

## ПРОТОКОЛ № 2

засідання методичного об'єднання кураторів  
навчальних груп Прилуцького технічного фахового коледжу

від 27 вересня 2022 року

**Присутні:** куратори навчальних груп (29 осіб), завідувачі відділеннями, заступник директора з виховної роботи Жукова С.Г.

### **Порядок денний:**

1. Доповідь: «Сучасне патріотичне виховання в Україні та світі» (Моргун Л.В.).
2. Доповідь: «Три поради для протидії дискримінації та булінгу в навчальних закладах в умовах воєнного стану» (Яцела С.В.).
3. Доповідь: «Саморегуляція емоційного стану. Поради психолога» (Ляшенко Г. В.)

### **I. Слухали:**

*Моргун Л.В.*, куратора 4 курсу спеціальність 192 Будівництво, та цивільна інженерія з доповіддю «Сучасне патріотичне виховання в Україні та світі», яка ознайомила кураторів із особливостями та цікавими фактами, що стосуються процесу виховання патріотизму у різних країнах світу.

Чи стане хтось сперечатися з тим, що патріотичне виховання – вкрай важливий елемент освітнього процесу? Сучасні реалії підтверджують думку, що патріотичне виховання є важливою складовою внутрішньої політики держави. Та у якому стані перебуває цей процес в Україні? Перш ніж надати відповіді на ці запитання, пропоную ознайомитися з особливостями патріотичного виховання у різних країнах світу.

#### **Сполучені Штати Америки**

Почуття патріотизму та любові до держави там прищеплюють змалечку. Наприклад, для них є нормою почати навчальний день з прослуховування гімну та Клятви вірності прапору – це один з елементів культу національної символіки. Загалом, американці дуже шанують свою історію. У календарі можна знайти багато патріотичних дат – День Прапора, День Незалежності, День ветеранів, дні народження президентів та культових постатей. Все це стає приводом для проведення тематичних уроків та заходів.

Особливе місце займає пластунський рух. На заходах, організованих його представниками, у дітях виховується почуття обов'язку перед собою, оточуючими та державою. Загалом, якщо не враховувати значну підтримку з боку держави, то патріотизм в США – це не загальна повинність, а частина культури та самосвідомості.

#### **Японія**

У цій країні система морального та патріотичного виховання нероздільні з освітою. Це врегульовано на законодавчому рівні (поновлений закон про освіту 2006 року). Японці трактують патріотизм по-своєму, у них він проявляється у працелюбстві, милосерді та гуманності. Саме тому ще зі школи дітей вчать не цуратися жодної роботи. Присутня у них й повага до держави та владних структур, усе це підкріплено почуттям суспільної єдності. Можна навіть назвати це колективізмом, коли в ім'я загального добра можна забути про власні інтереси.

До речі, японці дуже шанують традиції. Зокрема, тут носять кімоно у будь-який час, а на вихідних деякі магазини пропонують знижки клієнтам, які завітали до них у національному вбранні.

#### **Китайська Народна Республіка**

Патріотичне виховання суворо контролюється Комуністичною партією Китаю та Комуністичним союзом молоді Китаю. Особливо посилилась діяльність у цьому напрямку протягом останнього десятиліття. Що стосується патріотичного виховання у школі, то воно регулюється законом «Про освіту» від 1995 року, новою директивою від 2016 року посилюються акценти на патріотизмі та відданості партії. Цей аспект торкається усіх сфер

освіти – від дошкільної до вищої, проявляється у глибокому вивченні власної історії, культури.

За пропозицією уряду, в школах введено 50 годин уроків патріотичного виховання на рік. На них зосереджено увагу «побудові національної гармонії, ідентичності та єдності серед людей», іспитів не передбачено. Проте така ініціатива викликала обурення у жителів особливого адміністративного району Гонконг, що вилилось у протести та звинувачення, що навчальна програма курсу лише малює рожеву картину про Комуністичну партію.

