

Проект
«МИР»

2026



Навчатися та навчати в умовах війни

Семінар проводять



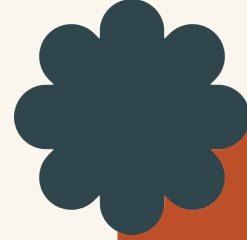
Наталя Коваль

Ph.D, Науковець Квебецького
університету у Монреалі
(UQAM, Канада)



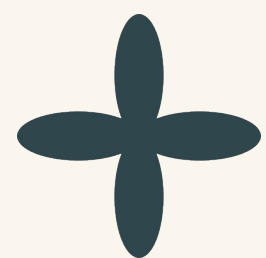
Марина Мельник

Ph.D, Завідувач відділу
діагностики
обдарованості
Інституту обдарованої
дитини НАПН України



КОНТЕКСТ

Результати нещодавніх досліджень, здійснених у контексті збройних конфліктів, засвідчують вагому роль школи та вчителів у забезпеченні психосоціальної стабільності й підтримці процесу відновлення дітей шкільного віку.
(Arvisais et al., 2026).



СЕМІНАРИ

Цикл із трьох семінарів

01

Результати
дослідження

02

Практичний
семінар

03

Практичний
семінар

Мета семінару

01

Підтримати психологів у якісному супроводі учнів, які переживають психологічні наслідки війни в Україні.

02

Підтримати психологів у допомозі вчителям із впровадженням заходів, що сприяють благополуччю та стресостійкості учнів у класі.

Знайомство

Назвіть, будь ласка, своє ім'я та поділіться одним способом, як ви дбаєте про себе.

Ім'я та один спосіб подбати про себе, будь ласка.



Система освіти в Україні

Незважаючи на серйозні руйнування навчальних закладів унаслідок обстрілів і бомбардувань, освітня система країни виявила значну гнучкість і здатність швидко реагувати, забезпечуючи безперервність навчання навіть у складних умовах війни.



Школа — це цінний ресурс

Збереження соціальних зв'язків та безпечного середовища допомагає пом'якшити психологічні наслідки багаторазового переживання травматичних подій.

Напр.: батьківська підтримка, стабільність догляду, передбачуваність шкільної рутини та доброзичливі стосунки з однолітками й учителями.



Різнорівнева модель підтримки



**Загальнодоступна
допомога, що
надається всім учням**



**Групові заняття для
учнів із групи ризику**



**Індивідуальна
допомога, що
надається учням із
клінічними потребами**



Групові заняття

**Безпечне середовище
для дітей**



Безпечне середовище, де діти можуть гратися, навчатися та отримувати організовану психосоціальну підтримку

**Підтримка за
допомогою гри**



Заходи, що передбачають різноманітні методи (неструктурована терапевтична гра, арт-терапія, структурована групова гра, театр), які сприяють емоційному самовираженню, контролю емоцій та відновленню сенсу життя у дитини.

Індивідуальна допомога

**Когнітивно -
поведінкова терапія,
орієнтована на травму**



Ця терапія триває від 12 до 16 сеансів і спрямована на усунення симптомів посттравматичного стресу у дітей та підлітків

**Наративна
експозиційна терапія**



Ця терапія, що триває від 8 до 12 сеансів, була розроблена для людей, які пережили численні та хронічні травми, зокрема в умовах війни та вимушеного переселення

Аналіз ситуації

Під час наради педагогічний колектив повідомив, що двоє учнів 3-го класу з одного класу — Андрій та Олена — мають досить виражені симптоми.

*Класний керівник ділиться з вами
складеною нею таблицею
спостереження, а також заходами,
які вона проводила в класі*



**Шкала оцінювання
виконавчих функцій для
початкової школи
(6–11 років)**

Систематизувати свої спостереження

Гальмівний контроль

дозволяє учневі керувати своїми діями, словами та емоціями відповідно до соціальних і ситуативних вимог.

Робоча

пам'ять

дає змогу учневі тимчасово утримувати інформацію та використовувати її під час виконання складного завдання.

Когнітивна

гнучкість

дає змогу учневі адаптуватися до змін, переглядати свої стратегії та сприймати нові ідеї.

Гальмівний контроль

Контроль вербальних імпульсів

- Перебиває інших, не чекаючи своєї черги говорити.
- Надто швидко відповідає, не обдумавши поставлене запитання.
- Висловлює недоречні коментарі під час уроку.

Контроль моторних імпульсів

- Встає без дозволу та залишає своє місце у невідповідний момент.
- Надмірно грається з предметами.
- Демонструє надмірну рухову активність під час завдань, що вимагають сидіння на місці.

Гальмівний контроль

**Стійкість до
відволікаючих чинників**



- Легко відволікається на шуми або рухи навколо.
- Втрачає хід виконання завдання через зовнішні чинники (шум, однокласники).

**Дотримання інструкцій і
правил**



- Дотримується правил та інструкцій без постійних нагадувань.
- Чекає своєї черги під час обговорень або колективних ігор.
- Розуміє та застосовує правила, діє без проявів опозиційної поведінки.

