

Гандзілевська Галина, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології та педагогіки Національного університету «Острозька академія» (Україна),
Mgr. PhDr. Eva Škorvagová, PhD, he University of Žilina, Žilina (Slovakia)

ОРГАНІЗАЦІЯ САНОГЕННИХ РАНКОВИХ ЗУСТРІЧЕЙ У ШКОЛІ: ПСИХОДРАМАТИЧНІ ТА КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВІ ПРАКТИКИ

Ключові слова: ранкові зустрічі, ранкове коло, психодрама, когнітивно – поведінкові техніки

Враховуючи сучасну надзвичайну ситуацію в світі, пов'язану з пандемією Covid-19 та російсько-українською війною, пріоритетним завданням психолого-педагогічних досліджень є пошуки шляхів та засобів організації психологічно безпечного, здоров'язбережувального (саногенного) освітнього середовища. У такому контексті актуальності набувають «ранкові кола», основне завдання яких відповідно до концепції Нової української школи, позитивно налаштувати учнів на процес навчання. Водночас на таких ранкових зустрічах вчителю необхідно організовувати для учнів простір, де автентичність, довіра та прийняття будуть відігравати головну роль у взаємному обміну почуттями та потребами, простір, який стимулюватиме розвиток навичок ненасильницької, безпечної комунікації (Križo V. a Kúdelová, 2021), саморегуляції, самовираження, емпатійне слухання, взаємопідтримку, а також психологічну стійкість класу.

Задля вирішення таких завдань застосування психодраматичних та когнітивно-поведінкових технік у ранкових колах може бути досить корисним, адже вони сприяють усвідомленню учасниками, як їхні думки та поведінка впливають на власні емоції та стан психічного здоров'я, а також і на соціальне оточення. Окрім того, техніки психодрами розблоковують креативність та спонтанність, що має значення для адекватного пристосування до змінених обставин, а такі когнітивно-поведінкові техніки, як релаксації та збалансоване мислення навчають учнів розслаблятися та заспокоюватися, усвідомлювати та перенаправляти негативні думки на позитивні. Техніки цих методів допомагають дітям визначати проблеми, які виникають у їхньому житті, і знаходити шляхи їх вирішення. Учні вчаться спілкуватися з іншими та вдосконалювати свої соціальні навички, а це створює здорову основу для власного саногенного розвитку. Можливості запропонованих методик представлені більш детально у попередніх публікаціях авторів, предметом яких є психодрама (Гандзілевська, 2009, 2012) та когнітивно-поведінкова терапія для дітей (Škorvagová, 2020, Škorvagová, 2020, Škorvagová, Müller de Moraes, 2022). Зупинимось на окремих аспектах та вправах цих методів, які можуть бути корисними задля їхнього використання вчителем на ранкових зустрічах у шкільних умовах.

Зауважимо, що традиційно структура ранкового кола включає такі ж компоненти, які характерні й психодраматичній зустрічі. Так, завдання першого етапу «Вітання/Розігрів» спрямоване на створення психологічно-безпечної, розвивальної атмосфери задля самопрезентації, а також пробудження та активізації тіла та потреб. У такому контексті корисною буде відома вправа «Я – колір» (Barbara Sher, 1979), яку часто використовують у психодрамі задля самопізнання, та когнітивно-поведінкова вправа «Ляльки» (Škorvagová, 2020), яка дозволяє представити свій ідеальний образ Я. Під час виконання вправи «Ляльки» кожна дитина отримує аркуш паперу із

зображеннями фігурок різних емоційних станів. Завдання кожного вибрати ту, яка відображає відповідь на запитання вчителя: *Яким ви бачите себе? Яким вас бачить оточення? Яким би ви хотіли, щоб вас бачили інші? Як би ви не хотіли, щоб вас бачили інші? Як ви сприймаєте сусіда праворуч? Як поведуться оточуючі люди?* Наголосимо, що в обговоренні з дітьми важливо уникати надмірної глибини та зосереджуватись на аналізі їхнього вибору. Як продовження вправи «Я – колір» можна запропонувати дітям об'єднатись у групи за кольором/настроєм та творчо презентувати групу (через пісню, «скульптуру», розповідь тощо).