### **Західна Європа**

Ми навмисне об'єднали декілька країн Європи в одну категорію, бо в них відбуваються суголосні процеси, пов'язані з неконтрольованим міграційним процесом, низкою терактів. Після гучних та подекуди трагічних подій останніх років актуалізувалися питання патріотичного виховання молоді.

**Великобританія.** Для школярів цієї країни основним осередком патріотичного виховання є скаутські загони. Їх діяльність формується за підтримки воєнно-політичного керівництва держави. Міністерством оборони реалізовано декілька соціальних та навчальних програм. Чи варто згадувати про культ королівської родини? Британський патріотизм є досить складною темою з огляду на особливості соціально-економічного розвитку країни та її територіального устрою.

**Німеччина.** З огляду на певні історичні події, друга половина ХХ століття позначилась у Німеччині приглушенням прямого патріотичного виховання, керованого державою. У державі керуються принципом, що патріотизм не можна прищепити. Але громадські недержавні організації зараз діють якраз у напрямку патріотизму. Проте головна задача – виховати дітей, з яких виростуть відповідальні громадяни, які зможуть покращувати життя в країні.

**Франція.** У школах Франції проводяться спеціальні уроки громадянської освіти, на яких розповідають про ідеї рівноправності, соціальної справедливості, свободи особистості. У початковій школі діти дізнаються про місце Франції у сучасному світі, а також вивчають слова «Марсельези». У середній школі знання про країну поглиблюються. Більш того, змалечку діти знають багато інформації про французьку армію, національну безпеку. На законодавчому рівні закріплено, щоб на фасадах будівель шкіл були прапори Франції та девіз «Свобода, Рівність, Братерство».

Наприклад, існує захід «День призову», протягом якого школярі направляються у казарми та знайомляться з особливостями служби в армії. По завершенню діти отримують сертифікати, без яких не буде доступу для здачі іспитів для отримання атестату зрілості чи водійських прав. До речі, у лютому 2018 Е. Макрон, президент Франції, озвучив перспективу «військової служби» для дітей віком 10-16 років, вона розгортатиметься в декілька етапів. У якості інструкторів виступатимуть шкільні вчителі та волонтери.

### **Литва**

У 1990 році у Литві відбулась масштабна освітня реформа, яка закріпила постулати патріотичного виховання школярів. Держава забезпечила належне фінансування, все закріплено на законодавчому рівні. Громадянська освіта та патріотичне виховання нероздільно пов'язані між собою, діти вивчають не тільки історію, культуру, право, але й навчаються застосовувати знання на практиці, зокрема в роботі шкільного самоврядування, формуванні суспільних рухів та створенні заходів.

### **Латвія**

Латвійська система освіти передбачає обов'язкове проходження школярами військової підготовки. Курс налічує чотири блоки, один з яких передбачає виховання юних патріотів. Окрім того, значна увага приділяється фізичному вихованню, особливостям спілкування та, власне, військовій справі.

Україна сьогодні намагається адаптувати засади патріотичного виховання до сучасних реалій, проте, на жаль, у закладах освіти не завжди розуміють, що робити з директивами та вказівками. Як правило, лишається багато питань, на які досить складно знайти відповіді. А інколи просто складно підібрати матеріали, аби пробудити в серці дитини патріотичні настрої.

Більш детально про особливості сучасного патріотичного виховання в Україні ви зможете дізнатись на вебінарі, що відбудеться 8 травня о 17.00, від нашого лектора Сергія Хараху, заступника директора Класичної гімназії при ЛНУ імені Івана Франка, вчителя Захисту Вітчизни, члена робочої групи МОН з розробки нової програми Захисту Вітчизни на 2018-19 навчальний рік.

#### **Виступили:**

*Івахненко О.Г.*, куратор 1А курсу спеціальності 141 Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка, який вказав, що кожна з країн обирає ті інструменти патріотичного виховання, які відповідають поточній внутрішній ситуації. Хтось пропагує ідеї добровільної участі громадян у вирішенні суспільних проблем. В інших країнах відбувається суворий владний контроль над патріотичним вихованням. А деякі обрали шлях поширення громадянської свідомості.