Робоча пам'ять

Запам'ятовування інструкцій

- Запам'ятовує та виконує багатоетапні завдання без нагадувань.
- Швидко забуває завдання та часто потребує їх повторення.
- Втрачає розуміння завдань, коли вони довгі або складні.

Організація інформації

- Організовує свої думки перед початком письмового або усного завдання.
- Часто втрачає свої речі або зошити.
- Має недостатню структурованість у письмових роботах (пропуски рядків, відсутність інформації).

Робоча пам'ять

Ментальна обробка
інформації



- Розв'язує багатокрокові завдання, не втрачаючи логіки виконання.
- Робить помилки у завданнях, що потребують одночасного контролю кількох елементів.
- Запам'ятовує інформацію під час читання тексту для відповіді на запитання.

Когнітивна гнучкість

Адаптація до змін



- Легко адаптується до змін у розкладі або рутині.
- Проявляє ознаки фрустрації або опозиційної поведінки у разі непередбачених ситуацій.
- Потребує часу для переходу від одного завдання до іншого.

Перегляд і коригування стратегій



- Переглядає та виправляє свої помилки після зворотного зв'язку від учителя.
- Наполягає на неефективній стратегії, не пробує альтернативні підходи.
- Змінює спосіб роботи, коли перший підхід не дає результату.

Когнітивна гнучкість

Розуміння
альтернативних
перспектив



- Приймає та розуміє точки зору інших під час обговорення.
- Опирається пропозиціям і конструктивній критиці.
- Відчуває труднощі з уявленням себе на місці іншої людини.

Завдання 1

Аналіз ситуації

Застосування шкали оцінювання
виконавчих функцій на практиці



Аналіз ситуації

Андрій та Олена навчаються в одній школі житлового району Києва. Обоє є учнями 3-го класу та відвідують той самий клас.

Школа має обладнане укриття. Протягом останніх трьох місяців кілька повітряних тривог призводили до переривання занять, однак жоден удар безпосередньо не зачепив навчального закладу.

Завдання. Ви ознайомитеся з двома профілями учнів та оцінюванням, наданим їхньою вчителькою. Потім у підгрупах по 3–4 особи ви розробите план підтримки для обох учнів, спираючись на вивчений матеріал та свій професійний досвід. Мета полягає не в тому, щоб знайти «правильну відповідь», а в тому, щоб розробити план підтримки, використовуючи підказки, наведені в описах випадків.

Розробка плану підтримки у підгрупах

25 хвилин • підгрупи по 3–4 особи

01

Обговорення оцінювання учня вчителькою у підгрупі

Підгрупа обговорює бланк оцінювання, наданий вчителькою, — спочатку для Андрія, потім для Олени, — розглядаючи поведінкові показники, релевантні для кожної з дев'яти підскладових. Обговоріть своє бачення наведених спостережень. Якщо виникає розбіжність у думках, яка не зникає після обговорення, обґрунтуйте її спостережуваними показниками, наведеними в описі випадку.

02

Обговорення застосованих педагогічних стратегій

Для кожного учня обговоріть педагогічні важелі (методи підтримки), впроваджені вчителькою, та дійдіть спільної думки щодо рівня підтримки, який слід запровадити, щоб допомогти вчительці та сприяти благополуччю учня.

03

Розробити план підтримки

Після того як буде визначено рівень підтримки, який слід запровадити, розробіть короткий план підтримки, який можна запропонувати вчительці. Підготуйте 2-хвилинну презентацію для представлення у великій групі.

Застереження: бланк оцінювання не встановлює діагноз — він структурує спостереження та обговорення між фахівцями.

Коротке нагадування про шкалу оцінювання

Три виконавчі функції, десять підкомпонентів. Кожен підкомпонент оцінюється за трьома рівнями: виражені труднощі, мінливі або неоднозначні прояви, або відсутність спостережуваних труднощів.

Гальмівний контроль

Здатність контролювати імпульси та регулювати власну поведінку.

- Контроль вербальних імпульсів
- Контроль моторних імпульсів
- Стійкість до відволікаючих чинників
- Дотримання інструкцій і правил

Робоча пам'ять

Запам'ятовування та опрацювання інформації під час виконання завдання.

- Запам'ятовування інструкцій
- Організація інформації
- Ментальна обробка інформації

Когнітивна гнучкість

Адаптація до змін та коригування стратегій.

- Адаптація до змін
- Перегляд і коригування стратегій
- Розуміння альтернативних перспектив

Андрій, 9 років: спостереження



Контекст

Проживає з матір'ю та молодшою сестрою. Батько мобілізований і перебуває на лінії фронту, зв'язок із ним нерегулярний. Описаний досвід: вибухи поблизу, нічні спуски в укриття, друг, який втратив житло. Дитина каже, що не відчуває страху, однак має труднощі із засинанням.

