

Навчально-методичний посібник

Г. Афузова, В. Кротенко, І. Мартиненко, І. Хижняк

**НАДОЛУЖЕННЯ ОСВІТНІХ ВТРАТ
ІЗ ЧИТАННЯ І РОЗВИТКУ МОВЛЕННЯ
ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА
УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ
ЗАСОБАМИ ЦИФРОВОГО ДОДАТКА
eKidz.eu**

За ред. *І. Мартиненко*

Г. Афузова, В. Кротенко, І. Мартиненко, І. Хижняк

**НАДОЛУЖЕННЯ ОСВІТНІХ ВТРАТ
ІЗ ЧИТАННЯ І РОЗВИТКУ МОВЛЕННЯ
ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА
УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ
ЗАСОБАМИ ЦИФРОВОГО ПІДРУЧНИКА
eKidz.eu**

*Навчально-методичний посібник
для вчителів 1–4 класів*

За ред. І. Мартиненко

ГО «Українська посмішка»
2024

*Схвалено Міністерством освіти і науки України
для використання в освітньому процесі
(витяг із протоколу No 13 засідання експертної комісії
з педагогіки та методики початкової освіти
від 26 грудня 2023 року).*

Авторський колектив:
розділ 1 — *І. Хижняк, І. Мартиненко;*
розділи 2–3 — *Г. Афузова, В. Кротенко, І. Мартиненко*

Н17 **Надолуження** освітніх втрат із читання і розвитку мовлення та психосоціальна підтримка учнів початкової школи засобами цифрового додатка eKidz.eu: навчально-методичний посібник / Г. Афузова, В. Кротенко, І. Мартиненко, І. Хижняк, за ред. І. Мартиненко. — Київ : ГО «Українська посмішка», 2024. — 192 с.

ISBN 978-966-986-647-9

Навчально-методичний посібник створено для допомоги вчителям та вчителькам ефективно організовувати надолуження освітніх утрат із рідної мови на основі застосування цифрового підручника *eKidz.eu*, зокрема в читацькій активності дітей початкової школи — провідній для навчання й розвитку діяльності особистості. У посібнику висвітлено теоретичні та практичні засади інноваційної технології навчання та надолуження втрат із читання та розвитку мовлення, а також особливості та зміст роботи із соціально-емоційного навчання й оцінювання стану психічного здоров'я здобувачів та здобувачок початкової школи засобами цифрового підручника. На допомогу вчителям та вчителькам у посібник уміщено скарбничку ігор і завдань для роботи з дитячою книжкою, упровадження соціально-емоційного навчання й надання психологічної підтримки здобувачам початкової освіти як на уроках, так і в позакласній та дозвілєвій діяльності. З методичним апаратом цифрового підручника *eKidz.eu* варто ознайомитися також усім дорослим, які допомагатимуть дитині надолужувати освітні та соціально-емоційні втрати в позашкільних умовах.

УДК 373.3.016:811.161.2]:002.1-028.27eKidz.eu](477)(072)

ЗМІСТ

1. ЦИФРОВИЙ ПІДРУЧНИК eKidz.eu — ІННОВАЦІЙНА ТЕХНОЛОГІЯ НАВЧАННЯ Й НАДОЛУЖЕННЯ ВТРАТ ІЗ ЧИТАННЯ Й РОЗВИТКУ МОВЛЕННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	7
1.1. Читацька компетентність учня інформаційного суспільства в умовах освітніх ризиків	7
1.2. Наукові підходи до навчання та надолуження втрат із читання й розвитку мовлення в цифровому підручнику eKidz.eu	13
1.3. Нормативне підґрунтя навчання й надолуження втрат із читання та розвитку мовлення учнів початкової школи на основі технології eKidz.eu	21
1.4. Діагностування рівня розвитку та втрат у читацькій компетентності й мовленні учнів початкових класів	29
1.5. Сутність і складники інноваційної технології навчання й надолуження втрат із читання та розвитку мовлення здобувачів початкової освіти в цифровому підручнику eKidz.eu	37
Навчальний контент технології eKidz.eu	39
Методичний апарат технології навчання й надолуження втрат із читання та розвитку мовлення в цифровому підручнику eKidz.eu	41
2. НАДОЛУЖЕННЯ ОСВІТНІХ ВТРАТ У КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ЗА ЦИФРОВИМ ПІДРУЧНИКОМ eKidz.eu	49
2.1. Місце соціально-емоційного навчання в Концепції Нової української школи	49
2.2. Розвиток емоційного інтелекту як ключова складова соціально-емоційного навчання учнів початкової школи	51
2.3. Теоретичні засади соціально-емоційного розвитку учнів початкової школи в умовах надолуження освітніх втрат	52
2.4. Методика здійснення інтервенцій із соціально-емоційного розвитку й навчання учнів початкової школи засобами цифрового підручника eKidz.eu	57

3. МЕТОДИКА ЗДІЙСНЕННЯ ІНТЕРВЕНЦІЙ З ОЦІНЮВАННЯ СТАНУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я І ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ ЗА ЦИФРОВИМ ПІДРУЧНИКОМ eKidz.eu	61
3.1. Поняття психологічної підтримки в освітньому середовищі	61
3.2. Оцінювання стану психічного здоров'я учнів початкової школи як засіб превенції його розладів	66
3.2.1. Огляд інтервенцій, які використовуються для діагностики стану психічного здоров'я дітей	66
3.2.2. Методика здійснення скринінг-діагностики психічного здоров'я учнів початкової школи з використанням анкети eKidz.eu	70
3.3. Базові аспекти психологічної підтримки дітей і підлітків	73
3.4. Програма психологічної підтримки учнів початкової школи в освітньому середовищі	76
4. СКАРБНИЧКА ІГОР І ВПРАВ ДО ЦИФРОВОГО ПІДРУЧНИКА	83
4.1. Завдання для роботи з надолуження втрат із читання та розвитку мовлення	83
4.2. Ігри та вправи для соціально-емоційного розвитку учнів	121
4.2.1. Завдання до книг за рівнями (інтеграція СЕН в урок)	121
4.2.2. Рекомендовані завдання для уроків із соціально-емоційного навчання за книгами цифрового підручника eKidz.eu	135
4.3. Техніки та вправи для психологічної підтримки на уроці	147
4.3.1. Дихальні вправи	147
4.3.2. Тілесні вправи (вправи на розслаблення, заземлення, емоційний інтелект)	152
ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА	171
ДОДАТКИ	177

1. ЦИФРОВИЙ ПІДРУЧНИК eKidz.eu — ІННОВАЦІЙНА ТЕХНОЛОГІЯ НАВЧАННЯ Й НАДОЛУЖЕННЯ ВТРАТ ІЗ ЧИТАННЯ Й РОЗВИТКУ МОВЛЕННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

1.1. Читацька компетентність учня інформаційного суспільства в умовах освітніх ризиків

За теорією поколінь, яку ще в у XIX ст. започаткували німецькі вчені В. Дільтей, К. Маннгейм та ін., а наприкінці XX ст. теоретично обґрунтували американські науковці В. Штраус та Н. Гоу, представники суспільства, народжені в певний проміжок часу, мають типові особливості, обумовлені провідними тенденціями цього періоду: економічними, політичними, культурними, технологічними та ін. Так, люди 1963–1984 рр. народження належать до покоління X, яке багато працює, поважає сімейні цінності, не дуже довіряє державі та розраховує лише на власні сили. У 1984–2000 рр. народилося покоління Y (міленіали) — менш працьовиті люди, які не квапляться зі створенням сім'ї, народженням дітей, не дуже люблять брати на себе відповідальність, однак дуже цінують особистий комфорт. 2000–2010 рр. позначилися появою покоління Z (зумерів), яких не надто хвилюють матеріальні цінності, значно більше уваги вони приділяють емоційному стану, медитації, духовним практикам та ін. І, нарешті, сучасні діти належать до покоління Альфа (Google babies, діти смартфонів, покоління «дзен»), яке охоплює часовий проміжок від середини 2010-х рр. до середини 2020-х рр. (McCrindle, 2011; Pinsker, 2020; Коваленко, 2021).

Отже, покоління Альфа — діти, які мають особисті характеристики, обумовлені тенденціями розвитку людства у XXI ст. Загальновідомо, що інформаційне суспільство разом зі значним технологічним проривом та пануванням цифрових технологій суттєво змінило темпи й способи сприймання та осмислення інформації. Учені прогнозують, що Альфа стане найкраще освіченим, найбільш заглибленим у технології та найбагатшим поколінням, адже планшети й смартфони для них уже не цікавинка батьків, а звична й доступна іграшка, і саме на їхньому розвитку вперше позначиться можливість редагування геному, поява 3D-принтерів, штучного інтелекту, технологій доповненої реальності, роботизація багатьох виробничих та інтелектуальних процесів (McCrindle, 2011; M Pinsker, 2020). До основних характеристик учнів покоління Альфа науковці відносять такі:

1. Відсутність амбітності й духу конкуренції — ці учні вимагатимуть делікатності, поваги до індивідуальних особливостей, визнання обдарованості кожної дитини, що потребує змін у методичних підходах та системі оцінювання їхніх навчальних досягнень.

2. Розвинене критичне мислення, схильність до нестандартних рішень та зацікавленість глобальними проблемами людства: потепління, космос, нестача ресурсів та ін. Відповідно учні Альфа менше уваги приділятимуть чиннику часу і потребуватимуть навчання не одночасно, а в різному темпі. Крім того, у спілкуванні з ними не можна підвищувати тон, ці діти дуже вразливі. З ними варто вибудовувати діалог спокійно та раціонально, пояснюючи та обґрунтовуючи свою позицію.

3. Багатозадачність: робити уроки, дивитися серіал, спілкуватися з друзями по відеозв'язку та ін. одночасно. Учні Альфа, як порівняти з попередніми поколіннями, остаточно з'єднали життя та Інтернет: вони блискавично сканують великі обсяги текстового й графічного контенту, поглинають рекордно велику кількість даних за добу, мають кліпове (мозаїчне) мислення. Усе це вимагає змін у способі сприймання навчального контенту, що остаточно має перетворитися на мультисенсорний.

4. Волелюбність, фізична активність та рання самостійність, через що опанування соціального досвіду відбуватиметься не через батьків та інших дорослих, а навчальний медіаконтент, дібраний за інтересами дітей. Змусити їх робити щось просто неможливо: дитина вчитиме той чи той предмет тільки тоді, коли їй буде цікаво.

5. Толерантність та турбота про своє емоційне здоров'я. Учні покоління Альфа обережні у ставленні до оточення та приділяють значну увагу своєму психічному здоров'ю, що вимагатиме включення наскрізного соціально-емоційного навчання на всіх рівнях освітньої системи від початкової школи, яка має закласти фундамент емоційного інтелекту дітей (McCrindle, 2011; Pinsker, 2020; Любченко, та Мірошникова, 2021; Коваленко, 2021).

Зрозуміло, що вказані особливості представників покоління Альфа, які наразі є учнями початкової школи, позначаються на формуванні всіх ключових та предметних здатностей особистості XXI ст., і особливо це стосується читацької компетентності. Той факт, що, відповідно до міжнародного моніторингу Pisa, базового рівня сформованості читацької грамотності не досягають 25,9% українських підлітків (Національний звіт, 2019), засвідчує, з одного боку, складність формування читацької компетентності як такої, а з іншого — невідповідність навчального контенту та технологій навчання читати, які застосовуються в сучасній школі, особливостям сприймання та усвідомлення інформації дітей покоління Альфа.

Цю думку підтверджують і вчені, зазначаючи, що в сучасній шкільній практиці наявна тенденція зростання кількості дітей з труднощами навчання читання, що пов'язано зі змінами в розвитку в них важливих пізнавальних функцій. В. Мартиненко таким чином характеризує потребу в переосмисленні технології навчання читати для дітей інформаційного суспільства: «... в умовах інтенсивного розвитку інформаційних технологій, медійних ресурсів, ... традиційне читання на паперових носіях стало конкурувати з читанням з екрана, читанням-слуханням із застосуванням аудіокнижок. Така ситуація спонукає до переосмислення функціональної ролі й завдань читання учнів в інформаційному суспільстві, пошуку нових навчальних технологій смислового читання, розвитку позитивної мотивації до читання, посилення уваги до розвитку в учнів ціннісних орієнтирів читацької діяльності. ...Відзначається процес трансформації всіх характеристик дитячого читання: його статус, характер,

способи роботи з текстом, візуальним матеріалом, читацькі інтереси учнів, мотиви і стимули читання» (Мартиненко, 2020, с. 32–33).

С. Гончаренко та Л. Кондратенко (2014) звертають увагу на інакші механізми зорового сприймання й уваги під час читання з екрана: під час такого читання людина вихоплює зором на сторінці екрана лише 5 рядків, повноцінно сприймає лише 20 % текстової й візуальної інформації, більшу увагу вона зосереджує на деталях. Учені виокремлюють такі зміни в читацьких навичках учнів інформаційного суспільства (Мартиненко, 2020; Пономарьова, 2020; Караман, Караман, та Ліпчевська, 2022):

- провідна роль відеоряду в осмисленні явищ і подій, які сприймаються під час читання, висока швидкість опрацювання візуальних символів;
- трудність у сприйманні однорідної, лінійної, одностильної інформації, прагнення до миттєвої інтерактивної комунікації, позатекстовий спосіб світосприймання: уміння досить швидко переключати увагу, сприймаючи розрізнені смислові фрагменти;
- тенденція до поверхового, фрагментарного сприймання змісту, небажання читати значні за обсягом твори, через постійну взаємодію дитини зі значними потоками різномірної інформації, навантаженням на її емоційно-чуттєву сферу;
- переважання «ділового», «прагматичного» читання (знайти, здобути інформацію) над читанням «для задоволення», «для душі» та зміна кола читання в бік розважальної літератури, переважання у читанні періодичних видань над книжками;
- більш пізньє, як порівняти з попередніми роками, опановування багатьма учнями мовлення, збіднення словникового запасу, нарощення показників освітніх втрат у зв'язному мовленні учнів;
- зменшення об'єму слухової пам'яті (сучасним дітям важко вчити напам'ять вірші, відтворювати сприйняту на слух чи прочитану інформацію) та неспроможність сприймати великі за обсягом тексти (діти звикають до коротких повідомлень, і їм важко зосередитись на великому тексті);
- нестача спілкування та сюжетно-рольових ігор між дітьми-однолітками та вільного, позаситуаційного спілкування дітей з дорослими та ін.

Зрозуміло, що всі ці характеристики пізнавальної сфери учнів покоління Альфа слід урахувати під час формування їхньої читацької компетентності. І особливо це стосується початкової школи, адже вчені одностайно обґрунтовують її провідну роль у становленні людини як свідомого та активного читача. Із цього приводу В. Мартиненко (2020) зазначила, що читання — це базовий компонент освіти, на ньому не можна економити, тим більше в початковій школі, де формуються основні уміння й навички, від яких залежить успішність подальшого навчання. Науковиця вказала, що читання і письмо входить у 12 показників, які характеризують здоров'я нації, і якщо до 12 років дитина не стане активним читачем, не читатиме у вільний час самостійно вибрані книжки, вона повною мірою цю прогалину не надолужить ніколи.

Науковці-методисти одностайні в обґрунтуванні актуальності формування читацької компетентності учня саме в початковій школі: читацька компетентність є важливим засобом розвитку й саморозвитку особистості учня, оскільки має універсальний характер, без неї неможливе ні навчання, ні соціалізація людини в інформаційному

суспільстві, вона є передумовою успішного життєвого поступу особистості й виступає навіть показником розвиненості країни (Савченко, 2007; Гончаренко, та Кондратенко, 2014; М. Вашуленко, 2019; Мартиненко, 2020; Старагіна, Терещенко, та Панченков, 2020; О. Вашуленко, 2023 та ін.). На користь думки про надзвичайну важливість якісного формування читацької компетентності саме в учня початкової школи свідчать також порівняльні результати міжнародних досліджень PIRLS і PISA, коли результати читання випускників початкової школи і п'ятнадцятирічних учнів значно різнились не на користь старших учнів.

Зазначена висока актуальність проблеми формування читацької компетентності дітей інформаційного суспільства насамперед передбачає чітке розуміння педагогом її сутності та місця серед видів мовленнєвої діяльності людини та ключових компетентностей учня Нової української школи (НУШ).

Читання виступає одним із чотирьох видів мовленнєвої діяльності людини, серед яких виділяють дві групи:

1. Рецептивні, пов'язані зі сприйманням чужого висловлювання: слухання та читання.
2. Продуктивні, у результаті яких створюється власне висловлювання: говоріння і письмо.

Усі види мовленнєвої діяльності тісно взаємопов'язані у своєму розвитку. Так, продуктивні види можуть розвинути лише на основі рецептивних, що передбачають сприймання та засвоєння всієї системи мовних одиниць, зразків різних способів якісної міжособистісної комунікації, основ текстології та ін.

Крім того, види мовленнєвої діяльності об'єднують у групи за ознакою усної (слухання–говоріння) чи писемної (читання–письмо) комунікації. Якщо вибудувати послідовність розвитку видів мовленнєвої діяльності у процесі розвитку людства (антропогенезі), яку точно наслідуює кожна людина у своєму розвитку (онтогенезі), то отримаємо такий ланцюжок: слухання–говоріння–читання–письмо. Отже, системність у розвитку різних видів мовленнєвої діяльності полягає в першочерговості в розвитку усного мовлення (слухання–говоріння) під час формування читацької навички здобувачів початкової освіти: для того, щоб прочитати текст самостійно, дитині потрібно спочатку почути його, усвідомити зміст, сприйняти емоційно, обговорити. Водночас письмові завдання за змістом тексту мають бути завершальною ланкою, своєрідною вершиною його опрацювання.

Визначаючи місце читацької компетентності в системі ключових компетентностей учня НУШ, слід розуміти, що всі види мовленнєвої діяльності відображено в понятті «комунікативна компетентність», яка в загальному розумінні полягає у здатності людини сприймати та продукувати висловлювання в усній та писемній формах. Комунікативну компетентність учня початкових класів учені тлумачать насамперед як здатність спілкуватися, яку забезпечують розуміння та відтворення сприйнятої на слух і прочитаної інформації та вільне володіння мовою в різних навчальних та життєвих ситуаціях. Тож читацька компетентність є невіддільним складником ключової комунікативної компетентності учня, оскільки без накопичення мовленнєвого досвіду в читацькій діяльності неможливе формування продуктивних видів як усного, так

і писемного мовлення — говоріння й письма. У наукових дослідженнях читацьку компетентність, з одного боку, характеризують як предметну, що формується на уроках з одного предмета початкової школи — літературного читання, а з іншого — як базову для всього освітнього процесу, який є неможливим без опанування дитиною цієї компетентності вже на перших етапах шкільного навчання.

Читацьку компетентність здобувача початкової освіти науковці здебільшого характеризують як інтегровану здатність особистості до сприймання й аналізу письмового висловлювання з комплексним усвідомленням його змісту і форми та відтворення в різний спосіб (вголос і мовчки, докладно і вибірково тощо). Узагальнене тлумачення надає змогу виокремити основні уміння у складі читацької компетентності учня:

- усвідомлювати зміст письмового висловлювання;
- аналізувати форму письмового висловлювання;
- володіти засобами техніки читання (мовлення).

Формування читацької та комунікативної компетентностей учнів початкової школи наразі проходить в українських закладах освіти в умовах освітніх ризиків, які науковці узагальнюють у таких позиціях:

1. Організація освітнього процесу в умовах загрози життю і здоров'ю дітей.
2. Широкий діапазон відмінностей форм і способів навчання з метою забезпечення якості освіти здобувачів та здобувачок початкової освіти, які навчаються очно, дистанційно, у змішаному або індивідуальному форматі.
3. Індивідуальний характер прогалин у результатах навчання українських учнів і учениць, викликаний особливостями їх прояву в різних умовах перебування дітей.
4. Необхідність дослідження навчальних втрат і розривів, які посилюються у зв'язку з потребами змістового та інструментального забезпечення освітнього процесу з опорою на зразки ефективних методичних рішень, пошуку засобів для морально-мотиваційної та ресурсної підтримки педагогів (Діагностика та компенсація, 2023).

Учені зазначають, що наразі погіршилися результати навчання дітей з української та іноземної мов, математики, літературного читання, водночас у школах сільської місцевості засвідчено значно вищий рівень освітніх утрат (Дослідження якості, 2023). Задля компенсації та надолуження цих утрат науковці пропонують ширше використовувати диференційований підхід до формування читацької навички, застосовувати пізнавальні завдання, пов'язані з аналізом власного життєвого досвіду учнів, спостереженням за соціально-емоційними характеристиками комунікативних актів, а також мейнстримом цього процесу в умовах освітніх ризиків в Україні має бути використання електронних освітніх ресурсів: «Нестача чуттєвих вражень потребує більшої візуалізації освітнього процесу за рахунок використання електронних додатків до навчальних посібників, які передбачають реальну і доповнену реальність» (Діагностика та компенсація, 2023, с. 69).

Отже, особливості пізнавальних процесів дітей покоління Альфа вимагають нових підходів до формування однієї з найбільш затребуваних потрібних у всіх життєвих аспектах комунікативної компетентності учнів, вагомим складником якої виступає читацька компетентність. Ці діти вимагають принципово нових підходів до навчання читати, наріжним каменем яких є мультисенсорність — задіявання різних каналів сприймання інформації. Актуальності цій проблемі додають сучасні освітні реалії

українських здобувачів початкової освіти, що здебільшого перебувають на дистанційному навчанні або здобувають освіту в небезпечних для життя умовах. Усе це негативно позначається на якості формування їхньої читацької компетентності. Освітні ризики, наявні наразі в українській освітній практиці, обумовлюють надзвичайну важливість використання освітніх ресурсів нового покоління, у яких враховуватимуться й особливості дітей покоління А, і реальні умови протікання освітнього процесу в українських закладах, і важливість психоемоційної підтримки дітей, постраждалих від воєнних дій, і вже наявні освітні втрати.

Інноваційна технологія навчання та надолуження втрат із читання та розвитку мовлення учнів початкової школи, що реалізуються на основі цифрового підручника *eKidz.eu*, пропонує комплексну й релевантну відповідь на цей запит суспільства — цілісний медіапродукт зі звуковим, графічним, текстовим та відеорядом, спрямований на комплексний розвиток як предметної читацької, так і ключової комунікативної компетентностей учнів інформаційного суспільства. Урахування визначальних особливостей дітей покоління Альфа в методичному апараті цифрового підручника *eKidz.eu* відбувається через індивідуалізацію процесу формування навички читання (діти можуть працювати не одночасно, а в різному темпі, у зручний для них час, за власним настроєм), гнучкість у виборі послідовності виконання завдань, систему заохочень та вербальних стимулів, які створюють ситуацію успіху для кожного читача (визнання обдарованості кожної дитини). Зміст навчального медіаконтенту охоплює широке тематичне коло, значну частину якого становлять тексти про глобальні проблеми людства, тексти, спрямовані на соціально-емоційний розвиток дітей, тексти, що презентують різні ситуації спілкування дітей між собою, дітей і дорослих тощо. Увесь навчальний контент дібрано за інтересами дітей.

Технологія ґрунтується на мультимедійному способі подання інформації, через обов'язковий відеоряд до кожної книги реалізуються основні вимоги до навчання дітей інформаційного суспільства: неоднорідність та інтерактивність дидактичного впливу, відповідність їхньому кліповому мисленню та високій швидкості опрацювання візуальних символів. Подання ж тексту в графічній та аудіоформах відбувається фрагментами, що враховує тенденцію цих дітей до поверхового, фрагментарного сприймання змісту, небажання читати значні за обсягом твори, звичку до коротких усних повідомлень. У технології навчання читати й розвитку мовлення учнів достатньо враховано і переважну бідність їхнього українського мовлення: пропонується розгалужена система словникової роботи до кожної книги, у якій зреалізовано всі напрями збагачення та уточнення словникового запасу дітей.

У методичному апараті цифрового підручника *eKidz.eu* дотримано послідовності в розвитку різних видів мовленнєвої діяльності та наявні компоненти, спрямовані на удосконалення всіх складників комунікативної та читацької компетентностей здобувачів початкової освіти. Масове застосування в українських закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО) інноваційної технології навчання й надолуження втрат із читання й розвитку мовлення учнів початкової школи, представлені в цифровому підручнику *eKidz.eu*, може стати основою подолання освітніх ризиків і втрат у читанні й розвитку мовлення учнів у сучасних умовах функціонування української освітньої системи.

Запитання і завдання з теми¹

1. Хто започаткував теорію поколінь і в чому полягає її основна ідея? До якого покоління належите Ви? Які ознаки цього покоління Вам властиві? Стисло схарактеризуйте особливості кожного покоління.

2. Які навчальні особливості покоління А є визначальними? Укладіть таблицю «Ефективне навчання дітей покоління А», заповнивши два стовпчики: ПОТРІБНО і НЕ МОЖНА.

3. Які міжнародні організації проводять моніторинг базового рівня сформованості читацької грамотності? До скількох таких моніторингів було залучено українських учнів? Схарактеризуйте їхні типові результати.

4. Як інформаційне суспільство впливає на формування читацьких навичок учнів? Складіть есе, висловивши власне ставлення й оцінку цих змін.

5. На які групи поділяють види мовленнєвої діяльності? За якими ознаками? Укладіть схему, поєднавши в ній всі відомі вам класифікації видів мовленнєвої діяльності.

6. Яка послідовність розвитку видів мовленнєвої діяльності в антропогенезі та онтогенезі? У якому принципі розвитку мовлення вона виражена? Поясніть, як ця послідовність ураховується в методичному апараті цифрового підручника eKidz.eu.

7. Надайте визначення читацької та комунікативної компетентностей. Як пов'язані ці поняття і чи можуть вони формуватися окремо? Поясніть свою думку.

8. Яка роль початкової школи у формуванні читацької компетентності та читацької самостійності дитини. Обґрунтуйте її фактами з власного педагогічного досвіду.

9. Схарактеризуйте освітні ризики сучасних українських учнів та учениць початкової школи.

10. Через які компоненти в цифровому підручнику eKidz.eu ураховано особливості покоління А та освітні втрати сучасних українських дітей?

1.2. Наукові підходи до навчання та надолуження втрат із читання й розвитку мовлення в цифровому підручнику eKidz.eu

Інноваційна технологія навчання та надолуження втрат із читання й розвитку мовлення в цифровому підручнику eKidz.eu ґрунтується на унікальному поєднанні етапів опрацювання медіатексту книги, спрямованому на комплексне відпрацювання навичок слухання (аудіювання), читання, говоріння та письма учня інформаційного суспільства. В основі технології — сполучення провідних традиційних та інноваційних наукових підходів і практик, що забезпечують ефективність і результативність її застосування, актуальність у сучасних умовах провадження освітньої діяльності в ЗЗСО України.

¹ Для виконання завдань потрібно поглибити знання з теми у джерелах, посилання на які наведено в тексті пункту.

1. Комунікативно-діяльнісний підхід до навчання є одним з основоположних у навчанні рідної та іноземної мов, оскільки забезпечує дотримання принципу цілісного набуття знань із мови й розвитку мовлення, визначається функцією самої мови — бути найважливішим засобом спілкування, пізнання і впливу, так і замовленням суспільства: сформувати різнобічно розвинену й соціально активну особистість, якій притаманна справжня культура спілкування в різних видах мовленнєвої діяльності, яка володіє засобами самовираження рідною мовою, вміє вести бесіду, аргументовано висловлювати свої думки, дотримуючись мовної норми і правил мовленнєвої поведінки (Богосвятська, 2014; Лужецька, 2014; М. Вашуленко, 2019).

Учені-методисти наголошують, що найбільш ефективним засобом реалізації комунікативно-діялісного підходу є робота учня з текстом, адже, усвідомлюючи будову мови практичним шляхом, мовець вдосконалює власне мовлення: воно стає точнішим, виразнішим, доречнішим, багатшим тощо. Комунікативно-діялісний підхід до навчання означає також, що в центрі педагогічної роботи перебуває учень як суб'єкт навчальної діяльності — під час практичної роботи з текстом учень закріплює, поглиблює та удосконалює власні знання з мови та літературознавства, через пізнавальний зміст текстів опановує додаткову інформацію із суміжних наук, розвиває власні навички техніки читання та ін. У процесі застосування комунікативно-діялісного підходу відбувається розвиток здатності дитини до самонавчання, саморозвитку, виховання комунікативної культури, гуманних моральних якостей, її інтелектуальний та емоційний розвиток.

Організація навчання в межах комунікативно-діялісного підходу з обов'язковістю передбачає також урахування вимог педагогіки багатоманітності: індивідуально-психологічних, вікових, національних особливостей, особливих потреб та інтересів дитини. Отже, однією з найбільш вагомих переваг комунікативно-діялісного підходу є те, що учень отримує знання не в готовому вигляді, а здобуває їх самостійно в процесі власної комунікативної діяльності.

Науковці зазначають, що реалізація комунікативно-діялісного підходу до навчання ґрунтується на виконанні низки важливих методичних завдань: забезпечити мотивацію навчальної діяльності учнів; адекватно до мети дібрати зміст навчання, розробити систему вправ і завдань для якісного вироблення практичних мовленнєвих умінь; визначити способи контролю та розробити відповідні завдання для виявлення ефективності цих завдань та ін. Комунікативно-діялісний підхід до вивчення мови забезпечує усвідомлення учнями комунікативної функції мови, і саме тому всі завдання, пропонувані здобувачам початкової освіти, мають виконуватися з метою спілкування, введення окремих мовних одиниць та їх сполучень в активне мовлення учня у процесі комплексної мовленнєвої діяльності, що залучає всі види: слухання, читання, говоріння, письмо. У цифровому підручнику *eKidz.eu* повністю реалізовано провідний комунікативно-діялісний підхід до навчання самостійного читання й розвитку мовлення, оскільки технологія ґрунтується на поєднанні всіх видів мовленнєвої діяльності, що застосовуються учнем під час власної активної роботи над текстом.

2. Індивідуально-диференційований підхід до формування навички читання, що враховує різний ступінь підготовки дітей до самостійного читання і надає всі можливості

для формування індивідуальної читацької траєкторії (Суржук, 2005; Савченко, 2007; Мартиненко, 2020). Загальновідомо, що, приходячи до першого класу, учні мають різний ступінь підготовки: частина з них уже вміють читати, не відчуваючи особливих труднощів, інші лише частково опанували вміння, а є і зовсім невідготовлені до самостійного читання діти. У цих груп учнів наявні відповідні відмінності й у сформованості фонематичного слуху та навичок говоріння. Тож перед учителем на уроках роботи з книгою постає завдання створити такі умови навчання, що забезпечать кожній дитині розвиток її потенційних можливостей, не створять для неї ситуації неуспіху й не позбавлять таким чином мотивації до читання взагалі, а також «вирівняти» для всього класу технічну і смислову навичку читання.

Варто зазначити, що ця відмінність, хоча й з меншим відривом зберігається і надалі: навіть дорослі читають у різному темпі, з різним усвідомленням змісту, різними навичками читання вголос та ін. Беручи до уваги різний ступінь сформованості цих навичок у здобувачів початкової освіти, під час формування різнорівневих груп на фрагментах роботи з книгою на уроках у 1 класі та уроках навчання самостійного читання у 2–4 класах учитель може успішно застосовувати технологію *eKidz.eu*, об'єднавши учнів класу в три групи за такими параметрами: темп читання та ступінь мовного розвитку (фонетичне і зорове сприймання, словниковий запас, словесно-логічне мислення). Навчальний контент технології надає змогу диференціювати тексти й завдання до них для учнів із різною підготовкою і відповідно, ефективно застосувати індивідуально-диференційований підхід до навчання читати, оскільки у доборі змісту підручника враховано принципи доступності, наступності й перспективності, поступового ускладнення текстів та завдань до них.

Учені вказують, що, застосовуючи індивідуально-диференційований підхід до навчання самостійного читання, учитель у комплексі формує й розвиває всі якості читання: правильність, свідомість, виразність, швидкість. Тільки сформовані зорово-слухові образи забезпечать ритмічну вимову під час читання. Відчуття ритму призведе до скорочення пауз між одиницями читання, у такий спосіб збільшиться швидкість. Використання доцільних способів керівництва освітнім процесом на уроці читання індивідуально-диференційованого спрямування сприяє розкриттю і розвитку природних здібностей дитячої особистості, формуванню ключових і предметних компетентностей дітей. Виконуючи диференційовані завдання, учні краще усвідомлюють способи комунікативної діяльності, успішно долають труднощі в опануванні технічної та смислової навичок читання.

Отже, робота із цифровим підручником *eKidz.eu* як на частинах уроків, присвячених роботі з книгою в першому класі, так і на повних уроках навчання самостійного читання надалі надає технічно удосконалену можливість застосовувати індивідуально-диференційований підхід до формування читацької компетентності учнів.

3. *Технологія соціально-емоційного та етичного розвитку учнів початкової школи.* Однією з найбільших освітніх інновацій другого десятиліття XXI ст. стало впровадження соціально-емоційного та етичного навчання (СЕЕН), що увійшло в активну фазу від 2020 р., коли було оновлено Європейську рамку ключових компетентностей «Особистісні, соціальні компетентності та навчання вчитися» (LifeComp). В Україні

наявні спроби розв'язання окресленої проблеми на загальнодержавному рівні: у 2019 р. наказом МОНУ ухвалено програму проведення експерименту «Організаційно-педагогічні умови формування в учнів м'яких навичок шляхом соціально-емоційного та етичного навчання» на базі закладів загальної середньої освіти України на листопад 2019 — грудень 2024 рр.

У Програмі зазначено очікувані результати на кожному з етапів, серед яких зокрема вказано ті, що напряму стосуються введення елементів СЕЕН в освітній процес закладів загальної середньої освіти: наукове обґрунтування проблеми формування м'яких навичок в учнівства шляхом використання технології соціально-емоційного та етичного навчання; організація освітнього процесу з використанням технології соціально-емоційного й етичного навчання; з'ясування та аналіз результатів реалізації соціально-емоційного й етичного навчання; створення різних моделей сприятливого емпатійного середовища для учнів та аналітичні висновки щодо їх ефективності та ін. (Програма, 2019).

О. Елькін, О. Марущенко, О. Масалітіна, Т. Дрожжина, К. Журба розробили навчальну програму вибіркового курсу для 1–2 та 3–4 класів «Соціально-емоційне та етичне навчання: формування й розвиток м'яких навичок, стійкості, уваги та подолання травми» (2022). Завдання курсу спрямовані на досягнення результатів навчання соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі Державного стандарту початкової освіти й передбачають зокрема важливі особистісні вміння і якості учнів: розрізняти й розуміти емоційні стани; виявляти емпатію і співпереживання; керуватися моральними цінностями у своїй поведінці, прогнозувати можливі наслідки своїх дій, визначати альтернативи, ухвалювати моральні рішення та ін.

У 2023 р. автори посилили можливості використання СЕЕН у початковій школі та запропонували вчительству методичний посібник до зазначеного вибіркового курсу або для запровадження елементів СЕЕН на різних уроках, заняттях та в позаурочний час на вибір педагога, адаптувавши навчальну програму СЕЕН для 1–2 та 3–4 класів початкової школи, створену Центром споглядальної науки й етики на основі співпереживання Університету Еморі в Атланті, штат Джорджія, США. У посібнику автори зокрема вказують, що «Станом на 2023 р. СЕЕН імплементується в 144 країнах світу (з них у 24 країнах — на системному рівні, зокрема і в Україні). Викладання СЕЕН ведеться 22 мовами (зокрема українською) із залученням 250 тисяч освітян і 6 мільйонів учнів і учениць (Венгловська, Елькін, Марущенко, та Федоренко, 2023).

Розглядаючи поняття емоційного інтелекту учня, вчені наголошують, що особливої актуальності питання його формування набули в «постковідні, воєнні та повоєнні часи, коли під загрозою опинилося ментальне та фізичне здоров'я здобувачок і здобувачів освіти (так само, як і батьківства, освітян)» (Венгловська, Елькін, Марущенко, та Федоренко, 2023, с. 4). Автори слушно зазначають, що негаразди в зовнішньому житті негативно впливають як на когнітивні здатності, так і на соціально-емоційні характеристики особистості учнів.

Розвиток компонентів емоційного інтелекту у здобувачів загальної середньої освіти, на думку дослідників, може бути ефективним за дотримання таких психолого-

педагогічних умов: знання та розуміння педагогами та іншими причетними особами мети, завдань розвитку емоційного інтелекту, прагнення до саморозвитку у відповідному напрямі; створення в закладах освіти інклюзивного, безпечного середовища, спрямованого на емоційну підтримку учасників і учасниць освітнього процесу; вибудовування освітнього процесу з дотриманням принципів дитиноцентризму, партнерства, відкритості, рівності, діяльнісного та аксіологічного підходів; налагодження партнерської взаємодії з психологічною службою закладу освіти та батьківством щодо вивчення наявного емоційного стану учасниць і учасників освітнього процесу, розроблення практичних кейсів з упровадження різних практик з розвитку компонентів емоційного інтелекту разом з інструментами для зворотного зв'язку щодо дієвості пропонованих кейсів (Венгловська, Елькін, Марущенко, та Федоренко, 2023, с. 4).

Отже, проблема запровадження СЕЕН в освітній процес початкової школи є актуальним завданням сучасності, що вимагає від усієї освітянської спільноти, науковців, батьківства посилення уваги до формування емоційного інтелекту, чуйності, стресостійкості, самозарадності учнів початкової школи, а отже — до їхнього емоційно-етичного, соціального, морального та патріотичного виховання за принципами європейської інтеграції та національної самобутності Української держави.

У навчальному контенті цифрового підручника *eKidz.eu* технологія соціально-емоційного та етичного розвитку учнів початкової школи реалізується через наявність несюжетних текстів («Про музику», «Мої почуття» та ін.), різножанровість представлених текстів і наявність запитань та завдань для осмислення і визначення дитиною свого ставлення, етичності/естетичності вчинків героїв творів, а також через наявність окремого блоку текстів із соціально-емоційного розвитку, у яких порушуються питання подолання негативних почуттів (злість, образа, гнів, роздратування, заздрість та ін.), описано шляхи виходу із ситуацій, у яких дитина відчуває неспокій, сором тощо, подаються алгоритми подолання реакції на стрес, агресію та ін.

4. *Мультимедійний та мультисенсорний підходи* до формування читацької компетентності учнів, що з різних боків характеризують процес подання навчального контенту в підручнику (мультимедійність) та його сприймання дитиною (мультисенсорність). Інноваційна технологія цифрового підручника *eKidz.eu* ґрунтується на мультимедійному поданні змісту медіатексту з можливістю вибору одного або водночас кількох каналів сприймання інформації та дає змогу врахувати тип переважного сприймання кожної дитини.

Мультимедійний підхід уможливорює поєднати в одному програмному продукті текст, графіку, аудіо- та відеоінформацію, анімацію, 3D-графіку тощо. Учені справедливо зазначають, що використання мультимедійних технологій в навчальному процесі значно збільшує потік навчальної інформації, яка сприймається суб'єктом навчання. Безсумнівними є такі переваги мультимедійних засобів навчання: можливість поєднання логічного й образного способів опанування інформації; активізація освітнього процесу завдяки посиленню наочності; інтерактивна взаємодія, спілкування в інформаційно-освітньому просторі. Учень, залучений до навчального процесу, де використовуються мультимедійний підхід технології, стає не об'єктом,

а суб'єктом комунікативного спілкування з викладачем, що є основою педагогіки співробітництва.

Про потужний дидактичний потенціал мультимедійних засобів навчання, які використовуються на уроках української мови й читання в початковій школі, на думку науковців, свідчать ще й такі явища, як:

- зростання в учнів мотивації до навчання;
- можливість обирати послідовність вивчення матеріалу, визначення міри й характеру допомоги та ін.;
- індивідуалізація процесу навчання, використання основних і допоміжних навчальних впливів, розширення сфери самостійної діяльності учнів;
- урізноманітнення форм подання інформації;
- урізноманітнення типів навчальних завдань;
- створення навчального середовища, яке забезпечує занурення учня в уявний світ, у певні соціальні ситуації;
- застосування ігрових прийомів навчання;
- забезпечення зворотного зв'язку, можливість рефлексії та ін.

Мультисенсорний підхід полягає в тому, що залежно від способу сприйняття людей поділяють на візуалів, аудіалів і кінестетиків, що позначає три основних типи мислення, які суттєво різняться і які важливо враховувати в процесі навчання дитини. Візуал сприймає інформацію картинками, аудіал — звуками, а кінестетик — рухами, органами чуття та емоціями. Згідно зі статистикою, серед населення 25 % аудіалів, 35 % візуалів і 40 % кінестетиків (Філіпська, б. д.). У деяких дослідженнях виділяють також дитину-дигітала, яка сприймає світ через логічні взаємозв'язки між поняттями та явищами.

Аудіал у процесі спілкування звертає максимум своєї уваги на звукове вираження мовних засобів, його цікавлять слова, він розуміє інтонації, уловлює найменші зміни тону, висоти голосу. Під час роботи з підручником такі діти не ігноруватимуть попереднє прослуховування аудіосупроводу, адже лише так вони зможуть досягнути зміст твору.

Візуали сприймають зовнішній світ через образи, фантазію, уяву, тому під час читання для них головне — візуальний ряд. Досить часто вони відрізняються підвищеною жестикуляцією, адже їм не вистачає слів, щоб повністю описати свої думки. Візуали думають картинкою і відрізняються гарною візуальною пам'яттю. Представники цієї групи найкраще сприймають інформацію, що подається у вигляді картинок або схем. Щоб зрозуміти зміст тексту, їм потрібно побачити загальну картину того, що відбувається. До того ж їм необхідно, щоб інформація була подана естетично привабливо. У них добре розвинені навички візуалізації. З такими дітьми потрібно займатися веселими заняттями, які активізують їхні навички мови й читання. Зв'яжіть ці заняття з навчанням дитини: розвивайте її словниковий запас і вимову слів, щоб підвищити успішність у школі.

Кінестетик пам'ятає загальне враження; запам'ятовує, рухаючись, обмацуючи, нюхаючи. Діти-кінестети не можуть усидіти на місці й постійно граються в рухливі ігри. Дітей з кінестетичним сприйняттям вважають складними учнями, бо вони

занадто активні, однак для успішного навчання необхідно включити в цей процес рух. Окремі дослідники трактують сприймання тексту дітьми-кінестетиками виключно з емоційного боку, інформативні тексти ці діти сприймають значно складніше (Філіпська, б. д.).

У цифровому підручнику *eKidz.eu* здебільшого представлено можливості для вибору переважного каналу сприймання інформації між аудіальним та візуальним типами — цьому сприяють наявність відеоряду, аудіосупроводу та тексту в графічній формі. Однак є і можливості для врахування кінестетичного та дигітального типів через наявність текстів із соціально-емоційного розвитку, системи завдань і тестів до кожного тексту та ін. Хоча технологія цифрового підручника *eKidz.eu* «за умовчанням» передбачає комплексний вплив на різні аналізатори учнів, учителю варто орієнтуватися в особливостях кожного з типів.

4. *Ресурсний підхід*, реалізований через оригінальність цифрового підручника *eKidz.eu* та використання авторського текстового контенту. Науковці вказують, що сильна сторона ресурсного підходу полягає у тому, що дає змогу прояснити причини успіху та проблем в освітньому процесі та як наслідок розробити інноваційне освітнє середовище. Ресурси — поняття широкого кола вжитку, і в освітньому менеджменті розглядають різні їх види, зокрема: людські, інформаційні, технічні, технологічні, інтелектуальні та ін. види ресурсів. У межах технології цифрового підручника *eKidz.eu* повно використано інформаційний та технологічний ресурси, які дають змогу вчителю в умовах інтеграційних освітніх процесів, проблем суспільного, регіонального рівня, стрімких соціальних трансформацій тощо провадити ефективне формування читацької компетентності учнів початкових класів.

Навчальний контент цифрового підручника *eKidz.eu* як інформаційний та технологічний ресурс допоможе якісно зреалізувати нові аспекти діяльності вчителя в умовах інтеграційних процесів (Микитюк, 2013):

1. Громадянська освіта учнів, що передбачає зміну старих стереотипів та опанування якісно нової освітньої платформи щодо: способів життя в багатокультурному й толерантному суспільстві, яке забезпечує рівні можливостей для особистісного й професійного розвитку; сприяння гендерній рівності в соціальному житті, сім'ї та на роботі; усвідомленого європейського громадянства; забезпечення сталого розвитку навколишнього середовища.

2. Підтримка та педагогічний супровід розвитку в учнів ключових компетентностей, необхідних для суспільства знань і навичок упродовж життя: навчання вчитися, тобто генерувати мотивацію до здобуття знань; автономне навчання, що полягає в умінні вибудовувати власну траєкторію навчання; володіння інформаційними технологіями щодо, зокрема, здобуття нової інформації; широка технологічна грамотність; творчість та інновації; готовність до розв'язання проблем; підприємницькі й комунікативні вміння; внутрішня культура.

3. Цілеспрямоване формування в учнів ключових і предметних компетентностей в їх органічній єдності та в проекції на моніторинг навчальних досягнень.

4. Педагогічний і психологічний супровід процесів інноваційного розвитку цілісного освітнього середовища в шкільному класі, передусім за такими

параметрами: врахування соціальної, культурної та етнічної різноманітності учнів; застосування особистісно орієнтованих технологій; сприяння успішності навчального процесу та досягнення учнями високих навчальних результатів; робота в команді, яка включає учнів, вчителів та інших професіоналів, залучених до навчального процесу.

Запитання і завдання

1. Який підхід до навчання мови й мовлення є провідним? Як він реалізується в цифровому підручнику eKidz.eu? Наведіть приклади.
2. Чим обумовлено особливу важливість індивідуально-диференційованого підходу для навчання учнів читати? Обґрунтуйте її прикладами з власного досвіду.
3. Оберіть один текст у цифровому підручнику eKidz.eu і розробіть орієнтовний фрагмент уроку роботи з дитячою книжкою на основі індивідуально-диференційованого підходу.
4. Як підтримується технологія соціально-емоційного та етичного навчання на нормативному рівні в Україні? Яке навчально-методичне забезпечення технології наявне наразі? Стисло схарактеризуйте його зміст.
5. Схарактеризуйте умови розвитку емоційного інтелекту учня початкових класів. Наведіть приклади їх реалізації в цифровому підручнику eKidz.eu.
6. У чому полягає сутність мультимедійного та мультисенсорного підходів до навчання? Поясніть різницю між цими поняттями.
7. Який дидактичний потенціал мультимедійних технологій потрібно використовувати під час формування читацьких навичок учнів початкових класів? Як саме?
8. Чи помічали ви відмінності учнів аудіалів та візуалів у власній практиці? Чи враховували ви їх, організовуючи читацьку діяльність учнів на уроці? Як саме?
9. Як, за результатами наукових досліджень, сприймають текст учні-кінестетики та дигітали? Як ви оцінюєте виділення цих типів сприймання тексту? Чи наявні такі учні у вашій педагогічній практиці?
10. У чому полягає сутність ресурсного підходу до навчання? Які нові аспекти діяльності вчителя допомагає реалізувати навчальний контент цифрового підручника eKidz.eu як інформаційний та технологічний ресурс?

1.3. Нормативне підґрунтя навчання й надолуження втрат із читання та розвитку мовлення учнів початкової школи на основі технології eKidz.eu

У законах України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту» початкову освіту визначено як перший рівень повної загальної середньої освіти, що відповідає першому рівню Національної рамки кваліфікацій та передбачає виконання учнем вимог до результатів навчання, вказаних у Державному стандарті початкової освіти. За Державним стандартом, увесь процес початкового навчання поділяється на два цикли: адаптаційно-ігровий (1–2-й класи) та основний (3–4-й класи). Державний стандарт визначає 9 освітніх галузей, що реалізуються через предмети початкової школи. Першою і найбільшою з них є мовно-літературна галузь, яка включає такі складники: українська мова, мови відповідних корінних народів і національних меншин; літератури; українська мова та література для корінних народів і національних меншин; іншомовна освіта.

Метою вивчення предметів мовно-літературної галузі в Державному стандарті визначено формування комунікативної, читацької та інших ключових компетентностей; розвиток особистості здобувачів освіти із застосуванням засобів різних видів мовленнєвої діяльності; здатності спілкуватися українською мовою, мовами відповідних корінних народів і національних меншин для духовного, культурного й національного самовираження, користуватися ними в особистому та суспільному житті, міжкультурному діалозі; збагачення емоційно-чуттєвого досвіду, розвиток мовленнєво-творчих здібностей.

Технологія навчання та надолуження втрат із читання й розвитку мовлення в цифровому підручнику *eKidz.eu* найбільше спрямована на реалізацію перших і найважливіших складників цієї мети: формування комунікативної та читацької компетентностей учнів, а також справляє системний вплив на всі інші компоненти: на міжкультурне самовираження — через чітке полікультурне спрямування пропонуєваних текстів, на розвиток мовленнєво-творчих здібностей дітей — на основі системи творчих завдань, на збагачення емоційно-чуттєвого досвіду учнів — за допомогою блоків текстів із соціально-емоційного розвитку, на здатність спілкуватися українською мовою — через словникову роботу до текстів та ін.

У додатках до Державного стандарту наведено вимоги до результатів навчання й компетентностей здобувачів початкової освіти та загальний обсяг навчального навантаження учня за кожною з освітніх галузей. У Державному стандарті загальні та обов'язкові результати навчання здобувачів початкової освіти розподілено також за загальними цілями. Так, для мовно-літературної освітньої галузі у стандарті наведено такі загальні цілі:

1. Взаємодія з іншими особами усно, сприйняття і використання інформації для досягнення життєвих цілей в різних комунікативних ситуаціях.
2. Сприйняття, аналіз, інтерпретація, критичне оцінювання інформації в текстах різних видів, медіатекстах та використання її для збагачення свого досвіду.

3. Висловлювання думок, почуттів та ставлення, взаємодія з іншими особами письмово та в режимі реального часу, дотримання норм літературної мови.

4. Дослідження індивідуального мовлення, використання мови для власної мовної творчості, спостереження за мовними явищами, їхній аналіз.

Усі загальні цілі Державного стандарту початкової освіти повно реалізуються в інноваційній технології навчання та надолуження втрат із читання й розвитку мовлення учнів початкової школи як через етапи самої технології (прослуховування текстів, аналіз, інтерпретація та критичне оцінювання інформації в текстах різних видів, медіатекстах), так і через тестові та творчі завдання до них, словникову роботу (висловлювання власних думок і почуттів, взаємодія з іншими особами усно й письмово, спостереження за мовними явищами, їхній аналіз).

Вимоги Державного стандарту початкової освіти надалі відображаються в Типових освітніх програмах (ТОП) НУШ-1 та НУШ-2, де *загальні* та *обов'язкові* результати навчання за кожною освітньою галуззю конкретизовано в очікуваних результатах навчання здобувачів початкової освіти. У кожній ТОП наведено змістові лінії, які корелюють із загальними цілями з Державного стандарту та за якими відповідно розподілено обов'язкові та очікувані результати навчання. Для адаптаційно-ігрового циклу в обох ТОП: «Взаємодіємо усно», «Читаємо», «Взаємодіємо письмово», «Досліджуємо медіа», «Досліджуємо мовні явища».

Навчальний контент та методичний апарат технології навчання й надолуження втрат із читання й розвитку мовлення в цифровому підручнику *eKidz.eu* спрямовані на повну реалізацію змістових ліній «Читаємо», «Взаємодіємо усно» і «Досліджуємо медіа» для цього циклу за обома ТОП, оскільки в ньому наявна значна кількість завдань на сприймання усного/письмового діалогічного та монологічного мовлення та медіатексту, відповіді на запитання за змістом прослуханого/прочитаного, відтворення основного змісту усного/письмового повідомлення, обговорення інформації з тексту з іншими особами, висловлення власного ставлення до почутого/прочитаного; розповідь про власні почуття, які викликав прослуханий/прочитаний текст; читання вголос та мовчки, пояснення значення слів, правильне інтонування речень, регулювання темпу читання, сили голосу, дихання залежно від змісту тексту, розрізнення жанрів текстів, виділення заголовка, ілюстрації, використання їх для прогнозування орієнтовного змісту тексту та кращого його розуміння; обговорення змісту й форми простих медіапродуктів, розповідь про їхній зміст, інтерпретацію змісту вербальної та невербальної інформації в медіапродуктах та ін.

Ураховуючи чіткий акцент цифрового підручника *eKidz.eu* на навчанні читати та розвитку мовлення здобувачів початкової освіти за змістовими лініями «Взаємодіємо письмово» і «Досліджуємо мовлення» результати навчання відображено частково, зокрема наявні завдання на досягнення таких із них: створює і записує коротке зв'язне висловлення на добре відому та цікаву тему, перевіряє (з допомогою дорослого), чи грамотно написано власний текст, виправляє орфографічні й пунктуаційні помилки на вивчені правила (самостійно і з допомогою дорослого), удосконалює текст із часто повторюваними словами шляхом заміни їх синонімами та займенниками; розпізнає слова, близькі й протилежні за значенням, розрізняє пряме й переносне

значення слів, пояснює різні значення багатозначних слів, розпізнає текст за основними ознаками, розрізняє типи текстів, пояснює значення фразеологізмів, складає і записує невеликий текст (3–4 речення) та ін.

Для основного циклу навчання в початковій школі за ТОП-1 виокремлено два навчальні предмети «Українська мова» та «Літературне читання», а за ТОП-2 залишається інтегрований курс української мови та читання. Змістові лінії для предмета «Українська мова» в ТОП-1 та інтегрованого курсу української мови й читання за ТОП-2 аналогічні адаптаційно-ігровому циклу та в цифровому підручнику *eKidz.eu* реалізуються тотожно. Предмет «Літературне читання» містить окремі змістові лінії, що в деяких позиціях повторюють змістові лінії предмета «Українська мова» за ТОП-1 та ТОП-2, напр.: «Взаємодіємо усно за змістом прослуханого», «Досліджуємо і взаємодіємо з текстами різних видів», «Досліджуємо і взаємодіємо з медіапродукцією», «Перетворюємо та інсценізуємо прочитане; створюємо власні тексти». Ці змістові лінії так само повно зреалізовано в технології цифрового підручника *eKidz.eu* як через систему завдань, наведених вище, так і за допомогою інших чинників, представлених у навчальному контенті та методичному апараті технології.

Змістові лінії літературного читання у ТОП-1, відмінні від зазначених, так само системно реалізуються в межах технології *eKidz.eu*, зокрема наявні завдання різних видів для досягнення таких очікуваних результатів:

- «Пізнаємо простір дитячого читання»: правильно називає та практично розрізняє фольклорні й авторські твори; порівнює вивчені твори з відповідними жанрами (казка, вірш, художні та науково-художні оповідання); розуміє, яку інформацію можна одержати у творах різних жанрів; називає основні теми прочитаного; уміє розповісти сюжети кількох казок (фольклорних і авторських); виявляє ставлення до прослуханого й прочитаного та ін.;

- «Розвиваємо навичку читання, опановуємо прийоми розуміння прочитаного»: читає вголос, правильно, цілими словами й групами слів у темпі, який дає змогу розуміти прочитане; опановує продуктивні способи читання мовчки (самостійно та з допомогою вчителя); засвоює та самостійно застосовує прийоми виразного читання (для художніх текстів); виділяє в тексті й пояснює значення незнайомих слів, висловів, термінів; застосовує різні види читання під час опрацювання змісту текстів різних видів (самостійно та за завданням учителя), а також перечитування як засіб поглибленого розуміння змісту;

- «Опановуємо прийоми роботи з дитячою книжкою»: практично розрізняє дитячі книжки текстами різних видів, називає основні теми дитячого читання; самостійно розглядає та прогнозує орієнтовний зміст незнайомої книжки з опорою на ключові слова, ілюстративний матеріал; самостійно здійснює вибір дитячих книжок відповідно до власних читацьких інтересів; висловлює емоційно-оцінні враження про прочитану книжку; складає короткий відгук на прочитану книжку (усно, з допомогою вчителя).

Отже, у технології навчання й надолуження втрат із читання й розвитку мовлення в цифровому підручнику *eKidz.eu* передбачено досягнення більшості очікуваних результатів навчання з читання, дослідження медіа, розвитку усного та писемного

мовлення за обома ТОП НУШ, однак в основному фокусі її застосування перебувають уміння і навички здобувачів початкової освіти із самостійного читання та розвитку мовлення. В умовах істотного зниження інтересу учнів до читання відпрацювання навичок роботи з книгою є необхідним складником навчання читати.

Організаційні та методичні вимоги до роботи із самостійного читання в різних циклах початкової школи мають відмінності тому висвітliamo їх докладніше для кожного року навчання в початковій школі.