*Корнєва В.Р.* куратор 2А курсу спеціальності 141 Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка, яка зазначила, Україна сьогодні намагається адаптувати засади патріотичного виховання до сучасних реалій воєнного часу

Виховна робота завжди була невід'ємною складовою освітнього процесу, а зараз, в умовах військової агресії РФ проти України, її важливість складно переоцінити. Усе, що відбувається зараз – виклик для навчальних закладів, для викладачів, кураторів та здобувачів освіти.

#### **Ухвалили:**

1. Кураторам навчальних груп використовувати матеріал доповіді «Сучасне патріотичне виховання в Україні та світі» у виховній роботі.
2. Моргун Л.В. здати доповідь «Сучасне патріотичне виховання в Україні та світі» голові методичного об'єднання.

#### **II. Слухали:**

Яцелу С.В., куратора 2Б курсу спеціальності 141 Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка, яка в доповіді «Три поради для протидії дискримінації та булінгу в школах в умовах воєнного стану» відмітила, що ми вже не раз говорили про проблему дискримінації та про те, як важливо виховувати в здобувачів освіти толерантність. Зараз це питання не втрачає актуальності: до центральних та західних областей України приїхало, рятуючися від війни, багато вимушено переміщених осіб. І хоча більшість людей ставиться до них зі співчуттям та розумінням, на жаль, нюанси такі є.

У наших групах уже з'явилися (або можуть з'явитися найближчим часом) здобувачі освіти, які приїхали з територій, на яких ведуться активні бойові дії. Як поводити себе та як пояснити здобувачам освіти, що перед ними рівні? А навіть якщо новеньких і немає, як ставитися до приїжджчих? Студенти можуть ставити вам такі запитання, тож потрібно бути готовими до них.

*Перший акцент: допоможіть вивчити правильну термінологію. Їхні нові одногрупники (та й усі приїжджжі загалом) не біженці. Люди, які знаходяться на території своєї країни, не можуть бути біженцями. Вони – вимушено переміщені особи (ВПО).*

Поясніть здобувачам освіти, що люди приїхали до більш безпечних регіонів країни тому, що були змушені, бо вони рятували дітей та себе, а не тому, що їм просто захотілося

відпочити. За інших умов вони радо залишилися б удома, де в них є все: житло, гроші, робота, гідні умови тощо.

### **Говоріть із здобувачами освіти відверто**

Зараз багато хто чує історії про вимушено переміщених осіб, які поводити себе не надто чемно, а то і грубо, зі стороною, що їх приймає. Цілком можливо, що це обговорювали і в родині ваших студентів. Поясніть, що так, такі ситуації дійсно трапляються, люди взагалі різні, тож і поведуть себе по-різному. До того ж варто зважати на стрес: постійні тривоги та звуки вибухів просто так не забуваються, люди справді травмовані, можуть поводити себе не так, як зазвичай. Але поведінка однієї людини не має впливати на ваше сприйняття інших людей. Не варто переносити ставлення до одного на всіх, це завжди помилкова стратегія, яка призводить до дискримінації.

Також можна пояснити здобувачам освіти, що, на жаль, і сторона, яка приймає ВПО, не завжди поводить себе приязно. Є проблема упередженого ставлення до них як, наприклад, до «втікачів», а дехто взагалі намагається нажитися, здаючи приїжджим квартири в 2-3 рази дорожче, ніж раніше. Чому так? Бо люди різні. І здобувачі освіти мають це усвідомлювати.

Ще одна розповсюджена претензія: переселенці продовжують спілкуватися російською. Дійсно, російська – мова агресора. Але люди, які приїхали зі зруйнованих агресором міст, спілкуються нею не тому, що позитивно ставляться до загарбника. І тут настає час екскурсу в історію. Розкажіть більше про лінгвоцид, про русифікацію, загалом про історію України, аби вони могли краще зрозуміти, чому ж у деяких регіонах нашої країни російська мова переважає. Так, зараз ситуація така, що все більше людей переходять на українську. І це чудово! Але варто розуміти, що не всі можуть зробити це швидко.