Хлопчик • 9 років

Гальмівний контроль

- Дуже рідко бере участь у розмовах. Коли його запитують, чекає, доки його назвуть, ніколи не перебиває однокласників.
- Залишається нерухомим під час уроків; в укритті завмирає і не рухається.
- Дуже зосереджений; не підводить погляду, навіть коли однокласник шумить.
- Суворо дотримується інструкцій, навіть тих, що можуть бути вже неактуальними (продовжує виконувати завдання після сигналу про зупинку).

Робоча пам'ять

- Виконує багатокрокові інструкції без прохання про повторення.
- Зошит охайний, навчальне приладдя завжди впорядковане наприкінці дня.
- Розв'язує багатокрокові математичні задачі; завершує раніше за інших із мінімальною кількістю помилок.

Когнітивна гнучкість

- Двічі відмовився від роботи в групі, коли інструкції змінювалися під час виконання завдання.
- Наполягає на первинній стратегії; не пробує альтернативу, запропоновану вчителькою.
- Під час колективної діяльності не прийняв, що однокласник пропонує інший підхід, і зрештою відійшов від участі.
- Після сигналів/нагадувань про необхідність продовжити роботу потребує часу, щоб знову включитися в завдання.

Олена, 9 років: спостереження



Контекст

Проживає з обома батьками та старшим братом. Сім'я описується як «дуже залучена». Описаний досвід: чутні вибухи та сирени, сімейні розмови про війну, однокласник, який втратив близьку людину. Дитина зазначає, що «іноді відчуває страх, але знає, що робити».

Дівчина • 9 років

Гальмівний контроль

- Починає говорити спонтанно; кілька разів перебивала вчительку, щоб додати коментар.
- Іноді встає, щоб допомогти однокласниці, не просячи дозволу.
- Легко відволікається на розмови поруч; інколи втрачає нитку завдання.
- Загалом дотримується правил, але допускає відхилення, які виправдовує бажанням допомогти іншим.

Робоча пам'ять

- Неодноразово просить уточнень щодо очікувань, коли оголошується контрольна робота.
- Зошит неохайний; іноді втрачає аркуші або навчальне приладдя.
- Відчуває труднощі з багатокроковими математичними операціями (погано утримує проміжні результати); натомість добре читає та розуміє довгі тексти..

Когнітивна гнучкість

- Під час тривоги без видимих труднощів переключила свою допомогу на однокласницю, яка плакала.
- Спробує кілька підходів, коли завдання викликає труднощі; за потреби звертається до вчительки.
- Пропонує рішення, що враховують потреби інших учнів під час спільної діяльності.
- Без опору приймає зміни розкладу або рутини.

Синтез — висновок, який учителька може зробити зі своїх спостережень

Грунтуючись на своїх спостереженнях за виконавчими функціями обох учнів, вчителька зробила клінічні висновки, на основі яких вона запровадила заходи підтримки у класі.

	Андрій	Олена
Гальмівний контроль	Високий рівень, проте можливі ознаки надмірного гальмування (негнучкість, реакція «завмирання» на сигнали тривоги).	Змінюється залежно від ситуації; виникають труднощі в колективній взаємодії..
Робоча пам'ять	Збережена: виконує складні інструкції, має охайний зошит, опановує багатокрокові задачі.	Виражені труднощі в математиці при збереженому рівні читання.
Когнітивна гнучкість	Вразлива: відмова від змін інструкцій, наполягання на одній стратегії.	Сильна: легко адаптується до змін, застосовує різні стратегії, бере до уваги інших.
Зв'язок із навчальною успішністю	Успішність переважно пояснюється через робочу пам'ять – це домінантний шлях для хлопців	Успішність переважно пояснюється через когнітивну гнучкість і резильєнтність
Клінічні наслідки	Високий рівень гальмування та когнітивна негнучкість можуть приховувати внутрішнє навантаження. Потрібна уважність, попри добрі результати.	Наявність когнітивної гнучкості не виключає стресу; необхідно враховувати його прихований «вартісний» компонент.

Педагогічні важелі (методи підтримки), визначені вчителькою

Для Андрія

- Розвивати когнітивну гнучкість: завчасно готувати до змін, поступово вводити незначні відхилення від звичного перебігу діяльності (слайд 45).
- Забезпечувати передбачуваність рутини та переходів між видами діяльності (слайди 46, 47).
- Створювати можливості для самовираження дитини поза межами навчальних досягнень і результативності.
- Звертати увагу на самоприйняття дитини, навіть за наявності високих навчальних результатів.

Для Олени

- Підтримувати робочу пам'ять: поділяти інструкції на менші кроки, використовувати візуальні засоби та контролювати когнітивне навантаження (слайд 43).
- Розвивати гальмівний контроль за допомогою чітких орієнтирів для розпізнавання ситуацій, що потребують самоконтролю (слайд 44).
- Розглядати когнітивну гнучкість як ресурс, водночас не ігноруючи втому, яку вона може спричиняти.
- Підтримувати та зміцнювати взаємини з вчителькою й однолітками.