1-й клас

Початковий курс мовно-літературної освіти розпочинається в 1 класі з навчання грамоти, метою якого є формування в першокласників навичок читання і письма, розвиток комунікативних умінь, пізнавальних здібностей, здатності спілкуватися українською мовою в особистому й суспільному житті. Відповідно до чинного Державного стандарту початкової загальної освіти ключовими результатами такої роботи є такі: розвиток у дітей інтересу, любові до читання, умінь сприймати, перетворювати, оцінювати текстову інформацію у процесі усної взаємодії, умінь з допомогою дорослих обирати дитячі книжки, пояснювати свій вибір, розвиток прогностичних умінь орієнтовно визначати за обкладинкою, заголовком та ілюстраціями, про що йтиметься в дитячій книжці та ін.

Відповідно до Державного стандарту початкової освіти одним із пріоритетних завдань сучасної української школи є забезпечення умов для всебічного розвитку дитини, її талантів, здібностей, компетентностей та наскрізних умінь відповідно до вікових та індивідуальних психофізіологічних особливостей і потреб. Тому в процесі формування навички читання важливо враховувати читацькі вміння, набуті дітьми в дошкільному віці, та здійснювати диференційований підхід у навчанні першокласників, які прийшли до школи з різним рівнем підготовки.

У нормативних документах зазначено, що з метою підтримування інтересу учнів до читання вже з 1 класу варто використовувати різноманітні стимули та прийоми читання, якомога частіше пропонувати читати тексти різних жанрів, на різних носіях (на папері, дошці, мультимедіа) і з різних джерел, залучати учнів до дидактичних ігор, розв'язання змодельованих знайомих дітям життєвих ситуацій, які потребують застосування навички читання. Учені конкретизують цю вимогу таким чином: у першому циклі початкової школи вся увага учнів має бути спрямована на емоційне, інтелектуальне та естетичне сприймання й усвідомлення прочитаного, а також на те, які є носії тестів і як потрібно поводитися з ними, щоб текст став доступним для сприймання. У цьому циклі вчені радять надавати перевагу паперовим носіям текстів, але паралельно відкривати перед учнями також можливості цифрових носіїв (смартфон, планшет, електронна книга та ін.). У другому циклі початкової освіти цифрові носії текстів мають застосовуватися значно ширше і складати орієнтовно половину пропонувананих учням текстів для самостійного читання (Мартиненко, 2020; Старагіна, Терещенко, та Панченков, 2020; О. Вашуленко, 2023).

У «Інструктивно-методичних рекомендаціях...» (2019) зазначено, що у змісті інтегрованого курсу «Навчання грамоти» роботу з дитячою книжкою рекомендується

проводити щотижня і в підсумку цієї роботи на кінець 1 класу учні повинні мати уявлення про найважливіші джерела інформації: дитячі книжки, журнали, енциклопедії, телебачення, бібліотека, Інтернет; виявляти інтерес, позитивне ставлення до книжки; пояснювати свої читацькі вподобання.

Визначальними чинниками розвитку в першокласників позитивних мотивів до читання на уроках роботи з дитячою книжкою є цікаві форми їх організації та проведення, а також добір відповідного змісту навчального матеріалу, який забезпечить його новизну, емоційгенність, розвиток читацьких інтересів. Дуже важливо на кожному занятті щоразу працювати з невеликою за обсягом новою ілюстрованою книжкою, у якій дитині буде легко орієнтуватися, а сам процес ознайомлення з нею викличе позитивні емоції, зацікавлення, радість спілкування.

У нормативних документах особливо наголошено також, що учні 1 класу мають різні стартові можливості розвитку навички читання і читацького досвіду. Залежно від цього класовод має гнучко моделювати методи та прийоми роботи, які, з одного боку, враховують тип дитячої книжки (книжка-твір, книжка-збірка: авторська чи різних авторів), жанрові особливості тексту (казка, вірш, оповідання), з іншого — рівень індивідуальних читацьких можливостей дітей класу. Під час опрацювання інформації доцільно використовувати прийоми критичного мислення. Через систему практико-орієнтованих завдань вчити виділяти головне та другорядне, встановлювати причиново-наслідкові зв'язки, представляти опрацьовану інформацію у вигляді малюнка, схеми.

2-й клас

Починаючи з 2 класу, робота з дитячою книжкою здійснюється на окремих уроках, які за обома чинними ТОП проводяться 1 раз на 2 тижні. Робота з дитячою книжкою в цей період передбачає формування в учнів повноцінної навички читання, умінь самостійно вибирати й опрацьовувати літературні тексти різних видів, дитячі книжки, висловлювати своє ставлення до прочитаного, сприймати художній текст як засіб збагачення особистого емоційно-чуттєвого, соціального досвіду, користуватися раціональними прийомами пошуку потрібної інформації в різних джерелах, працювати з інформацією в різних форматах, застосовувати її в навчально-пізнавальних, комунікативних ситуаціях, практичному досвіді.

Формування в учнів повноцінної навички читання вголос (усвідомлення, спосіб читання, правильність, виразність, темп) має постійно перебувати в полі зору вчителя. Продовження практико-орієнтованого напрямку такої роботи у 2 класі забезпечить неперервність процесу удосконалення й розвитку навички читання дітей після опанування ними механізму елементарної грамоти.

Особливу увагу слід приділяти учням, які мають труднощі з навчання читання, пов'язані зі станом розвитку в них різних характеристик усного мовлення (обмежені можливості індивідуального словникового запасу, смислового сприймання і створення зв'язного висловлення, порушення артикуляції, фонематичного та інтонаційного розвитку), а також з функціональною незрілістю пізнавальних процесів невербального характеру (недостатній розвиток властивостей уваги, зорового сприймання, просторових відношень тощо). З метою подолання та корекції зазначених труднощів

читання у нормативних документах радять, крім підручникового матеріалу, застосовувати індивідуалізовані вправи і завдання, залучаючи батьків до цієї роботи з дітьми в позаурочний час, в ігровій формі, а для формування умінь аналізувати та інтерпретувати сприйняті на слух тексти — використовувати різні жанри художніх текстів (казки, оповідання, вірші), а також науково-популярні, навчальні та медіатексти. Під час їхнього опрацювання доцільно пропонувати другокласникам запитання і завдання, що передбачають запам'ятовування персонажів тексту, відтворення основного змісту усного повідомлення, запам'ятовування елементів фактичного змісту (Хто? Що? Де? Коли?), відповідати на запитання за змістом прослуханого, ставити запитання до усного повідомлення, вибирати необхідну або цікаву інформацію з почутого та пояснювати свій вибір, розповідати про почуття, які викликав прослуханий текст, пояснювати, чому щось сподобалось у почутому повідомленні, а щось — ні.

Під час переказування потрібно націлювати учнів на те, що той самий епізод із тексту можна передати різними словами, і спонукати дітей не прагнути дослівно відтворювати оригінал тексту або фрази й речення своїх однокласників, а переказувати текст своїми словами. Водночас заохочувати вживати виражальні засоби мови, використані автором тексту. Формуючи у другокласників уміння будувати самостійні усні зв'язні висловлювання, варто використовувати різноманітні допоміжні матеріали: малюнки й серії малюнків, опорні слова, початок або початок і кінцівку тексту тощо. Цінним і цікавим для учнів буде складання розповідей про прочитані книжки та журнали, переглянуті мультфільми чи телепередачі, про побачені, почуті, пережиті ситуації з особистого життя.

3-й клас

У 3 класі за ТОП-1 уроки літературного читання забезпечують розвиток особистості здобувача початкової освіти засобами різних видів читацької діяльності; формування читацької, комунікативної та інших ключових компетентностей; збагачення емоційно-ціннісного, естетичного, соціального та пізнавального досвіду; розвиток образного, критичного й логічного мислення та літературно-творчих здібностей; формування готовності до вивчення української та зарубіжної літератури в базовій школі.

У межах цього предмета відбувається і робота з дитячою книжкою, спрямована на розвиток навичок самостійного читання. Так, у 3 класі продовжується робота з ознайомлення учнів з дитячою літературою різної тематики та жанрів; формування в них повноцінної навички читання як універсального інструменту функціональної грамотності; розвиток інтересу і здатності до самостійної читацької діяльності для задоволення різних потреб читача; формування умінь опрацьовувати художні, науково-художні тексти; опанування прийомів структурно-сміслового й образного аналізу текстів різних видів; розвиток образного, критичного, логічного мислення та мовлення; формування умінь самостійної роботи з різними видами й джерелами інформації; формування прийомів роботи з дитячою книжкою, періодичною, довідковою літературою; формування вмінь безпечного й критичного використання медіапродукції, здатності створювати медіапродукти та спілкуватися за допомогою медіазасобів; розвиток уяви і здатності виявляти себе в різних видах літературно-творчої діяльності.

Самостійну читацьку діяльність учнів рекомендовано спрямовувати на формування належного читацького кругозору, розуміння цінності читання. Дитині-читачу необхідно запропонувати такі форми роботи, види завдань, за яких вона могла б виявити свій інтерес до читання і набути достатній читацький досвід, зрозуміти його значущість для подальшого навчання, розвитку, розв'язання життєвих проблемних ситуацій. У 3 класі варто звернути увагу на формування уміння самостійно застосовувати мовленнєві та позамовні засоби художньої виразності; опанування, з поступовим нарощуванням ступеня складності, прийомів смислового читання (прийоми самостійного розуміння лексичного значення слів, словосполучень); повноцінного усвідомлення в тексті фактичної, концептуальної, підтекстової (за допомогою вчителя) інформації; формування і розвиток в учнів прийомів розрізнення дитячих книжок за жанрово-тематичними ознаками, типом видання (книжка-твір, книжка-збірка, довідник, словник тощо); прогнозування орієнтовного змісту книжки (твору) з опорою на її ілюстративний та довідково-інформаційний апарат; прийомів самостійного вибору книжок із використанням інформаційних ресурсів дитячої бібліотеки; умінь зв'язно висловлювати власні емоційно-оцінні враження щодо змісту прочитаного, складати короткий відгук на прочитану книжку та ін. Необхідно також урахувати важливість словникової роботи для розвитку навички читання.

4-й клас

Четвертий клас є підсумковим для початкового навчання самостійного читання, і завдання роботи на ньому та види завдань набувають більш узагальненого характеру. Так, в «Інструктивно-методичних рекомендаціях...» (2021) зазначено, що в цей час треба продовжувати ознайомлювати учнів з різноманітною за темами й жанрами дитячою літературою, з різними видами довідкових, навчальних і медіатекстів, способами здобуття інформації в сучасному медіапросторі. Роботу необхідно спрямовувати на формування належного читацького кругозору, розуміння цінності читання. Учителю також рекомендовано застосовувати інноваційні технології навчання й розвитку критичного мислення та роботу з медіа, що сприятиме вихованню у здобувачів початкової освіти позитивного емоційно-ціннісного ставлення до української мови, читання, дитячої книжки, прагнення вдосконалювати своє мовлення, а також розвитку літературно-творчих здібностей.

Із метою формування читацької компетентності доцільно використовувати в освітньому процесі мультимедіа, електронні книжки й бібліотеки, аудіозаписи, що мотивують інтерес учнів до читання, засвоєння літературних творів, уміння вступати в діалоги, аргументувати свою думку. Учитель має звернути особливу увагу на підвищення рівня читацької грамотності учнів, зокрема на формування здатності учня сприймати, аналізувати, використовувати й оцінювати письмовий текст задля досягнення певних цілей, розширювати свої знання й читацький потенціал.

Отже, за вимогами нормативних документів, робота з дитячою книжкою має розпочинатися від періоду навчання грамоти й тривати впродовж засвоєння всього курсу української мови та літературного читання в початковій школі. У 1 класі

на роботу з дитячою книжкою рекомендовано відводити 20 хвилин уроку української мови та читання щотижня або 1 раз на два тижні, у 2–4 класах — проводити 1 урок на 2 тижні. Зміст цифрового підручника *eKidz.eu* повністю відповідає нормативним освітнім документам для початкових класів шкіл як з рідною мовою навчання, так і з українською як державною або іноземною мовою, і може застосовуватися в освітньому процесі на уроках з мовно-літературної галузі (уроки роботи з книгою) і в самостійному читанні дитини вдома задля навчання та надолуження освітніх втрат.

Наявний в підручнику *eKidz.eu* зміст і завдання відображають усі загальні, обов'язкові та очікувані результати навчання, зазначені у мовно-літературній галузі Державного стандарту початкової освіти й Типових освітніх програм початкової школи. Повна чи часткова невідповідність результатів учня цьому переліку має визначатися як освітня втрата, що потребує комплексного надолуження, актуальною складовою якого має стати робота в цифровому середовищі підручника *eKidz.eu*.

Запитання і завдання

1. Як мета мовно-літературної галузі за Державним стандартом початкової освіти реалізується в цифровому підручнику *eKidz.eu*? Через які компоненти підручника?

2. Які загальні цілі мовно-літературної галузі за Державним стандартом початкової освіти відображено в цифровому підручнику *eKidz.eu*? Як саме? Наведіть конкретні приклади з підручника.

3. Які змістові лінії ТОП в цифровому підручнику *eKidz.eu* реалізовано повно, а які — частково? Поясніть, чому?

4. Як відображено змістові лінії ТОП у цифровому підручнику *eKidz.eu* на адаптаційно-ігровому етапі навчання в початковій школі, а як і які саме — на основному?

5. У яких нормативних документах містяться вимоги до навчання самостійного читання в початковій школі? Схарактеризуйте їх обсяг і види діяльності учня для 1 класу.

6. Які носії текстової інформації радять використовувати на уроках позакласного читання вчені-методисти? Як саме треба чергувати їх у процесі навчання в різних класах початкової школи?

7. Які види діяльності із самостійного читання потрібно застосовувати у 2 класі? Укладіть їх перелік і доберіть до кожного виду приклад або поясніть можливість використання в текстах та завданнях на рівнях 4–5 у цифровому підручнику *eKidz.eu*. Зробіть висновок.

8. Які завдання роботи з дитячою книжкою в 3 класі? Розробіть фрагмент/и уроку роботи з дитячою книжкою, показавши можливості реалізації цих завдань на текстах 7–8 рівнів.

9. Проілюструйте прикладами формування належного читацького кругозору, розуміння цінності читання, розвиток критичного мислення та роботу з медіа на основі тестів 10–11 рівнів.

10. Доберіть приклади з текстів різних рівнів цифрового підручника *eKidz*, які реалізують досягнення очікуваних результатів навчання за кожною зі змістових ліній: «Пізнаємо простір дитячого читання», «Розвиваємо навичку читання, опановуємо прийоми розуміння прочитаного», «Опановуємо прийоми роботи з дитячою книжкою».

1.4. Діагностування рівня розвитку та втрат у читацькій компетентності й мовленні учнів початкових класів

Процес навчання читати в початковій школі розділяється на класне та поза-класне (самостійне) читання. Уроки класного читання є провідними у становленні та розвитку читацької компетентності учнів, оскільки вони проводяться системно, 4 рази на тиждень, і зрозуміло, що у співпраці з учителем на уроці читацькі навички дітей отримують більше педагогічного впливу й розвиваються активніше. Натомість самостійне читання є своєрідним результатом формування читацької мотивації, інтересу, грамотності та ін., і справляє більший вплив на формування читацької компетентності саме завдяки добровільності цього процесу, особистої зацікавленості дитини в читацькій діяльності. У кожного учня наявна індивідуальна траєкторія розвитку читацької компетентності, у якій різну роль відіграють і уроки класного читання, і самостійна читацька діяльність. Ефективність організації обох цих ланок навчання читати в початковій школі впливає на рівень розвитку читацької компетентності учнів, що потребує постійної діагностики.

Діагностування динаміки в розвитку читацької компетентності учнів початкових класів відбувається на основі відповідного нормативного документа МОНУ «Методичні рекомендації щодо оцінювання навчальних досягнень учнів» (2021), за якими об'єктами оцінювання є не лише очікувані результати навчання учнів, а й процес їх досягнення. Результат оцінювання об'єктивних результатів навчання учня/учениці у 1–2 класах рекомендовано виражати вербальною оцінкою, у 3–4 класах — або вербальною оцінкою, або рівневою оцінкою за вибором закладу загальної середньої освіти на підставі рішення його педагогічної ради.

У межах формувального оцінювання за результатами опанування певної програмової теми/частини теми (якщо тема велика за обсягом)/кількох тем чи розділу протягом навчального року рекомендується проводити тематичні діагностувальні роботи, які є засобом зворотного зв'язку стосовно опанування учнями частиною очікуваних/обов'язкових результатів навчання з метою оперативного регулювання та коригування освітнього процесу для підвищення його ефективності. Із предметів мовно-літературної освітньої галузі (мова навчання) система тематичних діагностувальних робіт може містити різні навчальні завдання, серед яких динаміку читацької компетентності найкраще діагностувати за допомогою таких: аудіювання (2–4 класи), читання вголос (1–4 класи), читання мовчки (3–4 класи), робота з літературним твором/медіатекстом (2–4 класи). Після завершення кожного із циклів початкового навчання учні проходять підсумкову атестацію, у якій в адаптаційно-ігровому циклі (1–2 класи) діагностується рівень досягнення («сформовано — формується») таких очікуваних результатів:

1. Виявляє розуміння фактичного змісту сприйнятого на слух висловлення, запитує про незрозуміле, читає вголос цілими словами, усвідомлено, правильно, виразно.
2. Виявляє розуміння змісту прочитаного тексту, пояснює вчинки персонажів у творі, висловлює власне ставлення щодо прочитаного.

3. Переказує усно прочитаний/прослуханий твір з дотриманням послідовності змісту.
4. Зрозуміло висловлює свої думки, розповідає про події за спостереженнями; будує діалоги на доступні теми, дотримується правил мовленнєвого етикету.
5. Пише розбірливо, перевіряє написане, виправляє помилки.
6. Визначає й аналізує мовні одиниці та мовні явища, використовує їх для вдосконалення мовлення.

У підсумку основного етапу початкового навчання і за допомогою позначки «сформовано–несформовано», і на основі визначення рівня його досягнення (В — високий, Д — достатній, С — середній, П — початковий) оцінюються такі результати:

1. Визначає фактичний зміст, тему, основну думку, пояснює причиново-наслідкові зв'язки сприйнятого на слух висловлення, уточнює інформацію, ставить доцільні запитання.
2. Володіє повноцінною навичкою читання вголос і мовчки.
3. Аналізує прочитаний текст, висловлює й обґрунтовує власне ставлення щодо прочитаного, формулює висновки.
4. Переказує усно й письмово прочитаний/прослуханий твір з дотриманням логіки викладу та з творчим доповненням.
5. Будує зв'язні висловлювання (розповідь, опис, міркування, есе, діалог) в усній і письмовій формах, володіє монологічною та діалогічною формами мовлення, дотримується правил культури спілкування.
6. Пише розбірливо, дотримується граматичних і орфографічних норм, перевіряє і редагує написане.
7. Досліджує мовні одиниці та явища, використовує їх для вдосконалення мовлення.

Більшість із наведених очікуваних результатів підсумкового оцінювання обох циклів пов'язані з роботою з текстом або на основі тексту, тобто з читацькою діяльністю учнів, що вимагає чіткого усвідомлення вчителем об'єктів, способів та критеріїв оцінювання цієї діяльності в процесі роботи за технологією *eKidz.eu*. Застосунок надає технічні можливості запису усного мовлення дитини та зразків виконання письмових робіт під час виконання творчих завдань до текстів упродовж усього початкового навчання. У асинхронному режимі учитель може прослухати та переглянути учнівські роботи й оцінити їх за допомогою стимульних позначок. Водночас важливо дотримуватися норм оцінювання та комплексно підходити до діагностики читацької компетентності учнів.

Так, опанування учнями початкових класів навички читання здійснюється у взаємозв'язку технічного й смислового складників і ґрунтується на *якостях читання*:

1. Свідомість читання: здатність зрозуміти зміст прочитаного, відповісти на запитання за змістом, відтворити зміст у різний спосіб (переказати докладно, вибірково, стисло, творчо; скласти власне висловлювання на основі відомостей із тексту, за аналогією до його форми тощо) та ін. Свідомість читання є показником загальної успішності читацької діяльності й водночас найскладнішою якістю читання, пов'язаною як із роботою мислення, так і з емоційною сферою дитини. Читання і розуміння текстів різних видів учнями початкових класів має індивідуальні відмінності, обумовлені

низкою чинників. Для більшості здобувачів початкової освіти притаманне наївно-реалістичне ставлення до художніх творів: діти сприймають художній твір не як умовну модель світу, створену автором, а як реальне життя, дзеркально відображене у творі. Події, герої та їхні вчинки сприймаються дітьми як такі, що існують насправді. Це зумовлено незначним читацьким і життєвим досвідом учнів; складністю усвідомлення умовності мистецтва, природи художнього вимислу й узагальнення. «Наївний реалізм», як зазначають дослідники, є природною домінантою читацького сприймання у цей віковий період.

Науковці наголошують на тому, що рівні свідомості читання учнів різних класів початкової школи мають відмінності. Так, діти 1–2 класів не можуть самостійно усвідомити ідейний зміст, підтекст твору; установити смислові зв'язки між вчинками героїв та подіями, тобто між основними елементами тексту; оцінити відповідність змісту і форми художнього тексту, за зразком відтворити в уяві раніше невідомий предмет, а сприймають його лише на емоційному рівні, тоді як учні 3–4 класів здатні застосовувати зазначені вміння переважно самостійно. У них з'являється нова тенденція в читацькій діяльності: дитина прагне логічно пояснити те, що вона читає.

Умовно розрізняють такі типи ставлення учнів початкових класів до художнього світу твору: емоційно-образний та інтелектуально-оцінний. Перший тип ставлення являє собою безпосередню емоційну реакцію дитини на образи й події твору. Процес чуттєвого переживання дитиною твору, на думку вчених, є дуже важливим, оскільки на його основі виникають і формуються оцінні судження. Інтелектуально-оцінний тип ставлення характеризується наявністю елементів аналізу й залежить від життєвого та читацького досвіду учня.

Учні початкових класів наділені природною підвищеною емоційністю, яка є рушієм внутрішньої активності дитини під час сприймання художнього твору. Емоційне захоплення художнім твором іноді домінує так, що не залишає місця для усвідомлення дитиною умовності мистецтва, естетичної реакції на художню форму. Крім того, активність емоцій почасти стимулює багату уяву, фантазію. Як наслідок, маленький читач, відтворюючи зміст, може довільно доповнювати його своїми домислами, враженнями, вигаданими фактами, видозмінювати сюжетну канву, що призводить до зміщення смислових акцентів твору (Мартиненко, 2020). Учителю має враховувати ці особливості під час оцінювання свідомості виконання учнями тестових та творчих завдань.

Крім того, визначати сформованість свідомості читання науковці радять за допомогою таких рівнів розуміння дитиною змісту твору:

1.1. Фрагментарний — передбачає розуміння учнем/ученицею значень більшості слів, словосполучень, висловів; змісту лише окремих фрагментів тексту, не пов'язаних між собою; у дітей відсутнє цілісне уявлення про зміст художнього твору; їхня увага зосереджена на окремих епізодах, подіях. Учні фрагментарно розуміють фактичну інформацію в тексті, подану очевидно, прозоро; їм складно встановити взаємозв'язки між окремими подіями, частинами тексту. Емоційна реакція на зміст у більшості випадків не точна, неадекватна. Уява розвинена слабо. Обмежений словниковий запас дітей не дає їм змоги зв'язно висловити власні почуття, ставлення до прочитаного.

Рівень розуміння інформаційних текстів характеризує нездатність учнів виявляти в тексті й відтворювати за змістом очевидні факти про людей, об'єкти рослинного й тваринного світу; знаходити в тексті речення, слова, словосполучення, які містять ту чи ту фактичну інформацію.

Фрагментарний рівень розуміння творів є неприйнятним для всіх вікових груп учнів і свідчить про навчальні втрати в читацькій діяльності.

1.2. Відтворювальний — здатність учнів відновити в пам'яті фактичну інформацію у прочитаному тексті. Відтворення текстової інформації передбачає уміння відповісти на запитання: хто, що, де, коли, який (які) саме та ін. Учні цього рівня загалом розуміють фактичний зміст художнього твору, взаємозв'язки між його частинами; з допомогою вчителя виділяють у структурі тексту початок, основну частину, кінцівку; правильно називають головних героїв. Їх вирізняє переважно точна, емоційна реакція на зміст твору. Діти здатні зрозуміти зміну настрою, почуттів персонажів, проте їм важко висловити свої враження за змістом прочитаного/прослуханого тексту. У дітей виникають труднощі в самостійному визначенні теми твору. В інформаційних творах учні виявляють здатність під керівництвом учителя визначати основну тему, яка простежується в тексті очевидно; називати основні факти, зробити найпростіші висновки про них у межах одного (окремого) епізоду (фрагмента).

Відтворювальний рівень розуміння текстів є типовим і прийнятним для учнів 2-х класів, може оцінюватися високими балами за умови стійких проявів у дітей окреслених показників цього рівня.

1.3. Аналітичний — здатність учнів до глибшого занурення в текст із метою зрозуміти тему, основні важливі ідеї твору, авторську позицію, причиново-наслідкові зв'язки в тексті, зробити доступні віку узагальнення змісту. Учні спроможні самостійно цілісно зрозуміти фактичний зміст художнього твору, основну думку; порівняти, протиставити вчинки, дії героїв, словесно виразити динаміку їхніх почуттів, пояснити причиново-наслідкові зв'язки між намірами й діями персонажів; правильно визначити мотиви їхньої поведінки, вчинків, дати їм адекватну оцінку; підтвердити свої відповіді, спираючись на текст. Водночас рівень узагальнення за змістом прочитаного не виходить за межі конкретних образів. Учні здатні самостійно визначити жанр твору, можуть пояснити вживання засобів художньої виразності відповідно до їх функцій у творі. За змістом інформаційних текстів учні правильно визначають фактичну інформацію, подану як очевидно, так і приховано; формулюють висновки на основі зв'язків між окремими частинами (реченнями). Виявляють здатність узагальнювати інформацію в тексті, зокрема представлену в різних частинах тексту, а також невербально (в таблиці, на графіку, схематично та ін.); називають спільні й відмінні ознаки фактів, понять, об'єктів тощо.

Аналітичний рівень розуміння, за умов надання учням якісних освітніх послуг, є доступним для абсолютної більшості учнів 3–4 класів.

1.4. Творчо-рефлексивний — здатність учнів висловлювати обґрунтовані зв'язні оцінні судження за змістом прочитаного, використовувати набутий читацький досвід у навчальних та життєвих ситуаціях; супроводжується також виявом та активізацією критичного, творчого мислення, творчої уяви учнів, механізмів емоційного

й інтелектуального передбачення: «як можуть далі розвиватися події?»; «що відбудеться, якщо...» та ін.

Читачі, які належать до цього рівня, виявляють спроможність розуміти в повному обсязі не тільки фактичний, а й основний смисл художнього твору, емоційно точно реагувати не лише на зміст, а й в окремих випадках і на форму твору. Вони мають розвинену творчу уяву, люблять перечитувати твір, розмірковувати над прочитаним. Учні самостійно розуміють у тексті підтекстову, концептуальну інформації, засоби художньої виразності відповідно до їх функцій у творі. Учні прагнуть до співвіднесення своїх міркувань за змістом твору з реальним життям. На основі узагальнення текстової інформації учні можуть дати інтерпретацію основних характеристик персонажів, їхніх намірів, підтвердити це прикладами; пояснити головну думку твору, висловити власні оцінні судження за змістом прочитаного.

Під час читання інформаційних творів діти можуть узагальнити інформацію, подану в кількох абзацах, розпорошених не тільки в межах одного, а й кількох текстів, застосовувати здобуті знання у навчально-пізнавальній діяльності, у власному життєвому досвіді.

Творчо-рефлексивного рівня розуміння змісту тексту, як зазначають науковці, досягає незначна частина випускників початкової школи (Діагностика і механізми, 2023).

2. Правильність читання полягає в тому, що учень не допускає: а) заміни; б) пропусків; в) перестановок; г) спотворення; г) повторів (букв, звуків, складів, слів у тексті); читає з дотриманням норм наголошування та орфоепії в системі голосних (ненаголошені [e], [и], чітка вимова звука [o]); чітке вимовляння дзвінких приголосних у кінці слова та в кінці складу перед наступним глухим; з нормативним вимовлянням звуків [дж], [дз], [дз'], [г], [ф]; правильною вимовою слів, передбачених навчальними програмами для відповідних класів. Під час перевірки цієї якості читання педагог має враховувати кількість і характер помилок (Діагностика та компенсація, 2023).

3. Виразність читання: правильне інтонування речень, різних за метою висловлювання (питальне, розповідне, окличне), емоційне забарвлення читання відповідно до контексту, застосування мовленнєвих та позамовних засобів виразності (міміка, жести тощо) та ін.

Науковці зазначають, що усвідомлення учнями мети виразного читання безпосередньо залежить від розуміння ними змісту й основного смислу твору. Під час оцінювання виразності читання учитель має враховувати цю обставину. Якщо учень усвідомив фактичний зміст тексту, зрозумів послідовність подій у творі, але не зрозумів, з якою метою відбувалися події, якими мотивами викликані ті чи ті вчинки персонажів, їхній емоційний стан, не зрозумів підтекст, прочитати виразно твір він не зможе. Відсутність виразності читання або невинуватене інтонування свідчить про нездатність учня цілісно сприйняти й зрозуміти текст.

Першокласник має правильно робити паузи (логіко-граматичні, психологічні), логічні наголоси; вибирати потрібний темп читання, інтонацію та змінювати їх залежно від розділових знаків та змісту; чітко вимовляти слова, правильно інтонувати речення різні за метою висловлювання: розповідні, питальні, спонукальні. Виразне читання у 2 класі передбачає застосування умінь дотримуватися пауз між реченнями, а також

ритмічних пауз, обумовлених розділовими знаками та змістом тексту; початкових умінь регулювання темпу читання, сили голосу, тону залежно від змісту та жанрових особливостей твору. Наприкінці навчання у 2 класі більшість учнів мають опанувати навичку читання цілими словами. Показником такого опанування є поява інтонування під час читання: використання прийомів інтонаційного об'єднання слів у словосполучення, речення.

У 3 класі учні мають демонструвати вміння вибирати та застосовувати під час читання мовленнєві засоби виразності: тон, темп, гучність, логічний наголос, а учні 4 класів — самостійно вибирати та правильно застосовувати під час читання інтонаційні та позамовні засоби виразності відповідно до знакової структури художніх та нехудожніх текстів, за допомогою яких вони висловлюють власне й авторське ставлення до змісту твору.

4. Швидкість (темп) читання: максимально швидке читання учня за збереження правильності, виразності й свідомості читання. Учені зазначають, що повільний темп читання — це тривожний сигнал для вчителя. Необхідно з'ясовувати причини низьких показників швидкості читання. Низький темп читання негативно впливає на процес розуміння прочитаного. За темпу читання, нижчому ніж 50 слів за хвилину, дитина здатна лише фрагментарно засвоїти фактичний зміст твору. Темп читання визначається кількістю слів, прочитаних учнем за 1 хвилину. Учитель чи інший дорослий, який перевіряє темп читання, щоб досягти більшої об'єктивності, може перевести текст у знаки (100 знаків становить у середньому 17 слів).

Таблиця

Орієнтири для достатнього темпу читання вголос

Клас	I семестр	II семестр
1	–	20–30 сл./хв
2	35–45 сл./хв	50–60 сл./хв
3	65–70 сл./хв	75–80 сл./хв
4	80–85 сл./хв	90–95 сл./хв

Отже, темп читання співвідноситься з періодом (роком) навчання учня. У 2 класі рівні опанування темпом читання значно нижчі, ніж у 3–4 класах.

Тож якості читання є об'єктами вимірювання, що дають змогу вчителю діагностувати розвиток читацької компетентності. Перша якість показує розвиток смислової навички читання, а три інших належать до техніки читання, яка характеризується як засіб для досягнення розуміння прочитаного. Технічний складник читання ґрунтується на взаємодії зорового та аудіального сприймання і включає ще й таку характеристику, як *спосіб читання*. Вивчення способу читання визначається через констатацію того, який спосіб переважає в читанні дитини (Діагностика та компенсація, 2023). Учені наголошують, що повноцінні та правдиві дані про стан навички читання

дитини можна одержати лише під час індивідуальної перевірки, технічні можливості для якої повністю забезпечує технологія *eKidz.eu*.

Розрізняють 5 основних способів читання:

- побуквений;
- відривний складовий;
- плавний складовий;
- плавний складовий із цілісним прочитуванням окремих слів;
- читання цілими словами й групами слів.

Перші два способи читання є перехідними. Вони характеризують навичку читання в процесі її становлення, зокрема в 1 класі. Три останні є провідними у 2–4 класах. Учитель має стежити за розвитком способів читання та правильністю доти, поки в дитини не зникне поскладове читання, коли помилки будуть поодинокими, а темп читання наблизиться до темпу розмовного мовлення. Уже у 2 класі провідним способом є плавне читання вголос цілими словами (важкі, багатоскладові слова — складами), групами слів. У 3 класі учні опановують спосіб правильного, свідомого читання вголос цілими словами та групами слів у темпі, що дає змогу усвідомлювати зміст прочитаного. Учні 4 класу мають опанувати повноцінну навичку читання вголос і мовчки як загальнопредметне вміння.

Практичне дослідження Н. Бібік, О. Вашуленко, Н. Листопад, В. Мартиненко, О. Онопрієнко, Т. Павлової та О. Петрук засвідчило, що в учнів 1–4 класів наявні такі освітні втрати у сформованості технічної складової читання:

1. Невироблений правильний спосіб читання.
2. Численні помилки під час читання, що впливають на усвідомлення змісту прочитаного.
3. Недотримання пауз між реченнями, а також ритмічних пауз, обумовлених розділовими знаками й змістом тексту.
4. Брак користування під час читання мовленнєвими засобами виразності.
5. Низький темп читання, що негативно впливає на процес розуміння тексту (Діагностика та компенсація, 2023).
6. Учені наголошують, що систематичність діагностування особливо важлива на початкових етапах становлення навички читання (1–2 класи), коли формуються спосіб читання та правильність. Основними кроками, що дадуть змогу оперативно скоригувати освітній процес в умовах освітніх утрат, науковці відділу початкової освіти імені О. Я. Савченко АПН України називають такі:

- діагностика та встановлення навчальних втрат учнів;
- розроблення програми/плану надолуження прогалин відповідно до отриманих результатів;
- оптимальний розподіл (за можливості, об'єднання) навчального змісту, який потребує доопрацювання;
- особлива увага до мотивації учнів;
- урізноманітнення форм роботи (візуалізація, гра, емоційно-забарвлений контент, онлайн-вправи та ін.);

- використання можливостей інших навчальних предметів для мовленнєвого розвитку учнів, реалізація міжпредметних зв'язків (Діагностика та компенсація, 2023).

Отже, зважаючи на перелік типових освітніх утрат у читанні та розвитку мовлення здобувачів/чок початкової освіти, учителю/льці варто планувати систематичне діагностування способів та якостей читання дітей та укладати власний перелік освітніх утрат і засобів їх надолуження як для читання, так і для розвитку мовлення учнів/ниць — тісно пов'язаного з читацькою діяльністю процесу сприймання й продукування мовлення.

Визначення сформованості складників та втрат у читацьких навичках учнів за допомогою цифрового підручника *eKidz.eu* учитель може проводити асинхронно на основі:

- а) прослуховування записів учнівського читання вголос речень та фрагментів текстів у підручнику *eKidz.eu* — технічна навичка читання;
- б) аналізу правильності відповідей на тестові завдання до них — свідомість читання тексту.

Урахування освітніх утрат з розвитку мовлення учнів вимагає додаткового аналізу результатів виконання творчих завдань (взаємодія усно й письмово) та відповідей на запитання словникової роботи (дослідження індивідуального мовлення). На основі аналізу записів, організованих у табличний чи інший спосіб, учитель може укласти перелік освітніх утрат із читання й розвитку мовлення, типовий для класу. Надалі варто конкретизувати його для кожного учня\ниці й на цій основі пропонувати індивідуальну траєкторію читацької та мовленнєвої діяльності, що реалізовуватиметься в межах роботи з дитячою книгою в цифровому підручнику *eKidz.eu* на уроках читання та в позаурочній і дозвіллевій діяльності дитини.

Запитання і завдання

1. Які види діагностувальних робіт з мовно-літературної галузі можуть застосовуватися з метою перевірки читацьких навичок учнів?
2. Які очікувані результати навчання з читання виносяться на підсумкове оцінювання в адаптаційно-ігровому циклі? Які завдання і види робіт на рівнях 1–6 у цифровому підручнику *eKidz.eu* спрямовані на їх досягнення?
3. Які очікувані результати навчання з читання виносяться на підсумкове оцінювання в основному циклі? Які завдання і види робіт на рівнях 7–12 у цифровому підручнику *eKidz.eu* спрямовані на їх досягнення?
4. Яке читання учня називають свідомим? Як визначається свідомість читання твору в цифровому підручнику *eKidz.eu*? Схарактеризуйте рівні розуміння дитиною змісту твору. На якому рівні орієнтовно перебуває наразі більшість ваших учнів?
5. Яке читання називають правильним? Як учитель може визначити правильність читання учня, працюючи із цифровим підручником *eKidz.eu*?
6. Яке читання називають виразним? Чи може несвідоме читання бути виразним? Чому?
7. За якими показниками визначається виразність читання у 1, 2, 3, 4 класах? Як учитель може вказати учню на недоліки виразності, працюючи із цифровим підручником *eKidz.eu*?

8. На які кількісні та якісні ознаки читання має зважати вчитель, оцінюючи швидкість читання учня? Як саме їх можна визначити?

9. Схарактеризуйте способи читання учнів. Які з них є припустимими в який період навчання в початковій школі, а які — повноцінними?

10. Висвітліть механізм визначення освітніх утрат у читанні й розвитку мовлення на основі роботи з цифровим підручником eKidz.eu.

1.5. Сутність і складники інноваційної технології навчання й надолуження втрат із читання та розвитку мовлення здобувачів початкової освіти в цифровому підручнику eKidz.eu

Освітня технологія, на відміну від методики, не припускає варіативності, з неї не можна викинути певних елементів, вона не передбачає пошукової діяльності педагогів щодо організації освітнього процесу, навпаки, пропонує чітку поетапність реалізації. Технологія характеризується наявністю постійного зворотного зв'язку, що є основою для коригування подальшої діяльності та має вихідний суспільний запит і чітко спланований результат. Усі ці ознаки властиві інноваційній технології навчання читати в цифровому підручнику *eKidz.eu*, адже актуальність її застосування ґрунтується на особливостях пізнавальних процесів дітей інформаційного суспільства та подоланні освітніх ризиків, наявних наразі в українській освітній системі, що склало важливий *суспільний запит* на розроблення та реалізацію технології. Основним *результатом* її використання є підвищення рівня розвитку читацької та комунікативної компетентностей учнів початкової школи, а до проміжних результатів належать підвищення мотивації до самостійного читання, удосконалення технічної та смислової навичок читання, інтелектуальний та соціально-емоційний розвиток читачів.

Сфера використання цифрового підручника досить широка: самостійне читання здобувача початкової освіти в дозвіллевий час, читання вдома з дорослими, робота на уроці української мови та літературного читання в ЗЗСО, використання в позакласній роботі з української мови та в позашкільній і неформальній освіті та ін. Процесуальні ознаки освітньої технології наявні й в уніфікованій структурі всіх книг у підручнику, і в рекомендованій поетапності опрацювання текстів.

Інноваційність використовуваної в цифровому підручнику *eKidz* технології, по-перше, полягає в особливому типі — підручник-читанка для уроків роботи з книгою, що не є обов'язковими для початкової школи, на відміну від інших підручників. Традиційно для цього застосовувалися дитячі хрестоматії, періодичні видання, а в навчальній програмі подавався перелік рекомендованих для прочитання творів та/або авторів, що не могло враховувати індивідуальні читацькі інтереси всіх учнів та відповідно знижувало ефективність формування читацької активності та самостійності учнів.

Зазвичай завдання добору творів для самостійного читання покладається на вчителя чи батьків учнів. Такий підхід також має свої недоліки, що здебільшого виявляються в поверховості та несистемності впливу на формування читацької самостійності учнів, адже педагог, а тим більше батьки учнів, не завжди можуть грамотно сполучати добір творів різних жанрів, тематичного спрямування, реалізувати в комплексі всі завдання навчання самостійного читання тощо. У навчальних посібниках з мови та читання для початкових класів НУШ здебільшого подається матеріал для роботи з дитячою книжкою, однак він не містить варіативності та можливості вибору дитиною твору для читання.

Цифровий підручник *eKidz.eu* допомагає організувати процес самостійного читання відповідно до всіх нормативних вимог, у ньому подано тексти найрізноманітнішого кола читання, що задовольняють інтереси кожного учня: інформативного та соціально-емоційного (психологічного) виду, монологічні та діалогічні, сюжетні та ліричні, різних типів та стилів мовлення, авторські та фольклорні тощо. У методичному апараті цифрового підручника реалізовано формування всіх якостей читання, передбачено процес становлення способу читання, надано можливість організовувати різні форми читацької діяльності учнів.

Другою ознакою, що формує інноваційність технології навчання й надолуження втрат із читання й розвитку мовлення учнів початкових класів у цифровому підручнику *eKidz.eu* є відхід від традиційної структури уроків позакласного читання на різних етапах (підготовчому, початковому та основному), використання натомість гнучкої послідовності опрацювання тексту книги, обраної самим учнем. Більшість функцій вчителя, необхідних у процесі традиційного навчання, виконує підручник, як-от: виразне читання тексту для первинного ознайомлення, постановка запитань і завдань для перевірки свідомості читання та ін. Проте для педагога чи іншого дорослого залишається вагома й невіддільна частина — оцінювання результатів читацької діяльності дитини, діагностування динаміки в розвитку її читацької компетентності.

У підручнику передбачено також можливість організації на уроці як колективного опрацювання тексту книги, так і на основі індивідуально-диференційованого підходу, що уможливорює краще врахувати різний ступінь розвиненості читацької компетентності дітей, позбавляє негативного ефекту взаємооцінювання учнів; наявність можливості асинхронного виконання завдань та перегляду й оцінювання результатів учителем, що дає змогу дитині виконувати завдання у зручний для неї час, за наявності бажання, і таким чином реалізувати основний принцип навчання самостійного читання — добровільності читацької діяльності.

І нарешті, найбільш яскравою ознакою інноваційності технології навчання читання та розвитку мовлення учнів у цифровому підручнику *eKidz.eu* є мультимедійний спосіб подання тексту для читання, посилення свідомості його сприймання візуальним рядом та аудіосупроводом, підвищення мотивації та зміцнення читацького інтересу дітей початкової школи, подання тексту не в цілому вигляді, а фрагментами, що знімає страх перед великим обсягом читання та слухання, ураховує звичку учнів до читання коротких повідомлень тощо.

Основними складниками інноваційної технології навчання й надолуження втрат із читання й розвитку мовлення здобувачів початкової освіти, реалізованої в цифровому підручнику *eKidz.eu*, є навчальний контент та методичний апарат.

Навчальний контент технології *eKidz.eu*

Навчальний контент технології навчання й надолуження втрат із читання й розвитку мовлення в цифровому підручнику *eKidz.eu* становлять авторські тексти розробників та словник для учнів. Тексти, розміщені в підручнику, мають назви «книги», оскільки технологію переважно спрямовано на навчання самостійного читання здобувачів початкової освіти, хоча вона може застосовуватися як у цілісному вигляді (повне проходження всіх етапів роботи над текстом), так і у фрагментарному і на уроках класного читання з метою пробудження інтересу до читання, підвищення мотивації учнів та ін. З огляду на завдання ознайомлення з дитячою книжкою, її складниками тощо вже від перших текстів, що складаються з 6–8 речень у цифровому підручнику *eKidz.eu* застосовується назва «книга». Усі пропоновані книги належать до типу «книга-твір» і містять 1 текст.

Книги розташовані в порядку збільшуваної складності матеріалу для читання та його обсягу, відповідно до вимог нормативних документів. Застосунок має 12 рівнів складності, орієнтовно по 3–4 рівні на кожен рік навчання в початковій школі. У межах технології навчання читати й розвитку мовлення учнів у цифровому підручнику *eKidz.eu* не встановлено чітких меж проходження рівнів з урахуванням потреб формування індивідуальної читацької траєкторії учнів та освітньої автономії педагогів початкової школи. Перші тексти на 0 рівні містять до 30 слів, а останні на 12 рівні — до 800. Поступово зростає і складність текстів: багатоскладові слова, слова зі збігом приголосних, складні речення, неповні речення та ін.

Для формування в учнів умінь аналізувати, інтерпретувати та творчо опрацьовувати літературний матеріал використано різні жанри художніх текстів: казки, оповідання, зокрема й наративні оповіді, нариси та ін. Особливе місце в навчальному контенті технології посідають науково-художні та науково-пізнавальні (інформаційні) тексти, стосовно яких учені зазначають, що вони відрізняються від художніх насамперед, метою створення: повідомити інформацію, викласти факти, відомості. У цих текстів інший предмет пізнання — не образи, а поняття. У книгах, представлених здебільшого від 5–6 рівнів і далі, наявні інформаційні тексти на засвоєння відомостей про поняття і явища природознавчого, екологічного, історичного та ін. змісту; на розвиток пізнавальних мотивів та інтересів, формування ціннісного ставлення до знань, умінь здобувати потрібну інформацію для подальшого її використання у навчальних і життєвих ситуаціях. Такі тексти сприяють розвитку логічного, поняттєвого мислення учнів, оскільки відрізняються від художніх також логікою викладу, точною і лаконічною мовою.

Для повноцінного освоєння змісту текстів у підручнику важливим є розуміння лексичного значення провідних понять і слів з емоційним забарвленням, фразеологізмів, синонімів та антонімів, багатозначних слів, застосування логічного мислення, володіння інтелектуально-мовленнєвими вміннями. Задля розв'язання цих завдань у навчальному контенті технології використано словник для учнів.

Словникова робота додатково готує дітей до сприймання тексту, полегшує усвідомлення його змісту та ін. У технології *eKidz.eu* використано такі напрями словникової роботи:

- збагачення словникового запасу (слова, значення яких може бути незнайоме учням), напр.:
- уточнення значення слів (тлумачення відтінків значення слів у низці синонімів слів, тлумачення слів у переносному значенні та ін.), напр.:
- активізації пасивного словникового запасу (складання власних висловлювань із пропонуваними словами та словосполученнями).

Значну увагу в словнику та текстах приділено тлумаченню змісту українських фразеологізмів та активізації їх у мовленні дітей, напр.:

Камінь із душі звалився — стало легко, спокійно й затишно на душі.

- Чи чув/ла ти вислів «камінь із душі звалився»? Коли так кажуть?
- Спробуй уявити людину, на грудях якої лежить важкий камінь і раптом він звалюється. Поясни, що відчуватиме така людина?
- Продовж речення: «У мене камінь із душі звалився, коли я...».

Окрім народних фразеологізмів, у словнику використано і сталі вирази сучасності, що мають збагатити мовлення учнів початкових класів та доповнити їхню поінформованість про поняття і явища сучасного світу, напр.:

Зелені легені планети — це ліси, які переробляють вуглекислий газ, на кисень, необхідний для дихання людини. Людина вдихає кисень, а видихає вуглекислий газ. Якщо дерев на планеті буде замало, ми не зможемо нормально дихати. Однак ліси постійно вирубують, і кількість дерев на планеті зменшується. 21 березня — Міжнародний день лісу.

- Пригадай, що роблять легені для організму людини?
- А як ти розумієш вислів «зелені легені планети»? Кого або що так називають?
- Чому ліси планети під загрозою?
- Чи знаєш ти, коли святкують Міжнародний день лісу?
- Що би ти зробив для лісу в це свято?

Крім того, відповідно до методичних вимог, у словнику використано різні способи тлумачення значення слова. Стрижневими є вербальне (словникове) тлумачення, використання в контексті та предметне зображення значення слова. У різних випадках до цих способів словникової роботи додаються такі способи: уявне малювання предмета, позначуваного словом; пояснення через синоніми та антоніми, через родові (загальний рід понять) чи видові поняття, напр.: *вермішель, ріжки, мушлі* — це макаронні вироби.

Використання в контексті пропонується для автоматизації слова в мовленні за допомогою завдань побудувати власне висловлювання з виучуваним словом. Під час автоматизації в мовленні слід стежити, щоб діти використовували саме це слово (словосполучення), а не заміняли чи уникали його у власних висловлюваннях. Предметне тлумачення значення слова використовується під час безпосередньої

роботи з текстом книги завдяки відеоряду підручника та наведенню відповідних малюнків із тексту в словничку, що сприяє як візуальному зв'язку словника й тексту, так і поживляє словникову роботу, допомагає залучити різні канали інформації.

Тематично навчальний контент цифрового підручника *eKidz.eu* охоплює широке коло інтересів здобувача початкової освіти: природні явища, екологічні проблеми, родина, дім, стосунки людей у родині, міжкультурне спілкування, життя людей в інших країнах, різні види мистецтва, українські традиції й відомості про сьогодення та ін. Тематичний стрижень книг для різних років читання учня початкової школи становить життя родини *eKidz.eu*, спілкування близнюків Лоли та Луки зі старшим братом Тімом та батьками, а також зі шкільними друзями Нельсоном, Енді, Іринкою та ін.

У навчальному контенті цифрового підручника *eKidz.eu* широко використано міжпредметні зв'язки, важливість застосування яких на уроках читання обстоювала О. Савченко (2020) та ін.: в умовах багатопредметності початкової школи особливою важливістю має методично обґрунтоване, системне використання міжпредметних зв'язків, які сприяють цілісному засвоєнню базових знань, умінь, цінностей і водночас допомагають різнобічному сприйманню навчального матеріалу. Літературне читання, як зазначала дослідниця, має використовувати міжпредметні зв'язки з українською мовою, музикою, мистецтвом, інтегрованим курсом «Я досліджую світ» та інформатикою. Тематичні міжпредметні зв'язки з усіма вказаними предметами, а також зі світом спорту, розваг, підприємницькою грамотністю та багатьма іншими галузями знання широко застосовуються в навчальному контенті технології *eKidz.eu*.

Методичний апарат технології навчання й надолуження втрат із читання та розвитку мовлення в цифровому підручнику *eKidz.eu*

Методичний апарат цифрового підручника *eKidz.eu* побудовано на основі вказаних у п. 1 особливостей дітей інформаційного суспільства та освітніх ризиків української школи на сучасному етапі її функціонування, реалізації наукових підходів, описаних у п. 2, а також з урахуванням усіх нормативних та методичних вимог для організації процесу самостійного читання учнів початкових класів. До складу кожної книги в цифровому підручнику *eKidz.eu* включено такі елементи:

1. Текст у графічній формі.
2. Текст в аудіоформі.
3. Візуальний ряд.
4. Тестові завдання.
5. Творче завдання.

У методичних рекомендаціях додатково наведено зміст словникової роботи до кожного тексту підручника.

Зважаючи на те, що використання цифрового підручника *eKidz.eu* здебільшого розраховане на позакласну роботу з літературного читання, взаємодія дитини з підручником може набувати різних форм за частотністю, відповідністю нормативним вимогам, повнотою виконання всіх передбачуваних завдань тощо. В умовах класного

навчання і використання уроків роботи з книгою для опрацювання текстів у цифровому підручнику *eKidz.eu* рекомендована структура цих частин уроків (1-й клас) чи повних уроків роботи з дитячою книжкою має відмінності із загальнометодичними структурами уроків самостійного читання пропедевтичного, підготовчого чи основного етапів, обумовлені специфікою інноваційної технології навчання читати й розвитку мовлення цифрового підручника *eKidz.eu*. Структура таких уроків чи їх фрагментів буде типовою щодо послідовності етапів:

1. Розглядання ілюстрації на обкладинці. Читання назви книги. Прогнозування змісту книги.

На цьому етапі доцільно зосереджувати увагу дітей на потрібних елементах книги за допомогою запитань із використанням відповідних термінів, напр.: «Що зображено на обкладинці книги?», «Прочитаймо її назву. Як ти вважаєш, про що може бути ця книга?» та ін. Потрібно стежити, щоб у відповідях дитина також уживала відповідні терміни: обкладинка, назва, ілюстрація (малюнок). Важливо також привчати дітей виділяти й розмежовувати ілюстрації та написи: назву книги та її автора/авторів. Водночас спочатку варто аналізувати за змістом ілюстрації, а потім написи. Запитання, які можна поставити учням класу:

- Що тут намальовано? Що з цього вам знайоме, а що нове?
- Які думки у вас виникають, коли ви дивитеся на це?
- Чи є тут написи? Де саме? Що тут зазначено? Прочитаймо це разом!
- Чи зустрічали ви вже книги цього автора? Пригадайте їх назву. Про що там ішлося? та ін.

Відповідаючи на запитання, діти вчаться знаходити, інтерпретувати й читати на обкладинці книги ілюстрації, написи та ін., пов'язують свій читацький досвід з новим твором, свідоміше і більш мотивовано сприймають текст. Надалі варто спонукати учнів на прогнозування за ілюстрацією та назвою змісту книги, виду й жанру тексту тощо, напр.:

- Поміркуймо: про що може бути ця книга?
- А хто буде чарівником і передбачить, це казка, оповідання чи вірш? Чому ви так вважаєте? та ін.

2. Підготовча робота до сприймання тексту книги.

Підготовча робота має дві взаємопов'язані частини, які можуть використовуватися в будь-якому порядку й для дитини становлять єдину систему запитань: бесіда для підготовки дитини до сприймання змісту книги та словникова робота.

Мета підготовчої бесіди — підготувати дитину до сприймання тематики тексту, поглибити свідомість читання. Зміст підготовчої бесіди формує вчитель шляхом попереднього ознайомлення з текстом та формулювання запитань до його змісту. Обсяг цієї бесіди визначає педагог чи інший дорослий з огляду на легкість теми для учня чи ступінь ознайомлення з нею. Формулювати і розташовувати запитання в бесіді варто таким чином, щоб спонукати пригадати власний досвід чи враження,

пробуджуючи в дитині цікавість до прочитання тексту. Не забувайте заохочувати та хвалити дитину на правильні й повні відповіді. Якщо дитина не відповідає на запитання, педагогу варто самому надавати правильну відповідь і надалі обговорювати її з учнем.

Словникову роботу також найбільш ефективно організовувати у вигляді бесіди, запитання якої передують сприйманню змісту чи слідують поспіль за ним. Розпочинати роботу зі словом педагогу варто самому з прочитання вербального визначення слова чи фразеологізму, наведеними у словнику. Надалі доцільно використати подані в словнику запитання, спонукаючи дитину самотійно розтлумачити слово або спрогнозувати його значення. Якщо учень не відповідає, учителю доречно скористатися власною інтерпретацією вербального пояснення слова, яке радимо читати педагогу або дорослому, хоча у разі колективної роботи в класі в основному циклі початкового навчання тлумачення слова може читати сильний учень із достатньо сформованою навичкою читання. Під час індивідуальної роботи з підручником, завдання самотійно читати тлумачення слова можна давати учневі лише в тому разі, коли в нього достатньо сформувалася якість свідомого читання, у всіх інших випадках слід використовувати пояснення дорослого.

Наприклад, підготовча робота до книги «Орієнтування», поєднана зі словниковою роботою, може містити такі запитання:

- У містах зазвичай багато автомобілів і шумні дороги. На що потрібно дивитися, щоб правильно переходити дорогу?
- Так, правильно, нам допомагають світлофори, знаки та мапи. Які знаки допомагають орієнтуватися в місті? Наведи приклад ситуації, коли ти скористався/лася знаками в місті.
- А як ми орієнтуємося за містом?
- Розумник/ця! А пригадай, які позначки є на мапі?
- Чи ти вже користувався/лася компасом? Розкажи про це.
- Отже, орієнтуватися і в місті, і в лісі дуже важливо. І в кожного є своє улюблене місце. Саме про це книга «Орієнтування», однак для того, щоб гарно зрозуміти зміст, варто попрацювати зі словами й виразами, які трапляться нам у тексті.
- Чи поясниш ти значення виразу «до вподоби»?
- Так, ти мене вражаєш! Це означає «подобається», «викликає приємні емоції». Склади речення із цим виразом. Що тобі до вподоби?
- Пригадай з уроків «Я досліджую світ», що означає слово «мапа». Яке ще слово має таке саме значення?
- Так, маєш гарну пам'ять! Це слово «карта». А як ти поясниш слово «вежа»?
- Добре, вежа — це велика споруда зверху будівлі. Де ти бачив/ла вежу? Опиши її: яку форму вона має, який її колір, розмір тощо.
- Дуже добре! А чи чув/ла ти коли-небудь слово «халабуда»? Де саме?
- Халабуда — це побудова з гілок дерев, кодр та інших знайдених матеріалів, схожа на хатинку.
- Чи бував/ла ти коли-небудь у халабуді?
- Чудово! А тепер послухаймо текст про орієнтування. Цікаво, що ж у ньому?

3. Первинне ознайомлення з текстом.