Звісно, не приховуйте й те, що хтось усе одно спілкуватиметься виключно російською. Це теж вибір, не варто вступати в суперечки, зазвичай вони ні до чого не призводять. Навіть якщо цей вибір нам дуже не подобається.

### **Звіряйтеся із чек-листом недискримінації**

Поясніть здобувачам освіти основні принципи недискримінації, толерантного ставлення до інших людей. Розкажіть про дискримінацію, якою вона буває та чому виникає.

Аналізуйте ситуацію: приділяйте особливу увагу особам, яких можуть дискримінувати. Стежте за ситуацією, а якщо побачите перші ознаки цькування - втручайтеся.

Завжди враховуйте лише факти, а не припущення або побоювання однієї зі сторін (або власні).

Розробіть план дій та варіанти розв'язання проблем (навіть гіпотетичних). Так ви будете готові та не витратите час дарма.

Об'єднайтеся із колегами. Дискримінація – глобальне явище, із яким складно впоратися самотужки. Тож діяти разом – найкраще рішення.

### **Виступили:**

*Коник Л.В.*, куратор ІП курсу спеціальності 141 Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка, який вказав, що є різні стратегії дій куратора, який бачить дискримінацію чи булінг. Але одне відомо точно: залишатися осторонь просто неприпустимо. Явище не зникне саме по собі. Краще працювати на випередження.

Необхідно встановити суворі правила, створити разом із здобувачами освіти статут для протидії дискримінації. Здобувачі освіти мають розуміти, чому та чи інша поведінка буде неприйнятною та знати, що порушення правил призведе до негативних наслідків.

*Татаренко І.В.*, куратор 2 курсу спеціальність 192 Будівництво, та цивільна інженерія, який наголосив, що варто розуміти, що війна завжди була родючим ґрунтом для дискримінації за будь-якими ознаками. Ті, хто опинився у вразливій ситуації, сприймаються як слабші, а то й як винні у тому, що сталося. А від цього до булінгу та дискримінації лишається лише крок. І в часи, коли вся нація має об'єднатися, знову з'являються полюси «ми» та «вони». Ми знову шукаємо відмінності (інколи навіть вигадуємо їх), звинувачуємо та ображаємося. Так, теперішня ситуація жахлива і неймовірно складна, але в будь-якому разі потрібно лишатися людьми та підтримувати одне одного. Тепер немає ніякого «ми» та «вони». Ми всі разом. Ми єдині.

#### **Ухвалили:**

1. Кураторам навчальних груп використовувати матеріал доповіді «Три поради для протидії дискримінації та булінгу в школах в умовах воєнного стану» у виховній роботі.
2. Яцелі С.В. здати доповідь «Три поради для протидії дискримінації та булінгу в школах в умовах воєнного стану» голові методичного об'єднання для більш детального опрацювання кураторами.

#### **III. Слухали:**

*Ляшенко Г. В.*, куратор 4А курсу спеціальності 141 Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка, з доповіддю: «Саморегуляція емоційного стану. Поради психолога», в якій відмітила, що використання методів саморегуляції – це свого роду техніка безпеки праці для виконавців. Природа людини така, що вона прагне до комфорту та усунення неприємних відчуттів. Існують природні способи регуляції, які включаються самі собою, спонтанно; їх називають неусвідомленими. До них належать тривалий сон, смачна їжа, спілкування з природою, тваринами, водні процедури, масаж, танці, музика і багато іншого.

Саморегуляція може здійснюватися за допомогою чотирьох основних засобів, використаних окремо або в різних сполученнях: вплив слова, уявного образу, управління м'язовим тонусом та глибоким диханням.

Унаслідок саморегуляції досягається три основних ефекти:

- заспокоєння (усунення емоційної напруги);
- відновлення (послаблення проявів втоми);
- активізація (підвищення психофізіологічної реактивності).

