

у березні – квітні 2022 р.



Закатнов Д.О., заступник директора з наукової роботи ДНПБ України ім. В. О. Сухомлинського

Годецька Т. І.,
науковий співробітник відділу
наукового інформаційно-аналітичного
супроводу освіти ДНПБ України
ім. В. О. Сухомлинського

ІНФОРМАЦІЙНІ ПОРАДИ МОН УКРАЇНИ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ЇХНІХ БЛИЗЬКИХ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ



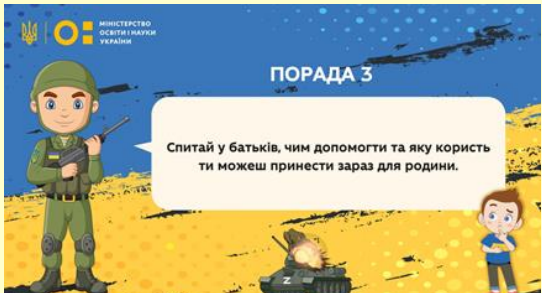
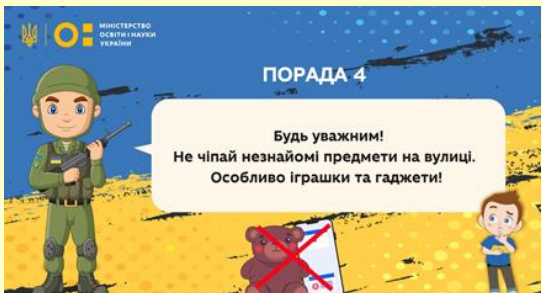



<https://mon.gov.ua/ua/news/poradi-vid-zahisnika-ukrayini-mon-rozrobilo-informacijnij-komiks-dlya-ditej-u-vovennij-stan> ,

Щоб допомогти найменшим українцям емоційно у найважчі хвилини війни та підтримувати патріотичний дух нашої нації МОН пропонує авторитетні поради від захисника України.

Продовжуємо публікувати поради для дітей та їхніх близьких у межах інформаційного коміксу під час воєнного стану в нашій державі.

ПОРАДИ МОН УКРАЇНИ

<p>Порада № 1</p> <p>«Твоє здоров'я – головний скарб для України!»</p>	
<p>Порада № 2</p> <p>«Гігієна і фізичні вправи – запорука гарного самопочуття»</p>	
<p>Порада № 3</p> <p>«Спитай у батьків, чим допомогти та чим ти можеш бути корисним зараз для родини»</p>	
<p>Порада № 4</p> <p>«Бути уважним!»</p>	
<p>Порада № 5</p> <p>«Навчання – твоя найбільша допомога!»</p>	

<p style="text-align: center;">Порада № 6</p> <p style="text-align: center;">«Разом зі своїм документом завжди тримай при собі аркуш з ім'ям, прізвищем і номерами телефонів рідних»</p>	
<p style="text-align: center;">Порада № 7</p> <p style="text-align: center;">«Обережно стався до почутого та побаченого»</p>	
<p style="text-align: center;">Порада № 8</p> <p style="text-align: center;">«На вулиці не відставай від дорослих. Будь слухняним і пильним. Якщо хтось запитує тебе про щось – передавай запитання дорослим»</p>	
<p style="text-align: center;">Порада № 9</p> <p style="text-align: center;">«Якщо тобі страшно – говори з дорослими»</p>	
<p style="text-align: center;">Порада № 10</p> <p style="text-align: center;">«Сьогодні, незважаючи на теплу погоду, бажано залишатися у захищеному місці»</p>	

<p style="text-align: center;">Порада № 11</p> <p style="text-align: center;">«Бути обережним з повідомленнями, які надходять на телефон, адже вони можуть бути небезпечними»</p>	 <p style="text-align: center;">ПОРАДА 11</p> <p>Якщо на твій телефон прийшло повідомлення від невідомого адресата, не відкривай його. Це може бути небезпечним і зламати твій гаджет. Одразу покажи повідомлення дорослим.</p>
<p style="text-align: center;">Порада № 12</p> <p style="text-align: center;">«Не забувайте мріяти, адже саме мрії допоможуть подолати страх і тривогу»</p>	 <p style="text-align: center;">ПОРАДА 12</p> <p>Не забувайте мріяти, адже саме мрії допоможуть подолати страх і тривогу.</p>
<p style="text-align: center;">Порада № 13</p> <p style="text-align: center;">«Прислухатися один до одного та не сперечатися»</p>	 <p style="text-align: center;">ПОРАДА 13</p> <p>Зараз важкий період для кожного, тому важливо прислухатися один до одного та не сперечатися.</p>
<p style="text-align: center;">Порада № 14</p> <p style="text-align: center;">«Перебуваючи у безпечному місці з дорослими, саме час набувати нових здібностей, а також вдосконалити уже здобуті навички й уміння»</p>	 <p style="text-align: center;">ПОРАДА 14</p> <p>Якщо ти перебуваєш у безпечному місці з дорослими, саме час навчитися новим здібностям, а також вдосконалювати здобуті навички й уміння.</p>



