

Лабораторія психології масової комунікації та медіаосвіти
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України

**Інноваційні психологічні засоби
розвитку медіаосвіти в умовах
екстремальної дистанційності війни
(8.а.а за планом)**

Київ, 2022

Зміст

Інноваційні психологічні засоби розвитку медіаосвіти в умовах екстремальної дистанційності війни	1
Зміст	2
ВСТУП (Найдюнова Л.А., Вознесенська О.Л.)	1
Розділ 1. Рефлексивне налаштування наскрізної медіаосвіти до умов воєнного часу (Найдюнова Л.А.)	6
Вступ	6
Мотиваційні рефлексивні мікромодулі в дистанційній освіті екстремальних часів	6
Мікромодуль 1. Визначаємо тип мотивації навчання.	8
Мікромодуль 2. Визначаємо типи підтримки мотивації в дистанційному процесі	11
Мікромодуль 3. Інтелектуальна педагогічна рефлексія контенту для мотивації на знання	13
Прийоми психологічної компенсації дистанційності	14
Мікромодуль 3. «Ландшафти і простір»	14
Мікромодуль 4. Компенсація кінестетичних дефіцитів	16
Модуль 4. Кінестетичні образи на допомогу мисленевим операціям	19
Ігрові моделі для підтримки і стимуляції соціалізації дітей в дистанційній освіті	21
Мікромодулі психологічної самопомоги і психологічної підтримки дітей у дистанційному форматі (символьно-тілесні вправи «Ментальний щит»).	21
Методичний матеріал для програми «Медіапсихологія війни» (Лекції з відповідними презентаціями)	30
Спільні психічні стани (психотравма і поділяння емоцій для зцілення)	30
Симптоми пост-травматичного стресового розладу	31
Історична довідка про психотравму як психічний розлад	33
Поширення ПТСР в світі і в Україні	34
Травмаінформованість	36
Медіатравматизація	37
Рекомендована література	39
Розділ 2. Здоров'язбережувальна медіаосвіта: інструменти та методика впровадження (Умеренкова Наталія Федорівна)	40
Вступ	40
Як переключити свою увагу з однієї діяльності на іншу	41
Мікромодуль 1. Вправа «Гімнастика для мозку»	41
Як допомогти собі в момент стресової ситуації	42

Мікромодуль 2. Дихальна вправа «п'ятірка»	45
Мікромодуль 3. Масаж долоні	46
Мікромодуль 4. Контакт пальців	46
Як допомогти собі, коли є наслідки стресу	47
Мікромодуль 5. Прогресивна релаксація	47
Мікромодуль 6. Теплінг (постукування)	49
Мікромодуль 7. Масаж півкуль мозку (інша назва «гостьові пальчики»)	49
Як знімати емоційну напругу щодня	50
Інтеграція здоров'язберезувальних компонентів у освітній процес навчального закладу	50
Принципи інтеграції мікромодулів у заняття	51
Організація інтеграції здоров'язберезувальних компонентів супроводу медіаосвіти у освітній процес навчального закладу	52
Методика «Батьківські збори: здоров'я дітей під час медіаопосередкованого навчання»	53
Модуль 1. Актуалізація розуміння важливості участі батьків у модерації екранних практик дітей	54
Блок 2. Інструменти та рекомендації	59
Якщо батьки збентежені, що дитина надто багато часу проводить за екраном, що робити?	59
Якщо батьки чують від дитини інформацію, яка збурює вир емоцій.	61
Практичне заняття для батьків	62
Список літератури:	70
<i>Розділ 3. Баланс медіаспоживання: екранні практики без шкоди здоров'ю (Дятел Надія Леонідівна)</i>	74
Вступ	74
Модуль 1. Сучасна картина медіапрактик	76
Модуль 2. Баланс медіаспоживання. Оптимізація індивідуальних практик	81
Модуль 3. Інтеграція принципів збалансованого медіаспоживання в освітній процес навчального закладу	84
Література	85
<i>Розділ 4. Патріотизм молоді цифрової доби: інноваційні засоби розвитку (Череповська Наталія Іванівна)</i>	87
Вступ	87
Тема «Інформаційний патріотизм» (90 хв.)	87
Підтема 1: «Інформаційний» патріотизм – новий соціокультурний феномен	88
Підтема 2. Медіаконтент як інструмент інформаційного патріотизму	89
Підтема 3. Розвиток інформаційного патріотизму як оптимізація його функцій.	89

Модуль 1. «Збереження і поширення українського медіаконтенту в соціальних мережах»	89
Коментарі до Модулю 1.	92
Психологічний аспект	92
Організаційний аспект	92
Комунікативний аспект	93
Тема «Інформаційна війна і пропаганда» (90 хв.)	93
Підтема 1. Інформаційна війна	94
Підтема 2. Пропаганда як «надпотужна» зброя інформаційної війни	94
Підтема 3. Протидія ворожій пропаганді	95
Модуль 2. «Захист інформаційного простору від ворожої пропаганди в соціальних мережах»	95
Коментарі до Модулю 2.	99
Психологічний аспект	99
Організаційні поради	99
Комунікативний аспект	100
Тема «Медіаторчість» (90 хв.)	100
Підтема 1. Творчість та медіаторчість	100
Підтема 2. Активізація творчого мислення та уяви: методика «Трикутник медіаторчості»	101
Підтема 3. Творення оригінального проукраїнського медіаконтенту	102
Модуль 3. «Творення нових, оновлення традиційних українських символів»	102
Коментарі до Модулю 3.	105
Психологічний аспект	105
Організаційні поради	105
Комунікативний аспект	105
Рекомендовані джерела для педагогів:	106
Розділ 5. Медіаторчість та блогерство як інноваційні психологічні засоби розвитку медіакультури дітей та підлітків (<i>Вознесенська О.Л.</i>)	108
Вступ	109
Модуль 1. «Я В ІНФОРМАЦІЙНОМУ СВІТІ»	111
Початковий рівень навчання	111
Основний рівень. I рік навчання.	116
Основний рівень. II рік навчання.	122
Модуль 2. «СВІТ ЗОБРАЖЕНЬ»	129
Початковий рівень навчання	129
Основний рівень. I рік навчання.	141

Основний рівень. II рік навчання.	150
Модуль 3. «СВІТ ВІДЕО ТА КІНО»	157
Початковий рівень навчання	157
Основний рівень. I рік навчання.	166
Основний рівень. II рік навчання.	172
Модуль 4. «Я – БЛОГЕР»	181
Початковий рівень навчання	181
Основний рівень. I рік навчання.	186
Основний рівень. II рік навчання.	192
ЛІТЕРАТУРА	199
Розділ 6. Медіапсихологія та кібертехнології в освітньому процесі (<i>Чаплінська Юлія Сергіївна</i>)	204
Модуль 1. “Фільманаліз в навчальному процесі”	207
Модуль 2. “Медіаклубні заняття: можливості, переваги, інновації”	213
Модуль 3. “Використання роботів в дошкільній та шкільній освіті”	219
Модуль 4. “Освітні боти: новітні технології в навчальному процесі”	228
Модуль 5. “Розширення освітніх можливостей: технології віртуальної та доповненої реальності”	234
Використана література:	240
Післямова (<i>Найдьонова Л.А.</i>)	244

ВСТУП (Найдьонова Л.А., Вознесенська О.Л.)

Основні тенденції розвитку сучасного суспільства визначаються розвитком інформаційно-комунікаційних технологій та їх активним впровадженням в соціально-економічну структуру суспільства. Сьогодні незаперечним є вплив інформаційного середовища на розвиток дітей, які мають доступ до медіапродукції всього світу. Створюючи особливий інформаційний простір, численні і різноманітні медіа впливають на формування соціальних, моральних, художніх, естетичних цінностей та інтересів особистості, стають важливим чинником впливу на її свідомість, світоглядні позиції, що особливо важливо в умовах воєнного стану та повоєнного відновлення країни. Реформування системи освіти має забезпечити впровадження нових підходів, форм і методів навчання та виховання, що відповідають потребам розвитку особистості у воєнний та поствоєнний час, сприяють розкриттю її талантів, духовно-емоційних, розумових та фізичних здібностей; забезпечують формування цілісної картини світу, духовності, культури особистості. Актуальність розроблення засобів інтенсифікації масового впровадження медіаосвіти в Україні зумовлена і цивілізаційними викликами і поточною соціально-психологічною ситуацією. Викликом є і подолання деструктивних медіаінформаційних впливів унаслідок гібридної війни (реальних бойових дій та інформаційно-психологічних операцій з маніпулювання соціумом), медіатравматизації, зокрема дітей, а також вимушених переселенців та інших груп ризиків, а також впливу гібридної / інформаційної війни як медіатравми широкої аудиторії традиційних і новітніх медіа.

Методичний посібник «Інноваційні психологічні засоби розвитку медіаосвіти в умовах екстремальної дистанційності війни» розроблявся в межах всеукраїнського експерименту «Стандартизація наскрізної соціально-психологічної моделі масового впровадження медіаосвіти у сучасну педагогічну практику» (наказ МОН України № 199 від 18.08.2017 р.). Методичний посібник містить шість розділів. Представлені в методичному посібнику матеріали відповідають на новітні виклики, що постали перед медіаосвітянською спільнотою в умовах повномасштабної війни.

Перший розділ авторства **Найдьонової Л.А.** «Рефлексивне налаштування наскрізної медіаосвіти до умов воєнного часу» спрямований на формування мікрокомпетенцій з медіаграмотності. Авторка спрямовує увагу освітян на травмаінформованість і оцінку інтенсивності медіатравми, що особливо актуально під час війни. Розділ містить лекційний матеріал для програми «Медіапсихологія війни» з відповідними презентаціями, модуль інформаційної війни для роз'яснення ризиків і можливостей участі підлітків

у інформаційному протистоянні, мікромодулів психологічної самопомоги і психологічної підтримки дітей у дистанційному форматі (символьно-тілесні вправи «Ментальний щит»).

