



Лютий, 2026 р.
№№ 3-4 (770-771)

Видається з березня 1993 року

МАЙБУТТЯ

Газета освітян Хмельниччини

проект

Шкільні омбудсмани



У Хмельницькому відбулася конференція на тему: «Шкільний омбудсман: початок місії». Захід став стартом в області правоосвітнього проекту «Шкільний омбудсман» – ініціативи Офісу Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини, спрямованої на захист прав учнів, запобігання булінгу та створення безпечного освітнього середовища.

У залі зібралися 82 юних шкільних омбудсманів – представники освітніх закладів територіальних громад регіону, зокрема й закладів обласного підпорядкування.

До заходу долучилися голова обласної ради Віолета Лабазюк, перша заступниця начальника ОВА Оксана Вжешневська, голова Хмельницької обласної організації Товариства Червоного Хреста України Надія Пилипчук, представники обласної та міської рад та інші запрошені. Модерувала зустріч представниця Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини у Хмельницькій області Оксана Кізаєва.

Реалізація проекту «Шкільний омбудсман» – це можливість створити ефективні інструменти для захисту прав

учнів і молоді, залучити їх до реальних проектів, знизити конфліктність і підвищити рівень довіри до системи освіти.

Важливою функцією омбудсмана є забезпечення безпеки учнів в закладі, аби кожен міг навчатися в атмосфері довіри та взаємоповаги, без будь-яких проявів насильства, булінгу чи дискримінації.

Під час офіційної церемонії голова обласної ради вручила юнакам та дівчатам посвідчення шкільного омбудсмана. Як символ відданості та чесності молодь виголосила Присягу та на згадку зробила спільне фото.

поїздка

Горизонти молодіжного простору

На Хмельниччину завітала перша леді України Олена Зеленська разом із командою Olena Zelenska Foundation / Фундація Олени Зеленської. У супроводі начальника ОВА Сергія Тюріна вона відвідала молодіжний простір «12–21» у Хмельницькому. Перша леді познайомилася з командою, поспілкувалася з молоддю та побачила, як розвивається один із перших просторів мережі в Україні.

Команда молодіжного простору поділилася результатами роботи за два місяці від відкриття, розповіла про проведені заходи та перші досягнення. Окремо говорили про виклики, адже створення безпечного середовища для молоді потребує щоденної уваги, гнучких рішень і високого рівня відповідальності.

Пані Олена наголосила, що молодіжний простір – це місце, де підлітки та молоді люди можуть знайти односторонній, розкрити власний потенціал, отримати підтримку. Саме така відкрита й довірлива атмосфера сьогодні панує у просторі «12–21».

«Щиро дякую Олені Зеленській та її Фундації за системну роботу та увагу до потреб молоді Хмельниччини. Ваша підтримка допомагає створювати середовище, у якому молоді люди відчувають безпеку, впевненість і можливості для зростання», – сказав очільник області.

У Молодіжному просторі проводять тренінги, творчі майстер-класи, кіноперегляди та вечори настільних ігор. Відвідувачі можуть долучитися до подій або просто провести час у спокійній атмосфері. Поруч завжди працюють психологи, які можуть надати необхідну допомогу.

Сучасний погляд, інноваційні підходи



Відбулася урочиста церемонія нагородження кращих педагогів області, які продемонстрували найвищу професійну майстерність під час першого туру Всеукраїнського конкурсу «Учитель року – 2026». Подія зібрала талановитих освітян з усієї Хмельниччини, які попри виклики воєнного часу продовжують нести знання дітям.

Цьогорічний конкурс відзначився високою активністю громад: свою майстерність демонстрували 140 учителів із 28 ТГ, які змагалися у чотирьох номінаціях: англійська мова, громадянська освіта, математика, початкова освіта. Випробування проходили у змішаному форматі, поєднуючи дистанційні та очні етапи. Фахове журі оцінювало не лише теоретичні знання, а й практичні навички викладання, інноваційні підходи та здатність адаптувати навчальний процес до потреб сучасних учнів.

Розподіл учасників за номінаціями свідчить про значний інтерес до конкурсу в усіх галузях:

- 47 педагогів змагалися у знанні англійської мови;
- 44 вчителі демонстрували майстерність у початковій освіті;
- 40 учасників боролися за звання кращого математика;
- 9 фахівців презентували досвід у громадянській освіті.

До фінального етапу першого туру дійшов 21 педагог – це вчителі, чії ме-

тодики та професійна витримка стали взірцевими.

Ось перелік лідерів освітнього фронту, які посіли призові місця у своїх галузях.