ДИТЯЧИЙ САДОК НУМО



За матеріалами:

- офіційного вебсайту МОН України:

<https://mon.gov.ua/ua/news/yunifef-za-pidtrimki-mon-zapuskaye-dityachij-onlajn-sadok-numo>,

<https://www.unicef.org/ukraine/press-releases/unicef-ukraines-ministry-education-and-science-and-megogo-launch-online-kindergarten>

За підтримки Міністерства освіти і науки України ЮНІСЕФ запустили дитячий садок НУМО у форматі розвиваючих відео для дошкільнят 3-6 років. У цей складний час проєкт допоможе батькам захопити дітей пізнавальними та розвиваючими активностями. МОН спільно з партнерами розробляють платформи, різні канали комунікації, щоб діти мали можливість навчатися.

Завдяки дистанційним технологіям для дошкільнят ЮНІСЕФ запускає дитячий садок НУМО. Цей проєкт є платформою, на якій батьки та вихователі зможуть знайти усі необхідні розвиваючі матеріали у відкритому доступі. Важливо, щоб незважаючи на складнощі, вже із раннього віку освіта для української малечі була комфортною, корисною та цікавою.

В ЮНІСЕФ зазначають, що зараз діти перебувають у сховищах, у дорозі чи намагаються адаптуватися до нового місця. Батьки перебувають у стресовому стані та не завжди можуть організувати дітям корисне дозвілля. Проєкт НУМО допоможе зберегти зв'язок малюків із освітнім процесом і надати можливість дошкільнятам продовжувати опановувати важливі навички для подальшого розвитку.

Перший випуск доступний до перегляду на [MEGOGO](#) та на платформах Міністерства освіти і науки й [ЮНІСЕФ](#). Проєкт покликаний допомогти батькам захопити дитину пізнавальними активностями і тим самим відволікти їх від воєнної дійсності.

Онлайн-садок став частиною проєкту [НУМО](#) – платформи, на якій зібрано корисні підказки, цікаві вправи й ігри, які допоможуть дошкільнятам щодня опановувати важливі навички для подальшого розвитку й не втрачати вже здобуті.

Розробляла програму онлайн-садочка команда вихователів на чолі з Соломією Бойкович, експерткою з дошкільньої освіти. До команди розробників також долучали психологів, щоб контент був безпечним для дітей, які перебувають у стресі через війну. Онлайн-садочок покликаний допомогти зберегти зв'язок малюків з освітнім і розвивальним процесом.

В MEGOGO наголошують, що перший випуск вже доступний до перегляду на MEGOGO. Дивитися можна абсолютно безкоштовно на всіх пристроях, що підтримує медіасервіс: смартфони, планшети, комп'ютери тощо. Розпочати перегляд першого відео НУМО дитячий садочок онлайн на

MEGOGO можна за посиланням <https://megogo.net/ua/view/18037755>. Нові відео будуть з'являтися щодня.

Плейлист на YouTube-каналі ЮНІСЕФ https://youtube.com/playlist?list=PLJ2-31j4oXT7GY_u4kkhrKIpVJLyS2WLg.

Організатори пропонують батькам залишати свої коментарі та пропозиції, щоб працювати над поліпшенням програм.



ПСИХОЛОГІЧНА ТУРБОТА ПРО ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ



За матеріалами:

- офіційного вебсайту МОН України:

<https://mon.gov.ua/ua/news/mon-zapuskaye-informacijnu-kampaniyu-pro-te-yak-zaspokoyiti-ditej-pid-chas-vijni>

- офіційного сайту Дніпропетровської обласної бібліотеки для дітей:

<http://biblio-child.dp.ua/656-psikhologichna-turbota-vid-svitlani-rojz>

Українські діти й вчителі змушені ховатися в сховищах від щогодинних ракетних обстрілів і переживати страшенні психологічні стреси. Саме тому Міністерство освіти і науки спільно з партнерами та закладами вищої освіти, а також у співпраці з дитячим психологом, турбуючись про дітей, які страждають від наслідків війни в Україні, підготувало серію інформаційних матеріалів «Психологічна турбота від Світлани Ройз» для психологічної підтримки дітей.

https://www.facebook.com/svetlanaroyz?_cft_%5B0%5D=AZWBQ2BqJLsNiMx1J12JqiFns4Kzn2SG8s-5Dfk89Zv8ZvCGb00g0Y56tscZKTC86NIUevonvxtG8BAhvPzaCH1ASsoVJDmxVZMXV51gSjA25IzD-lnd358CmVW2oARMAHAw3Nijxg_2tYVC3FLi5PH36ftDe-fDr0w-zZupSc63Q&_tn_=%5DK-y-R.