Другий розділ, написаний **Умеренковою Н.Ф.** *«Здоров'язберезувальна медіаосвіта: інструменти та методика впровадження»* (всі рівні освіти), є спрямованим на: ознайомлення педагогічних працівників з практичними інструментами тілесно-орієнтованих засобів супроводу медіаосвіти та їх застосування для покращення власного емоційного стану. Він містить методики інтеграції здоров'язберезувальних компонентів у освітній процес навчального закладу та методичні рекомендації щодо взаємодії з батьками. Компенсаторні засоби охоплюють такі напрями як використання відеоконтенту із демонстрацією тілесних вправ та їх безпосереднє виконання для включення тілесності і навантаження усіх систем задля компенсації гіподинамії та використання тілесно-орієнтованих технік для психоемоційного розвантаження для компенсації стресових переживань та використання кінестетичних образів, які стимулюють включення кінестетичних рецепторів для. Навчальний матеріал побудований на принципах врахування вікових особливостей; інтегрованість, гнучкість, мобільність, безпечність, спільність взаємодії, збалансованість, мікроформат.

Третій розділ **Дятел Н.Л.** *«Баланс медіаспоживання: екранні практики без шкоди здоров'ю»* спрямований на створення загального систематизованого уявлення щодо картини медіапрактик учнів, знайомство з ідеєю балансу екранних практик, підходами до його аналізу і підтримання, в тому числі оптимізації власного медіаспоживання з урахуванням індивідуальних потреб особистості.

Четвертий розділ **Череповської Н.І.** *«Патріотизм молоді цифрової доби: інноваційні засоби розвитку»* є присвяченим засобам розвитку патріотизму молоді цифрової доби, яка полягає в активному використанні сучасних інформаційно-комунікативних можливостей і застосуванні цифрових технологій. Під час інформаційного та комерційного протистояння з державою агресором і за умови тотальної кіберсоціалізації молоді, активне і цілеспрямоване впровадження національно-патріотичного виховання молоді у навчальних закладах, за думкою авторки, є необхідністю. Методичні рекомендації містять інновації з розвитку патріотизму молоді через оптимізацію її патріотичної активності в інформаційному інтерактивному середовищі. Інноваційні засоби медіаосвіти представлені у форматі трьох розвиваючих модулів, спрямованих на розвиток провідних функцій оптимальної патріотичної активності у соціальних мережах

П'ятий розділ авторства **Вознесенської О.Л.** *«Медіаторчість та блогерство як інноваційні психологічні засоби розвитку медіакультури*

дітей та підлітків» містить детально виписані методичні рекомендації до викладання навчальної програми з позашкільної освіти соціально-реабілітаційного напрямку, яка розрахована на 3 роки навчання. Програма пропонує розвиток дітей та підлітків в галузі блогерства, і спрямована на формування соціально активних, творчих, патріотичних, здатних розвивати суспільство людей; підготовку дітей до життя в інформаційному суспільстві та протидії в інформаційній війні. В розділі представлено методологію медіа-арттерапії зі зйомок анімаційних фільмів для розвитку у дітей рефлексії емоцій, розуміння впливу медіатекстів на психіку та опанування наслідків травмівних подій. Цей мікромодуль можна застосовувати на всіх ланках освіти для дітей та дорослих. Саме медіаторчість може давати ефект зцілення, відновлення, подолання наслідків травмівних подій, що особливо актуально в умовах воєнного стану та повоєнного відновлення суспільства.

Шостий розділ **Чаплинської Ю.С. «Медіапсихологія та кібертехнології в освітньому процесі»** розширяє уявлення сучасних педагогів про методологічні та технічні можливості забезпечення навчального процесу, теоретичні концепції засновані на провідних західних та східних наукових розробках останніх років, переосмислених в рамках української концепції впровадження медіаосвіти, приправлені авторським баченням. В цьому розділі розглянуто особливості фільманалізу в навчальному процесі та схеми роботи з ним; нові підходи до медіаклубних занять; класифікацію освітніх роботів та освітніх ботів.

Важливо відмітити, що інноваційні засоби, описані в посібнику **«Інноваційні психологічні засоби розвитку медіаосвіти в умовах екстремальної дистанційності війни»** ґрунтуються на принципах науковості, гуманізації, культуровідповідності, індивідуального підходу у навчанні, відповідності завдань освіти й виховання та враховує анатомо-фізіологічні та психологічні особливості розвитку дітей різних вікових груп, а також містить терапевтичний компонент для опанування травмівного досвіду війни, отриманого як багатьма дітьми, так і освітянами.

Головний дидактичний принцип відповідає формуванню мікрокомпетенцій і передбачає, що окремі тематичні модулі або окремі інформаційні мікромодулі (інформаційні чи практичні вправи) можуть бути інтегровані в різні навчальні курси різних галузей освіти у відповідності до виявлених потреб суб'єктів освітнього процесу.

Інновації – поняття, що постійно змінює своє наповнення. Десять років тому інноваціями були соціальні мережі, сьогодні – віртуальна і додана реальність, штучний інтелект і роботи в освітньому процесі. Екстремальна дистанційність, в яку ми вимушено занурилися в останні роки, показала нам цінність присутності і співприсутності, ландшафтів і реальних просторів, тактильних контактів і тілесних відчуттів. Уява дає можливість багато чого компенсувати, а воля – балансувати.

У цій книзі ми спробували зібрати те, що відповідає найбільш актуальним трендам розвитку медіаосвіти як тієї інновації, що визначатиме майбутнє всієї освіти, що здійснюватиметься у відкритих інформаційних просторах.

Три медіаосвітні тренди в часи екстремальної дистанційності.

Щороку всеукраїнська стратегічна нарада з медіаосвіти, підводячи підсумки Глобального тижня медіа та інформаційної грамотності, визначає національні медіаосвітні тренди наступного року. Така практика дає можливість сконцентрувати ресурси на досягненні найважливіших і найбільш нагальних завдань. Тренди з одного боку відображають тенденції, які вже народжуються в наших практиках, відчуються як актуальні потреби. З іншого боку, визначають ті точки прикладення наших спільних зусиль, які можуть дати найбільший системний ефект. Визначення пріоритетних трендів не означає, що наші заплановані важливі заходи і завдання мають бути відкинуті, відмінені чи знецінені. Скоріше тренди визначають смислові осі, на які нанизуються окремі заходи, суспільні контексти, в які вбудовуються наші медіаосвітні результати, ціннісні центри тяжіння в реальності, на які працюють наші спільні зусилля.

Звісно, головна рамка всього нашого життя сьогодні – це прагнення до перемоги, яка зупинить війну. Оскільки освіта є неперервним процесом, бо діти зростають, проходять сензитивні періоди свого розвитку, освіта відбувається в найнеймовірніших умовах, долаючи усі надзвичайні ситуації. Часто ця важка робота відбувається тільки завдяки особистому ресурсу і волі освітян, психологічній гіпермобілізації, відчуттю відповідності своєму життєвому призначенню, - як би, можливо, пафосно це не звучало, але це правда. На людях тримається все. І це відбувається повсюдно, де кожний викладається на своєму місці. Час цих величезних спільних надзусиль визначає і місце та роль медіаосвіти в суспільстві. Медіаосвіта має полегшувати завдання підтримки неперервності освітнього процесу, долання територіальних розривів і інфраструктурних руйнувань, сприяти доланню втоми і переживанню гірких втрат, працювати на відновлення і нові здобутки.

Як виглядають нові медіаосвітні тренди 2023.

Здоров'язберезувальний тренд, який визначився в часи пандемії і вимушеної дистанційної освіти як головний, зберігає своє провідне значення і отримує додаткове наповнення – травмаінформованість, тобто врахування реальності травмівних стресових станів і відповідної перебудови медіаспоживання для збереження психологічного благополуччя як умови розвитку людського потенціалу країни. Цей тренд основний, поки триває війна, він підвищує боєздатність, сила духу базується на систематичній роботі над власною стабільністю і працездатністю. Інформаційна безпека сьогодні вимірюється насамперед нашим здоров'ям.

Інформаційний патріотизм – тренд, який поєднує покоління, підкреслює, що війна – не дитяча справа, але дає можливість відчувати єдність уз спільному для всіх українців протистоянням ворогу, підвищує обізнаність у сфері пропаганди і маніпуляцій, розкриває природу російської «зомбованості» (індоктринації), укріплює світоглядну стійкість проти дезінформації та інформаційно-психологічних операцій на основі підсилення ідентичності і ціннісної саморегуляції, підкреслює периферійне інструментальне (а не ціннісне) значення ненависті, зменшує відчуття безпорадності і віктимності (відчуття себе жертвою), визначає нові акценти в темі активної інформаційної безпеки.

Цифровий гуманізм – тренд, який продовжує цифрову трансформацію нашого життя у протидії усім тимчасовим викликам, що постали перед енергетичними системами, повертає усвідомлення вартісності людяності, взаємовиручки і допомоги, які дають змогу досягти небувалого, показує підпорядковану роль цифрових технологій в обслуговуванні людяності. Цифровий гуманізм разом з інформаційним патріотизмом врівноважують одне одного, визначають нові акценти формування цифрових компетентностей, виправляють тенденцію відриву технічної грамотності від розвитку критичності світоглядної позиції. Цифровізація залишається потужним глобальним трендом розвитку людства, тому цей акцент є дуже важливим для розбудови конкурентоспроможності нашої країни в повоєнний період.

Ці три тренди взаємодоповнюють і посилюють один одного, визначають напрям розвитку медіаосвіти на найближчий період.

Перші три розділи представляють методичні матеріали, які працюють на здоров'язбережувальний тренд. Наступні два розділи спрямовано на забезпечення інформаційно-патріотичного тренду в його ідеологічній і інструментальній складових. Останній розділ – спроба переходу до тренду цифрового гуманізму в наявних кіберпрактиках. Навіть, якщо здається, що в школі немає жодних технічних можливостей, це тільки здається. Смартфон у кожного в кишені – це повноцінна можливість творити в руслі цифрового гуманізму.

Розділи підготовлено різними авторами зі збереженням авторського стилю, що дасть можливість краще зрозуміти свої власні особливості і підібрати інструментарій у відповідності до самовизначення.