Англійська мова

I місце: Світлана Ігнат'єва (Дунаєвський ліцей №1)

II місце: Лілія Тимченко (Хмельницький приватний ліцей «Мої обрії»)

III місце: Олена Мосейчук (Старокостянтинівська ЗОШ №1), Альона Квасниця (Гімназія №22, м. Хмельницький), Юлія Козак (Кам'янець-Подільський ліцей №9), Уляна Сівець (Городоцький ліцей №4)

Математика

I місце: Ольга Підгурна (Кам'янець-Подільський ліцей №9)

II місце: Світлана Крушельницька (Гімназія №21, м. Хмельницький)

III місце: Валентина Ворона (Свіршківський ліцей), Катерина Блінова (Ліцей №1, м. Хмельницький), Тетяна Веретюк (Тарнорудська гімназія), Олександр Керничний (Кульчівський ліцей)

Громадянська освіта

I місце: Юлія Джур (Крупецький ліцей)

II місце: Вадим Кучер (Новоушицький ліцей)

III місце: Олеся Одобецька (Старосинявська гімназія №2)

Початкова освіта

I місце: Юліана Рой (Початкова школа №1, м. Хмельницький)

II місце: Іванна Горбатюк (Ліцей №6, м. Хмельницький)

III місце: Юлія Ткачук (Ліцей «Мої обрії»), Руслана Олійник (Кам'янець-Подільський ліцей №9), Інна Пасічник (Дунаєвський ліцей №1), Юлія Яцух (Кунівський ліцей)

Переможців і призерів привітали голова Хмельницької обласної ради Віолета Лабазюк та перша заступниця начальника Хмельницької ОВА Оксана Вжешневська.

Про особливості проведення обласного туру конкурсу розповіли ректор Хмельницького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені Анатолія Назаренка Віктор Очеретянюк, голови журі та профільні методисти. Дарували вітання та вручали дипломи Інна Шоробура, т.в.о. ректора Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, Валерій Олійник, начальник управління Державної служби якості освіти у Хмельницькій області, Анатолій Яримюк, голова Хмельницької обласної організації профспілок працівників освіти і науки України.

Святковий настрій створювали вихованці Хмельницького Палацу творчості дітей та юнацтва (керівники – Іван Гуреїв та Олена Казімірова).

реформа

Освітня «революція»

До фінального та найбільш складного етапу реформи «Нова українська школа» готується українська система освіти: із 2027–2028 навчального року підхід до здобуття середньої освіти зазнає фундаментальних змін. Головним нововведенням стане впровадження 12-річного навчання та поділ навчальних закладів на три автономні рівні. Це означає, що звичний формат навчання «з першого по одинадцятий клас в одній будівлі» поступово відійде в минуле.

Відповідно до стратегії Міністерства освіти і науки, шкільна мережа буде структурована за європейським зразком. Кожен етап освіти матиме своє призначення та окремі заклади:

Початкова освіта (1–4 класи): Школи працюватимуть максимально близько до місць проживання дітей, зберігаючи принцип територіальної доступності.

Базова середня освіта (5–9 класи): Навчання проходитиме в гімназіях. Тут учні отримуватимуть загальну підготовку та визначатимуться зі своїми інтересами.

Профільна середня освіта (10–12 класи): Цей етап



реалізуватиметься у ліцеях, які будуть відокремлені від початкових шкіл та гімназій.

Старша школа стане виключно профільною. Після закінчення 9 класу учні зможуть обирати напрям навчання залежно від своїх здібностей та планів. Ліцеї поділятимуться на три типи: академічні (підготовка до вступу у ВНЗ), наукові та спеціалізовані.

Одним із ключових елементів реформи є запровадження адаптаційного 10 класу. Протягом цього року школярі зможуть переконалися у правильності свого вибору або змінити профіль без втрати часу. У 11 та 12 класах навчання зосередиться на поглибленому вивченні обраних

предметів, що, за задумом розробників, має суттєво зменшити навантаження на учнів та нівелювати потребу в додаткових заняттях із репетиторами.

Зарахування до ліцеїв відбуватиметься без обов'язкових іспитів. Проте заклади, де кількість охочих перевищуватиме кількість вільних місць, матимуть право проводити власний конкурсний відбір.

Попри спеціалізацію, держава зберігає перелік дисциплін, вивчення яких є обов'язковим для всіх без винятку ліцеїстів. До цього списку увійшли: українська мова і література, математика, історія України, англійська мова, фізична культура, «Захист України».

Згідно з соціологічним дослідженням КМІС, проведеним у 2024 році, більшість учнів старших класів (72%) висловили готовність навчатися у закладах, розташованих далі від дому, якщо там будуть створені кращі умови для навчання та організоване якісне підвезення. Як зазначив керівник Офісу впровадження НУШ Ігор Хворостяний, головна ідея трансформації полягає у наданні учням реальної свободи вибору траєкторії розвитку.

Реформа також стимулює розвиток професійної освіти. Вже зараз спостерігається тенденція до зростання популярності коледжів. Наприклад, у Львові близько 25% дев'ятикласників обирають професійно-технічні заклади замість продовження навчання в школі.

Перехід до нової моделі буде поступовим. Школи, які не планують навчати дітей початкових класів, уже зараз припиняють набір до перших класів. Водночас ті учні, які вже розпочали навчання у своїх школах, матимуть змогу завершити освіту за старими правилами або обрати нові варіанти у перехідний період.