Діти під час воєнних дій є однією з найбільш вразливих категорій і потребують психологічної підтримки. На допомогу батькам і вчителям створено відеоінструкції та інфографіки, що містять рекомендації та практичні поради для батьків, які перебувають з дітьми в бомбосховищах та укриттях; пересуваються в інші міста; залишаються вдома і чекають на повернення рідних – героїв із зони бойових дій. Ці відео – швидка «психологічна» допомога для дітей. Для них створено окрему [сторінку](#) на офіційному сайті МОН та на [Youtube-каналі МОН](#).

Організовано також щоденні онлайн-зустрічі на [@eduhub.in.ua](https://eduhub.in.ua) з сертифікованими психологами Асоціації інноваційної та цифрової освіти <https://facebook.com/eduhub.in.ua/>.

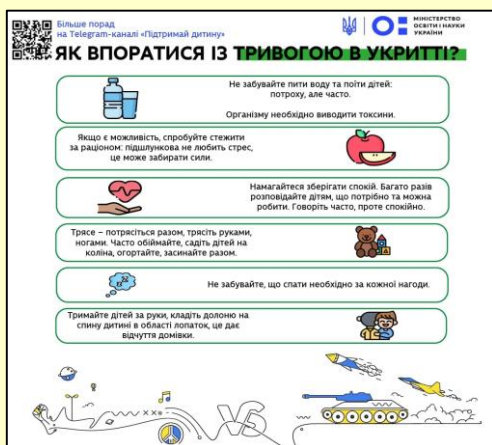
Міністр наголосив: «Голосом нашої держави є наші діти, які за тиждень війни вирости справжніми патріотами України. Ми поширюємо всі відео, які отримуємо від дітей, щоб увесь світ почув нас»
<https://mon.gov.ua/ua/news/golos-nashoyi-derzhavi-sogodni-zdobuvachi-osviti-zrostayut-patriotami-naciyi>.

В Естонії надається переселенцям доступ до платформи Triumph Health для підтримки благополуччя дітей та захисту їхнього психічного здоров'я
<https://www.triumf.health/>.

Шановні українці! Ми – сильна нація!
Разом ми зможемо все! Слава Україні!



ПІДТРИМАЙ ДИТИНУ



За матеріалами:

- офіційного вебсайту МОН України:

<https://mon.gov.ua/ua/news/pidtrimaj-ditinu-kanal-stvoreno-z-turbotoyu-pro-batkiv-i-ditej>

Як підтримати дітей під час війни? Як впоратися із тривогою в укритті? З турботою про батьків і освітян, які підтримують зв'язок зі своїми вихованцями, педагоги та дитячі психологи за підтримки Міністерства освіти і науки запустили телеграм-канал «Підтримай дитину»
<https://t.me/pidtrumaidutuny>. На каналі ви зможете знайти прості рекомендації, ігри та розвиваючі вправи, які можна виконувати у сховищі, вдома чи під час евакуації.

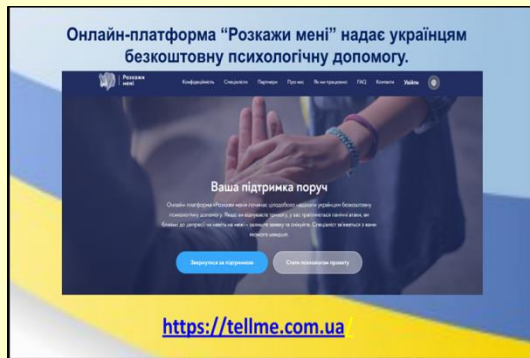
На каналі вже опубліковано аудіоказки, словесні ігри, завдання для артикуляційної гімнастики та інші корисні матеріали. Матеріали доповнюються щоденно.

Автори готують матеріали в текстовому форматі, які легко завантажити з нестабільним доступом до інтернету.

Щоб мінімізувати для дітей можливі наслідки психологічних травм, бережіть себе та піклуйтеся про них.



ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМА «РОЗКАЖИ МЕНІ» ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ КОНСУЛЬТАЦІЙ



За матеріалами:

- офіційного вебсайту МОН України:

<https://mon.gov.ua/ua/news/rozrobleno-metodichni-rekomendaciyi-shodo-organizaciyi-osvitnogo-procesu-u-20212022-navchalnomu-roc-i-v-pochatkovij-shkoli-v-umovah-voyennogo-chasu>,

- офіційного вебсайту ГО «Інституту когнітивного моделювання»:

<https://tellme.com.ua/>

«Розкажи мені» – безкоштовна інтернет-платформа для психологічних консультацій. Кваліфіковані спеціалісти допомагають усім, хто потребує емоційної підтримки, консультації та допомоги у зв'язку зі швидкими змінами, що відбуваються в економіці, соціумі та житті кожної людини.

Команда платформи працює за методом когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), яка є однією з найпоширеніших форм психотерапевтичної допомоги людям з різними психологічними проблемами.

Онлайн-платформа «Розкажи мені» надає українцям безкоштовну психологічну допомогу. Якщо ви відчуваєте тривогу, у вас трапляються панічні атаки, ви близькі до депресії чи навіть на межі – залиште заявку та очікуйте. Спеціаліст зв'яжеться з вами якомога швидше.

