаю, який стиль навчання у моєї дитини
☐	Я стараюся не порівнювати дитину з однокласниками або братами/сестрами
☐	Я уникаю слів «ледачий», «не намагаєшся», «як завжди»
☐	Ми говоримо про труднощі в навчанні спокійно, без осуду
☐	Я використовую техніку мікрокроку: «Який перший маленький крок?»
☐	Я хвалю зусилля, а не лише оцінку: «Ти почав(ла) — це вже добре»
☐	Я знаю, коли і як звернутися до шкільного психолога

ЧАСТИНА 6. ЧЕК-ЛИСТИ ПО СТИЛЯХ НАВЧАННЯ · ДЛЯ РОЗДАЧІ УЧНЯМ

Як використовувати

Роздайте учням після отримання результатів опитувальника — відповідно до провідного стилю.

Учень може взяти картку додому і показати батькам.

Картки можна роздрукувати окремо (А5) або залишити в робочих аркушах.

V · ВІЗУАЛ · Як тобі навчатися ефективніше

- ☐ Малюй схеми, mind-map та таблиці замість або поряд із конспектом
- ☐ Використовуй кольорові маркери: різні кольори для різних понять
- ☐ Переводь текст у малюнок: стрілки, блоки, символи
- ☐ При читанні підкреслюй і виділяй кольором головне
- ☐ Роби «карти пам'яті» перед контрольною — і повторюй по ній
- ☐ Вибирай місце навчання з гарним освітленням і без візуального безладу
- ☐ Твій девіз: «Якщо я це бачу — я це пам'ятаю»

A · АУДІАЛ · Як тобі навчатися ефективніше

- ☐ Пояснюй матеріал вголос — собі, батькам або другу
- ☐ Читай умову задачі вголос перед розв'язанням
- ☐ Записуй аудіо-нотатки на телефон замість (або після) конспекту
- ☐ Слухай навчальні подкасти або відеопояснення теми
- ☐ Готуйся до контрольної: розповідай матеріал вголос без записів
- ☐ Обговорюй теми з однокласниками — ти краще запам'ятаєш після розмови
- ☐ Твій девіз: «Якщо я це сказав(ла) — я це запам'ятав(ла)»

R · ЧИТАЧ · Як тобі навчатися ефективніше

- ☐ Веди детальні конспекти — це твій головний інструмент
- ☐ Перепишуй матеріал своїми словами: так він «осідає»
- ☐ Складай плани і списки: теми, питання, ключові поняття
- ☐ Формулюй визначення своїми словами і записуй їх
- ☐ Пиши «запитання до теми» — і відповідай на них письмово
- ☐ Читай і перечитай — але не механічно: шукай головну думку
- ☐ Твій девіз: «Якщо я це написав(ла) — я це зрозумів(ла)»

K · КІНЕСТЕТИК · Як тобі навчатися ефективніше

- ☐ Практикуй одразу після пояснення — не відкладай на потім

- ☐ Роби дослід, збирай моделі, будуй схеми руками
- ☐ Знаходь реальні приклади з життя для кожного правила
- ☐ Можна ходити під час заучування — це нормально для тебе
- ☐ Навчай інших: пояснення через дію — найкращий спосіб запам'ятати
- ☐ Розбивай велике завдання на маленькі практичні кроки
- ☐ Твій девіз: «Якщо я це зробив(ла) — я це знаю»

**«У кожного є свій ключ — малюнок, слово, рух чи звук.
Допоможіть дитині знайти свій — і навчання зміниться.»**