Для роботи з текстом учень може використати такі технічні можливості в підручнику *eKidz.eu*:

- прослухати текст по реченню на перших рівнях та по фрагментах із кількох речень на наступних рівнях;
- прочитати текст по реченню/фрагменту;
- записати власне читання тексту й прослухати його, порівнюючи зі зразковим читанням диктора;
- виправити помилки, перезаписавши читання тексту.

Послідовність цих видів діяльності з текстом може обрати сам учень за умови самостійного читання, а для колективної роботи в класі педагог може обирати один із таких варіантів:

1. Колективне прослуховування тексту/частини тексту книги фрагментами.

2. Колективне прослуховування тексту/частини тексту книги фрагментами з візуальним спостереженням за текстом, що з'являється на екрані/інтерактивній дошці. Цей варіант є найбільш поширеним, адже він пропонує учням, у яких навичка читання лише формується, гарну можливість сполучення різних каналів сприймання інформації. Водночас учителю потрібно наголошувати, щоб діти стежили очима за текстом, який з'являється на екрані. Відповідно до сформованості навички читання можна надавати додаткове завдання промовляти текст пошепки.

3. Одночасне індивідуальне прослуховування тексту/частини тексту із застосуванням індивідуальної гарнітури та вибором учня щодо доповнення звучання графічним текстом.

У першому циклі початкового навчання тексти в класі можна прослуховувати й читати цілком, оскільки їх обсяг ще не дуже великий. Починаючи з 3 класу (7–9-й рівні), коли обсяг текстів значно збільшується, у класі варто практикувати прослуховування та читання частини тексту. Решту тексту діти дослуховують і дочитують удома. Ефективним прийомом заохочення самостійного домашнього читання є зупинка в найцікавішому місці книги й подальша робота на уроці з прочитаною частиною тексту.

4. Читання тексту книги.

На цьому етапі потрібно практикувати різні форми та види читання тексту з екрана/інтерактивної дошки чи з екранів індивідуальних гаджетів учнів. Текст або його частину варто перечитати декілька разів, працюючи над свідомістю, виразністю, правильністю, темпом читання. На цьому етапі доцільно застосовувати все різноманіття форм читання як вголос, так і мовчки:

1. Індивідуальне читання. Різновиди індивідуального читання спрямовано на відпрацювання різних якостей читання. Наприклад, читання «Дощик»: учень читає вголос, коли вчитель каже «злива», то має читати голосніше та швидше, коли «дощик» — тихіше й повільніше. Читання «Хвиля»: учень починає читати у довільному темпі вголос, поступово збільшуючи гучність, а після того, як дійде до максимального звучання, зменшує темп і гучність.

2. Хорове читання. Учні читають вголос усі разом. Різновидом хорового читання є «Буксир» — починає читати вчитель чи учень із добре розвинутою читацькою компетентністю вголос у швидкому темпі, а всі хором читають мовчки, намагаючись не відставати від нього.

Інший різновид — «Луна»: по 1 реченню читає вчитель чи один учень, а весь клас читає за ними, імітуючи відлуння.

Читання «Блискавка»: учні читають текст мовчки у звичайному для себе темпі. За командою «Блискавка» вони прискорюють темп, дочитуючи фрагмент тексту на екрані, після чого переказують цей фрагмент або відповідають на запитання вчителя.

Читання «Небо і земля»: учні починають читати мовчки або вголос у довільному темпі, за командою «Небо» припиняють читати й помічають очима місце, де зупинились, і дивляться на вчителя; за командою «Земля» намагаються продовжити читати від поміченого місця.

Повторне читання. Фрагмент тексту читається хором у нормальному темпі. Коли дочитали фрагмент, учитель дає команду: «Повтор!». Діти мають перечитати фрагмент хором на максимальній для себе швидкості та ін.

3. Ланцюжкове читання. Учні по черзі, як сидять за партами, читають по 1 реченню. Різновид — читання «Естафета»: починає один учень і, прочитавши речення, називає ім'я чи прізвище іншого учня в класі, не того, який сидить поруч, передаючи умовну естафету.

4. Читання в особах або декламація властива читанню казок, легенд та ін., що містять яскравих і цікавих персонажів. Учні роздають ролі, і кожен читає відповідні слова, коли вони з'являються на екрані.

5. Виконання тестових завдань.

Після першого чи повторного сприймання тексту книги (на розсуд педагога) варто зробити перевірку розуміння його змісту. Цю функцію в цифровому підручнику *eKidz.eu* виконують тестові завдання. Для підвищення ефективності та результатів їх виконання доцільно сформулювати 3–4 запитання за змістом тексту й перевірити його усвідомлення, а надалі переходити до роботи з тестом. Виконання тестових завдань у класі може організовуватися в різний спосіб: індивідуальне виконання кожною дитиною окремо та перевірка результатів; об'єднання учнів у групи по 3–4 особи та змагання між групами; колективне виконання тестових завдань у класі з обговоренням правильних відповідей. Якщо текст читається в класі не весь, то виконання тестових завдань переноситься на час повного ознайомлення та опрацювання тексту, а перевірка сприймання прослуханого здійснюється за допомогою бесіди за змістом прочитаного.

У підручнику застосовуються вибіркові типи тестових завдань із вибором однієї чи кількох правильних відповідей. Крім того, у наведених до кожної книги тестових завданнях учням пропонуються тестові завдання, спрямовані на виявлення 4 рівнів розуміння її змісту:

- усвідомлення фактологічної інформації тексту, як-от: імена персонажів, місце події, час, перебіг подій тощо, які перевіряють запам'ятовування елементів фактичного змісту;

- розуміння причиново-наслідкових зв'язків у змісті твору, виявлення залежностей між різними фактами та подіями;
- проведення паралелей між власним досвідом та подіями чи персонажами, описаними в тексті, формулювання висновків, що містяться в підтексті й не сформульовані у творі явно;
- усвідомлення зв'язків між частинами тексту, пояснення головної думки твору, її аналіз та порівняння з власним життєвим досвідом, подіями інших творів тощо.

Ці різновиди тестових завдань з'являються в цифровому підручнику *eKidz.eu* поступово, відповідно до методичних вимог, наведених у п. 3. Так, тестове завдання другого виду вперше з'являється на 2 рівні, третього — на 6 рівні, а четвертого — на 10 рівні.

6. Виконання творчих завдань.

Своєрідним підсумком роботи над текстом твору є виконання творчих завдань. У творчих завданнях, поданих до текстів, відображено систему роботи з розвитку мовлення, що полягає у сполученні різних видів мовленнєвої діяльності учнів: читання—слухання—говоріння. Наявні завдання на відповіді на запитання за змістом прослуханого, уявне малювання, різні види переказування (докладне, вибіркове, стисле, творче), складання власних висловлювань різних типів (розповідь, опис, міркування) та стилів (художній, науково-популярний).

Методична структура опрацювання матеріалу в підручнику тотожна як для цих фрагментів, так і для цілих уроків у подальші роки навчання. Аналогічної послідовності дій із цифровим підручником рекомендуємо дотримуватися і під час індивідуальної роботи з ним у позашкільних умовах. У цьому разі роль педагога виконує дорослий, який допомагає дитині правильно організувати свою роботу.

Наведена структура опрацювання книг у цифровому підручнику *eKidz.eu* є рекомендованою, адже врахування форми навчання, рівня мовленнєвого розвитку дитини та інших чинників має щоразу вирішальне значення для вибору вчителем або іншим дорослим методів та прийомів роботи з книгами як у класі, так і в самотійному читанні дитини.

Як уже зазначалося в п. 3, зважаючи на цифровий характер підручника *eKidz.eu*, варто використовувати його не на кожному уроці чи фрагменті уроку, спрямованих на роботу з дитячою книжкою, а в адаптаційно-ігровому періоді раз на місяць; в основному циклі — через урок, сполучаючи читання книжок у підручнику з роботою учнів із паперовими виданнями. У такий спосіб навичка читання в учнів початкової школи буде відпрацьовуватися комплексно для різних видів подання інформації та з урахуванням переважного способу її сприймання в різних дітей. Методичний матеріал, наведений у цих рекомендаціях, визначає орієнтовні часові межі опрацювання книг, залишаючи педагогу та учню можливість гнучкого варіювання. Автономія вчителя початкової школи надає можливості самотійного визначення частотності та способів роботи з підручником. Кількість наведених книг та відсутність чітких меж між книгами для різних років навчання сприяє побудові індивідуальної траєкторії навчання читати для кожного учня початкових класів.

Роботу з підручником варто розпочинати від другого тижня букварного періоду навчання грамоти, щоб ознайомити дітей з порядком роботи, його можливостями, попередньо зацікавити в читанні книжок у ньому. У структурі занять у цей період виокремлюються етапи безпосередньої практичної роботи з дитячою книжкою: її розглядання до сприймання тексту з метою прогнозування орієнтовного змісту й після його первинного сприймання, коли проводиться колективне обговорення прочитаного (прослуханого), обмін враженнями з опорою на ілюстрації, текстовий матеріал, а також візуалізація сприйнятого (ілюстрування, театралізація та ін.).

На цьому етапі на уроках української мови та читання можна працювати з першими вісьмома книгами в підручнику: «Мило», «Лимон», «У Лісі», «Вінок», «Тім», «Біля річки», «Про музику», «Смакота». Термін «книга», вжитий стосовно цих текстів букварного типу, дає змогу розпочинати підготовку до роботи з дитячою книжкою на наступних етапах через наявність малюнка «обкладинки», назви книги, зазначення автора чи авторів, ілюстрацій та ін. Ці елементи варто обговорювати разом з учнями для пропедевтики подальшої роботи з дитячою книжкою на спеціально відведених фрагментах уроків другого етапу букварного періоду навчання грамоти та в післябукварний період.

Від другого етапу букварного періоду доцільно організовувати роботу з підручником на 20-хвилинних фрагментах уроків української мови та літературного читання, присвячених роботі з дитячою книжкою. Наявність у підручнику звукового супроводу та відеоряду допомагає забезпечувати усвідомленість читання навіть за не остаточно сформованої навички читання здобувачів початкової освіти в цей період.

Запитання і завдання

1. Які ознаки освітньої технології наявні в інноваційній технології навчання й надолуження втрат із читання й розвитку мовлення eKidz.eu? Розкрийте значення кожної з них.

2. У чому полягає інноваційність технології навчання й надолуження втрат із читання й розвитку мовлення eKidz.eu? Чи застосовувалися цифрові засоби навчання читати у вашій педагогічній практиці раніше? Які та як саме?

3. Які складники наявні в інноваційній технології навчання й надолуження втрат із читання й розвитку мовлення eKidz.eu? Із чого складається кожен із них?

4. Схарактеризуйте добір тексту в цифровому підручнику за тематикою, жанрами, інформативністю. Наведіть приклади.

5. Опишіть зміст і методичні підходи до організації словникової роботи з книгами підручника.

6. У чому полягає важливість міжпредметних зв'язків для уроків читання? Як вони реалізовані в книгах цифрового підручника? Укладіть перелік суміжних предметів, зв'язки з якими реалізуються на різних рівнях.

7. Яка структура книг у цифровому підручнику? Поясніть необхідність і важливість кожного складника. Які етапи роботи з текстом обов'язкові під час роботи із цифровим підручником на уроці? Розкрийте зміст роботи на кожному з них.

8. Які види тестових завдань використовуються в цифровому підручнику? Як відбувається послідовне ускладнення типів та змісту тестових завдань? Наведіть приклади тестових завдань кожного типу в тестах до книг 12 рівня.

9. Схарактеризуйте систему творчих завдань, наведіть приклади поступового ускладнення творчих завдань між рівнями підручника.

10. Яка методика застосування цифрового підручника eKidz.eu в адаптаційно-ігровому циклі? В основному циклі?

2. НАДОЛУЖЕННЯ ОСВІТНІХ ВТРАТ У КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ЗА ЦИФРОВИМ ПІДРУЧНИКОМ eKidz.eu

2.1. Місце соціально-емоційного навчання в Концепції Нової української школи

У контексті викликів сьогодення, обумовлених вторгненням країни-терориста в Україну, віртуалізації та технологізації життя все більшої актуальності набуває питання формування в дітей соціально-емоційних навичок. Це посилює зорієнтованість соціально-емоційного навчання на розвиток м'яких навичок, стійкості, уваги та подолання травми; вміння розрізняти й розуміти емоційні стани; виявляти емпатію і співпереживання; реагувати на чинники й діяльність, які становлять загрозу для життя, здоров'я, добробуту власного та людей навколо; турбуватися про особисте здоров'я та безпеку; керуватися моральними цінностями у своїй поведінці; прогнозувати ймовірні наслідки своїх дій, визначати альтернативи, ухвалювати моральні рішення.

Соціально-емоційне навчання на сьогодні є самостійним розгалуженим напрямом освіти, що **націлений на розвиток емоційного інтелекту за допомогою відповідних освітніх інструментів і технологій**. В останні роки українська освіта демонструє розуміння важливості розвитку соціально-емоційних навичок. Зокрема, це наскрізно враховано в концепції Нової української школи, а Закон України «Про освіту» серед ключових вмінь, спільних для всіх компетентностей, визначає здатність співпрацювати з іншими, вміння конструктивно керувати емоціями, критичне та системне мислення та інші вміння. Соціально-емоційний компонент був також інтегрований до Державного стандарту початкової освіти (2018) та Державного стандарту базової середньої освіти (2020), а емоційно-етична компетентність — до оновленого професійного вчительського стандарту (2020).

Державний стандарт початкової освіти, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 873, передбачає компетентнісний підхід до вимог результатів навчання. Метою початкової освіти є всебічний розвиток дитини, її талантів, здібностей, компетентностей та наскрізних умінь відповідно до вікових та індивідуальних психофізіологічних особливостей і потреб, формування цінностей, розвиток самостійності, творчості та допитливості. У світлі дослідження питання соціально-емоційного навчання ДСПО визначає 11 ключових компетентностей, складові яких дотичні до соціально-емоційної компетентності, яка є наскрізною.

Проте спільними для всіх 11 ключових компетентностей є вміння, які по суті представляють соціально-емоційну компетентність, а саме:

- критичне та системне мислення;
- творчість;
- ініціативність;
- здатність логічно обґрунтовувати позицію;
- уміння конструктивно керувати емоціями;
- оцінювати ризики, ухвалювати рішення;
- розв'язувати проблеми;
- співпрацювати з іншими особами.

Крім того, однією з ключових компетентностей у стандарті є навчання впродовж життя, яке входить до основного елементу Європейської рамки LifeComp і передбачає опанування уміннями і й навичками, необхідними для подальшого навчання, організацію власного навчального середовища, отримання нової інформації з метою застосування її для оцінювання навчальних потреб, визначення власних навчальних цілей та способів їх досягнення, навчання працювати самостійно і в групі (Гриневич, Дрожжина, Глоба та ін., 2021).

Серед широкого розмаїття **практик й інструментів розвитку компонентів емоційного інтелекту** та програм соціально-емоційного навчання, які вже активно впроваджуються в українській освіті (зокрема, «Ненасильницьке спілкування», «Майнд-фулнес для вчителів та школи», «Lions Quest» та ін.), варто передусім зосередити увагу на програмі «Соціально-емоційне та етичне навчання» (СЕЕН). Вона є сучасною і, мабуть, на сьогодні найбільш відомою у світі програмою з розвитку соціально-емоційних навичок. СЕЕН розвиває у здобувачів освіти співпереживання і турботу, увагу й системне мислення, використовує проактивний підхід, а також травмо- й стійкісно-орієнтовані практики. Унікальність самої програми полягає в тому, що вона побудована на загальнолюдських цінностях, а отже, є легко адаптованою до будь-яких культурних та освітніх особливостей. Програма є науково обґрунтованою, упродовж 20 років розроблялася у стінах відомого дослідницького Університету Еморі (Атланта, США) із залученням найкращого міжнародного експертного кола з нейробіології, психології, педагогіки, соціальної роботи та інших наук (Венгловська, Елькін, Марущенко, Федоренко, 2023).

Запитання і завдання

1. *Яке місце соціально-емоційного навчання в концепції Нової української школи?*
2. *На що націлене соціально-емоційне навчання?*
3. *Який підхід до вимог результатів навчання передбачено у Державному стандарті початкової школи (ДСПО)?*
4. *Що є спільним для 11 ключових компетентностей ДСПО?*

2.2 Розвиток емоційного інтелекту як ключова складова соціально-емоційного навчання учнів початкової школи

Для того щоб людям порозумітися, їм недостатньо говорити однією мовою, недостатньо розуміти значення слів, які використовуються співрозмовниками. Адже багато інформації залишається поза словами, на невербальному рівні: у жестах, міміці, пантоміміці. І часто саме ці прояви тіла більш точно й повно відображають наші емоції, які впливають на якість нашого спілкування і життя.

Уміння правильно розуміти й використовувати емоції в повсякденні науковці називають емоційним інтелектом.

Що ж таке емоційний інтелект?

Емоційний інтелект — це здатність розуміти, усвідомлювати й управляти власними емоціями, своєю мотивацією, думками, поведінкою; регулювати свій емоційний стан. А також це вміння управляти емоційними станами інших людей, помічати їхні актуальні проблеми, співпереживати та сприяти розвитку їхніх сильних сторін. Розвиваючи свій емоційний інтелект, ми стаємо уважнішими до себе, до своїх відчуттів, бажань і потреб. Водночас це дає нам змогу краще розуміти інших людей, відчувати їхні потреби, мотиви, поведінку. Емоційний інтелект — це вміння дати раду своїм і чужим емоціям: точно зрозуміти, оцінити й виразити їх.

Дослідники John Mayer та Peter Salovey, які наприкінці XX ст. уперше описали це поняття, називають п'ять базових складових емоційного інтелекту:

- Усвідомлення своїх емоцій — самопізнання.
- Управління своїми емоціями — саморегуляція.
- Уміння знаходити особистісні сенси — самомотивація.
- Розпізнавання емоцій інших людей — емпатія.
- Управління стосунками — соціальні навички.

Усвідомлення своїх емоцій, тобто самопізнання, передбачає вміння називати те, що ми відчуваємо, ідентифікувати свій емоційний стан і настрій. Уміння розпізнавати свої емоції дає змогу краще розуміти себе; розуміти, чому ті чи ті емоції виникають певної миті, про що вони сигналізують, яку функцію виконують в конкретний момент. Люди, які ліпше розуміють свої почуття, менше вагаються у визначенні рішень; ідентифікують свої істинні потреби та бажання і легше досягають бажаного.

Управління своїми емоціями, тобто саморегуляція, передбачає вміння володіти собою у різних ситуаціях; у разі потреби визначати межі свого впливу; заспокоїти себе; впоратися з тривогою, страхом, гнівом. Ці вміння розвивають адаптивність і стресостійкість (резильєнтність), що дає змогу легше зносити різноманітні виклики й труднощі.

Уміння знаходити особистісні сенси, тобто самомотивація, передбачає вміння управляти власними імпульсивними реакціями; у разі потреби приборкувати

бажання і відкладати тимчасові задоволення; уміння самотійно надихати себе; ставити досяжні цілі й поступово рухатися до їхньої реалізації.

Уміння розпізнавати емоції інших людей, тобто емпатія, передбачає розвинену здатність враховувати почуття інших людей при визначенні рішень; сформовану навичку не лише слухати, а й чути іншого; бачити емоційні стани та потреби інших людей. Таке вміння дає змогу співпереживати й підтримувати; ефективно впливати на взаємодію в команді.

Управління стосунками, тобто соціальні навички, передбачає уміння вибудовувати здорові стосунки; зацікавити людей; працювати в команді; ефективно розв'язувати конфлікти; бачити точки схожості людей і допомагати їм у реалізації цілей та планів; уміння створити в команді атмосферу довіри, вислухати, сприйняти різні думки, знайти спільні точки дотику; вміння будувати довготривалі, здорові стосунки в парі.

Рівень емоційного інтелекту зростає з отриманням життєвого досвіду й може зростати з віком унаслідок спеціально організованого соціально-емоційного навчання.

Запитання і завдання

1. *Що таке емоційний інтелект?*
2. *Назвіть п'ять базових складових емоційного інтелекту. Схарактеризуйте їх.*
3. *Які наскрізні компетентності СЕН у фокусі уваги Нової української школи?*
4. *Яка мета соціально-емоційного навчання в початковій школі?*
5. *Яке значення соціально-емоційного навчання в системі надолуження освітніх втрат?*

2.3. Теоретичні засади соціально-емоційного розвитку учнів початкової школи в умовах надолуження освітніх втрат

За даними МОН найбільші освітні втрати характерні для учнів (учениць) сільської місцевості, тому надолуження освітніх втрат із соціально-емоційного компонента навчання початкової школи за цифровим підручником було зосереджено на цій категорії учнів. Розроблений зміст передбачає формування соціально-емоційних компетентностей на рівнях закладу освіти, підтримки громади та родини шляхом використання різних завдань і технік (див. розділ 4). Розробка змісту і впровадження концепції соціально-емоційного навчання в початковій школі здійснено відповідно до Піраміди інтервенцій з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (рис. 2.1), що відображає два перші рівні зазначеної Піраміди.



Рис. 2.1. Піраміда інтервенцій з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки

Зміст запропонованої концепції соціально-емоційного навчання й розвитку (СЕР) розбудований на ґрунті трьох вимірів, що відповідають типам знань і компетенцій, які мають бути сформовані під час соціально-емоційного навчання: усвідомленість; співпереживання; залученість. Кожен із цих вимірів розглядається на трьох рівнях: особистісному; соціальному; системному. Ця структура базується на доказових результатах роботи СЕЕН (соціально-емоційного та етичного навчання) і перегукується з моделлю, запропонованою авторами Д. Гоулменом і П. Сенге в роботі «Потрійний фокус»: увага до себе; увага до інших; увага до взаємозалежності та систем.



Рис.. 2.2. Рівні й виміри соціально-емоційного навчання

Три виміри СЕЕН — усвідомленість, співпереживання і залученість — дуже тісно пов'язані між собою, кожен містить певний набір компетенцій, які можуть бути сформовані окремо, але доцільно й ефективно розглядати їх у спільному контексті (Елькін, 2023). Щоб діяти конструктивно (на особистісному та міжособистісному рівнях), потрібно пройти три кроки: крок перший — **усвідомити** проблему; крок другий — включитися в неї емоційно, що мотивує до дії (**співпереживання**); крок третій — діяти вміло (**залученість**).

Співпереживання

Структура соціально-емоційного розвитку ґрунтується насамперед на принципі співпереживання. На ньому побудовані всі три виміри СЕР. Співпереживання — це ставлення до себе, інших та людства в цілому через призму добра, емпатії та уваги до позитивних емоцій і страждань (Jinpa, Thupten, 2016). Оскільки цінності, які формуються унаслідок соціально-емоційного розвитку, ґрунтуються на особистому розумінні, то, безумовно, дуже важливим для співпереживання є критичне мислення, яке спрямоване насамперед на розуміння особистих потреб, бажань і цінностей самої людини та її оточення. Сюди належить також здатність розпізнавати, які чинники сприяють тривалому благополуччю — як своєму, так і інших. Ті, хто спираються у своїй взаємодії з іншими на такий світогляд не лише щодо себе, а й щодо інших, уміють також розуміти потреби інших — а отже, і враховувати ціннісні орієнтації людства в цілому.

Інші два виміри багато в чому слугують підтримкою для виміру співпереживання. Усвідомленість власних емоційних станів і станів інших людей, особливо коли вони переживають щастя або страждання, є дуже важливою для формування співпереживання до себе та інших. Усвідомленість взаємозалежності та систем, у межах яких ми співіснуємо з іншими, є критичною для нашої ефективної залученості як громадян світу, які керуються співпереживанням (Елькін, 2023). Для того, щоб діти легко засвоювали компетенції СЕР у навчальному середовищі, співпереживання мусить стати усвідомленою позицією шкіл, які запроваджують соціально-емоційне навчання. Позитивна атмосфера в школі сприяє зниженню рівня насильства і цькування та поліпшенню умов навчання, оскільки процес навчання суттєво пов'язаний із взаєминами всередині колективу. Норми, цілі, цінності та механізми взаємодії, на яких базуються шкільні взаємини, формують також атмосферу в школі. Один із найважливіших аспектів шкільних взаємин — це те, наскільки пов'язаними між собою почуваються їхні учасники. Доведено, що емоційно вразливі діти в несприятливих середовищах демонструють негативніші результати розвитку, а в сприятливих — позитивніші. Усе більше наукових досліджень підтверджують позитивний вплив доброти й турботи на рівень гормону стресу та роботу імунної системи в дітей. Співпереживання й доброзичливе ставлення в шкільному середовищі мають вагомий вплив на академічну успішність та фізичне здоров'я учнівства.

Усвідомленість

Усвідомленість — це виховання глибокого особистого розуміння думок, почуттів та емоцій. Усвідомленість стосується здатності дуже тонко й глибинно сприймати внутрішні та зовнішні явища, зокрема власне внутрішнє життя, присутність і потреби інших людей, а також взаємозалежність як рису власного життя й систем, у яких ми перебуваємо. Якщо навчитися дослухатися до власних внутрішніх станів, присутності інших, а також ширших систем, то можна розвинути те, що Д. Гоулмен називає «фокусом на себе, інших та назовні» (Goleman, 2020).

Залученість

Залученість — це методи, якими людина втілює на практиці те, що зрозуміла завдяки усвідомленості та співпереживанню. Цей вимір — про засвоєння поведінки та введення у звичку реакцій, ставлень і навичок, які сприяють особистому, суспільному та громадському благополуччю. Сюди належать: на **особистісному рівні** — турбота про себе та управління власною поведінкою; на **соціальному рівні** — розширення турботи на інших, стимулювання навичок емпатії та співпереживання, а також навичок міжособистісних взаємин, соціалізації та здатності розуміти інших; на **системному рівні** — залученість відповідального та ефективного громадянина світу, свідомого присутності великих систем і здатного діяти всередині них добросовісно та співчутливо (Елькін, 2023).

Психолого-педагогічні умови реалізації завдань СЕР:

- знання та розуміння педагогами та іншими дотичними особами мети, завдань соціально-емоційного розвитку, прагнення до саморозвитку у відповідному напрямі;
- створення в закладах освіти інклюзивного, безпечного середовища, що спрямоване на емоційну підтримку учасників і учасниць освітнього процесу;
- вибудовування освітнього процесу з дотриманням принципів дитиноцентризму, партнерства, відкритості, рівності, діяльнісного та аксіологічного підходів;
- розроблення практичних кейсів з упровадження різних практик із соціально-емоційного розвитку разом з інструментами для зворотного зв'язку щодо дієвості пропонуваніх кейсів;
- налагодження партнерської взаємодії з психологічною службою закладу освіти та батьківством щодо вивчення наявного емоційного стану учасниць і учасників освітнього процесу.

Важливим показником соціально-емоційного розвитку дитини, її повноцінного особистісного зростання є відповідність переживань реальним життєвим подіям та ситуаціям. Завдання педагогів та психологів — здійснити м'який вплив на соціальні почуття як щодо їхнього активного прояву, так і вміння стримувати імпульсивні реакції. Зусилля вчителя спрямовується на ознайомлення дітей з: абеткою людських емоцій; культурою виявлення почуттів; адекватною реакцією на життєві події.

Відповідно соціально-емоційне навчання організовується у трьох напрямках розвитку емоційної сфери, що зумовлюють гармонійне особистісне зростання дитини:

- розвиток уміння розпізнавати основні емоції за характерними зовнішніми ознаками (від загального до тонко диференційованого сприймання); визначення емоційних станів, переживань як своїх, так й інших людей);
- освоєння елементарних форм вербалізації власних переживань, настрою, стану та аналіз чинників, що їх викликали;
- освоєння, розширення та збагачення репертуару соціальних форм вияву своїх почуттів, що свідчить про поступовий розвиток соціальних емоцій.

Ключовими траєкторіями соціально-емоційного розвитку визначені такі компоненти соціально-емоційного навчання:

Компонент 1: Увага та самоусвідомленість.

- дослухатися до свого тіла та відчуттів — помічати й описувати відчуття в тілі та розуміти, як вони пов'язані зі стресом та емоційним благополуччям;
- дослухатися до своїх емоцій, визначати їхній тип та інтенсивність;
- схематизувати зв'язки — розділяти емоції на категорії залежно від переживань.

Компонент 2: Співпереживання собі.

- розуміти емоції в контексті бажань, потреб, уявлень та ситуацій;
- сприймати себе та свої емоції через розуміння контексту ситуації та не засуджувати себе.

Компонент 3: Саморегуляція.

- урівноважити своє тіло, знайти баланс для свого тіла та нервової системи з метою поліпшення емоційного благополуччя, особливо у стані стресу;
- контролювати свій розум та свої імпульси, скеровувати та підтримувати увагу на вибраних предметах, завданнях, враженнях, не відвертатись;
- управляти емоціями, конструктивно реагувати на імпульси та емоції, виховувати в собі поведінку на тривалу перспективу.

Компонент 4: Співпереживання іншим.

- розуміти почуття та емоції інших людей в контексті ситуацій; розуміти, що інші люди, як і ми самі, мають почуття, що спричинені їхніми потребами;
- цінувати переваги доброти й співпереживання та свідомо виховувати їх у собі як моральні установки;
- цінувати й виховувати в собі просоціальні емоції, такі як прощення, терпіння, задоволеність, щедрість, смирення.

Компонент 5: Навички побудови взаємин.

- слухати емпатично, уважно, щоб краще зрозуміти інших та їхні потреби;
- спілкуватися вміло, проявляючи співпереживання, щоб підтримати себе та інших;
- допомагати іншим відповідно до їхніх потреб та своїх можливостей;
- трансформувати конфлікти, конструктивно реагувати на них, сприяти порозумінню та примиренню.

Завдання і запитання

1. Який підхід використовує програма «Соціально-емоційне та етичне навчання» (СЕЕН)?
2. Назвіть три виміри й три рівні, які мають бути сформовані під час соціально-емоційного навчання.
3. На якому принципі ґрунтується структура соціально-емоційного розвитку насамперед? Поясніть — чому?
4. Що становить зміст виміру «усвідомленість»?
5. Що становить зміст виміру «співпереживання»?
6. Що становить зміст виміру «залученість»?
7. Назвіть умови реалізації завдань соціально-емоційного розвитку.
8. Які компоненти СЕН є ключовими траєкторіями соціально-емоційного розвитку? Схарактеризуйте їх.

2.4. Методика здійснення інтервенцій із соціально-емоційного розвитку й навчання учнів початкової школи засобами цифрового підручника eKidz.eu

Соціально-емоційне навчання спирається на педагогічну модель, у якій учні під час освоєння кожної компетенції проходять три рівні розуміння. Такий підхід спирається на те, що розвиток особистих цінностей та сильних сторін характеру неможливий лише через здобуття знань. Українцям важливо також засвоїти ці знання на особистісному рівні через засвоєння встановлених соціумом цінностей, норм, установок, уявлень, тобто інтерналізувати їх.

На першому рівні — рівні здобутих знань — діти навчаються через слухання, читання, обговорення, дослідження та практику. На цьому рівні вони отримують базову інформацію та досвід, пов'язані з компетенціями, а також розвивають глибинне розуміння кожної з них. Перший рівень знань дуже важливий, але його недостатньо, оскільки такі знання поки що не є засвоєними. Необхідно заохочувати дітей вмикати критичне мислення і глибше досліджувати вивчені теми за допомогою різних підходів, а також проектувати їх на власні ситуації. Це виводить їх на другий рівень — критичного осмислення.

На другому рівні діти засвоюють соціально-емоційні навички через особисте розуміння та пов'язують здобуті знання з власним життєвим досвідом — тепер це їхні особисті знання. Важливо, щоб учитель допомагав дітям закріпити ці осмислення через рефлексивні практики, які теж описані в посібнику. Так діти поступово переходять на рівень утіленого розуміння. Критичне мислення полегшує засвоєння знань на кожному із цих етапів. Така педагогічна модель передбачає, що діти розв'язуватимуть питання самостійно, а не через надання прямих вказівок. Роль учителя в цьому процесі зводиться до фасилітації (тобто полегшення процесу навчання), а не чіткого інструктажу. Для педагога важливо наповнювати життя дитини психологічними ситуаціями, у яких знання про моральні (або інші) норми емоційно проживатимуться. Важливо заохочувати дітей самостійно думати, ставити власні запитання та знаходити власні відповіді на них. Саме такий напрям розвитку є єдиним способом пройти всі три рівні розуміння.

Завдання СЕР та компетентності, які будуть сформовані:

- стимулювати готовність сприяти собі в забезпеченні душевної рівноваги, емоційного благополуччя, комфорту;
- виробляти навички релаксації, відновлювати позитивний настрій;
- сприяти усвідомленню своїх емоцій, виробляти вміння розуміти емоції інших;
- тренувати впізнання емоцій за виразними рухами, мімікою, пантомімікою;
- формувати вміння виражати та вербалізувати емоції;
- збагачувати досвід емоційних переживань, формувати позитивний ресурсний емоційний фонд;
- формувати знання емоційного світу.

На платформі цифрового підручника *eKidz.eu* було розроблено **методику соціально-емоційного розвитку**, яка передбачає **два варіанти соціально-емоційного навчання**. Фактично це інструмент розвитку м'яких навичок, або *soft skills*. На практиці — це книги для читання, зміст яких охоплює актуальні питання соціально-емоційного розвитку та комплекс творчих завдань і вправ до них. Такі комплекси — книга разом із завданнями та вправами — можна інтегрувати в урок або проводити комплексно як окреме заняття. Важливо, щоб діти тренували свої соціально-емоційні вміння та навички щодня задля розвитку резильєнтності, а саме: здатності регулювати свій рівень стресу; розуміти, які емоції виникають і чому, відстежуючи фізіологічні відчуття, та вміти керувати ними.

Варіант перший — інтеграція соціально-емоційного навчання (далі — СЕН) в урок:

У кожну книжку цифрового підручника імplementовані питання (творчі завдання) і вправи до них, які інтегруються в урок. Дитина, прочитавши книжку, у пункті «Творче завдання» знаходить питання, яке потребує емоційного відреагування на прочитане. Відповідаючи на нього в різні способи (усний або письмовий опис, малюнок, танець та ін.), дитина через проєкцію ситуації героїв книжки та її загального змісту висловлює свої емоції, почуття, переживання, думки. Роль учителя в цій частині уроку відрізняється від традиційної ролі носія правди чи людини, яка передає знання. Учитель тут — насамперед фасилітатор, тобто людина, яка рухається разом з дитиною тим самим шляхом, що визначений в матриці СЕН.

Після виконання творчого завдання пропонується виконати *вправу* (дихальну, рефлексивну або тілесну), метою якої є заспокоєння, розслаблення, урівноваження психоемоційного стану дітей. Підібрані відповідно до змісту прочитаного тексту й творчого завдання вправи спрямовані на оптимізацію функціонального статусу глибинних утворень мозку та базису для формування підкірково-кіркових і міжпівкульних взаємодій; сприяють стабілізації й активації енергетичного потенціалу організму та підвищенню пластичності сенсомоторного забезпечення психічних процесів. Таким чином вирішується 2 завдання: 1) навчити дитину стабілізувати свій емоційний стан; 2) активізувати роботу психічних процесів. Важливу роль у стабілізації психоемоційного стану та соціально-емоційного розвитку відіграє увага та уява.

Варіант другий — окреме заняття із соціально-емоційного розвитку (далі — СЕР):

У цифровому підручнику на різних рівнях запропоновані книжки на тему соціально-емоційного розвитку. Роботу з такими книгами рекомендуємо проводити як окреме заняття, орієнтуючись на 5 складових СЕН-уроків:

1. «Розігрів».
2. Презентація/обговорення.
3. Вправа на осмислення.
4. Рефлексивна практика.
5. Підсумки.

Ці п'ять складових СЕН-уроків відповідають педагогічній моделі соціально-емоційного навчання, яка від здобутих знань переходить до критичного осмислення і далі — до втіленого розуміння.

1. «Розігрів» дає змогу заземлитися, щоб підготуватися до зосередженого навчання. Заземлення — це корисна сенсорно-моторна практика для створення відчуття безпеки та втихомирення розбурханих думок. Її суть у тому, щоб сфокусувати увагу на будь-якому фізичному контакті, який дає відчуття безпеки, підтримки, комфорту та захисту. Наприклад, можна торкатися або триматися за стійкий («заземлений») предмет чи зосереджувати увагу на тих точках, де тіло має опору. У процесі пошуку такої опори варто заохочувати дітей в різні способи змінювати пози тіла й звертати увагу на те, як змінюється відчуття опори: воно стає сильнішим чи слабшає.

Загалом тілесна врівноваженість сприяє налаштованості на відчуття безпеки. Розвинути відчуття безпеки може допомогти практика доступу до «ресурсів». Ці ресурси можуть бути зовнішніми, внутрішніми або навіть уявними. Зовнішні ресурси — це, наприклад, улюблене місце, приємний спогад, хтось із рідних, друг або подруга, домашня тваринка, улюблена пісня, музикант або мелодія. Внутрішні ресурси — це навички, які має дитина, якийсь позитивний аспект її особистості (наприклад, почуття гумору або чесність, або доброзичливе ставлення до людей); заняття, яке приносить задоволення; фізична витривалість. Уявні ресурси — це щось вигадане, створене за допомогою уяви, нафантазоване дитиною, що може слугувати їй ресурсом. Значення ресурсу для відчуття безпеки полягає в тому, що, коли дитина думає про нього, це допомагає їй створити відчуття стійкості й комфорту. Важливо допомогти дитині зібрати свій комплекс ресурсів, які зміцнюють її відчуття безпеки. На це може піти певний час, але щойно цей процес стане природним, він почне давати результати. Зі сформованими ресурсами діти можуть навчитись практикувати ресурсність (тобто обдумування свого ресурсу задля тілесної збалансованості), а разом з нею і «зчитування». Зчитування дає змогу звертати увагу на всі самовідчуття в тілі, які з'являються в процесі обдумування ресурсу, та прислухатися до їхньої природи: вони приємні, неприємні чи нейтральні. Поступово діти вчитимуться помічати різницю тілесних самовідчуттів, пригадуючи свій ресурсний стан та порівнюючи його з моментами, коли вони відчувають стрес чи емоційну нестабільність.

Із засвоєнням навичок ресурсності, заземлення та зчитування в дітей поступово розвиватиметься вища усвідомленість процесів у власному тілі й уміння помічати напруження, тривожність і стрес на ранніх стадіях, ще до того, як вони вийдуть з-під контролю.

Ці практики пошуку тілесної рівноваги можна доповнювати іншими інструментами. Дієвими способами урівноважити тіло є прослуховування музичних творів, малювання, ліплення. Ще один ефективний спосіб — це спробувати активно розслабити тіло за допомогою практики вдумливого «сканування» власного тіла, розслаблення й напруження певних груп м'язів або через практики заспокійливої візуалізації, наприклад, створення «таємного місця спокою». І, звичайно, найдавніший та найпростіший інструмент — це дихальні техніки: підрахунок вдихів і видихів, глибоке дихання або ритмічне дихання (наприклад, техніка «ліфт» — діти підіймають

та опускають руки, плавно вдихаючи й видихаючи животом на рахунок від одного до чотирьох).

Проте важливо пам'ятати, що такі сенсорно-моторні практики, як зосередженість на диханні або глибоке дихання можуть спричиняти тривожність та інші стани, особливо в тих, хто пережив емоційну травму, тому розігрів варто починати з ресурсності та заземлення, які є дієвими інструментами зниження впливу негативних ефектів. Також спершу краще познайомити дітей з базовими інструментами, які будуть прийнятними для кожного/кожної з них окремо, і лише тоді переходити до сенсорно-моторних практик.

2. На етапі презентації/обговорення — *діти читають текст книжки/обговорюють прочитане, відповідаючи на питання/вчитель коротко представляє знання про базові (природні) емоції та почуття, про соціальні емоції та почуття, про складні почуття та про стани, спричинені гамою почуттів, які діти мають освоїти.*

3. Вправа на осмислення потрібна для пробудження критичних думок щодо матеріалу. Це короткі активності у формі *виконання творчих завдань*, які допомагають перейти від здобутих знань до критичного осмислення, особистого розуміння дітьми прочитаного та представлених вчителем знань про емоції та почуття, коли учень чи учениця пов'язують набуті знання з власним життєвим досвідом. Вправи для осмислення відштовхуються від здобутих знань, щоб дати дітям змогу засвоїти матеріал на практиці.

4. Рефлексивна практика у формі *словникової роботи* дає змогу особисто поміркувати над темою й потім прийти до втіленого розуміння. Ця практика призначена для переходу від критичного осмислення до втіленого розуміння, а також для поглиблення досвіду щодо того чи того поняття. У деяких випадках вправи для осмислення можуть не дуже відрізнятися від рефлексивних практик, оскільки вправу на осмислення можна повторювати та поглиблювати для подальшого обдумування та інтерналізації матеріалу. Вправи для осмислення та рефлексивні практики можна проводити повторно, якщо ви відчуваєте, що це допоможе дітям із засвоєнням соціально-емоційних навичок.

5. Завершується кожен урок підсумком, під час якого діти отримують змогу озвучити свої думки, почуття й запитання, вибудовуючи обдумані зв'язки всередині освоєного матеріалу.

Запитання і завдання

1. *Назвіть модель, на яку спирається соціально-емоційне навчання. Поясніть своє розуміння такого підходу.*

2. *Чому в процесі соціально-емоційного навчання важливо вмикати критичне мислення? Аргументуйте свою думку.*

3. *Назвіть компетентності, які можуть бути сформовані в процесі соціально-емоційного розвитку.*

4. *Назвіть варіанти соціально-емоційного навчання, які покладено в основу методики соціально-емоційного розвитку на платформі цифрового підручника eKidz.ua.*

3. Методика здійснення інтервенцій з оцінювання стану психічного здоров'я і психологічної підтримки учнів молодших класів за цифровим підручником eKidz.eu

3.1. Поняття психологічної підтримки в освітньому середовищі

Підтримка ментального здоров'я учнів молодшого шкільного віку в умовах освітнього середовища базується на провідних засадах психосоціальної підтримки — «будь-якого типу локальної або зовнішньої підтримки, що спрямована на захист чи сприяння психосоціальному благополуччю та/або запобігання чи лікування психічних розладів» (Керівництво МПК із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації, 2017). Водночас основний акцент уваги соціуму має зміститися від наявних розладів психосоціального функціонування особистості в умовах суб'єктивно складної життєвої ситуації на її власні ресурси, які здатні сприяти збереженню чи відновленню психічного здоров'я і психосоціального благополуччя.

Проте варто пам'ятати, що діти є найбільш незахищеними від впливу психотравмівних подій, оскільки вони ще не досягли ні фізіологічної, ні розумової, ні особистісної, ні соціальної зрілості, тому їх благополуччя дуже залежить від дорослих з найближчого мікросоціального оточення — батьків, освітян, релігійних лідерів тощо, — які виступають у ролі «безпечних» дорослих.

Розглянемо роль закладів освіти у підтримці психічного здоров'я учасників освітнього процесу (рис. 3.1). Важливою складовою життєвого простору дитини є макрота мікросоціальне середовище (відповідно, соціум у цілому та сім'я і заклад освіти зокрема), яке має достатньо можливостей для надання ефективної психосоціальної підтримки дітям у суб'єктивно складних життєвих обставинах. У цьому контексті варто розглядати освітнє середовище не як таке, що спрямоване на оцінювання академічних успіхів дитини та її відповідності нормативам розвитку, а як таке, що здатне забезпечити їй безпеку та комфорт, орієнтуючись на потреби дитини та природні процеси її розвитку. Таким чином, психологічна підтримка в освітньому середовищі має спиратися на «виявлення актуальних потреб дитини, котрі проявляються в її поведінці, щоб відшукати можливі шляхи їхнього задоволення для позитивної трансформації поведінки чи емоційного стану дитини з обов'язковою опорою на сильні сторони дитини та активізацією особистісних ресурсів самої дитини та її найближчого соціального оточення» (Андреєнкова В. А., Войцях Т. В., Гриців І. П. та ін., 2023).

- психіатри, лікарі-психотерапевти закладів охорони здоров'я
- спеціалізована допомога фахівців чи установ вузького медичного або психотерапевтичного профілю при значних труднощах повсякденного базового функціонування;
- психологічна (психотерапевтична) або психіатрична підтримка осіб з тяжкими психічними, неврологічними розладами, а також розладами в наслідок вживання психоактивних речовин.

психотерапевти поза закладом освіти

- подолання виражених наслідків впливу стресових подій та відновлення психологічного благополуччя;
- надання першої психологічної допомоги, базової психіатричної допомоги;
- базові консультації для окремих осіб, груп, сімей (групова підтримка, гаряча лінія психологічної підтримки тощо), захист копінг-групи самопомогі;
- заходи з перенаправлення до фахівців установ охорони здоров'я.

психологи і соціальні педагоги закладу освіти

- консультування, творчий розвиток дітей;
- проведення груп підтримки, розвиток навичок резильєнтності;
- психокорекційна робота з учнями, які перебувають у групі ризику;
- переадресація їх у разі потреби до вузьких фахівців поза межами закладу освіти.

адміністрація і педагоги закладу освіти

- створення сприятливих умов для розвитку резильєнтності дитини в освітньому середовищі:
- 1) допомога дітям у задоволенні їхніх емоційних потреб за рахунок їх власного ресурсу;
- 2) налагодження ефективного спілкування з однолітками;
- 3) сприяння розвитку в учнів просоціальної поведінки.

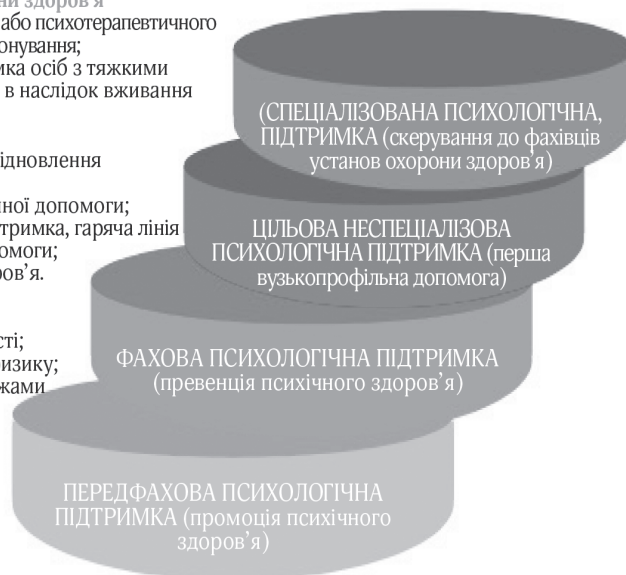


Рис. 3.1. Роль закладів освіти в підтримці психічного здоров'я учасників освітнього процесу

Яким чином заклад освіти може вплинути на психоемоційний стан учнів у ситуації суб'єктивно складних життєвих обставин? По-перше, це створення сприятливого соціально-психологічного середовища в закладі в цілому і в окремому класі зокрема, що уможливить знизити негативний вплив несприятливих життєвих обставин на психічне здоров'я дитини.

По-друге, це налагодження конструктивної взаємодії між усіма учасниками освітнього процесу — учнем, педагогічним колективом, батьками учня та іншими соціальними інституціями (інклюзивно-ресурсними центрами, закладами охорони здоров'я та соціального захисту, закладами позашкільної освіти тощо) з метою посилити ресурсність соціального оточення дитини в задоволенні її провідних потреб і створення можливостей для подальшого розвитку, збереження та відновлення психічного здоров'я дитини.

Саме ці кроки є початком формування і розвитку резильєнтності, яка тісно пов'язана з поняттям «благополуччя» — стану, що характеризується задоволенням біологічних, матеріальних, соціальних, духовних, культурних, ментальних та емоційних потреб, і, відповідно, забезпечує особистості хороше самопочуття та оптимальне функціонування. Як зазначає Андрєєнкова В. і її колеги (2023), поєднання цих чинників відповідає трьом важливим складовим благополуччя — безпеці, участі та розвитку. Відповідно, заходи з психосоціальної підтримки дітей в умовах освітнього закладу мають бути спрямовані на забезпечення тих чинників їхнього благополуччя, які є найважливішими в конкретний момент.

У цілому резильєнтність можна розглядати як «здатність організму, особи чи соціальної групи зберігати рівновагу, певну стабільність у складній ситуації, ефективно розв'язувати не лише завдання з адаптації до умов, які змінюються, але й завдання

з розвитку» (Андреєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П. та ін., 2023). Важливо розуміти, що під час переживання досвіду, що травмує психіку, та після нього збереження психологічного благополуччя дорослих та дітей відбувається завдяки їхнім власним ресурсам і можливостям, які вони мають. Таким чином, основними завданнями психологічної підтримки з метою збереження та відновлення психічного здоров'я учасників освітнього процесу є створення та забезпечення:

- безпеки, спокою та приналежності;
- умов для відновлення та стійкості, віри у власні сили та впевненості в собі;
- надання можливостей, надії та мотивації.

Основні складові резильєнтності, які актуалізуються під час психологічної підтримки в освітньому середовищі:

1. *Базова позитивна життєва позиція.* У цьому контексті треба пам'ятати, що соціальне оточення має створити всі необхідні умови для реалізації дитиною звичних для неї соціальних ролей, життя у звичних (чи наближених до них) та передбачуваних умовах, підтримки й збереження внутрішньої рівноваги із самою собою та зовнішнім світом. «Безпечні» дорослі в умовах закладу освіти (адміністрація, педагоги, психолог, соціальний педагог, батьки та ін.) мають докласти максимальних зусиль для мінімізації впливу негативних (травмувальних) новин на дитину. Ці ж «безпечні» дорослі, забезпечуючи безпосередній доступ дитині для контакту з ними, не лише сприяють стабільному почуттю безпеки в неї, а й **виступають прикладом позитивного копінгу**, застосування методів та стратегій позитивного підходу до розв'язання життєвих ситуацій. Окрім задоволення базових потреб дитини (сон, їжа, вода, тепло, безпека), варто попіклуватися про залучення її до різних видів безпечної та корисної соціальної активності. І одним з головних завдань закладу освіти (особливо педагогів, які тісно взаємодіють із дитиною) є **вчасне виявлення потреби учня у фаховій допомозі та звернення/переадресування його до відповідного фахівця(-ів).**

2. *Оптимістична налаштованість, життєстійкість, самоефективність.* У межах цієї складової резильєнтності «безпечними» дорослими здійснюється навчання дитини правил особистої безпеки в ситуаціях ризику. Фокус уваги дорослих, що «безпечні» для дитини, має зміститися із зовнішніх проявів психоемоційного неблагополуччя дитини (емоційно забарвлених стрес-реакцій, неконструктивних стратегій подолання тощо) на її сильні сторони, на які можна спиратися в процесі трансформації цих реакцій та стратегій в ефективні копінг-стратегії, щоб у майбутньому дитина використовувала їх у суб'єктивно складних життєвих обставинах для збереження та відновлення психічного здоров'я (пошук шляхів розв'язання ситуації та пошук соціальної підтримки). Це важливо для превенції стратегії уникнення, яка в майбутньому може спонукати дитину в процесі дорослішання впадати у відчай, «тікати» у хворобу, перекладати відповідальність за своє життя і благополуччя на інших, виявляти агресію, зловживати психоактивними речовинами тощо. Необхідно також формувати у дитини просоціальну поведінку, вчити її підтримувати та допомагати іншим. Для збереження та відновлення психічного здоров'я не менш важливим є підвищувати рівень самооцінки дитини та її впевненості в собі, посилювати

почуття значущості та самоефективності; підтримувати оптимізм і допомогти дитині дати собі дозвіл на щастя.

3. *Навички та якості, що допомагають розв'язанню проблем.* Відповідні навички та якості вибудовуються під час тісної взаємодії дитини й «безпечних» дорослих (адміністрація, педагоги, психолог, соціальний педагог, батьки та ін.), які мають стати прикладом для неї з планування подолання будь-якої кризової ситуації. Цьому також сприяє щирість і відкритість у комунікації з дитиною, врахування її вікових та індивідуальних особливостей під час пояснення і відповідей на її питання, застосування прийомів і технік ресурсної відновлювальної комунікації, керуючись принципами позитивного мислення та застосовуючи позитивний підхід до роботи з дитиною та її сім'єю. Соціальне середовище в цілому і освітнє середовище зокрема має сприяти когнітивному розвитку дитини, особливо аналітичного й критичного мислення, а також її талантів і здібностей (зокрема в процесі організації корисного та безпечного дозвілля).

4. *Соціальні зв'язки, стосунки з оточенням, здатність надавати й отримувати допомогу.* Важливою умовою збереження та відновлення психічного здоров'я є здатність розпізнавати та цінувати соціальну підтримку, яку варто розвивати в дитині разом з емоційною та соціальною компетентністю. Необхідно прагнути зберегти/відновити суб'єктивно значущі для дитини соціальні зв'язки або сприяти створенню нових (як серед однолітків, так і з новими значущими дорослими), що сприятиме підтримці або формуванню позитивного досвіду прихильності в дитини — стійкого психологічного, емоційного зв'язку між людьми. Часто дитині може знадобитися допомога в усвідомленні «свого» кола соціальної підтримки, за потреби це коло потрібно формувати в тандемі з розвитком навичок командної взаємодії (водночас найближче соціальне оточення дитини має демонструвати позитивний приклад конструктивної взаємодії в команді, групі, соціумі). Треба пам'ятати про повагу до дитини як маленької Особистості — поважати її емоції та почуття, її готовність/неготовність до комунікації (ненасильницьке спілкування), поважати особистий простір і час дитини.

5. *Автономія, самостійність, самоконтроль.* У процесі психологічної підтримки «безпечні» дорослі мають сприяти розвитку в дитини навичок самоконтролю, самоаналізу, самостійного розв'язання життєвих завдань (з урахуванням принципу доступності — вікових та індивідуальних можливостей дитини). Важливим є й посилене сприяння формуванню та розвитку адекватної ідентичності дитини, її спроможності бути залученою до корисної діяльності, переживання нею ситуації успіху, що досягається за допомогою методик та технік коучингу, наставництва, менторства в межах освітньої діяльності та життєдіяльності дитини. Також є актуальним завданням «безпечних» дорослих **вчасне виявлення потреби дитини в психологічному супроводі та зверненні/переадресуванні її до відповідного(-их) фахівця(-ів).**

6. *Наявність прагнень та орієнтація на майбутнє.* Для збереження та відновлення психічного здоров'я людина мусить мати здорові очікування, планувати та формувати цілі на майбутнє, прагнути до активної участі в соціально корисній діяльності, бути успішною в навчанні та соціальній активності, що, зі свого боку, знижує

ризик виникнення та розвитку поведінкових розладів. У цьому контексті освітнє середовище і «безпечні» дорослі мають формувати й розвивати в дитини спрямованість у майбутнє, а також створювати всі умови для самореалізації дитини впродовж життя. (Андрєєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П. та ін., 2023).

Відповідно, допомога у збереженні та відновленні психічного здоров'я молодших школярів в умовах освітнього середовища має здійснюватися через розвиток у них навичок резильєнтності в тісній взаємодії зі значущими дорослими — педагогами та батьками. До того ж дорослі виступатимуть не стільки джерелом теоретичних знань, скільки прикладом для наслідування, — в молодшому шкільному віці діти ще не стільки слухають те, що говорять дорослі, скільки спостерігають, що вони роблять, як діють і реагують у різних ситуаціях.

Тому з метою виявлення дітей молодшого шкільного віку, схильних до посттравматичного стресового реагування, та з метою збереження й відновлення психічного здоров'я молодших школярів в освітньому середовищі нами була розроблена методика здійснення відповідних психологічних інтервенцій. Ця методика передбачає проведення психологічного скринінгу на платформі цифрового підручника *eKidz.eu* фахівцями психологічного й непсихологічного профілю, які беруть участь в організації освітнього процесу, а також засвоєння ними практичного інструментарію з розвитку навичок резильєнтності в дітей.

Запитання і завдання

- 1. У чому, на вашу думку, полягає основне завдання психологічної підтримки учасників освітнього процесу в освітньому середовищі?*
- 2. Що, на вашу думку, має забезпечувати заклад освіти для збереження чи відновлення психічного здоров'я учнів? А що він, з вашого особистого досвіду, здатен забезпечити в цьому контексті в сучасних реаліях?*
- 3. Чим, на вашу думку, різняться промоція психічного здоров'я і превенція психічних розладів?*
- 4. Які заходи для збереження чи відновлення психічного здоров'я учнів може забезпечити вчитель у своїй повсякденній професійній діяльності?*

3.2. Оцінювання стану психічного здоров'я учнів початкової школи як засіб превенції його розладів

3.2.1. Огляд інтервенцій, які використовуються для діагностики стану психічного здоров'я дітей

Психічне здоров'я дітей і молоді є критичною проблемою, яка стосується мільйонів молодих людей у всьому світі. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, майже 10% дітей і підлітків у всьому світі страждають від психічних розладів. Окрім того, дослідження також показали, що приблизно половина всіх психічних захворювань починається у віці до 14 років. Це підкреслює важливість психічного здоров'я дітей і молоді на ранніх етапах розвитку та забезпечення отримання ними необхідної підтримки та лікування (Mental Health Worker Guide on How to Improve Children's Mental Health, 2023).