З фахівцями ви можете відверто обговорити ситуації, що вас турбують. Усе, що ви розповідаєте психологу, залишається тільки між вами.

Цю інтернет-платформу розроблено та створено Інститутом когнітивного моделювання – науково-дослідницькою компанією, що надає повний спектр рішень для соціальних комунікацій.



ПІДТРИМКА ТАРТУСЬКИМ УНІВЕРСИТЕТОМ УКРАЇНЦІВ



За матеріалами:

- офіційного вебсайту Тартуського університету Естонії:

<https://ut.ee/en/ukraine>

Тартуський університет Естонії у важкі часи надає своїм працівникам різноманітну підтримку. Університет продовжує шукати додаткові

можливості для консультування, тому наведений нижче список буде відповідним чином оновлюватися.

Зокрема, університет надає психологічну підтримку:

- консультація є безпечною та конфіденційною; консультанти вислуховують людину, допомагають керувати емоціями, дають поради, як подолати ситуацію у важкий і тривожний час. Вони також надають інформацією про підтримку психічного здоров'я не тільки в університеті, а й за його межами. Консультація проходить на Zoom **з понеділка по четвер з 16:00 до 20:00**. Кожне заняття триває до 45 хвилин, а консультації доступні як естонською, так і англійською мовами;

- одноразова послуга надається, якщо на сесії виявляється, що особа потребує довгострокової професійної підтримки; консультант пропонує відповідні доступні варіанти підтримки;

- консультація безкоштовна і проводиться за принципом «першим прийшов – першим обслуговується». Першу допомогу надають волонтери-консультанти, які пройшли відповідну підготовку, а доступ до послуги можна отримати за [посиланням Zoom](#);

- з координаторами першої допомоги з питань психічного здоров'я Геттер Лепп, Марія Рідбек та Тейлі Томс можна зв'язатися за адресою vtesmaabi@ut.ee.

Студенти отримують психологічну підтримку в [консультаційному центрі](#) університету. Потрібно [зареєструватися за допомогою цієї вебформи](#). Українські студенти можуть зв'язатися з психологом Консультаційного центру Маар'єю Саген: maarja.sagen@ut.ee.

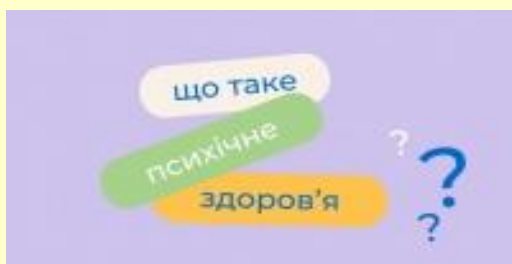
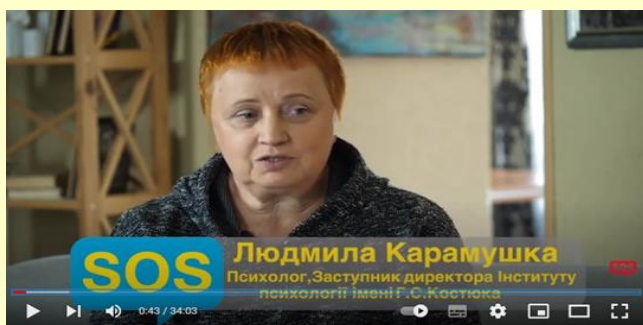
Працівники університету можуть отримати психологічну підтримку від штатного радника-капелана Тину Лехтсаара за адресою tonu.lehtsaar@ut.ee. З ним можна зв'язатися естонською, англійською та російською мовами.

Інформацію про інші можливості консультування вміщено на сайті [університету](#).

Ми велика університетська сім'я, тому навколо нас можуть бути люди, які дуже близько й особисто вражені тим, що сталося. У цій ситуації кожен із нас може допомогти: помітити занепокоєння іншої людини та запропонувати [першу психологічну підтримку](#).



ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ



За матеріалами:

- офіційного сайту Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України:

<http://psychology-naes-ua.institute/read/2604/>

- YouTube-каналу SOS Штабу

Громадянської Оборони м. Кам'янець-Подільська:

<https://www.youtube.com/watch?v=qXfLKKA72jY>

Людмила Миколаївна Карамушка, заступник директора з науково-організаційної роботи та міжнародних наукових зв'язків Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, президент Української Асоціації організаційних психологів та психологів праці, академік, доктор психологічних наук виступила 24 березня 2022 року в програмі «SOS: Ми поруч» для допомоги мирному населенню на каналі «SOS. Штаб громадянської оборони» місцевого телебачення м. Кам'янець-Подільська та 25 березня 2022 року в програмі «SOS: Ми поруч» на YouTube-каналі SOS Штабу громадянської оборони м. Кам'янець-Подільська. Ведуча програми – актриса Тетяна Міхіна. Детальніше дивіться на YouTube-каналі: <https://www.youtube.com/watch?v=qXfLKKA72jY>.