Розділ 1. Рефлексивне налаштування наскрізної медіаосвіти до умов воєнного часу (*Найдьонова Л.А.*)

Розділ присвячено інноваційним методичним розробкам, які відповідають на новітні виклики, що постали перед медіаосвітнянською спільнотою в умовах повномасштабної війни. Головний дидактичний принцип відповідає формуванню мікрокомпетенцій і передбачає, що окремі тематичні модулі або окремі інформаційні мікромодулі чи вправи можуть бути інтегровані в різні навчальні курси різних галузей освіти у відповідності до виявлених потреб суб'єктів освітнього процесу. Це стосується насамперед мотиваційних мікромодулів у дистанційній освіті, модулів травмаінформованості і оцінки інтенсивності медіатравми, а також мікромодулів психологічної самодопомоги і психологічної підтримки дітей у дистанційному форматі (символьно-тілесні вправи «Ментальний щит»). До розділу включено також лекційний матеріал для програми «Медіапсихологія війни» з відповідними презентаціями; інформаційний матеріал до програми «Поствійна» щодо динаміки відновлення деокупованих громад, особливостей сучасного гібридного тоталітаризму і воєнних трансформацій медіапростору, психологічних механізмів індоктринації та інформаційно-психологічної реабілітації засобами медіаосвіти. Методичні рекомендації з організації медіаосвіти в початковій школі НУШ базуються на ігровій моделі і включають огляд ігор для підтримки і стимуляції соціалізації дітей. Оновлені програми науково-дослідницького спрямування з медіапсихології і кіберпсихології для позашкільної освіти в умовах війни доповнено модулем інформаційної війни для роз'яснення ризиків і можливостей участі підлітків у інформаційному протистоянні.

Вступ

Мотиваційні рефлексивні мікромодулі в дистанційній освіті екстремальних часів

Управління мотивацією учнів у процесі навчання – це один із найбільш важливих моментів педагогічної діяльності в цілому. Неможливо недооцінити роль формування пізнавальної мотивації для розвитку дитини. При втраті мотивації ефективність навчання як часу, присвяченому власному розвитку, зводиться нанівець.

На жаль, в останні роки втрата в дітей мотивації вчитися стала настільки великою системною проблемою, що в опитуваннях громадської думки про проблеми освіти перевищала за кількістю людей, яких це хвилює, навіть матеріальні негаразди, відсутність нових підручників та всі

інші, вийшла на перше місце серед усіх проблем освіти. Аспектів у цієї проблеми дуже багато – починаючи від системної перебудови освіти для позбавлення її залишків радянського тоталітарного минулого, в якому освіта виконувала роль підтримки відтворення людини-гвинтика бездушної системи. Як це часто буває, вирішуючи одну проблему, не можна вберегтися від перекосу в інший бік. Таким перекосом стала тенденція кризи експертного знання і цінності знань взагалі. Легкодоступність інформації створює ілюзію непотрібності зусиль для її засвоєння. Культура бідності, в якій діти в мріях про майбутнє програмують себе на те, щоб отримувати гроші. В той час, як діти із суспільств, не вражених культурою бідності, плануючи майбутнє впевнені, що гроші то вони зароблять тим чи іншим шляхом, головне зрозуміти, які справи варто присвятити своє життя, чим по-справжньому хочеш займатися. У буремні часи економічних криз втрапився прямий зв'язок між тим, що твоя вартість на ринку праці залежить від рівня знань і кваліфікації, яку ти набув, тому ці реальні системні парадокси впливають на мотивацію навчання з боку суспільства.

Соціостемна криза мотивації навчання маскувалася досить довгий час тим, що в шкільній системі залишалися жорсткі авторитарні процедури, які змушували дітей підкорятися правилам під загрозою отримання низької оцінки, засудження з боку вчителя, який може пожалітися батькам, батьки під цим тиском тиснули на дітей, вимагаючи і караючи. Власне, нічого в правилах немає поганого, погане в тому, що зникає радість і гордість за те, що живеш за правилами, відповідаєш правилам. Навпаки, виникає безліч ситуацій, коли умовна «винагорода» дістається тим, хто навчився обходити і порушувати правила. Дистанційна освіта створює ще більше таких можливостей. Навіщо розв'язувати завдання самому, якщо відповідь легше можна знайти в інтернеті. Напруження менше, дійсно, тренується швидкість пошуку, можливо гнучкість. Але базові новоутворення психічні, які формувалися під впливом рутини виконання навчальних завдань, не при такому «обході» процедур не формуються. Дитина випадає з процесу планомірного розвитку, складніші операції, які мають спиратися на раніше сформовані уміння, вже не можуть формуватися звичним чином, і дитина потрапляє в свою ж пастку. Описаний процес характерний для зовнішньої мотивації.

В умовах війни і тривалих травматичних стресів проблеми з мотивацією навчання не зникають. З одного боку, діти, реакція яких на стрес – мобілізуватися, прагнуть брати участь у захисті країни прямо зараз, а не витрачати час на навчання. З іншого боку, коли психіка виснажується, то розлади (посттравматичні стресові розлади, депресивні стани) можуть зовні за поведінковими проявами виглядати як втрата мотивації до навчання. І звичні прийоми мотивування («різочкою і пряником») через

дорікання, сварки і тиск, або через підкуп майбутньою винагородою, - не спрацьовують.

Звісно, в одному простому модулі ми не зможемо вирішити всієї складної проблеми мотивації навчання, яка дуже індивідуалізована. Проте, стійкість до інформаційної пропаганди, до інформаційних впливів взагалі чітко пов'язана із стійкістю і структурованістю мотиваційної системи дитини і підлітка. Місія педагога – допомогти дитині розібратися зі своєю мотивацією, налагодити механізм ціннісної саморегуляції, внутрішню, самодетерміновану мотивацію.

Мікромодуль 1. Визначаємо тип мотивації навчання.

Спочатку зробимо рефлексивну вправу. Уявимо собі учнів. Тих, хто приходить до вас на заняття. Наприклад, учні такого-то класу. Тепер оберіть серед ваших учнів когось, про кого ви насамперед подумали. Це може бути будь хто один з ваших учнів, на ваш вибір. І спробуємо поставивши себе на місце цього учня дати відповідь на короткий опитувальник з 8 запитань (Табл.1).

Таблиця 1. Чому я (учень) приходжу на дистанційні заняття до цього вчителя (до вас)?

*Дайте відповідь, відмітивши в кожному рядку потрібну клітинку
1- не важливо, 4 – дуже важливо*

	1	2	3	4
1. Я хотів би, щоб учитель думав, що я хороший учень.	1	2	3	4
2. Я не хочу мати неприємності через невиконання завдань.	1	2	3	4
3. Мені подобається тут бути, тому я приходжу.	1	2	3	4
4. Я погано себе почуваю, коли не виконую те, що маю зробити.	1	2	3	4
5. Я намагаюсь краще зрозуміти тему (досліджуване явище).	1	2	3	4
6. Тому, що я повинен це зробити, це мій обов'язок.	1	2	3	4
7. Мені подобається працювати над завданнями	1	2	3	4
8. Для мене важливо завершити свій науковий проект.	1	2	3	4

Ці запитання можна спробувати дати заповнити учням при нагоді, щоб порівняти вашу здатність правильно відображати мотивацію. Тільки потрібно зважити на ефект соціальної бажаності. Якщо навіть проводити опитування анонімно, все одно ваші учні будуть несвідомо орієнтуватися

на ваші очікування і давати такі відповіді, які вважатимуть, що ви саме такі очікуєте. Якщо це буде не анонімне опитування, то ефект соціальної бажаності іще більше зростає.

Таблиця 2. Чому я (учитель) приходжу на дистанційні заняття до цих учнів?

Дайте відповідь, відмітивши в кожному рядку потрібну клітинку

1- не важливо, 4 – дуже важливо

	1	2	3	4
1. Я хотів би, щоб учні думали, що я хороший учитель.	1	2	3	4
2. Я не хочу мати неприємності через те, що я пропустив заняття.	1	2	3	4
3. Мені подобається вчити цих дітей, тому я приходжу.	1	2	3	4
4. Я погано себе почуваю, коли не виконую те, що маю зробити.	1	2	3	4
5. Я намагаюсь краще зрозуміти як я можу допомогти дітям засвоїти.	1	2	3	4
6. Тому, що я повинен це зробити, це мій обов'язок.	1	2	3	4
7. Мені подобається працювати над запланованими завданнями	1	2	3	4
8. Для мене важливо завершити результативно свою роботу.	1	2	3	4

Взагалі ці запитання, як ви помітили, не стосуються ні оцінок, ні зарплатні, як частини мотивуючої системи. Вони про різні аспекти ставлення до справи, яку робиш. І на цьому прикладі можна зрозуміти відмінність внутрішньої і зовнішньої мотивації. Внутрішня мотивація – це самодетермінація, це здатність робити щось без зовнішніх стимулів, із себе самого, свого задуму, свого інтересу, як він уявляється людині.

Третя частина вправи стосується вашої самостійної спроби визначити, які з цих запитань стосуються внутрішньої, а які – зовнішньої мотивації.

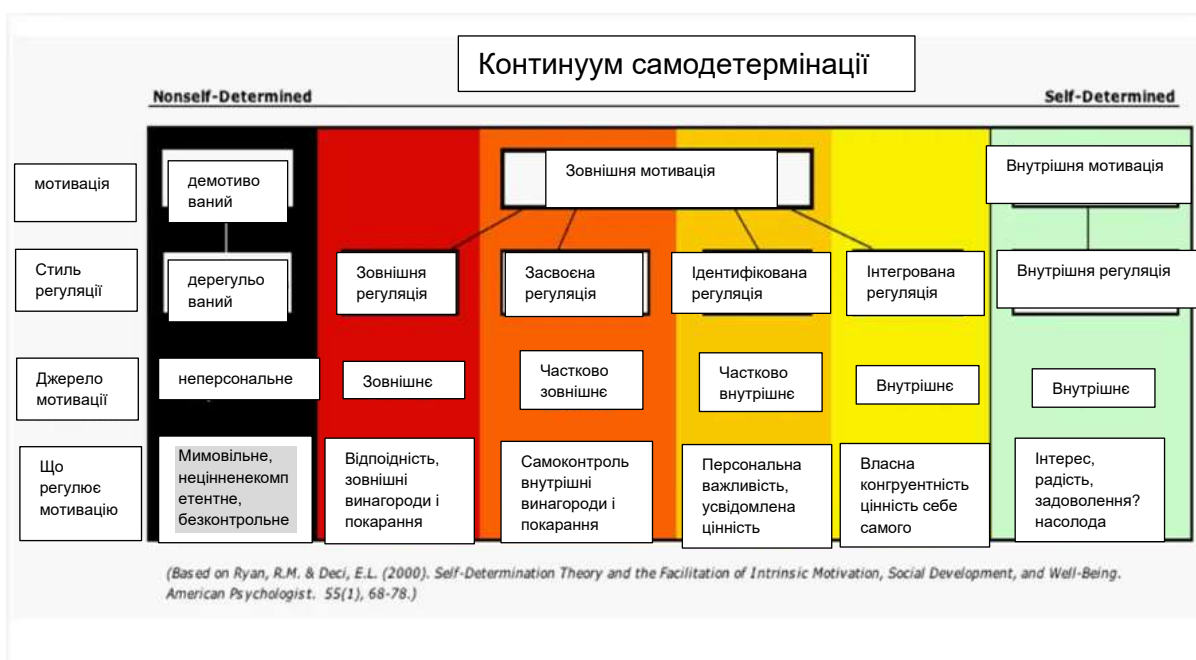
Таблиця 3. Внутрішня і зовнішня мотивація

Відмітьте однією галочкою відповідну клітинку в кожному рядку.