Для обох дітей

- Зрозумілі шкільні рутини: те, що залишається стабільним у середовищі, є найкраще задокументованим захисним чинником.
- Зменшувати загальне когнітивне навантаження в періоди кризи — навіть для учнів із на вигляд високою стійкістю.
- Жодна зона не є психологічно «безпечна» сама по собі — уважність має стосуватися всіх учнів.
- Питання для роздумів: «Що у вашому класі могло б допомогти їм справлятися з труднощами?»

Вчителька презентує вам два заходи підтримки, які вона запровадила у своєму класі.

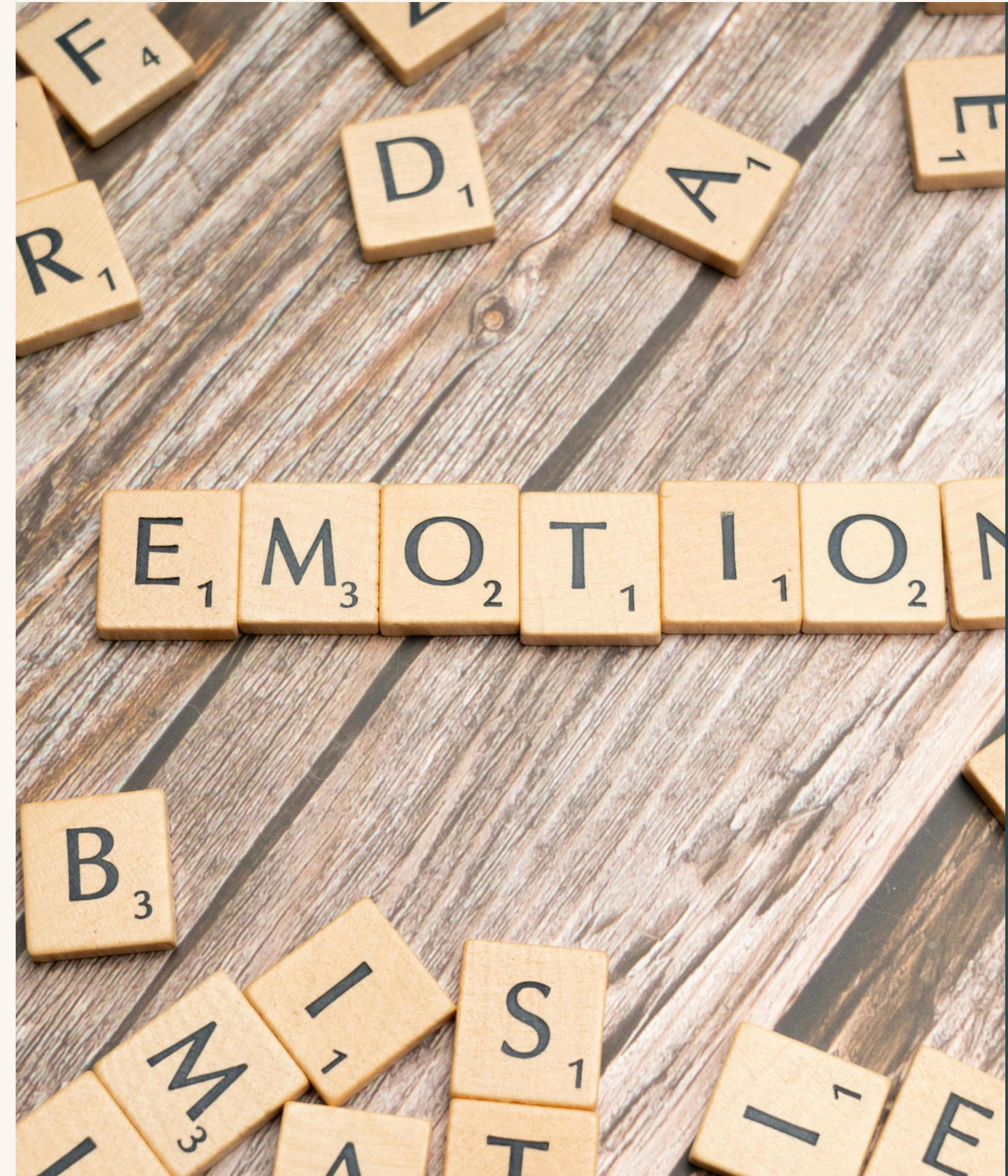


Керування стресом у класі

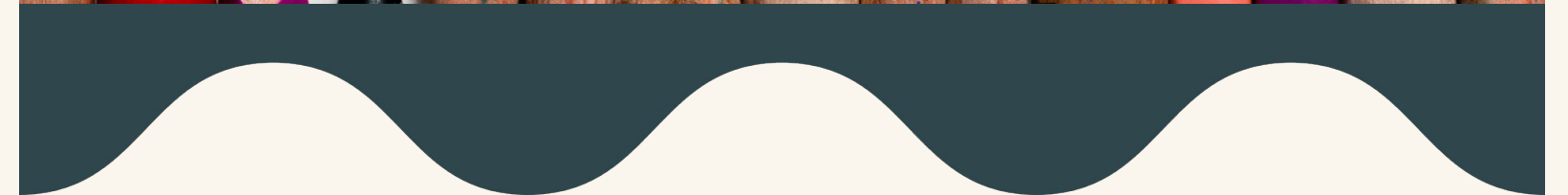
Практика дихання 4-7-8 :

- Вдих протягом 4 секунд.
- Затримати дихання на 7 секунд.
- Видих протягом 8 секунд.
- Повторити 3 рази.