У розмові порушено такі теми:

- Що таке психічне здоров'я в умовах війни?
- Які основні структурні компоненти психічного здоров'я?
- Що таке стрес?
- Як розвинути стресостійкість?
- Які емоційні стани переживають українці з початку воєнної агресії РФ?
- Як керувати своїми емоційними станами? Практичні поради та прийоми.
- Як допомогти членам сім'ї пережити важкі часи?
- Як розв'язати конфліктну ситуацію у сім'ї?
- Особливості адаптації до нових умов життя внутрішніх переселенців.
- Причина виникнення напруженості між місцевими мешканцями і вимушеними переселенцями та її подолання.
- Користь заняття волонтерством для психологічного здоров'я під час війни.



ДІАГНОСТИКА СТАНУ ДИТИНИ ЯКА ПЕРЕЖИВАЄ СТРЕСОВУ СИТУАЦІЮ



За матеріалами:

- офіційного сайту Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України:

http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/ПОСІБНИК%20Психологічна%20допомога%20%20постраждалим%2017_03_2015.pdf

Яніна Омельченко, провідний науковий співробітник лабораторії консультативної психології та психотерапії Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України наголошує, що діти специфічно переживають травматичну ситуацію. Нерідко через відсутність навичок обговорення своїх переживань, вікові особливості, сильне емоційне потрясіння діти не висловлюються відкрито про свої неприємні стани. Разом з тим спостерігаючи за дітьми, можна виявити тих із них, які переживають стресову ситуацію. Наслідки стресу є помітними в емоційних, поведінкових проявах дітей чи на тілесному рівні.

Ознаки того, що дитина переживає стресову ситуацію

Емоційні прояви	Поведінкові прояви	Когнітивні прояви	Соматичні прояви
<ul style="list-style-type: none">• Загострення страхів особливо страху розлуки);• Тривожні стани;• Агресивність;• Плаксивість;• Схильність до бурхливого прояву емоцій;• Збіднення емоційних проявів тощо	<ul style="list-style-type: none">• Порушення сну, нічні кошмари;• Втрата апетиту;• Застягання;• Регресивні форми поведінки;• Гіперактивність;• Пасивність;• Замкнутість;• Посилене прагнення до контакту з дорослими;• Відмова від контакту;• Заперечення;• Зміст тематичних ігор з однолітками тощо	<ul style="list-style-type: none">• Погіршення діяльності процесів пам'яті, мислення, уваги;• Збіднення мовлення;• Підвищена мовна активність тощо	<ul style="list-style-type: none">• Підвищена втомлюваність, сонливість;• Загострення хронічних хвороб;• Болі у шлунку;• Головні болі;• Розлади дихання;• Розлади у роботі серця;• Нудота, блювання;• Захворювання верхніх дихальних шляхів тощо

Науковець зазначає, що всі незвичні для дитини прояви потребують уваги фахівця і можуть свідчити про її загострену реакцію на стрес. У частини дітей, які пережили травматичні події, може розвиватися посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Ознаки та симптоми посттравматичного стресового розладу у дітей

Вікова категорія дітей	Ознаки та симптоми
<i>Діти дошкільного та молодшого шкільного віку (1-6 років)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Безсилля і пасивність, відсутність звичайних реакцій • Генералізований страх • Підвищена збудливість та незібраність; • Пізнавальна плутанина; • Складність говорити про цю подію; • Складність визначати почуття; • Порушення сну, нічні кошмари; • Страх розлуки і «чіпляння» за близьку людину; • Регресивні симптоми (наприклад, повернення нічного нетримання сечі, втрата здатності говорити, рухових навичок); • Нездатність збагнути смерть як неминучість; • Тривога з приводу смерті; • Соматичні симптоми (болі в животі, головні болі та ін.); • Підсилена реакція на гучні звуки; • «Заморожування» (раптова нерухомість); • Метушливість, нехарактерний плач; • Уникання або тривога у відповідь на конкретні стимули, • специфічно пов'язані з травмою
<i>Діти молодшого та середнього шкільного віку (6 - 11 років)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Почуття відповідальності та провини; • Повторювана травматична гра; • Почуття тривоги при нагадуванні про подію; • Нічні кошмари, інші порушення сну; • Стурбованість з приводу безпеки, думки про загрозу; • Агресивна поведінка, спалахи гніву; • Страх почуття болю, травми; • Пильна увага до тривоги батьків; • Ухиляння від школи; • Тривога/турбота про інших; • Поведінкові, емоційні, особистісні зміни; • Соматичні симптоми (скарги на тілесні болі); • Очевидні тривога/страх; • Схильність до усамітнення; • Конкретні, пов'язані з травмою, страхи, загальні страхи; • Віковий регрес (веде себе, як молодша дитина); • Тривога розлуки;