успіх

Срібний укол

Вихованка КДЮСШ УСО ХАЕС Майя Величко виборола срібну нагороду кадетського чемпіонату Європи з фехтування, який проходив у Тбілісі.

У фінальному поєдинку українська шаблістка продемонструвала справжній спортивний характер. Поступаючись на початку зустрічі, вона зуміла скоротити відставання до мінімуму. Проте вирішальний укол залишився за представницею Угорщини – 13:15.

Для 16-річної спортсменки це перша особиста нагорода чемпіонату Європи і третя загалом на кадетсько-юніорських першостях континенту після командної бронзи 2024 та 2025 років.



підтримка

Надійне плече ЮНІСЕФ

Хмельниччину відвідали представники ЮНІСЕФ: обговорили підтримку дітей. До складу делегації увійшли голова Представництва ЮНІСЕФ в Україні Мунір Маммедзаде, керівниця Львівського регіонального офісу Представництва ЮНІСЕФ Нінке Вольпен, координаторка проєктів у сфері захисту прав дітей Марія Мусійчук, консультантка програми «Кращий догляд для кожної дитини» у Хмельницькій області Ольга Нижня.



Гостей зустріли начальник Хмельницької обласної військової адміністрації Сергій Тюрін, його заступник Володимир Юр'єв та регіональна консультантка Координаційного центру з розвитку сімейного виховання та догляду дітей Ліана Залуцька.

Сторони обговорили реалізацію спільних проєктів у сфері захисту прав дітей, розвитку сімейних форм виховання та підтримки соціальних служб і громад області.

За словами представників ОВА, лише протягом минулого року на Хмельниччині за підтримки ЮНІСЕФ вдалося реалізувати ініціативи на десятки мільйонів гривень. Значну допомогу отримали пілотні громади області, які спрямували ресурси на підтримку дітей і сімей.

Сергій Тюрін подякував міжнародним партнерам за системну підтримку та вручив Муніру Маммедзаде почесну відзнаку Хмельницької області «За наближення перемоги».

Своєю чергою Мунір Маммедзаде відзначив високий рівень співпраці з регіоном та системний підхід Хмельниччини у впровадженні соціальних ініціатив.

Співпраця між Хмельницькою ОВА та ЮНІСЕФ триватиме і надалі — задля захисту дітей, підтримки родин та розвитку громад.

безпека

Цифрова грамотність як зброя



До Дня безпечного інтернету в нашій області стартувала серія просвітницьких заходів. Один із ключових уроків для десятикласників провів заступник начальника обласної військової адміністрації Роман Ужва разом із представниками кіберполіції.

• **Захист даних:** як створювати надійні паролі та де їх не варто вводити.

• **Протидія шахрайству:** популярні схеми онлайн-афер та способи їх розпізнавання.

• **Алгоритм дій:** що робити, якщо ви зіткнулися з небезпечним контентом



Урок у Ліцеї №1 імені Володимира Красицького пройшов у форматі живого діалогу. Старшокласники разом із експертами обговорювали можливості штучного інтелекту, безпечне користування соцмережами та правила поведінки в сучасному цифровому світі.

Заступник начальника ОВА наголосив, що сьогодні онлайн-безпека кожного громадянина, а особливо молоді, є важливою складовою оборони країни в умовах гібридної війни.

Представники кіберполіції та управління цифрового розвитку ОВА детально розібрали зі школярами:

або спробами втягнення у протиправну діяльність.

Окрім спілкування з учнями, Роман Ужва ознайомився з матеріально-технічною базою ліцею. Керівництво закладу продемонструвало сучасні цифрові рішення, які вже інтегровані в освітній процес, допомагаючи дітям навчатися ефективніше та безпечніше.

Подібні заходи наразі тривають по всій області. Цифрові лідери громад проводять зустрічі з молоддю, щоб сформувати відповідальне ставлення до інтернету та навчити розпізнавати загрози в мережі.

збір

Визначено пріоритети

У Хмельницькому обласному центрі науково-технічної творчості учнівської молоді відбувся збір обласної ради старшокласників, у якому взяли участь лідери учнівського самоврядування з усіх територіальних громад регіону.

До заходу долучився перший заступник голови обласної ради Володимир Гончарук, який звернувся до присутніх з вітальним словом: "Сподіваюся, що ваше покоління завершить місію, яка призначена для України. Ви повинні з високою піднятою головою вести нашу країну в члени Європейської унії як рівну державу серед рівних народів. Нам є чим поділитися та чим гордитися. Тож бажаю вам усім плідної роботи. Застосуйте знання на практиці та рухайтесь лише вперед".

У рамках заходу відбулися презентації претендентів на виборні посади,



за результатами яких Яну Голуб було обрано на посаду голови ради старшокласників. Окрім того, учасники обрали голів комісій ради.

