

Про зустрічі класних керівників з учнівською спільнотою під час війни

“Саме зараз наше завдання – допомогти дітям повернути, створити хоч невеликий простір безпеки. Багато хто з них досі перебувають у стані шоку. Ми не можемо припустити, що стане тригером для травматичних реакцій, тому наші уважність, емпатійність, почуття такту та відчуття опори дуже важливі”, – каже психологиня Світлана Ройз.

Освітнянин, педагог, класний керівник, вихователь наразі можуть задавати собі питання: **“чи можу я допомогти в умовах війни учнівському колективу, дитині? Що саме я можу зробити для дітей, коли і перед дорослими постало так багато складних питань?”**:

- Як зрозуміти і пояснювати реальність?
- Коли закінчиться війна?
- Що буде після війни?
- Як позбутися відчуття хаосу?
- Як жити в світі, до якого ми не звикли?
- Що робити, коли стає страшно?
- Як себе заспокоїти й незважаючи ні на що залишатися в ресурсі?

Проте, саме зараз, під час російсько-української війни, особисті та професійні компетентності вчителя/вихователя/класного керівника можуть стати рятівними та допомогти учням справлятися з викликами. Тому, варто організувати контакт з класною спільнотою, гуртуватися та підтримувати один одного у форматі хоча б мінімального (залежно від обставин) спілкування з дітьми.

Ізраїльський психолог-педагог Шимона Гроздін Чеасарі під час [онлайн-зустрічей](#) з українськими педагогами згадує про дослідження, проведене під час воєнної операції у 2017 році у Секторі Гази з підлітками 13-18 років щодо зв'язків у соціальних мережах. За результатами такого опитування - 67% учнів зазначили, що зв'язок саме із вчителями в цей час їм дуже допомагав. І для багатьох із них важливим моментом взаємодії був не зміст спілкування, а підтримка, яку вони відчували, у процесі зв'язку під час війни. Учні підкреслили, що найбільш значущою була саме емоційна підтримка.

Налагодження такої комунікації з класною спільнотою суттєво покращить стан усіх її членів, а **постійний зв'язок з учнями у вигляді невеликих онлайн зустрічей**, дасть можливість вислухати вихованців, розділити з ними реальність, надати впевненості, що про учнів турбуються, вони є важливими, життя продовжується.

На таких зустрічах можна дізнаватися/зрозуміти, чи діти у безпеці, про що вони думають, що відчувають, чим займаються, про що хочуть поговорити, про що

мріють; можна підняти моральний дух, підтримувати почуття спільноти та згуртованості, турботи й любові.

Під час зустрічей важливо:

- розуміти, як діти почуваються і з чим вони прийшли на зустріч;
- моніторити емоційний стан дітей на початку й кінці зустрічі;
- орієнтувати на позитив;
- попереджувати атаки на ідентичність і цінності учнів;
- підтримувати базову самооцінку учнів;
- практикувати теорію маленьких кроків;
- вселяти розуміння, що мікропроцес залежить від кожного;
- бути “посередником” складної інформації для учнів;
- надавати достовірну інформацію відповідно до віку;
- уникати драматичних висловлювань.

Зустрічі можуть бути невеликими за часом - 15-30 хвилин, головне, щоб вони відбувалися систематично. За цей час ви можете обговорювати/практикувати:

- створення розпорядку дня - навіть у надзвичайних ситуаціях;
- дії, які наповнюють життя сенсом;
- техніки/вправи на саморегуляцію;
- новини, які важливі наразі для дітей;
- емоції та відчуття;
- практики для стійкості;
- компетентності/дії у ситуаціях невизначеності, неоднозначності;
- практики/правила безпеки;
- кроки/дії під час надзвичайних ситуацій;
- цінності (особисті, загальнолюдські, демократичні);
- поняття демократії та прав людини;
- плани, які можна реалізувати, коли закінчиться війна;
- цінність волонтерства, роль та функції, як можна долучитися до такої діяльності;
- досвід, який допомагав учням у ці дні;
- ідеї, які допомагають позбутися страху тощо.