	внутрішня	зовнішня
1. Я хотів би, щоб учні думали, що я хороший учитель.		
2. Я не хочу мати неприємності через те, що я пропустив заняття.		
3. Мені подобається вчити цих дітей, тому я приходжу.		
4. Я погано себе почуваю, коли не виконую те, що маю зробити.		

5. Я намагаюсь краще зрозуміти як я можу допомогти дітям засвоїти.		
6. Тому, що я повинен це зробити, це мій обов'язок.		
7. Мені подобається працювати над запланованими завданнями		
8. Для мене важливо завершити результативно свою роботу.		

Визначити правильність відповідей допоможе схема самодетермінації, в якій представлено зв'язок власне мотивації із регулювальними механізмами, які впливають на мотивацію. І ця схема багатьох заставляє задуматися, оскільки не всі, на жаль, пов'язують відчуття задоволення із власне внутрішньою і внутрішньо регульованою мотивацією. Це привід задуматися про те, наскільки зорієнтований навчальний процес саме на розвиток внутрішньої мотивації.



Мотивація людини внутрішня і зовнішня не є антагоністами, доросла людина цілком може використовувати переваги всіх видів мотивації для підтримки себе в формі і для отримання найвищої результативності в діяльності. А от для відчуття повноти життя, щастя і психологічного благополуччя наявність внутрішньої мотивації в якихось із сфер життя є принципово важливим. Дитині потрібно допомогти відчути радість від напруги своїх зусиль, від додання викликів і перешкод, від успіхів товариша. Вираження радості має стати частиною освітнього середовища для того, щоб це середовище було здатне підтримати формування внутрішньої мотивації навчання.

Мікромодуль 2. Визначаємо типи підтримки мотивації в дистанційному процесі

Вивчення мотивації у взаємодії з різними інформаційними середовищами дало змогу чітко сформулювати типологію, яку корисно використовувати для підтримки мотивації учнів свідомо балансує і управляючи процесом.

Рефлексивна вправа на оцінку свого діапазону засобів підтримки мотивації в дистанційному процесі навчання. Ознайомтеся з мотиваційною тетрадою (четвіркою), розглядаючи таблицю. Уявіть, яким чином кожен вид мотивації може бути задіяний у процесі викладання вашого предмету (курсу).

Таблиця 3. Типи підтримуючої мотивації в дистанційному процесі

	Мотивація результату	Мотивація процесу (зростання)	Мотивація ідентичності	Мотивація участі
Цінним є	Кращий результат	Задоволеність дією	Пов'язаність з власним життям	Відчуття члена команди
Спосіб мотивації	Порівняння з іншими	Зворотній зв'язок (порівняння з собою в минулому)	Власний вибір, свобода вибору	Спільнота
Розвивається	Здатність	Зусилля	Ініціатива	Участь
Що підтримує мотивацію	Перемога	Розвиток	Новизна й різноманіття досвіду	Співпраця Соціальність
Отримується	Приз (винагорода)	Зростання і комфорт	Розуміння себе	Друзі

Оцініть ступінь використання Вами кожного з видів мотивації у вашій взаємодії з учнем (учнями) за 12-бальною шкалою 1- майже не використовую, 12- постійно використовую. Поставте хрестик в кожному рядку. Якщо об'єднавши хрестики, то ви отримаєте ваш характерний профіль управління мотивацією учнів.

Результат	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Процес	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Ідентичність	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Участь	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Чи він вас задовольняє ваш профіль? Чи задоволені ви результатом, який отримуєте у взаємодії з учнями, їхньою мотивованістю? Якщо ні, то тепер вам зрозуміло, які саме засоби вам можна більше використовувати для підтримки мотивації.

У кожного з типу підтримки мотивації є свої слабкі сторони або ризики – те, що відбувається, коли певний тип підтримки мотивації використовується занадто часто, або як єдиний спосіб мотивування. Оскільки мотивація це дуже динамічний феномен, то важливо відслідковувати зміни і чітко розуміти, які сигнали свідчать про те, що підтримувальний ефект згасає і вже потрібно застосувати інший тип.

	Мотивація результату	Мотивація процесу (зростання)	Мотивація ідентичності	Мотивація участі
Ризик зловживання таким типом мотиваційної підтримки	Коли мотивують не знання, а прагнення до винагороди (наприклад, оцінки), знання втрачають свою самоцінність	Прагнення перебувати лише в комфорті, робити тільки те, що подобається, гальмує розвиток	Підлітки можуть менше цінувати досягнення, здобуті за власним вибором, і не підкріплені авторитетом дорослого	Можливі загострення стосунків між командами

Мотивуючі індивідуальні підходи і фрази, які можуть бути корисні вчителю-початківцю при підготовці до мотивуючої розмови з учнем. Зверніть увагу, що типи учнів виокремлено не за успішністю, а за ставленням до навчання, поєднаним із досягненнями.

Пасивний учень

- Іноді в тебе добре виходить, але важливо, щоб ти націлювався на вищий рівень. Вір у себе!
- Коли важко працювати, спробуй різні способи виконання завдання.
- Додай більше зусиль у свою роботу, щоб показати більше знань та розуміння. Запитай себе: чи це найкраще, що ти можеш зробити?
- Запам'ятай пораду вчителя і переконайтеся, що її можна застосувати на практиці.
- Не хвилюйтеся про невдачу, не прагни отримати найкращий результат; просто насолоджуйся навчанням і приймай нові виклики.
- Не завжди йди на легкий варіант: ризикуй!
- Будь готовий попрацювати: відчуй цінність самостійної роботи.

Кооперативний учень (учень, який співпрацює)

- Покажи свою рішучість, не забудь залишитися такими ж класним, коли стане іще важче.
- Якщо спочатку не розумієш, спробуй різні способи завершити свою роботу.
- Не бійся шукати допомоги від вчителя чи друга.
- Шукаючи допомоги, не просто шукай відповідь; шукай техніку (метод, спосіб).

Скористуйся порадою вчителя.
Візьми собі складніші завдання.

Активний учень

Ти дійсно виділяєшся своїм прагненням до знань: коли стикаєшся зі складністю, то готовий знайти нові шляхи її подолання. Продовжуй це робити!

Не бійся запитати вчителя, щоб переконатися, що ти на правильному шляху.

Пам'ятай, що завжди є можливості для поліпшення. Не забудь врахувати відгук вчителя та попросити поради.

Приємно бачити, що ти готовий продовжувати навчання вдома, завершуючи розпочате. Домашня робота іде на краще твоїм здібностям. Так тримати!

Продовжуй насолоджуватися навчанням.

Видатний учень

Це здорово, як ти визначився і виконав справу. Ти готовий спробувати й інші методи, щоб зрозуміти і успішно завершити навчання за цією темою.

Це твій виклик. Не здавайся легко!

Продовжуй звертатися до свого вчителя за порадою, щоб підвищити якість своєї роботи.

Ти шукаєш складніші завдання, замість того, щоб обрати легкий варіант. Це насправді вражає, що виклик важливіший для тебе, ніж результат.

Запропоновані схеми роботи можна використовувати як мікромодулі, щоб включати в будь-які предметні курси для розвитку рефлексивних і комунікативних компетентностей.

Мікромодуль 3. Інтелектуальна педагогічна рефлексія контенту для мотивації на знання

Цю педагогічну технологію називають матрицею представлення змісту, вона вперше була запропонована австралійськими вченими Джоном Лограном, Памелою Малхал і Амандою Бері в 2004 році для підготовки вчителів хімії (пояснення хімічних реакцій), а наразі набула широкого розповсюдження в силу підтвердженої ефективності такого підходу для підготовки вчителя. Матриця утворюється з двох вимірів – 1) ключових змістових ідей (концептів, понять), які важливі для донесення учням і засвоєння (власне змістова педагогічна задача), 2) рефлексії власних намірів і потреб учнів, в які вбудовується необхідність засвоєння нового змісту. На перехресті цих двох площин (змістової і рефлексивної) підбираються/створюються методи, якими забезпечується ефективність педагогічного процесу. Зазвичай у підготовці вчителя акцент припадає на зміст, тому тут розберемо саме рефлексивну частину програмування навчального процесу. Для цього попередньо увесь матеріал має структуруватися на три великі ідеї, які мають бути засвоєні в певному змісті. Структурування на три смислові одиниці, найбільші узагальнення, дає можливість вибудувати систему мотивації, зорієнтовану на знання. Якщо одиниць буде більше, то когнітивної потужності оперативної пам'яті вчителя може бути недостатньо для забезпечення повноцінної рефлексії процесу. Тоді потрібно змістову тему розділити на дві, так, щоб у межах кожної теми можна було виокремити тільки три головні ідеї. Власне, такий підхід дає можливість не тільки ділити зміст, але й укрупнювати, оскільки досить часто окремі змістові заняття спрямовані на підтримку формування однакових головних ідей, принципів, закономірностей.

Наприклад, для міжкультурної комунікації такими складовими головними ідеями (концептами) є: 1) розмаїття як цінність, в якій у відмінностях - сила команди, 2) поінформованість про можливість персональних помилок через культурні відмінності і можливість працювати з цим, 3) поінформованість про те, що комунікація, етикет і навіть способи розв'язання проблем є культурозалежними (наперед визначеними культурою), це варто враховувати.