Своєчасна саморегуляція є своєрідним психогігієнічним засобом, що запобігає перенапруженню, сприяє відновленню сил, нормалізує емоційний фон діяльності, а також посилює мобілізацію ресурсів організму.

Природними прийомами регуляції організму є:

- сміх, посмішка, гумор;
- думки про щось гарне, приємне;
- потягування, розслаблення м'язів;
- спостереження за пейзажем за вікном;
- розглядання квітів у приміщенні, фотографій чи інших приємних або дорогих для людини речей;
- «купання» (реальне чи уявне) у сонячних променях;
- вдихання свіжого повітря;
- читання віршів;
- висловлення похвали, компліментів кому-небудь просто так.

Спробуйте відповісти на такі запитання:

- Що допомагає мені підняти настрій, переключитися?
- Що я можу свідомо використовувати, коли відчуваю напругу або втому?

Ці засоби саморегуляції можна використовувати і для корекції емоційного стану здобувачів освіти.

До спеціальних засобів саморегуляції належать:

#### I. Дихання

Це ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку. Повільне і глибоке дихання (за участю м'язів живота) зменшує збудливість нервових центрів, сприяє м'язовому розслабленню, тобто релаксації. Часте (грудне) дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічне напруження.

Вправи:

Сидячи або стоячи, спробуйте, по можливості, розслабити м'язи тіла і зосередьте увагу на диханні. На рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітина нерухома); на наступні чотири рахунки проводиться затримка подиху, потім плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6, знову затримка перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4.

Уже через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите, що ваш стан став спокійнішим.

Уявіть, що перед вашим носом на відстані 10-15 см висить п'р'інка. Дихайте тільки носом і так повільно, щоб п'р'інка не колихалася.

#### II. Способи, пов'язані з керуванням тонусом м'язів

Під впливом психічних навантажень виникають м'язові затиски, напруження. Уміння їх розслаблювати дає змогу зняти нервово-психічну напруженість, швидко відновити сили.

Вправа. Сядьте зручно, якщо є можливість, заплющіть очі. Зосередьте увагу на найбільш напружених частинах тіла. Дихайте глибоко і повільно. Пройдіться внутрішнім поглядом по всьому тілу, починаючи від верхівки голови до кінчиків пальців ніг (або у зворотній послідовності) і знайдіть місця найбільшої напруженості (часто це бувають рот, губи, щелепи, шия, потилиця, плечі, живіт).

Намагайтеся ще сильніше напружити місця затисків (до тремтіння м'язів), робіть це на вдиху. Відчуйте цю напруженість. Різко скиньте напруженість на видиху.

Відчуйте комфорт та тепло у м'язах. Зробіть так кілька разів.

Якщо затиск зняти не вдається, особливо на обличчі, спробуйте розгладити його за допомогою легкого самомасажу круговими рухами пальців (можна зобразити гримаси — подиву, радості тощо).

У хвилини відпочинку засвоюйте послідовне розслаблення різних груп м'язів:

- обличчя (чола, повік, губ, щелеп);
- потилиці, плечей;
- грудної клітки; стегон і живота;
- нижньої частини ніг.

#### III. Способи, пов'язані із впливом слова

Відомо, що «слово може вбити, слово може окрилити». Друга сигнальна система є вищим регулятором людської поведінки. Словесний вплив запускає свідомий механізм самонавіювання, відбувається безпосередній вплив на психофізіологічні функції організму. Формулювання самонавіювань будуються у формі простих і коротких тверджень із позитивною спрямованістю (без частки «не»).

### Самонакази

Самонаказ — це коротке розпорядження, зроблене самому собі. Застосовуйте самонаказ, коли переконані в тому, що потрібно щось зробити належним чином, але ви стикаєтесь із труднощами в його виконанні (наприклад, «розмовляти спокійно», «не піддаватися на провокацію» тощо). Це допомагає стримувати емоції, поводитися гідно, дотримуватися правил етики. Сформулюйте самонаказ. Подумки повторіть його декілька разів. Якщо це можливо, повторіть його вголос.