	<ul style="list-style-type: none"> • Втрата інтересу до діяльності; • Плутизна думок, недостатнє розуміння травматичних подій; • Відсутність чіткого розуміння явища смерті, причини «поганих» подій; • Прогалини в нестачі розуміння заповнюються «магічним» поясненням; • Втрата здатності до концентрації в школі, зниження успішності; • Дивна або незвична поведінка.
<i>Підлітки (12 - 18 років)</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Егоїстичність; • Небезпечна для життя поведінка; • Бунт удома або в школі; • Різкі зміни у стосунках; • Депресія, уникнення спілкування; • Зниження успішності у школі; • Спроба віддалитися і захиститися від почуттів сорому, приниження, гніву; • Надмірна активність з іншими людьми чи відступ від інших з метою врегулювання внутрішнього конфлікту; • Схильність до переживання нещасних випадків; • Бажання помсти, активність, пов'язана з відповіддю на травму; • Порушення сну і харчування, нічні кошмари.

Фахівець зауважує, що ПТСР може розвиватися приблизно через пів року після пережитих травматичних подій. З огляду на це потрібно бути особливо уважними до дітей, які були очевидцями гострого воєнного конфлікту, та здійснювати профілактику розладу.

Психологічна допомога дітям з тимчасово переселених родин, за словами Я. М. Омеляченко, спрямована на подолання наслідків перебування в стресовій ситуації та запобігання розвитку посттравматичного стресового розладу. Фахівцю важливо усвідомлювати, що психологічна робота з дітьми має бути цілеспрямованою, комплексною і стабільною. Так, можна виокремити три основні напрями роботи психолога з дітьми з тимчасово переселених родин:

1. Робота з середовищем, в якому перебувають діти;
2. Робота з близьким оточенням дитини;
3. Робота з самою дитиною.



РОЗРОБЛЕНО ПОРАДИ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ



За матеріалами:

- офіційного вебсайту МОН України:

<https://mon.gov.ua/ua/news/rozrobleno-poradi-dlya-organizaciyi-inklyuzivnogo-navchannya-pid-chas-vijni>

- офіційного сайту Інституту спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України НАПН України:

<https://ispukr.org.ua/?p=8699#.Yk6BlN1n2JC>

Відповідно до рекомендацій МОН з 14 березня 2022 року в тих областях нашої держави, де є можливість навчатись, відновлено освітній процес. Інститутом спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України розроблено рекомендації щодо організації навчального процесу для дітей із порушеннями зору, слуху та інтелектуального розвитку.

Під час війни діти з особливими освітніми потребами постійно перебувають у стані невизначеності. Звук повітряної тривоги та вибухів, дорога та незнайомий простір у випадку евакуації – усе це викликає страх, розгубленість і тривогу. Оскільки ці діти мають обмежені можливості швидко реагувати та обробляти інформацію з навколишнього середовища, важливо запроваджувати у навчальний процес кроки підтримки, які допоможуть мінімізувати наслідки психологічної травми.

Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України розробив відповідні поради та рекомендації:

- для дітей з порушеннями [зору](#);
- для дітей з порушеннями [слуху](#);
- для дітей з порушеннями [інтелектуального розвитку](#).



ПЛАТФОРМИ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ НАВИЧОК І САМОРОЗВИТКУ



За матеріалами:

- офіційного вебсайту МОН України:

<https://mon.gov.ua/ua/news/platformi-dlya-vdoskonalennya-navichok-i-samorozvitku>

В Україні триває воєнний стан у зв'язку зі вторгненням Російської Федерації на територію нашої країни. Команда МОН доповнює перелік корисних ресурсів для дорослих і дітей щодо психологічної підтримки, навчання та інформування.

Пропонуємо перелік платформ для вдосконалення навичок і саморозвитку кожного.

1. www.coursera.org

На цій онлайн-платформі розміщено понад 2 тис. курсів із понад 180 спеціалізацій на 4 освітніх рівнях, зареєстровано близько 25 млн слухачів – тут можна навчатися та отримувати кредити 149 провідних університетів світу, які є партнерами Coursera. У разі успішного закінчення курсу користувач отримує сертифікат. Протягом навчання студент повинен переглядати лекції, які надсилаються йому щотижня, читати рекомендовані статті та виконувати домашні завдання. Деякі курси мають українські субтитри.

2. www.khanacademy.org

На сайті є кілька тисяч безкоштовних мікролекцій із математики, фізики, хімії, історії, фінансів, економіки, біології, мистецтва, комп'ютерних наук тощо.

3. www.edx.org

Заснований Гарвардським університетом і Масачусетським технологічним університетом у 2012 році, EdX є центром онлайн-навчання та надає послуги МВОК на відкритій безкоштовній платформі OpenEdX, пропонуючи слухачам високоякісні курси за 24 напрямками, серед яких комп'ютерні технології, статистика, література та інші. Онлайн-курси повторюють реальні лекції, які викладаються в Гарварді, університеті Корнуелла та інших відомих навчальних закладах. Курси безоплатні, проте отримання сертифікату потребує оплати.