Координатором учнівського самоврядування Чемеровецької селищної територіальної громади Наталією Язвінською для учнів було проведено тренінг «Побудова вдалої команди – запорука успіху!».

Під час проведення круглого столу присутні разом із заступником директора з навчальної роботи ХОЦНТТУМ Наталією Жолобок та модератором зустрічі, завідувачем організаційно-масового відділу закладу, координатором ради старшокласників Інною Корецькою обговорили план роботи обласної ради старшокласників на 2026 рік.

Учасники мали нагоду взяти участь у тематичній зустрічі з представниками Українського молодіжного фонду щодо реалізації всеукраїнської інформаційної кампанії із представниками органів учнівського самоврядування, під час якої було обговорено умови участі та вимоги до подання заявок у межах грантових конкурсів.

у наших вишах

За європейським вектором



З метою обговорення перспектив наукової співпраці, а також участі у заходах, присвячених проблематиці трансформаційних процесів у країнах Східної Європи, делегація Хмельницького університету управління та права імені Леоніда Юзькова відвідала Інститут історії та культури Східної

Європи імені Лейбніца (GWZO) у місті Лейпциг (Німеччина). Склад делегації: перший проректор Ірина Ковтун, декан факультету управління та економіки Тетяна Терещенко, завідувач кафедри мовознавства Ольга Нагорна, доцент кафедри мовознавства Ольга Павлик.

Від GWZO наукові та організаційні заходи в межах візиту забезпечували та проводили Prof. Dr. Arnold Bartzky, Dr. Stephan Krause та Dr. Vitalii Mudrakov. Під час візиту також відбулися зустрічі з науковцями навчального закладу, ознайомлення зі структурою та напрямками діяльності Інституту, обмін досвідом щодо академічної мобільності та наукових стажувань. Окремою складовою візиту стало знайомство з бібліотекою GWZO, її фондами та умовами доступу до наукових ресурсів.

Наша делегація взяла участь у наукових дискусіях, зокрема в роботі лабораторії «Злами та трансформації», де обговорювалися питання соціально-екологічних і постсоціалістичних трансформацій за участю Prof. Dr. Raj Kollmorgen.

Візит став черговим важливим кроком у розвитку міжнародного наукового партнерства Хмельницького університету управління та права імені Леоніда Юзькова та сприятиме поглибленню інтеграції української науки в європейський академічний простір.

співпраця

Спільними зусиллями



Відбулася робоча зустріч ректора Хмельницького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені Анатолія Назаренка Віктора Очеретянка та директора Центру професійного розвитку педагогічних працівників Старокостянтинівської міської ради Людмили СОБЧЕНКО Людмила Собченко.

Керівники підписали чергову угоду про співпрацю, продовжуючи багаторічну спільну роботу колективів.

У планах – подальша методична підтримка освітан, проведення практичних семінарів та обмін професійним досвідом.

профорієнтація

Перспектива для абітурієнтів



Відбувся спільний профорієнтаційний захід Хмельницької атомної електростанції та Київського національного університету імені Тараса Шевченка. У зустрічі взяли участь представники місцевої влади, освітньої сфери, а також учні Нетішинського академічного ліцею та Нетішинського професійного ліцею.

Метою заходу стало ознайомлення молоді з можливостями здобуття вищої освіти, перспективами професійного розвитку та підготовки фахівців для атомної енергетики України. Особливу увагу приділили ролі навчально-наукових центрів у підвищенні кваліфікації працівників галузі.

До майбутніх абітурієнтів звернувся генеральний директор Хмельницької АЕС Андрій Козюра. Він наголосив на важливості свідомого вибору професійного шляху та підкреслив роль молодого покоління у формуванні майбутнього держави. Керівник ХАЕС зазначив, що атомна енергетика потребує мотивованих і висококваліфікованих спеціалістів та зацікавлена у співпраці з провідними закладами вищої освіти України.

Ректор КНУ імені Тараса Шевченка Володимир Бугров презентував освітній і науковий потенціал університету, розповів про сучасні освітні програми та перспективи працевлаштування випускників, зокрема у високотехнологічних галузях.

Представники університету — керівники інститутів, факультетів і навчальних центрів — ознайомили учасників із напрямками підготовки у сферах фізики, радіофізики, електроніки, інформаційних технологій та інших високотехнологічних спеціальностей. Формат відкритого мікрофона дозволив старшокласникам поставити запитання та отримати фахові відповіді безпосередньо від науковців і управлінців провідного столичного університету.

Зустріч стала важливим етапом профорієнтаційної роботи з молоддю та сприяла формуванню у старшокласників більш усвідомленого бачення власного професійного майбутнього.

профтехосвіта

Обнова для кухарів



У Волочиському промислово-аграрному професійному ліцеї відкрили оновлену навчальну майстерню за професією "Кухар".