З огляду на це, легко зрозуміти, чому проведення оцінки психічного здоров'я дитини відіграє вирішальну роль у виявленні будь-яких потенційних проблем у майбутньому.

Перед знайомством з наявними методами та інструментами, доступними фахівцям із психічного здоров'я, які працюють з дітьми та молоддю, необхідно визначити зміст оцінки психічного здоров'я на ранніх етапах онтогенезу.

Оцінка психічного здоров'я дитини — це процес оцінки емоційного та поведінкового благополуччя дитини з метою виявлення будь-яких потенційних проблем або розладів психічного здоров'я (Mental Health Worker Guide on How to Improve Children's Mental Health, 2023). Зазвичай таке оцінювання здійснюється фахівцями з психічного здоров'я (психологами, соціальними працівниками та психіатрами), які для цього мають в арсеналі різноманітні методи, зокрема:

- опитувальники/шкали оцінки психічного здоров'я, призначені для заповнення самою дитиною або її батьками/піклувальниками;
- анкети загального здоров'я дитини;
- стандартизовані тести для оцінювання психічного здоров'я;
- анкети оцінки поведінки дитини;
- спостереження;
- співбесіди з дитиною та її вихователями (батьками/піклувальниками чи педагогами);
- інші інструменти оцінки психічного здоров'я дитини:
 - поведінкові рейтингові шкали;
 - когнітивні тести;
 - стандартизовані клінічні інтерв'ю;
 - психодіагностичні методики;
 - проєктивні методики;
 - анкети для самозвіту тощо.

У сучасних реаліях України зростає ризик виникнення посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у дітей і підлітків, які пережили психотравмувальний досвід. У цьому контексті варто звернути увагу на особливості клініко-психологічної діагностики цього розладу у дитячо-підлітковому віці.

Так, наприкінці XX ст. третє видання Діагностичного та статистичного посібника з психічних розладів (DSM–III) революціонізувало природу класифікації психічного здоров'я, забезпечивши «загальну мову» для визначення проблем психічного здоров'я у світовій спільноті. Зараз багато країн визнали основною системою для визначення психічних захворювань DSM-5, хоча в цих країнах також іноді використовується десята редакція Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-10). Обидві системи зосереджуються на явних симптомах, а не на глибинних причинах чи навколишньому соціальному контексті.

- І DSM–V, і МКХ-10, які знайшли застосування в Україні також, і досі піддаються обговоренню та критиці. Так, критики стверджують, що ці діагностичні системи патологізують нормальний людський досвід, деконтекстуалізують проблеми з психічним здоров'ям, не мають наукової обґрунтованості та нечутливі до культури.

- Сучасні дані свідчать про те, що певні психічні розлади (як-от посттравматичний стресовий розлад) можуть бути діагностовані в дітей. Але водночас вважається, що численні конвергентні чинники сприяють потенційній гіпердіагностиці цього розладу на ранніх етапах онтогенезу (включаючи вплив фармацевтичної промисловості) (Diagnosis in child mental health: Exploring the benefits, risks and alternatives, 2018).

- Оскільки наприкінці 1990-х — початку 2000-х рр. занепокоєння з приводу впливу та досвіду травматичних життєвих подій в житті дітей і підлітків вийшло на перший план для фахівців з питань психічного здоров'я, виник відповідний інтерес до методів скринінгу та оцінки психічних розладів, пов'язаних з таким досвідом. Галузь охорони психічного здоров'я все більше звертається до розробки та використання стандартизованих заходів оцінки, оскільки потреба в точному та всебічному анамнезі травматичного досвіду в житті дітей та розумінні впливу пережитого на їх поточне функціонування стала більш гострою.

- Західними науковцями на сьогодні використовується понад 35 діагностичних інструментів для скринінгу та оцінки психічних розладів унаслідок психотравмувального досвіду, спеціально розроблених для дітей і підлітків. Увесь спектр інструментів, доступних для скринінгу та оцінки психологічних травм у дітей і підлітків, поділяється на три широкі категорії:

- 1) ті, які одночасно вимірюють історію впливу та оцінюють його (симптоми);
- 2) ті інструменти, які вимірюють лише історію впливу травми;
- 3) ті інструменти, які оцінюють вплив чи симптом дистресу, пов'язаний із впливом травматичної події або подій.

Залежно від мети діагностики весь психологічний інструментарій для скринінгу та оцінки психологічних травм у дітей і підлітків поділяється на дві категорії: 1) ті інструменти, які вимірюють ПТСР і дисоціативні симптоми, і 2) ті інструменти, що намагаються оцінити симптоми, які або відрізняються від проявів ПТСР, або виникають додатково до ПТСР (Strand, V. C., Sarmiento, T. L., & Pasquale, L. E., 2005).

Серед найбільш широко вживаних діагностичних інструментів для скринінгу та оцінки психологічних травм у дітей і підлітків слід зауважити такі:

1. Інтерв'ю при дитячому ПТСР (Childhood PTSD Interview, CPTSDI; Fletcher, 1996) розроблено для дітей та молоді 7–18 років з метою виміряти симптоми посттравматичних стресових розладів відповідно до критеріїв Діагностичного та статистичного посібника з психічних розладів (DSM–IV; Американська психіатрична асоціація (APA), 1994) для однієї чи кількох ідентифікованих травматичних подій. CPTSDI–С, разом із паралельною версією для батьків CPTSDI–Р, є структурованим інтерв'ю, під час якого просять дитину та батьків визначити конкретні травматичні події. Рекомендується проведення заходу професіоналом або парапрофесіоналом.

2. Опис дитячого ПТСР (the Children's PTSD Inventory, Saigh та ін., 2000) призначений для дітей і молоді від 7 до 18 років з метою встановити наявність або відсутність симптомів ПТСР. Це оцінювання здійснюється клініцистом (лікарем) за п'ятьма підшкалами. Перший субтест оцінює потенційний вплив травматичних подій. Якщо респондент не відповідає критеріям значного впливу стресу, співбесіда припиняється.

3. Шкала «Коли трапляються погані речі» (the When Bad Things Happen Scale, WBTH; Fletcher, 1992) спрямована на самооцінювання реакції та травматичну подію й розроблена для дітей віком від 7 до 14 років, які засвоїли принаймні третій рівень читання. Призначення Шкали — виміряти симптоми ПТСР у дітей за клінічними критеріями DSM–IV.

4. Індекс реакції на ПТСР Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі (UCLA) використовується як додатковий показник (PTSD Reaction Index for DSM–IV, Pynoos, Rodriguez, Steinberg, Stuber, & Frederick, 1998), має три версії: для дітей 7–12 років, для підлітків від 13 років і для батьків. Мета цього опитувальника полягає в скринінгу на наявність будь-якого типу травматичної події та частоти симптомів ПТСР за клінічними симптомами DSM–IV (APA, 1994). Індекс реакції на ПТСР UCLA передбачає самозвіт клієнта, хоча його також можна проводити у форматі співбесіди або в шкільному класі (групі).

5. Анкета скринінгу травматичних подій (Traumatic Events Screening Inventory, TESI) розроблена для дітей і підлітків від 6 до 18 років і спрямована на дослідження історії травматичних подій. У формі структурованого клінічного інтерв'ю дає змогу отримати інформацію від дітей віком від 8 років (TESI–SRR); також доступна батьківська версія для дітей до 7 років (TESI–PRR). TESI запитує про поточні та попередні травми, госпіталізацію, домашнє насильство, насильство в громаді, катастрофи, нещасні випадки, фізичне насильство та сексуальне насильство.

6. Шкала симптомів дитячого ПТСР (Child PTSD Symptom Scale, CPSS) застосовується у діагностиці дітей віком від 8 до 18 років, які пережили травматичну подію, і уможливає виявити симптоми ПТСР (за версією DSM–IV) у дітей. CPSS (Foa et al., 2001) — це дитяча версія посттравматичної діагностичної шкали для дорослих.

7. Шкала ПТСР для дітей та підлітків (Clinician-Administered PTSD Scale for Children and Adolescents, CAPS–CA) розрахована на вік від 8 до 15 років і використовується фахівцями з метою оцінити та діагностувати симптоми ПТСР у дітей та підлітків. CAPS–CA — це напівструктуроване клінічне інтерв'ю.

І це лише незначна частина психодіагностичного інструментарію, який активно використовується у світі для виявлення психотравматичного стресового розладу в дітей та підлітків (Strand, V. C., Sarmiento, T. L., & Pasquale, L. E., 2005).

В Україні проводиться робота з валідації іноземних опитувальників, шкал і анкет для діагностики ПТСР у дитячо-підлітковому віці, на сьогодні доступні лише україномовні переклади деяких з них:

1. Дитяча шкала впливу подій (8) (Revised Child Impact of Events Scale, CRIES-8) розроблена для дітей віком від 8 років, які вміють читати. Вона містить дві субшкали — інтрузії та уникнення. Автори наголошують, що на основі лише даних цієї шкали не можна ставити клінічний діагноз дітям. Відповідний клінічний діагноз ставиться на основі значно більшої кількості даних, отриманих зі структурованого інтерв'ю, за допомогою якого можна оцінити не лише наявні симптоми травматичного стресу, їхню важкість, а й їхній вплив на загальне соціальне функціонування дитини (Дитяча шкала впливу подій (8) (Revised Child Impact of Events Scale, CRIES-8), 2017).

2. Аналіз травм у дітей і підлітків 2 (Child and Adolescent Trauma Screen 2, CATS 2, 2022) є версією опитувальника Child and Adolescent Trauma Screen (CATS) — короткого, вільнодоступного інструменту скринінгу на основі критеріїв DSM-5 для посттравматичного стресового розладу (ПТСР). CATS можна проводити як самозвіт або як інтерв'ю та підходить для дітей дошкільного віку, дітей та підлітків. Існує міра самооцінки для дітей/молоді віком 7–17 років і дві версії для опікунів; один для дітей 3–6 років і один для дітей/молоді 7–17 років. Версія для дітей молодшого віку відповідає критеріям симптомів ПТСР у 3–6 років DSM-5. Формат співбесіди може бути кращим для молодших дітей або молоді з проблемами розуміння прочитаного (Child and Adolescent Trauma Screen, 2014).

3. Опитувальник по симптомах посттравматичного стресового розладу, переклад якого зробили фахівці Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії, але детального опису не надали, оскільки це скринінговий опитувальник — він не має ключа інтерпретації, — бо використовується як додатковий метод для одержання інформації про наявність симптомів ПТСР та виявлення ситуацій, коли потрібно провести детальне інтерв'ю щодо ПТСР, яке єдине є вже валідним методом діагностики цього розладу (Опитувальник по симптомах посттравматичного стресового розладу, 2023).

4. У «Протоколі з діагностики та терапії ПТСР Національного інституту клінічної майстерності Великобританії (NICE)» (2015) описано особливі труднощі розпізнання ПТСР у дітей. Так, діти, особливо до 8 років, можуть безпосередньо не скаржитися на такі симптоми ПТСР, як повторне переживання травми чи уникнення. Натомість діти можуть скаржитися на проблеми зі сном. Тому дуже важливо використати всі нагоди для виявлення ПТСР у дітей. Опитування дітей, а також батьків або опікунів теж сприятиме розпізнанню ПТСР. ПТСР у дітей (до 30%) зазвичай виявляють під час відвідування відділення невідкладної допомоги при травматичних ушкодженнях. Працівники відділення невідкладної допомоги мають інформувати батьків або опікунів про ризик розвитку ПТСР у їхньої дитини, а також консультувати дорослих стосовно подальших дій у разі розвитку симптомів.

- Під час обстеження дитини чи підлітка на наявність ПТСР фахівці сфери охорони здоров'я мають подбати про те, щоб особисто й безпосередньо запитати дитину чи підлітка про симптоми ПТСР. Спеціалісти не мають покладатися лише на інформацію від батьків чи опікунів під час будь-якого обстеження.

- Під час надання допомоги у відділенні невідкладної допомоги дитині, що пережила травматичну подію, працівники служби швидкої допомоги мають інформувати батьків чи опікунів про можливість розвитку ПТСР, коротко описати можливі симптоми (наприклад, порушення сну, нічні жахи, порушення концентрації уваги та дратівливість) і запропонувати контактувати із сімейним лікарем, якщо симптоми триватимуть понад одного місяця (Протокол з діагностики та терапії ПТСР Національного інституту клінічної майстерності Великобританії (NICE), 2015).

- У Синописі діагностичних критеріїв DSM–V та протоколів NICE для діагностики та лікування основних психічних розладів у дітей та підлітків (2014) зазначено, що під час будь-якого обстеження на ПТСР не варто керуватись інформацією виключно від батьків чи опікунів, необхідно окремо розпитати саму дитину чи молоду особу про симптоми ПТСР. Також наголошується на потребі запитати дітей і/або їхніх батьків/опікунів про порушення або значні зміни сну.

- Важливо своєчасно помітити, що дитина потребує допомоги, — це дасть змогу відновити та зміцнити її психічне здоров'я, запобігти більш серйозним наслідкам для її здоров'я на майбутнє.

3.2.2. Методика здійснення скринінг-діагностики психічного здоров'я учнів початкової школи з використанням анкети eKidz.eu

Останнім часом сучасна реальність (пандемія COVID-19, загострення воєнної агресії Росії проти України) не завжди передбачає можливість прямого контакту із фахівцем психологічного профілю. Так, наприклад, за умови дистанційної форми навчання або внаслідок перебування на потенційно небезпечних для здоров'я та життя територіях, комунікація між учасниками освітнього процесу часто є обмеженою, що підвищує ризик несвоечасного виявлення потреб дитини у психологічній допомозі. Тому одним із наших завдань було розробити легкий і зручний для учнів і педагогічного персоналу психодіагностичний інструментарій, який би допоміг у швидкий спосіб виявити у дітей групи ризику погіршення психічного здоров'я внаслідок перебування у суб'єктивно складній життєвій ситуації. Важливим аспектом цього завдання була вимога доступності у використанні цього скринінгового психодіагностичного інструменту фахівцями неклінічного профілю (педагогами, соціальними педагогами та психологами) у будь-якому дитячому закладі, включно із закладами загальної середньої освіти.

З метою виявлення молодших школярів, схильних до психотравматичного стресового реагування, та своєчасного спрямування їх до відповідних фахівців для більш поглибленого обстеження й, у разі потреби, фахової допомоги, нами був розроблений

опитувальник «Анкета дружби». Опитувальник розроблено для дітей молодшого шкільного віку, в його основу покладено симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), притаманні дітям вказаної вікової категорії відповідно до ознак ПТСР за DSM–V (Синопис діагностичних критеріїв DSM–V та протоколів NICE для діагностики та лікування основних психічних розладів у дітей та підлітків, 2014).

Так, відповідно до діагностичних критеріїв посттравматичного стресового розладу за DSM–V належать такі:

- Повторне переживання: флешбеки, нічні жахи, повторювані й болісні, інтрузивні образи або чуттєві враження. У дітей ці симптоми можуть містити реконструкцію пережитого досвіду, постійно повторювану гру або страшні сни без розпізнаваного змісту.
- Уникнення: уникання людей, ситуацій чи обставин, що пов'язані з подією або нагадують її.
- Перезбудження: надмірна пильність, перебільшена реакція здригання, порушення сну, дратівливість і труднощі зі зосередженістю.
- Емоційне оніміння: відсутність здатності переживати почуття, почуття відокремленості від інших людей, відмова від дій, які раніше були важливі, амнезія щодо важливих моментів події.
- Депресія.
- Зловживання алкоголем або наркотиками.
- Гнів.
- Фізичні симптоми, які повторюються і не мають жодного пояснення (Синопис діагностичних критеріїв DSM–V та протоколів NICE для діагностики та лікування основних психічних розладів у дітей та підлітків, 2014).

При створенні скринінгового опитувальника «Анкета дружби» ми спиралися на такі діагностичні критерії ПТСР, як: 1) повторне переживання події (інтрузії)/частково стосується надмірної активності ЦНС у відповідь на психотравматичні переживання;/ 2) постійне уникання пов'язаних з травматичною подією подразників (уникання); 3) негативні зміни в думках і настрої, пов'язані з травматичною подією; 4) помітні зміни в активності та здатності реагувати, які з'являються або погіршуються після травматичної події/подій, — а також брали до уваги особливості клінічних проявів ПТСР у дітей молодшого шкільного віку. Більш детально логіку побудови питань опитувальника та інтерпретацію результатів опитування можна побачити в Додатку А.

Перевагою цього опитувальника, на відміну від іноземних аналогів, є його простота для розуміння дітьми молодшого шкільного віку, а також «екологічність» — відсутність яскраво виражених ретравматизуючих вербальних конструкцій.

Даний опитувальник **не може розглядатися як самостійний діагностичний інструмент**, він допомагає у швидкий та екологічний спосіб серед учнів початкової школи виявити тих, хто демонструє підвищену схильність до психотравматичного стресового реагування, та залучити таку дитину у спеціально організовану систему психологічної допомоги — від поглибленого обстеження до спрямування її до вузькопрофільних фахівців.

Будь-яка психологічна інтервенція має здійснюватися з дотриманням етичного кодексу професійної діяльності психолога й не суперечити законодавчим нормам.

Тому залучення учнів до скринінг-опитування можливе **виключно після отримання інформованої згоди від батьків**.

Скринінг-діагностика дитини розпочинається з актуалізації її поточного емоційного стану шляхом візуального сприймання об'єкта (черепашки з нейтральним виразом мордочки) та вербального опису її стану й ситуації, яка цей стан спровокувала. Дітям властиво ототожнювати себе з різними героями, що уможливить у такий проєктивний спосіб визначити психічний стан самої дитини й ситуацію, яка є для дитини значущою, на момент обстеження.

Після цього дитина переходить до питань опитувальника і має обрати одну із запропонованих відповідей.

Результати опитування підлягають суворій конфіденційності (зокрема шифруванню) і мають бути доступні лише вузькому колу спеціалістів, причетних до розробки програми психологічної допомоги/підтримки для дитини в разі потреби, та батькам за їхнім запитом.

Прикінцевим завданням для дитини є визначення власного настрою шляхом обведення чи іншого позначення відповідного емоджі-зображення. Інструкція дитині: «Подивися на зображення. Познач, який настрій зараз у тебе. Наприклад, можна обрану картинку обвести чи підкреслити». Ця інструкція підійде для учнів 1 класу й учнів, які мають труднощі у навчанні/особливі освітні потреби. Починаючи з 2 класу можна давати таку інструкцію: «Подивись на зображення. Познач, який настрій зараз у тебе, — підпиши відповідний смайлик».

Пропонуємо ознайомитися з Протоколом проведення скринінг-діагностики ознак посттравматичного стресового реагування в дітей молодшого шкільного віку на платформі цифрового підручника *eKidz.eu* (Додаток Б).

Запитання

1. Які методи використовуються для оцінки психічного здоров'я в дитячо-підлітковому віці?
2. На які документи спираються фахівці для встановлення діагнозу «Посттравматичний стресовий розлад»? Хто встановлює цей діагноз?
3. Які основні клінічні критерії для встановлення ПТСР?
4. Чим, на вашу думку, ускладнена діагностика ПТСР у дітей?
5. Чи є українські психодіагностичні інструменти для виявлення ПТСР у дітей?
6. Хто з найближчого оточення дитини може скористатися опитувальником «Анкета дружби»? Чи можна за допомогою опитувальника визначити наявність ПТСР у дитини?
7. Яка важлива умова має бути дотримана перед проведенням скринінг-діагностики з допомогою опитувальника «Анкета дружби»?
8. Як провести опитування за опитувальником «Анкета дружби», якщо дитина ще не засвоїла навички усвідомленого читання?

3.3. Базові аспекти психологічної підтримки дітей і підлітків

Останніми роками українське суспільство перебуває у стані пермакризи, пов'язаної з відчуттям життя в небезпеці й невизначеності протягом тривалого часу, що характерне для особистості під час війни, інфляції, політичної нестабільності й інших глобальних подій (наприклад, пандемії COVID-19), які можуть порушувати звичний порядок життя у тривалій перспективі. У цьому контексті варто говорити про психосоціальні інтервенції, які покликані допомогти кожному члену суспільства впоратися з негативними наслідками суб'єктивно складних життєвих ситуацій.

Водночас кожна особистість проходить шлях свого становлення в умовах полікризи, пов'язаної з необхідністю зміни життєвого стилю, способу мислення, ставлення до себе, навколишнього світу й основних екзистенціальних проблем, щоб відповідати вимогам нової соціальної ситуації розвитку. З огляду на сказане вище, сучасна особистість має вміти тримати та поновлювати внутрішню рівновагу (фізичну, фізіологічну, психічну, психофізіологічну тощо), щоб зберегти й відновити здатність функціонувати тривало та продуктивно в усіх сферах своєї життєдіяльності, незалежно від об'єктивної та суб'єктивної складності обставин. У цьому контексті варто говорити про резильєнтність як здатність особистості «повертатися до «нормального функціонування та відновлення попереднього стану після певного періоду дезадаптації внаслідок стресового досвіду», а також її здатності запобігати виникненню та загостренню психологічних проблем і розладів функціонування внаслідок “пом'якшення” впливу соціально-психологічних наслідків надзвичайних ситуацій шляхом актуалізації власних внутрішніх ресурсів» (Афузова Г.В., Найдьонова Г.О., Кротенко В.І., 2023). Це тлумачення зосереджує увагу на резильєнтності як постійному динамічному процесі формування або розвитку нових сил і ресурсів для адаптації та відновлення, з урахуванням нерівномірності цього процесу в умовах появи нових ризиків.

Базовими засадами психологічної підтримки дітей в умовах закладу загальної середньої освіти є забезпечення благополуччя, психоедукація, співучасть і контрольованість.

Забезпечення благополуччя. Педагог як «безпечний» дорослий має бути доступним для кожного учня, щоб мати змогу допомогти конструктивно розв'язати актуальні для дитини проблеми, які виникають в її шкільному та позашкільному житті; підтримати її в суб'єктивно складних життєвих ситуаціях; вчасно виявити і взяти під контроль дітей групи ризику виникнення порушень психічного здоров'я.

Психоедукація. Педагог на власному прикладі й під час навчального процесу має здійснювати промоцію психічного здоров'я; збагачувати знання учнів важливою інформацією для їхнього психічного, особистісного та соціального розвитку; надавати індивідуальні консультації за запитом щодо різних життєвих питань; організовувати спільне критичне осмислення складних життєвих ситуацій і шляхів їх подолання.

Співучасть. Украй важливо згуртовувати шкільний колектив на основі спільних цінностей, активно залучати учнів до суспільно корисної активності (особливо пов'язаної з почуттям приналежності та з емпатійністю).

Контрольованість. Необхідно повернути дитині суб'єктивне почуття контролю над ситуацією, що досягається шляхом навчання її навичок самоконтролю та саморегуляції — опанування власним психоемоційним станом є першим кроком формування конструктивних копінгів у майбутньому.

Психологічна підтримка дітей і підлітків має будуватися на принципах:

дотримання базових норм етичної поведінки;

- конфіденційності;
- професійної компетентності;
- відкритості та передбачуваності;
- позитивного підходу/реального оптимізму;
- забезпечення психологічної та емоційної безпеки для дитини;
- організації психологічно сприятливого середовища;
- уникнення ретравматизації через мінімізацію травматичних переживань;
- моделювання екологічного відреагування;
- доступності та врахування індивідуальних особливостей дитини тощо.

Щодо підходів до надання психологічної підтримки на ранніх етапах онтогенезу варто зазначити салютогенний підхід (зосередженість не на розладах психічного здоров'я, а на потенційних ресурсах особистості), спрямованість на посттравматичне зростання, диференційований підхід при наданні підтримки, її систематичність, адресність і дозованість, а також пріоритет захисту прав та інтересів дитини.

Задля підтримки дитини та посилення її захисних механізмів під час стресової події необхідно забезпечити «зміцнення соціальних навичок, підтримку батьківського виховання та спілкування, підвищення почуття безпеки, а також різні кризові втручання — від вербальної першої допомоги» (Вааранен-Валконен Н., Заварова Н., 2022) до практичних стратегій подолання негативного впливу складної для дитини життєвої ситуації на її психічне здоров'я.

Слід також брати до уваги, що під час переживання травмувального досвіду наша психіка активує як захист різноманітний спектр реакцій — від загальмованості, страху, агресії та виснаження до ейфорії та моторної розгальмованості. Тому треба вважати природним і нормальним всі ці реакції у відповідь на ненормальну ситуацію. Дитині важливо нагадувати про це, оскільки більшість соціально небажаних емоцій (наприклад, агресія), які виникають у дітей під впливом суб'єктивно складних життєвих обставин, сприймаються ними як «заборонені». Це призводить до посилення почуття провини за такі переживання і провокує їх приховувати, витісняти.

Під впливом стресу суттєво знижується і здатність людини до самоконтролю та ухвалення логічних і виважених рішень. Тому для відновлення внутрішньої гармонії та нормалізації емоційного стану необхідно використовувати техніки саморегуляції та заземлення, які позитивно впливають на нервову систему та повертають здатність контролювати свої емоції та реакції.

Саморегуляція — це «керування власним психоемоційним станом, що досягається шляхом впливу людини на саму себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням» (Саморегуляція, 2022).

Розрізняють певні рівні саморегуляції, які відповідають рівням життєдіяльності. Так, управління й регулювання міжособистісних взаємин здійснюється на соціально-психологічному рівні саморегуляції. За управління та регулювання поведінковою активністю (мотивами, самооцінкою, рівнем домагань), відповідає особистісний рівень саморегуляції. На рівні психічних процесів саморегуляція стосується особливостей управління та регуляції діяльності. Переживання особистості контролюються за допомогою саморегуляції на рівні психічних станів. На фізіологічному рівні саморегуляція простежується в управлінні та регуляції функціональних станів.

Саморегуляція емоцій може здійснюватися:

- за допомогою іншої емоції, коли особистість свідомо докладає зусилля, щоб активувати іншу емоцію, протилежну тій, яку вона переживає та хоче позбутися;
- за допомогою когніцій, таких як увага та мислення, що використовуються з метою нівелювання негативної емоції або встановлення контролю над нею (як приклад — перемикання свідомості на події чи діяльність, що викликають позитивні емоційні переживання);
- за допомогою моторики, коли фізична активність виступає засобом розрядки емоційної напруги.

До **методів саморегуляції** належить антистресове дихання, аутогенне тренування, медитація, заняття йогою, релаксація, візуалізація ресурсного стану, комплекс кінезіологічних вправ — усе, що сприяє усуненню стресових станів, зниженню емоційної напруги та мобілізації внутрішніх ресурсів особистості.

Таким чином, саморегуляція здатна допомогти усунути емоційну напругу (ефект заспокоєння), послабити прояви втоми (ефект відновлення) та оптимізувати психофізіологічну реактивність (ефект активізації) (Саморегуляція, 2022).

Заземлення — це «свідомі прийоми, що дають змогу закріпитися в конкретному моменті фізично та емоційно, за допомогою контакту з будь-якою поверхнею (стіна, підлога, стілець) або ж когнітивних вправ» (Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни, 2022). Техніки заземлення є складовою методів саморегуляції.

На сьогодні розроблений великий арсенал різновидів зазначених вище технік, які є простими й водночас корисними та ефективними, оскільки всі вони базуються на основі законів нейробіології. Але варто пам'ятати, що такі вправи можуть розглядатися як першопомічні засоби або способи саморегуляції при суб'єктивно складних життєвих ситуаціях. Вони не можуть замінити професійну допомогу психолога чи психотерапевта, але допоможуть зняти тривогу та сильне емоційне напруження.

Нам імпонують загальні рекомендації щодо застосування вправ на заземлення та релаксації (Вааранен-Валконен Н., Заварова Н., 2022): усім дітям, особливо тим, які «застрягли» у своєму дистресі й не мають змоги чи мотивації гратися та брати участь у різних заходах або, навпаки, постійно виказують надмірну пильність і не здатні зосередитися на заняттях, можна допомогти почуватися більш «заземленими» за допомогою відповідних їхньому вікові вправ на заземлення та релаксацію. Практика релаксації має бути регулярною частиною повсякденного життя для всіх дітей, які потерпіли від війни чи інших затяжних конфліктів, щоб допомогти впоратися

зі звичайними стресовими реакціями та запобігти виникненню розладів у майбутньому. Релаксаційні вправи можна запланувати на весь день, але найкраще їх включити на початку та наприкінці будь-яких складних завдань з концентрації. Деяким дітям буде складно виконувати спокійні, повільні та статичні вправи на розслаблення, тому замість них можна запропонувати вправи, які передбачають розслаблення через рухи. Будь-яка діяльність, яка допомагає чи змушує розум дитини зосередитися на поточному моменті, найімовірніше допоможе їй заземлитися та розслабитися. Наприклад, гра у футбол або інші види спорту, які вимагають повної уваги, корисні для дитини не лише для зосередження на поточному моменті, а й тому, що рух корисний для тіла та розуму (Вааранен-Валконен Н., Заварова Н., 2022).

На базі змісту електронного підручника *eKidz.eu* ми пропонуємо вправи на заземлення та релаксацію, які можна використовувати як Хвилинки психічного здоров'я на уроках (на кшталт фізкультхвилинки) або в позаурочний час. Пропоновані нами вправи не вимагають тривалого часу для виконання або додаткового обладнання, все, що потрібно дитині для цього, завжди із нею — її дихання, її тіло, її уява.

3.4. Програма психологічної підтримки учнів початкової школи в освітньому середовищі

Задля забезпечення системності у здійсненні психосоціальної підтримки учнів початкової школи важливим компонентом є впровадження програми психологічної підтримки учнів на уроках, яка передбачає застосування технік і вправ — «психологічних хвилинки» на різних етапах освітнього процесу.

Мета програми: збереження та відновлення психічного здоров'я учасників освітнього процесу у складних життєвих ситуаціях; розвиток компетентностей «безпечних» дорослих (педагогічних працівників, практичних психологів, соціальних педагогів, батьків) з надання психологічної підтримки учням початкової школи та створення середовища, що сприяє здоровому розвитку та благополуччю.

Завдання:

Психоедукація, спрямована на засвоєння знань про можливості збереження та відновлення психічного здоров'я у складних життєвих ситуаціях.

1. Сприяння усвідомленню особистої відповідальності за власне життя, здоров'я, емоції та дії; зміна внутрішніх установок щодо реагування на стресові ситуації.
2. Промоція психічного здоров'я та превенція психічних розладів.
3. Розвиток навичок резильєнтності, засвоєння навичок зниження психічної напруги та відновлення до ресурсного стану.

Цільова аудиторія: учні та учениці початкової школи, педагогічні працівники, практичні психологи, соціальні педагоги, батьки.

Основні складові резильєнтності, які актуалізуються під час психологічної підтримки:

1. Базова позитивна життєва позиція.
2. Оптимістична налаштованість, життєстійкість, самоефективність.

3. Навички та якості, що допомагають розв'язанню проблем.
4. Соціальні зв'язки, стосунки з оточенням, здатність надавати та отримувати допомогу.
5. Автономія, самостійність, самоконтроль.
6. Наявність прагнень та орієнтація на майбутнє (Андреєнкова В. Л., Войцях Т. В., Гриців І. П. та ін., 2023).

Практичний інструментарій з розвитку навичок збереження та відновлення психічного здоров'я в учнів початкової школи у складних життєвих обставинах:

1. Повсякденна активність (загальні рекомендації для самозбереження психічного здоров'я).

- Для зниження тривожності та відновлення стабільності радять дотримуватися сталого режиму дня. Правильний розподіл часу допоможе оптимально розподілити зусилля, щоб уникнути перевтоми.
- У суб'єктивно важкій ситуації важливо насамперед попіклуватися про фізичне здоров'я, тому якісний сон (зокрема денний) і харчування (споживати продукти, багаті на триптофан, наприклад, твердий сир, насіння соняшника, кунжут, лісовий горіх, бобові; споживати продукти, збагачені вітамінами групи В, наприклад, пророщене зерно; споживати продукти, багаті на магній, наприклад, шоколад, мигдаль, банани, шпинат), у край важливі. Також варто забезпечити фізичний комфорт.
- Не менш значущим є пошук для себе тих умовних джерел «живлення», які дадуть змогу поновити психофізичний та психоемоційний ресурси. Якщо є певне захоплення (хобі), бажано до нього повернутися, — відсутність задоволень або відмова від них у житті людини призводить до зниження рівня дофаміну (як його ще називають — «гормону щастя»).
- Варто шукати також можливості для підтримки інших — це може бути, наприклад, волонтерство: виготовлення «оберегів» для наших захисників, плетіння маскувальних сіток, організація та участь у благодійних заходах із збору коштів на потреби армії, підтримка вразливих верств населення (як-от людей похилого віку або дітей меншого віку) чи тварин тощо.
- Прекрасним ресурсом для психічного здоров'я особистості є природа та сенсорні стимули. Не треба нехтувати прогулянками на свіжому повітрі, особливо в сонячний день; спілкуванням з домашніми улюбленцями або роботою на присадибній ділянці. Вода є природним релаксантом і стимулятором водночас, плавання або душ допоможуть поновити душевну рівновагу та позитивно вплинуть на фізичне самопочуття. Улюблені аромати, пісні, зображення, одяг, самомасаж (наприклад, масажною кулькою-їжачком) також принесуть задоволення.
- Не менш важливим для підтримки психічного здоров'я є приємні зустрічі з друзями, що дасть змогу відчути підтримку (Афузова Г., 2022).

2. Заняття творчістю як універсальний прийом самодопомоги. Дієвими арт-терапевтичними техніками самодопомоги можуть бути:

- 1) робота з пластичними матеріалами (пластилін, глина, тісто, вощина) — для «повернення» контролю;
- 2) орнаменти (намальовані, викладені з природного матеріалу, пісенні «орнаменти», наприклад, пісня «Ой, у лузі червона калина...») — для самоорганізації та структурування;

3) колажі — для розвитку прогностичного мислення, «повернення» цілісності;

4) фототерапія (для пошуку позитивних проявів життя);

5) ведення артбуку — індивідуальної творчої книги подій, власної історії, переживань — допоможе зобразити складні емоції, покращить психологічний стан, стане засобом профілактики посттравми. Для того, щоб артбук був місцем спокою, власним «психологом» та місцем відновлення, варто враховувати прості правила:

- дозволяти собі будь-які творчі прояви та експерименти;
- зображати як позитивні, так і негативні стани й травматичні переживання;
- пробувати інтегрувати різні матеріали для творчості та стилі зображення реальності;
- налаштувати себе на прояв волі та бажання відтворити все у візуально вільних образах (Назаревич В.) тощо.

Важливо! Такі активності можуть залучатися як додаткова складова до відповідних уроків («Я досліджую світ», «Дизайн і технології», «Мистецтво» тощо), а також пропонуватися учням у позаурочний час як у закладі освіти, так і вдома.

3. Дихальні вправи. Такі вправи спрямовані на оптимізацію функціонального статусу глибоких утворень мозку та базису для формування підкірково-кіркових і міжпівкульних взаємодій. Вони сприяють стабілізації та активації енергетичного потенціалу організму й підвищенню пластичності сенсомоторного забезпечення психічних процесів. Таким чином можна розв'язати два завдання:

- навчити дитину стабілізувати свій емоційний стан;
- активізувати роботу психічних процесів. Важливу роль у стабілізації психоемоційного стану та соціально-емоційного розвитку відіграє уява.

Варто розуміти, що спочатку необхідно виробити правильне дихання. Для цього існує кілька простих правил. Для учнів молодших класів дихальні вправи пропонуються із залученням діафрагмального дихання (дихання животом). Це базовий рівень опанування навичок саморегуляції та самоконтролю за допомогою дихання. Діафрагмальне дихання завдяки впливу на діафрагму не тільки покращує постачання кисню до клітин організму, а й регулює функціонування та стан органів травлення, допомагає впоратися із сонливістю та знімає напруження:

- виконувати вправу краще стоячи або зручно сидячи (в ідеалі — лежачи на рівній поверхні);
- для контролю дихання дитині пропонується покласти одну руку на живіт, а іншу — на грудну клітину;
- перед виконанням вправи треба попросити дитину розслабитися і видихнути;
- вдих має обов'язково здійснюватися через ніс, під час вдиху дитина має поступово максимально наповнити живіт («надути, як повітряну кульку»), але без напруги — живіт має підніматися завдяки повітрю;
- видих має бути тривалим і обов'язково через рот — спочатку повітря видихається повністю з живота, а потім і з грудної клітки;
- під час вдиху та видиху рухатися має рука на животі;
- усі дихальні вправи рекомендовано виконувати до вживання їжі.

Є декілька типів дихання залежно від мети психологічного впливу:

- «ха!»-дихання — скидання негативної енергії (глибокий вдих і різкий видих з одночасним рубальним рухом рук);
- заспокійливе дихання — повільне, з глибоким видихом і затримкою подиху;
- дихання, що тонізує — глибокий вдих з поповненням енергії та непомітним поверхневим видихом (Астремська І., 2017).

4. Тілесні вправи (вправи на розслаблення; заземлення; емоційний інтелект).

Тілесна терапія являє собою унікальний метод зняття внутрішньої напруги, усунення конфліктів із самим собою, досягнення балансу та рівноваги думок, почуттів і рухів за допомогою роботи над тілом. Тілесна терапія зручна, проста, тілесні вправи підвищують рівень усвідомленості, знімають симптоми психологічних травм, допомагають пережити й опрацювати негативний життєвий досвід.

Важливо! Тілесні ігри для дітей важливі в будь-який час і дітям, і дорослим, але вранці саме зараз вони просто необхідні. Від нашої «тілесності» зараз залежатиме, як ми впораємося з емоційним навантаженням, травмуванням.

Вправи на розслаблення (релаксацію). Як зазначає Астремська І. (2017), в основі теорії м'язової релаксації лежить твердження, що розум і тіло людини міцно взаємозв'язані. Передбачається, що людина у стані нервового напруження відчуває і м'язову напругу. І навпаки, людина в стані м'язової напруги починає випробовувати й розумову напругу. Для того, щоб розслабити тіло, потрібно розслабити розум (і навпаки), а психічне розслаблення веде до розслаблення фізичного, м'язового. Втіленням цього висновку і займається релаксація. Термін «релаксація» походить від латинського «relaxatio» — «розслаблення», й означає зменшення напруги, ослаблення, полегшення, млість, розслаблення. У сучасній психології словом «релаксація» зазвичай позначають стан спокою, пов'язаний з повним або частковим м'язовим розслабленням.

Негативні стресові емоції (страх, тривога, неспокій, паніка, роздратування та ін.) завжди викликають м'язову напругу. Якщо навчитися доволіно знижувати надлишкову м'язову напругу, можна навчитися ефективно керувати своїми емоціями. Нерво-м'язова релаксація — психотерапевтична методика, заснована на почерговій напрузі й розслабленні різних м'язових груп, до досягнення стану релаксації. Водночас м'язове розслаблення призводить до виникнення почуття спокою, зменшення нервового напруження або больових відчуттів. Навички швидкого розслаблення дають змогу ефективно знижувати рівень стресу.

Навчання релаксації проводиться в три етапи:

цілеспрямоване розслаблення всіх м'язів у максимально зручних, комфортних умовах, при відсутності перешкод;

- диференційована релаксація під час заняття будь-якої діяльності: при читанні, розмові тощо — тобто усунення надмірної, непотрібної напруги в м'язах у звичайних, повсякденних умовах;
- усвідомлене розслаблення — уважно спостерігаючи за собою, необхідно помічати, які м'язи напружуються при хвилюванні, страху, тривозі, сумі, й потім уявною командою, непомітно для оточення, розслабляти напружені м'язи. Коли

особистість навчиться цих навичок, вона зможе свідомо й довільно керувати своїм емоційним станом (Астремська І., 2017).

Заземлення являє собою низку психотехнік, які використовуються для саморегуляції в моменти стресу й можуть допомогти заспокоїтися тут і зараз, цієї миті. Як зазначають Немінський І. та його колеги (2023), техніки заземлення спрямовані на те, щоб вимкнути частину мозку, яка вмикає червону кнопку «бий або біжи».

Техніки заземлення допомагають поновити зв'язок з реальністю і власним тілом («я тут, я існую»), застосовуються при перевантаженнях, тривозі, паніці, нав'язливих спогадах (флешбеках) тощо.

Техніки заземлення поділяються на:

- фізичні, які спрямовані на «розрядку» психоемоційної напруги з допомогою фізичної активності (наприклад, пожувати жуйку, зробити присідання, потупотіти ногами, міцно обійняти себе за плечі, притиснутися всім тілом до підлоги або стіни тощо);
- релаксаційні, які здебільшого передбачають дихальні вправи (наприклад, дихання «по квадрату», вправа «Квітка та свічка» тощо);
- когнітивні, які спрямовані на перефокусування та структурування думок (наприклад, техніка «5–4–3–2–1»: потрібно назвати п'ять речей, які можна побачити; чотири речі, яких можна торкнутися; три речі, які можна почути; дві речі, які можна відчутти; й одну річ, яку можна скуштувати).

Вправи й техніки на релаксацію та заземлення можна знайти у Скарбничці ігор і вправ цього навчально-методичного посібника (Техніки та вправи для психологічної підтримки на уроці → Тілесні вправи (вправи на розслаблення; заземлення; емоційний інтелект) → вправи 1–72).

Вправи на розвиток емоційного інтелекту. Емоційний інтелект є здатністю особистості керувати власними емоціями та емоціями інших суб'єктів під час міжособистісної взаємодії, яку можна розвивати впродовж усього життя шляхом тренування емоційних навичок. Сензитивним періодом для формування основи емоційного інтелекту є етап дитинства. Як емоційна розумність, емоційний інтелект здійснює стресозахисну та адаптивну функції. Від рівня сформованості емоційного інтелекту залежать інтенсивність і частота стресових виявів, а також реакція людини на складну життєву ситуацію, перебудова організму й адаптація до стресового чинника (Боковець О., 2022). Емоційний інтелект відіграє вагомий роль у регуляції психоемоційних станів, адекватній ідентифікації та експресії внутрішніх емоційних і психічних станів людини, встановленні їхніх зв'язків із конкретними ситуаціями та спрямуванні своєї подальшої поведінки на переживання позитивних емоцій та внутрішнє регулювання негативних емоційних станів (Носенко Е. Л., Коврига Н. В., 2003).

Відповідно, вправи на розвиток емоційного інтелекту (*Скарбничка ігор і вправ → Техніки та вправи для психологічної підтримки на уроці → Тілесні вправи (вправи на розслаблення; заземлення; емоційний інтелект) → вправи 73–111*) є важливою складовою психологічної підтримки учнів початкової школи в умовах «освітнього сер».

Методичні рекомендації до застосування технік в освітньому середовищі

Техніка	Призначення	Застосування
Дихальні вправи	1) звільнення від негативних емоцій (агресія, роздратування тощо) 2) заспокоєння (тривога, страх) 3) тонізація(зниження концентрації уваги, втома, невпевненість тощо)	1) у процесі будь-якого уроку як «Хвилинка психічного здоров'я» (психоедукація, промоція); під час роботи над книгами відповідного змісту електронного підручника <i>eKidz.eu</i> (напр., «Кравець і ведмідь»); у ситуації неспіху для дитини; під час СЕН тощо; 2) у процесі будь-якого уроку як «Хвилинка психічного здоров'я» (психоедукація, промоція); перед різними формами оцінювання (напр., контрольною роботою або виступом); під час роботи над книгами відповідного змісту електронного підручника <i>eKidz.eu</i> (напр., «Прослуховування»); в укритті; під час СЕН тощо; 3) у процесі будь-якого уроку як «Хвилинка психічного здоров'я» (психоедукація, промоція); на першому уроці; на останньому уроці; перед різними формами оцінювання (напр., контрольною роботою або виступом); під час роботи над книгами відповідного змісту електронного підручника <i>eKidz.eu</i> (напр., «Ворог»); під час СЕН тощо
Вправи на розслаблення	відреагування негативних стресових емоцій (страх, тривога, неспокій, паніка, роздратування та ін.)	у процесі будь-якого уроку як «Хвилинка психічного здоров'я» (психоедукація, промоція); перед різними формами оцінювання (напр., контрольною роботою або виступом); під час роботи над книгами відповідного змісту електронного підручника <i>eKidz.eu</i> (напр., «Сни»); в укритті; під час СЕН тощо
Вправи на заземлення	поновлення зв'язку з реальністю і власним тілом («я тут, я існую»), для зниження психоемоційної напруги (при перевантаженнях, тривозі, паніці, нав'язливих спогадах (флешбеках) тощо)	у процесі будь-якого уроку як «Хвилинка психічного здоров'я» (психоедукація, промоція); наприкінці уроку; перед різними формами оцінювання (напр., контрольною роботою або виступом); у ситуації неспіху дитини; під час роботи над книгами відповідного змісту електронного підручника <i>eKidz.eu</i> (напр., «Ворог»); в укритті; під час СЕН тощо

Техніка	Призначення	Застосування
Вправи на розвиток емоційного інтелекту	регуляція психоемоційних станів; адекватна ідентифікація та експресія внутрішніх емоційних і психічних станів; встановлення зв'язків між внутрішніми емоційними і психічними станами та конкретними ситуаціями; саморегуляція на рівні емоційного реагування (спрямованість на переживання позитивних емоцій та внутрішнє регулювання негативних емоційних станів) та поведінки	у процесі будь-якого уроку як «Хвилинка психічного здоров'я» (психоедукація, промоція); у позаурочний час (на перервах, на прогулянці тощо); у процесі групових форм роботи; під час роботи над книгами відповідного змісту електронного підручника eKidz.eu (напр., «Тато повернувся з війни»); в укритті; під час СЕН тощо

Запропоновані вправи покликані навчити дитину навичок резильєнтності — «здатності людини відновитися до «достресового» стану після стресових і травмівних ситуацій за допомогою особистісних ресурсів» (Чиханцова О., Гуцол К., 2022) — з метою збереження та відновлення їхнього психічного здоров'я. Також вони будуть корисні й дорослим учасникам освітнього процесу (педагогам, психологам, батькам) для опанування навичок зниження психічної напруги та відновлення до ресурсного стану.

Запитання і завдання

1. Чому діти є однією із вразливих категорій населення до порушень психічного здоров'я?
2. Що являє собою психологічна підтримка? Які її базові засади в умовах закладу загальної середньої освіти?
3. На яких принципах має вибудовуватися психологічна підтримка?
4. Як ви розумієте зміст салютного підходу у психологічній підтримці дітей та підлітків?
5. Чи є тотожними поняття «саморегуляція» та «заземлення»?
6. З якою метою у психологічній підтримці використовують дихальні вправи?
7. Коли радять виконувати з дітьми тілесні вправи?
8. Як ви вважаєте, для кого може бути корисною Програма психологічної підтримки за цифровим підручником eKidz.eu? Чи вважаєте ви її корисною?
9. Як педагог може використати Програму психологічної підтримки за цифровим підручником eKidz.eu у своїй професійній діяльності? Чи готові ви використовувати її у своїй професійній діяльності?

4. СКАРБНИЧКА ІГОР І ВПРАВ ДО ЦИФРОВОГО ПІДРУЧНИКА

4.1. Завдання для роботи з надолуження втрат із читання та розвитку мовлення

Мило

Завдання:

Розкажи, яким милом ти користуєшся:
твердим чи рідким? Яке воно на вигляд?
Як пахне?



Лимон

Завдання:

Чи любиш ти лимони? Поясни, чому?

У лісі

Завдання:

Чи часто ти бачив/ла в лісі тварин?
Поясни, чому в лісі складно побачити
тварин?



Тім

Завдання:

У яких театрах ти був/ла? Розкажи, хто
працює в театрі, що грають у театрах.



Смакота

Завдання:

Перекажи текст. Будь уважним, не пропусти жодної смакоти!

Біля річки

Завдання:

Розкажи, що ти відчуваєш біля річки влітку. А восени?



Про музику

Завдання:

Уяви, що тобі потрібно намалювати музику. Розкажи, що ти зобразиш на малюнку?

РІВЕНЬ 1

Розміри

Завдання:

Який предмет у твоїй кімнаті є найбільшим? Опиши його: який він? Який предмет у твоїй кімнаті найменший? Опиши його: який він? Чи є в цих предметів щось спільне?





Знайомство

Завдання:

Погrajте разом! У парі з другом чи дорослим розіграйте знайомство. Не забувайте використовувати правильні звертання і виділяти голосом запитання та відповіді!

Словникова робота:

Гамбург Велике місто у Німеччині, знане своїм морським та річковим портами, великою кількістю зелених парків та музеїв. Гамбург розташований на берегах річки Ельба. Місто називають справжньою перлиною Німеччини.

- Де розташоване місто Гамбург?
- Чи був/ла ти в Гамбурзі?
- Чи хотів/ла би відвідати місто?
- Що саме ти відвідав/ла би насамперед?

Лесото Країна у високих горах Африки, яку називають «Африканською Швейцарією» або «Королівством у небесах». У Лесото дуже красиві гірські краєвиди. Одним із найцікавіших занять у Лесото є риболовля на гірських річках.

- Чи чув/ла ти про країну Лесото?
- Уяви свою подорож до Лесото. Як би ти добрався/лася в гори?
- Чи не було б тобі страшно на великій висоті?

Поні

Завдання:

Розкажи про свого домашнього улюбленця або тваринку, яку ти хочеш завести. Хто це: він чи вона? Який або яка на вигляд? Чим харчується? Де гуляє?



Словникова робота:

Похнюпити носа,

Чи похнюпити голову

Журитися, відчувати смуток або відчай, втрачати надію.

- Покажи, як ти розумієш «похнюпити носа»?
- Чи вислів «похнюпити носа» означає саме це?
- У якій ситуації ти можеш похнюпити носа?



Світло

Завдання:

Розкажи, що потрібно готувати завчасно, щоб не опинитися в темряві, коли немає світла.

Словникова робота:

Сутінки Частина доби між заходом сонця і настанням ночі, а також неповна темрява, що настає після заходу сонця чи перед світанком.

- Чи подобаються тобі сутінки?
- Чи був/ла ти коли-небудь у сутінках без світла?
- Уяви себе в такій ситуації. Якими були б твої дії?

Ліхтар Пристрій для освітлення, у якому джерелом світла може бути свічка чи лампа, захищені прозорим склом. Існують різні ліхтарі: великі ліхтарі для освітлення вулиць і маленькі ліхтарики, які носять у кишені. Ліхтарі можуть живитися від електричної мережі чи батарейок.

- Опиши вуличний ліхтар, який ти бачив/ла. Із яких частин він складається?
- Від чого живиться вуличний ліхтар?
- Чи знаєш ти, що в мобільному телефоні є ліхтарик? Як він умикається?
- Від чого живиться ліхтарик у телефоні? У яких ситуаціях ти увімкнув би телефонний ліхтарик?

Фрукти та кольори

Завдання:

Які ти любиш фрукти? Розкажи, що ти про них знаєш. Де вони ростуть? Коли вони дозрівають? Хто їх збирає? Які вони на смак?



Словникова робота:

Брунатний Кольору смаженої кави, шоколаду, каштановий, карий.

- Яким словом іще можна назвати коричневий колір?
- Добери якомога більше слів до слова «брунатний», наприклад, «брунатний олівець».

Лолин дім

Завдання:

Опиши своє житло. Скільки в ньому кімнат?
Як вони називаються? Хто доглядає за чистотою у вашому домі?



Словникова робота:

Куховарити Готувати страви за допомогою вогню.

- Які слова «заховалися» в слові «куховарити»?
- Отже, яке його дослівне значення?
- Як ти вважаєш, зробити бутерброд — це куховарити? Поясни чому.

Мати клопіт Мати складне заняття, неприємний обов'язок.

- Що означає вираз «мати клопіт»?
- У яких ситуаціях ти використав/ла би такі вирази: «брати на себе клопіт», «не твій клопіт», «завдавати клопоту»?
- Із чим ти нещодавно мав/ла клопіт?

РІВЕНЬ 2



Пірати

Завдання:

Погrajте разом! У парі з другом чи дорослим розподіліть ролі Лоли та Луки. Перекажіть їхню розмову. Не забувайте правильно виділяти голосом запитання та пояснення!

Словникова робота:

Пірати Морські грабіжники, розбійники, що завойовували та грабували кораблі. У наш час піратом також називають людину, яка порушує авторські права когось.

- Чи подобаються тобі історії про піратів? Чим найбільше?
- Хто такі пірати?
- Яких відомих піратів ти знаєш?
- Як ти розумієш вирази «авторське право» та «піратська копія»? Звернися по допомогу до дорослого.
- Чи можна робити піратські копії? Чому?

Скарб Гроші, золото та срібло, коштовні камені, сховані в потаємному місці, найчастіше — закопані в землю. Від слова «скарб» утворилося слово «скарбниця» — місце для зберігання скарбів громади, її правителя та ін. Існують також вирази «природні скарби», «культурні скарби».

- Які історії ти знаєш про пошуки скарбів? Які скарби там описано?
- Як ти уявляєш імператорську скарбницю? Опиши її.
- Поясни, що означають вирази «природні скарби», «культурні скарби»?
- Які культурні скарби в українського народу?



Читання

Завдання:

Як ти вважаєш, навіщо людині вміти читати?
Поясни свою думку.

Забіг

Завдання:

Намалюй забіг Іри та Дена. Опиши свій малюнок. Яка дівчинка? Який хлопчик? Де вони? Що вони роблять? Який в них вираз обличчя? Що або хто ще є на малюнку?



Словникова робота:

Фанат Людина, яка сильно захоплюється кимось (артистом, спортсменом, спортивним клубом) або чимось (справою, хобі).

- Чи чув/ла ти слово «фанат»? Що воно означає?
- Чи є ти фанатом когось або чогось?
- Поясни значення виразу — «фанат своєї справи».

Фініш Кінцева точка в забігах та інших змаганнях на швидкість, завершення змагань.

- Які ще спортивні змагання на швидкість, окрім забігу, ти знаєш?
- Як називають кінцеву точку цих змагань?
- Поясни значення виразу «фінішна пряма». Звернися по допомогу до дорослого.
- Утвори речення зі словами «фініш», «фінішувати».

Схиляти голову виявляти велику шану до когось або чогось, визнавати себе переможеним, високо оцінюючи й поважаючи суперника.

- Схили голову й поясни, чи означає це, що ти когось поважаєш? Чому?
- Коли ми говоримо «схиляю голову», не опускаючи голови, що це означає?
- Перед ким або чим ти справді схиляєш голову?

Транспорт

Завдання:

Розкажи, який транспорт ти любиш. Як часто ти на ньому їдиш? Куди ти на ньому їдиш? Із ким?



Козаки

Завдання:

Перекажи текст. Намагайся нічого не пропустити! Які почуття викликають у тебе козаки? Подумай, з яким виразом ти переказуватимеш текст?

Словникова робота:

Чуб Назва зачіски в козаків: голена голова з одним пасмом довгого волосся на маківці, що закладене за вухо чи звисає на лоба козакові.

- Чи бачив ти козака із зачіскою чубом? Де саме?
- Поясни, чому козацький чуб називають оселедцем? Як він виглядає?

Шаровари Широкі штани, зібрані внизу. Традиційний одяг козаків.

- Опиши козацькі шаровари. Які вони?
- Подумай, чи зручні шаровари? Для чого?
- Обираючи шаровари для себе, який колір ти обрав/ла би?

Вишиванка Вишита сорочка. Для українців вишиванка — символ здоров'я та краси, щасливої долі. Крім того, вишиванка — це ще й оберег.

- Чи знав ти, що слово «вишиванка» можна наголошувати на другий або на третій склад? І обидва наголоси правильні! Який тобі більше подобається?
- Коли ти і твої рідні вдягають вишиванки?
- Які кольори поєднані у твоїй вишиванці?
- Що означає вишиванка для українців?
- Що ти відчуваєш, коли на тобі вишиванка?

Гопак Старовинний український танець, що став національним. Гопак називають також бойовим танцем, удари в якому здійснюються ногами.

- Чи бачив/ла ти, як танцюють гопак?
- Які рухи в цьому танці ти знаєш?
- Чому гопак називають бойовим танцем?
- Чи можеш ти танцювати гопак?

РІВЕНЬ 3



Золота рибка

Завдання:

Подумай і продовж слова рибалки «Не золота тобі треба було бажати, а...». Що потрібно було бажати жінці? Поясни, чому ти так вважаєш?

Словникова робота:

Каблучка Прикраса на палець у вигляді кільця із дорогоцінних або звичайних матеріалів. Існують такі види каблучок, як обручка, перстень та ін.

Намисто Прикраса з округлих намистин, нанизаних на одну нитку, яку жінки носять на шії. Намистини роблять із дорогих природних матеріалів: коралів, бурштину, перлів. Здавна намисто для українських жінок — оберіг, захист від злих духів і недобрих людей.