4. www.udacity.com

Більшість курсів Udacity – технічного напрямку. В окремі розділи винесено матеріали з математики, бізнесу, дизайну, інших наук (фізика, біологія). Усього Udacity пропонує близько 30 курсів, які діляться за рівнем складності:

новачок, досвідчений, профі. У кожному курсі є кілька уроків, які містять відео. Кожне заняття містить завдання для перевірки засвоєння матеріалу. Кожен курс триває близько 2 місяців, а щотижня на навчання треба витрачати орієнтовно 6 годин. За допомогою Udacity можна навіть отримати роботу, адже інформація про студентів (за згодою) передається роботодавцям, які уклали договір із компанією. Нині платформа співпрацює з корпорацією «Google», фінансовим гігантом «Bank of America», соціальною мережею Facebook та іншими установами.

5. www.canvas.net

Проект Canvas Network відрізняється великою різноманітністю курсів, які проводять різні за рівнем підготовки та напрямом діяльності люди: доктори наук, менеджери, письменники.

Курси не мають єдиного підходу до викладання. Із особливостями кожного курсу можна ознайомитися в описі. Курси тривають 2–3 тижні, їх анонують за місяць і раніше, що дає змогу бажаючим попередньо записатися. Canvas Network пропонує безплатні, умовно безплатні та платні курси. Умовно безплатні курси передбачають придбання додаткових навчальних матеріалів (посібників, літератури), а платні дають можливість заробити кредити в системі безперервної освіти.

6. www.udemy.com

Udemy – платформа, що пропонує освітні проекти, розподілені на 16 категорій, які викладаються практиками. Тут представлено найрізноманітніші курси, серед яких продуктивність, стиль життя чи музика. Є як безплатні курси, так і платні. Навчальні матеріали відображено у вигляді відео, аудіо, презентацій і тексту. Udemy також пропонує організаціям можливість створювати власні навчальні проекти для корпоративного навчання. Після закінчення курсів слухачі можуть отримати сертифікат таких відомих компаній, як Cisco Systems, Microsoft Corporation, Financial Industry Regulatory Authority та інших.

7. prometheus.org.ua

Prometheus – українська безплатна платформа онлайн-освіти, яку створено у 2014 році. Серед її партнерів найкращі заклади вищої освіти країни. Prometheus дає безкоштовну можливість університетам, провідним викладачам і компаніям-лідерам публікувати та розповсюджувати курси.

Кожен курс складається з відеолекцій, інтерактивних завдань, а також форуму, на якому студенти мають змогу поставити запитання викладачеві та спілкуватися. Успішне завершення курсу дасть змогу отримати електронний сертифікат, який підтверджуватиме здобуті знання. Курси на Prometheus доступні в мережі у будь-який час, платформа також пропонує мобільний додаток для Android та iOS.

8. www.ed-era.com

EdEra (Education Era) – освітній проєкт, що має на меті зробити навчання в Україні якісним і доступним. Усі курси тут безоплатні, проте після закінчення кожен охочий може віддячити проєкту. До кожної лекції (коротких відео, запитань і завдань для кращого засвоєння матеріалу) додається супровідний матеріал – конспект з ілюстраціями та поясненнями. Кожного тижня студенти виконують домашнє завдання, а в кінці курсу складають іспит. Навчатися можна в будь-який зручний час, а успішність підтверджується сертифікатом.

9. www.futurelearn.com

Future Learn – освітня платформа Відкритого університету, що має 40-річний досвід дистанційного навчання та онлайн-освіти.

10. openuped.eu

OpenupEd – перша й нині єдина загальноєвропейська МВОК-ініціатива, заснована у 2013 році Європейською комісією та Європейською асоціацією університетів дистанційного навчання (EADTU). Завдяки співпраці партнерів OpenupEd із країнами Азії та Африки за посередництвом ЮНЕСКО на сучасному етапі студенти можуть обрати понад 200 МВОКів 13 мовами.

11. iversity.org

Iversity – європейський освітній онлайн-ресурс, що від 2011 року спеціалізується на проведенні інтерактивних курсів і лекцій для закладів вищої освіти, а від 2012 року розміщує на своїй платформі відкриті масові онлайн-курси. Нині Iversity налічує понад 750 тис. зареєстрованих користувачів і понад мільйон студентів, а також є однією з небагатьох платформ, завдяки якій за проходження онлайн-курсів студенти з усього світу можуть отримати ECTS-кредити.

12. online.stanford.edu

Stanford Open Edx – платформа, що пропонує різноманітний доступ до професійного освітнього контенту від численних шкіл і університетських кафедр, а також можливість безкоштовно брати участь у онлайн-курсах, які організовують викладачі Стенфордського факультету.