За словами директора закладу Сергія Солтика, на проведення ремонту навчальної майстерні витрачено 2,3 мільйона гривень, з яких 1,8 мільйона – кошти навчального закладу та 0,5 мільйона – субвенція Волочиської міської ради. У майстерні організовано 12 робочих місць для здобувачів освіти, які обладнані усім необхідним для якісної підготовки майбутніх кухарів.

НУШ

Супервізія: крок за кроком

(продовження розмови)

Супервізор – це людина, яка допомагає вчителям розібратися у професійних викликах, знайти рішення складних ситуацій і професійно зростати. Він не читає лекції і не оцінює, а підтримує, спрямовує через запитання та дає змогу побачити ситуацію під іншим кутом. Супервізор допомагає розібратися у складних ситуаціях, рефлексувати та аналізувати свою роботу, підтримує емоційно та професійно, створює безпечний простір для обговорення складних чи викликів.

Ми поспілкувалися з однією із популярних супервізорів Ольгою Сокальською, консультанткою КУ Хмельницької міської ради «Центру професійного розвитку педагогічних працівників».

– Пані Ольго, які найпоширеніші виклики або перешкоди ви помічали під час проведення супервізій?

– Це складне і водночас важливе питання. Я б виділила чотири головні виклики.

Виклик 1.

Недостатня поінформованість педагогів про супервізію, незрозуміння її суті. Перша найбільша проблема – це фундаментальна прогалина, що таке супервізія. Це відносно новий термін і нова послуга в освіті, тому педагоги недостатньо проінформовані про її мету, формати і принципи. Також у педагогів супервізія асоціюється з інспектуванням або суто методичною допомогою. І, як наслідок, спочатку виникає недовіра. Вчитель не знає, чого очікувати, тому виникає реакція – захист або формальне ставлення. На цьому ґрунті

виникають більш складні бар'єри. Тому насамперед потрібна широка просвітницька робота.

Виклик 2.

Бар'єри захисної позиції та страх контролю.

На жаль, страх і контроль заважають учителям зрозуміти суть супервізії, й вони погоджуються лише тому, що атестуються цього року. Навіть після пояснень педагог заходить в супервізію із захисною позицією. Особливо це стосується досвідчених педагогів, які бояться, що конфіденційна інформація щодо їхніх труднощів дійде до адміністрації. І завдання супервізора – подолати цей бар'єр. Якщо він зможе створити безпечний і конфіденційний простір, тоді починається справжня взаємодія. Моя задача – бути фасилітатором, який допомагає знайти ресурс, а не інспектором, який роздає оцінки. І подолати цей бар'єр допомагає демонстрація етичних правил на практиці й підтримка адміністрації закладу.

Виклик 3.

Брак часу і ресурсів.

Проблема сьогодення – хронічна нестача часу. Педагоги сприймають супервізію як годину додаткового навантаження. Тому їй потрібно знайти. Зазвичай ще онлайн-зустрічі ввечері за спільною згодою, або зустріч, яку потрібно «втиснути» між уроками та перевіркою зошитів. Це призводить до формального підходу: вчитель може надати формальний запит, щоб «закрити» необхідність брати участь. Але я завжди

наголошую, що супервізія – це інвестиція часу, яка призводить до запобігання професійного вигорання, зменшує стрес і підвищує продуктивність учителя в класі.

Виклик 4.

Фокусування на власних емоціях та внутрішньому світі.

Останній виклик глибинний і має психологічний характер. Педагоги, як правило, дуже орієнтовані на дії та швидкі зовнішні інструменти – методики, програми, техніки. Деякі зразу говорять: «Скажіть мені, як робити, щоб покращилася дисципліна в класі». Часто учитель шукає готовий рецепт. А супервізія їм пропонує подивитися всередину: «Що відчуваєте, коли учень Вас ігнорує або провокує? Яка Ваша особиста історія чи цінність впливає на цю реакцію?». Цей перехід до самоусвідомлення може бути некомфортним. Перешкода полягає у неготовності працювати зі своїм емоційним багажем, що є основою супервізійної роботи.

Отже, які ми можемо зробити висновки?

Успішна супервізія вимагає чотирьох речей: просвітницької роботи, системної підтримки, постійного навчання супервізорів, формування культури довіри в колективі.

**Людмила ГУМЕНЮК,
методистка НМЦ професійного розвитку керівників та педагогічних працівників установ і закладів дошкільної та загальної середньої освіти ХОІППО ім.А.Назаренка.**

екскурсія

Як тренують службових собак

Учні Зінківського ліцею познайомилися з роботою службових собак. Пізнавальну зустріч для школярів організував офіцер Служби освітньої безпеки Дмитро Марценюк, аби діти побачили тонкощі професії кінолога зсередини.

Під час екскурсії фахівці розповіли, що кожен собака має свій «профіль»: одні шукають зниклих людей, інші – вибухівку чи наркотичні речовини, а хтось спеціалізується на затриманні злочинців. За цими вміннями стоять тисячі годин тренувань та повна довіра між правоохоронцем і його чотирилапим напарником.