**Мета: надати прості техніки для
зниження тривожності та
покращення концентрації уваги.**



Розробка плану підтримки



Обговорення заняття (підсумок заняття)



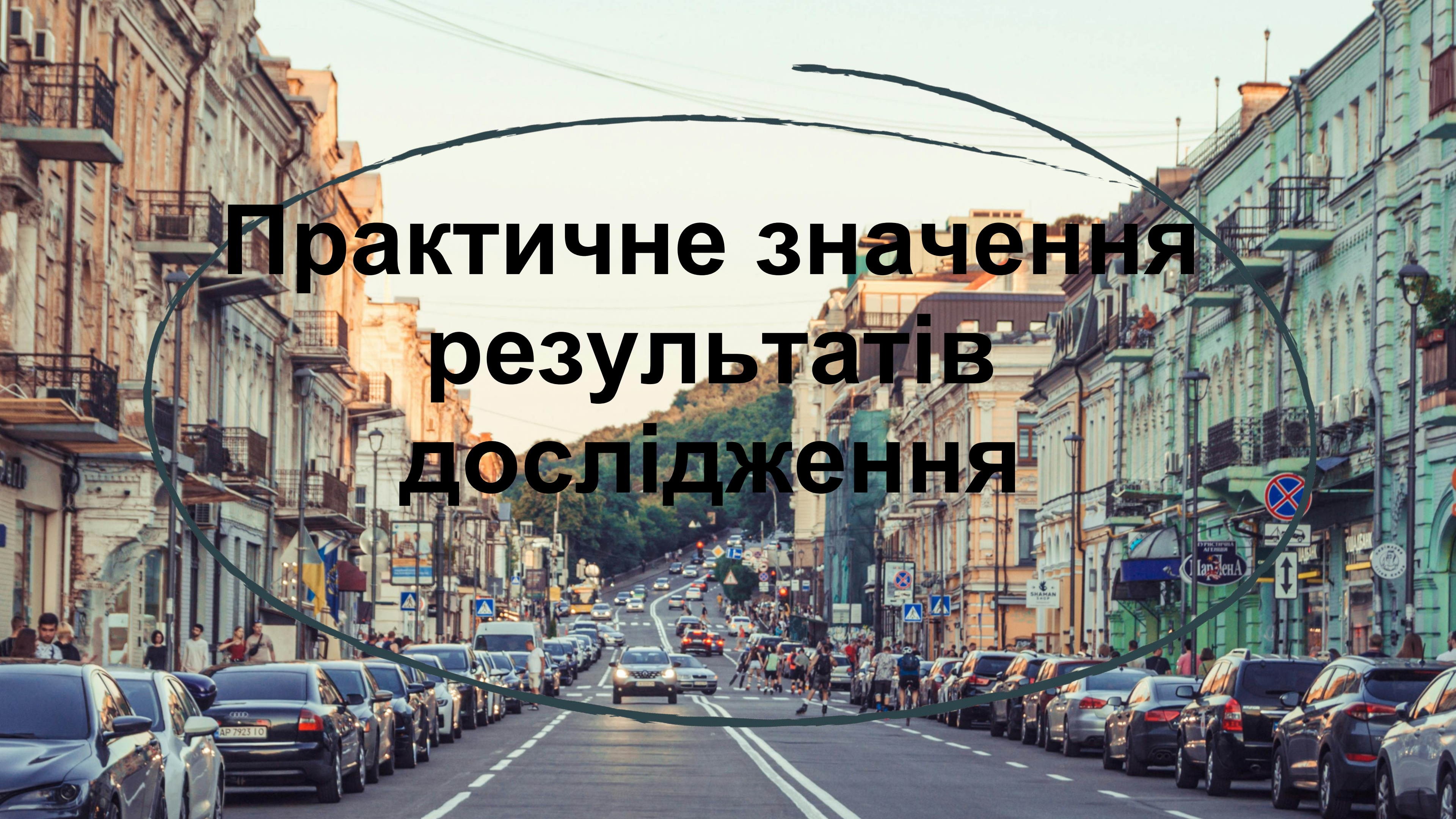
Чи потрібно зберігати загальнодоступну підтримку для всіх?



Що викликало у вас здивування?



Чи була для вас корисною ця шкала оцінювання?