Рефлексивні педагогічні запитання, які забезпечують підготовку:

- 1) Який ваш намір, що саме мають вивчити/засвоїти учні з цих ідей? (Що учням важливо знати? – це питання про відображення свідомості учня в перспективі його розвитку, визначення його найкращого інтересу, який може бути самому учневі іще не повністю відкритий)
- 2) Чому учням важливо це знати? (це питання про те, як пояснити учневі ваше бачення йому зрозумілою мовою, коротко, по суті, чесно і влучно; формулювання вашого бачення важливості саме цих ідей для учнів може бути двох-етапним – спочатку сформулювати для себе, своїми словами, а потім переформулювати для учнів)
- 3) Що іще вам відомо про ці ідеї, про що учням ви поки не плануєте пояснювати? (це про резерв вашої компетентності і впевненості, про вашу перспективу)
- 4) Які можуть виникнути труднощі/обмеження, пов'язані з вивченням учнями цих ідей? (це саме про ці ідеї, а не тільки про загальні «не хочуть», «не вміють»)
- 5) Що ви знаєте про особливості мислення учнів, що може вплинути на засвоєння цих ідей? (тут важлива історія, і врахування поточного стану, про стресові стани ми розберемо нижче в інших мікромодулях)
- 6) Які є інші фактори, що можуть вплинути на донесення вами змісту до учнів? (Це можуть бути ваші психологічні стани, наприклад, втома, роздратування, ваша мотивація тощо)
- 7) Які педагогічні стратегії і прийоми ви плануєте застосувати і як вони залучать учнів до засвоєння ідей? (Вибираючи стратегії ми використовуємо і орієнтацію на формування пізнавального інтересу, і різні види додаткової підтримки мотивації)
- 8) Як ви впевнитесь, що студенти зрозуміли (або помилково засвоїли) ці ідеї? (Це не стільки про методи, скільки про критерії оцінювання знань щодо цього певного змісту, як ви зрозумієте, що в учнів є помилкове розуміння, що знання не засвоїлося?).

Прийоми психологічної компенсації дистанційності

Мікромодуль 3. «Ландшафти і простір»

Дистанційна форма освіти прив'язує дитину до одноманітного середовища, яке зазвичай є не робочим (шкільним), а домашнім простором. Відсутність рутини переміщення між будівлями здавалось би нічого важливого не змінює, проте дефіцит перебування на відкритому просторі насправді змінює наші стани. Звісно, можна вижити місяцями перебуваючи в погребях і підвалах, рятуючи життя. Проте, додаткове наантаження на психіку дитини справляє її перебування в досить комфортному приміщенні, яке є постійним і незмінним. Дистанційна форма освіти під час вимушених

карантинних обмежень і соціальної ізоляції також пов'язана із недостатнім задоволенням ландшафтних потреб (природних пейзажів, перебування під відкритим небом, сонячними променями, дихання свіжим повітрям). Попри те, що переважно це стосується фізіологічних потреб організму, в цьому є й психологічні потреби, без задоволення яких може наростати внутрішня емоційна напруга. Навіть, якщо вона свідомо не відчувається, просторовий дефіцит може викликати дискомфорт при поверненні до просторових практик. На відміну від організмених фізіологічних потреб психологічні можна компенсувати завдяки активізації асоціацій, що раніше сформувалися в мозку, зберігаються в пам'яті і можуть бути викликані уявою.

Саме тому для підтримки цієї неусвідомленої потреби, яка не може задовольнитися прямим способом, варто використовувати екранні візуальні образи і активізацію уяви. Так, наприклад, хвилинки емоційного розвантаження (медитації, дихальні вправи) можна проводити на фоні зображення лісу, поля, річки чи моря. Обговорення з дітьми, яку поставити фонову заставку може бути мікромодулем, який компенсуватиме просторовий дефіцит.



Рис.1. Візуалізація простору

Ландшафтний образ, який компенсує відчуття самотності, оскільки містить не тільки компонент простору, але й співприсутності.



Рис.2. Візуалізація руху в просторі

Ландшафтний образ, який містить активізацію кінестетичних відчуттів ід ходьби з рюкзаком, долання дистанції.

Мікромодуль 4. Компенсація кінестетичних дефіцитів

Активізація кінестетичних відчуттів, які виникають від руху і скорочення м'язів, як і активізація тактильних відчуттів, що виникають при торканні різних поверхонь, – це теж компенсація психологічних втрат при дистанційних переважно екранних форматах навчання.

Візуалізація тілесності (тактильно-кінестетичні образи)



Рис.3. Візуалізація тілесності

Візуальні образи тілесності активізують асоціації, що утворені в попередньому досвіді між зоровим стимулом і певними відчуттями в тілі. Найкраще, коли ці образи, включені в мікромодуль, супроводжуються короткими завданнями порухати паціями ніг, згадати, що в нас є ноги, хоч в екран їх не видно, але вони є. Образ ніг, які відчувають поверхню, на якій впевнено стоять – дуже важлива складова стабілізації психіки, тому ці розмови і виконання вправ з активізації відчуттів від ніг дають ефект компенсації втрат дистанційності.

Втрата тілесних контактів внаслідок вимушеної розлуки в дистанційного спілкування, в тому числі з друзями, близькими, батьками, які знаходяться в зоні бойових дій – це важке навантаження на психіку дитини. Екранні образи можуть сприяти деякій компенсації цих втрат.

Візуалізація тілесності у взаємодії (тактильно-кінестетичні образи)



Рис. 3. Візуальні образи тілесного контакту

Статичні образи діють менш ефективно, ніж компенсуючі дії. Для того, щоб отримати відчуття присутності людини поруч до екранного зображення потрібно додати тактильні відчуття. Наприклад, ви хочете відчувати обійми. Але просто розтавити руки на екрані, обнімання смартфона не дадуть відповідних відчуттів. Але якщо ви попросите взяти в руки ось м'яке (іграшку, подушку, плед) і обняти цю річ, показуючи обійми в екран, а людина по той бік екрану теж обніме щось м'яке, то наша уява цілком компенсує дистанцію. Тактильні відчуття і зоровий образ з'єднуються і дадуть ефект, більш схожий на реальні обійми, за якими діти так скучають. Це буде помітно за виразом обличчя, посмішкою, якою можна обмінятися через екран. Синхронні обійми на відстані можна влаштувати навіть без екранної візуалізації, голосом по телефону.

Якщо друзі хочуть підтримати, можна влаштувати синхронні обійми з другом. Якщо вчитель хоче підтримати учнів, можна передати символічні обійми з тактильним компонентом.

Активізацію кінестетичних і тактильних відчуттів використовують розробники програмних продуктів для навчання.



Рис.4. Приклад рахування намистинок в сервісі Matific

Ця вправа на прості арифметичні дії супроводжується інтерактивною анімацією, в якій дитина має нанизати потрібну кількість намистинок на нитку. Важлива деталь, що намистинки рухаються ниточкою, коливаючись у різні боки. Це проковує дитячі рухи очима з одного боку в інший, слідкуючи за намистинкою. Такі рухи є базовими очноруховими елементами, які використовуються у психотерапії кризових і посттравматичних станів для полегшення страждань. Даючи завдання з використанням елементів таких рухів очима і тілесно насичених образів намистинок ми даємо додаткову психологічну підтримку і компенсуємо дефіцити дистанційності.

Модуль 4. Кінестетичні образи на допомогу мисленевим операціям

Основні мисленеві операції, які формуються внаслідок навчання, - узагальнення і класифікація. Для кінестетичного насичення цих завдань можна використовувати образ намистинок і ящиків (коробок, тобто виокремлених просторів).

Кінестетичні уявні дії



Рис.5. Кінестетичне насичення уявних дій

Уявимо собі, що кожна одиниця інформації (знання про щось) – це намистинка. Коли намистинки насипом і купкою зберігаються в нашій пам'яті, то буває важко знайти потрібну, для того, щоб швидко використати, коли виникає потреба. Звісно, найбільш необхідне знання можна відібрати в уявний рюкзачок, який завжди носиш із собою. Там лежать ті знання, що постійно використовуються. Наприклад, де (на якому сайті) або як (яким пошуковиком) знайти потрібну інформацію. Або, наприклад, номер телефона мами чи тата, який треба знати напам'ять у випадку, коли прийдеться зателефонувати, попросивши чужий телефон. Чи щось іще не менш корисне.

Проте що робити, коли потрібно запам'ятати більше, а в «рюкзачку» вже більше намистинок не вміщається? Тоді пригадаємо, що в нашій уяві ми можемо робити з намиста низочки – ланцюжки зв'язків. Якщо намистини (знання) поєднані одне з одним і добре упаковані, то пригадуючи одне, згадаєш і пов'язане з ним інше. Уявимо, що до однієї намистини прив'язано три. Ми беремо за намистинку, піднімаємо з купки, а з неї звисає три інші, ще вище піднімаємо, до кожної з трьох прикріплено іще по три намистини. Так впорядковане знання може збільшувати обсяг пам'яті дуже сильно, бо кожний момент пам'ять не перевантажена, містить всього чотири одиниці – верхню намистинку і три нижні. Але рухатися цими зв'язками дуже просто. Щоб створити таку класифікацію, потрібно визначити головну намистину і прив'язати до неї три інші. Ці операції з намистинками символізують систематизацію, встановлення зв'язків з використанням тактильних і кінестетичних насичених тісних обраїв, що можуть потім слугувати мнемотехніками (прийомами покращення пам'яті).

Ще один образ, який кінестетично насичений – це коробки (скриньки, сундучки, ящики, - бідь які уявні ємності). Тренуємо упаковку знань. Що корисне ви зараз почули на цьому уроці. В які три різні коробочки ви упаковали б ці знання. Учні вирішують, які коробки їм потрібні, уявляють їх, підписують на них назви (про що буде в цій коробці) і розкладають в них знання-намистинки. Продовження просторових образів можливе – на яку поличку поставити ці коробки, в якій шафі ця поличка (уверху-потягнутися, внизу-нахилитися, зліва-справа – рукою достати). Розташування в уявному просторі розширює обсяг пам'яті і дає можливість пришвидшити доступ, включаючи компоненти тілесної моторної пам'яті. Бідувати далі палац своєї пам'яті – заняття кожного, хто хоче краще себе знати і краще володіти своїми психічними ресурсами.