Мовні конструкції-орієнтири, які допоможуть у розмові:

- *“Всі ми в різних містах/місцях, але ще ніколи не були настільки одним цілим”.*
- *“Місце стає “твоїм”, коли ти дбаєш про нього, навіть, в маленьких речах. І щастя, що є, про що дбати”.*
- *“Стрес – це нормальна реакція на ненормальні події (події, що виходять за рамки звичайного життєвого досвіду людини)”.*
- *“Кожен може бути помічним для інших людей”.*
- *“Про нашу безпеку дбає багато людей”.*

- *“Вам може бути страшно (сумно), але ми - разом, і будемо одні одним допомагати!”*.
- *“Всім важливо перебувати у безпеці, і кожен із нас може допомогти створити таке місце/середовище”*.
- *“Разом ми - сила!”*.
- *“Ці дні нас загартували, зробили нас незламними, непохитними”*.
- *“Ми, як народ, маємо велику силу вистояти, перемогти, відродитися!”*.
- *“У кожному з нас велика сила любові та віри до нашого дому нашої землі, Віра в незламну сильну вільну Україну та наши мужніх захисників!”*.

Варто пам'ятати, що головною ціллю таких зустрічей має стати створення простору безпеки, підтримки та близькості!

Перелік вправ для роботи з класним колективом

Фізичні вправи, руханки, техніки для швидкого досягнення рівноваги і гармонії, подолання хвилювання, тривоги, страху, панічних нападів, зниження рівня стресу, корекції розладів сну, послаблення напруги і досягнення спокою.

“Рухи плечима”. Сядьте прямо; підніміть, а потім опустіть плечі протягом декількох секунд - це розслабить м'язи і тіло відчує сигнал до зняття напруги.

“Дихайте глибше”. Поставте ступні на підлогу, руки покладіть на коліна, опустіть плечі, закрийте очі і зробіть глибокий вдих через ніс, поволі рахуючи до чотирьох. Зробіть видих через рот, також поволі рахуючи до чотирьох. Кров насититься киснем і доставить його у мозок, що допоможе вам привести в порядок свої думки. Виконайте цю вправу сім разів. Почніть прямо зараз: один, два, три, чотири...

“Рухайтеся”. Встаньте, потягніться і зробіть прості рухи (за вашим бажанням і фантазією), вирішальне значення тут має рух: це відволікає увагу від уявної емоційної кризи, знімає розумову напругу і перепрограмує на врівноваженість і впевненість. Як тільки ваш організм почне заспокоюватися - м'язи шлунку розслабляться, травна система почне працювати нормально і серцебиття сповільниться, - напруга спаде, у мозок поступить необхідна кількість кисню, у вас з'явиться нова перспектива і ви почнете мислити креативно й раціонально.

“Тропічний дощ”

Чи знаєте ви, який тропічний дощ?

Піднімається вітер (потираємо руки).

Падають перші краплини дощу (клацаємо пальцями).

Почалася злива (плескаємо долонями по стегнам).

Злива перетворилася на бурю (тупаємо).

Ось буря стихає (плескаємо долонями по грудині).
Стихає злива (плескаємо долонями по стегнам).
Закінчується дощ, падають останні краплі (клацаємо пальцями).
Шумить тільки вітер (потираємо долоні).
Австралійський дощ скінчився. Сонце! (Діти піднімають руки вгору).

“Обійми метелика”. Схрестіть долоні, зачепившись великими пальцями – це нагадуватиме метелика. Прикладіть долоні до грудей та по черзі легенько й ритмічно пристукуйте по ключиці. Через внутрішні вібрації ви будете чути звуки, як гучне серцебиття – це заспокоюватиме вас. Продовжуйте цю вправу, поки не відчуєте, що дихання вирівнялося.

“Техніка простукування”. Стукайте від 2-х хоч до 40 хвилин, різні частини тіла, доки не відчується полегшення. Знижує напругу. Запускає роботу парасимпатичної нервової системи.

“Мокрий собака”. Уявіть, що ви мокрий собака, який вийшов із води. Зараз струсіть воду з голови, тепер із правої руки, з лівої, із правої ноги, з лівої, з усього тіла». Вправа дає змогу зняти психоемоційне напруження, створити позитивну атмосферу.

“Гримаси”. Уявіть, що ви хочете когось налякати, а ще постарайтесь видати дивний звук. Ця вправа значно серйозніша, ніж здається. Вона не тільки для того, щоби ви розсміялися. У той момент, коли ми рухаємо очима чи залучаємо міміку, впливаємо на черепно-мозкові нерви, які допомагають повернути спокій. Ми охолоджуємо напруженість нашої симпатичної системи.