Практичне значення результатів дослідження

Типові помилки інтерпретації

01

Помилка гендерного
визначення

02

Помилка механічного
оцінювання

03

Помилка використання
шкільного результату
як єдиного показника

04

Каузальна
помилка



**Стрес є потужним показником,
але він не є визначальним ...**

Міфи



Міф 01

Стрес зникає з часом



Міф 02

Якщо дитина спокійна, то вона добре почувається

Заходи підтримки для розвитку виконавчих функцій



Зменшення ризику когнітивного перевантаження

Перевантаження
Surcharge

Необхідне
навантаження

Поступово ускладнювати завдання

Внутрішнє
навантаження

Автоматизувати базові навички та
вимоги

Зовнішнє
навантаження

Розбивати та структурувати інформацію

Навантаження
середовища

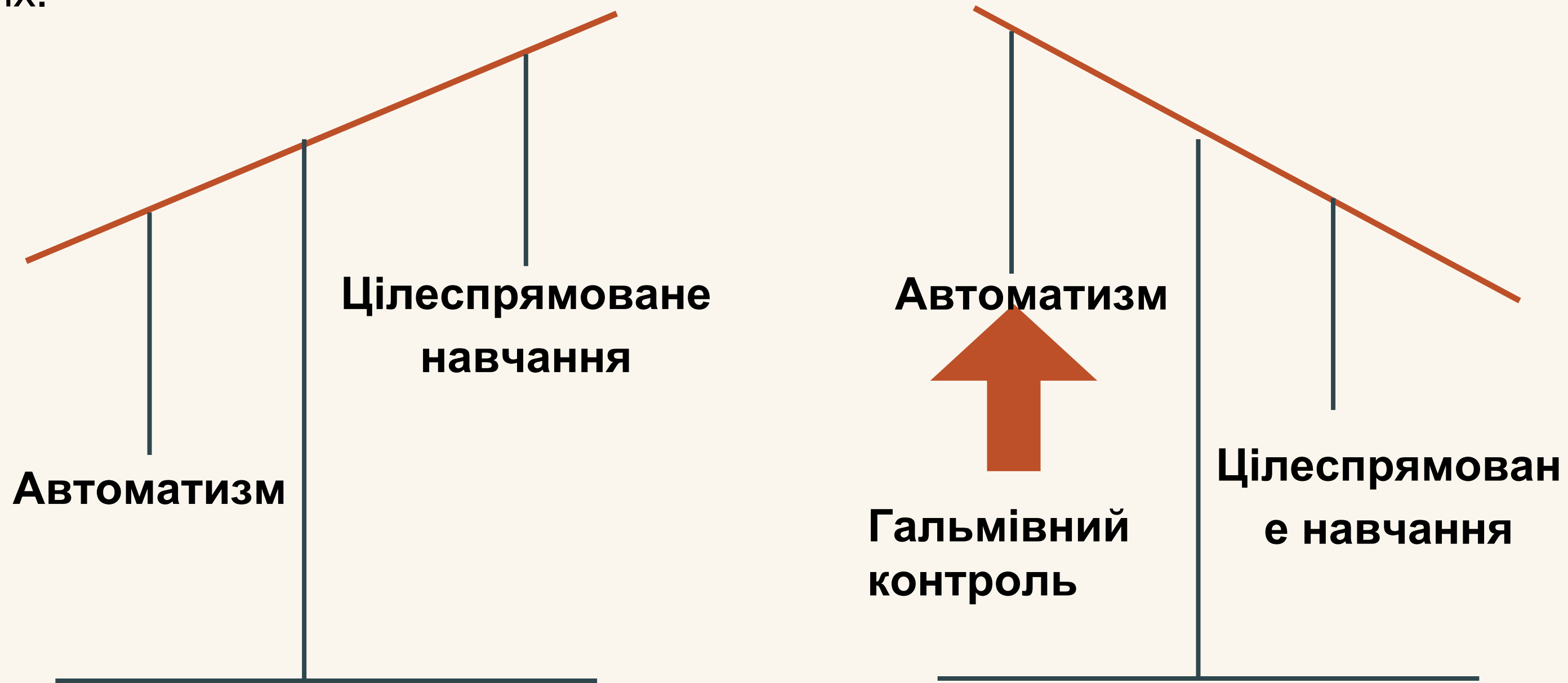
Обмежувати відволікаючі фактори

Запас ресурсів

(Masson, 2024)

Гальмівний контроль

- Надавати учням достатньо часу для виконання завдань.
- Використовувати візуальні підказки, щоб допомогти їм розпізнавати ситуації, які потребують самоконтролю.
- Допомогати учням виявляти труднощі та потенційні перешкоди в різних навчальних ситуаціях.





Гнучкість: уміння пристосовуватися до змін і несподіваних обставин

Регулярно переглядати розклад дня разом з учнями.