### Самопрограмування

У деяких складних ситуаціях корисно «озирнутися назад», пригадати свої успіхи в минулому в подібній ситуації. Минулі успіхи нагадують людині про її можливості, про сховані резерви в духовній, інтелектуальній, вольовій сферах, вселяючи упевненість у своїх силах. Пригадайте ситуацію, коли ви впоралися з аналогічними труднощами. Сформулюйте текст програми. Для посилення ефекту можна використовувати слова «саме сьогодні»: «Саме сьогодні у мене все вийде»; «Саме сьогодні я буду спокійним і витриманим»; «Саме сьогодні я буду спритним і впевненим». Подумки повторіть цю фразу кілька разів.

### Самосхвалення (самозаохочення)

#### IV. Способи, пов'язані з використанням образів

Використання образів пов'язане з активним впливом на центральну нервову систему переживань та емоцій. Багато з наших позитивних переживань, спостережень, вражень ми не запам'ятовуємо, але якщо «розбудити» спогади й образи, з ними пов'язані, то можна пережити їх знову і навіть посилити. І якщо словом ми впливаємо в основному на свідомість, то образи уяви відкривають нам доступ до потужних підсвідомих резервів психіки.

Щоб використовувати образи для саморегуляції:

спеціально запам'ятовуйте ситуації, події, у яких ви почували себе комфортно, спокійно, це – ваші ресурсні ситуації;

робіть це в трьох основних доступних модульностях:

- 1) зорові образи, події (що ви бачите: небо, хмари, квіти, ліс);
- 2) слухові образи (які звуки ви чуєте: спів птахів, дзюркотіння струмка, шум дощу, музику);
- 3) відчуття в тілі (що ви відчуваєте: тепло сонячних променів на своєму обличчі, бризки води, запах квітучих яблунь, смак полуниці).

При відчутті напруги, втоми:

- 1) сядьте зручно, якщо є можливість, заплющіть очі;
- 2) дихайте повільно і глибоко;
- 3) пригадайте одну з ваших ресурсних ситуацій;
- 4) проживіть її знову, пригадуючи всі зорові, слухові та тілесні відчуття, які її супроводжували;
- 5) побудьте «всередині» цієї ситуації кілька хвилин;
- 6) відкрийте очі і поверніться до роботи.

Важливим у роботі з профілактики нервово-психічної напруженості, професійно-емоційного вигорання є те, що головна роль належить розвиткові і зміцненню життєрадісності, вірі в людей, незламній упевненості в успіху справи, за яку взявся.

### Виступили:

*Терницька Н.В.*, куратор ІІ курсу спеціальності 193 Геодезія і землеустрій, зазначила, що люди часто не отримують позитивної оцінки своєї поведінки з боку інших. Це одна з

причин збільшення нервозності, роздратування. Тому важливо заохочувати себе самому. У випадку навіть незначних успіхів доцільно хвалити себе, подумки говорити: «Молодець!», «Розумниця!», «Гарно вийшло!». Знаходити можливість хвалити себе впродовж робочого дня не менше 3—5 разів.

*Погорєлова В.М.*, куратор 1П курсу спеціальності 193 Геодезія і землеустрій, відмітила, що для регуляції емоційних станів, нервово-психічної напруги використовують спеціальні прийоми, які називають методами саморегуляції, або засобами самовпливу (тобто передбачається активна участь самої людини).

На жаль, не всі природні засоби можна використовувати на роботі, безпосередньо в той момент, коли виникла напружена ситуація або накопичилася втома. Але є прийоми, які можна застосовувати і під час роботи.

**Ухвалили:**

1. Кураторам навчальних груп використовувати матеріал доповіді «Саморегуляція емоційного стану. Поради психолога» у виховній роботі.
2. Ляшенко Г.В. здати доповідь «Саморегуляція емоційного стану. Поради психолога» голові методичного об'єднання для подальшого опрацювання кураторами навчальних груп .

Голова методичного об'єднання  
кураторів навчальних груп

Ансеєва Л.В.