“Бурулька”. Станьте, заплющте очі, руки підніміть вгору. Уявіть, що ви - бурулька. Напружте всі м'язи вашого тіла. Запам'ятайте це відчуття. Необхідно завмерти в цій позі на 1-2 хвилини. Потім уявіть, що під дією сонячного тепла ви починаєте поволі танути, розслабляючи поступово кисті рук, потім - м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг. Запам'ятайте свої відчуття у стані розслаблення. Виконуйте вправу доти, поки не досягнете оптимального емоційного стану. Цю вправу можна виконувати, лежачи на підлозі.

Вправи, які допомагають висловлювати свої емоції та розуміти почуття інших, використовувати міміку для вираження емоційного стану

“Відгадай емоцію”. Вправа допомагає навчитись розпізнавати мову тіла, емоційний стан людини. Попросіть учня чи ученицю обрати одне з почуттів та показати його, використовуючи мову тіла. Запросіть інших учнів у класі відгадати це почуття, спираючись на **“коло почуттів”**.

“Колаж почуттів”. Вправа допомагає ідентифікувати почуття та пов’язані з ними потреби – власні та іншої людини. Визнаючи почуття та потреби інших, ми демонструємо емпатію. Запропонуйте учням вирізати фотографії з журналів, які відображають різні почуття, і попросіть їх використовувати ці зображення для створення колажу почуттів. Використовуючи “коло почуттів”, попросіть учнів обрати ті почуття, які відповідають зображенням на їх колажі та підписати їх. Попросіть учнів по черзі презентувати свої колажі та пояснити свій вибір.

“Карта почуттів та карта потреб”. Вправа допомагає ідентифікувати почуття та пов’язані з ними потреби – власні та іншої людини. Використовуючи “Коло почуттів”, ідентифікуйте всі почуття, які інша людина може відчувати у разі конфлікту. Визначте 7 емоцій, які, на Вашу думку, відчуває інша людина. Потім визначте з них топ-3. Так само опрацюйте “Карту потреб”.

“Дзеркала”. Вправа спрямована на налагодження співпраці між учнями та розуміння емоцій і мови тіла одне одного. Об’єднайте учнів у пари, використовуючи сесійні зали Zoom. Попросіть вирішити в парі, хто з них “А”, а хто “Б”. “А” починає показувати рухи, “Б” копіює (віддзеркалює) їх. Рухи повинні бути неперервними і не повторюватися. Поясніть, що особи в парі не повинні намагатися спіймати партнера. У міру просування рухів кожна пара може почати рухатися у просторі. Попросіть учасників помінятися ролями. Поговоріть з учнями про те, як вони почувались під час вправи; що їм було робити легше – бути лідером, віддзеркалювати рухи, взагалі не мати лідерів; що вони дізнались про себе та про іншу особу під час цієї вправи. Зобрази емоцію.

“Зобрази емоцію”.

I варіант. Кожному учаснику пропонується вибрати картку, на якій записана назва емоції та показати її за допомогою невербальних засобів. Для виконання цієї вправи можна скористатися словником емоцій, запропонувавши добровольцям самим вибрати слово-почуття (не говорячи нікому, яке саме) і показати його. Завдання групи у тому, щоб вгадати, який емоційний стан демонструється. Кожного разу після того, як стан названий, потрібно запитати у спостерігачів, за якими ознаками вони його визначили. Це дає можливість сформулювати «банк» невербальних проявів емоцій та використовувати його у майбутньому. Сором’язливим учасникам можна запропонувати показати емоцію, сидячи на стільці спиною до усіх.

II варіант. Можна підготувати набір карток, на яких відзначені емоції і частини тіла, за допомогою яких ці емоції потрібно виразити, наприклад: сум – обличчя, радість – губи, гордість – спина, страх – ноги, смуток – руки та ін.

III варіант. Цікавим є ще один варіант цієї вправи, коли учасники обирають по дві картки, на одній з них – емоція, на другій – експресивна частина тіла, за допомогою якої її потрібно показати.

Обговорення.

- Які емоції найлегше розпізнати за невербальними виявами?

- Чому деякі люди стримані у демонструванні своїх емоцій?
- Якщо двоє посварилися, а лише один із них виглядає сердитим, чи означає це, що другий не сердиться?