- Впроваджувати візуальний розклад для підтримки учнів із мовними труднощами.**
- За потреби повертатися до розкладу протягом дня.**
- Пояснювати учням, що зміни в розкладі є нормальним явищем.**
- Поступово привчати учнів до змін: спочатку попереджати про них заздалегідь, а згодом вводити більш несподівані зміни.**
- Обговорювати та демонструвати способи прийняття змін: говорити про емоції, внутрішній діалог і можливі позитивні наслідки змін.**
- Пропонувати спільні види діяльності, які вимагають врахування інших точок зору та ідей.**
- Організовувати завдання, що передбачають зміну правил або використання нових стратегій.**

Збереження ресурсів



Клімат в класі

Стабільний
щоденний
розпорядок дня
та зрозумілі
переходи між
діями

Короткі, чітко
організовані
завдання

Надавати
зворотний
зв'язок у
емоційно-
нейтральний
спосіб

Дисципліна,
орієнтована на
підтримку

Виділяти час
на вправи
відновлення
перед початком
заняття

Уникати
підвищення рівня
стресу або
підвищення
темпу роботи

Інші ефективні стратегії





Сприяти психологічному благополуччю та стресостійкості

Мета: створити безпечне та мотивуюче навчальне середовище.

Позитивне слово дня

- Щоранку один учень обирає або витягує надихаюче слово.
- Використовувати це слово в розмовах або навчальних завданнях.



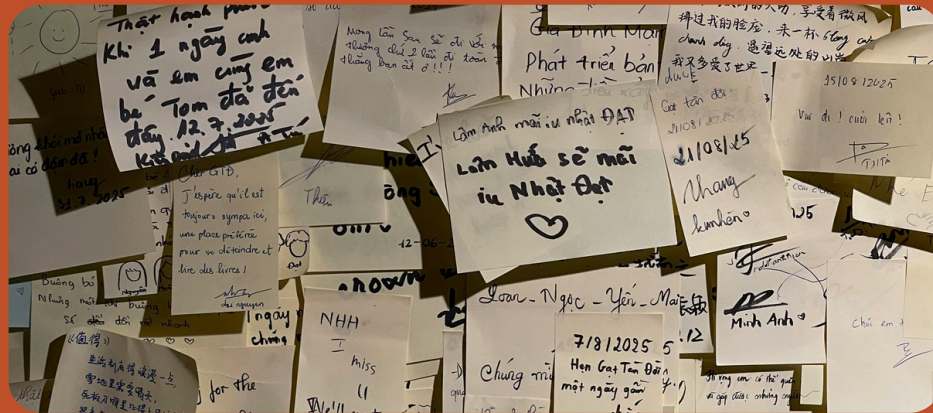
Зірка дня

- Наприкінці дня один учень обирається, щоб поділитися особистим досягненням.



Сприяти формуванню позитивного ставлення до школи

Мета: послабити зв'язок між стресом і навчальними невдачами.



Гордість дня

- Кожен учень записує невелике досягнення.
- Деякі з них зачитуються в класі для підкреслення зусиль і їхнього визнання.



Стіна досягнень

Створити в класі простір, де учні розміщують свої досягнення та навчальні успіхи.

Послабити напруження та посилити згуртованість

Коло вдячності: раз на тиждень кожен учень ділиться чимось позитивним, що зробив інший однокласник.

Мить спокою: після перерви або активної діяльності вмикати на 2 хвилини спокійну музику.

