

Добірка інформаційних матеріалів освітнього виховного характеру

щодо роботи з дітьми у воєнний час

В умовах війни рівень небезпеки та тривожності в українському суспільстві неймовірно зріс. З цим важко впоратися навіть дорослим. Діти з регіонів, у яких ведуться активні бойові дії, переживають стрес, який може мати непередбачувані наслідки. У цій ситуації потрібно знизити дитячі переживання. Важливо обговорювати з дітьми їх страхи, щоб вони розуміли, що не самі, в цих реаліях ми всі разом. За можливості потрібно долучати вихованців до різних ініціатив, наприклад, плетіння сіток, малюнки та листи українським військовим та ін. Це допоможе в боротьбі з тривожністю.

Важливо пояснити дітям як поводитися в критичних ситуаціях: під час повітряної тривоги чи артилерійного обстрілу, що таке речі першої необхідності, що робити, якщо загубилися. Слід розуміти, що діти виховуються прикладом. Тому будьте людьми, зберігайте спокій, щоб дитина відчувала підтримку. Маємо створити дітям хоч невеличкий простір безпеки.

Під час війни діти потребують особливої уваги з боку батьків. У час війни діти відчують себе у небезпеці. Вони напружені, переживають страх та тривогу. Це насамперед помітно з їхньої поведінки: деякі діти стають плаксивими, вередливими та дратівливими, інші – виявляють агресію. Що довше дитина буде жити у стані небезпеки, то більше закріплюватимуться нові сценарії поведінки. Як наслідок, вони можуть стати звичними у будь-якій критичній ситуації. Аби заспокоїти дитину, потрібно використовувати певні прийоми.

Важливо пам'ятати, що дитяча психіка дуже гнучка і для зовсім малюків цей стрес від війни може навіть не перерости у травму. Але загалом дітям краще правдиво, але м'яко пояснити, що відбувається та відволікти їхню увагу. Чим зайняти дітей під час активних воєнних дій? На Новому каналі цілодобово транслюють фільми та мультфільми про перемогу над злом. Також розважальний контент можна ввімкнути на гаджетах, але слідкуйте за тим, що дітям видають сайти та YouTube. Дітям можна ввімкнути казки українською. Послухати їх можна в Telegram-каналі, який створили студенти Київського національного університету культури і мистецтв. Якщо на телефоні вистачає заряду, то можна дати пограти в ігри. Кому вдалося прихопити з собою якісь аркуші паперу та щось, чим можна малювати, займіть дітей творчістю. Аби зайняти дітей, згодяться будь-

які настільні ігри. Не забувайте говорити з дітьми. Розповідайте їм цікаві історії з вашого дитинства, нагадуйте, як ви кудись ходили, щоб викликати у них позитивні згадки.

Корисні поради для дітей у воєнний період:

- Оформлення скетчбука «Війна очима дітей»;
- Виготовлення аплікацій для солдатів «Добро перемаже»; малюнок «Намалюй мрію – світ після війни»;
- Кардмейкінг (мистецтво виготовлення вітальних листівок своїми руками): створи листівку для військових;
- Виготовлення іграшок, фігурок та інших предметів з полімерної глини;
- Розмови та пояснення;
- Режим сну та відновлення організму;
- Читання дитячих казок безкоштовно в електронному форматі від видавництва «Ранок»;
- Аудіоказки з Telegram-каналу Павлуша і Ява, які можна завантажити (так вони будуть доступні і без Інтернету);
- Аудіо- та електронні книги безкоштовно з мобільного додатку YakaBoo;
- Мультфільми, фільми та аудіо казки безкоштовно на Megogo;
- <https://fb.watch/bPhSmJfZQ7/> - казка для дітей про те, як добро перемагає зло «Катруся і Маруся».
- Розповідь казок, історій, читання дітям вголос;
- Ігри, виконання заспокійливих вправ з дітьми;
- Виконання вправ при панічній атаці;
- Виконання руханок (наприклад, руханки-танцю «Marshmallow Dance» та інших);
- Обійми;
- Спів разом з дітьми;
- Чаювання;
- Смачна і корисна їжа;
- Квадратне дихання (вдихаємо-затримка дихання-видихаємо-затримка дихання);
- Гумор та інше.