- Чи знаєш ти, для чого використовують каблучки й намисто?
- А які на вигляд корали, бурштин і перли?
- Уяви, що ти вирішив/ла подарувати мамі чи сестрі каблучку й намисто на день народження. Опиши, ти їх купиш чи зробиш власноруч, із якого матеріалу будуть ці прикраси, які на вигляд?

Луска Тверді пластинки, які щільно прилягають одна до одної й покривають тіло риби чи тварини, створюючи захисний покрив. Луска риб може мати різний розмір, але існують і риби без луски.

- Для чого рибі луска?
- Чи бачив/ла ти рибу з великою лускою? Яка її назва?
- Дізнайся, які риби не мають луски. Звернися по допомогу до дорослого.

Волосся стало дибки Стан, коли людина раптом відчуває сильний страх чи здивування.

- Поясни значення виразу «волосся стало дибки».
- У якій ситуації в тебе волосся може стати дибки? Уяви й опиши її.

Мої почуття

Завдання:

Перекажи текст. Намагайся передавати голосом почуття, про які говориш. Доповнюй розповідь рухами, про які говориш.



Словникова робота:

Почуття Ставлення людини до різних подій в її житті. Почуття можуть бути приємні й неприємні. Щастя, задоволення, радість — приємні почуття. Злість, сум, сором, страх — неприємні почуття.

- Як ти розумієш слово «почуття»?
- Які почуття ти відчуваєш щодня, а які — зрідка?
- Наведи приклади приємних і неприємних почуттів.
- У якій ситуації ти можеш розізлитися по-справжньому?
- Як ти відчуваєш родинне тепло? Опиши свої почуття при цьому.



Золотий лев

Завдання:

Уяви, що ти лев із казки. Перекажи текст від себе. Пам'ятай, що потрібно передавати голосом і почуття лева!

Словникова робота:

Полювати Шукати та ловити диких звірів, птахів і риб.

- Яке значення має слово «полювати»?
- Як ти вважаєш, чи пов'язано воно зі словом «поле»?
- Яким тваринам необхідно полювати?

Зухвала мишка

Завдання:

Подумай і поясни, чому Мімі потрапила в неприємну ситуацію?



Словникова робота:

Фламінго

Великий птах рожевого чи червоного кольору з великим дзьобом, довгою вигнутою шиєю й довгими ногами, що мешкає в теплих країнах біля водойм. В Україні цих птахів можна побачити лише в зоопарках.

- Чи бачив ти фламінго?
- Опиши вигляд фламінго. Який він?
- Де мешкають фламінго?



Де м'яч?

Завдання:

Придумай і розкажи, що собаки і Лео робитимуть далі.

Словникова робота:

Похилий вік

Вік людини, якій більше ніж 60–65 років. У людей похилого віку є своє свято — Міжнародний день осіб похилого віку, що відзначається 1 жовтня. У цей день світ вшановує їх за прожиті роки, усе зроблене, набуту мудрість.

Вираз «похилий вік» вживається і щодо тварин і означає зазвичай вік понад 10 років.

- Чи знаєш ти, яке свято у світі 1 жовтня?
- Чи є серед твоїх рідних люди похилого віку? Хто це? Скільки їм років?
- Як ти вважаєш, чи потрібно вітати їх із цим святом?
- Чи є у вашій родині тварини похилого віку? Скільки їм років?

Імовірний

Це будь-що можливе, яке може відбутися, яке можна здійснити, зробити, виконати. Слово утворене від застарілого «іму» (у сучасній мові означає «маю») та «віра». Вирази та слова з тотожним значенням: «я думаю», «мені здається», «можливо», «правдивий», «здійснений».

- Чи розумієш ти слово «імовірний»? Які слова мають таке саме значення?
- Із яких слів утворилося слово «імовірний»?
- Продовж речення: «Кіт облизується, імовірно, ...»
- За цим зразком склади власне речення.



Обід

Завдання:

Розкажи, як обідають у вас у родині.
Хто готує страви? Хто накриває на стіл?
Чи збирається за столом уся сім'я? Чим ви
всі любляєте ласувати? Хто прибирає
зі столу та миє посуд? Яка твоя
допомога сім'ї?

Словникова робота:

Йога

Фізичні вправи родом з Індії, під час яких людина має думати про себе, про гарні речі навколо, відчувати свою єдність зі світом. Заняття йоги допомагають покращити тіло та настрій людини.

- Чи чув/ла ти про йогу? Від кого?
- Що означає слово «йога»?
- Чи хотів/ла би ти відвідувати заняття з йоги? Для чого?

Запашний

Такий, що має приємний запах, духмяний, ароматний, пахучий. Протилежне значення мають слова «сморідний» та «смердючий». Зверніть увагу! Запах може бути запашним або сморідним, а аромат — лише запашним.

- Пригадай, коли ти відчував/ла запашний аромат? Що це було?
- Які слова схожі за значенням до слова «запашний»?
- Які слова мають протилежне значення?
- Який приклад запашного аромату ти можеш навести?
Де ти його відчував/ла?

РІВЕНЬ 4

День матері

Завдання:

Пригадай, чи щороку ти вітаєш маму з Днем матері? Доведи, що це потрібно робити. Сформулюй твердження, добери докази і зроби висновок.



Словникова робота:

День матері Свято, у яке вшановують матерів, висловлюють їм свою любов і повагу. В Україні День матері святкують у другу неділю травня, тому щороку цей день припадає на різне число.

- У який день свято матері в Україні?
- Як ти дізнався про свято матері?
- Чи вітаєш ти маму із цим святом? Розкажи, як саме?

Пензель Прилад для нанесення фарби чи клею, що складається з палички, залізного тримача та жмутка волосинок, закріплених у ньому. Найкращими вважаються пензлики, зроблені з білячих волосинок або волосинок із хутра інших тварин, хоча існує багато видів пензлів зі штучних матеріалів.

- Як ти розумієш слово «пензель»?
- Маленькі пензлі називають «пензлики». Скільки пензликів у тебе вдома?
- Пригадай, що означає словосполучення «штучний матеріал». Які штучні матеріали ти знаєш?
- Поцікався в дорослих, із чого зроблені твої пензлики?
- Уяви білочку з пухнастим хвостиком і поряд з нею пензлик. Чи схожі хвостик білочки й пензлик?

Дош

Завдання:

Розкажи, як ти граєш із друзями надворі.
Як ви збираєтесь? Що робите в сонячну погоду? Які забавки знаходите в дощ?



Словникова робота:

Канал Рів або глибока канава в землі, або порожнина у вигляді труби для вільного протікання води. Канали — не природне явище, їх роблять люди для того, щоб вода була у всіх куточках країни. В Україні є шість великих каналів. П'ять із них ідуть від річки Дніпро, яка має найдовшу течію в Україні, а один — від річки Сіверський Донець на Сході України. Слово «канал» у сучасній мові має також значення простору для зберігання й обміну певним змістом, інформацією: телеканал, радіоканал, інтернет-канал та ін.

- Яке значення у слова «канал»?
- Так, телеканал та інтернет-канал — це інформаційні канали.
- А якщо канал у землі або на землі, то який це канал? Для чого він?
- Для чого будують водні канали?
- Скільки великих водних каналів в Україні? З яких річок вони беруть початок?
- Чи робив/ла ти коли-небудь невеликі канали в землі? Для чого?
- Подумай, чи є якийсь зв'язок між значенням слова «канал» у сполученнях «водний канал» та «інформаційний канал»? Що в них однакове, а що — відмінне?



Кам'яний суп

Завдання:

Чи є в тебе улюблена страва? Із допомогою мами чи тата з'ясуй та розкажи рецепт її приготування.

Словникова робота:

Ласка Невеличка тварина, що має гнучке, довге тіло, невеликі з гострими кігтиками лапки та трохи роздвоєний ніс. Ласка — спритний хижий звір, що харчується здебільшого польовими мишами, але також полюбає поласувати домашніми птахами.

- Чи бачив ти коли-небудь ласку?
- Опиши, як ти її уявляєш? Яке в неї тіло, хутро, мордочка?
- Чим харчується ласка?

Локшина Продукт, що готується з пшеничного або рисового борошна, замішаного на воді з додаванням спецій, солі та великої кількості яєць, нарізаний тонкими довгими смужками. Після цього локшину висушують, затим відварюють у підсоленій воді й заправляють маслом, сметаною, соусом тощо. У локшини багато «родичів»: вермішель, макарони, спагеті, ріжки, мушлі тощо. Усі разом вони називаються «макаронні вироби». В Італії, звідки вони родом, їх поділяють на цільні (вермішель) або трубчасті (макарони) вироби.

- Чи відоме тобі слово «локшина»? Яка вона?
- Яких «родичів» локшини ти знаєш? Чим вони відрізняються?
- Як їх можна назвати всі разом?
- Чи готують локшину або суп із локшиною в тебе вдома? Чи подобаються тобі ці страви?

Мистецтво

Завдання:

Дізнайся більше про відомі твори мистецтва, згадані в тексті: картина «Мона Ліза», статуя Давида, опера «Чарівна флейта», п'єса «Ромео та Джульєтта», фільм «Володар перснів», Ейфелева вежа, книга «Маленький принц».

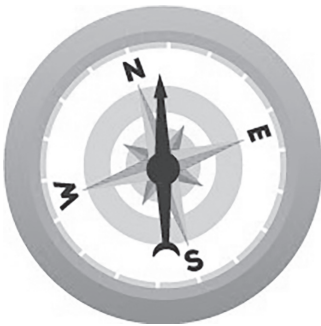


Словникова робота:

Мистецтво

Творча діяльність людини, у якій навколишній світ і життя людей відображають за допомогою слів, музичних звуків, кольорів, предметів, рухів тощо. Види мистецтва: образотворче (живопис, скульптура, графіка), музика, література, хореографія, театр, архітектура, кіно та ін. Картина, статуя, пісня, танець, малюнок, фото — твори мистецтва.

- Пригадай, що називають мистецтвом?
- Які види мистецтв ти знаєш? Наведи приклади творів мистецтва.
- Чи відома тобі картина «Мона Ліза»? Хто її автор?
- Чи бачив/ла ти відому статую Давида? Де вона розташована і кого зображає?
- Чи відвідував/ла ти оперу? Які враження вона викликає в тебе?
- Які твори в мистецтва архітектури?
- Які споруди є найбільш відомими у світі?



Орієнтування

Завдання:

Намалюй та опиши своє улюблене місце.
Це твоя кімната чи десь надворі на свіжому повітрі? Яке воно на вигляд зовні? Ізсередины? Чи комфортно тобі там?

Словникова робота:

Мапа

Це пласке зображення частини поверхні планети або зоряного неба з позначенням певних об'єктів чи явищ на ній.

- Пригадай, що означає слово «мапа». Яке ще слово має таке саме значення?
- Чи мають ці слова відмінності в значенні?
- Як часто ти користуєшся мапою? У яких випадках?

Вежа

Це висока вузька споруда, що має висоту значно більшу за ширину й будується окремо або як складова частина фортеці, палацу, замку, церкви. Схоже значення мають слова «башта», «шпиль».

- Чи бачив/ла ти вежу? Де саме?
- Опиши її: яку форму вона мала, який її колір, розмір тощо?
- Які слова мають таке саме значення?

Халабуда

Убога оселя, намет із гілок дерев, соломи, ковдр та інших підручних матеріалів, схожа на хатинку. Під час розваг улітку дітлахи збирають халабуди, грають там, ховаються від дощу тощо. Халабуду ще називають «намет», «курінь» та ін.

- Чи чув/ла ти коли-небудь слово «халабуда»? Де саме?
- Чи будував/ла ти халабуду? Чи бував/ла ти коли-небудь у ній?
- Із чого будують халабуду?
- Які ще слова на позначення халабуди ти чув/ла?

РІВЕНЬ 5

Великодній Кролик

Завдання:

Стисло перекажи текст і продовж оповідь, уявивши, що надалі кролик пристрибав до тебе. Кому він роздасть ще десять яєць?



Словникова робота:

Великдень Найдавніше й найбільше християнське свято, день Воскресіння Ісуса Христа. Інша назва свята — Пасха. Дата святкування щороку різна, бо залежить від фаз місяця та весняного рівнодення. Напередодні свята люди печуть паски, фарбують і розписують яйця, готують різноманітні смаколики. А зранку Великоднього дня усе приготоване святять у церкві. Із першим променем сонця на вулицях, у церкві, і в домівках люди вітають одне одного: «Христос воскрес!» — «Воістину воскрес!».

- Чи любиш ти Великдень? За що саме? Що відбувається у вашій родині цього дня?
- Як ще називають свято Великдень? Що воно означає?
- Подивися, із якої букви, великої чи малої, ми пишемо «Великдень»? Як ти вважаєш, чому?
- Як люди вітають одне одного на Великдень?
- Чи допомагаєш ти готуватися до Пасхи? Як саме?

Писанка Пташине яйце, розписане за допомогою воску та різнокольорових фарб. Писанкарство — давня форма українського народного розпису, до якого наші предки закладали символи весни, сонця, повернення природи до життя, надії, любові, щастя. Окрім курячих, для писанок використовують гусячі, качині, останнім часом навіть страусині яйця. Існують різні види писанок: крапанки, дряпанки, шкрябанки, наклеянки, мальованки та ін. На Великдень роблять також крашанки — варені яйця, пофарбовані в один колір, здебільшого — у червоний, оскільки цей колір символізує радість життя.

- Чи подобаються тобі писанки?
- Із чого їх роблять?
- Як роблять писанки? Які способи ти знаєш?
- Чи робив/ла ти коли-небудь писанки чи крашанки?



Ланч-бокс

Завдання:

Уяви бутерброд з оповідання і розкажи про свої почуття. Що ти відчув/ла, коли побачив/ла бутерброд? Коли понюхав/ла його? Чи взяв/ла би ти його до рук?

Словникова робота:

Ланч-бокс Коробка для їжі, яку беруть із собою на роботу, до школи, в дорогу. Ланч-бокс виготовляють переважно з пластику, він має кришку, що щільно зачиняє коробку. Складне слово «ланч-бокс» утворене з двох англійських слів: «lunch» (обід, або другий сніданок) та «box» (коробка).

- Чи маєш ти власний ланч-бокс?
- Подумай, це слово з української мови? А з якої, як ти вважаєш?
- Чи можеш ти виділити у слові «ланч-бокс» два слова англійської мови? Які це слова? Чи знаєш ти їх значення?
- Вимов слово «ланч-бокс» повільно. Скільки наголошених складів ти в ньому чуєш?
- Як ти вважаєш, чому в цьому слові два наголоси?

Смердіти Мати або виділяти неприємний запах, погано пахнути, тхнути. Протилежне значення має слово «пахнути».

- Чи бачив/ла ти колись їжу, що зіпсувалася? Що це було? Як пахло?
- Який ще приклад смороду ти можеш навести? Де ти його відчував/ла?
- Які ще слова мають близьке значення до слова «смердіти»? Склади з ними речення.

Про кита

Завдання:

Пригадай, як Петро опинився всередині кита? Як знайшов вихід із ситуації? Які наслідки для кита мала ця історія? Перекажи текст стисло — за допомогою 3–4 речень.



Словникова робота:

Кит Величезна морська тварина, схожа на рибу, однак на відміну від риб, кити можуть перебувати під водою до 1 години, а потім виринають на поверхню, щоб вдихнути повітря. Розміри китів вражають: найбільший серед них синій кит завдовжки три шкільних автобуси й вагою понад 25 дорослих слонів! Усіх китів поділяють на вусатих і зубатих. Вусаті кити замість зубів мають китові вуса — кістяні пластинки на верхній щелепі тварини, які застосовуються для проціджування з води рослин, маленьких крабів, креветок та ін.

- Чи знаєш ти, що кит — це тварина, а не риба?
- Кит — найбільша тварина на планеті. Із чим або ким його можна порівняти?
- Чим харчується кит?
- Чому китів називають вусатими? Що означає вираз «китовий вус»?

Том Соєр

Завдання:

Як ти вважаєш, чи правильно вчинив Том із фарбуванням паркану? Добери по 2–3 докази для підтвердження цього твердження та 2–3 докази для його спростування. Поміркуй і вислови свої думки щодо вчинку Тома в есе, використовуючи дібрані докази.



Словникова робота:

Пустощі Учинок заради розваги, веселощів; витівка або легковажний вчинок, вартий осуду.

- Від якого слова утворене слово «пустувати»?
- Як це впливає на його значення?
- Як часто ти вдаєшся до пустощів?
- Які пустощі — веселі витівки чи вчинки — варті осуду?

Трюк Складний цирковий номер або спритна витівка, хитрий несподіваний прийом, виверт.

- Чи бачив ти трюки в цирку? Хто їх робить?
- Як ти розумієш вислів «хитрий трюк»?
- Наведи приклад хитрого трюку.
- На які трюки здатен/на ти?



Що відбувається вночі?

Завдання:

Чи задумувався ти, скільки людей працюють уночі, щоб день твоєї родини розпочався звично? У яких частинах тексту розказано про роботу людей, важливу для твоєї сім'ї? Перекажи ці частини тексту.

Словникова робота:

Шпиталь Військова лікарня для лікування хворих і поранених, госпіталь. Під час воєнного стану всі лікарні стають шпиталями. В українській мові є похідне слово «ушпиталити» — відвезти у шпиталь.

- Чи відоме тобі слово «шпиталь»? Звідки?
- Чим шпиталь відрізняється від звичайної лікарні?
- Як ти розумієш слово «ушпиталити»? Склади з ним речення.

Преса Це друковані та електронні видання масової інформації, що мають назву й виходять за певним розкладом із певною частотою. Преса існує у виданнях: газетах, журналах, дайджестах та ін.

- Що означає слово «преса»?
- Які ознаки мають видання масової інформації?
- Які види видань ти знаєш?
- Наведи приклади назв видань преси.

РІВЕНЬ 6



Блошиний ринок

Завдання:

Які почуття пережив Лука упродовж цієї історії? Уяви, що ти Лука й докладно перекажи текст від його особи. Особливу увагу надавай почуттям Луки.

Словникова робота:

Блошиний ринок Місце, де люди продають старі речі, які їм більше не потрібні. Блошині ринки популярні в Європі та Америці. Свою назву такі ринки одержали від того, що в давнину продавці, які пропонували старі поношені речі, не дбали про їх чистоту, тому часто такий одяг кишів блохами. Інша назва — «барахолка» — походить від слова «барахло», що позначає непотрібний мотлох.

Знітитися Ніяковіти від чого-небудь, згинатися, зіщулюватися, скорчуватися. «Ніяковіти» та «знітився» мають у своїй основі слово «ні» — заперечення, ніщо. Таке значення має вираз «звестися нанівець» — поступово зникати.

- Як ти вважаєш, від якого слова утворилося «ніяковіти»? Покажи, як це виглядає.
- Яким виразом можна замінити слово «знітитися»? Чи схожі ці слова за значенням?
- Які ще слова та вирази зі схожим значенням ти знаєш?

Виторг Це гроші, отримані від продажу чого-небудь.

- Що, на твою думку, означає слово «виторг»?
- Від якого слова воно утворилося?
- Чи продавав/ла ти що-небудь? Який був виторг?

Усе про дерева

Завдання:

Доведи, що зберігати дерева дуже важливо. Для добору доказів скористайся інформацією з тексту. У висновку повідом, що ти зробив/ла або збираєшся робити, щоб зберігати «зелені легені» нашої планети.



Словникова робота:

Зелені легені планети

Це ліси, які переробляють вуглекислий газ на кисень, необхідний для дихання людини. Людина вдихає кисень, а видихає вуглекислий газ. Якщо дерев на планеті буде замало, ми не зможемо нормально дихати. Однак ліси постійно вирубують, і кількість дерев на планеті зменшується. 21 березня — Міжнародний день лісу.

- Пригадай, що роблять легені для організму людини?
- А як ти розумієш вислів «зелені легені планети»? Кого або що так називають?
- Чому ліси планети під загрозою?
- Чи знаєш ти, коли святкують Міжнародний день лісу?
- Що ти зробив/ла би для лісу в це свято?



Домашній улюбленець

Завдання:

Намалюй свого домашнього улюбленця або тваринку, про яку ти мрієш. Опиши її. Хто вона? Який у неї розмір? Якого вона кольору? Які в неї очі? Як вона поводить себе?

Словникова робота:

Репортаж

Повідомлення, розповідь про певні події та явища, що публікуються в періодичній пресі або транслюються на телебаченні та в мережі «Інтернет».

- Чи чув/ла ти слово «репортаж»? Що воно означає?
- Ти частіше читаєш, слухаєш чи переглядаєш репортажі? Де саме?
- Репортажі про що тебе зацікавлюють найбільше?

Енциклопедія

Довідник, у якому зібрано основні відомості про все навколо, напр., «Енциклопедія сучасної України», або з однієї теми, напр.: «Шевченківська енциклопедія», «Автомобільна енциклопедія». Енциклопедія складається з окремих статей, розміщених в алфавітному чи тематичному порядку, містить багато ілюстрацій. Існує вираз «ходяча енциклопедія» — жартівлива назва людини, обізнаної з усіх питань, яка завжди все може пояснити, навести факти тощо.

- Що означає слово «енциклопедія»?
- Із чого складається текст енциклопедії?
- Наведи приклади відомих тобі енциклопедій. За потреби звернися до дорослого.
- Спробуй пояснити вислів «ходяча енциклопедія». Кого з твоїх знайомих чи родичів можна так назвати? Склади речення з цим виразом.



Принцеса Мія та Принц-жаба

Завдання:

Розподіліть ролі Мії, Принца-жаби й короля разом із друзями чи батьками й розіграйте казку в особах.

Словникова робота:

Огида

Неприємне, гидливе почуття, близьке до нестерпності, яке виникає від погляду, доторку до когось, чогось. Коли відчуваємо огиду, часто говоримо: «Фу» або «Яка гидота!». Слова, які мають близьке або однакове значення: відраза, гидливість, бридота. Слова з протилежним значенням: «приваба», «принада».

- Пригадай, коли ти бачив/ла щось дуже неприємне, потворне?
- Що ти відчував/ла? Як називається це почуття?
- Які ще слова мають близьке значення?
- А у яких слів значення протилежне?
- Закінчи речення:

Огиду в мені викликає...

Особливу принаду для мене має...

Скульптор

Завдання:

Перекажи текст докладно. Будь уважним!
Намагайся не пропустити жодного перетворення та його причин.



Словникова робота:

Скульптура

Вид зображувального мистецтва, створення об'ємних фігур із твердих матеріалів, переважно каменя або металу. Існують також скульптури з дерева та інших матеріалів. Виділяють два види скульптури: рельєф (статуя, статуетка, погруддя та ін.) і кругла скульптура (барельєф — рельєф на площині).

- Пригадай, який вид мистецтва називають скульптурою?
- Як називають митця, що працює в цьому виді мистецтва?
- Що він виготовляє? Які види скульптур ти знаєш?
- Якими матеріалами користується скульптор?
- Які скульптури ти бачив/ла на власні очі? Опиши їх.

РІВЕНЬ 7

Золота рибка

Завдання:

Чи любиш ти казку про золоту рибку? Уяви себе на місці рибалки, який витягнув золоту рибку. Які три бажання ти загадав/ла би їй? Розкажи свою казку.



Інтернет

Завдання:

Склади наукове повідомлення для меншого друга «Інтернет і правила поведінки в ньому». Намагайся використовувати й пояснювати терміни з тексту.

Словникова робота:

Пошукова система

Онлайн-служба, що забезпечує пошук інформації за ключовими словами у великих всесвітніх базах даних. Існують відомі в усіх країнах пошукові системи Google, Opera та ін. В Україні також створено багато пошукових систем: Мета, Шукалка, Bigmir, Ukr. net та ін. Компанія *iKidz* розробила спеціальну пошукову систему для дітей — KidzSearch, у якій пропонуються аналог дитячого YouTube — KidzTube, дитяча соціальна мережа, енциклопедії, безкоштовні ігри та ін.

- Що означає вираз «пошукова система»?
- Якими пошуковими системами користуєшся ти і твої батьки?
- Чи знаєш ти українські пошукові системи? Які саме?
- Чи відвідував ти спеціальну пошукову систему для дітей KidzSearch?

Булінг

Агресивна і неприємна поведінка однієї дитини або групи дітей щодо іншої дитини. Публічні образи та приниження, псування особистих речей, коментарі з погрозами в соціальних мережах — прояви булінгу. Учителі, батьки й самі учні мають помічати найменші прояви булінгу та протидіяти йому. Дитина, яка зазнала цькування, не має відчувати провини, їй потрібно допомагати. В Україні діє Національна дитяча гаряча лінія для дітей, батьків, педагогів за номером 116–111, де можна отримати психологічну підтримку й консультацію щодо дотримання прав дитини.

- Чи знаєш ти значення слова «булінг»? Як гадаєш, це українське слово?
- Яке українське слово має близьке значення?
- Чи був/ла ти коли-небудь у ситуації булінгу?
- Чи знаєш ти, що потрібно робити й куди звертатися в разі булінгу?



Кругообіг води в природі

Завдання:

Перекажи докладно частину тексту, де йдеться про експерименти дітей. Продовж розповідь, повідомивши, чи є у твоїй місцевості велика водойма, і як часто у вас падають дощі? Зроби висновок.

Словникова робота:

Колообіг води в природі

Перетворення води з одного стану в інший (лід–вода–пара) та переміщення її в природі. Сонце і вітер спричиняють випаровування води з поверхонь річок, озер, морів, океанів, ґрунту, листя рослин, тіл тварин. Якщо температура повітря вища від нуля градусів, то водяна пара вгорі охолоджується і перетворюється на дрібненькі краплинки води. З них утворюються дощові хмари. У хмарах краплинки зливаються. Вони стають важкими й падають у вигляді дощу.

- Пригадай, що є причиною випаровування води з поверхонь водойм, ґрунту, листя рослин та тіл тварин?
- Що відбувається з парою високо вгорі?
- Як вода повертається знову на землю?
- Як ти дізнався/лася про колообіг води в природі?

Досліджувати

Ретельно обстежувати кого-, що-небудь, уважно знайомитися з чимось для пізнання та з'ясування явищ, фактів та ін. Близьке значення мають слова «вивчати», «з'ясовувати». Часто дослідження здійснюються за допомогою практичних експериментів — створення штучних умов для вивчення явищ.

- Чи намагався/лася ти щось досліджувати? Що саме?
- Як ти це робив/ла?
- Чи брав/ла ти коли-небудь участь в експериментах? Яких саме?
- Чи сподобалося тобі бути дослідником/цею? Чим саме?

Приз для брехуна

Завдання:

Позмагайся з другом чи батьками: хто вигадас більше нісенітниць? Перекажи нісенітницю — переможницю змагань.



Словникова робота

Нісенітниця

безглузда, нерозумна думка чи історія, вигадка, у якій немає глузду, яка не відповідає дійсності. Слово «нісенітниця» утворене від сполучення «ні се ні те». Нісенітниці придумують для розваг. Близькі за значенням до цього слова такі: абсурд, безглуздя, теревені, нонсенс та ін. Близьке значення має і слово «побрехенька», однак воно позначає смішну історію, яка може бути реальною, придуману для розваги або повчання. Нісенітниці й побрехеньки відрізняються від брехні, бо їх вимудровують не для обману, а для розваги чи повчання, без злого наміру.

- Від яких слів утворилося слово «нісенітниця»?
- Що воно означає?
- Пригадай, які слова мають близьке значення до слова «нісенітниця»?
- Як ти вважаєш, слова «нісенітниця», «побрехенька» і «брехня» мають однакове значення? Поясни, чому?

Примхливий

Такий, якому властиві несподівані, нічим не обґрунтовані бажання, свавільні вигадки, дивацтва, який вередує, капризує, йому важко догодити. Близьке значення мають слова: комизливий, вередливий, вибагливий, пещений.

- Як ти розумієш слова «примхливий» і «примха»?
- Які слова з близьким значенням можеш дібрати?
- Хто у твоєму оточенні найбільш примхливий? У чому його/її примхи?

Ластовиння

Руді цяточки на шкірі обличчя чи тілі, які з'являються в деяких людей переважно навесні, тому інша назва ластовиння — веснянки. Ластовиння захищає шкіру людей, вразливих до сонячних променів. У народі кажуть, що ластовиння з'являється в дітей, які беруть ластовенят до рук, і, щоб позбутися його, треба побачити навесні ластівку й сказати: «Ластівко! Візьми собі рябину, дай мені білину».

- Що ти знаєш про ластовиння?
- Для чого воно з'являється на шкірі обличчя людини?
- Як іще називають ластовиння? Чому?
- Чи знаєш ти якісь народні звичаї, пов'язані з ластовинням?

Мати рацію

Мати слушні думки, мати правду у своїх здогадках.

- Чи відоме тобі слово «рація»? Що воно означає?
- Якщо я скажу, що зараз ти маєш рацію, хоча в тебе в руках її немає, що це означатиме?
- Уяви, що тобі потрібно намалювати 2 малюнки: 1) я маю рацію (прилад); 2) я маю рацію (слушні думки). Що ти на них зобразив/ла би?

РІВЕНЬ 8



Діана Фоссі — друг горил

Завдання:

Докладно перекажи текст. Намагайся пригадати всі подробиці життя Діани Фоссі.

Словникова робота:

Джунглі

Великий, густий та часто непрохідний тропічний ліс, у якому є річки, водоспади, гори. Завдяки цьому джунглі обожнюють тварини — від маленьких гризунів до великих слонів. Вони десятиліттями мешкають у джунглях цілими родинами, майже не зустрічаючись із людьми. В Україні немає джунглів, тому це слово утворилося не в нашій мові, а запозичене з індонезійської та англійської мов.

- Чи знаєш ти, що означає слово «джунглі»?
- Як гадаєш, це українське слово? Поясни свою думку.
- Які умови існування в джунглях? Які тварини там мешкають?
- Чи легко людині в джунглях?

Горила

Найбільша людиноподібна мавпа, що має величезну силу й мешкає в африканських джунглях. Задні кінцівки горил набагато коротші від передніх, тому вони пересуваються спираючись на кулаки передніх кінцівок. Голова велика, з низьким лобом і великою нижньою щелепою. Волосся і шкіра у горил чорні, а в дорослих самців на спині з'являється поперечна срібляста смуга. Горили живуть невеликими групами, які очолює самець-ватажок. На горил активно полюють бракон'єри.

- Чи бачив ти горилу? Де саме?
- Як виглядає горила? Опиши її.
- Де мешкають горили? Чи є в них родини?
- Як ти вважаєш, хто загрожує існуванню горил?

Бракон'єр

Людина, що незаконно полює на тварин і вбиває їх з метою наживи, а також краде природні ресурси держави. Через бракон'єрів деякі види цінних тварин уже вимерли, і їх більше не існує на Землі, а багато тварин — на межі вимирання, напр.: сині кити, сайгаки, великі черепахи, слони, панди та ін.

- Хто такий бракон'єр?
- Чому діяльність бракон'єрів злочинна? Якої шкоди вони завдають природі?

Морозиво

Завдання:

Як ти вважаєш, чи можна їсти сніг? Чому?
Вислови свою думку, добери кілька доказів та зроби висновок. Склади текст-міркування.



Словникова робота:

Кондитер Майстер, який виготовляє солодкі смаколики: тістечка, пиріжки, круасани, печиво, торти, морозиво, креми та багато іншого. Слово «кондитер» походить від італійського слова «candire», що означає «варити в цукрі». Існують спеціальні кондитерські кафе, у яких пропонують лише десерти.

- Чи знаєш ти, що робить кондитер і звідки пішла ця назва професії?
- Ти любила солодкі смаколики? Які саме?
- Де ти ними смакуєш?
- Чи робиш ти якісь кондитерські вироби власноруч?

Морозиво Десерт, що виготовляється з молока, вершків, масла та цукру й заморожується перед уживанням. До молочного морозива часто додають фруктові сиропи, згущене молоко, горішки та ін., — це наповнювачі. Крім морозива на молочній основі, існують плодово-ягідне та ароматичне (в основі — цукровий сироп) морозиво.

- Чи любила ти морозиво?
- Із чого готують морозиво? Що можна додавати до морозива?
- Які види морозива ти знаєш?
- Як називається твоє найулюбленіше морозиво?
- Опиши, що входить до його складу? Як воно виглядає?



Принц з осличими вухами

Завдання:

Пограйте разом! Розподіліть ролі принца, короля, фей і автора. Перекажіть казку в особах. Звертайте увагу на інтонацію, міміку та жести.

Словникова робота:

Спадкоємець

Людина, яка має право на отримання спадку й одержує його. Слово утворене від двох слів: «спадок» і «йму» (стародавнє «маю») — тобто «маю спадок». Спадщина, або спадок, — це не лише кошти, предмети й нерухомість, а й права та обов'язки людини, що переходять до спадкоємців. Зазвичай діти є спадкоємцями своїх батьків без будь-яких умов. Для того, щоб спадкоємець отримав спадщину від інших людей, вони мають написати заповіт. Якщо спадкоємців немає, то спадщина переходить чужим людям.

- Що ти знаєш про спадок, спадщину?
- Із чого може складатися спадщина?
- Хто такий спадкоємець? Подумай, із яких слів утворене це слово?
- Чому для батьків важливо, щоб у них був спадкоємець?

Пихатий, зарозумілий, зухвалий

Такий, якому притаманна надмірно висока думка про себе, зверхність, погорда, зарозумілість, задавацтво, зухвалість.

- Якщо людина дивиться на інших зверхньо і не поважає нікого, крім себе, яка вона? Добери якомога більше слів.
- Чи бачив/ла ти таких людей? Де саме і в якій ситуації?
- Чи бувають моменти, коли ти пихатий/а, зарозумілий/а, зухвалий/а?

Флейта

Один із найдавніших музичних інструментів. В отвір флейти дмуть повітря, потік якого розсікається і проходить усередині стовбура. Прабатьком флейти називають звичайний свисток. У флейти багато різновидів і назв: сопілка, дудка, свиріль та ін.

- Чи бачив/ла ти флейту? На що схожий цей інструмент?
- Як на ньому грають?
- Які ще музичні інструменти, схожі на флейту, ти знаєш?



Уроки плавання

Завдання:

Розкажи, чого ти боїшся, але хочеш перемогти свій страх. Як ти плануєш це зробити?

Словникова робота:

Тренування

Удосконалення навичок, їх розвиток шляхом систематичного виконання певних вправ. Тренування найбільше використовуються у спорті — це фізичні тренування, або тренування тіла. Існують також тренування пам'яті, уваги, волі та ін.

- Чи відвідуєш ти тренування? Які саме?
- Як ти вважаєш, навіщо вони потрібні?
- Які ще тренування, крім спортивних, ти знаєш? Наведи приклади.

Рятувальник Людина, яка рятує інших. Рятувальник — це професія, хоча є і рятувальники з доброї волі. Професія рятувальника складна й героїчна, вона вимагає чітких дій у надзвичайних (небезпечних) ситуаціях, тому рятувальникам потрібно багато тренуватися і вправлятися. Для рятувальника на воді необхідно гарно плавати та знати основи порятунку й надання першої допомоги. Для рятувальника на пожежах потрібно не боятися вогню і знати, як поводитися в будівлях, які палають, та ін. У нашій країні працює Державна служба з надзвичайних ситуацій (ДСНС). У разі небезпеки людина має зателефонувати за номером 112, а далі оператори передаватимуть виклик на відповідні аварійно-рятувальні служби.

- Чи бачив/ла ти коли-небудь роботу рятувальників?
- Хто такий рятувальник? Від якого слова утворилося слово «рятувальник»? Що він робить?
- Чи багато потрібно знати та вміти рятувальнику?
- Що означає «надзвичайна ситуація»?
- Куди ти звернешся, якщо ти чи хтось поряд потребуватиме допомоги?

Чарівник країни Оз

Завдання:

Уяви, що ти — Доро. Перекажи казку від імені дівчинки докладно. Не забувай про інтонацію, міміку, жести!



Словникова робота:

Гоблін Міфічна істота, що може знущатися з людей, а може допомагати їм. За віруваннями народів Німеччини та Англії, гобліни — маленькі сині або зелені чоловічки, що мешкають групами в лісах або в гірських печерах, але можуть пробиратися в людські житла. Вони стукають у горщики та сковорідки, стягують одяг зі сплячих людей, пересовують меблі, змушують собак вити та ін., тому гоблінів потрібно задобрювати. У сучасній культурі гобліни дуже популярні. Їх можна зустріти у творах Джона Толкіна («Володар перснів») та ін., коміксах MARVEL про Людину-павука, напр.: Зелений Гоблін, Хобгоблін, Демогоблін та ін.

- Хто такі гобліни? Який в них вигляд?
- Звідки ти дізнався/лася про гоблінів?
- Чи подобаються тобі ці істоти?
- У яких творах є гобліни? Які вони? Як їх звуть?

Опудало Подоба людської постаті з начиненого соломою старого одягу, яку ставлять за допомогою хрестовини в садках і нагородах для відлякування птахів. Опудалом також називають знаряддя для тренування солдатів чи спортсменів, що замінює постать, тулуб людини.

- Чи розумієш ти слово «опудало»? Що воно означає?
- Із чого зазвичай робили опудало раніше?
- Для чого воно використовується?

РІВЕНЬ 9



Дванадцять місяців

Завдання:

Якої пори року ти попросив би у 12 місяців? Опиши природу в цю пору року: які небо, сонце, повітря? Які дерева? Яка земля? У що вдягнені люди? За що ти любиш цю пору року? Склади текст-опис.

Словникова робота:

Заздрити Відчувати неприязнь, вороже ставлення до когось через його успіхи, вроду, статки, переваги над іншими. Заздрість або заздрощі можуть бути чорними, коли через них бажають, щоб у людини сталося щось погане й вона позбулася своїх переваг. Однак існує і біла заздрість, яка спонукає заздрісника самому ставати кращим, щоб стати рівним і мати такі самі успіхи.

- Як ти розумієш слово «заздрити»?
- Це гарна чи погана якість людини?
- Чи чув/ла ти, що заздрощі можуть бути білими й чорними? Як це?
- Чи відчував/ла ти коли-небудь заздрощі? Якими вони були?

Історія серфінгіста

Завдання:

Стисло перекажи історію життя Леона-серфінгіста (5–6 речень). Продовж переказ розповіддю про свої мрії щодо майбутньої професії чи заняття. Що ти хотів/ла би робити? Як ти цього досягнеш? Чи довго потрібно вчитися? Де ти працюватимеш?



Словникова робота:

Серфінг

Водний вид спорту, що зародився на Гаваях у минулому столітті. Серфінгіст має спіймати хвилю, що йде до берега, і проїхати на її гребені лежачи або стоячи на спеціальній пласкій дошці з невеликим гребінцем (кілем) знизу. До ноги серфінгіста дошка прив'язана за допомогою спеціальної мотузки, яка має назву «лиш». Нині серфінг популярний в усіх країнах світу, але найбільш розвинений у Каліфорнії (Америка). Серфінг — літній вид спорту, однак багато серфінгістів вважають, що катання на хвилях узимку більш комфортне, ніж улітку.

- Чи бачив ти заняття серфінгом? Де саме? Коли це було?
- Як ти вважаєш, це складно? Чи довго потрібно цього вчитися?
- Яке спорядження має серфінгіст?
- У яку пору року серфінгістів найбільше?
- Чи хотів би ти кататися на хвилях?

Гідрокостюм

Спеціальний костюм для роботи та розваг у великих водоймах. Дослівне тлумачення — «водний костюм». Гідрокостюм щільно покриває все тіло людини й має манжети на шиї та кінцівках або щільний капюшон. Гідрокостюми запобігають переохолодженню, захищають людину від можливих уражень на воді або під водою. Гідрокостюми використовують для дайвінгу (занурення під воду), серфінгу в холодну пору року та ін.

- Чи бачив ти гідрокостюм? Де й на кому?
- Як виглядає гідрокостюм?
- Як ти вважаєш, для чого існують гідрокостюми?
- Які два слова утворили слово «гідрокостюм»? Якого значення вони йому надали? Скільки наголосів у цьому слові? Чому?
- Хто, на твою думку, використовує гідрокостюми постійно?



Кравець і ведмідь

Завдання:

Пограйте разом! Розподіліть ролі Павла й ведмедя з другом чи батьками. Перекажіть в особах частину тексту, де Павло обманув ведмедя.

Словникова робота:

Вихвалитися, хизуватися

Слова, близькі за значенням, що позначають виставляти що-небудь напоказ, пишатися чим-небудь, хвалити самого себе, чванитися. Вони мають незначні відмінності у значенні: «хизуватися» пов'язано з дією — показувати предмет гордошів, «задирати носа» та ін., а «вихвалитися» — зі словами, мовленням людини.

- Чи близькі за значенням слова «вихвалитися» та «хизуватися»?
- Що вони означають?
- Чи мають якісь відмінності у значенні?
- Покажи, як ти хизуєшся і як вихваляєшся?

Обладунок

Це бойове спорядження воїна в давнину. До обладунків належали залізний панцир або кольчуга для захисту тулуба; шолом чи кольчужний капюшон — для захисту голови; наголінники та нарукавники — для захисту ніг і рук воїна. Сучасними обладунками військових є бронезилети.

- Чи чув/ла ти слово «обладунок»? Що воно означає?
- Із чого склалися обладунки лицаря? А княжого воїна?
- Які частини тіла воїна мали захищати обладунки?
- Яка заміна обладункам у сучасних солдатів?
- Опишіть бронезилет сучасного воїна.

Принцеса

Завдання:

Перекажи частину тексту, у якій ідеться про те, що Лука знає свої права. Які свої права ти знаєш? Продовж розповідь, розкажи значення кожного з них. За потреби звернися до дорослих.



Словникова робота:

Дражнитися

Навмисне сердити, злити кого-небудь, викликати гнів у когось, дратувати, передражнювати когось.

Глузувати

Уїдливо насміхатися, висміювати когось або щось, кпинити, кепкувати.

- Чи розумієш ти слова «дражнитися» і «глузувати»? Що вони означають?
- Чи є якась різниця у значенні цих слів? Яка саме?
- Які ще слова означають те саме?
- Чи дражнили тебе коли-небудь?
- Чи хтось глузував із тебе?

Зроби мені ласку

Вислів, за допомогою якого чемно просять про щось, позначає те саме, що й «будь ласка», «будьте ласкаві», «коли ваша ласка».

- Як ти розумієш вислів «зроби мені ласку»?
- Чи вживаєш ти його? Як часто?
- Які ще вислови позначають те саме?
- Склади речення з кожним із них.

Тест на хоробрість

Завдання:

Розкажи, який тест на сміливість запропонував би пройти ти? Визнач, у чому він полягатиме? Що для нього потрібно? Де він проходитиме? Що ти відчуватимеш під час тесту? Чи можеш не пройти тест? За яких умов?



Словникова робота:

Перець чилі

Дуже гострий перець родом із Мексики та Південної Америки, червоний, тонкий, з видовженою формою, часто із закрученим кінчиком. Слово «чилі» у перекладі з ацтекської мови означає «червоний». Він є дуже потужним засобом проти застуди та подібних захворювань, але чилі допомагає лише в малих дозах. Великі дози перцю небезпечні — він може обпалити навіть шкіру рук, тому з ним мати справу ліпше виключно в рукавичках. Найбільш небезпечний цей перець для рота та очей. Тож потрібно бути дуже обережним під час готування їжі, а після цього треба ретельно вимити руки та всі поверхні холодною водою.

- Чи куштував ти коли-небудь чилі?
- Чи знаєш, який він на смак?
- У чому користь чилі?
- Чим він небезпечний для людини?
- Як запобігти ураженню очей та рота чилі?

Словникова робота:

Спрокво́ла

Робити щось не поспішаючи, не кваплячись, не відразу, повільно.

- Як ти розумієш слово «спроквола»?
- Чи віднайдеш, яке слово «заховалося» всередині слова «спроквола»? Так, це слово «кволий», тобто слабкий, немічний. Отже, людина щось робить спроквола у стані слабкості.
- Чи був у тебе колись такий стан? Що ти робив/ла спроквола?

Видавити із себе

Сталий вираз (фразеологізм), який позначає, що людина говорить неохоче, з паузами або з притиском, неначе кожне слово вимовляє під тиском. Тотожне значення має і фразеологізм «слова не видавиш», однак стосовно іншої людини, не себе.

- Чи чув/ла ти вирази «видавити із себе» або «слова не видавиш»? Як ти вважаєш, що вони означають? У яких ситуаціях і чому саме так кажуть про людей?
- Пригадай, як називаються сталі вирази, у яких слова разом мають інше значення, ніж кожне окремо. Чи можеш ти пригадати приклади таких виразів?
- Склади 2 речення, використавши вирази «видавити із себе» і «слова не видавиш».



Мауї та зачарований рибальський гачок

Завдання:

Усне завдання: Обери один із варіантів завдання або виконай їх усі.

- 1, Спробуй знайти легенду про рідний край (місто, село, регіон) у мережі «Інтернет» і перекажи її докладно.
- 2, Уяви себе художником. Який краєвид ти обрав/ла би в рідному місті (селі)? Опиши картину, яку ти намалював/ла би. Що було б зображене на тлі? Що на передньому плані? Які кольори ти використав/ла би?

Письмове завдання: Обери один із варіантів завдання або виконай їх усі.

- 1, Запитай у старших родичів, чи знають вони легенду або міф про цікаве місце у краю, де ти живеш, наприклад, про дерево цікавої форми, дивну скелю чи пагорб. Із їхніх слів стисло запиши легенду.
2. Знайди природну цікавинку у своєму місті (селі), придумай і запиши історію про те, як вона утворилася.

Словникова робота:

Нова Зеландія

Острівна країна в Тихому океані, розташована на двох великих островах (Північному і Південному) та багатьох дрібних острівцях. У Новій Зеландії фільмували стрічку «Володар перснів» і будинки гобітів залишили як туристичний атракціон. Наразі місто Матамата називається Гобітон. Корінним населенням Нової Зеландії є народ маорі.

- Чи знаєш ти країну Нову Зеландію? Де вона розташована?
- Спробуй відшукати Нову Зеландію на мапі й подивитися, з яких островів вона складається.

Каное Найдавніший човен, який робили, видовбуючи заглиблення у стовбурі дерева. Людина керувала каное, стоячи на колінах або сидячи, за допомогою одного весла, по черговою загрибаючи воду по різні боки. Окремим видом каное є вака — великий човен новозеландського народу маорі. Вака вирізнялася не лише розміром, а й дерев'яною різьбленою обшивкою, що була вищою на носі та кормі човна.

- Чи бачив/ла ти каное? Де саме? Як воно виглядає?
- Як ти вважаєш, чому каное є першим різновидом човна, який почали робити люди?
- Якби в тебе було каное, куди ти поплив/ла би на ньому?

Волосінь Прив'язана до вудилища довга міцна нитка з волосин коня, шовку, капрону та ін., на кінці якої прикріплено риболовецький гачок.

- Чи чув/ла ти коли-небудь слово «волосінь»? На яке слово воно схоже? Так, «волосся». Отже, волосінь зроблено з волосся.
- Що замінює волосінь сучасним рибалкам?
- Розпитай у дорослих, чи знають вони значення слова «волосінь»? Якщо ні — поясни їм.

Черепаха в сонцезахисних окулярах

Завдання:

Усне завдання: Розкажи про реальний випадок або уяві, що ти побачив/ла, як хтось засмічує природу. Як ти вчинив/ла?

Письмове завдання: Ти, напевно, знаєш, що пластик — це велика проблема для природи. Спробуй визначити кілька різних способів, як уникати забруднення природи пластиком і напиши інструкцію для інших дітей.



Словникова робота:

Забруднення води

Це зниження рівня чистоти вод Світового океану (водної оболонки Землі) через сміття та шкідливі речовини, які люди викидають у природні водойми. Переважна кількість морського сміття — це пластик. Морське сміття збирається в купи або плаває окремо. У Світовому океані вже є величезні ділянки сміття — такі великі, що їх видно навіть з орбіти. Учені виявляють пластик в організмах риб, морських тварин, птахів. Пластикові пляшки, плівка, рибальські сітки вбивають дельфінів, морських черепах та інших мешканців Світового океану. Екологи стверджують, що до середини ХХІ ст. пластику в океані буде більше, ніж риби, якщо кожна людина не звертатиме на це увагу.

- Як ти розумієш словосполучення «забруднення води»? Що воно означає? Де ти його чув/ла?
- На Землі забруднено води в одній, кількох чи всіх водоймах? Як називаються всі водойми нашої планети?
- Чим забруднено води Світового океану? Як ти думаєш, якого матеріалу найбільше в морському смітті? Чому?
- Кому шкодить пластик у воді?
- Що потрібно робити людству, щоб не шкодити морським мешканцям?

4.2. Ігри та вправи для соціально-емоційного розвитку учнів

4.2.1. Завдання до книг за рівнями (інтеграція СЕН в урок)

РІВЕНЬ *

«Мило»

А яке в тебе мило? Якого воно кольору? Тверде чи рідке? Як пахне?

Вправа «Миємо ручки». Мета — зняття емоційної напруги та тілесних затисків.

Намочимо мило. Яким воно стало? Слизьким, вислизає з рук. Відчуваємо його «непосидючість» у руках. Намильємо ручки. Спочатку долоньки, з'єднаємо їх між собою та розтираємо до відчуття приємного тепла. Потім зовнішні боки кисті — спочатку однієї руки, потім іншої. Далі «миємо» руки, розтираючи їх одна об одну й між пальчиками. Потім обхватуємо правою рукою зап'ястя лівої руки й гарненько його розтираємо, ніжно здавляючи. Повторюємо вправу лівою рукою і розтираємо зап'ястя правої руки. Закінчили вправу й стряхнули ручки (5–6 разів). Далі вдих (повільно) — ручки вгору; затримка дихання; видих — ручки вниз («сушимо» наші ручки).

«Лимон»

Чи любиш ти кислий лимон? Поясни, чому?

Вправа «Лимони». Мета — зняти м'язову напругу.

Уявіть, ніби ви підходите до дерева та зриваєте два лимони, по одному в кожную руку. Сильно здавіть лимони, щоб вичавити сік — вичавлюйте, вичавлюйте, вичавлюйте! Киньте лимони на підлогу та розслабте руки. Потім повторюйте, доки соку не набереться на склянку лимонаду. Після останнього натискання та кидка струсіть руки, щоб розслабитися.

«У лісі»

Хто тобі більше подобається більше — лис чи лось? Чому?

Вправа «Прогулянка в зоопарку — 1». Мета — зняти м'язову напругу, емоційне наповнення, втіха, веселість.

Діти починають рухатися по кімнаті, зображуючи клишоного ведмежатко (на зовнішньому боці стопи), пташеня (на носочках), качечку (на п'ятках). Водночас погляд зосереджений в одній точці — на стіні перед дитиною.

«Тім»

Розкажи, що відчув Тім, коли його вітали?

Вправа «Український літачок». Мета — відреагування емоції радості, захищеності, впевненості.

Діти розводять руки в різні боки й починають нахиляти тіло то вправо, то вліво. Кружляємо над рідною землею і спостерігаємо, щоб ніхто наші кордони не перетнув.

«Смакота»

Яка в тебе улюблена смакота? Розкажи, чому?

Вправа «Вподобайка-невподобайка» («Лайк-дизлайк»). Мета — тілесне та емоційне відреагування задоволення/незадоволення.

Дитина стоїть, спина пряма, руки розставлені в сторони. Кисті стиснуті в кулаки, окрім великих пальців. Один палець дивиться вниз, а інший — вгору. На вдиху пальці міняються місцями, на видиху — знову міняються місцями. На затримці дихання — утримування пози. Вправа виконується 5–8 разів. Відлік: вдих, видих — 2–10 разів плескаємо в долоні, затримка дихання — 1–5 разів плескаємо в долоні.

«Біля річки»

Що ти відчуваєш, коли стає похмуро? Подмухай як вітер.

Вправа «Вітер». Мета — психоемоційне врівноваження.

На повільному видиху пальцем або долонькою переривати повітряний струмінь так, щоб вийшов звук вітру.

«Про музику»

Уяви, що тобі потрібно намалювати музику. Розкажи про неї.

Вправа «Дихаємо –співаємо». Мета — психоемоційне врівноваження, розслаблення, наповнення емоцією радості.

Вдих. Далі дитині пропонується вокалізувати на видиху, проспівуючи, окремі звуки (а, о, у, ш, х), їх поєднання (з переходить в с, о в у, ш в щ і далі).

«Вінок»

Розкажи, що ти знаєш про український вінок? Що він символізує? Намалюй його.

Вправа «Соняшник». Мета — заспокоєння, розслаблення, психоемоційне врівноваження.

Зробити повний видих і набрати повітря повільно через ніс, слідкуючи за тим, щоб передня черевна стінка все більше видавалася вперед (набирати повітря повільно, не напружуючись). При цьому діафрагма уплощується, збільшується об'єм легень, грудна клітка розширяється. На 2 –5 секунд затримати повітря, потім почати видихати ротом з підтягуванням черевної стінки; у кінці видиху опускаються груди. Дихаємо повільно, уникаючи поштовхів — вдих уздовж стебла, квітка підіймає голівку; видих — розквітає і тягнеться до сонця.

РІВЕНЬ 1

«Погода»

Із яким виразом ти говоритимеш про теплу погоду? А про дощ?

Вправа «Збираємо енергію сонця». Мета — зняття тілесної та емоційної напруги, наповнення емоцією радості.

Повільний вдих, руки плавно розводяться в сторони й підіймаються вгору (або в сторони і до грудей) — « рух, що притягує». На видиху — « рух, що відштовхує» — руки опускаються вздовж тіла долонями донизу. Гармонійно поєднуємо вправу з уявленням про втягування в себе сонячного світла й тепла, розповсюджуючи його по всьому тілу зверху донизу.

«Розміри»

Уяви, що ти на морі. Розкажи, що там тобі подобається.

Вправа «Море». Мета — тілесне розслаблення, зняття емоційної напруги.

Вправа виконується стоячи 4 –6 разів. Уявляємо, що ми на морі, й спостерігаємо за плескотом хвиль — маленьких і великих. Ось таких! Одна рука на поясі, інша — на рівні грудей малює в повітрі маленьку хвилю паралельно підлозі. Вправа виконується спочатку однією рукою, потім — іншою. Руки в замку на рівні грудей малюють у повітрі велику хвилю горизонтально підлозі.

«Знайомство»

Хто твій найкращий друг? Як ти познайомився з ним?

Вправа «Обійманці». Мета — відчуття психоемоційної єдності з іншим, підтримки, емоційного тепла.

Дитині пропонуємо обійматись зі словами: «обійми мене, сильніше, ніж я тебе». Призначаємо дитину головною з лічби обіймів.

«Поні»

Розкажи, про якого домашнього улюбленця ти мрієш? Який він на вигляд?

Вправа «Зайчик-пострибайчик». Мета — зняття психоемоційної напруги, тілесних затисків, наповнення емоцією радості, веселощів.

Просимо дитину уявити себе маленьким пухнастим зайчиком. Якого кольору зайчик — біленький (взимку) чи сіренький (влітку). Зайчик починає по-різному стрибати (біленький — по засніженому полю; сіренький — по чарівній лісовій галявині), чергуючи різні види стрибків (вперед-назад, в сторони, ноги разом — ноги нарізно, схрещуючи ноги). Далі підключаємо руки, які повторюють рухи ніг.

«Світло»

Розкажи, що допомагає тобі бачити в темряві? Намалюй це.

Вправа «Квітка та свічка». Мета — розслаблення, заспокоєння.

Це проста вправа на розслаблення, що сприяє глибокому диханню. Уявіть, що у вас в одній руці приємно пахне квітка, а в іншій — запалена свічка. Повільно зробіть вдих через ніс, й уявіть, що відчуваєте запах квітки. Повільно видихніть через рот, наче задуваєте свічку. Повторіть кілька разів.

«Фрукти та кольори»

Розкажи, який фрукт тобі смакує найбільше? Який він на смак?

Вправа «Яблучко по тарілочці покотилось». Мета — розслаблення, зняття тілесних затисків.

Вправа виконується стоячи по 4 –6 разів. Руки на поясі. Діти обертають голову по колу (за часовою стрілкою і навпаки). Озвучуємо вправу: «Яблучко покотилось, покотилось зліва направо; яблучко покотилось, покотилось справа наліво».

«Лолин дім»

Опиши кімнату своєї мрії.

Вправа «Будиночок». Мета — заспокоєння, відчуття захищеності, підтримки, опори.

Просимо дитину уявити, що вона — будиночок: затишний, теплий. Починаємо проходити по всьому тілу доторками зі словами: «Будиночок, ти Будиночок — це в тебе підлога (ніжки), стіни (проходимо по всьому тілу доторками), дах — голівка. Ти в затишному будиночку». (Можна покласти руку на серце.)

«Транспорт»

Яким транспортом тобі подобається подорожувати? Розкажи про це цікаву історію.

Вправа «Котик гуляє по горах». Мета — розслаблення, заспокоєння, зняття психоемоційної напруги, відчуття легкості, затишку.