Коментар. Кожне душевне переживання пов'язане з тілесним рухом. Щойно ми розпізнавали емоційні стани інших учасників, спостерігаючи за їхньою невербальною поведінкою. Ви побачили, що одне почуття можна виразити кількома різними невербальними засобами. Наприклад, людина, сповнена гніву, може розмахувати руками, холодно мовчати, пильно дивитися тощо. Від щастя хтось сміється, а інший плаче. Жести, поза, міміка, погляд, хода містять інформацію про темперамент, характер, емоційний стан людини та її ставлення до співрозмовника, до почутого. Відсутність зовнішнього прояву емоцій не означає, що людина їх не переживає, вона може приховувати їх, заганяти всередину. Деколи стримування демонстрації свого переживання допомагає легше перенести біль або інші неприємні емоції.

“Передай гримасу по колу”. Учні часників почергово по ланцюжку передати вираз обличчя, який відображає їхній настрій.

Коментар. Вираз обличчя, очей – дзеркало емоційного стану. Кожен рух думки відбивається на обличчі, а швидкоплинна емоція мимоволі скорочує мимічні м'язи. Ці мимічні м'язи зовсім мікроскопічні порівняно з іншими м'язами – рук, ніг, тулуба, проте в рухових центрах головного мозку займають домінуюче положення. А головне – якщо настрої та емоції виявляються через них, то справедливе і зворотне твердження: через мимічні рухи можна викликати емоції до життя. Вираз емоцій на обличчі триває від півсекунди до чотирьох, рідко виходить за ці межі. Тривалість вираження емоції здебільшого залежить від її сили. Тому досить тривалий вираз емоцій переважно сигналізує про сильні почуття. Найвиразніше переживання виявляються в очах (існує близько 85 відтінків – живі, ніжні, холодні) і голосі (в печалі він глухий, у пристрасті – покірний).

Знайомство «Мій настрій». Учасникам по черзі пропонується намалювати на онлайн-дошці кольоровими олівцями свій настрій та написати під малюнком своє ім'я. Це може бути щось конкретне («дощова погода», «штормове попередження», «сонце», «квіточка» тощо) або абстрактне: лише лінії, форми, різні кольори. Після виконання вправи кожен учасник називає своє ім'я та за бажанням розповідає, що його малюнок означає.

Обговорення.

Які думки виникають, коли дивитися на спільний малюнок?

Який переважаючий настрій групи?

Як впливає настрій однієї людини на інших?

Як впливає настрій на події, що відбуваються у житті?

Як вважаєте, чи можна навчитися управляти власним настроєм?

Коментар. Ми не тільки познайомилися нестандартно, а й почали налаштовуватися на тему тренінгу. Вміння управляти настроєм є важливою

складовою емоційної компетентності. Настрій виникає у внутрішньому світі, забарвлює момент життя, який переживається. Знання з психології можуть допомогти краще розуміти себе та інших, навчитися управляти власними емоціями, урізноманітнити життя та покращити його якість.

Вправи, які сприяють підвищенню самооцінки та формуванню відчуття приналежності до певної спільноти

«Мій герб». Кожна дитина отримує копію герба та олівцем пише своє ім'я на ньому. Герб умовно розділений на чотири секції: “Те, що я люблю більше за все”, “Чим або ким я пишаюся”, “Те, що я вмію робити найкраще”. “Чого я можу навчити інших (або чим поділитися)”. Учні заповнюють дані секції, даючи відповідь на запитання. Далі учні представляють свої герби членам групи та знаходять спільні відповіді в групі.

“Мій паспорт”. Учасники отримують бланки паспортів. Попросіть учасниць підготувати власний паспорт. Орієнтовний бланк паспорту:

Паспорт	
Фото	Ім'я: _____
Фізичні особливості: _____	
Особисті характеристики: _____	
Улюблені:	
• Їжа _____	
• Напій _____	
• Спорт _____	
• Пора дня _____	
• Пора року _____	
• Пісня _____	
• Вірш _____	
• Книга _____	
• Картина _____	
• Фільм _____	
• Колір _____	
• Квітка _____	
• Країна для відпочинку _____	
• Ідеальна партнерка _____	

Потім учні пояснюють два “записи” в їхніх паспортах. Заохочуйте їх на цьому етапі поспілкуватися.

Обговорення:

- Що найцікавішого ви дізналися про когось?
- Наскільки легко / складно було створити ваш паспорт? Чому?
- Чи можете пригадати час, коли ваш паспорт виглядав би інакше? Чому?
- Чи ви не записали щось до паспорта, бо думали, що про це буде складно говорити?