Не в кожного з учнів відразу вийдуть ці вправи. Здавалось би, ці ігрові прийоми підійдуть тільки для малих дітей. Проте, досвід показує, що і студенти і дорослі слухачі, отримуючи ці прості схеми можуть значно підвищити свій обсяг пам'яті і покращити впевненість і продуктивність інтелектуальних операцій. Переведення оперативної пам'яті в довготривалу, щоб легко можна було згадати через довгий проміжок часу теж уже давно визначений. Не потрібно для цього повторювати кожен день. Достатньо переглянути свої намистинки в ящиках назавтра після створення, через 2 дні, через тиждень, через 2 тижні і через місяць. Імовірність того, що при такому режимі за 5 повторень оброблений (упакований) матеріал перейде в довготривалу пам'ять - дуже висока, значно вища, чим для інших варіантів навіть з набагато більшою кількістю повторень. Ці алгоритми повторень широко використовуються для вивчення іноземних мов, але можуть бути використані для підвищення стійкості будь-яких знань.

Ігрові моделі для підтримки і стимуляції соціалізації дітей в дистанційній освіті

Методичні рекомендації з організації медіаосвіти в початковій школі НУШ базуються на ігровій моделі. У цьому модулі представлено плюси і мінуси ігровізації як напряму сучасних педагогічних інновацій, спрямованого на мотиваційну підтримку навчання і підвищення його ефективності.

Мікромодулі психологічної самопомоги і психологічної підтримки дітей у дистанційному форматі (символьно-тілесні вправи «Ментальний щит»).

Ментальний щит для дітей: психологічні хвилинки

Ментальний щит – це уявне спілкування з природними стихіями, які дають відчуття сили нашій психіці, заспокоюють, звільняють, наснажують. Маленькими простими вправами ми ніби будуємо щит, який здатен посилити наші можливості

протистояти небажаним життєвим обставинам. Ментальний щит – це дизайн, упаковка для багатьох простих вправ, які можна використовувати як мікромодулі, вбудовувати в будь-які заняття. Вправи підібрано прості і короткі. Ефект підтримки виникає від систематичного спільного виконання, яке стає звичним, рутинним заняттям.

В Україні війна, вона увірвалася в дитяче життя, розірвала повсякденність нашого життєвого світу. Психіка дорослих – наче стиснута пружина, бринить, як натягнута струна. Діти, що з нами поруч, знаходяться в надзвичайній ситуації, потребують особливої уваги.

Психологи Національної академії педагогічних наук України з перших днів обробляють нові виклики, базуючись на восьмирічному досвіді допомоги постраждалим від восьмирічної війни 2014-2022. Одним із проєктів, спрямованих на розробку занять для дітей, спрямованих на психологічну підтримку в формі психологічних хвилинок, стали розробки Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, реалізовані спільно з онлайн-лицеєм Чурюмова та партнерами в формі щоденного практикуму «Ментальне здоров'я» для дітей 1-4 класів, 5-7 класів і різновікової групи.

У цих розробках концептуальною основою став розроблений раніше теоретичний базис низки авторів Татенко В.О. (теорія суб'єктності і глибоке розуміння феноменів людської душі і духу), наукової школи Титаренко Т.М. (кризове консультування, психологія здоров'я і зцілення, психологія конструювання майбутнього), Найдьонова М.І. (психологія групової рефлексії і саморегуляції), розробки лабораторії психології масової комунікації та медіаосвіти (теорія кіберсоціалізації, вікова періодизація медіаризиків, дослідження психологічних феноменів дистанційного навчання) та багатьох інших. Основу закладено в багаторічній роботі усіх співробітників Інституту над проблемою психологічної безпеки особистості в період суспільних змін, під керівництвом Слюсаревського М.М., яка отримала в 2019 Державну премію України в галузі науки і техніки. Використовувався також досвід іноземних колег, зокрема ізраїльського центру Мошав.

Практичні напрацювання проєкту «Ментальне здоров'я» можуть бути рекомендовані для використання у Всеукраїнській школі онлайн, до розкладу всіх класів включено психологічні хвилинки. Ці заняття створюють ментальний щит для наших дітей, сприяють збереженню пружності дитячої психіки в надзвичайних умовах.

Наводимо фрагменти занять. Кожна вправа може бути мікромодулем, важливо підібрати вправи так, щоб вчителю їх подобалося виконувати разом з дітьми. Варто іти за дитячою фантазією, дивитися на їхні обличчя, робити те, що викликає найбільший позитивний ефект. Вправи сприймаються ніби гра, але пояснення, яке до них додає вчитель кожен раз поглиблює розуміння зв'язку між тілом, емоцією (душею) і розумом, уявою і волею (дух).

Дитячий антистрес. Психологічні п'ятихвилинки для онлайн-занять (5-7 класи).

У нас є тіло, душа і дух. Наш дух може допомогти душі (нашим переживанням і почуттям) за допомогою тіла. Керуємо тілом, керуємо собою. Робимо вправи разом.

Душа - це почуття, вони зазвичай мінливі і різноманітні. У почуттів є два полюси, коли потрібно підключати дух на самопоміччя: тривога-страх-паніка (один полюс). Беспомічність-пригнічення-виснаження-байдужість (другий полюс). Обидва полюси зараз нормальні, але можна собі і допомогти, це теж нормально. Спочатку - про полюс страху.

Коли страх стає дуже сильним, великим, нестерпним, так, що колотиться серце, все мерехтить і хилитається, трясє, стискає, важко дихати - це називається паніка. Допомагає суперсила "змій" і "тарзану". Це дихальні вправи, важливо, щоб видих був довший, чим вдих.

Робимо. Змія - видихайте через стиснуті зуби - шипіть як змія чимдовше. Вдих і дуже довге шипіння, ще довше, ще. Слухайте, як шипить змія. Вдихніть швиденько і знову шипіть. Ми обговорювали з колегами, що ця вправа «змія» має певні культурні обмеження, бо змія може асоціюватися із підступом, із чимось страшним чи бридким. І хоча в мене особисто таких асоціацій немає, я погодилася з колегами, що дійсно, варто врахувати, що в дітей вони можуть бути. Плюс, самі по собі шиплячі звуки не кращі для розрядки. Ми інколи використовували цю вправу, якщо діти були в приміщенні, де могли заважати своєю голосною поведінкою (наприклад, будити маленьку сестричку чи братика, які спали). Але загалом інші вправи виявилися більш ефективними.

Тарзан. Це людина-мавпа. Коли йому було страшно, боляче, гнівно. Він кричав і лупасив себе в груди. Виходило голосно Го-го-го-го-го! Я сильний, я все здолаю, я сміливий. Огогогогого! Голосно і довго. Якщо ви комусь заважаєте (хтось спить, чи в такому місці, що кричати не варто зараз), ви можете уявляти, що ви голосно кричите, але видихати без звуку і просто бити себе кулачками в груди, щоб видих був шепотливим, але переривистим і довгим. Охохохохо! Це допомагає оволодіти собою, перемкнути свої емоції, опанувати хвилиною паніки.

Зараз ви ж не в такому стані, ми просто вивчили дві вправи наперед, щоб в разі чого ви могли включити свою змію-тарзанську суперсилу і допомогти собі.

Якщо страх приходить, коли ви лягли спати, мучає і не дає заснути, теж можна собі допомогти тілесними вправами.

"Кулачкові ритми". Тут нам допомагають наші кулачки і пальчики ніг. Головне тут - ритм. Потрібно стиснути свій кулачок, потримати стиснутим, і розслабити (не розкривати пальчики, хай будуть у кулачку, але не стиснуті), потримати розслабленим. Знову стиснути, потримати, і розслабити, потримати. Спочатку темп стискання-розслаблення може бути, який завгодно, але поступово маєте його робити повільнішим, іще повільнішим, іще повільнішим. Стискати слабше і вповільнювати ритм. Так поступово ритмічні кулачки допоможуть розслабитися і заснути. Можна робити лише однією рукою, якою зручніше, теж спрацює. А також можна таку ж ритмічну вправу робити пальчиками ніг. Наші "нижні кулачки". Можна однією ніжною згинати пальчики, підтягуючи їх до себе ніби стискати кулачки, а іншою ніжною напроти - розгортати пальчики, розчепірювати якнайсильніше. Завмерли в крайньому положенні і повільно рухаємо навпаки. Що була розчепірена - стискаємо, що була стиснута - розчепірюємо. Вийшло? Головне - ритм і керуйте. Спробуйте ці вправи потім самостійно, і виберіть, яка вам більше до вподоби.

Ці кулачково-пальчикові вправи працюють і в інший бік. Якщо треба себе активізувати, зібратися, мобілізуватися, тоді ритм треба поступово пришвидшувати (це буде корисно для мозку, який треба налаштувати на навчання чи якусь дію).

Так наш дух через тіло може допомогти нашій душі. Про душу і тіло потрібно дбати, щоб підсилювати свій дух, щоб йому було на що спертися. Об'єднаний дух українцям дуже потрібен зараз, у ці часи. І ваша частинка духу теж дуже потрібна. Тренуйтеся, разом ми сильні духом і все здолаємо.

На наступній п'ятихвилинці поговоримо про інший полюс і вивчимо іще кілька помічних вправ.

Кінець п'ятихвилинки.

Для дорослих додатково. Для молодших дітей цей матеріал можна розбити на дві п'ятихвилинки 1) змія-тарзан, 2) кулачкові ритми. Вступ і завершення про дух-душу-тіло варто повторити, а вправи дати різні. Можна використовувати і для старших дітей, шкоди не завдадуть.

Такі ментальні п'ятихвилинки можна включити (як і паузи з руханками) в будь-які уроки, заняття, бесіди, очні чи дистанційні. Покажіть ці вправи своїм дітям. Діти нас

зараз бережуть і не розказують про свої душевні страждання, ми просто можемо дати їм інструменти самопомогти, які будуть протистояти навченій безпомічності як найбільш токсичному психологічному стану. Пам'ятаймо, що попереду в нас іще будуть фази виснаження, депресивні епізоди, така динаміка нашої психіки і реакції на стрес. Якщо ми допомагаємо дітям зараз, не прийдеться лікувати розлади в майбутньому. З мого досвіду бачу, що дівчатка (особливо, які не мають у спілкуванні братиків-сестричок) найбільше в групі ризику пригніченого настрою. Не полишайте їх в ізоляції, долучайте до спільного, щоб вони відчували, що від їхніх зусиль залежить щось важливе, що вони потрібні в спільних діях. Коли людина допомагає тим, кому ще гірше, це природній шлях зупиняти своє занурення в депресію. Але можливо, просто треба для початку виспатися.