Службові собаки продемонстрували дітям майстер-клас: вони миттєво виконували команди, знаходили сховані предмети та показували неймовірну реакцію. Проте найбільше захоплення у ліцеїстів викликала інтерактивна частина – можливість самим спробувати себе у ролі кінологів та потренувати собак під наглядом профі.

Зустріч подарувала дітям не лише знання про безпеку, а й море позитивних емоцій від спілкування з тваринами.



Дитина – у новій школі



На фоні війни, у часи постійної невизначеності, великих змін та складнощів, перехід до нової школи є додатковим стресом для будь-якої дитини. Наскільки ж швидко учень адаптується до іншого навчального закладу, залежить від багатьох факторів.

Часто батьки припускаються помилок, зважаючи, що дитина вже доросла і сама справиться із адаптацією, не можуть оцінити рівень її труднощів, знецінюють досвід, навантажують додатковими активностями. Натомість важливо запропонувати допомогу дитині та дати зрозуміти, що ви – надійний дорослий, до якого можна у будь-який момент звернутися за підтримкою.

Дитячий психолог Анна Бородіна пропонує 11 порад для батьків, як допомогти дитині швидше адаптуватися до нової школи.

Готуйте дитину до змін

Експертка радить поговорити про почуття дитини напередодні її першого дня у новій школі. Запитати, чи хвилюється вона. Розказати їй про свої справжні почуття.

Пропрацюйте негативний досвід

Швидкість та легкість адаптації до нової школи залежить від декількох факторів:

- від характеру самої дитини;
- від причини переходу;
- від реакції та прийняття батьків.

"Якщо дитина була змушена змінити навчальний заклад через непорозуміння у попередній школі, важливо, щоб батьки допомогли опрацювати наслідки негативного досвіду", – наголошує експертка.

Крім того, Анна Бородіна розповіла про можливі так звані "відкати", коли перший-другий тиждень у новій школі у дитини все добре, а потім стає важко і в неї закінчується ресурс. Важливо це помічати та визнавати.

Щоб пропрацювати негативний досвід з колишньої школи, дитині необхідна підтримка сім'ї. Важливо, коли батьки проговорюють те, що сталося, і підтримують свою дитину, незалежно від її віку.

Крім того, психологиня радить якомога більше часу проводити разом та всією своєю присутністю показувати, що дитина може покластися на своїх батьків.

"Найкраще, коли дитина розуміє: те, що з нею відбувалося – ненормально, і батьки – повністю на її боці", – наголошує Анна Бородіна.

Також експертка рекомендує повідомити по негативний досвід дитини

нового класного керівника, щоб вчителі були обережними з деякими темами (за умови, якщо педагог ставиться до переходу з розумінням і має достатньо ресурсів, щоб підтримати дитину).

Зі слів психологині, діти добре реагують на труднощі, коли розуміють, чому вони відбулися. Тому варто пояснити дитині, що процес адаптації (завжди, навіть після канікул) потребує часу.

Зазвичай в середньому процес адаптації дитини до нової школи займає до 2-х місяців.

Знайомимось з новими вчителями

Перехід дитини в нову школу часто супроводжують інші події – зміна місця проживання або отримання негативного досвіду в попередній школі.

Зі слів експертки, найчастіше рішення за дитину приймають батьки, а вона лише підпорядковується йому. Крім того, перехід до нового навчального закладу для учнів старшої, середньої та молодшої школи відбувається по-різному.

"Це зміна, яка потребує адаптації, тому потрібно докласти зусиль для того, щоб вона була успішною", – пояснює експертка.

Для молодших школярів важливий не лише контакт із однокласниками, але також взаємодія з учителем.

"Це той період, коли дорослий (вчитель) стає авторитетом для учня. Дуже часто можна почути від дітей: "А вчителька казала не так робити". Це пов'язано з тим, що авторитет від батьків переходить до педагога", – говорить психологиня.

Таким чином, молодші школярі більше орієнтовані на вчителя, ніж старшокласники.

Якщо попередня вчителька подобалась дитині більше, ніж нова, але з деяких обставин батьки вирішили змінити школу, – це може бути більшим стресом для дитини.

У підлітків інша ситуація – для них у шкільному житті більш важливими є однолітки, а не вчителі. Отже, для них адаптація в новому навчальному закладі буде складнішою, якщо вони втратять спілкування із друзями.

Зі слів психологині, старшокласники легше і швидше підлаштовуються до нових педагогів, навіть якщо у попередній школі мали хороший емоційний контакт із учителями. Часто в очах дітей 14-16 років дорослі починають втрачати авторитет, та у підлітків погіршуються стосунки навіть з батьками.

Саме тому експертка радить заздалегідь налагодити контакт із майбутніми вчителями:

- для батьків учнів молодших класів – щоб дитина швидше відчула довіру до нового педагога;

- для батьків старших класів – щоб краще розуміти поведінку дитини у новій школі та своєчасно помітити проблеми в адаптації.