Зробити повний видих і набрати повітря повільно через ніс, слідкуючи за тим, щоб передня черевна стінка все більше видавалась вперед (набирати повітря повільно,

не напружуючись). При цьому діафрагма уплощується, збільшується об'єм легень, грудна клітка розширяється. На 2 – 5 секунд затримати повітря, потім почати видихати ротом з підтягуванням черевної стінки; у кінці видиху опускаються груди. Дихаємо повільно, уникаючи поштовхів — котик гуляє по горах (вверх-вниз).

РІВЕНЬ 2

«Пірати»

Розкажи про свою найцікавішу пригоду. Який у тебе був настрій?

Вправа «Угадай емоцію». Мета — вміння зчитувати емоції інших.

Усі учасники по черзі зображають емоцію, а інші намагаються вгадати. Грати можна вдвох і гуртом.

«Погода»

Опиши свою улюблену погоду. Ти любиш бігати по калюжах? А грати у сніжки?

Вправа «Розганяємо вітер». Мета — зняття психоемоційної напруги, тілесне розслаблення.

Дитина стоїть, спина пряма, руки прямі дивляться вліво. На вдиху руки описують півколо через верх і зупиняються в позі — обидві руки прямі, дивляться вправо. Дихання при цьому затримується. На видиху руки описують півколо через низ і зупиняються у початковій позі. Вправа виконується 5 – 8 разів. Відлік: вдих, видих — 2 – 10 разів плескаємо в долоні, затримка дихання — 1 – 5 разів плескаємо в долоні.

«Козаки»

Які почуття викликають у тебе козаки? Чому?

Вправа «Низький уклін». Мета — розслаблення, зняття психоемоційної напруги, наповнення почуттям вдячності, гордості, єдності.

Стоїмо, ноги разом, руки опущені. На вдих повільно підіймаємо розслаблені руки вгору, поступово розтягуючи все тіло (п'яти від підлоги не відриваємо); затримуємо дихання. На видих поступово розслабляємо тіло, опускаємо руки і згинаємося в попереку, затримуючи дихання, — «низький уклін українським воїнам, які захищають нас від ворожої навали».

«Забіг»

Чи подобаються тобі змагання? Опиши свій настрій, коли перемагаєш. А коли програєш?

Вправа «Підіймаюсь сходами». Мета — розслаблення, зняття психоемоційної напруги; наповнення відчуттям упевненості в собі, здатності рухатися вперед, долаючи перепони.

Зробити повний видих і набрати повітря повільно через ніс, слідкуючи за тим, щоб передня черевна стінка все більше видавалася вперед (набирати повітря повільно,

не напружуючись). При цьому діафрагма уплощується, збільшується об'єм легень, грудна клітка розширюється. На 2 –5 секунд затримати повітря, потім почати видихати ротом з підтягуванням черевної стінки; у кінці видиху опускаються груди. Дихаємо повільно, уникаючи поштовхів — піднялись на сходинку — вдих; зупинились — видих.

«Читання»

Розкажи про свою улюблену книжку. Який персонаж тобі подобається більше? Чому?

Вправа «Канатоходець». Мета — навчити тримати баланс; впевненість у собі, задоволення, гордість.

Просимо дитину уявити себе канатохідцем, який вправно рухається по канату під куполом цирку. Глядачі затихли в очікуванні. Руки розводимо в сторони й починаємо рухатися по одній лінії, приставляючи п'ятку до носочка та балансуючи руками. Дихаємо плавно, повільно.

РІВЕНЬ 3

«Золота рибка»

Розкажи, що робить тебе щасливим? Яке бажання ти загадав би «золотій рибці»?

Вправа «Рибки». Мета — тілесне розслаблення, сповільнення, відчуття легкості.

Дитина складає долоньки разом (долонька до долоньки) і на вдих витягує ручки вперед і починає плавати «рибкою» між коралів та водоростей. Можна запропонувати дитині заплющити очі й уявити приємні, легенькі доторки води та водоростей.

«Цифри»

Зобрази веселу мавпу, зубастого крокодила, гнучку змію, пташку. Хто тобі подобається більше?

Вправа «Пташенята». Мета — тілесне розслаблення, сповільнення, відчуття легкості, веселості, радості, спокою.

Просимо дітей обрати, яку вони зображатимуть пташку; згадати, як вона виглядає, якого кольору в неї пір'ячко; яка вона за розміром. Розводимо ручки в різні боки й починаємо кружляти, плавно «розмахуючи крильцями». Дихаємо спокійно, повільно, «летимо», нікуди не поспішаючи. Вдих-видих.

«Золотий лев»

На яку тварину ти хочеш бути схожим? Розкажи, чому?

Вправа «Лінивий кіт». Мета — зняття м'язової напруги.

Уявіть, що ви — лінивий кіт, який щойно прокинувся після приємного довгого сну. Широко позіхніть. Помурчіть, як кіт: «няв-няв». Тепер витягніть руки, ноги та спину й повільно потягніться, як кіт. І розслабтеся.

«Обід»

Яка твоя улюблена страва? Поділись рецептом.

Вправа «Колобок». Мета — зняття м'язової напруги, заспокоєння, відчуття захищеності, єдності.

Вдих-видих. «Зараз випікатимемо колобка». Вправа виконується сидячи. Спочатку «засипаємо» борошно — виконуємо легкі рух и руками по всьому тілу; потім «наливаємо» водички — виконуємо поглажувальні рухи по всьому тілу. Далі «замішуємо тісто», а потім «ліпимо колобка» — дитина сидить, обійнявши себе руками. А ми її обіймаємо за спинку. Розкриваємо руки — «колобок випікся».

«Мої почуття»

Намалюй свій настрій. Опиши його.

Вправа «Лінії емоцій». Мета — відреагування емоцій суму, радості, гніву тощо.

Запропонуйте дитині за своїм вибором намалювати сумну лінію, радісну, скривджену, гнівну, щасливу та ін. Намалюйте, як ви бачите лінії з різними емоціями. Порівняйте малюнки. Ця гра не тільки розвиває уяву, а й допомагає наочно побачити різницю між сприйняттям.

«Де м'яч?»

Розкажи про свою улюблену іграшку. Хто її тобі подарував?

Вправа «Веселий м'яч». Мета — зняття психоемоційної напруги, наповнення емоцією радості, задоволення.

Діти стоять колом. Просимо уявити себе веселими м'ячиками. Дорослий промовляє слова і демонструє рухи, які діти повторюють за ним:

- «кинеш об стіну, а я відскочу» (присідаємо й підскакуємо);
- «кинеш об підлогу, а я відскочу» (присідаємо й підскакуємо);
- «я з долоньки в долоньку лечу» (розхитуємося з боку в бік, переносимо вагу тіла з однієї ноги на іншу);
- «спокійно сидіти не хочу» (присідаємо і підскакуємо вгору).

«Котигорошко»

Назви якості, які допомогли Котигорошку перемогти Змія.

Вправа «Змійка». Мета — зняття психоемоційної напруги, відреагування емоції страху, гніву.

Дитина дивиться на свої руки й починає здійснювати хвилеподібні рухи пальцями, спочатку однією рукою, потім іншою, а потім обома руками разом. Спочатку «змію» зображує великий палець провідної руки, інші пальці в кулаку, потім долучається вказівний і так далі, поки вся кисть не здійснюватиме хвилеподібні рухи пальцями. Виконання вправи можна супроводжувати будь-якими шиплячими звуками. Далі вправа виконується у зворотному порядку.

«Зухвала мишка»

Розкажи як ти розумієш «зухвалість». Наведи приклад. Як ти реагував/ла на таку поведінку? Покажи вираз обличчя.

Вправа «Голова-шия-руки». Мета — тілесне розслаблення, відреагування зухвалості, хвалькуватості.

Діти обертають головою, гойдають нею у різні боки, піднімають-опускають плечі (кожне плече окремо, а потім разом). Далі здійснюють рухи руками: руки підіймаються вгору і падають, потім обертаються у плечовому суглобі разом і окремо.

РІВЕНЬ 4

«Дощ»

Розкажи про свої улюблені справи під час сонячної погоди. А під час дощу?

Вправа «Що я відчуваю сьогодні». Мета — відреагування базових емоцій, вміння усвідомлено сприймати емоції та проживати і не боятись їх.

Кожен день дитина вибирає емоцію дня. Грати можна в будь-якому віці. Роздрукуйте картинки із зображенням емоцій. Можна взяти улюбленого персонажа мультфільму. Нехай дитина вибере картинку і розповість: «Сьогодні я відчував радість/смуток/злість/..., коли ...».

«Орієнтування»

Де твоє улюблене місце? Опиши та намалюй його.

Вправа «Каруселі й гойдалки». Мета — зняття тілесної напруги, вміння тримати баланс; почуття задоволення, впевненості, опори.

Стоїмо, дихаємо спокійно. Руки на поясі. Починаємо обертати тулубом спочатку в один бік, а потім в інший. Далі робимо нахили тулуба вперед-назад, вліво-вправо.

«День матері»

Намалюй подарунок для своєї найдорожчої людини. Опиши його.

Вправа «Мольберт». Мета — зняття психоемоційної та тілесної напруги, вміння відчувати іншого, усвідомлене взаєморозуміння.

Вправа виконується стоячи або сидячи. Починаємо «малювати» на животику, спині різні букви, цифри чи прості форми, а дитина має вгадати, що це. Далі діти можуть виконувати цю вправу парами.

«Кам'яний суп»

Як вороні вдалося приготувати суп? Тобі подобається ворона? Чому?

Вправа «Ріжки та ніжки». Мета — психоемоційне розслаблення, відреагування базових емоцій гніву, відрази, здивування, радості.

Сидимо, спинки рівні. Вправу можна виконувати і стоячи. За командою дорослого діти починають послідовно зображувати ріжки — підіймають вказівний і середній пальці вгору, ніжки — вказівний і мізинець вниз. Спочатку робимо це правою рукою, потім лівою, потім обома руками. Можна ускладнити завдання: одна рука показує ріжки, а інша — ніжки.

«Мистецтво»

Який вид мистецтва подобається тобі? Що ти любиш створювати? З яким настроєм ти це робиш?

Вправа «Малюємо й пишемо в повітрі». Мета — зняття тілесної напруги, відреагування задоволення, втіхи, жвавості, цікавості, ентузіазму, азарту, драйву.

Діти малюють і пишуть у повітрі спочатку всією рукою, потім тільки передпліччям, затим лише кистю — різні фігури, цифри, літери, слова.

РІВЕНЬ 5

«Про кита»

Що допоможе тобі не боятися в темряві? Опиши це.

Вправа «Дихаємо на повні груди». Мета — зняття психоемоційної напруги, заспокоєння; відреагування емоції страху, хвилювання, тривоги.

Сіли зручно, вирівняли спинку, поклали руку на живіт. Вдих носом, наповнюючи цілком спочатку живіт, а потім і грудну клітку. Пауза, затримка дихання. Голосний видих ротом — напружуючи м'язи горла, ніби хочете зупинити повітря («Х-а-а-а-а»).

«Ланч-бокс для бутерброда»

Розкажи, що може тебе розсердити? Чому?

Вправа «Дихання на три секунди». Мета — емоційне врівноваження, заспокоєння; відреагування емоції гніву.

Якщо ви помітили, що обурилися чи напружилися, зробіть вдих на 3 секунди і видих на 3 секунди. Повторіть три рази. Далі вправу можна ускладнювати наступним чином: вдих 3 секунди — видих 5 секунд; вдих 3 секунди — видих 7 секунд. Якщо впоралися з виконанням вправи, продовжуйте: вдих 3 секунди — видих 8 секунд; вдих 3 секунди — видих 9 секунд; вдих 3 секунди — видих 10 секунд.

«Уночі»

Придумай історію, яку можна розказати на ніч усій сім'ї.

Вправа «Я здивуюся, якщо...». Мета — відреагування емоції здивування, подиву; розуміння того, що таке «очікуване» та «несподіване»; веселощі, радість, єдність.

Суть гри проста. Ви видумуєте кумедні ситуації, які можуть викликати подив.

Наприклад, я здивуюся, якщо ти одягнеш моє плаття. Я здивуюся, якщо тато повернеться додому в костюмі супергероя. І так далі. Це не тільки можливість повеселитися, а й чудове тренування уяви й винахідливості.

«Великодній Кролик»

Як святкуєш Великдень ти? Уяви, що надалі Кролик пристрибав до тебе. Кому ти роздаси десять яєць?

Вправа «Доброго, доброго ранку». Мета — відчуття власного тіла, позитивне налаштування.

Доброго ранку, носик; доброго ранку, щічки; доброго ранку вушка; доброго ранку шийка; доброго ранку плечики тощо — торкаємося різних частин тіла, промовляючи слова (можливо, цілючи). Треба пройти всім тілом.

«Том Соєр»

Поміркуй і вислови свої думки щодо вчинку Тома в есе, використовуючи докази. А в тебе була така ситуація?

Вправа «Килимок». Мета — відчуття власного тіла, розслаблення, заспокоєння, психоемоційне врівноваження.

Вправа виконується стоячи або сидячи. Уявляємо себе килимком, який треба добре повибивати. Починаємо простукувати долоньками, а потім кулачками все тіло, мов килимок.

РІВЕНЬ 6

«Скульптор»

Уяви, який вигляд має Фея Лотта. Опиши та зліпи її з пластиліну.

Вправа «Пір'інка і статуя». Мета — зняття м'язової напруги, розслаблення, заспокоєння.

Уявіть, що ви — пір'інка, яка літає в повітрі приблизно десять секунд.

Раптом ви завмираєте й перетворюєтеся на статую. Не рухайтесь!

Потім повільно розслабтеся, знову перетворюючись на пір'інку, що літає в повітрі.

Повторіть декілька разів. Переконайтеся, що закінчите пір'інкою в розслабленому стані.

«Принц-жаба»

Розкажи, хто твій друг. Як ви подружилися? Що робите разом? За що ти його цінуєш?

Вправа «Ладоньки-ладусі». Мета — налаштування на ритм іншого, відчуття єдності, підтримки, задоволення; радість, веселощі.

Під дитячий віршик діти, стоячи пара ми, плескають у долоні. Кожна дитина плескає в долоні, потім плескають двома руками з партнером, знову дитина плескає в долоні сама, потім плескають в долоні з партнером «ліва-права», ще раз плескає сама, потім — з партнером «ліва-права».

«Улюбленець»

Розкажи про свою улюблену домашню тваринку. Опиши та намалюй її.

Вправа «Курочка кудахче». Мета — швидке зняття психоемоційної напруги, мобілізація на діяльність; веселощі, радість.

Ноги на ширині плечей, руки опущені, кисті повернуті вгору. На швидкому вдиху руки притягуються під пахви кистями вгору. На повільному видиху — опускаються вздовж тіла кистями вниз.

«Усе про дерева»

Яке дерево тобі подобається найбільше? Чому? Намалюй його.

Вправа «Квітка». Мета — зняття психоемоційної напруги, розслаблення, задоволення, втіха, умиротворення.

З положення стоячи з опущеними руками легким рухом підіймати руки в сторони і вгору, злегка піднімаючись на носочках («росте, росте квітка») — глибокий вдих носом; водночас злегка надувати животик, як кульку. Повільно й ніжно опускати руки вниз через сторони, стати на п'ятки («розпустилась квітка») — одночасний видих ротом, ніби через трубочку.

«Блошиний ринок»

Розкажи, які свої іграшки ти хотів продати на блошиному ринку?

Переконай уявного покупця, що вони стануть йому/їй у пригоді?

Вправа «Читаємо емоції з картинки». Мета — відреагування базових емоцій, вміння розпізнавати емоції іншого.

Візьміть книжку із зображенням людей. Можна використовувати спеціальну літературу, саморобний альбом із картинками з інтернету й навіть звичайний журнал або газету. Спробуйте разом із дитиною визначити, які емоції відчуває людина на фото або на малюнку. Обговоріть свої здогадки. Вміння вгадувати емоції по обличчю допоможе у спілкуванні з людьми. У такі ігри можна грати скрізь: на вулиці, в музеї, вдома.

РІВЕНЬ 7

«Архітектор»

Ти любиш працювати в команді? Кого ти взяв би до неї? Чому?

Вправа «Місток дружби». Мета — тілесний контакт з іншим; взаєморозуміння, підтримка, відчуття тепла, єдності.

Просимо дітей на бажання утворити пари, придумати й показати який-небудь місток (за допомогою рук, ніг, тулуба). Якщо охочих не буде, ведучий може сам стати в пару з ким-небудь із дітей і показати, як можна зобразити місток (наприклад, стикнувшись головами або кистями). Потім він запитує, хто з дітей хотів би «побудувати» місток утрюх, учотирюх і далі до ти, поки будуть охочі. Закінчується вправа тим, що всі беруться за руки, роблять коло й підіймають руки вгору, зображуючи «Місток дружби».

«Золота рибка»

Які три бажання загадав би золотій рибці ти? Розкажи свою казку.

Вправа «Рибки та водорості» (групова). Мета — зняття психоемоційної напруги, зняття тілесної напруги; взаєморозуміння, розпізнавання ритму свого та іншого.

Діти діляться на дві групи — «рибки» й «водорості». «Водорості» підіймають ручки вгору і розхитуються з боку в бік. У цей час «рибки» швидко «плавають» між водоростями, склавши долоньки разом й витягнувши руки вперед. Далі групи міняються ролями.

«Інтернет»

Розкажи цікаву історію з інтернету. Чому вона тобі запам'яталась?

Вправа «Малюємо й пишемо в повітрі». Мета — зняття тілесної напруги, відреагування задоволення, втіхи, жвавості, цікавості, ентузіазму, азарту, драйву.

Діти малюють і пишуть у повітрі спочатку всією рукою, потім тільки передпліччям, потім тільки кистю — різні фігури, цифри, літери, слова.

«Приз для брехуна»

Придумай нісенітницю для імператора Костянтина. Опиши та намалюй її.

Вправа «Мольберт». Мета — зняття тілесної напруги, відреагування задоволення, втіхи, жвавості, цікавості, здивування.

Вправа виконується стоячи або сидячи. Починаємо «малювати» на животику, спині різні букви, цифри чи прості форми, а дитина має вгадати, що це. Далі діти можуть виконувати цю вправу пара ми.

«Колообіг води в природі»

А ти любиш експериментувати? Розкажи про свій вдалий експеримент. Що ти відчував цієї миті?

Вправа «Мова тіла». Мета — відреагування базових емоцій, вміння зчитувати емоції іншого з його жестів та пантоміміки.

Спробуйте зобразити емоцію рухами, не видаючи її обличчям. Нехай дитина спробує вгадати. Тепер поміняйтеся місцями. Обличчя можна прикрити хусткою або маскою.

РІВЕНЬ 8

«Морозиво»

Які твої улюблені різдвяні смаколики? Опиши їх.

Вправа «Сніговик». Мета — м'язове та психоемоційне розслаблення.

Вправа виконується стоячи. Починаємо «ліпити» з тіла дитини сніговика. Просимо напружити всі м'язи, наче «сніговик» змерз. А потім «гріємо сонечком» — «а зараз вийшло сонечко і сніговик тане». Просимо дитину розслабитись.

«Ослячі вуха»

Що допомогло принцу позбавитись ослячих вух? А ти завжди говориш правду? Чому?

Вправа «Очищення». Мета — м'язове та психоемоційне розслаблення, заспокоєння.

Вправа виконується стоячи. Просимо дитину уявити, як сонечко чи вода проходить (із нашими торканнями) по її тілу зверху донизу — і змиває, освітлює все, що напружує, лякає, заважає.

«Уроки плавання»

Розкажи, чого ти боїшся, але хочеш перемогти свій страх. Як ти плануєш це зробити? Напиши план.

Вправа «Острів Страху і його жителі». Мета — відреагування емоцій страху, гніву, злості, образи та трансформація їх у добро і щастя.

Починаємо з привітання: «Привітаймося та привітаймо одне одного ручками, ніжками, носиками...». Далі кожна дитина отримує картку, на якій написано ім'я одного з найстрашніших персонажів (Баба Яга, Кошій Безсмертний, вампір, скелет тощо). За сигналом ведучого дитина показує героя якомога більше страшним, а всі інші відгадують, хто був зображений. А тепер зроби страшного героя добрим! Кожна дитина придумує історію, чому його герой — житель Острова Страху — став страшним, і всі разом думають, як можна звільнити його від злості та страху, як зробити його добрим і щасливим. Кожен страшний персонаж проходить через ритуал звільнення від злості й стає добрим (дитина програє або промовляє це перетворення: наприклад, герой прощає того, хто його образив та ін.). Далі здійснюємо ритуал прощання — «Салют». Усі учасники заняття кладуть свої долоні на долоню ведучого. Поклавши долоню, дитина відповідає на питання: «Чому герої та люди стають страшними?». (Через образи, гнів, помсту тощо.) За командою ведучого всі відпускають свої руки й підіймають їх угору, запускаючи салют: «Ура!».

«Чарівник країни Оз»

Уяви, що ти потрапив у країну Оз. Що ти попросиш у Чарівника?

Вправа «Етюди на вираження основних емоцій». Мета — вміння виражати базові емоції.

Діти сидять на стільцях, розташованих кол ом, і передають одне одному який-небудь уявний предмет. Дивлячись на руки дітей, має скластися враження, що вони діють з реальними предметами. Музичний супровід: весела дитяча мелодія <https://youtu.be/VE5nELa7sQw>

«Діана Фоссі»

Уяви себе захисником тварин. Назви якості, які допоможуть тобі в цьому? Напиши їх.

Вправа «Орангутанг». Мета — психоемоційне та тілесне розслаблення.

Вправа виконується стоячи. Уявляємо себе мавпочкою і починаємо стукати себе по грудній клітці з криком: «Я-я-я-я», неначе мавпа.

РІВЕНЬ 9

«Історія серфінгіста»

Розкажи про свою мрію щодо майбутньої професії. Як ти цього досягнеш? Напиши план.

Вправа «Пальчики вітаються». Мета — м'язове розслаблення, відчуття власного тіла та його ритму.

Вправу можна виконувати сидячи або стоячи. Подушечки пальців торкаються і натискають один на одного («вітаються»). Спочатку працює провідна рука, потім непровідна, потім обидві руки одразу. Після цього вітаються великий і вказівний палець правої руки й великий та мізинець — лівої. Далі продовжуємо вправу: від мізинця до великого пальця на одній руці й від великого пальця до мізинця — на іншій.

Вправу можна повторити, натискуючи на подушечку пальчика й на ніготь. При цьому діти обов'язково мають проговорювати свої дії: «Вітаю, пальчик!» або «Вітаю, великий (вказівний, середній, безіменний, мізинчик) пальчик!».

Далі по чергово вітаються то 1-й і 2-й пальці правої руки, то лівої; те саме з іншими парами пальців; одночасно вітаються 1-й і 2-й пальці правої руки та 1-й і 5-й — лівої (тобто пальці правої руки вітають один одного від мізинця до великого пальця, а лівої — від великого пальця до мізинця).

«Кравець і ведмідь»

Розкажи про свій сміливий вчинок. Що ти відчував?

Вправа «Ми переможемо будь-які страхи!». Мета — відреагування емоції страху.

Діти передають по колу м'ячик, закінчуючи пропозицію: «Людина боїться ...». Повторюватися не можна. Хто повторюється, той вибуває з гри. Наприкінці гри робиться висновок: всі люди чогось бояться, але треба вчитися долати свої страхи. Далі з'являється чарівний «кубик відвертості». Діти на бажання розповідають про свої особисті страхи, а всі інші думають, що можна порадити в цій ситуації, як можна впоратися зі страхами. Потім кожен закінчує думку: «Страх заважає, коли ...», «Страх допомагає, коли ...». Робиться висновок про те, що страх може не тільки заважати, а й допомагати людині: наприклад, попереджати й захищати її від небезпеки. Насамкінець здійснюємо ритуал прощання — «Салют». За командою ведучого всі відпускають свої руки й разом підіймають їх угору, запускаючи салют: «Ми переможемо будь-які страхи!».

«Принцеса»

Опиши кумедну історію про одяг, яка трапилася з тобою чи знайомою людиною.

Вправа «Я здивуюся, якщо...». Мета — відреагування емоції подиву, здивування.

Суть гри проста. Ви вигадуете кумедні ситуації, які можуть викликати подив.

Наприклад, «Я здивуюся, якщо ти одягнеш моє плаття», «Я здивуюся, якщо тато повернеться додому в костюмі супергероя». І так далі. Це не тільки можливість поведитися, а й чудове тренування уяви й винахідливості. Гра так само допомагає дітям зрозуміти, що таке «очікуване» й «несподіване».

«Дванадцять місяців»

А ти любиш виконувати домашню роботу? З яким настроєм ти це робиш? Протанцюй або проспівай цей настрій.

Вправа «Угадай за голосом». Мета — вгадування базових емоцій за інтонацією, вміння інтонаційно передавати емоції.

Спробуйте вимовляти фрази по-різному. Хай дитина намагається вгадати, що ви відчуваєте. Тепер запропонуйте дитині вимовляти прості фрази з різними емоціями, неначе ви розмовляєте телефоном. Наприклад: «Сьогодні на сніданок була вівсянка»; «На грядці дозріла суниця»; «Ми їдемо на вихідні до міста».

«Тест на хоробрість»

Розкажи, який тест на сміливість запропонував би пройти ти? Визнач, у чому він полягатиме? Що для нього потрібно? Де він відбуватиметься? Що ти відчуватимеш під час тесту? Чи можеш не пройти тест? За яких умов?

Вправа «Сокира». Мета — відновлення психологічного балансу та подолання тривожних відчуттів.

Вихідне положення — стоячи.

Уявляємо, що в нас у руках сокира, за допомогою якої потрібно розрубати дрова.

Зробіть глибокий плавний вдих. Руки, складені долонями одна до одної з уявною сокирою, заводимо за голову та згинаємо в ліктях. Намагаємося максимально напружити руки й давити долонями одна одну. Із сильним активним видихом, максимально напруживши м'язи рук, робимо різкий рух уперед, ніби намагаючись розрубати сокирою повітря.

Повторюємо вправу 10 разів.

4.2.2. Рекомендовані завдання для уроків із соціально-емоційного навчання за книгами цифрового підручника eKidz.eu

«Страх» Рівень 1

1. Виконання вправи (дихальної/тілесної) з пункту 4.3. Техніки та вправи для психологічної підтримки на уроці.

2. Читання тексту книжки, перегляд ілюстрацій та обговорення:

Що відчувала дівчинка?

Хто допоміг Лолі?

Що зробила Лола?

3. Виконання вправи на осмислення. Мета — емоційне відреагування страху, тривоги, хвилювання, жаху.

Творче завдання: Уяви, що твоєму другові/подрузі стало зле від страху. Розкажи, як ти заспокоюватимеш його/її? Що порадиш зробити?

4. Рефлексивна практика. Мета — емоційне відреагування страху, паніки, жаху.

Словникова робота: **Погано** — не так, як потрібно, неприємно, шкідливо. Таке значення мають багато слів: недобре, негарно, негаразд, негоже, зле, жахливо, кепсько та ін. Усі вони можуть замінювати слово «погано», напр.: почуватися погано — почуватися зле — почуватися кепсько — почуватися недобре та ін.

- Яке значення має слово «погано»?
- Які ще слова з таким значенням можеш пригадати?
- Заміни слово «погано» у сполученні «вчинити погано» цими словами. Чи змінилося значення сполучення слів?

5. Підсумок.

«Лолине щастя» Рівень 1

1. Виконання вправи (дихальної/тілесної) з пункту 4.3. Техніки та вправи для психологічної підтримки на уроці.

2. Читання тексту книжки, перегляд ілюстрацій та обговорення:

Чому Лола усміхається?

Що Лола, Іра та Нельсон роблять разом?

Що Лола порівнює зі щастям?

Чому Лолі здається, що щастя — це щось прекрасне?

3. Виконання вправи на осмислення. Мета — емоційне відреагування радості, щастя, задоволення, насолоди.

Творче завдання: Пригадай і розкажи, що робить тебе щасливим/ою? На що схоже твоє щастя? Намалюй або опиши його.

4. Рефлексивна практика. Мета — відреагування емоцій щастя, насолоди, блаженства, умиротворення, задоволення, радості, захвату, тріумфування.

Словникова робота: **Щастя** — приємний стан людини, у якому вона цілком задоволена життям, відчуває і передає іншим радість та гарні емоції. Слова *задоволення* — *насолода* — *радість* — *щастя* позначають приємні почуття, однак різною мірою: *задоволення* і *насолода* можуть бути невеликими, тимчасовими, зазвичай викликані зручними предметами, смачною їжею та ін. *Радість* — глибше почуття, її переважно викликають гарні новини, вчинки людей. *Щастя* — внутрішній стан людини, коли її ніщо не турбує і все навкруги чудово.

- Чи відчував/ла ти коли-небудь щастя?
- Хто або що робить тебе щасливим?
- Які ще слова передають приємні почуття?
- Що ти відчуваєш, коли їси смаколики: насолоду чи щастя? Поясни свою думку.
- Коли тобі дарують приємний сюрприз, ти відчуваєш радість чи щастя? Поясни, чому?

5. Підсумок.

«Неприємність» Рівень 2

1. Виконання вправи (дихальної/тілесної) з пункту 4.3. Техніки та вправи для психологічної підтримки на уроці.

2. Читання тексту книжки, перегляд ілюстрацій та обговорення:

Через що кепкував Енді?

Що відчув Нельсон?

Як Нельсон раніше відповідав на кпини?

Від чого зникнув Енді?

3. Виконання вправи на осмислення. Мета — емоційне відреагування злості, гніву, обурення, роздратування.

Творче завдання: Пригадай, що ти відчуваєш, коли з тебе кепкують? Подумай, чи правильно ти реагуєш на кпини? Наведи приклади зі свого досвіду.

4. Рефлексивна практика. Мета — емоційне відреагування обурення, образи, гніву, люті.

Словникова робота: **Стусан** — різкий удар когось рукою, ногою, коліном. Слово вживається здебільшого у множині й входить до кількох стійких сполучень слів: відважити стусанів — надавати стусанів — нахапатися стусанів — покуштувати стусанів та ін.

- Чи відоме тобі слово «стусан»? Що воно означає?
- Які сполучення інших слів зі словом «стусани» ти чув/ла?
- Як ти поясниш значення словосполучень: «відважити стусанів», «покуштувати стусанів»? Коли так кажуть? Склади з ними речення.

5. Підсумок.

«Пригода в лісі» Рівень 2

1. Виконання вправи (дихальної/тілесної) з пункту 4.3. Техніки та вправи для психологічної підтримки на уроці.

2. Читання тексту книжки, перегляд ілюстрацій та обговорення:

Чому Лола раптом злякалася в лісі?

Що сказала Лола після того, як почула дивний шум?

Чому Лола пишається собою в кінці історії?

Як в оповіданні показано, що друзі Лола, Нельсон та Іра тримаються разом?

3. Виконання вправи на осмислення. Мета — емоційне відреагування страху, тривоги, напруженості, переляку.

Творче завдання: Розкажи, як ти долаєш свої страхи. Хто допомагає тобі бути сміливим/ою?

4. Рефлексивна практика. Мета — емоційне відреагування безстрашності, відваги, хоробрості, впевненості в собі, здатності долати страхи.

Словникова робота: **Сміливість** — здатність людини подолати почуття страху, розгубленості, невпевненості й бути рішучою, іти на виправданий ризик, щоб досягти мети. Інші слова, які мають подібне значення, але відрізняються його відтінками: *безстрашність, хоробрість, мужність, відвага, героїзм.*

- Чи сміливий/а ти? Яка це здатність людини?
- У яких ситуаціях потрібно виявляти сміливість, а в яких — обережність?

- Які ще слова називають цю здатність людини?
- Чи абсолютно однакове значення мають слова «сміливість» і «хоробрість»?
- А «сміливість» і «героїзм»? Наведи приклади сміливого вчинку й героїчного вчинку, які тобі відомі.
- Чому кажуть «Сміливому море по коліна»? Поясни значення виразу.

5. Підсумок.

«Переїзд» Рівень 3

1. Виконання вправи (дихальної/тілесної) з пункту 4.3. Техніки та вправи для психологічної підтримки на уроці.

2. Читання тексту книжки, перегляд ілюстрацій та обговорення:

Кого не хотіла втрачати Іринка?

Яка була причина переїзду?

Чому Іринка не хотіла переїжджати?

Хто зняв камінь з душі Іринки?

3. Виконання вправи на осмислення. Мета — емоційне відреагування прийняття, прив'язаності.

Творче завдання: Подумай і поясни, чому Іринка погодилася на переїзд, хоча й не хотіла цього? Пригадай випадок зі свого життя, коли ти погоджувався/лася зробити щось заради іншого. Що ти відчував/ла? Розкажи про свої почуття.

4. Рефлексивна практика. Мета — емоційне відреагування хвилювання, тривоги, сум'яття.

Словникова робота: *Камінь із душі звалився* — стало легко, спокійно й затишно на душі.

- Чи чув/ла ти вислів «камінь із душі звалився»? Коли так кажуть?
- Спробуй уявити людину, на грудях якої лежить важкий камінь і раптом він звалюється. Поясни, що відчуватиме така людина?
- Продовж речення: «У мене камінь із душі звалився, коли я...».

5. Підсумок.

«Марні страхи» Рівень 3

1. Виконання вправи (дихальної/тілесної) з пункту 4.3. Техніки та вправи для психологічної підтримки на уроці.

2. Читання тексту книжки, перегляд ілюстрацій та обговорення:

Чому Лола хвилюється перед початком навчального року?

Що відбувається, коли Лола приходить до школи?

Що відчуває Лола, коли повертається зі школи?

Як текст показує, що школа є знайомим і безпечним місцем для Лоли та її друзів?

3. Виконання вправи на осмислення. Мета — емоційне відреагування хвилювання, настороженості, сум'яття.

Творче завдання: Які почуття ти переживаєш перед початком нового навчального року? Розкажи свої спогади про перший день навчання в школі.

4. Рефлексивна практика. Мета — емоційне відреагування роздратування, гіркоти, смутку, пригніченості.

Словникова робота: Марний — той, що не призводить до очікуваних результатів, не досягає мети. Слова з таким самим значенням: *даремний, безкорисний, пустий*.

- Як ти розумієш слово «марний»?
- Які ще слова з таким самим значенням можеш пригадати?
- Пригадай, чи були в тебе марні справи? Розкажи про них.
- Подумай, чи є в тебе марні речі? Чому вони марні для тебе?

5. Підсумок.

«Нова школа» Рівень 4

1. Виконання вправи (дихальної/тілесної) з пункту 4.3. Техніки та вправи для психологічної підтримки на уроці.

2. Читання тексту книжки, перегляд ілюстрацій та обговорення:

Для чого Іра потупила очі?

Чому Іринка хотіла плакаться мамі?

Як Лола і Нельсон підтримали Іру?

3. Виконання вправи на осмислення. Мета — емоційне відреагування занепокоєння, настороженості, хвилювання, тривоги.

Творче завдання: Уяви себе на місці Іринки. Як би ти поведився/лася? Перекажи текст від свого імені: «У мене підкошувалися коліна...». За потреби заміняй почуття та дії Іринки своїми.

4. Рефлексивна практика. Мета — емоційне відреагування сором'язливості, напруженості.

Словникова робота: Потупити очі в землю — засоромитися, зніяковіти; опустити голову та спрямовувати погляд донизу від сорому, ніяковості.

- Схили голову, стій і дивися на землю. Пригадай, у яких ситуаціях ти вдаєшся до такої пози?
- Від яких почуттів люди потупляють очі в землю?
- Склади речення із цим висловом.

5. Підсумок.

«Як Іринка вчила німецьку» Рівень 4

1. Виконання вправи (дихальної/тілесної) з пункту 4.3. Техніки та вправи для психологічної підтримки на уроці.

2. Читання тексту книжки, перегляд ілюстрацій та обговорення:

Чому Іра спочатку почувалася в Німеччині некомфортно?

Що сталося, коли Іра вперше зустріла Лолу?

Як Іра знайшла спосіб спілкуватися з Лолою?

Як інші діти допомагали Ірі в новій школі?

Вправа на осмислення. Мета — емоційне відреагування прийняття, прив'язаності, симпатії, співчуття.

Творче завдання: Чи є в тебе особливий спосіб спілкування з друзями? Розкажи про це.

3. Рефлексивна практика. Мета — емоційне відреагування засмучення, розпачу, зневіри, безвиході, розгубленості, відчаю, меланхолії.

Словникова робота: **Відчай** — почуття людини, коли їй здається, що все погано, немає жодного виходу й сенсу долати перешкоди. Слова з тотожним значенням: *розпач, зневіра, безвихідь*.

- Чи відоме тобі почуття відчаю?
- За яких обставин людина його може відчувати?
- Які слова з таким самим значенням ти знаєш?
- Чи мають вони якісь відтінки у значенні?
- Продовж речення зі сталим виразом: «Я можу впасти у відчай від ...».

4. Підсумок.

«Нові друзі» Рівень 5

1. Виконання вправи (дихальної/тілесної) з пункту 4.3. Техніки та вправи для психологічної підтримки на уроці.

2. Читання тексту книжки, перегляд ілюстрацій та обговорення:

Чому Іринка пропустила м'яч?

Чому Іринка була вдячна Нельсону?

Через що Іринка відчувала страх?

3. Виконання вправи на осмислення. Мета — емоційне відреагування занепокоєння, хвилювання; радості, задоволення.

Творче завдання: Пригадай ситуацію зі свого життя (або придумай), у якій тебе «мов холодною водою облили», а згодом у тебе «від серця відлягло». Розкажи про подію, використовуючи ці вирази.

4. Рефлексивна практика. Мета — емоційне відреагування чванливості, пихатості; розгубленості; спокою, блаженства.

Словникова робота: **Задавака** — пихата, чванлива, зарозуміла людина, яка поводить з іншими зверхньо і зневажливо.

- Чи відоме тобі слово «задавака»? Про кого так кажуть?
- Чи є задаваки серед твоїх знайомих? Як ти до них ставишся?
- Як ти вважаєш, задаватися — гарна чи погана риса людини? Поясни свою думку.

Мов холо́дною водо́ю облі́ти — зненацька приголомшити людину, зробити дуже похмурою, пригніченою, розгубленою.

Уяви, що друзі зненацька облили тебе холодною водою. Що ти відчуватимеш?

Спробуй пояснити вислів «мов холодною водою облити». Який це стан людини?

Від се́рця відля́гло — перестати тривожитися, відчувати полегшення, спокій. Тотожне значення має вираз «камінь з душі звалився».

- Подумай, коли кажуть «у мене від серця відлягло»?
- Спробуй пояснити, для чого у виразі використано слово «серце»?
- Пригадай, які ще вирази мають таке саме значення?

5. Підсумок.

«Заблукали» Рівень 5

1. Виконання вправи (дихальної/тілесної) з пункту 4.3. Техніки та вправи для психологічної підтримки на уроці.

2. Читання тексту книжки, перегляд ілюстрацій та обговорення:

Чому Нельсон злякався, коли вони досліджували ліс?

Чому Лола та Нельсон були так захоплені лісом?

Що Лола та Нельсон дізналися зі своєї пригоди в лісі?

Як у тексті показано, що Лола та Нельсон добре працюють разом?

Як у тексті показано, що інші учасники походу допомагають?

3. Виконання вправи на осмислення. Мета — емоційне відреагування спокою, впевненості, обережності, спостережливості.

Творче завдання: Чи вдається тобі зберігати спокій у складній ситуації? Що ти для цього робиш? Розкажи про це.

4. Рефлексивна вправа. Мета — емоційне відреагування полегшення, безтурботності, бадьорості, розслабленості, спокою.

Словникова робота: Спокій — відсутність руху й шуму, тиша в природі, а також подібний стан людини: душевна рівновага, відсутність хвилювань, сумнівів, клопотів.

- Що позначає слово «спокій»?
- Коли говорять «спокій у природі»?
- А яку людину називають спокійною?
- Продовж речення зі сталим виразом: «Мені не дає спокою...».
- Продовж речення: «Я відчуваю спокій, коли...»

5. Підсумок.

«Додому» Рівень 6

1. Виконання вправи (дихальної/тілесної) з пункту 4.3. Техніки та вправи для психологічної підтримки на уроці.

2. Читання тексту книжки, перегляд ілюстрацій та обговорення:

Що подобалося Іринці в школі?

Що робила Іра вдома спочатку?

Чому плакала Іринка?

Чому Іринка ховала сльози?

Як розв'язалася проблема самотності Іринки?

3. Виконання вправи на осмислення. Мета — емоційне відреагування мужності та рішучості.

Творче завдання: Подумай, чому Іринка відмовилася від маминої допомоги? Доведи, що дівчинка вчинила правильно, дібравши докази з тексту та з власного досвіду.

4. Рефлексивна практика. Мета — емоційне відреагування суму, туги, пригніченості.

Словникова робота: Пла́кати — рю́мсати — схлі́пувати — ридáти — реві́ти — лити сльози від горя, болю чи інших відчуттів.

- Які слова, тотожні за значенням до слова «плакати», тобі відомі?
- Порівняй, чи повністю однакове значення мають ці слова?
- Покажи значення кожного з них: порюмсай, посхлипуй, поридай тощо.

5. Підсумок.

«Щит» Рівень 6

1. Виконання вправи (дихальної/тілесної) з пункту 4.3. Техніки та вправи для психологічної підтримки на уроці.

2. Читання тексту книжки, перегляд ілюстрацій та обговорення:

Чому Лола відчула, що в неї тремтять коліна, коли вона увійшла в будівлю?

Як Лола заспокоювала свої нерви перед виступом?

Як пан Шмідт допоміг Лолі перед її виступом?

Як у тексті показано, що музика має заспокійливий і зміцнювальний вплив на Лолу?

Яке значення має музика для Лоли і як вона допомагає їй подолати свої страхи?

3. Виконання вправи на осмислення. Мета — емоційне відреагування страху, напруженості, тривоги.

Творче завдання: А як ти долаєш свої страхи? Що допомагає тобі заспокоїтись? Чи використовуєш ти техніку дихання?

4. Рефлексивна практика. Мета — емоційне відреагування впевненості, рішучості, співпричетності, опори, захисту.

Словникова робота: **Щит** — дошка заокругленої чи прямокутної форми з дерева, металу, шкіри, яку воїн тримав у руках, захищаючи власне тіло від ударів холодною зброєю. У давні часи щити виробляли спеціальні ремісники — щитники, а воїни носили захист на руці за допомогою ремінів або руків'я. Зараз щити використовують військові та поліцейські, їхні щити виготовляються з пластику або алюмінію і мають розміри на зріст людини. Слово «щит» вживають також у переносному значенні, говорячи про те, що є опорою, прикриттям, захистом від чогось неприємного чи загрозливого.

- Чи тримав/ла ти в руках щит? Опиши його.
- Для чого використовують це знаряддя?
- Хто використовує щити зараз? Із чого вони виготовляються?
- Поясни, яке значення має слово «щит» у реченні «Наша підтримка — щит для захисників України»? Поясни, для чого в реченні використано саме слово «щит»?

5. Підсумок.

«Плач» Рівень 7

1. Виконання вправи (дихальної/тілесної) з пункту 4.3. Техніки та вправи для психологічної підтримки на уроці.

2. Читання тексту книжки, перегляд ілюстрацій та обговорення:

Чому Нельсон наважився дратувати Енді? (брав на кпини — провокував прояви відрази);

Через що Нельсон відчув себе винним? (кепкував із горя людини — виникла провина, каяття).

3. Виконання вправи на осмислення. Мета — емоційне відреагування провини.

Творче завдання: Виразно перекажи частину тексту, у якій наведено діалог Нельсона та Енді. Продумай інтонацію кожної репліки та слів автора.

4. Рефлексивна практика. Мета — емоційне відреагування відрази.

Словникова робота: Брати на кпини — насміхатися з когось, уїдливо висміювати, дражнити, глузувати, кепкувати.

- Пригадай, яке значення має слово «кпини». Спробуй пояснити вислів «брати на кпини». Що він може означати?
- Які ще слова, тотожні за значенням тобі відомі?
- Склади речення з висловом «брати на кпини».

5. Підсумок.

«Сміливість» Рівень 7

1. Виконання вправи (дихальної/тілесної) з пункту 4.3. Техніки та вправи для психологічної підтримки на уроці.

2. Читання тексту книжки, перегляд ілюстрацій та обговорення:

Чому Лола пішла до Іри після того, як провалила іспит з математики?

Як Іра відреагувала на зізнання Лоли про погану оцінку?

Як Іра допомогла Лолі впоратися з поганою оцінкою?

Як реагує мама Лоли, коли та розповідає їй про свій поганий іспит з математики?

Як змінилося ставлення Лоли до своєї поганої оцінки протягом історії?

Який урок Лола винесла з цього досвіду?

3. Виконання вправи на осмислення. Мета — емоційне відреагування підтримки, рішучості, співчуття, співпереживання.

Творче завдання: А ти ділишся своїми переживаннями з друзями? Які поради вони тобі дають? Як ти вчиняєш, коли потрапляєш у неприємну ситуацію? Розкажи про це.

4. Рефлексивна практика. Мета — емоційне відреагування настрою, радості, задоволення, захвату, підтримки, прийняття.

Словникова робота: Перейматися — сповнюватися яким-небудь почуттям, настроєм. Слово утворилося від назви дії — *переймати*, що означає запозичати в інших інформацію, звички, настрої тощо, ставати в цьому схожим на них.

- Що означає слово «перейматися»? Чим може перейматися людина?
- Чим ти зараз переймаєшся?
- Продовж речення: «Для того щоб перейнятися радістю, мені потрібно...».

Підтримка — слово, яке в українській мові має багато значень. Пряме значення — знаряддя, яке притримуючи або тримаючи когось чи щось, не дає впасти. Переносні значення: 1) надання матеріальної чи моральної допомоги; 2) збереження в потрібному стані, запобігання загибелі; 3) виступ на захист чи на боці когось або чогось; 4) приєднання до когось, надання підкріплення.

- Як ти розумієш слова «підтримка», «підтримувати»?
- Як ти вважаєш, яке значення цього слова є прямим?
- Склади різні речення, у яких слово «підтримка» буде вжито в прямому та переносному значеннях.

5. Підсумок.

«Мир на землі» Рівень 8

1. Виконання вправи (дихальної/тілесної) з пункту 4.3. Техніки та вправи для психологічної підтримки на уроці.

2. Читання тексту книжки, перегляд ілюстрацій та обговорення:

Чому Іринка не могла зосередитися на грі?

Що снилося Іринці вночі?

Що відчула Іринка, коли хлопці билися?

Чому Іринка підтримувала кожне слово вчительки?

3. Виконання вправи на осмислення. Мета — емоційне відреагування співчуття, стурбованості, співпричетності, надії.

Творче завдання: Склади текст-розповідь, відповідаючи на запитання:

- Як часто ти дивишся репортажі про воєнні дії в Україні?
- Які почуття в тебе виникають?
- Хто або що тебе заспокоює?

4. Рефлексивна практика. Мета — емоційне відреагування інтересу, цікавості, захопленості; роздратування, злості; опору, агресії; безпорадності.

Словникова робота: Репортаж — повідомлення в засобах масової інформації про важливі події сьогодення або про спосіб життя чи особливості окремих груп людей, тварин, країн тощо. Найчастіше в медіапросторі використовують телерепортажі, які створюють репортер разом з оператором безпосередньо на місці подій.

- Де ти щодня можеш побачити репортаж? Що означає це слово?
- Про що створюють репортажі?
- Хто створює репортаж?
- Наведи приклад репортажу, який ти бачив нещодавно. Про що він був?

На все горло — кричати дуже голосно, з усієї сили.

- Якщо тобі скажуть «закричи на все горло», то як ти кричатимеш? Поясни чому?
- Спробуй пояснити, як виникло це стійке сполучення слів.

5. Підсумок.

«Озеро безпеки» Рівень 8

1. Виконання вправи (дихальної/тілесної) з пункту 4.3. Техніки та вправи для психологічної підтримки на уроці.

2. Читання тексту книжки, перегляд ілюстрацій та обговорення:

Що відчуває Іра, коли сидить на березі озера в парку?

Чого не вистачає Ірі на батьківщині, в Україні, коли вона сидить біля озера?

Що символізує «блакитне озеро пам'яті» для Іри?

Як Іра використовує «блакитне озеро пам'яті», щоб повернути свій дім до життя?

Яку функцію виконують для Іри візити Лоли, Люка і Нельсона до озера?

Як у тексті показано, що Іра знайшла новий дім у Німеччині?

3. Виконання вправи на осмислення. Мета — емоційне відреагування радості, умиротворення, втіхи, спокою.

Творче завдання: Розкажи про своє місце безпеки. Спробуй детально описати його. Чому саме тут ти відчуваєшся спокійно?

4. Рефлексивна практика. Мета — емоційне відреагування ресурсності, заземлення, поваги, співпричетності, натхнення, гордості.

Словникова робота: Символ — знак, який умовно передає зображення якогось предмета, поняття, явища чи дій. Символи використовують для того, щоб спростити для людини сприймання великого обсягу інформації, наприклад, на мапах, або чітко й зрозуміло позначити заборону робити щось чи вказати шлях, наприклад, символи на дорожніх знаках. Символи в підручниках використовують для позначення завдання: читаємо, пишемо, працюємо в парі та ін. Це прості символи, однак існують і складніші символи в мистецтві, наприклад, рухи в балеті або архітектурні елементи, а також у кожній країні наявні державні символи. Крім символів, які розуміють усі, у кожній людини можуть бути свої символи, зрозумілі лише їй: предмети або місця, які нагадують про певні події, людей, почуття.

- Як ти розумієш слово «символ»?
- Наведи приклади символів, які ти можеш бачити щодня.
- Крім простих позначок, які ще символи ти знаєш?
- Як ти вважаєш, у людини можуть бути речі, які для неї є символами чогось?
- Чи є такі символи в тебе?

5. Підсумок.

«Колісне крісло» Рівень 9

1. Виконання вправи (дихальної/тілесної) з пункту 4.3. Техніки та вправи для психологічної підтримки на уроці.

2. Читання тексту книжки, перегляд ілюстрацій та обговорення:

Чому Іринка була задоволена собою?

Через що Іринка відчула сором?

Чому Іринка вважала поведінку Енді на майданчику підлою?

Чому на пропозицію пограти у футбол Сем засміявся?

3. Виконання вправи на осмислення. Мета — емоційне відреагування прийняття, радості.

Творче завдання: Уяви, як уся ця ситуація виглядала з боку Енді. Перекажи текст від імені Енді, намагаючись голосом передати зміни почуттів хлопця.

4. Рефлексивна практика. Мета — емоційне відреагування співпричетності, рішучості, життєлюбності.

Словникова робота: Замо́вити слівце́ — звернутися до когось із клопотанням про кого-небудь або що-небудь.

- Як ти розумієш стійкий вислів «замовити слівце»?
- Спробуй пояснити, коли використовують такий вислів?
- Чи доводилося тобі замовляти за когось слівце?

5. Підсумок.

«Сирена» Рівень 9

1. Виконання вправи (дихальної/тілесної) з пункту 4.3. Техніки та вправи для психологічної підтримки на уроці.

2. Читання тексту книжки, перегляд ілюстрацій та обговорення:

Чому повітря в класі пронизав різкий звук?

Чому Іра боролася з панікою, коли пролунала сирена?

Як учні реагують на сирену та вказівки пані Маєр?

Що відчула Іра після того, як пролунала тренувальна пожежна тривога?

Що учні дізналися з цього досвіду про пожежну тривогу під час репетиції?

Що в тексті розповідається про здатність Іри давати раду стресовим ситуаціям?

3. Виконання вправи на осмислення. Мета — емоційне відреагування тривожності, страху, хвилювання.

Творче завдання: Розкажи як ти допомагаєш собі, коли переживаєш тривожні часи. Поділись своїм способом подолання тривоги.

4. Рефлексивна практика. Мета — емоційне відреагування паніки, жаху, переляку.

Словникова робота: Па́ніка — несвідомий і нестримний жах, викликаний реальною чи уявною небезпекою, що охоплює людей і примушує їх чинити нерозумні, неконтрольовані дії через прагнення терміново уникнути небезпечної ситуації. У стані паніки людина відчуває сильне, прискорене серцебиття, утруднене дихання, біль у грудях, слабкість, озноб, нудоту або неприємні відчуття в животі, страх смерті. Для того, щоб допомогти людині в паніці, варто заспокоїти її, знайти комфортне для неї положення, торкатися її, запропонувати дихальні вправи, поговорити про приємні моменти її життя та ін.

- Яке значення має слово «паніка»?
- Як можна визначити, що людина в паніці?
- Як можна допомогти людині, яка панікує?

5. Підсумок.

4.3. Техніки та вправи для психологічної підтримки на уроці

4.3.1 Дихальні вправи

Вправа 1–8 «Дихаємо по-вільно».

Зробити повний видих і набрати повітря повільно через ніс, слідкуючи за тим, щоб передня черевна стінка все більше видавалася вперед (набирати повітря повільно, не напружуючись). При цьому діафрагма уплощується, збільшується об'єм легень, грудна клітка розширяється. На 2 –5 секунд затримати повітря, потім почати видихати ротом з підтягуванням черевної стінки; у кінці видиху опускаються груди. Дихаємо повільно, уникаючи поштовхів.

Варіанти вправи:

«Соняшник» (вдих уздовж стебла, квітка підіймає голівку; видих — розквітає і тягнеться до сонця);

- «Сонечко рухається по твоїй руці» (повзе вверх-вниз по всім пальчикам долоньки);
- «Блискавка» (застібаємо-розстібаємо);
- «Котик гуляє по горах» (вверх-вниз);
- «Підіймаюсь сходинка ми» (зійшли на сходинку — вдих; зупинились — видих);
- «Вітер закручує у спіраль сухе листя» (вдих — закручуємо спіраль; видих — розкручуємо);
- «Мое серце з Україною» (уявно малюємо серце: знизу- вверх перша половинка жовта — вдих, зверху- вниз друга половинка блакитна — видих).

Вправа 9 «Носик дихає».

Праву руку покласти на зону діафрагми. Зробити видих і, коли з'явиться бажання вдихнути, з закритим ротом зробити глибокий, без напруги, вдих носом. Потім пауза (затримати грудну клітку в розширеному стані). Зробити повний видих, повільно і плавно випускаючи повітря через ніс. Пауза.

Вправа 10 –12 «Дмухаємо на пір'їнку».

Після видиху починаємо дихання через ніс, слідкуючи, чи правильно працює діафрагма, нижні ребра та м'язи живота, чи спокійні плечі. Витримуємо паузу і починаємо плавний, поступовий видих через вузький отвір, утворений губами (ніби дмухаємо на пір'їнку). При цьому має виникнути відчуття, ніби струмінь повітря є продовженням повітряного потоку, що йде від діафрагми. Важливо стежити, щоб не було напруги у верхній частині грудної клітки та в ший. Якщо є відчуття напруги, потрібно розслабитися і повільно покачати головою вверх-вниз, вперед-назад, по колу.

Варіанти вправи:

- «Дмухаємо на свічку»;
- «Дмухаємо на повітряну кульку»;

Вправа 13 «Тепла помаранчева кулька».

Підвищення ефективності виконання дихальних вправ досягається завдяки використанню образної уяви, що добре розвинена в дітей. Уявляємо образ теплої помаранчевої або жовтої кульки, що розташувалася в животі (надувається-здувається у ритмі дихання): вдих-видих.

Вправа 14 «Дихаємо-співаємо».

Вдих. Далі дитині пропонується вокалізувати на видиху, проспівуючи, окремі звуки (*а, о, у, ш, х*), їх поєднання (з переходить в *с, о* в *у, ш* в *щ* і далі).

Вправа 15 «Вітер».

На повільному видиху пальцем або долонькою переривати повітряний струмінь так, щоб вийшов звук вітру.

Вправа 16 «Бойовий клич індіанця».

На повільному видиху пальцем або долонькою переривати повітряний струмінь так, щоб вийшов звук, схожий на бойовий клич індіанця.

Вправа 17 «Свист пташки».

На повільному видиху пальцем або долонькою переривати повітряний струмінь так, щоб вийшов звук, схожий на свист пташки.

Вправа 18– 20 «Вподобайка-невподобайка» («Лайк-дизлайк»).

Сидячи на підлозі, схрестивши руки (або стати на коліна й сісти на п'ятки, ноги разом; або стоячи, ноги разом). Прямі руки розставляємо в сторони, паралельно підлозі. Кисті стиснуті в кулаки, окрім великих пальців, витягнутих назовні. Вдих — повертаємо руки великими пальцями вгору («лайк»); видих — вниз («дизлайк»).

Варіант вправи: Сидячи на підлозі, схрестивши руки (або стати на коліна й сісти на п'ятки, ноги разом; або стоячи, ноги разом). Руки витягнуті вперед і великі пальці повертаються в такт диханню наліво й направо.