Другий етап ранкових, як і психодраматичних зустрічей, «Групове заняття/ Психодраматична дія», присвячений груповій взаємодії. На цьому етапі можна використовувати одну з форм психодрами – драматерапію (імпровізація за певним сюжетом). Однак, детальніше зупинимось на когнітивно-поведінковій вправі «Лампа» (Škorvagová, 2020), яка в сучасних умовах може бути досить корисною. Вчитель дітей просить заплющити очі або дивитися в певну точку, як їм зручніше, та придумати одне слово, яке несе інформацію про те, чого вони бояться або про їхню проблему. Далі пропонується написати це слово на папері темного кольору так, щоб можна було його побачити. Вчитель розвішує зображення довільно за допомогою прищипок. А тоді кожна дитина з групи читає по черзі слова, які описують страх/проблему, і пише жовтим олівцем слово, яке б полегшило (вирішило) цю проблему (наприклад, павук – роликові ковзани). Вкінці учні беруть «свої страхи» і діляться з групою відгуками інших дітей. Темний папірець з жовтими словами, які будуть «світитися» на ньому, як лампи, залишається для дитини як нагадування про те, що для кожного страху (чи проблеми) є певний спосіб його полегшення. Таким чином учасники мають можливість краще усвідомити свої емоції та емоції інших. За допомогою вправи вчитель демонструє учням можливість в їхньому житті, а не лише страхи, проблеми та негатив. Наприкінці вправи можна з'єднати спільні теми для окремих членів групи.

Третій етап зустрічей «Обмін інформацією /Шерінг» розвиває навички ненасильницької, безпечної комунікації. Для розвитку таких навичок корисною буде вправа «Золота рибка» (Škorvagová, 2020), яка вчить дітей формулювати бажання, які можуть стосуватися їх самих, членів групи або всієї групи. Це сприяє навчанню дітей безпечно виражати свої потреби та емоції з акцентом на прийнятті своєї автономії. На завершення кола вчитель може разом з учнями обрати колір дня та проінтерпретувати його з нотками позитивного плану на подальшу роботу. Звичайно, перелік представлених психодраматичних та когнітивно-поведінкових технік цілком може бути доповнений іншими, які можуть призвести до покращення функціонування групи та окремих осіб, зміцнити зв'язки між учнями класу.

Список використаних джерел

1. Křižo V. a Kúdelová E. Ranné kruhy vo vyučovaní. Krátky sprievodca rannými kruhmi a nenásilnou komunikáciou URL: https://inklucentrum.sk/wp-content/uploads/2021/02/INKLUCENTRUM_bulletin_ranne-kruhy.pdf
2. Škorvagová, E. (2020). Kognitívno-behaviorálna terapia pre deti so strachom a úzkosťou. Žilina: Edis – vydavateľské centrum ŽU. 462 s.
3. Škorvagová, E. (2020). Preventívne a intervenčné programy v kontexte sociálno-patologických javov – preventívny program Slniečnice nádeje, druhé rozšírené vydanie. Žilina: Edis – vydavateľské centrum ŽU. 147 s.
4. Škorvagová, E., Müller de Morais, M. (2022). CARPE DIEM... but without worries: burden and stress in the context of theoretical and research reflections. Praha: Dr. Josef Raabe. 272 p.

5. Барбара Шер, Енні Готтліб (1979) Мистецтво мріяти. Як отримати те, чого насправді бажаєш. URL: <https://knigogo.com.ua/chitati-online/mystetstvo-mriyaty-yak-otrumaty-te-chogo-naspravdi-bazhayesh/>

6. Гандзілевська Г. Б. (2009). Театр і драматерапія в груповій роботі: [навчально-методичний посібник до вивчення навчальних дисциплін «Психодрама» та «Театр як соціокультурний феномен»] Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія». 188 с.

7. Гандзілевська Г. Б. (2012) Застосування психодраматичних прийомів для оптимізації дитячої обдарованості. *Наукові записки [Національного університету «Острозька академія»]*. Серія : Психологія і педагогіка. Вип. 19. С. 63-66. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2012_19_15

Гарнага Єлизавета Валеріївна, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти І курсу заочної форми навчання Навчально-наукового інституту педагогіки і психології Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Науковий керівник: Ігнатенко Олександр Володимирович, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики початкової освіти Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка

АНАЛІЗ ЦИФРОВИХ ПЛАТФОРМ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Ключові слова: цифрова платформа, початкова освіта, навчання онлайн, освітні ресурси.

Протягом останніх кількох років освітній процес у школах України вимушено змінив свій формат. Основною формою стає змішане навчання, під час якого значна частина часу відводиться використанню елементів дистанційного навчання. Це спонукає педагогів активно займатися самоосвітою в галузі інформаційних технологій, віднаходити засоби для активізації пізнавальної діяльності учнів, забезпечення позитивних мотивів до навчання.

За ці роки кардинально змінився «ринок» онлайн-засобів для використання в освітньому процесі, в тому числі й для початкової школи. Умовно ці засоби можна розділити на кілька груп:

– засоби для створення інтерактивних вправ, пазлів, кросвордів, ребусів (наприклад, <http://rebus1.com/ua/index.php>, <https://www.jigsawplanet.com>, <https://onlinetestpad.com/ua/crosswords> тощо);

– засоби для проведення опитувань, тестувань, моніторингу рівня сформованості компетентностей із різних освітніх галузей (наприклад, <https://learningapps.org>, <https://childdevelop.com.ua/generator>, <https://www.classtime.com/uk/> та інші);