13. www.codecademy.com

Codecademy – заснована у 2011 році інтерактивна онлайн-платформа з вивчення 7 мов програмування – Python, PHP, jQuery, JavaScript, Ruby, а також описових мов зовнішньої розмітки сторінок HTML і CSS. Сайт дає змогу кожному створювати і публікувати нові курси, використовуючи Course Creator, а для деяких курсів існують «пісочниці», в яких користувачі можуть тестувати свої програмні коди. Codecademy також запустила iOS-додаток «Hour of Code» для тих, хто прагне вивчати програмування в ігровій формі. Станом на січень 2014 року 24 млн користувачів виконали більш як 100 млн вправ.

14. www.apple.com/education/itunes-u

Ця платформа містить великий перелік запропонованих дисциплін та список навчальних закладів, що надають лекції. Часто в уроці є допоміжні файли, в яких пояснюються деякі аспекти лекцій або ж наводяться приклади застосування прослуханого уроку.

15. uk.duolingo.com

Якщо ви поставили перед собою мету вивчити іноземну мову, тоді вам в пригоді стане безоплатна платформа Duolingo, у якої є український інтерфейс. Навчання здійснюється в ігровій формі. З кожним рівнем завдання стають складнішими, а за їх виконання ви отримуєте «гроші» – лінготи, за які можна купити перехід на вищий рівень. Більше уваги приділено письмовим урокам і диктантам, розмовній мові – менше. Користувачі цієї онлайн-платформи можуть додавати друзів і змагатися з ними у вивченні іноземної мови.

16. www.ted.com

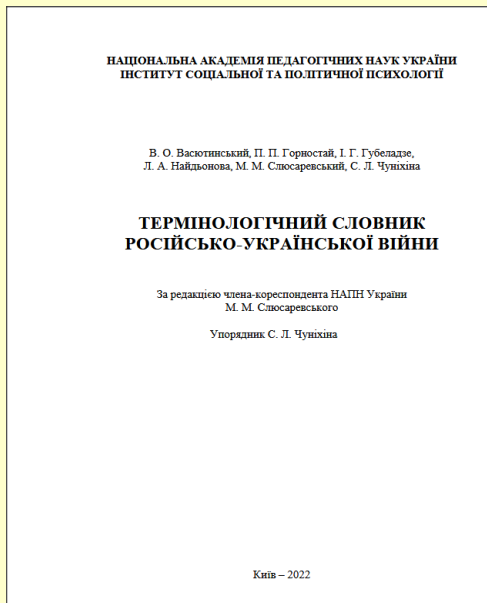
Некомерційний проєкт, який щороку збирає в Единбурзі та Лонг-Біч науковців, бізнесменів, політиків і активістів зі всього світу. Мета конференції – поширити серед суспільства унікальні та цікаві ідеї. Після конференції їхні промови з'являються на сайті TED. На сайті можна знайти понад 2 тисячі відео, до більшої частини з яких є субтитри українською мовою, а деякі навіть озвучені українською.

17. vumonline.ua

ВУМ (Відкритий Університет Майдану) – дистанційна платформа громадянської освіти. Онлайн-проєкт пропонує понад 30 тем для безоплатного навчання. Курси сформовані з відеолекцій, практичних завдань і контрольних запитань. Наявність форуму уможливорює спілкування з іншими студентами та викладачами. Лекції читають провідні викладачі бізнес-шкіл, громадянського сектору, практики бізнесу та соціальної сфери. Курси пов'язані з такими напрямками: персональний розвиток, реалізація потенціалу, підприємництво, формування відкритого суспільства в Україні. У разі успішного проходження обраного курсу ви можете завантажити сертифікат.



ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ



За матеріалами:

- офіційного сайту Інституту соціальної та політичної психології НАПН України:

<https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/04/%D0%A1%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA-%D0%B2%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8-1.pdf>

Термінологічний словник російсько-української війни / за ред. М. М. Слюсаревського ; упоряд. С. Л. Чуніхіна. Київ : Ін-т соціальної та політичної психології НАПН України, 2022. 18 с.

Цей словник – перша спроба відтворення семантичного простору російсько-української війни. Його метою є психологічно обґрунтоване впорядкування смислів, термінів, назв, подій, символів, за допомогою яких ця війна може осмислюватися українським суспільством.

До словника включено 111 термінів, що описують реальність війни за чотирма основними категоріями:

- учасники (сторони) війни;
- події та локації війни, які є осередками найбільшого емоційного напруження;
- психологічні феномени та психологічні наслідки війни;
- приклади спонтанної міфо- та мемутворчості українського суспільства, що виконує аутотерапевтичну функцію.

Нині підготовлений, що називається, по гарячих слідах словник не можна вважати завершеним – уже хоча б тому, що війна триває. Тож автори розглядають його як проєкт, відкритий до доповнень та змістових коригувань.

Подальшу роботу над словником передбачають здійснювати в напрямі уточнення й розширення термінологічного переліку, а також акумуляції психоедукаційних та освітніх матеріалів загального характеру для використання в ЗМІ та поширення соціальними мережами з метою насичення суспільного дискурсу щодо російсько-української війни конструктивними смислами.

Завантажити за [посиланням](#).