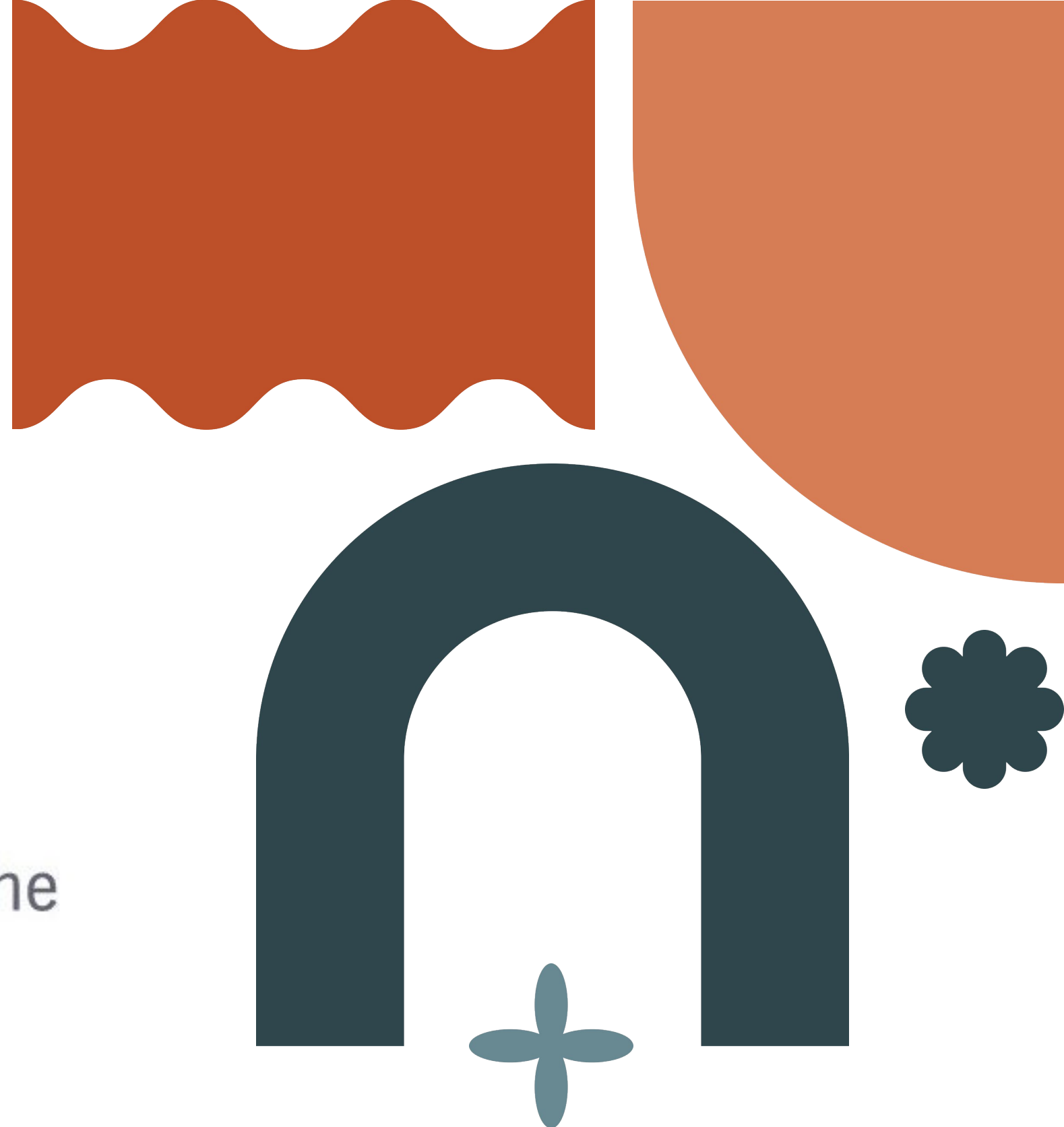
Мета: формувати співпрацю та взаємну підтримку в класі.



Подяка



New Frontiers in Research Fund
Fonds **Nouvelles frontières** en recherche



Корисні посилання

- Рейтингові шкали оцінки проявів обдарованості : методичні рекомендації
https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740920/1/Мельник_Рейтингові%20шкали_2023.pdf
- Психологічна діагностика обдарованості учнів : методичні рекомендації
https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740921/1/Psihologichna%20diagnostyka_2023.pdf
- Теоретико-методичні засади діагностики чинників розвитку обдарованої особистості.
Методичний посібник
https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/745305/1/Теоретико_методичні_засади.pdf
- Теоретико-методичні засади діагностики когнітивних та особистісних чинників самовизначення щодо майбутньої професії обдарованих учнів ліцею. Методичний посібник
<https://lib.iitta.gov.ua/728956/>
- Діагностика креативності у профорієнтаційній роботі. Методичні рекомендації
<https://lib.iitta.gov.ua/726784/>
- Діагностика самовизначення щодо майбутньої професії обдарованих учнів ліцею. Методичні рекомендації <https://lib.iitta.gov.ua/723037/>
- Психологічна діагностика інтелектуально обдарованих старшокласників. Методичний посібник <https://lib.iitta.gov.ua/712407/>
- Реалізація STEM підходу в освітньому середовищі інтерактивного музею науки : методичні рекомендації https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740927/3/Slipuhina_Savchenko_STEM_2023.pdf
- Основи наукових досліджень: робочий зошит
<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/728919/2/Robochiy%20zoshyt.pdf>
- Розроблення та реалізація освітніх програм спеціалізованої освіти наукового спрямування : методичні рекомендації
https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734318/4/Polihun_metod%20rekom%202021.pdf
- Проєкт освітньої програми для закладів спеціалізованої освіти наукового спрямування
<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/726216/1/Поліхун%20Проєкт.pdf>
- Стратегії дослідницького пошуку: навчальний посібник
https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/728913/2/Posibnyk_Strategii%20doslidn%20poshuku.pdf

Діагностика

- За умови попередньої реєстрації, здобувачі освіти мають можливість дослідити власні здібності за допомогою тестотеки Інституту обдарованої дитини НАПН України за посиланням: <https://iod.gov.ua/ua/testoteka>
- Практичні психологи закладів освіти, за умови попередньої реєстрації та погодження, отримують доступ до результатів діагностики учнів закладу: maryna.melnyk@ukr.net
- Для з'ясування впливу війни на обдарованих здобувачів освіти та учнівський загал, уточнення актуальних освітніх потреб учнів у період воєнного стану та ресурсів їх психологічного розвитку Інститут обдарованої дитини здійснює психодіагностичні дослідження. Запрошуємо заклади освіти долучитися: maryna.melnyk@ukr.net

Кінець семінару 3

Дякуємо!