І ще важливе. Дітям потрібно гратися. Часто звичні іграшки не тут, покинуті домівки, покинуті іграшки. Але від цього гра не зникає. Хай розпитають бабусь-дідусів, сусідських старших, які поруч, у що ті гралися в дитинстві. Там такі були ігри, які не потребували обладнання. Класики, море хвилюється раз...морська фігура замри (а тепер вгадай, що це за фігури ми зобразили, а можна доторкнувшись "включити" фігуру, щоб вона ще й дію свою показала) і т.д. В бомбосховищі теж можна знайти куточок, щоб пограти. Бабусі розкажуть, і їм добре буде згадати дитинство.

Дитячий антистрес 2. "Віртуальне умивання" і "Повернення собі свого тіла", а також «Гелікоптер». Це комплекс розслаблення-концентрації.

«Сила води» Почати можна з ковточка реальної води, і уявного слідкування, як вона проходить по горлечку, грудям, потрапляє в животик і розносить свою силу води по усьому тілу - до ручок (стиснути і розправити пальчики кілька разів - фонтанчики), до ніжок (потупотіти і стиснути і розправити пальчики кілька разів, пошльопати стопами як ластами, щоб по калюжі водянні кола пішли). І в голову, звісно, потрібно відправити силу води - до нашого мозку. Вода – потужна стихія, наснажуємося її силою.

Віртуальне умивання. Розігриваємо свої долоньки. Трем одна об одну, жмакаємо, щоб нагрілися. Далі вже теплі долоньки кладемо собі на щічки, чи вони тепліші, чим долоньки, чи холодніші? Далі кладемо на носик - носик холодніше, чим щічки? Якщо холодніше, значить треба грітися. Можна трошки зробити бокс, він гарно розігриває. Бо буває холодно не тільки від навколишньої температури, а від того, що наші м'язи заклакли і не пускають кров погріти носика. Кілька боксерських рухів не завадять. Потім торкаємося вушок, а вони як, тепліші? Зазвичай вушка холодніші (хай дитина відповідає, порівнює - що тепліше, важливо, щоб вона намагалася порівняти). Потім долоньками ніби умиваємось, з лобика до підборіддя, проводимо по очкам. Уявляємо, ніби тепла водичка тече по обличчю і змиває шкаралупку нашого напруження. Не забуваємо про вушка, шию, їх теж треба обмити уявною водичкою, щоб змити усе, що мого налипнути, від чого хочеться звільнитися.

Можна ще й віртуальний душ влаштовувати, але ми його краще уявляли як теплий сонячний дощик, коли стоїш у променях сонця, і світло омиває і витягує все темне і брудне не тільки з поверхні, а й з усього тіла, де б воно не було. І усе змивається світлом і всередині Землі згорає без сліду. І тепле сонечко прогриває, розігриває, наснажує енергією світла.

Повернення собі власного тіла. Долоньками, розігрітими після умивання, торкаємося плечей, і торкаємо шию від потилиці до плечей, чи м'язи м'якеньки, чи тверді як грудочки? Якщо тверді, кладемо долоньки (руки навхрест) і трохи їх зігриваємо, притискаємо пальчиками, можна трохи пом'яти як тістечко чи пластилін. Краще робити по одній руці- правою рукою гріємо ліву сторону, ліва рука при цьому розслаблена і лежить на колінах. А потім лівою гріємо праву. Коли по черзі, то краще зосередитися на відчуттях з одного боку. Рухаємося від шиї до рук, ощупуємо м'язи. Стукаємо по грудях,

погладимо животик, постукаємо по колінкам, потremo свої м'язи на ніжках. Потупаємо ніжками, постискаємо пальчики на ногах. Усе тіло зараз зі мною тут і в порядку. Як, стало тепліше? Можна поторкати носик і щічки для порівняння.

І найкраща вправа. Діти назвали її «Гелікоптер жужужу». Теплими ручками робимо "звірячі лапки", напівзгинаючи пальчики і починаємо досліджувати лапками голову, розтріпуючи волоссячко. Якись місцини на голівці можуть бути більш чутливими, якись взагалі не відчуватися, там треба розтерти чи натиснути трохи довше, щоб відчутти. Спочатку повільний масажик, а потім можна робити дуже швидко, підспівуючи - видихаючи жужужу жужу жужу і розтріпувати волосся на голові як наче від великого вітру, що здимає вертольотик. Проходити по всій голівці в різних напрямках швидко-швидко пальчиками. Макушку, потилицю, височки. Будь, як, як захочеться. Ми звільняємо нашу голову від думок, що заважають зосередитися на головному. І додаємо нашому мозку сили, бо кров принесе більше кислороду і більше корисних речовин, які потрібні, щоб формувати нові знання. Завершується вправа розчісуванням пальчиками волосся і пригладжуванням нової зачіски. Все, ми готові до концентрованої навчальної роботи. Дівчаткам, у кого хвостики, чи кіски, цю вправу варто повторити іще раз, коли вони ще не будуть заплетені (зранку, чи вже увечері, теж можна). А зараз замість жужу жужу робити дощик, постукуючи пальчиками як краплинками і крутити-мотилляти хвостиком, трясти кісками. Вітер здуває всі погані думки і звільняє наш душевний простір для важливої справи.

Якщо іще недостатньо концентрації, можна зробити ще одну вправу "хоровод пальчиків". Ритмічно масажувати великим пальцем (нігтиком) натискаючи послідовно на пучку кожного пальчика на руці, в чіткому ритмі, не збиваючись, по-порядку від мізинчика, до вказівного. Натисли, відчули, потримали, відпустили. Натисли, відчули, потримали, відпустили. А потім кожен пальчик дає здачу великому, натискаючи на його пучку своїм нігтиком - по порядку, від вказівного до мізинчика. Натисли, відчули, потримали, відпустили. І знову. Такий хоровод пальчиків. Головне тримати ритм. Якщо треба заспокоїтися, то ритм поступово зменшувати. Якщо навпаки, потрібно зібратися і сконцентруватися, ритм можна поступово збільшувати. Цю вправу опанувати потрібно трохи часу, щоб вивчити і зробити звичною, можна окремо практикувати без цього комплексу. Вона добре переключає від емоцій, сприяє налаштуванню, бо треба слідувати за ритмом і не плутати пальчики. (Для дорослих: Ця вправа створює в мозку збудження в моторній частині і лобних долях, яке протистоїть зонам емоційного збудження, що нейрофізіологічно сприяє встановленню балансу). Поки цю вправу не засвоїли, можна завершувати просто веселим безшабашним, навіть трохи диким, як в кого виходить, - розвантажувальним жужу жужу.

Для дорослих така хвилинка самодопомоги теж підходить.

Віртуальні обійми. (Вправа на запит) Якщо є відеозв'язок краще, але можна і без зображення. Домовляється, що берете зараз по різні боки зв'язку в руки подушку, згорнутий плед чи куртку, іграшку, будь-яку м'яку об'ємну річ. Обнімаєте її (можна одночасно), так притискаєте, наче ту рідну людину, що на великій дистанції від вас. Так ви допомагаєте своїй обнімальній уяві, додаючи тактильних стимулів. Покажіть дітям, це працює. Психологи досліджували, для отримання ефекту присутності потрібен тактильний канал +іще один (слуховий чи зоровий). І це відчуття обіймів долає дистанції. Бережіть себе.

Звільнення від емоційного накипу. Психологічні хвилинки для дітей. Що робити з нав'язливими негативними емоціями.

Страх, гнів, провина. Дитина часто не може розрізнити свої емоції, зрозуміти, що з нею відбувається, бо іще цьому не навчилася. Їй просто погано.

Ми виходимо з того, що всі ці три негативні емоції присутні, це нормально для нашої ненормальної ситуації. Присутні, але не проявляються, прояви гальмуються з різних причин. Але для психіки така ситуація загальмованих емоцій не корисна, напруга соматизується (відкладатися в тілі, порушує функціонування органів і систем). Тому дуже важливо знайти і запропонувати дитині культурні і безпечні форми розрядки накопичених емоцій. Не просто для регуляції, зменшення, а різкого скидання.

Вправа "Бокс". Я помітила, що коли ми робимо вправу великан-сила землі, деякто з хлопчиків починає боксувати стиснутими кулаками перед екраном. Це добре, якщо ви можете організувати "боксерську групу", щоб діти по черзі могли боксувати, покажіть, як поставити правильно руку для удару (прямий зап'ясток, правильно стиснутий кулак - великий палець не всередині кулачка), щоб уникнути пошкоджень. Якщо буде забиття кісточок кулачка, чи больові відчуття - це може навіть психологічно бути для підлітка цілющим. Але дітям молодшим важко контролювати, тому їм більше підходять вправи з подушкою, а то й безконтактні. Можна робити вправу і без груші, коли кулак однієї руки рухається різко вперед, а інша зігнута в лікті рука рухається різко назад, додаючи сили. + при цьому різкий видих.

Вправа "Намалюй і знищ". Емоції свої, які заважають, переслідують і не відпускають - від них можна допомогти собі звільнитися, символізуючи. Малюємо на папірці (можна навіть газетний чи з упаковки), малюємо те, від чого погано, що заважає, гнітить, злить. А потім різко зіжмакуємо цей папірець і рвем на дрібні частки, або зіжмакуємо сильно і закидуємо якнайдалі. Підбираємо сміття і ще раз закидуємо якнайдалі. Варіант знищення з ліпкою - із чого завгодно (навіть із грязюки) виліплюємо те, що заважає - опредмечуємо наш гнів, злість, страх, тривогу. Ставимо перед собою і різко хлопаємо по фігурці, перетворюємо на лепешку (коржик), розплескуємо кілька разів стукаючи, збираємо в кульку і знову розплескуємо, збираємо і знову розплескуємо.

У цьому напрямі можете придумувати свої вправи для емоційної розрядки.

Вправи антидепресанти. Дитячі депресивні стани. Для дорослих, окремі вправи.