Варіант вправи: Дитина стоїть, спина пряма, руки розставлені в сторони. Кисті стиснуті в кулаки, окрім великих пальців. Один палець дивиться вниз, а інший — вгору. На вдиху пальці міняються місцями, на видиху — знову міняються місцями. На затримці дихання — утримування пози. Вправа виконується 5–8 разів. Відлік: вдих, видих — 2–10 разів плескаємо в долоні, затримка дихання — 1–5 разів плескаємо в долоні.

Вправа 21 «Веселі долоньки».

Сидячи на підлозі, схрестивши руки (або стати на коліна й сісти на п'ятки, ноги разом; або стоячи, ноги разом). Прямі руки витягнуті вперед або в сторони на рівні плечей, долоні дивляться вниз. Вдих — підняти ліву кисть вгору, одночасно опускаючи праву руку вниз (рухи тільки у променево-зап'ястковому суглобі). Видих: ліва кисть — вниз, права — вгору.

Вправа 22 «Дихаємо у пів носика».

Дихання тільки через праву, а потім тільки через ліву ніздрю. При цьому праву ніздрю закриваємо великим пальцем правої руки, а ліву — мізинцем правої руки. Дихання повільне, глибоке. Дихання через ліву ніздрю активізує роботу правої півкулі головного мозку, що сприяє заспокоєнню та релаксації. Дихання через праву ніздрю активізує роботу лівої півкулі головного мозку, підвищуючи пізнавальний потенціал.

Вправа 23 «Курочка кудажкає».

Ноги на ширині плечей, руки опущені, долоні повернуті вгору. На швидкому вдиху руки притягуються під пахви долоньками вгору. На повільному видиху — опускаються вздовж тіла долоньками вниз. Такий тип дихання мобілізує, швидко знімає психоемоційну напругу.

Вправа 24 «Збираємо енергію сонця».

Повільний вдих, руки плавно розводяться в сторони й підіймаються вгору (або в сторони й до грудей) — «притягувальний рух». На видиху — «відштовхувальний рух» — руки опускаються вздовж тіла долоньками вниз. Гармонійно поєднуємо вправу з уявленням про втягування в себе сонячного світла й тепла, розповсюджуючи його по всьому тілу зверху вниз.

Вправа 25 «Низький уклін».

Стоїмо, ноги разом, руки опущені. На вдих повільно підіймаємо розслаблені руки вгору, поступово розтягуючи усе тіло (п'яти від підлоги не відриваємо); затримуємо дихання. На видих поступово розслабляємо тіло, опускаємо руки і згинаємось у попереку, затримуючи дихання, — «низький уклін українським воїнам, які захищають нас від ворожої навали».

Вправа 26 «Солодкі потягушки».

Стоїмо, ноги на ширині плечей, руки стиснуті в кулачки, великі пальці всередині долонь, кулачки притиснуті до низу живота. Повільний вдих і підіймаємо кулачки над плечима, зберігаючи лікті злегка зігнутими; прогинаємось у спинці, розпрямляючи плечі та закинувши голову; витягуємось вгору, розпрямляючи руки й піднімаючись навшпиньки (уявляємо, що щойно прокинулись і солодко потягуємось). Зафіксувати цю позу, затримати дихання. На видих — повернутись у вихідне положення, не поспішаючи виконати вправу у зворотному порядку.

Вправа 27 «Мої ручки дихають».

Дитина кладе одну руку на груди або на живіт й акцентує увагу на тому, як на вдиху рука підіймається, а на видиху — опускається. Потім в такт із диханням другою рукою показує, як дихає (на вдиху рука підіймається до рівня грудей, а на видиху — опускається). Далі дитина має плавно й повільно підіймати та опускати руку (варіант: обидві руки) одночасно в такт диханню, але вже на відповідний рахунок (на 8, на 12).

Вправа 28 «Ручка вгору — ручка вниз».

Дитина сідає, притулившись спиною до стіни. На вдиху підіймає праву руку вгору, утримує позу, затримує дихання на видиху — опускає праву руку вниз, а ліву підіймає вверху, утримує позу, затримує дихання, потім на вдиху — міняє руки місцями і далі. Вправа виконується 5–8 разів. Відлік: вдих, видих — 2–10 разів плескаємо в долоні, затримка дихання — 1–5 разів плескаємо в долоні.

Вправа 29 «Розганяємо вітер».

Дитина стоїть, спина пряма, руки прямі, витягнуті на рівні грудей, обидві руки повернуті вліво (по типу «скручування» тулубу). На вдиху руки описують півколо через верх і зупиняються в позі — обидві руки прямі, витягнуті на рівні грудей, обидві руки повернуті вправо. Дихання при цьому затримується. На видиху руки описують півколо через низ і зупиняються у початковій позі. Вправа виконується 5–8 разів. Відлік: вдих, видих — 2–10 разів плескаємо в долоні, затримка дихання — 1–5 разів плескаємо в долоні.

Вправа 30 «Язик за зубами».

Тримаємо язик на верхньому небі за передніми зубами. Робимо короткий вдих, тривалу затримку дихання і максимально довгий видих. Повторюємо 8–12 разів, поки не відчуємо спокій.

Вправа 31 «Дихання животом».

Покладіть одну руку на живіт, а іншу — на груди. Робимо вдих так, щоб рухався живіт, а грудна клітка залишалася у спокої. За допомогою рук контролюємо цей процес. Вдих носом (рахуємо до 5), надуваючи живіт і видих ротом, напружуючи м'язи живота.

Вправа 32 «Дихаю на п'ять» або «Геть паніка, геть тривога».

Робимо вдих на рахунок 5 секунд — затримка дихання на 5 секунд — видих на 5 секунд.

Якщо відчуваєте, що можете дихати глибше — робіть вдих, затримка, видих на 7 секунд і більше (до 10). Повторюйте вправу, поки не заспокоїтесь.

Вправа 33 «Дихання по квадрату».

Посадіть дитину зручно біля стіни або на стільці, щоб її спина була рівною. Запропонуйте намалювати в уяві квадрат (можна, та й краще дивитися на стіну) і починаємо дихати: вдих 4 секунди, затримка дихання 4 секунди, видих 4 секунди, затримка дихання 4 секунди. Можна допомогти, промовляючи «один, два, три, чотири»; можна запропонувати дитині загинати пальчики (один, два, три, чотири).

Вправа 34 «Дихаємо носом».

Сидячи, схрестити ноги. Кладемо ліву руку на ліве коліно, а вказівний палець правої руки на пазуху носа, затискаючи його й робимо повільний вдих лівою ніздрею.

Пауза. Мінємо руки: права — на коліно, а лівою затискаємо праву ніздрю і повільно видихаємо. Далі праву руку — на коліно, лівою затискаємо ліву ніздрю і робимо повільний вдих; пауза; ліву руку — на коліно, затискаємо праву ніздрю і робимо повільний видих.

Вправа 35 «Хочу — набираю енергію, а хочу — заспокоююсь».

Робимо глибокий вдих носом і короткий видих ротом. Робимо короткий вдих носом і довгий повільний видих ротом. Можна заплющити очі. У першому варіанті виконання вправи ви будете наповнюватись енергією, а в другому — заспокоюватись.

Вправа 36 «Дихаємо на повні груди».

Сіли зручно, вирівняли спинку, поклали руку на живіт. Вдих носом, наповнюючи цілком спочатку живіт, а потім і грудну клітку. Пауза, затримка дихання. Голосний видих ротом — напружуючи м'язи горла, ніби хочете зупинити повітря («Х-а-а-а-а»).

Вправа 37 «Дихання на три секунди».

Якщо ви помітили, що обурились чи напружились, зробіть вдих на 3 секунди й видих на 3 секунди. Повторіть три рази. Далі вправу можна ускладнювати наступним чином: вдих 3 секунди — видих 5 секунд; вдих 3 секунди — видих 7 секунд. Якщо впоралися з виконанням вправи продовжуйте: вдих 3 секунди — видих 8 секунд; вдих 3 секунди — видих 9 секунд; вдих 3 секунди — видих 10 секунд.

Вправа 38 «Вітер».

«Прийшла зима (літо, осінь, весна). Стало холодно (тепло). Подув північний (південний, холодний, теплий, приємний) вітерець». Сильний вдих носом. Повільний видих ротом, ніби через трубочку. В момент видиху пальцем перериваємо повітряну струю (пальцем швидко рухати то вліво, то вправо), щоб вийшов звук штормового вітру. Якщо в дитини не виходить, то щічки можна притримувати другою рукою.

Вправа 39 «Квітка».

З положення стоячи з опущеними руками легким рухом підіймати руки в сторони і вгору, злегка піднімаючись на носочках («росте, росте квітка») — глибокий вдих носом; водночас злегка надувати животик, як кульку. Повільно й ніжно опускати руки вниз через сторони, стати на п'ятки («розпустилася квітка») — одночасний видих ротом, ніби через трубочку.

Вправа 40 «Квітка та свічка».

Це проста вправа на розслаблення, що сприяє глибокому диханню. Уявіть, що у вас в одній руці приємно пахне квітка, а в іншій — запалена свічка. Повільно зробіть вдих через ніс й уявіть, що відчуваєте запах квітки. Повільно видихніть через рот, наче задуваєте свічку. Повторіть кілька разів.

Вправа 41 «Сонечко і хмаринка».

Вправа орієнтована на напругу й розслаблення м'язів тулуба з фіксацією уваги на диханні.

Сонечко зайшло за хмаринку, стало прохолодно — зіщулитися, щоб зігрітися (затримати дихання). Сонце вийшло з-за хмаринки, жарко — розслабитися — розморило на сонці (на видиху).

Вправа 43 «Човник».

Сконцентруйтеся на диханні: одну руку складіть як човник і накрийте нею губи, іншу руку покладіть на живіт. Видих — рука спускається вниз до грудей, вдих — рука підіймається до рота.

Вправа 44 «Видихнути хмару».

Уявляємо, що вдихаємо хмару й видихаємо її зі звуком (можна з «грозою» та «блискавкою»). На вдиху розкриваємо руки, показуючи, хмару якого розміру ми вдихаємо. А на видиху видаємо звук та зводимо руки, зменшуючи розмір хмари, аж поки долоні в кінці видиху не з'єднаються, ніби плескаємо ними. Можна супроводжувати видих тупотінням ніг.

Вправа 45 «Долонька».

Навчіть дитину цієї вправи, щоб вона могла зробити це навіть коли вас немає поруч. Кажіть їй: розкрий долоньки, постав вказівний палець правої руки на зап'ястя лівої руки. Зроби вдих носом і проведи пальцем правої руки вверх до кінчика мізинця. Затримайтеся на кінчику мізинця. Повільно видихніть ротом, одночасно проводячи пальцем по мізинцю вниз, наче обмальовуєте пальчики. Зробіть паузу. І потім так само дихайте й «обмальовуйте» всі пальчики на лівій руці. Повторіть те саме з правою рукою, малюючи пальчиками лівої. Розітріть долоньки й потрусіть ними, наче струшуєте крапельки. Ви — молодці! Щоб повернути спокій — нагадайте дитині про цю вправу.

4.3.2. Тілесні вправи (вправи на розслаблення, заземлення, емоційний інтелект)

Вправа 1 «Прогулянка в зоопарку — 1».

Діти починають рухатися по кімнаті, зображуючи клишоного ведмежатко (на зовнішньому боці стопи), пташеня (на носочках), качечку (на п'ятах). Водночас погляд зосереджений в одній точці — на стіні перед дитиною.

Вправа 2 «Прогулянка в зоопарку — 2».

Діти зображують ведмежа, пташеня, качечку, рухаючись вперед і задкуючи назад. Також зображують незграбного пінгвіна (ходять на внутрішньому боці стопи), рухаючись тільки вперед. Водночас погляд зосереджений в одній точці — на стіні перед дитиною.

Вправа 3 «Прогулянка в зоопарку — 3».

Діти зображують ведмежа, пташеня, качечку, пінгвіна, рухаючись уперед і задкуючи назад. Також зображують лелеку (високо підіймають ноги), рухаючись тільки вперед.

Вправа 4 «Крокуємо, як гусенята».

Діти пересуваються навприсядки й навпочіпки.

Вправа 5 «Український літачок».

Діти розводять руки в різні боки й починають нахилати тіло то вправо, то вліво. Кружляємо над рідною землею і спостерігаємо, щоб ніхто наші кордони не перетнув.

Вправа 6 «Водорості».

На вдих дитина підіймає ручки вгору і починає повільно розхитуватися з боку в бік, як водорості під водою. Повільний вдих — повільний видих. Можна запропонувати дитині заплющити очі й уявити приємні доторки рибки, що плавають тут поруч.

Вправа 7 «Рибки».

Дитина складає долоньки разом (долонька до долоньки) і на вдих витягує ручки вперед і починає плавати «рибною» між коралів та водоростей. Можна запропонувати дитині заплющити очі й уявити приємні, легенькі дотики води та водоростей.

Вправа 8 «Рибки та водорості» (групова).

Діти діляться на дві групи — «рибки» й «водорості». «Водорості» підіймають ручки вгору і розхитуються з боку в бік. У цей час «рибки» швидко «плавають» між водоростями, склавши долоньки разом і витягнувши руки вперед. Далі групи міняються ролями.

Вправа 9 «Ковалі кують мечі».

Діти складають ручки так, ніби в них у руках величезний молот, і починають кувати залізо, уявляючи, що з-під їх рук виходять гострі мечі. Вдих-видих.

Вправа 10 «Косарі-косарики».

Діти уявляють, що вони в руках тримають косу й зараз скошуватимуть запашну траву. Стоїмо; руки, зігнуті в ліктях, тримаємо перед собою, долоньки зібрані в кулачки (міцно тримаємо косу в руках). І починаємо косити, скручуючи корпус тіла вліво-вправо, вліво-вправо. Вдих-видих. Просимо дитину уявити, як її огортає сонячне тепло й відчути запах скошеної травички.

Вправа 11 «Пташенята».

Просимо дітей обрати, яку вони зображатимуть пташку; згадати, як вона виглядає, якого кольору в неї пір'ячко; яка вона за розміром. Розводимо ручки в різні боки й починаємо кружляти, плавно «розмахуючи крильцями». Дихаємо спокійно, повільно, «летимо», нікуди не поспішаючи. Вдих-видих.

Вправа 12 «Комашки».

Просимо дітей обрати, яку вони хочуть зображувати комашку; згадати, як вона виглядає, яка вона за розміром. Розводимо ручки в різні боки й починаємо кружляти, плавно «розмахуючи крильцями». Дихаємо спокійно, повільно, «летимо», нікуди не поспішаючи. Вдих (повільний) — видих (голосний «Ж-Ж-Ж-Ж» — комашка летить).

Вправа 13 «Восьминіг».

Восьминіг — хитромудрий майстер виживання. В океані восьминіг постійно в мандрах. М'ясо цієї тваринки смачне й багате на білок, тож восьминога всі намагаються з'їсти. Щоб вижити — а живе восьминіг близько 2 років, — він має застосувати свої дивовижні здібності. Він уміє змінювати колір і навіть текстуру. Гігантський восьминіг відганяє від себе хижаків за допомогою 6-метрових рук, а це заввишки майже 2-поверхова будівля. Просимо дітей уявити себе восьминогом. Ноги на ширині плечей, трохи зігнуті в колінах, руки розведені в сторони, усе тіло розслаблене. І починаємо енергійно потрушувати руками й ногами, погойдуватися в різні боки.

Вправа 14 «Медуза».

Просимо дітей уявити себе медузами, які повільно, нікуди не поспішаючи плавають у морі. Ноги разом, руки опущені вниз. Вдих-видих. Починаємо плавно, повільно похитуватися в різні боки — вліво-вправо; вперед-назад, — ніби перетікаючи усім тілом. Можна запропонувати дітям заплющити очі й уявити, що вони повільно плывуть у теплому морі.

Вправа 15 «Веселий м'яч».

Діти стоять по колу. Просимо уявити себе веселими м'ячиками. Дорослий промовляє слова й демонструє рухи, які діти повторюють за ним:

- «кинеш об стіну, а я відскочу» (присідаємо й підскакуємо вгору);
- «кинеш об підлогу, а я відскочу» (присідаємо й підскакуємо вгору);
- «я з долоньки в долоньку лечу» (розхитуємося з боку в бік, переносимо вагу тіла з однієї ноги на іншу);
- «спокійно сидіти не хочу» (присідаємо й підскакуємо вгору).

Вправа 16 «Канатоходець».

Просимо дитину уявити себе канатохідцем, який вправно рухається по канату під куполом цирку. Глядачі затихли в очікуванні. Руки розводимо в сторони й починаємо рухатися по одній лінії, приставляючи п'ятку до носочка та балансуючи руками. Дихаємо плавно, повільно.

Вправа 17 «Перехресний крок».

Дитина рухається вздовж лінії, переступаючи її то з одного боку, то з іншого.

Вправа 18 «Зайчик-пострибайчик».

Просимо дитину уявити себе маленьким пухнастим зайчиком. Якого кольору зайчик — біленький (узимку) чи сіренький (улітку). Зайчик починає по-різному стрибати (біленький по засніженому полю; сіренький — по чарівній лісовій галявині), чергуючи різні види стрибків (вперед-назад, в сторони, ноги разом — ноги нарізно, схрещуючи ноги). Далі долучаємо руки, які повторюють рухи ніг).

Вправа 19 «Голова-шия-руки».

Діти обертають головою, гойдають нею в різні боки, підіймають-опускають плечі (кожне плече окремо, а потім разом). Далі здійснюють рухи руками: руки підіймаються вгору і падають, потім обертаються в плечовому суглобі разом і окремо.

Вправа 20 «Рухливі суглоби рук».

Вправа виконується спочатку правою, потім лівою рукою; далі обома руками синхронно в одному напрямку; далі — обома руками у протилежному напрямку. Кожне завдання виконується 5 – 10 разів.

- Руки зігнуті в ліктях. Дитина дивиться на свої кисті. Виконуються змієподібні рухи кожним пальцем, інші при цьому стиснуті в кулак. Вправа виконується від мізинця до великого пальця, а потім — у зворотному напрямку.
- Руки витягнуті вперед. Довільно потрясти кистями. Потім починати обертальні рухи.
- Руки підняті в сторони й зігнуті у ліктях. Потрясти ними довільно в ліктьовому суглобі. Потім починати обертальні рухи у вказаному напрямку.
- Обертальні рухи кожною рукою. Далі обома руками в плечовому суглобі.

Вправа 21 «Рухливий поперек».

У положенні стоячи діти випинають живіт уперед, потім прибирають його назад. Потім роблять обертальні рухи тазом, уявляючи, що навколо живота велика повітряна куля, і вони крутять її навколо себе. Вдих-видих. Можна заплющити очі й уявити, ніби пливемо всередині кулі.

Вправа 22 «Рухливі суглоби ніг».

Дітям пропонується виконати вправи, аналогічні тим, що описані для рук: у гомілковостопному суглобі, колінному, тазостегновому суглобі.

Вправа 23 «Рівновага».

Діти встають на одну ногу і стоять 10 секунд, потім міняють ногу. Вчитель бере яскравий предмет і водить ним перед очима учасників (вгору -вниз, вправо-вліво). Просимо дітей стежити за предметом очима, але обережно — щоб не впасти.

Вправа 24 «Малюємо і пишемо в повітрі».

Діти малюють і пишуть у повітрі спочатку усією рукою, потім тільки передпліччям, потім тільки кистю різні фігури, цифри, літери, слова.

Вправа 25 «Флюгер».

Сидячи схрестити ноги, спинка пряма, руки — за голову. Дитина виконує вільні повороти вліво-вправо, за змоги максимально скручуючи хребет. Цю вправу можна виконувати також і стоячи, ноги на ширині плечей.

Вправа 26 «Ладоньки-ладусі».

Під дитячий віршик діти пара ми плескають у долоні. Кожна дитина плескає в долоні, потім плескають двома руками з партнером, знову дитина плескає в долоні сама, потім плескають у долоні з партнером «ліва-права», ще раз плескає сама, потім — з партнером «ліва-права».

Вправа 27 «Пальчикова рулетка».

Дорослий витягує вперед свою праву руку (пальці стиснуті в кулак), потім показує якусь кількість пальців, а дитина має показати таку саму кількість пальців на своїй правій руці. Варіант вправи: дорослий діє правою рукою, а дитина — лівою; обидва діють двома руками, показуючи на правій руці одну кількість пальців, а на лівій — іншу.

Вправа 28 «Пальчикові ладусі».

Діти грають у ладусі пальчиками — починаючи з вказівних і закінчуючи мізинцями.

Вправа 29 «Пальчики на прогулянці».

Сидимо, спинки рівні. Наші пальчики втомились і вирішили піти на прогулянку — походити. Діти «ходять» пальчиками: вказівним і середнім, вказівним і безіменним, вказівним і мізинцем. Спочатку прогулюються пальчики правої руки, потім лівої, потім обох рук.

Вправа 30 «Ріжки та ніжки».

Сидимо, спинки рівні. Вправу можна виконувати й стоячи. За командою дорослого діти починають послідовно зображувати ріжки — підіймають вказівний і середній пальці вгору, ніжки — вказівний і мізинець вниз. Спочатку робимо це правою рукою, потім лівою, затим обома руками. Можна ускладнити завдання: одна рука показує ріжки, а інша — ніжки.

Вправа 31 «Пальчики вітаються».

Вправу можна виконувати сидячи або стоячи. Подушечки пальців торкаються і натискають один на одного («вітаються»). Спочатку працює провідна рука, потім непровідна, потім обидві руки одразу. Після цього вітаються великий і вказівний палець правої руки і великий та мізинець — лівої. Далі продовжуємо вправу: від мізинця до великого пальця на одній руці й від великого пальця до мізинця — на іншій.

Вправу можна повторити, натискуючи на подушечку пальчика й на ніготь. Водночас діти обов'язково мають проговорювати свої дії: «Вітаю, пальчик!» або «Вітаю, великий (вказівний, середній, безіменний, мізинчик) пальчик!».

Далі почергово вітаються то 1-й і 2-й пальці правої руки, то лівої; те саме з іншими парами пальців; одночасно вітаються 1-й і 2-й пальці правої руки і 1-й та 5-й — лівої (тобто пальці правої руки вітають один одного від мізинця до великого пальця, а лівої — від великого пальця до мізинця).

Вправа 32 «Яблучко по тарілочці покотилось».

Вправа виконується стоячи по 4 –6 разів. Руки на поясі. Діти обертають голову по колу (за часовою стрілкою і навпаки). Озвучуємо вправу: «Яблучко покотилось, покотилось зліва направо; яблучко покотилось, покотилось справа наліво».

Вправа 33 «Гойдалка».

Вправа виконується стоячи по 4 –6 разів. Руки на поясі. Діти роблять нахили голови вперед-назад, ніби голова гойдається на гойдалці «гой-да, гой-да».

Вправа 34 «Годинник».

Вправа виконується стоячи по 4 –6 разів. Руки на поясі. Діти роблять нахили голови вліво-вправо, ніби годинник тікає «тік-так».

Вправа 35 «Плечики стрибають».

Стоїмо, дихаємо спокійно. Руки вільно висять уздовж тіла. Синхронно підіймаємо й опускаємо плечі вгору-вниз, ніби вони стрибають «стриб-скок, стриб-скок». Далі вправа ускладняється: здійснюється почергове підймання та опускання плечей — одне підіймається вгору, інше опускається вниз.

Вправа 36 «Млин».

Стоїмо, дихаємо спокійно. Розпочинаємо синхронно обертати прямими руками вперед і назад. Далі додаємо різноспрямовані рухи: одна рука рухається по колу вгору, інша — вниз.

Вправа 37 «Кощій Безсмертний».

Стоїмо, дихаємо спокійно. Розводимо руки в сторони, горизонтально підлозі, згинаємо їх у ліктях і починаємо максимально вільно махати ними, ніби Кощій Безсмертний трясє своїми кістками.

Вправа 38 «Карусель».

Стоїмо, дихаємо спокійно. Руки в сторони, зігнуті в ліктях, кисті опущені вниз. Починаємо синхронні рухи руками за часовою стрілкою, потім — проти часової стрілки. Далі — руки в сторони, зігнуті в ліктях, кисті дивляться вгору. Починаємо синхронні оберти й повороти рук у кистях за часовою стрілкою, потім — проти часової стрілки.

Вправа 39 «Упустили руки».

Стоїмо, дихаємо спокійно. Підіймаємо прямі руки вгору і щосили обрушуємо їх вниз — «Бу-бух!» (скидаємо напругу). Повторюємо 5–6 разів.

Вправа 40 «Каруселі й гойдалки».

Стоїмо, дихаємо спокійно. Руки на поясі. Починаємо обертати тулубом спочатку в один бік, а потім в інший. Далі робимо нахили тулуба вперед-назад, вліво-вправо.

Вправа 41 «Море».

Усі вправи виконуються стоячи по 4 –6 разів.

Уявляємо, що ми на морі, і спостерігаємо за плескотом хвиль — маленьких і великих. Ось таких! Одна рука на поясі, інша — на рівні грудей малює в повітрі маленьку хвилю паралельно підлозі. Вправа виконується спочатку однією рукою, потім — іншою. Руки в замку на рівні грудей малюють у повітрі велику хвилю горизонтально підлозі.

По хвилях пливуть великі дельфіни. Руки зігнуті у ліктях; здійснюють синхронні хвилеподібні рухи вперед.

Один пірнув, а інший випірнув. Ось так! Руки зігнуті в ліктях на рівні грудей; здійснюють почергово хвилеподібні рухи вперед.

За ними пливуть маленькі дельфінчики, ось такі! Руки зігнуті в ліктях на рівні талії, злегка притиснуті до тіла. Кисті й пальці здійснюють хвилеподібні рухи вперед.

Один пірнув, а інший випірнув. Руки зігнуті в ліктях на рівні талії, злегка притиснуті до тіла. Кисті й пальці виконують почергово хвилеподібні рухи вперед.

Ось пливуть їх хвостики, ось один плавник, ось інший плавник. А назустріч дельфінам пливуть змійки: ось одна змійка, а ось інша. Руки злегка зігнуті в ліктях на рівні талії, притиснуті до тіла. Кисті несильно стиснуті в кулачки, великі пальці відігнуті й здійснюють хвилеподібні рухи; так само потім працюють вказівний та середній палець обох рук. Далі великі пальці обох рук затискають зігнуті вказівний і середній пальці. Вільні мізинці, а потім і безіменні пальці здійснюють хвилеподібні рухи вперед.

А з морського дна випливають медузи та восьминоги, ось так. Руки зігнуті в ліктях на рівні грудей, кисті сильно стиснуті в кулак. Різко розтискаємо і стиснуті в кулаки кисті, розставляючи прямі пальці в сторони.

Показали всі ніжки-восьминіжки! Руки зігнуті в ліктях на рівні грудей, кисті рук опущені вниз. Потрясемо пальчиками в різні боки.

І всі разом танцюють і сміються. Ось так! Руки зігнуті в ліктях на рівні грудей, кисті дивляться вгору. Обертаємо і повертаємо руки в кистях.

Вправа 42 «Змійка».

Дитина дивиться на свої руки й починає здійснювати хвилеподібні рухи пальцями, спочатку однією рукою, потім іншою, а потім обома руками разом. Спочатку «змію» зображує великий палець провідної руки, інші пальці в кулаку, потім підключається вказівний і так далі, поки вся кисть не здійснюватиме хвилеподібні рухи пальцями. Виконання вправи можна супроводжувати будь-якими шиплячими звуками. Далі вправа виконується у зворотному порядку.

Вправа 43 «Хрестики».

Вправу можна виконувати стоячи або сидячи. Схрещуємо вказівний і середній палець спочатку на одній руці, потім на іншій, потім на обох одночасно.

Вправа 44 «Ножиці».

Вправу можна виконувати стоячи або сидячи. Розсуваємо і з'єднуємо вказівний та середній палець спочатку однієї руки, потім іншої, потім обох рук одночасно.

Вправа 45 «Клешня краба».

Вправу можна виконувати стоячи або сидячи. Уявляємо себе крабиками. Середній палець накладається на вказівний і затискує його, безіменний кладемо на середній, мізинець на безіменний. Потім з'єднати великий палець зі схрещеною комбінацією — і виходить клешня краба. Спочатку одна клешня, потім друга, а потім обидві одночасно хапають усе навколо. Руки пальцями супроводжуються будь-якими звуками, які асоціюються в дитини з крабом.

Вправа 46 «Лимони».

Ця вправа допоможе зняти м'язову напругу.

Уявіть, що у вас у руці лимон.

Уявіть, ніби ви підходите до дерева та зриваєте два лимони, по одному в кожену руку.

Сильно здавіть лимони, щоб вичавити сік, — вичавлюйте, вичавлюйте, вичавлюйте!

Киньте лимони на підлогу та розслабте руки.

Потім повторюйте, доки соку не набереться на склянку лимонаду.

Після останнього натискання та кидка струсить руки, щоб розслабитися.

Вправа 47 «Лінивий кіт».

Ця вправа допоможе зняти м'язову напругу.

Уявіть, що ви лінивий кіт, який щойно прокинувся після приємного довгого сну. Широко позіхніть. Помурчіть, як кіт: «няв-няв». Тепер витягніть руки, ноги та спини й потягніться повільно, як кіт, — і розслабтеся.

Вправа 48 «Пір'їнка і статуя».

Ця вправа допоможе зняти м'язову напругу.

Уявіть, що ви пір'їнка, яка літає в повітрі приблизно десять секунд.

Раптом ви завмираєте й перетворюєтеся на статую. Не рухайтесь!

Потім повільно розслабтеся, знову перетворюючись на пір'їнку, що літає в повітрі.

Повторіть декілька разів. Переконайтеся, що закінчите пір'їнкою в розслабленому стані.

Вправа 49 «М'яч для зняття стресу».

Ця вправа знімає м'язову напругу та масажує руки.

Зробіть собі м'ячик для зняття стресу, наприклад, для цього ви можете наповнити повітряні кульки сухим горохом або рисом.

Візьміть м'яч в руку, можете взяти два в обидві руки, стисніть м'яч і розслабте руку. Поекспериментуйте зі стисканням м'яча. Знайдіть спосіб, який підходить саме для вас, змінійте швидкість стискання, силу та тривалість стискань так, як вам подобається.

Вправа 50 «Черепашка».

Ця вправа знімає м'язову напругу.

Уявіть, що ви черепаха, яка йде на повільну, розслаблену прогулянку.

Уявіть, ніби раптово почався дощ.

Щільно згорніться калачиком під панциром десь на десять секунд.

Уявіть, що знову вийшло сонце, тому можна вилазити з панцира та продовжити розслаблену прогулянку.

Повторіть кілька разів. Переконайтеся, що завершуєте вправу прогулянкою, щоб ваше тіло розслабилось.

Вправа 51 «Доброго, доброго ранку».

Доброго ранку, носик, доброго ранку, щічки, доброго ранку, вушка, доброго ранку, шийка, доброго ранку, плечики та ін. — торкаємося різних частин тіла, промовляючи слова (можливо, цілуючи). Треба пройти по всьому тілу.

Вправа 52 «Ліпка».

Вдих-видих. У положенні стоячи (можна сидячи) починаємо розминати тіло, як тісто чи пластилін.

Вправа 53 «Колобок».

Вдих-видих. «Зараз випікатимемо колобка». Вправа виконується сидячи. Спочатку «засипаємо» борошно — виконуємо легкі рухи руками по всьому тілу; потім «наливаємо» водички — виконуємо поглажувальні рухи по всьому тілу. Далі «замішуємо тісто», а потім «ліпимо колобка» — дитина сидить, обійнявши себе руками. А ми її обіймаємо за спинку. Розкриваємо руки — «колобок випікся».

Вправа 54 «Поцілунок».

Вдих-видих. Вправа виконується стоячи або сидячи. Кого ми найбільше любимо, зараз цілуватимемо. Починаємо поцілунки (дитина починає, витягнувши губки, уявно в повітрі «дарувати поцілунки» — квадратний, трикутний, овальний. Можна підійти до дитини й цілувати її лобик чи щічку багатьма поцілунками так, щоб їх послідовність утворила форму.

Вправа 55 «Якого кольору поцілунок».

Перед виконанням вправи можна почитати книгу Росіо Бонілла «Якого кольору поцілунок». Або розказати дітям історію про дівчинку Моніку, яку всі кличуть Мінімоні. Найбільше за все Мінімоні любить малювати. Своїми фарбами вона може намалювати мільйон речей. Наприклад, червоні сонечка, блакитне небо, жовті

банани. І навіть ракети, пінгвінів та горил. Але жодного разу вона ще не малювала поцілунок. Якого ж кольору буде поцілунок? Нумо допоможемо Мінімоні. Починаємо уявляти й описувати кольори поцілунків, які даруватимемо нашим друзям. Він може бути червоним, як соус у спагеті; зеленим — як крокодил або броколі; рожевим — як сукня принцеси або тістечко. Діти продовжують виконувати вправу, обираючи колір поцілунку й описуючи його («Я тебе зараз цілую жовтим поцілунком, малиновим, райдужним і далі»).

Вправа 56 «Люлечка».

Сісти за дитиною, обіймаючи її за спинку, можна похитатися з боку в бік.

Вправа 57 «Обійманці».

Дитині пропонуємо обійматись зі словами: « Обійми мене сильніше, ніж я тебе». Призначаємо дитину головною з ліку обіймів.

Вправа 58 «Кенгуру».

Дитина сідає животиком до животика іншої дитини або до животика дорослого й міцно обіймає. Призначаємо дитину головною з ліку обіймів.

Вправа 59 «Мороз-морозець».

Ой, морозе-морозець, не морозь нам (щічки, носик, животик, ручки, ніжки ...). Дорослий промовляє слова, торкається до якоїсь частини свого тіла. Діти називають її й також торкаються. Потрібно назвати всі частини тіла.

Вправа 60 «Килимок».

Вправа виконується стоячи або сидячи. Уявляємо себе килимком, який треба добре повибивати. Починаємо простукувати долоньками, а потім кулачками все тіло, мов килимок.

Вправа 61 «Орангутанг».

Вправа виконується стоячи. Уявляємо себе мавпочкою і починаємо стукати себе по грудній клітці з криком: «Я-я-я-я», неначе мавпа.

Вправа 62 « Доторкнися до мене».

Вправа виконується стоячи або сидячи. Дітям пропонується торкатися одне одного «різними доторками» — як зайчик, як змія, як лисиця хвостиком.

Вправа 63 «Сніговик».

Вправа виконується стоячи. Починаємо «ліпит» з тіла дитини сніговика. Просимо напружити всі м'язи, наче «сніговик» змерз. А потім «гріємо сонечком» — а зараз вийшло сонечко і сніговик тане. Просимо дитину розслабитися.

Вправа 64 «Очищення».

Вправа виконується стоячи. Просимо дитину уявити, як сонечко чи вода проходить (із нашими торканнями) по її тілу зверху донизу — і змиває, освітлює все, що напружує, лякає, заважає.

Вправа 65 «Мольберт».

Вправа виконується стоячи або сидячи. Починаємо «малювати» на животику, спині різні букви, цифри чи прості форми, а дитина має вгадати, що це. Далі діти можуть виконувати цю вправу парами.

Вправа 66 «Будиночок».

Просимо дитину уявити, що вона — будиночок: затишний, теплий. Починаємо проходити по всьому тілу доторками зі словами: «Будиночок, ти Будиночок — це в тебе підлога (ніжки), стіни (проходимо по всьому тілу доторками), дах — голівка. Ти в затишному будиночку». (Можна покласти руку на серце).

Вправа 67 «Квітка чи дерево».

Запитати в дитини, ким вона хоче бути, якою квіткою чи деревом. Хай дитина розкаже про себе-квітку або про себе-дерево. Далі торкнутися стоп: «У тебе дуже міцне коріння, воно із землі бере все, що потрібно для життя, й міцно тримає тебе». Торкнутися боків: «У тебе такий стрункий, сильний, міцний, гнучкий стовбур. Він може зігнутися, може схилитися, але він ніколи не зламається. Він витримає всі вітри та урагани». Торкнутися голівки: «А це твоя крона — красива, ніжна, соковита, сильна. Ти — Дерево життя».

Вправа 68 «Рейки, рейки, шпали, шпали... Їхав поїзд із Полтави».

Рейки, рейки, шпали, шпали...

Їхав поїзд із Полтави.

Ось віконце відчинилось —

Горошинки покотились.

Йшли курчата, ціпу-ціпу,

Дзьобали собі на втіху.

А за ними гусенята

Теж пощипують завзято.

Далі йшла сім'я слонів,

Тупали, аж гай шумів.

От директор-молодець

Стіл поставив і стілець

Та друкує на машинці

Лист малесенькій дитинці:

«Люба доню! Рідна пташко!

Висилаю жовту чашку,
В неї сонячні бочки
І на денці — крапочки».

(Переспів Мирослави Кім)

Важливо пам'ятати, що зараз діти й дорослі навряд чи зможуть грати в ігри, робити практики із закритими очима — поки що ми можемо намагатися контролювати всі процеси.

Якщо дитина у стресі, торкаємося тільки частин тіла, закритих одягом.

Наші доторки — не поверхневі, не лоскочуть, а трохи проминають.

Дитина може якусь гру просити повторювати багато разів — це означає, що ця гра для неї найтерапевтичніша.

Вправа 69 «Тополя на вітру» («Потягун»).

Вихідне положення — стоячи, спина рівна, ноги на ширині плечей.

Плавно підіймаємо праву руку вгору. Відчуваємо, як тягнеться права бокова верхня тіла.

Тягніть праву руку догори ребром, наче намагаєтесь тиснути на небо, водночас ліву руку — донизу, в протилежному напрямі, наче намагаючись ребром долоні дотягнутися і втиснути її в землю.

Вдихніть і видихніть кілька разів.

Залишаємося в такому положенні й, продовжуючи тягнутися водночас догори та донизу, уявляємо себе деревом, яке плавно розхитується від вітру.

Похитаємося вправо-вліво 10–15 разів.

Під час чергового вдиху повільно виходимо з пози та кладемо руки долонями на груди. На видиху — повільно опускаємо руки донизу.

Робимо 2–3 цикли дихання для відпочинку та повторюємо вправу в інший бік.

Вправа 70 «Трясці».

Вихідне положення — стоячи.

По черзі рухаємо ногами, ніби намагаємося відбрикнутися від когось або чогось, максимально струшуючи розслаблену ногу.

Спочатку виконуємо рухи вперед по черзі правою та лівою ногами.

Повторюємо ті самі рухи в напрямку назад.

Виконуємо вправу по 10–15 разів для кожної ноги в задньому та передньому напрямках.

Вправа 71 «Сокира» (вправа на напруження та розслаблення).

Вихідне положення — стоячи.

Уявляємо, що в нас у руках сокира, за допомогою якої потрібно розрубати дрова.

Зробіть глибокий плавний вдих. Руки, складені долонями одна до одної з уявною сокирою, заводимо за голову та згинаємо в ліктях.

Намагаємося максимально напружити руки й давити долонями одна одну.

Із сильним, активним видихом, максимально напруживши м'язи рук, робимо різкий рух уперед, ніби намагаючись розрубати сокирою повітря.

Повторюємо вправу 10 разів. Вона допоможе відновити психологічний баланс і подолати тривожні відчуття.

Вправа 72 «Розслабляємося та концентруємося».

Запропонуйте дітям сісти зручніше та виконати кілька простих вправ.

1. Зробіть глибокий повільний вдих, відчуйте, як живіт та грудна клітка наповнюються повітрям. Повільно порахуйте до чотирьох і починайте так само повільно видихати. Повторіть вправу 3–4 рази.

2. Спробуйте відчувати всі м'язи свого тіла. Зосередьтеся на власних відчуттях. Чи немає десь, у якійсь частині тіла, напруження? Є? Якщо ви відчуваєте, що, наприклад, права рука надто напружена, то пробуйте по чергово напружувати та розслабляти м'язи (спочатку біцепс, потім передпліччя, кисть). Спробуйте відчувати власне тіло та як воно розслабляється.

3. Роззирніться довкола й уважно огляньте приміщення, у якому перебуваєте. Сконцентруйтеся на всіх предметах зеленого кольору та добре запам'ятайте їх. Із чим асоціюється у вас зелений колір? Наприклад, із весняною травичкою. Заплющте очі та уявіть, що ви складаєте всі ці предмети, один за одним у кошик, що стоїть на зеленій галявині. Щось пропустили? Ще раз уважно огляньте приміщення та повторіть вправу. Вона допоможе сконцентруватися та раціонально сприймати обставини.

Вправа 73 «Кошик для сміття».

Підготуйте невеличкі аркушки та олівці, роздайте їх учням. Запропонуйте дітям стати в коло, а в центрі кола поставте кошик для сміття (звичайний або просто будь-яку коробку).

Попросіть дітей написати на аркуші, які негативні емоції вони відчувають просто зараз. Потім запитайте, чи хоче хтось поділитися з товаришами змістом свого аркуша (якщо учні соромляться, то подайте приклад! Але не наполягайте). Діти називають негативні емоції, які зараз їм дошкуляють, а потім зминають папірець і викидають у кошик для сміття.

Вправа 74 «Як впоратися з поганим настроєм».

Об'єднайте дітей у групи по 5–6 осіб, дайте кожній групі ватман, маркери та олівці. Запропонуйте дітям подумати та дібрати кілька способів, що допоможуть упоратися з поганим настроєм та подолати негативні емоції.

Учні мають визначити 3–5 дієвих способів. Зауважте, що способи поліпшення настрою не мають шкодити фізичному та ментальному здоров'ю чи іншим людям. А от слухати улюблену музику, займатися спортом, читати книжки, готувати смачні страви для всієї родини — можна! Обравши найцікавіші, на їхню думку, способи, діти мають коротко описати (або намалювати) їх, а потім презентувати класу.

Вправа 75 «Коробочка щастя».

Ця гра розвиває не тільки EQ, а й уяву і пам'ять. Запропонуйте дитині створити в голові свою «коробочку щастя». Туди хай складе все, що викликає задоволення і радість. Важливо, щоб були залучені всі п'ять почуттів: нюх, зір, дотик, слух, смак.

Наприклад: смак — шоколад; нюх — запах квітучої сливи; слух — шум моря; зір — усмішка дитини; дотик — обійми рідної людини.

Вправа 76 «Мова емоцій».

Такий метод рекомендується не тільки у спілкуванні з дітьми, а й з колегами, друзями, членами сім'ї. Вправа допоможе ліпше розуміти свої емоції та емоції інших людей. Візьміть за звичку говорити: «Я відчуваю ..., тому що... Я хотів/ла би ...». Наприклад: «Я засмучена, тому що ти розбив мою улюблену вазу. Я хотіла б, щоб ти був акуратнішим. А тепер наведімо разом лад».

Вправа 77 «Що я відчуваю сьогодні».

Щодня дитина вибирає емоцію дня. Грати можна в будь-якому віці. Роздрукуйте картинки із зображенням емоцій. Можна взяти улюбленого персонажа мультфільму. Нехай дитина вибере картинку й розповість: «Сьогодні я відчував радість/смуток/злість/..., коли...». Це вчить усвідомленого сприйняття емоцій і вміння їх проживати та не боятися.

Вправа 78 «Емоційний альбом».

Подорож — чудова можливість для нових емоцій. Спробуйте разом із дитиною сфотографувати найцікавіші події. Зробіть ваші світлини емоційно забарвленими. Тут ви здивовані, тут — перелякані, тут — щасливі та ін. Можна створити спеціальний альбом, де до фотографій ви додасте підписи й невеликі історії про подорож. Ці знімки можна використовувати для гри. Роздрукуйте, перемішайте і придумайте історію, орієнтуючись тільки на емоції на фото.

Вправа 79 «Емоції в картинах».

Правила прості: ви малюєте якусь емоцію, і дитина малює. Потім порівнюєте, що вийшло. Тут важлива композиція та колір, який вибере дитина. Згодом можна створити свою галерею емоцій.

Вправа 80 «Емоційний компас».

Цікава гра для групової роботи, де кожен вгадує емоції. Гравець отримує вісім карток (смуток, радість, гнів, відроза, подив, страх, інтерес, образа). Перелік можна доповнювати і змінювати. Головне, щоб у всіх учасників був однаковий набір карток.

Правила: кожен гравець придумує слово, ситуацію або поняття, які асоціюються в нього з емоцією. Потім він викладає картку в коло сорочкою догори. Решта мають відгадати, що це за емоція. У цій грі діти легко розкривають свої емоції. А дорослі (вчителі й батьки) дізнаються про невідповідність свого сприйняття з дитячим баченням світу.

Вправа 81 «Я здивуюся, якщо...».

Суть гри проста. Ви видумуєте кумедні ситуації, які можуть викликати подив.

Наприклад, я здивуюся, якщо ти одягнеш моє плаття. Я здивуюся, якщо тато повернеться додому в костюмі супергероя. І так далі. Це не тільки можливість повеселитися, а й чудове тренування уяви й винахідливості. Гра так само допомагає дітям зрозуміти, що таке «очікуване» й «несподіване».

Вправа 82 «Шість емоцій на моєму обличчі».

Позмагайтеся, в кого ліпше виходить зображати всі емоції: гнів, радість, страх, огиду, смуток, інтерес, здивування та ін. Можна робити перед дзеркалом або показувати одне одному. Весело, чи не так?

Вправа 83 «Угадай емоцію».

Усі учасники по черзі зображають емоцію, а інші намагаються вгадати. Грати можна удвох і гуртом.

Вправа 84 «Читаємо емоції з картинки».

Візьміть книжку із зображенням людей. Можна використовувати спеціальну літературу, саморобний альбом із картинками з інтернету й навіть звичайний журнал або газету. Спробуйте разом із дитиною визначити, які емоції відчуває людина на фото або на малюнку. Обговоріть свої здогадки. Вміння вгадувати емоції по обличчю допоможе у спілкуванні з людьми. У такі ігри можна грати скрізь: на вулиці, в музеї, вдома.

Вправа 85 «Мова тіла».

Спробуйте зобразити емоцію рухами, не видаючи її обличчям. Хай дитина спробує вгадати. Тепер поміняйтеся місцями. Обличчя можна закрити хусткою або маскою.

Вправа 86 «Угадай за голосом».

Ще одна форма гри — вгадувати емоції за інтонацією. Спробуйте вимовляти фрази по-різному. Хай дитина намагається вгадати, що ви відчуваєте. Тепер запропонуйте дитині вимовляти прості фрази з різними емоціями, як ніби ви розмовляєте телефоном. Наприклад: «Сьогодні на сніданок була вівсянка»; «Мама повернулася з роботи»; «Ми їдемо до бабусі на вихідні».

Вправа 87 «Лінії емоцій».

Запропонуйте дитині за своїм вибором намалювати сумну лінію, радісну, скривджену, гнівну, щасливу тощо. Намалюйте, як ви бачите лінії з різними емоціями. Порівняйте малюнки. Ця гра не тільки розвиває уяву, а й допомагає наочно побачити різницю між сприйняттям.

Вправа 88 «Колір емоцій».

Візьміть густі фарби (краще гуаш) і виберіть колір емоцій. Хай дитина намалює сама. Зазвичай радість висловлюють яскравими, чистими фарбами. Смуток —

сірими тонами й холодними фарбами. Відразу зазвичай зеленого або коричневого кольору. Істотна різниця зустрічається в колірному сприйнятті страху. За обраним відтінком можна зробити висновок про поведінку людини у стресовій ситуації. Деякі з нас біжать, ховаються, а хтось нападає. Тому кольори можуть відрізнятися від білого до чорного, вибраний відтінок може бути червоним або фіолетовим. Але не варто відразу бити на сполох, якщо дитина вибирає незвичні рішення для вираження емоцій. Якщо у вас виникають страхи або підозри про відхилення в розвитку, проконсультуйтеся для початку з досвідченим дитячим психологом.

Вправа 89 «Малюємо настрій».

Для цієї вправи потрібно використовувати фарби, а не фломастери. Настрій змінюється щодня, тому й завдання можна зробити щоденним. Спробуйте протягом тижня малювати свої емоції, а потім перегляньте отримані картини. Ви знайдете багато цікавого.

Вправа 90 «Острів Страху і його жителі».

Починаємо з привітання: «Привітаймося і привітаймо один одного ручками, ніжками, носиками ...» та ін. Далі кожна дитина отримує картку, на якій написано ім'я одного з найстрашніших персонажів (Баба Яга, Кошій Безсмертний, вампір, скелет тощо). За сигналом ведучого дитина показує героя якомога більше страшним, а всі інші відгадують, хто був зображений. А тепер зроби страшного героя добрим! Кожна дитина придумує історію, чому його герой — житель Острова Страху — став страшним, і всі разом думають, як можна звільнити його від злості та страху, як зробити його добрим і щасливим. Кожен страшний персонаж проходить через ритуал звільнення від злості й стає добрим (дитина програє або промовляє це перетворення: наприклад, герой прощає того, хто його образив та ін.). Далі здійснюємо ритуал прощання — «Салют». Усі учасники заняття кладуть свої долоні на долоню ведучого. Поклавши долоню, дитина відповідає на питання: «Чому герої та люди стають страшними?» (Через образи, гнів, помсту тощо). За командою ведучого всі відпускають свої руки й підіймають їх угору, запускаючи салют: «Ура!».

Вправа 91 «Жителі Острова Страху стали смішними!»

Кожна дитина отримує картку, на якій написано ім'я одного з найстрашніших персонажів і його «нестрашного» заняття. Наприклад, Баба Яга збирається на побачення або Кошій займається в тренажерному залі та ін. Мета — зобразити героя якомога більше смішним і розсмішити всіх інших. Діти малюють в альбомах будь-якого жителя Острова Страху, але так, щоб він вийшов не страшним, а смішним. Потім проводиться виставка у Галереї Сміху, де кожен художник розповідає про своє творіння, намагаючись викликати сміх у глядачів.

Ритуал прощання — «Салют». Усі учасники заняття кладуть свої долоні на долоню ведучого. За сигналом 1–2–3 всі відпускають свої руки й разом підіймають їх угору, запускаючи салют: «Ура!».

Вправа 92 «Ми переможемо будь-які страхи!».

Діти передають по колу м'ячик, закінчуючи пропозицію: «Людина боїться ...». Повторюватися не можна. Хто повторюється, той вибуває з гри. Наприкінці гри робиться висновок: всі люди чогось бояться, але треба вчитися долати свої страхи. Далі з'являється чарівний «кубик відвертості». Діти на бажання розповідають про свої особисті страхи, а всі інші думають, що можна порадити в цій ситуації, як можна впо- ратися зі страхами. Потім кожен закінчує думку: «Страх заважає, коли ...», «Страх допомагає, коли ...». Робиться висновок про те, що страх може не тільки заважати, а й допомагати людині: наприклад, попереджати й захищати її від небезпеки. Насам- кінець здійснюємо ритуал прощання — «Салют». За командою ведучого всі відпуска- ють свої руки й разом підіймають їх угору, запускаючи салют: «Ми переможемо будь- які страхи!».

Вправа 93 «Етюди на вираження основних емоцій».

Діти сидять на стільцях, розташованих колом й передають один одному який-небудь уявний предмет. З боку, дивлячись на руки дітей, має створюватися враження, що вони діють з реальними предметами.

Вправа 94 «Місток дружби».

Просимо дітей на бажання утворити пари, придумати й показати який-небудь міс- ток (за допомогою рук, ніг, тулуба). Якщо охочих не буде, ведучий може сам стати в пару з ким-небудь з дітей і показати, як можна зобразити місток (наприклад, стик- нувшись головами або долоньками).

Потім він запитує, хто з дітей хотів би «побудувати » місток утрюх, учотирюх і далі до ти, поки будуть охочі. Закінчується вправа тим, що всі беруться за руки, роблять коло й підіймають руки вгору, зображуючи «Місток дружби».

Вправа 95 «Погода».

Обережно торкайтеся подушечками пальців долонь чи тіла дитини, «програю- чи» різну погоду. Спочатку це м'які доторки, немов дитину гладять сонечко і легкий вітер (повільно, м'яко, тихо). Потім вітер посилюється та починається дощ — тор- каємося і постукуємо сильніше; злива — ще сильніше; гроза та ураган — починаємо до того ж дмухати та кричати. Потім вітер заспокоюється, дощ стихає — поступово сповільнюємо постукування. Закінчуємо «чудовою погодою». Можна запропонувати, щоб дитина «програвала» погоду кроками на місці — спочатку розхитувалася, потім тупотіла ніжками, потім стрибала й кричала (коли «грим»), а насамкінець усмі- халася та розслаблено похитувалася, коли «ясна погода».

Вправа 96 «Собаки».

Спочатку перетворюємося на добрих собак, які виляють хвостиками. Потім на злих собак, які гарчать один на одного. А потім знову перетворюємося на добрих собак, які приносять, знайомлячись.

Вправа 97 «Р-р-р-р».

Перетягуємо тканину, тримаючи її в зубах.

Вправа 98 «Докричатися до Місяця».

Якщо є можливість використати голос на повну силу, пробуємо викрикнути послання космонавтам (також можна кричати з різних кутків кімнати одне одному або спрямовувати звук «далеко-далеко»).

Вправа 99 «Плювалки».

Виплюнути (видути) з трубочки горошину, влучивши нею в ціль.

Вправа 100 «Лети!».

Дмухати одне на одного, як на перо. Дозволити дитині дмухати на дорослого, щоб «здути» його з місця.

Вправа 101 «Колаж».

Рвати папір і потім збирати зі шматків колаж (це може бути будь-який образ, який запропонуєте ви або дитина).

Вправа 102 «Шкрябалки та дряпалки».

Нігтями «нашкрябати» малюнок у тісті, фользі, крупі, плівці.

Вправа 103 «Боулінг».

Збиваємо будь-які предмети (дозволяємо дитині порушити лад).

Вправа 104 «Випустити пазурі».

Показуємо, як тигрня шипить і показує пазурі, коли хоче захиститися. А потім «перетворюємося» знову на людину.

Вправа 105 «Каляки-маляки».

Малюємо «каляки-маляки» фломастером або олівцем, стиснутим у кулаку.

Вправа 106 «У ціль».

Зминаємо в руках папір, а потім, як м'ячиком, намагаємося влучити в ціль.

Вправа 107 «Кричалки».

Кричимо в «мішок для крику», стакан чи подушку.

Вправа 108 «Пружина».

Уявляємо, що ми — пружина. Присідаємо, обіймаючи коліна, й вистрибуємо розпрямляючись.

Вправа 109 «Символ Сили».

Створіть з дитиною її Символ Сили. Ним може стати що завгодно: річ, образ, спогад, картинка в телефоні, герой мультику, іграшка або малюнок. Символ нагадає дитині, що сила завжди з нею. Звернутися до Символу Сили просто: коли дитина нервує, їй потрібно заспокоїтися і налаштуватися, вона може звернутися до свого Символу. Запропонуйте дитині: уяви його, роздивись, стисни й почни прислухатися до себе, як змінюється дихання, про що думаєш, як відчуваєшся зараз. Хай цей Символ дасть тобі силу та спокій.

Вправа 110 «Дзеркало».

Коли ми втомлені, розгублені чи не впевнені, що в нас усе вийде — ми ставимося до себе занадто критично. Навчіть дитину й практикуйте самі: підійдіть до дзеркала, подивіться в нього, пригадайте те, що вам вдалося, торкніться голови, погладьте себе і промовте: «Я молодець ». А ще — напишіть це на стікері й почепіть на дзеркало.

Щоби підсилити ефект від вправи, поясніть дитині: щоразу, коли вона побачить своє відображення у дзеркалі, хай нагадає собі: «Я молодець, хай там що відбувається, але це мій день!».

Вправа 111 «Дай п'ять».

Дати подумки «п'ять » 5 людям, які для тебе важливі. Кожному з нас буває важко, сумно, самотньо. У такі моменти нам потрібні ті, на кого ми можемо спертися. Такі люди — наше коло підтримки. Ми відчуваємо їхню турботу, навіть коли їх немає поруч із нами. Напишіть чи просто пригадайте з дитиною людей або героїв кіно чи мультфільмів, і на кожне ім'я загинайте один палець:

- хто може обійняти;
- хто може пояснити незрозуміле;
- хто може допомогти зробити щось, із чим сам не впораєшся;
- хто може підтримати;
- хто може розсмішити.

Подивіться на долоню та уявіть, що сила, щирість, знання, підтримка — зараз у ній. Нагадайте дитині, що сила п'яти завжди з нею.