Під час воєнного стану дистанційні школи надають безкоштовний доступ до навчання. МОН України підготувало перелік шкіл і організацій, які можуть допомогти дітям і сім'ям.

- Дистанційна школа «Атмосферна школа» надає безкоштовний доступ до пакету «Слухач» із готовими навчальними матеріалами, які можуть використовувати й учителі.
- Дистанційна школа «Оптіма» відкрила безоплатний доступ до річних матеріалів для 1-11 класів. Після реєстрації всі бажаючі отримують посилання та паролі для входу.
- Дистанційна школа «DAR» відкрила навчальну платформу для всіх учнів 7-11 класів.
- Академія сучасної освіти «A+» створила онлайн-проект для всіх дітей України, які можуть доєднатися до занять у Zoom.
- Команда «Jamm School» організувала дистанційну школу для учнів 5-11 класів.
- Платформа сучасної освіти «ThinkGlobal Online» доєднує до живих уроків, надає навчальні матеріали та проводить додаткові активності для дітей.
- Дистанційна школа «Liko Education Online» відкриває безоплатний доступ до навчання на платформі «Liko Education Online» для всіх охочих. Інструкція для реєстрації на навчання (2-11 класи).
 - «Alterra School» відкриває екстернат-платформу. Користувачі зможуть отримати доступ до матеріалів і тестів.
 - Освітня платформа «OkStudy» розпочала безоплатні та щоденні онлайн-зустрічі з дітьми від 6 років: танці, ігри, англійська, перегляд фільмів тощо.
 - Комп'ютерна Академія «ШАГ» організувала безкоштовну серію онлайн майстер-класів і тематичних зустрічей для дітей 7-14 років: безпека в інтернеті, створення та перші кроки для заробітку на NFT, розробка ігор за допомогою Construct.
 - Науковий ліцей Кліма Чурюмова відкрив реєстрацію на онлайн-уроки та регулярні щоденні зустрічі дітей із психологом. Програма дає можливість дітям слухати предмети шкільної програми, науково-популярні лекції, авторські курси від вчених, митців, цікаві інтерактиви неформальної освіти та долучатися до мовного клубу. Протягом дня плануються регулярні включення психологів.
 - Центр дистанційної освіти «Джерело» надасть вільний доступ до повного пакету «Слухач» (1-11 класи) для самонавчання.

- Проєкт «School Navigator» надасть доступ до записів уроків, а також уроків у режимі реального часу українською, англійською та російською мовами.

- Науково-дослідницька школа «Базис» спільно з Viber-спільнотою «Школа_інфо» проводять освітню ініціативу для учнів початкової та середньої школи України.

Корисні ресурси для вчителів

- <https://nus.org.ua/articles/korotka-pam-yatka-dlya-vchyteliv-yaki-pratsyuyut-iz-ditmy-pid-chas-vijny-9-pravyl/> - коротка пам'ятка для вчителів, які працюють з дітьми в період війни.

- pJGHJtbyOhuOUJJ4qRbxy8ABee2Chuk - дистанційні школи та навчальні платформи.

- <https://osvitoria.media/experience/yak-govoryty-z-ditmy-pro-vijnu/> - як говорити з дітьми про війну.

- <https://www.facebook.com/110578467891905/posts/272229955060088/?sfnsn=mo> - поради, як зберігати оптимізм під час війни.

- <https://www.facebook.com/364283890326/posts/10166152718815327/?sfnsn=mo> - як боротися зі страхом і тривогою під час війни: рекомендації психологів.

- <https://mon.gov.ua/ua/news/mon-zapuskaye-informacijnu-kampaniyu-pro-te-yak-zaspokoity-ditej-pid-chas-vijni> - Інформаційна кампанія МОН України про те, як заспокоїти дітей під час війни.

- <https://vikna.tv/dlia-tebe/batkivstvo/yak-vyhovaty-stijkist/> - як виховати у дітях війни стійкість до стресу воєнного часу.