Крім того, перед переходом варто дізнатися про нову школу все, що цікавить вас та вашу дитину – від харчування до дрес-коду.

Налагодити контакти

Психологиня радить батькам учнів усіх вікових категорій перед початком навчання дитини у новій школі (коли він не відбувся), надати дитині можливість познайомитись із простором.

поради

Дитина – у новій школі

Буквально, – щоб дитина відчула його: який він вигляд має та який він на запах.

"Було б чудово, якби дитина познайомилась особисто зі своїми вчителями, бо основна взаємодія навчального процесу лягає на вчителів", – переконана Анна Бородіна.

Також корисною практикою буде взаємодія із майбутніми однокласниками перед початком навчального процесу.

"Другий перехід моєї доньки до нової школи був дуже легким, бо вона все літо провела зі своїми майбутніми однокласниками у таборі. Також вона добре знала деяких вчителів, які там були", – поділилася власним досвідом експертка.

Тому, за можливості, запропонуйте дитині долучитися до гуртків або таборів, які відвідують її майбутні однокласники, – це допоможе швидше адаптуватися в новому навчальному закладі.

Не знецінювати труднощі

Не знецінюйте труднощі дитини при її переході у нову школу. Дайте зрозуміти, що ви розумієте її:

- "Тобі важко, бо тобі не подобається вчителька";
- "Тобі важко, бо тобі потрібно раніше вставати";
- "Тобі важко, бо потрібно носити до школи більше підручників".

Запропонуйте допомогу: "Я бачу, що тобі важко. Чим можу тобі допомогти? Як можу тебе підтримати?".

Не використовуйте наративи: "Це не проблема. Проблеми починаються в дорослому житті".

Ділитися власним досвідом

Необхідність словесної підтримки залежить від характеру та особливостей самої дитини:

- когось потрібно обіймати;
- з кимось варто розділити час (пограти);
- для когось необхідно підібрати слова;
- когось (найчастіше підлітків, старшокласників), навпаки, підтримка може дратувати.

Психологиня радить спостерігати за тим, як відбувається процес адаптації дитини до нової школи і давати їй простір, щоб дитина знала, що вона може підійти до батьків в будь-який час, коли вона буде готова, і отримати підтримку.

В цей момент дуже важливо послухати дитину (особливо важливо сфокусувати всю свою увагу на дитину та відволіктися від справ). Не бійтеся питати: "Що я можу для тебе зробити, чим я можу тебе підтримати?".



Уникайте загальних шаблонних фраз "Все буде добре". Хоча, варто перепитати, можливо, дитині в цей момент саме це потрібно почути.

Ділитися власним досвідом, не знецінюючи труднощі дитини. Це може бути історія навіть не зі шкільних років, а із повсякдення.

Доречною буде фраза: "Я тебе розумію, бо я мала схожий досвід". Не акцентуйте на тому, що якийсь із досвідів був важчий чи важливіший. Покажіть приклад, як ви справилися із адаптацією.

Навчити дитину розпізнавати свої емоції

Навчіть дитину розпізнавати свої емоції. Розпочніть із опису базових емоцій:

- сум;
- злість;
- радість;
- страх;
- здивування.

Якщо дитина зможе ідентифікувати та назвати свою емоцію, тоді буде зрозуміло, що з нею робити та як легше пережити це почуття.

Звичайно, підліткам важче показувати свої справжні емоції, особливо якщо раніше це не було у культурі сім'ї. Навіть при роботі з психологом цей процес відбувається поступово. На висловлення почуттів старшокласникам потрібен час,

який залежить від сили, характеру та причин їхніх емоцій.

Зі слів експертки, підліток швидше зрозуміє свій стан, якщо його батьки вміють назвати свої емоції по імені. Таким чином, діти беруть приклад з дорослих та дозволяють собі не лише бути в хорошому настрої, а також сумувати і радіти.

Показати дитині свої емоції можна фразами:

- "Так, дійсно, я зараз засмучений, бо в мене на роботі склалася відповідна ситуація. Мені потрібно відновитися – попиту чаю та зробити дихальну практику";
- "Схоже, у мене стрес, бо відую тремтіння рук та прискорене серцебиття".

Такими словами батьки дають дозвіл на висловлення своїх емоцій.

Крім того, експерт радить створити умови, за яких дитина зрозуміє, що саме з нею відбувається. Наприклад, можна запропонувати участь в групових зустрічах або відвідати виступи фахівців з конкретної психологічної теми.

Головне, щоб дитина зрозуміла: "Мій стан – нормальний, його можуть відчувати усі у складних ситуаціях".

Найкращий спосіб справитися із емоціями – це їх прожити. Що можна зробити:

- вислухати;
- дозволити покричати;

поради

Дитина – у новій школі

- дати побити подушку;
- поїсти теплої їжі;
- обійнятися;
- зробити разом домашнє завдання;
- сходити на прогулянку.

"Не усім завжди потрібні поради, але присутність – точно", – наголошує Анна Бородіна.