Використані джерела

1. 15 ігор та вправ для розвитку емоційного інтелекту в дітей від 5 років. Відновлено з <https://osvitanova.com.ua/posts/5823-15-ih-r-ta-vprav-dlia-rozvytku-emotsiino-ho-intelektu-v-ditei-vid-5-rokiv> (*Тілесні вправи (вправи на розслаблення; заземлення; емоційний інтелект)* №№ 75–89).
2. CATS-2. Retrieved from <https://drive.google.com/drive/folders/1tloTFUMKexFTpigy-W-H8wYMnMXfGjC7S>
3. Child and Adolescent Trauma Screen. Retrieved from [https://istss.org/clinical-resources/child-trauma-assessments/child-and-adolescent-trauma-screen-\(cats\)?gclid=CjwKC AIA9dGqBhAqEiwAmRpTC5ikWOGol1BauFXT33L9_fFUMPNoqFvtPL3CIewTJP_YWZFsxScd4hoC5RgQAvD_BwE](https://istss.org/clinical-resources/child-trauma-assessments/child-and-adolescent-trauma-screen-(cats)?gclid=CjwKC AIA9dGqBhAqEiwAmRpTC5ikWOGol1BauFXT33L9_fFUMPNoqFvtPL3CIewTJP_YWZFsxScd4hoC5RgQAvD_BwE)
4. Diagnosis in child mental health. Exploring the benefits, risks and alternatives, 2018. Retrieved from https://aifs.gov.au/sites/default/files/publication-documents/1805_cfca_diagnosis_in_child_mental_health_0.pdf
5. McCrindle, M. (2011). *The ABC of XYZ Understanding the Global Generations*. Sydney : UNSW Press.
6. Mental Health Worker Guide on How to Improve Children's Mental Health. Retrieved from <https://www.socialworkportal.com/child-mental-health-assessment/>
7. Pinsker, J. (2020). Oh No, They've Come Up With Another Generation Label. *The Atlantic*, February 21. Retrieved from <https://www.theatlantic.com/family/archive/2020/02/generation-after-gen-z-named-alpha/606862/>
8. *PISA: читацька грамотність*. (2017). Київ: УЦОЯО. Вилучено з https://kristti.com.ua/wp-content/uploads/2018/04/PISA_Reading.pdf
9. Reading Techniques — Enhance Your Academic Skills. *University of the People*. Retrieved from <https://www.uopeople.edu/blog/reading-techniques/>
10. Relaxation Activities to Do at Home with Kids. Retrieved from <https://www.savethechildren.org> (*Тілесні вправи (вправи на розслаблення; заземлення; емоційний інтелект)* №№ 46–50).
11. Sala, A., Punie, Y., Garkov, V., & Giraldez, M. (2020). *LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence*. Luxembourg: Publications Office of the European Union. DOI: 10.2760/302967.
12. Singer, L.M., & Alexander, (2017) Reading Across Mediums: Effects of Reading Digital and Print Texts on Comprehension and Calibration. *The Journal of Experimental Education*, 85 (1), 155–172. DOI: <http://doi.org/10.1080/00220973.2016.1143794>
13. Singer, L.M., Alexander, P.A., & Sun, Yu. (2023) The Effects of Processing Multimodal Texts in Print and Digitally on Comprehension and Calibration. *The Journal of Experimental Education*, 91(4), 599–620. DOI: <http://doi.org/10.1080/00220973.2022.2092831>
14. Strand, V. C., Sarmiento, T. L., & Pasquale, L. E. (2005). Assessment and Screening Tools for Trauma in Children and Adolescents. *Trauma, Violence, Abuse*, 6(1), 55–78. <https://doi.org/10.1177/1524838004272559>

15. Андреевкова, В. Л., Войцях, Т. В., Гриців, І. П., Мельничук, В. О., Сабліна, Н. О., Флярковська, О. В., & Харківська, Т. А. (2023). Психосоціальна підтримка учасників освітнього процесу. Київ.
16. Антистрес-вправи для дітей: що радить МОЗ. Відновлено з <https://nus.org.ua/news/antystres-vpravu-dlya-ditej-shho-radyt-moz/> (*Тілесні вправи (вправи на розслаблення; заземлення; емоційний інтелект)* №№ 69–71).
17. Астремська І. В. (2017). Прикладні методики та основи супервізії в соціальній роботі : навч. посібник. Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили.
18. Афужева Г. (2022). Допоможи собі сам: практичні рекомендації зі збереження психічного здоров'я. У О. Гаврилов (Ред.). *Спеціальна і інклюзивна освіта: проблеми та перспективи*. (С. 9–12). Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка: Видавець Ковальчук О. В.
19. Афужева Г. В., Найдьонова Г. О., Кротенко В. І. (2023). Резильєнтність як чинник збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану. *Габітус*, 53, 100–104. Відновлено з <http://habitus.od.ua/journals/2023/53-2023/16.pdf>
20. Богосвятська А. (2014). Комунікативно-діяльнісний підхід у викладанні літератури. *Зарубіжна література в школах України*, 6, 18–23.
21. Боковець О. І. (2022). Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус*, 37, 68–75.
22. Вааранен-Валконен Н., Заварова Н. (2022). Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події. О. Калашник (Ред.). Київ. Відновлено з <https://rm.coe.int/manual-for-psychologists-web/1680a9754f>
23. Вашуленко М. С. (2019). *Нова українська школа: методика навчання інтегрованого курсу «Українська мова» у 1–2 класах закладів загальної середньої освіти на засадах компетентнісного підходу*. Київ: ВД «Освіта».
24. Вашуленко М. С. (ред) (2011). *Методика навчання української мови в початковій школі*. Київ: Літера ЛТД.
25. Вашуленко О. В. (2023) Технології формування у молодших школярів умінь досліджувати науково-художній текст. *Актуальні проблеми педагогічної освіти: новачії, досвід та перспективи*: зб. допов. III Всеукраїнської науково-практичної конференції. (с. 45–46). 20 квітня, 2023, Запоріжжя, Україна: ЗНУ. Вилучено з <https://lib.iitta.gov.ua/735226/>
26. Вашуленко О. В. (2023). Вивчення стану сформованості технічної сторони навички читання молодших школярів в умовах воєнного стану. *Інновації в початковій освіті: проблеми, перспективи, відповіді на виклики сьогодення*: матеріал. VI Міжнар. наук.-практ. конф. (с. 65–68). 15–16 червня, 2023, Полтава, Україна: ПНПУ імені В. Г. Короленка. Вилучено з <https://lib.iitta.gov.ua/736646/>
27. Венгловська О. А., Елькін О. Б., Марущенко О. А., Федоренко О. Ф. (2023). *Упровадження компонентів розвитку емоційного інтелекту в учнівства: практичний порадики педагогам закладів загальної середньої освіти*. Київ: УІРО. Вилучено з <https://bit.ly/44XDL30>.
28. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». Відновлено з <http://oblzdrav.mk.gov.ua/index.php/statti/13620-vseukrajinska-programa-mentalnogo>

zdorov-ya (Дихальні вправи №№ 43–45, Тілесні вправи (вправи на розслаблення; заземлення; емоційний інтелект) №№ 95–111)

29. Гармаш І., Гурська О., Реуцька О. (2023). *Дорослі в ресурсі. Як допомагати собі і дітям*. О. Елькін & О. Масалітіна (Ред.). ГО «ЕдКемп Україна». Вилучено з <https://bit.ly/3qyGgK2>
30. Гончаренко С. А., Кондратенко Л. О. (2014). *Психологічна діагностика особливостей когнітивного розвитку молодших школярів в умовах інформаційного суспільства*. Київ; Кіровоград : Імекс-ЛТД.
31. Гордієнко-Митрофанова І., Гоголь Д. (2022). *Позитивна психотерапія*. Київ : ГО «МНГ».
32. Гриневич, Л., Калашнікова, С. (2021). *Аналітичний огляд «Можливості для реалізації соціально-емоційного навчання в рамках реформи «Нова українська школа»*. С. Калашнікова (Ред.). Київ : ВГ «Шкільний світ». Вилучено з https://testportal.gov.ua/wp-content/uploads/2021/08/ILID_FS-on-SEL_final.pdf
33. Дегтярьова О., Дрожжина Т., Калужна Г. та інші. (2023). *Я (практикую) СЕЕН. Посібник для роботи з батьківством*. О. Елькін, О. Марущенко & О. Масалітіна (Ред.). (2-е видання). Київ : ТОВ «Інжиніринг».
34. Дегтярьова О., Дрожжина Т., Калужна Г. та інші. (2023). *Я (практикую) СЕЕН. Посібник для створення професійної спільноти*. О. Елькін, О. Марущенко & О. Масалітіна (Ред.). (2-ге видання). Київ : ТОВ «Інжиніринг».
35. Дегтярьова О., Дрожжина Т., Твердохліб О. та інші. (2023). *Я (практикую) СЕЕН. Рекомендації для здійснення формувального оцінювання навчальних досягнень учнівства із СЕЕН*. О. Елькін, О. Марущенко & О. Масалітіна (Ред.). (2-ге видання). Київ : ТОВ «Інжиніринг».
36. Джежелей О. В., Ємець А. А., Коваленко О. М. (2019). *Класна бібліотека. Робота з дитячою книжкою. 1 клас*. Вилучено з https://vesna-books.com.ua/wp-content/uploads/2020/04/Klasna-biblioteka_Robota-z-dytyachoyu-knyzhkoyu_1-klas_Metodychka.pdf
37. Дитяча шкала впливу подій (8) (Revised Child Impact of Events Scale, CRIES-8). Відновлено з https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/cries8_ukr_1.pdf
38. *Дослідження якості організації освітнього процесу в умовах війни у 2022/2023 навчальному році* (2023). Київ : ДСЯО. Вилучено з <https://sqe.gov.ua/wp-content/uploads/2023/04/yakist-osvity-v-umovah-viyny-web-3.pdf>
39. Елькін О. (Ред.). (2023). *СЕЕН-путівник. Соціально-емоційне та етичне навчання: освітня програма для навчання серця й розуму*. (2-ге видання). Київ : ТОВ «Інжиніринг».
40. Елькін О. (Ред.). (2023). *Соціально-емоційне та етичне навчання: навчальна програма для ранньої початкової школи*. Київ : ТОВ «Інжиніринг».
41. Елькін О., Марущенко О., Масалітіна О., Дрожжина Т., Журба К. *Навчальна програма «Соціально-емоційне та етичне навчання: формування й розвиток м'яких навичок, стійкості, уваги та подолання травми, 3–4 класи (курс за вибором)»*. (2022). Київ : ГО EdCamp.

42. Елькін О., Марущенко О., Масалітіна О., Дрожжина Т., Журба К. *Навчальна програма «Соціально-емоційне та етичне навчання: формування й розвиток м'яких навичок, стійкості, уваги та подолання травми, 1–2 класи (курс за вибором)»*. (2022). Київ : ГО EdCamp.
43. Елькін О., Масалітіна О. & Фюрста Я. (Ред.). (2019). *Вибрані матеріали міжнародної програми з формування м'яких навичок СЕЕ-навчання*. Харків : Дім реклами.
44. Єрьоменко Ю. В. Техніки та вправи для розвитку емоційного інтелекту. Відновлено з <https://naurok.com.ua/tehniki-ta-vpravi-dlya-rozvitku-emociynogo-intelektu-199542.html> (*Тілесні вправи (вправи на розслаблення; заземлення; емоційний інтелект)* №№ 90–94).
45. Жук Ю. О. (Ред.) (2012). *Мультимедійні системи як засоби інтерактивного навчання*. Київ : Педагогічна думка.
46. Ігри для зняття стресу у дітей від Світлани Ройз: Поради психолога для контакту з тілом. Відновлено з <https://www.unicef.org/ukraine/documents/antistress-games-for-kids> (*Тілесні вправи (вправи на розслаблення; заземлення; емоційний інтелект)* №№ 51–68).
47. *Інструктивно-методичні рекомендації щодо вивчення в закладах загальної середньої освіти навчальних предметів та організації освітнього процесу у 2018/2019 навч. р.* (Дод. до листа МОНУ). № 1/9-415. (2018).
48. *Інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2021/2022 навч. р.* (Дод. до листа МОНУ). № 1/9-482. (2021).
49. Канал освітнього проекту «На Урок»: актуальні й корисні матеріали для вчителів, школярів та їхніх батьків. Відновлено з <https://t.me/naurok> (*Тілесні вправи (вправи на розслаблення; заземлення; емоційний інтелект)* №№ 72-74)
50. Караман, С., Караман, О. & Ліпчевська, І. (2022). *Компетентнісний підхід до формування в учнів 1–2 класів усного мовлення на уроках української мови в закладах загальної середньої освіти з навчанням мовами національних меншин*. Київ: Педагогічна думка.
51. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації (2017). Київ: Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ.
52. Климова, К., & Чупріна, О. (2017) Проблемита шляхи використання мультимедійних технологій у сучасній початковій школі. *Актуальні проблеми лінгводидактики*, (3), 74–78. Вилучено з <http://eprints.zu.edu.ua/25860/1/%D0%A3%D0%94%D0%9A%20373.pdf>
53. Клочков, В. (Ред.) (2023). *Збірник стандартів психологічної підготовки у Збройних Силах України*. Київ: НДЦ ГП ЗС України.
54. Коваленко, Ю. (2021). *Діти покоління Альфа — хто вони такі та як їх виховувати*. ONLINE.UA. Вилучено з <https://www.online.ua/guide/diti-pokolinnya-alfa-hto-vonitaki-ta-yak-yih-vihovuvati-836772/>
55. Коли світ на межі змін: стратегії адаптації. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи війни. Відновлено з <https://drive.google.com/file/d/16HNNjrQsyYvwChQijAOeDY9-TAIBahuO/view>

56. Лужецька Л. (2017). Комунікативно-діяльнісний підхід у становленні мовної особистості молодшого школяра. *Рідне слово в етнокультурному вимірі*, (5), 424–433. DOI: <http://doi.org/10.24919/2411-4758.2017.110422>
57. Любченко О., Мірошникова А. (б.д.) Яким буде наступне покоління дітей. *Освіторія*. Вилучено з <https://osvitoria.media/opinions/yakym-bude-nastupne-pokolinnya-ditej/>
58. Мартиненко В. О. (2020). *Індивідуальний підхід до формування і розвитку навички читання молодших школярів*. Київ. Вилучено з <https://undip.org.ua/wp-content/uploads/2021/07/posibnyk-martynenko.pdf>
59. Методичні рекомендації щодо оцінювання результатів навчання учнів 1–4 класів закладів загальної середньої освіти (Наказ МОНУ). № 813. (2020). Вилучено з <https://mon.gov.ua/ua/nra/pro-zatverdzhennya-metodichnih-rekomendacij-shodo-ocinyuvannya-rezultativ-navchannya-uchniv-1-4-klasiv-zakladiv-zagalnoyi-serednoyi-osviti>
60. Микитюк С. О. (2013). Реалізація ресурсного підходу в системі педагогічної підготовки майбутніх учителів: світовий досвід. *Теорія і практика управління соціальними системами*, (4), 98–104. Вилучено з http://library.kpi.kharkov.ua/files/JUR/truss_2013_4_13.pdf
61. Міллер-Керес Е., Дегтярьова О., Дрожжина Т. та інші. (2023). Я (практикую) СЕЕН. *Посібник для батьківства*. О. Елькін, О. Марущенко & О. Масалітіна (Ред.). (2-ге видання). Київ : ТОВ «Інжиніринг».
62. *Національний звіт за результатами міжнародного дослідження якості освіти PISA-2018*. (2019). Київ : УЦОЯО. Вилучено з https://testportal.gov.ua/wp-content/uploads/2019/12/PISA_2018_Report_UKR.pdf
63. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції (2003). Київ : Вища школа.
64. Опитувальник по симптомах посттравматичного стресового розладу. Відновлено з <https://drive.google.com/file/d/13OrtZHURqNqBu-xkLEDPj-YipWEyp5zp/view>
65. Підлісецька Л. (Ред.) (2014). Синопис діагностичних критеріїв DSM-V та протоколів NICE для діагностики та лікування основних психічних розладів у дітей та підлітків. Львів : Видавництво Українського католицького університету.
66. Пометун О. І., Побірченко Н. С., Коберник Г. І., Комар О. А., Торчинська Т. А. (2008). *Інтерактивні технології: теорія та методика*. Умань; Київ. Вилучено з https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/377/1/interakt_tehn_teor_met.pdf
67. Пономарьова К. І. (2020). *Формування комунікативної компетентності молодших школярів у процесі навчання української мови*. Київ : КОНВІ ПРІНТ.
68. *Про внесення змін до Державного стандарту початкової освіти* (Постанова КМУ) № 688. (2019). Вилучено з <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/688-2019-%D0%BF#Text>
69. Про затвердження Типових освітніх програм для закладів загальної середньої освіти: 1–2 та 3–4 класи. (Наказ МОНУ). № 743–22. (2022). Вилучено з <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/tipovi-osvitni-programi-dlya-2-11-klasiv>

70. *Про освіту* (Закон України). № 2145-VIII. (2017). Вилучено з <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
71. *Про повну загальну середню освіту* (Закон України). № 764-IX. (2020). Вилучено з <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20#n984>
72. *Про проведення експерименту всеукраїнського рівня за темою «Організаційно-педагогічні умови формування в учнів м'яких навичок шляхом соціально-емоційного та етичного навчання» на базі закладів загальної середньої освіти України на листопад 2019 — грудень 2024 рр.* (Наказ МОНУ). № 1431. (2019). Вилучено з <https://mon.gov.ua/storage/app/media/news/%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B8/2019/11/19/1431-vid-18112019.pdf>
73. Протокол з діагностики та терапії ПТСР Національного інституту клінічної майстерності Великобританії (NICE). Відновлено з https://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/12/nice_2.pdf
74. Савченко О. Я. (2007). *Методика читання в початкових класах*. Київ : Освіта.
75. Савченко О. Я. (2020). *Система міжпредметних завдань на уроках літературного читання*. Київ : КОНВІ ПРІНТ.
76. *Саморегуляція*. Вільна енциклопедія «Вікіпедія». Відновлено з <https://uk.wikipedia.org/wiki/саморегуляція>
77. Старагіна І. П., Терещенко В. М., Панченков А. О. (2020). *Нова українська школа: розвиток читацької компетентності в учнів початкової школи в системі інтегрованого навчання*. Харків : Соняшник.
78. Суржук Т. Б. (2005). *Індивідуально-диференційоване навчання читати молодших школярів* (дис. ... канд. пед. наук). Рівне : Рівнен. держ. пед. ун-т. Вилучено з <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/558>
79. Типи та відповідні особливості сприйняття в дітей (б.д.). *Розвиток дитини*. Вилучено з <https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/5069/>
80. Топузов О. (Ред.) (2023). *Діагностика та компенсація освітніх втрат у загальній середній освіті України*. Київ : Педагогічна думка. DOI: <https://doi.org/10.32405/978-966-644-736-7-2023-190>
81. Філіпська С. (б.д.). Візуал, аудіал, кінестетик, дискрет — хто це? Або особливості сприйняття інформації. *Політехнічний ліцей НТУУ «КПІ» м. Києва*. Вилучено з <http://www.pl.kpi.ua/2098-2/>
82. Чиханцова О., Гуцол К. (2022). Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії COVID-19. Київ : Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г. С. Костюка.
83. Швець Т. Е. (2023). Ресурсний підхід у реалізації тьюторингу в системі середньої освіти. *Інноваційна педагогіка*, 56(1). 42–45. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/56.1.8>
84. Шевчук Л. М. (2022). *Компетентнісний підхід до збагачення в учнів 3–4 класів словникового запасу з української мови в закладах загальної середньої освіти з навчанням мовами національних меншин*. Київ : Педагогічна думка.

ДОДАТКИ

Додаток А

Ключ до опитувальника «Анкета дружби»

Фактор (діагностичний критерій)	Питання	Варіанти відповіді, бали		
		2	1	0
емоційний	Які сни тобі найчастіше сняться?	неприємні, страшні	я не пам'ятаю	приємні, смішні
	Останнім часом ти добре себе почуваєш?	часто болить живіт або голова, погано сплю	іноді я не висипаюся	так
	У тебе багато друзів?	мені не цікаво з друзями	у мене є декілька друзів	так
	Що тобі подобається робити?	мені нічого не подобається робити	гратися в телефоні чи на комп'ютері, гратися вдома	гратися з друзями, гуляти на дворі
емоційно- оцінний	Як ти вважаєш, ти хороша / ти хороший?	я погана / я поганий	не дуже	так
	Чи легко тебе розізлити?	я часто кричу на інших і можу навіть битися або кидати речі	іноді буває	ні, не дуже
	Чи часто ти щось забуваєш?	у мене погана пам'ять, забуваю те, про що мені розповідали, іноді забуваю вимкнути світло або телевізор	іноді буває	ні, я завжди все пам'ятаю
поведінковий	Іноді інші люди хотять з нами говорити про погані події, які відбулися. Тобі це подобається?	я не хочу говорити про погані події	так, я хочу про такі події знати	не дуже
	Як ти поводишся, коли ти не вдома?	я постійно прислухаюся і придивляюся, щоб нічого не сталось	я не люблю бути не вдома	все як завжди

Фактор (діагностичний критерій)	Питання	Варіанти відповіді, бали		
		2	1	0
емоційно-когнітивний	Іноді з нами трапляються погані події. Що ти про такі події думаєш?	я про них швидко забуваю	я ще довго про них думаю після того, як вони скінчаться	я вірю, що вони швидко скінчаться
	Що може швидко підійняти тобі настрій, зробити тебе радісним, щасливим?	мені байдуже	навіть не знаю, що назвати	наприклад, щось смачненьке, нова іграшка, новий одяг, кошеня чи песик
емоційно-поведінковий	Тобі подобається гратися у «страшні» ігри (наприклад, у «війну»)?	я часто граю у такі ігри	іноді	ні
	Як ти думаєш, хто винний у поганих подіях в твоєму житті?	я сама винна / я сам винний	інші люди	не знаю, по-різному

Рівень вираженості фактора психоемоційного неблагополуччя

Фактор	РІВЕНЬ		
	високий	середній	низький
емоційний	8	6–7	0–5
емоційно-оцінний	5–6	4	0–3
поведінковий	4	3	0–2
емоційно-когнітивний	4	3	0–2
емоційно-поведінковий	4	3	0–2

Інтегральний показник: високим є показник **вище 20 балів**, що означає необхідність звернення за спеціалізованою медико-психологічною допомогою.

Рівневі кількісні показники:

Кількість балів	Рівень	Рекомендація
21–26	Високий рівень стресового переживання.	Рекомендовано поглиблене комплексне обстеження для остаточного висновку, звернення за спеціалізованою медико-психологічною допомогою
15–20	середній рівень	Рекомендовано психологічні заняття з відреагування емоцій, психопрофілактична робота з розвитку навичок резильєнтності та подальший моніторинг (бесіда, спостереження).
0–14	низький рівень	Рекомендовано залучення до хвилинок психічного здоров'я на уроках.

ПРОТОКОЛ
скринінг-діагностики
для виявлення дітей молодшого шкільного віку,
схильних до посттравматичного стресового реагування

1. Залучення учнів до скринінг-опитування можливе **виключно після отримання інформованої згоди від батьків** (зразок згоди додається нижче).

Директору _____

назва закладу загальної середньої освіти

П. І. Б. директора

ІНФОРМОВАНА ЗГОДА

Я, _____ ,
П. І. Б. одного з батьків (батько/мати) / усиновлювача / опікуна

даю згоду на участь дитини _____ ,
прізвище, ім'я, по батькові дитини
учня (учениці) _____ класу у проведенні скринінг-діагностики (психологіч-
на діагностика для виявлення школярів, схильних до розвитку посттравматичних
стресових реакцій) через програму eKidz.

Дата _____

Підпис _____

2. Скринінг-опитувальник міститься на 0 рівні цифрового підручника *eKidz.eu* і має назву «Анкета дружби». Учні може знадобитися допомога дорослого, щоб його знайти.

3. Вхід до опитування розпочинається словами «Привіт! Подивись, хто це!»

4. На другій сторінці розміщене зображення черепашки та подано завдання: «Розкажи, який у неї настрій. Що з нею трапилося?».



Виконання завдання передбачає запис голосової відповіді дитини для того, щоб отримати доступ до питань опитувальника. Учні можуть знадобитися допомога дорослого, щоб активувати мікрофон (через натискання курсором значка «мікрофон» угорі сторінки).

5. Після виконання голосового завдання учень може приступати до опитування. Кожне з 13 питань передбачає вибір однієї відповіді. Серед них **немає правильних чи неправильних відповідей**.

6. У разі, якщо учень з різних причин ще не опанував на достатньому рівні навички осмисленого читання, завдання до опитування та питання опитувальника (як і варіанти відповідей до них) має озвучити дорослий (педагог, вихователь, психолог, батьки). **Важливо, щоб дорослий не здійснював безпосередньо чи опосередковано вплив на дитину під час вибору нею відповіді** — питання та відповіді до них читаються рівним голосом, дитину не кваплять з вибором, на її питання: «Як відповісти?», «Як краще?» тощо дорослий відповідає: «Це ж **твоя** Анкета. Відповідай, як захочеш».

7. Результати опитування підлягають суворій конфіденційності (зокрема, шифруванню) і будуть доступні лише вузькому колу спеціалістів, причетним до розробки програми психологічної допомоги, та батькам за їхнім запитом.

8. Прикінцевим завданням для дитини є визначення власного настрою шляхом обведення чи іншого позначення відповідного еможі-зображення (див. нижче). Інструкція дитині: «Подивись на зображення. Познач, який настрій зараз у тебе. Наприклад, можна обрану картинку обвести чи підкреслити». Ця інструкція підійде для учнів 1 класу та учнів, які мають труднощі у навчанні/особливі освітні потреби. Починаючи з 2 класу можна давати таку інструкцію: «Подивись на зображення. Познач, який настрій зараз у тебе, — підпиши відповідний смайлик».



Послідовність ознайомлення з книгами у 1 класі

Послідовність книг у додатку eKidz у 1 класі обумовлена принципом наступності вивчення літер дітьми в букварний період.

Книжна	Буква
Мило	Л
Лимон	Н
Ми в лісі	С
Вінок	В
Тім	Т
Смакота	Т
Біля річки	Р
Про музику	З
Розміри	Х
Знайомство	Ш
Поні	Ч
Світло	Ц
Фрукти та кольори	Я
Пірати	Є
Читання	Є
Забіг	Ф
Транспорт	Ї
Козаки	Ї
Рибка	Щ
Мої почуття	Щ
Золотий лев	Щ
Зухвала мишка	Ф
Цифри	апостроф
Обід	апостроф
Де м'яч?	апостроф

ЗАТВЕРДЖЕНО
наказ Міністерства освіти і науки України
від 13.07.2021 № 813

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ щодо оцінювання результатів навчання учнів 1-4-х класів закладів загальної середньої освіти (витяг)

І. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

У методичних рекомендаціях окреслено підходи оцінювання результатів навчання учнів 1–4 класів закладів загальної середньої освіти в умовах особистісно орієнтованого і компетентнісного навчання.

Оцінювання рекомендуємо розглядати як процес отримання даних про стан сформованості результатів навчання учнів, аналіз отриманих даних та формулювання на його основі суджень про об'єкт, який оцінюють. Оцінювання доцільно здійснювати з **метою** створення сприятливих умов для розвитку талантів і здібностей кожного учня/учениці, формування у нього/неї компетентностей та наскрізних умінь відповідно до вікових та індивідуальних психофізіологічних особливостей та потреб, а також визначення ступеня якості освітнього процесу та шляхів підвищення його ефективності.

Характерною ознакою оцінювання є рівноправна взаємодія учасників освітнього процесу, спрямована на формування суб'єктної позиції учня/учениці через активне залучення його/її до самооцінювання/взаємооцінювання і прийняття рішень щодо подальшої навчальної діяльності.

Відповідно до Закону України «Про загальну середню освіту» оцінювання ґрунтується на **принципах** дитиноцентризму, об'єктивності, доброчесності, справедливості, неупередженості, систематичності, критеріальності, гнучкості, перспективності, диференційованості та конфіденційності, а також плановості, чіткості, прозорості, відкритості, доброзичливості.

Основними функціями оцінювання є формувальна, діагностувальна, мотиваційно-стимулювальна, розвивальна, орієнтувальна, коригувальна, прогностична, констатувальна, виховна. Відповідно до мети оцінювання **пріоритетними є формувальна та діагностувальна функції оцінювання.**

Реалізацію **формувальної функції** оцінювання забезпечують відстеженням динаміки навчального поступу учня/учениці, визначенням його/її навчальних потреб та подальшим спрямуванням освітнього процесу на підвищення ефективності навчання з урахуванням виявлених результатів навчання.

Діагностувальна функція дає можливість виявити стан набутого учнями досвіду навчальної діяльності відповідно до поставлених цілей, з'ясувати передумови стану сформованості отриманих результатів, причини виникнення утруднень, скоригувати процес навчання, відстежити динаміку формування результатів навчання та спрогнозувати їх розвиток. Обидві функції взаємодоповнюють одна одну і зумовлюють особливості організації оцінювальної діяльності.

Об'єктами оцінювання є результати навчання учня/учениці, у тому числі процес їх досягнення ним/нею. Відповідно до пункту 22 статті 1 Закону України «Про освіту» **результати навчання** — це знання, уміння, навички, способи мислення, погляди, цінності, інші особисті якості, набуті у процесі навчання, виховання та розвитку, які можна ідентифікувати, спланувати, виміряти і оцінити та які особа здатна продемонструвати після завершення освітньої програми або окремих освітніх компонентів.

Задля здійснення оцінювання з урахуванням вікових особливостей учнів 1–4 класів щодо можливостей оволодіння певними складниками результатів навчання серед них пропонуємо виокремлювати **об'єктивні результати навчання** (знання про предмети і явища навколишнього світу, взаємозв'язки і відношення між ними, уміння та навички оперувати знаннями, уміння застосовувати набутий досвід навчальних дій, досвід творчої діяльності, що відображено в обов'язкових/очікуваних результатах навчання, визначених в освітній програмі закладу загальної середньої освіти) та **особистісні надбання учня/учениці** (активність, ініціативність; старанність, наполегливість; комунікабельність, здатність співпрацювати; самостійність, відповідальність; ціннісні ставлення), які він/вона виявляє у процесі досягнення результату навчання.

Відповідно до пункту 28 Державного стандарту початкової освіти отримання даних, їх аналіз та формулювання суджень про результати навчання учнів здійснюють у процесі:

- **формувального** оцінювання, метою якого відстеження особистісного розвитку учнів й ходу опановування ними навчального досвіду як основи компетентності та побудову індивідуальної освітньої траєкторії особистості;
- **підсумкового** оцінювання, метою якого є співвіднесення навчальних досягнень учнів з обов'язковими/очікуваними результатами навчання, визначеними Державним стандартом/освітньою програмою.

Оцінювання передбачає організацію діяльності учнів задля **отримання даних** про стан сформованості очікуваних результатів навчання, визначених учителем для певного заняття/системи занять з певної програмової теми на основі освітньої програми закладу освіти.

Залежно від дидактичної мети й пріоритетної функції оцінювання, особливостей змісту навчального предмета/інтегрованого курсу та з урахуванням етапу опанування програмовим матеріалом у цілому та етапу опанування очікуваним результатом навчання зокрема отримання даних пропонуємо здійснювати під час різних видів навчально-пізнавальної діяльності учнів, яка може бути: за формою — *індивідуальною, груповою, фронтальною*; за способом виконання — *усною* (бесіда, розповідь, переказ, діалог тощо), *письмовою* (окремі навчальні завдання, у тому числі тестові,

компетентнісні завдання, перекази, диктанти тощо, а також діагностувальні роботи), практичною (дослід, практична робота, навчальний проект, учнівське портфоліо, спостереження, робота з картами, заповнення таблиць, побудова схем, моделей тощо), *програмованою* (з використанням «електронних засобів навчання, дозволених для використання в закладах загальної середньої освіти). З урахуванням опрацьованого програмового матеріалу відповідно до календарно-тематичного плану та готовності учнів виконувати завдання вчитель самостійно може визначати форму, спосіб, зміст, час виконання навчально-пізнавальної діяльності і фіксувати їх у планах-конспектах уроків/занять.

За отриманими даними про результати навчання, на основі їх аналізу залежно від дидактичної мети й пріоритетної функції оцінювання, пропонуємо визначати **оцінку** як показник досягнень навчально-пізнавальної діяльності учня/учениці.

З урахуванням мети оцінювання змінено підходи до вираження оцінки. На заміну узагальненій бальній оцінці навчальних досягнень учнів з предмета вивчення/інтегрованого курсу пропонуємо використовувати **вербальну оцінку окремих результатів навчання учня/учениці з предмета вивчення, інтегрованого курсу** (освітньої галузі), яка окрім **оцінювального судження** про досягнення може ще називати і **рівень результату навчання**.

Задля уніфікації термінів та зручності їх використання в практичній діяльності пропонуємо оцінювальне судження називати **вербальною оцінкою**, оцінювальне судження із зазначенням рівня результату — **рівневою оцінкою**.

Вербальну і рівневу оцінки можуть виражати як усно, так і письмово. Рекомендуємо характеризувати процес навчання та його результати доброзичливими, лаконічними, чіткими, об'єктивними, конкретними оцінювальними судженнями. Рівень результату навчання рекомендуємо визначати з урахуванням динаміки його досягнення та позначати буквами: «початковий» (П), «середній» (С), «достатній» (Д), «високий (В)». Пропонуємо враховувати, що **оцінка** буде допомагати учню/учениці усвідомлювати власні успіхи і шляхи подолання утруднень.

Результат оцінювання особистісних надбань учня/учениці у 1–4 класах рекомендуємо виражати вербальною оцінкою, а об'єктивних результатів навчання учня/учениці у 1–2 класах — вербальною оцінкою, у 3–4 класах — або вербальною оцінкою, або рівневою оцінкою за вибором закладу загальної середньої освіти на підставі рішення його педагогічної ради.

Формулювання оцінювальних суджень, визначення рівня результату навчання пропонуємо здійснювати на основі Орієнтовної рамки оцінювання результатів навчання учнів 1–4 класів закладів загальної середньої освіти (додаток 1). Вона дозволяє забезпечити **об'єктивність і точність результату оцінювання** та розроблена з урахуванням таких показників:

- **якість знанневого складника компетентностей** (дієвість, гнучкість, міцність, повнота, глибина, узагальненість, системність; до того ж визначальними ознаками є дієвість і гнучкість знанневого складника, що виявляються у готовності учня/учениці застосовувати знання в навчальних ситуаціях);

- сформованість діяльнісного складника компетентностей за рівнями реалізації навчальної діяльності: рівень розпізнавання і копіювання зразків, репродуктивний, продуктивний, продуктивно-творчий рівні;
- прояв мотиваційно-ціннісного складника компетентностей, а саме умотивованості, пізнавального інтересу, відповідальності, ініціативності.

Відповідно до Методичних рекомендацій з питань формування внутрішньої системи забезпечення якості освіти у закладах загальної середньої освіти, що затверджені наказом Міністерства освіти і науки України від 30.11.2020 № 1480, заклад загальної середньої освіти може розробляти і фіксувати загальні положення щодо оцінювання результатів навчання учня в освітній програмі і конкретизувати їх у частині Положення про внутрішню систему забезпечення якості освіти в закладі загальної середньої освіти, що стосується системи оцінювання результатів навчання учня/учениці.

З метою забезпечення вільного вибору педагогічними працівниками методик, технологій навчання підходи до оцінювання у різних класах закладу загальної середньої освіти можуть мати відмінності, що спрямовані на реалізацію обраних освітніх програм. Особливості організації оцінювання в певному класі можуть ініціюватися вчителем і бути затвердженими на засіданні педагогічної ради закладу загальної середньої освіти.

Оцінка є конфіденційною інформацією, доступною лише для учня/учениці та його/її батьків (або осіб, що їх замінюють). Інформування батьків про результати навчання може відбуватись під час індивідуальних зустрічей, шляхом записів оцінювальних суджень у робочих зошитах учня/учениці, інших носіях зворотного зв'язку з батьками (паперових/електронних щоденниках учнів тощо), фіксації результатів навчання у свідоцтвах досягнень учня/учениці (додатки 2, 3).

Учитель може обрати і погодити з батьками учнів форму зворотного зв'язку. Рекомендуємо системно проводити роз'яснювальну роботу з батьками щодо особливостей оцінювання результатів навчання учня та процесу їх досягнення, що сприятиме спрямуванню оцінювання на розвиток дитини, а не на навчання заради оцінки.

II. ФОРМУВАЛЬНЕ ОЦІНЮВАННЯ

Організовуючи освітній процес рекомендуємо враховувати, що **формувальне оцінювання** розпочинається з перших днів навчання у школі і **триває постійно**. Формувальне оцінювання спрямовують на з'ясування індивідуальних проблем в опануванні учнем програмовим матеріалом та запобігання утруднень на подальших етапах навчання. Задля цього учителю пропонується здійснювати постійне спостереження за динамікою розвитку особистісних якостей учня/учениці, рівня сформованості у нього певних навчальних дій, що співвідносяться з очікуваними результатами, сприяє формуванню впевненості щодо власних можливостей та навичок учіння. За потреби коригує навчальний поступ учня/учениці.

Формувальне оцінювання рекомендуємо здійснювати в психологічно комфортних умовах, що передбачають рівноправний діалог між учнем/ученицею та вчителем. Оцінювальну діяльність, зазвичай, розпочинають із самооцінювання учнем/ученицею

власної роботи (або взаємооцінювання результатів навчання учнями) і завершують оцінюванням результату учителем.

Рекомендуємо дотримуватись алгоритму діяльності вчителя під час організації формувального оцінювання.

1. Формулювання об'єктивних і зрозумілих для учнів навчальних цілей. Учитель спільно з учнями розробляє й обговорює цілі уроку (заняття). Ціль має бути **вимірною**, щоб через оцінювання була можливість з'ясувати, на якому рівні вона досягнута.

2. Визначення разом з учнями критеріїв оцінювання. Обговорення з учнями критеріїв оцінювання робить оцінювальну діяльність прозорою і зрозумілою та сприяє формуванню позитивного ставлення до неї. Під час добору критеріїв оцінювання для кожного конкретного навчального завдання/системи навчальних завдань слід враховувати, що критерії — це набір якісних характеристик результату навчання, які використовують для формулювання оцінювального судження щодо нього.

3. Формування суб'єктної позиції учнів у процесі оцінювання. Для організації самооцінювання і взаємооцінювання можна використовувати різноманітні інструменти зворотного зв'язку. Рекомендуємо, щоб зворотний зв'язок був зрозумілим і чітким, доброзичливим та своєчасним. Важливо не протиставляти дітей одне одному. Доцільно акцентувати увагу лише на позитивній динаміці досягнень дитини. Труднощі у навчанні пропонуємо обговорювати з учнем індивідуально, аби не створювати ситуацію колективної зневаги до дитини. Під час взаємооцінювання доцільно формувати вміння коректно висловлювати думку про результат роботи однокласника, ділитись досвідом щодо його покращення. Це сприяє розвитку критичного мислення, формуванню адекватного ставлення до зауважень, рекомендацій, зміцнює товариськість та відчуття значущості кожного в колективі.

4. Створення умов для формування умінь учнів аналізувати власну навчальну діяльність (рефлексія). Під час навчальної діяльності пропонуємо спрямовувати учнів на спостереження своїх дій та дій однокласників, осмислення своїх суджень, дій, учинків з огляду на їх відповідність меті діяльності й визначення кроків подальшого навчання з метою покращення результатів.

5. Корегування спільно з учнями підходів до навчання з урахуванням результатів оцінювання. Корекція виконаної роботи буде одним із важливих елементів процесу поетапного формування навчальних дій. Учитель може привернути увагу школяра на алгоритм виконання завдання, зразок, на основі якого виконувалося завдання, поставити орієнтувальне запитання тощо. Вибір інструментів корекції здійснюють з урахуванням психологічних особливостей дитини та рівня опанування нею навчального матеріалу. Під час корекції пропонуємо надавати перевагу індивідуальній роботі.

Привертаємо увагу до **об'єктів формувального оцінювання**. Ними можуть бути як процес навчання учнів, зорієнтований на досягнення визначеного очікуваного результату, так і результат їх навчальної діяльності на певному етапі навчання. Для співвіднесення навчальних дій учня/учениці з етапами досягнення результату рекомендуємо використовувати Орієнтовну рамку оцінювання, відповідно до яких

процес досягнення результату навчання проходить через такі рівні реалізації навчальної діяльності: рівень розпізнавання об'єкта вивчення; репродуктивний рівень навчальних дій у типових навчальних ситуаціях; продуктивний рівень навчальних дій в аналогічних типовим навчальних ситуаціях; продуктивно-творчий рівень навчальних дій у змінених з певним ускладненням (стосовно типової) навчальних ситуаціях.

З огляду на зазначене пропонуємо добирати до уроку, системи уроків, занять навчальні завдання, що забезпечують досягнення очікуваного результату навчання, з урахуванням готовності учнів виконувати його на певному рівні реалізації навчальної діяльності учнями. До прикладу, для поетапного досягнення очікуваного результату «правильно вживає в орудному відмінку однини в іменниках чоловічого роду закінчення -ом, -ем (-єм), в іменниках жіночого роду — закінчення -ою, -єю (-єю) учитель може дібрати такі завдання:

Рівень реалізації навчальної діяльності	Конкретизований очікуваний результат	Приклад завдання
розпізнавання об'єкта вивчення	Обирає іменник жіночого роду в орудному відмінку однини	Назви/підкресли іменники жіночого роду в орудному відмінку однини. <i>Споришем і м'ятою заросла стежина під кручею.</i>
репродуктивний	Обирає закінчення іменників жіночого роду в орудному відмінку однини	Запиши речення, розкривши дужки. <i>Під вишн(ою, ею, єю) гралися діти.</i>
продуктивний	Записує іменники жіночого роду у формі орудного відмінка однини	Запиши подані іменники у формі орудного відмінка однини. <i>Трава, тиша, земля, лінія, мрія.</i>
продуктивно-творчий	Добирає іменники жіночого роду і записує їх у формі орудного відмінка однини	Обери іменники жіночого роду і склади з кожним з них речення так щоб ці іменники були у формі орудного відмінка однини. <i>Промінь, гора, земля, товариш, круча.</i>

Результат виконання кожного з таких завдань може бути оціненим з формувальною метою. При цьому пропонуємо враховувати, що дидактична доцільність формувального оцінювання поточних навчальних завдань уроку/заняття буде виправданою, якщо усі навчальні завдання уроку/заняття і за змістом, і за передбачуваними навчальними діями будуть пов'язаними і взаємозалежними, дібраними з урахуванням поетапності опанування навчальними діями. Окрім того, під час підготовки до уроку/заняття пропонуємо планувати оперативну перевірку роботи над завданням з використанням різних інструментів зворотного зв'язку.

Результати формувального оцінювання рекомендуємо виражати вербальною оцінкою учителя/учнів, що характеризують процес навчання та досягнення учнів. При цьому учитель озвучує оцінювальне судження після того, як висловив/ли думку учень/учні. Також пропонуємо врахувати, що оцінювальне судження вчителя слугує зразком для наступних оцінювальних суджень учнів під час самооцінювання і взаємооцінювання.

Основою формулювання оцінювальних суджень може бути орієнтовна рамка оцінювання результатів навчання та очікувані результати, окреслені в освітній програмі. Учителю пропонується співвідносити результат виконаного завдання з описом характеристики результатів навчання, конкретизувати його відповідно до змісту завдання, передбаченого для досягнення очікуваного результату, та озвучити/записати оцінювальне судження.

В оцінювальному судженні розкривають прогрес учнів та поради щодо подолання утруднень, за їх наявності, у досягненні очікуваних результатів навчання відповідно до програмових вимог. Оцінювальне судження, зазвичай, виражає не лише емоційне сприйняття результату роботи учня, його прогресу (типу «Молодець!», «Чудово!»), а розкриває суть досягнутого учнем результату відповідно до конкретних очікувань (типу «Іменники в тексті визначено правильно, однак перевір написання слів у рядку...», «Дякую за старанність, хід розв'язування задачі обрано правильно, повтори способи обчислень за № 102 на с. 34» тощо). Рекомендуємо не допускати формулювання оцінювальних суджень, що принижують гідність дитини.

Інформацію щодо сформованості певних результатів навчання учня/учениці та процесу їх досягнення, які учень/учениця виявляє під час виконання усних завдань, практичних робіт тощо, рекомендації щодо їх покращення учитель може фіксувати на носіях зворотного зв'язку з батьками (паперових/електронних щоденниках учнів тощо). Оцінювальні судження, записані у робочих зошитах, доцільно не дублювати на інших носіях зворотного зв'язку з батьками. Інформування рекомендуємо здійснювати для створення передумов покращення результатів навчання.

У межах формувального оцінювання за результатами опанування певної програмової теми/частини теми (якщо тема велика за обсягом)/кількох тем чи розділу протягом навчального року рекомендуємо проводити тематичні діагностувальні роботи.

Тематична діагностувальна робота є засобом зворотного зв'язку стосовно опанування учнями частиною очікуваних/обов'язкових результатів навчання з метою оперативного регулювання та коригування освітнього процесу задля підвищення його ефективності. Її рекомендуємо проводити з метою:

- визначення якісних і кількісних характеристик оволодіння певною, достатньо завершеною частиною навчального матеріалу відповідно до очікуваних результатів навчання, визначених в освітній програмі;
- виявлення утруднень в навчальній діяльності учнів, коригування освітнього процесу та (за потреби) внесення коректив до календарно-тематичного планування з метою подолання виявлених в учнів утруднень;
- прогнозування результатів навчання на наступному етапі опанування програмовим матеріалом з урахуванням шляхів удосконалення методики навчання.

Змістовим наповненням тематичної діагностувальної роботи є система навчальних завдань, що передбачають різні рівні реалізації навчальної діяльності та за результатами виконання яких можна отримати об'єктивну інформацію про досягнення групи взаємопов'язаних очікуваних результатів навчання учня на певному етапі опанування програмовим матеріалом.

Обсяг завдань у тематичній діагностувальній роботі рекомендуємо визначати з урахуванням вікових можливостей учнів виконати завдання протягом 1 навчальної години, а зміст завдань, види навчальної діяльності добирають з урахуванням специфіки предмета вивчення, готовності учнів виконати завдання для виявлення результату.

Діагностувальні роботи можуть містити завдання, які виконують усно (переказ, власне висловлення тощо), письмово (списування, диктант, тестові завдання тощо), практично (дослід, моделювання/конструювання, виконання практичної роботи тощо) та завдання, що передбачають виконання роботи з допомогою електронних освітніх ресурсів.

Завдання діагностувальних робіт пропонуємо добирати таким чином, щоб результат навчання, який оцінюють на даному етапі навчання, можна було чітко визначити за результатами виконання завдання.

З предметів мовно-літературної освітньої галузі (мова навчання) система тематичних діагностувальних робіт може містити такі навчальні завдання: аудіювання (2–4 кл.), читання вголос (1–4 кл.), читання мовчки (3–4 кл.), читання напам'ять (2–4 кл.), роботу з літературним твором/медіа текстом (2–4 кл.), діалог (усно/письмово, 2–4 кл.), усний переказ (2–4 кл.), письмовий переказ (3–4 кл.), усний твір (2–4 кл.), письмовий твір (4 кл.), списування (1–4 кл.), диктант (2–4 кл.), робота з мовними одиницями (2–4 кл.). Комбінації навчальних завдань у діагностувальних роботах учитель може визначати самостійно з урахуванням дидактичної доцільності їх поєднання та часу, необхідного для виконання певного навчального завдання. Протягом року запропоновані види навчальних завдань у діагностувальних роботах можуть повторюватись. Кількість разів уміщення одного і того ж навчального завдання (кількість аудіювань, диктантів тощо) учитель може визначати з урахуванням особливостей формування певного очікуваного результату навчання та стану його досягнення учнями. З урахуванням дидактичної доцільності діагностувальна робота може бути представлена у тестовій формі й містити тестові завдання закритого і відкритого типів.

Результатами оцінювання тематичних діагностувальних робіт є оцінювальні судження з висновком про сформованість кожного результату навчання, який діагностується на даному етапі навчання. Оскільки тематична діагностувальна робота може містити завдання різних рівнів реалізації навчальної діяльності, то для формулювання оцінювального судження рекомендуємо характеристику результату навчання співвідносити з Орієнтовною рамкою оцінювання з урахуванням видів діяльності, водночас рівня результату навчання учня не визначати. До прикладу: списування виконано, у цілому, правильно, однак урахувуй, що одну букву слова не переносять у наступний рядок. Усно учитель може деталізувати характеристику роботи та коротко зорієнтувати учня або визначити разом з ним перспективу подальшої навчальної діяльності.

III. ПІДСУМКОВЕ ОЦІНЮВАННЯ

Об'єктом підсумкового оцінювання є результати навчання учня/учениці за рік. Під час підсумкового оцінювання рекомендуємо зіставляти навчальні досягнення учнів з очікуваними результатами навчання, визначеними в освітніх програмах закладів загальної середньої освіти, з урахуванням Орієнтовної рамки оцінювання.

Основою для підсумкового оцінювання результатів навчання за рік можуть бути результати виконання тематичних діагностувальних робіт, записи оцінювальних суджень про результати навчання, зафіксовані на носіях зворотного зв'язку з батьками, спостереження вчителя у процесі формувального оцінювання. Рекомендуємо визначати підсумкову оцінку за рік з урахуванням динаміки досягнення того чи іншого результату навчання.

Пропонуємо дотримуватись конфіденційності під час інформування учнів та їхніх батьків про результати оцінювання. У разі висловлення бажання учнів (їхніх батьків) покращити отримані результати, учитель може запропонувати їм індивідуалізовану діагностувальну роботу з виявлення стану сформованості тільки тих результатів, які учень хоче покращити. Таку роботу учні, зазвичай, виконують в межах індивідуальної роботи під час уроку.

Підсумкову (річну) оцінку рекомендуємо визначати з урахуванням індивідуалізованої діагностувальної роботи (якщо така проводилась) за умови, якщо виконання індивідуалізованої діагностувальної роботи засвідчує покращення результату навчання. Підсумкову (річну) оцінку фіксують у класному журналі і свідоцтвах досягнень учнів.

Хвилинки психічного здоров'я

ХВИЛИНКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

1. Ознайомтеся з рекомендаціями навчально-методичного посібника для вчителів 1–4 класів "НАДОЛУЖЕННЯ ОСВІТНІХ ВТРАТ І РОЗВИТКУ МОВЛЕННЯ ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ЦИФРОВОГО ПІДРУЧНИКА eKidz.eu" с.76



2. Відповідно до змісту уроку чи позаурочної активності оберіть дихальну або тілесну вправу с.147.

3. Попрактикуйтеся самостійно в її виконанні, відчуйте її ефект.

4. Впровадьте обрану вправу у ході уроку чи позаурочної активності.

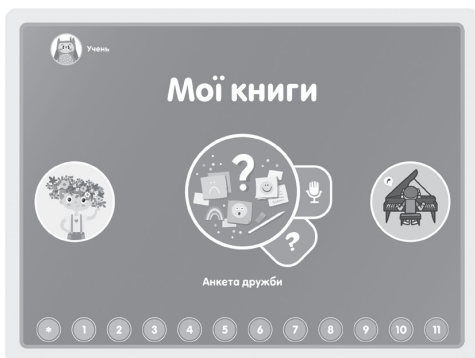
5. Стимулюйте дитину до обговорення відчуттів і почуттів, які виникли у ході виконання вправи, поєднуйте це із промоцією психічного здоров'я.



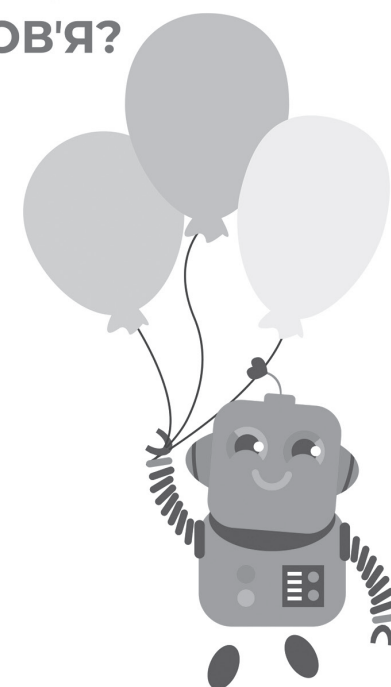
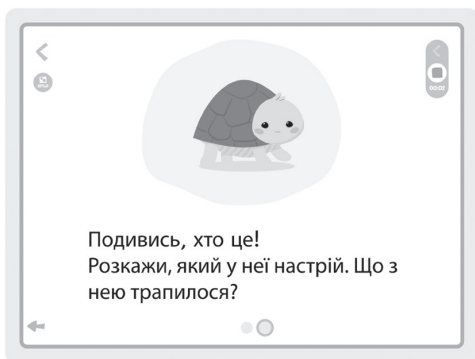
Як застосувати скринінг психічного здоров'я?

ЯК ЗАСТОСОВУВАТИ СКРИНІНГ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я?

1. Перед опитуванням необхідно отримати інформовану згоду батьків дитини на проведення скринінг-діагностики.
2. Знайти опитувальник «Анкета дружби» в електронному підручнику eKidz на рівні «*».



3. Спочатку дитина має роздивись подане зображення та записати голосову відповідь на питання.



4. Далі вона переходить до питань «Анкети дружби».



5. За результатами опитування педагог/психолог робить висновок. За потреби/за запитом поінформуйте батьків про отримані результати.

Як можна використати цифровий підручник eKidz.eu для соціально-емоційного розвитку?

Як можна використати цифровий підручник eKidz.eu для соціально-емоційного розвитку?

ВАРІАНТ 1 – інтеграція елементів соціально-емоційного навчання в урок

У кожную книжку цифрового підручника імплементовані творчі завдання на СЕР і вправи до них.

1. Відкрийте додаток eKidz.eu.
2. Запропонуйте дітям прочитати обрану вами книжку.
3. У розділі «творче завдання» знайдіть разом з дитиною питання, яке потребує емоційного відреагування на прочитане.
4. Попросіть дитину дати відповідь на поставлене питання у той спосіб, який зазначений у завданні.
5. Дайте можливість дитині висловити свої емоції, почуття, переживання, думки.
6. Будьте у цій частині уроку фасилітатором – сприяйте створенню комфортної атмосфери, полегшуйте комунікацію, працюйте на основі принципів поваги та толерантності.
7. Після виконання творчого завдання запропонуйте дітям виконати вправу (дихальну, рефлексивну або тілесну), метою якої є заспокоєння, розслаблення, урівноваження психоемоційного стану дітей. Вправи до кожної книжки знаходяться у розділі 4.2.1 навчально-методичного посібника «Надолуження освітніх втрат із читання і розвитку мовлення та психосоціальної підтримки учнів початкової школи засобами цифрового підручника eKidz.eu».
8. Або самостійно оберіть цікаву вправу у розділі 4.3.1. чи 4.3.2.
9. Попросіть дитину обговорити завдання і виконати цю ж вправу вдома, залучивши своїх рідних.



Як можна використати цифровий підручник eKidz.eu для соціально-емоційного розвитку?

Як можна використати цифровий підручник eKidz.eu для соціально-емоційного розвитку?

ВАРІАНТ 2 – окремий урок (заняття) зі соціально-емоційного навчання

У цифровому підручнику eKidz.eu на усіх рівнях запропоновані книжки для соціально-емоційного розвитку. Детальний опис СЕН-занять знайдіть у розділі 2.4 та 4.2.2 навчально-методичного посібника «Надолуження освітніх втрат із читання і розвитку мовлення та психосоціальна підтримка учнів початкової школи засобами цифрового підручника eKidz.eu».

1. Заплануйте окреме СЕН-заняття.
2. Рухайтесь покроково, орієнтуючись на 5 складових СЕН-уроків.

Крок 1. «Розігрів» - знайдіть у розділі 4.3.1 та 4.3.2 і використайте будь-яку сенсорно-моторну практику для створення відчуття безпеки та втихомирення розбурханих думок. Це може бути ресурсність, заземлення, дихальні або тілесні вправи.

Крок 2. Презентація/обговорення – діти читають текст книжки/ обговорюють прочитане/ відповідають на питання.

Крок 3. Вправа на осмислення – знайдіть у розділі «творче завдання» питання, яке допоможе пробудити критичне осмислення та особисте розуміння прочитаного і запропонуйте дітям відповісти на нього.

Крок 4. Рефлексивна практика - скористайтесь словниковою роботою, поясніть значення слів та виразів, запитайте про їх розуміння, що дасть змогу дітям подумати над темою і прийти до втіленого розуміння.

Крок 5. Підсумок – запропонуйте дітям озвучити свої думки, почуття і запитання; допоможіть їм вибудувати обдумані зв'язки всередині освоєного матеріалу. Підсумуйте сказане.



*Навчально-методичний посібник
для вчителів 1–4 класів.*

**НАДОЛУЖЕННЯ ОСВІТНІХ ВТРАТ
ІЗ ЧИТАННЯ І РОЗВИТКУ МОВЛЕННЯ
ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА
УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ
ЗАСОБАМИ ЦИФРОВОГО ПІДРУЧНИКА
eKidz.eu**

За ред. І. Мартиненко

*Директор із друку
Андрій Бодейчук*

*Дизайн і верстка
Лариси Северенчук*

Формат 60×84/8.
Ум. друк. арк. 22,32, наклад 11 000.
Папір офсетний, друк офсетний.

Надруковано ТОВ «ПОЛІПРІНТ»
на замовлення ГО «Українська посмішка»