«Моє ім'я». Діти пишуть на аркуші вертикально своє ім'я і на кожну букву прописують позитивну якість, рису, Наприклад СВІТЛАНА - сонячна, весела,

інтересна, творча, лагідна, активна, наполеглива, аналітична. Потім представляють за бажанням свої якості іншим дітям.

“Мої якості”. Розділити аркуш по вертикалі на три великих розділи. У першому з них потрібно написати в стовпчик 10 (не менше) імен реальних історичних особистостей, вигаданих персонажів книг, фільмів, мультфільмів – не важливо, реальні вони чи ні. Важливо інше – вони повинні подобатися (діапазон: від подобається до “я захоплююся”). У другому написати у стовпчик (навпроти кожного імені) 2-3 якості, які вас в цьому персонажі особливо приваблюють, захоплюють. Третій розділ особливий. Підрахувати повторювані якості з першого стовпчика і напишіть їх у порядку спадання. Наприклад, якщо слово “мужність” повторювалося три рази, слово “харизма” – п’ять разів, а “терпіння” – тільки один раз, то й записати потрібно в стовпчик: харизма, мужність, терпіння. А тепер свіжим поглядом перечитати те, що ви написано. *Висновок. По суті – це ви і є. Тому що подібне тягнеться до подібного – ви ніколи не вибрали б якості, які не звучали б в унісон з вашою душею. Може ви здивуєтеся тому, що побачите, може ні, але це тепер ваше дзеркало. Всякий раз, коли ви сумніваєтеся в собі – подивіться в це дзеркало.*

“Знайдіть свої позитивні якості”. Візьміть папір і ручку і запишіть 5-10 якостей, за які вас цінують і люблять близькі люди. У моменти, коли вам здається, що ви не впораєтеся, беріть цей листок і перечитуйте.

“Пошук подібності та виявлення різноманіття” . заповнити опитувальник, а тоді знайти когось, у кого будуть такі самі відповіді на усі запитання. Якщо вони не можуть знайти таку людину, попросіть їх знайти когось, із ким у них буде чотири спільні риси, а якщо і це не виходить – когось із трьома чи бодай двома такими ж рисами.

«Ромашка». Кожному учаснику/учасниці пропонується намалювати на аркуші паперу велику ромашку, всередині якої необхідно написати своє ім’я. На пелюстках слід написати слова, що показують їхні найсуттєвіші суспільні ролі, позиції, назви соціальної культурної групи, до якої кожна особа себе відносить (на- приклад: учениця, українець, киянка, християнка, дівчина, хлопець та інші). Учасники презентують себе.

Обговорення:

- Які визначення звучали найчастіше?
- Які ролі виявилися поодинокими?
- Чи говорять наші квіти про те, що нас об’єднує

«Оплески». Учитель ставить питання закритого типу, тобто відповіді будуть «так» або «ні». Учасники не виголошують свою відповідь уголос. Якщо вони подумки відповідають «так» – встають зі свого місця (в онлайні - включають

камеру та мікрофон), якщо «ні» – плескають у долоні (в онлайні - вимикають та вмикають камеру та мікрофон).

Орієнтовні запитання:

1. *Ви сьогодні снідали?*
2. *Ви відпочивали в Карпатах?*
3. *Ви любите грати в настільні ігри?*
4. *Ви маєте сестру/брата?*
5. *Ви маєте таємницю?*
6. *Ваше ім'я починається з літери «А»?*

Обговорення:

- Як ви себе відчуваєте?
- Що вам вдалося дізнатися одне про одного?
- Які права дитини простежувалися у питаннях?

Використані джерела.

1. [Онлайн курс “Стартуємо до успішної школи”.](#)
2. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник / автор І. М. Матійків – К.: Педагогічна думка, 2012. – 112 с.
3. [Наскрізнi компетентностi для демократiї: 60 вправ для розвитку та оцiнювання ставлень, умiнь i знань](#)
4. [Практичний тренінг Шимони Гродзін-Чеасарі, ізраїльського психолога-педагога.](#)

Матеріали підготували: Ольга Боярчук, Людмила Микитюк, викладачки кафедри педагогіки, психології та менеджменту освіти КНЗ КОР “КОІПОПК”