Визначте емоцію, – зрозумійте, який стан вона породжує – підберіть спосіб вирішення.

Ця практика також важлива у реальному житті без контексту переходу в нову школу та адаптації до нового оточення.

Налаштувати рутину

Навіть дотримуючись всіх порад, процес адаптації до нової школи, вчителів та однокласників буде присутній, тому надзвичайно важливо підтримувати рутину у побуті та створювати сімейні ритуали. Таким чином, дитина може спиратись на цю стабільність. Зокрема, йдеться про:

- фіксований час підйому;
- продуманий сніданок;
- збори звечора;
- завчасний підбір одягу та канцелярії;

- однаковий маршрут до школи.

Втім, важливо звертати увагу на форс-мажори, наприклад, початок повітряної тривоги дорогою до школи, та приймати рішення, яке відповідатиме правилам безпеки.

Підтримувати організм дитини

Якщо ви помітили, що стан вашої дитини погіршується після переходу у нову школу:

- зверніться до лікаря;
- здайте аналізи;
- перевірте, чи є дефіцити вітамінів та мікроелементів;
- налагодіть режим сну.

Хвилювання від зміни школи може впливати на здоров'я та успішність дитини.

"Механізм стресу у нас тілесний і у будь-якому разі він відображається на нашому тілі", – розповідає експертка.

Дитина має відчувати безпеку, щоб добре вчитися. Коли учень перебуває у стресі, йому важко засвоїти новий матеріал. Дитині потрібні ресурси на освітній процес та на організацію навчання.

Крім того, важливо, щоб батьки спостерігали не лише за шкільним життям, але і за побутом, режимом

дня, здоров'ям та спілкуванням з однолітками. Стрес виникає не лише через навчальний процес, а також через:

- перебування у укритті;
- різку зміну планів;
- холод, відсутність світла та води;
- стосунки з однолітками;
- соціальне життя;
- клімат у сім'ї.

"Лише школа не може покрити всю потребу дитини у повноцінній адаптації", – наголошує експертка.

Гуртки – на паузу

Часто при переході дитини в нову школу батьки перенавантажують її численними гуртками та репетиторами.

На час адаптації до нового оточення краще поставити усі додаткові активності на паузу, щоб фокус уваги був на шкільному процесі. Коли дитина розуміє, як працює нова система у новій школі – додаткові заняття можна повернути.

"Діти можуть страждати від тої кількості активностей, які батьки їм хочуть дати. Інколи достатньо хорошого освітнього середовища, фізичної активності і щось із інтересів дитини. А коли у дитини 5 гуртків, 2-3 репетитори, ще й психолог – це занадто", – говорить експертка.

За потреби – до спеціаліста

Іноді адаптація до нової школи може бути особливо складною для дитини. У такому випадку важливо не боятися звернутися до дипломованого психолога.

"Ми, як батьки, будемо завжди помилятися. Головне, визнавати це. Це – не кінець, це – лише частина процесу", – ділиться Анна Бородіна.

Спостерігайте, чи немає різких змін у поведінці або у звичках дитини:

- пізніше прокидається;
- менше говорить;
- отримує гірші оцінки.

Експертка радить тримати контракт із директором, учителями, класним керівником або першою вчителькою, щоб мати можливість ставити питання щодо стану дитини у школі.

Саме педагоги можуть порадишити звернути увагу на стан школяра. Тоді можна направити дитину до психолога або самим батькам відвідати декілька сеансів у спеціаліста.

Софія БАКУН.

розвиток

Мінікомпанії в ліцеї

Впродовж останніх років у Чорнострівському аграрному профліцеї учні займаються створенням мінікомпаній. Так, нещодавно вони організували виробництво цукатів. Мінікомпанія отримала символічну назву Candied Fruit. Фрукти використовують переважно домашні, тому й вироби – екологічні.



«Ми втретє беремо участь в ініціативі від Junior Achievement Ukraine. Розпочинали з випічки, потім виготовляли свічки, а тепер цукати. Зараз декілька дівчат з першого проєкту вже працюють у ресторанах Хмельницького. Їх помітили саме завдяки цій ініціативі. Після завершення річної програми фінансування ми вирішили не зупинятися та взяли за новий напрям», – розповідає Руслана Барабаш, викладачка навчального закладу.

Однією із причин, чому вирішили зайнятися виробництвом цукатів, є те, що продукт може зберігатися впродовж тривалого часу. І це особливо важливо у період надлишку сезонних фруктів та відключень світла.

Загалом започаткуванням мінікомпаній у Чорнострівському аграрному профліцеї почали займатися у 2023 році. Вже тоді учні готували випічку й успішно її реалізовували.

Також торік у ліцеї реалізували проєкт Fire of Victory, в межах якого виготовляли екологічні воскові свічки з бджолиного та соєвого воску. Учні презентували свою продукцію на ярмарках молодіжного підприємництва, зокрема Junior Expo.