- <https://eo.gov.ua/yak-pidtrymaty-ta-zaspokoity-dytynu-pid-chas-viyny/2022/02/28/> - як підтримати та заспокоїти дитину під час війни.

- <https://www.unicef.org/ukraine/parents-children-support-during-military-actions-> підтримка батьків і дітей під час війни.

Корисні ресурси для батьків у воєнний час:

- <https://osvitoria.media/opinions/knyzhka-zaspokoyuye-shho-pochytaty-dytyni-poku-tryvaye-vijna/> - книжка заспокоює: що почитати дитині, поки триває війна.
- <https://osvitoria.media/opinions/ptsr-u-ditej-pid-chas-vijny-igry-tehniky-i-vpravy-proty-naprugy/> - посттравматичний стресовий розлад у дітей під час війни: ігри, техніки і вправи проти напруги.
- <https://osvitoria.media/opinions/yak-znyzty-stres-doroslomu-i-dytyni/> - як знизити стрес дорослим та дітям.
- <https://osvitoria.media/opinions/ukrayinski-geroyi-multifilmy-ta-kazky-pro-horobryh-lytsariv/> - Українські герої: мультфільми і казки про хоробрих лицарів.
- <https://osvitoria.media/opinions/chym-zajnyaty-dytynu-u-shovyshhi/> - чим зайняти дитину у сховищі.
- <https://suspilne.media/213199-ak-zaspokoiti-ditinu-pid-cas-vijni-poradi-lvivskoi-psihologini/> - як заспокоїти дитину під час війни: поради львівської психологині.
- <http://osvita.ua/school/85853/> - як підтримати і заспокоїти дитину під час воєнних дій.
- <https://life.pravda.com.ua/society/2022/02/24/247563/> - без паніки: як заспокоїти дітей, поради психологів.
- <https://md-eksperiment.org/post/20220309-yak-podolati-paniku> - як подолати паніку. Вправи від Світлани Ройз.
- https://docs.google.com/document/d/1oVYpT9IO7NUHziyWP_qdEUgsPVh2J3vO/edit?usp=sharing&ouid=107314052730575621190&rtpof=true&sd=true – 10 поглядів, які свідчать про те, що у вас емоційний інтелект.
- <https://blog.agrokebety.com/shcho-take-emotsiynny-intelekt> - що таке емоційний інтелект, для чого він потрібен і як його розвивати в собі.
- https://www.youtube.com/watch?v=Mzhjp_Phfg – руханка-танець «Pen, Eraser and Pencil Dance».
- https://www.youtube.com/watch?v=9t3BB_mNnEQ - Фізкультура/Руханка ранкова. Всеукраїнська школа онлайн.
- <https://nl.pinterest.com/pin/729583208378995222/> - руханка-танець «Marshmallow Dance».

- <https://www.youtube.com/watch?v=VpJXr3UXCvo&list=PLFVSJgZgf7h8rXg9TТуєvхZkdfxAQXodS&index=2>- як подбати про дитину, якщо ви знаходитесь з нею в укритті.
- <https://t.me/pidtrumaidutuny> - телеграм-канал для підтримки дітей у складні часи легкими вправами, які можна виконувати під час перебування у сховищі чи вдома.
- <https://osvitoria.media/experience/vporatys-zi-stresom-pid-chas-vijny-8-kroki-dlya-vchyteliv-ta-batkiv/> - Впоратись зі стресом під час війни: 8 кроків для вчителів та батьків.
- <https://osvitoria.media/experience/прыborkaty-strah-i-stres-5-krutyh-knyg-yaki-mozhna-chytaty-onlajn-bezkoshtovno/> - Приборкати страх і стрес: 5 крутих книг, які можна читати онлайн безкоштовно.
- <https://tellme.com.ua/>- цілодобова психологічна онлайн-платформа «Розкажи мені».
- <https://www.facebook.com/645017952595504/posts/1391715561259069/?sfnsn=mo>- Національна психологічна асоціація.

Пам'ятайте: ми сильні і ми переможемо!

Методисти центру виховної роботи, захисту прав дитини та громадянської освіти Оксана Сидорська і Зоряна Борисюк