Діти не просто не можуть заспокоїтися і відпочити, дати собі час на відновлення. Вони забороняють собі це робити, вважають, що вони зобов'язані, бояться, що якщо розслабитися, то може щось трапитися іще страшніше. Це стосується підлітків, молодші діти легше відволікаються і переключаються. Пояснюємо, що навіть рука, якщо її тримати перед собою в одному положенні, втомлюється дуже сильно від статичного напруження. (Можна продемонструвати таку вправу, коли щось досить легке, навіть сірничок, якщо тримати довго, стає дуже важко втримувати). Наша душа і психіка також може втомлюватися. А якщо душа втомлюється, і тілу і духу стає важче. Тому відновлюємо душевні опори. Виснаження буде приводити до розпачу, відчуття безнадії, пригнічення, апатії (коли нічого не хочеться і ніщо не радує).

Потрібно відновити, наскільки це можливо, режим сну (дефіцит сну - один із чинників. Дуже важливий водний баланс, пити воду (сила води). Бажано харчуватися регулярно, обставляти це як важливу подію для дитини, певний ритуал. Ці всі прості речі допомагають психіці відновлюватися.

1) Вправа "Вистав дозорного". Інколи здається, що не маєш права відпочити, просто не можеш розслабитися. Можна собі допомогти цією вправою. Признач дозорного. Це може бути будь-яка річ (ліхтарик, телефон), іграшка, яку ти береш в руки і "доручаєш" бути на сторожі. Так, наче це твоя частинка уваги і тривоги буде тимчасово жити в цьому предметі. Постав на видному місці або десь поруч. Тепер він сторожує, а ти можеш перепочити. Якщо щось трапиться неочікуване, все зразу до тебе повернеться. А зараз маєш дозорного, його черга бути на сторожі, ти можеш трохи відпочити. Так в ігровій формі дитина може дати собі дозвіл не тривожитися якийсь час. Також варіант: намалюй себе у обладунках дозорного. Передай намальованому стражу на час цю

задачу, хай вісить малюнок на стіні і всіх нас береже. Коли ти відновився, можеш згорнути малюнок до наступного перепочинку. Це новий ритуал саморегулювання (чи щось такого типу схоже напридумуйте) може допомогти дитині переключатися, адже бути на стражі увесь час довго неможливо. Це принцип впровадження символічного предмету в фантазійний простір дитини.

Молодшим школярам це може зайти як гра. Старшим дітям - серйозна вправа на самопомогу, якщо без вправ не виходить.

2) Що рекомендують фахівці для профілактики занурення в негативні стани і сповзання в депресію. Світлотерапія - перебувати в яскраво освітленому просторі, гуляти на повітрі, на сонці.

Ми вже розібралися, що душа теж може втомитися. Але вона може і відновитися. Звідки душа бере сили для відновлення? Від єднання зі світом - сонцем, вітром, водою, землею.

Вправа "Сила сонця" Можна гуляти на повітрі на сонячному боці, якщо це можливо у безпечні періоди без обстрілів. Якщо тимчасово неможливо, можна заплющити очі й пригадати, як ви були на сонечку. Уяви, як воно яскраво світить, аж хочеться мружитись, торкається ваших щічок, нагріває, наснажує світлом. Побудьте на сонечку в своєму безпечному спогаді. Пригадайте, що було навколо, коли вам було добре на сонечку, які ви бачили кольори, чули звуки, може запахи, тепло-прохолоду. Це дає змогу затримати себе в цьому уявному безпечному місці, а в цей час ваша психіка сама відновлюється. Вона така, вірте їй, справиться, просто треба трохи їй допомогти.

Вправа "Сила землі". Це вправи на стабілізацію, відчуття фізичної опори, необхідної для відновлення впевненості. Для вправи потрібен надійний стілець зі спинкою. Або спорудіть щось схоже. Потрібно сісти, поставити ноги на підлогу і натиснути ними на землю, відчуття опору своїми ступнями. а далі напружитися так, наче ти вдавлюєшся в сидіння, наче стаєш ніби кам'яним велетнем, який давить на стілець і ногами і навіть попою, спиною. Напружуючись, можна втягнути животик, наче хочеш пупком дістати аж до хребта, до спини. Руки можна стиснути в кулачки, напружити лікті і плечі - ти велетень. І затриматися в такому стані кам'яного велета, ніби ти востаєш у землю, а вона передає тобі свої сили. Земля - вона дуже велика, в неї багато сили, кожну весну відновлює життя і всіх нас годує. Ти твердо стоїш на землі і вона наснажує тебе своєю силою. Це коротка вправа, після напруження можна розслабитися і спитати, що ти відчуваєш. У дистанційному форматі не у всіх відразу вийде, особливо, коли ви не всіх бачите. А можливо щось заважало і відволікало. Важливо запустити образ і потім сказати, що ти можеш спробувати тоді, коли тобі буде зручно. Якщо якась вправа не виходить, то можна робити частіше те, що дає більший ефект, і не покидати ці проби єднання зі світом, щоб уявні стихії давали свої сили нам для нашого відновлення.

Звісно, головне забезпечити дитині відчуття, що вона не сама, протистояти її бажанню ізолюватися, м'яко і обережно повертати до спільних справ і станів. Обнімати, підтримувати, бути поруч в емоціях. Але не замикатися на власних стражданнях. Завжди можна знайти того, кому ще гірше і допомогти йому чимось посильним, хоч розмовою, хоч поглядом, а може й зробити щось, що засвідчує підтримку.

Поки все про депресію. До зустрічі далі

Дитина жаліється на головний біль. Головний біль - це загальна соматична реакція на дуже багато чинників, часто супроводжує підвищену температуру, є симптомом початку вірусного захворювання тощо. Також головний біль може бути реакцією соматизації тривалого стресу. Механізм тут такий - стрес, негативна емоція тривоги і страху рефлекторно супроводжується стисканням м'язів ший і плечей (ніби втягується голова в наш м'язовий панцир, як у зляканої черепашки). Якщо емоції

тривалі, як у нашому випадку реальних зовнішніх загроз чи емпатичних переживань за інших, то м'язи переходять у стан, схожий на спазм, стискають судини, зменшують кровоток, мозок починає голодувати (мало крові - мало кислороду, інших потрібних для роботи клітин харчових елементів). Головний біль - це сигнал судин, що організм потребує нашої допомоги. Тому ми з дітьми почали потроху вивчати реабілітаційний комплекс вправ для шиї. Реабілітаційний, бо якщо м'язи в перенапруженому стані (як грудочки тверді), звичайні вправи (нахили голови вперед-назад, крутіння тощо, якщо їх робити різко без попереднього розігріву м'язів, можуть бути травматичними). Особливо враховуючи, що дистанційна освіта перед екраном - це чинник перенапруження шиї (щоб краще розгледіти екран дитина подає голову вперед і довго утримує, м'язи шиї теж у перенапруженні). Ще просто в ковідну довоєнну епоху ми в опитуванні отримали дані, що на головний біль жаліються біля 80% підлітків. Комплекс цей реабілітаційний мені самій колись порадили лікарі, я його трохи скоротила до 6 вправ і адаптувала для дітей. Усі вправи виконуються повільно, бо спрямовані на отримання ефекту розслаблення м'язів через ритмічне напруження з мінімальним руховим компонентом.

1. Вправа "Метроном" (це такий маятник навпаки, коли грузик на палочці коливається ритмічно зліва направо). Сидимо, руки лежать на колінах, дивимося прямо. Голова - грузик, шия- паличка, вона не гнеться а рівно відхиляється трохи вліво, щоб відчутти, як напружилися м'язи справа від шиї. Фіксується в цьому положенні і рахуємо до 15. Відчуваємо, як зліва плече і рука розслабляється, стає ніби важчою. Дорахували повільно до 15, повертаємо голову в положення прямо і нахиляємо повільно в інший бік. Фіксуємо і рахуємо до 15. Не треба нахил робити дуже глибоким (намагатися класти голову на плече), достатньо трохи відхилити, щоб відчутти напруження м'язів. Цю вправу повторюємо 15 разів, щоб м'язи розігрілися, трохи розтягнулися, розслабилися. Це найдовша базова вправа.

2. Вправа "Пружинка". Уявляємо, що наша шия тримає голову як пружинка, що прикріплена ззаду до черепа. Ми розтягуємо пружинку, піднімаючи нашу макушку уверх. Не нахиляємо голову вперед, а тягнемось уверх, до космосу, підборіддя можна трохи нахилити, але шия має бути прямою. Рахуємо до 5. Розслабляємо пружинку, м'язи розслабляються і шия стає ніби коротчою, голова при цьому трохи відхиляється назад. Цю вправу робимо 2-3 рази.

3. Вправа "Факір". Руки піднімаємо уверх і замикаємо колом, пальчики до пальчиків зверху, виходить ніби змія-кобра. Голова в центрі, а навколо коло з наших рук. Уявляємо, що факір грає на сопілочки і кобра повертає голову. Повільно вліво, зупинилася, дивиться вліво, рахуємо до 5, повертаємо повільно голову прямо. Рахуємо до 5. Повільно повертаємо вправо, порахували до 5, повертаємо прямо, до 5. Так 2-3 рази. Опускаємо руки, можна трохи потрясти.

4. Вправа "Літачок". Руки - це крила літачка, піднімаємо горизонтально. Груді подаємо вперед, а крила під кутом - трохи назад. Літачок летить вперед, м'язи максимально напружені. Рахуємо до 5. Опускаємо руки, можна трохи потрясти. Знову летить, злітаємо повільно, летимо швидко, напружені руки долоні вниз, груди вперед. Летимо швидко, рахуємо до 5, опускаємо руки. Так 2-3 рази. Потім Літачок летить з поворотом, для цього крило праве піднімається уверх, а ліве вниз. Летимо на рахунок 5, пускаємо крила, летимо вліво - ліве вище, праве нижче. Рахуємо до 5. Опускаємо. Що робить літачок діти самі додумують. Треба тільки коригувати, що скидають літаки на зброю, а не на людей. Це російська пропаганда заряджена на дегуманізацію. Наша задача зберігати в дітях людяність, вбивати зброю ворогів. Пам'ятаймо, що війна, хоч вона і прийшла в наші домівки, це не дитяча справа.

5. Вправа "Чапля". Вона ходить по болоту. Крила заводять назад і тягнемо прямі руки-крила ззаду якомога вище, голову повільно відводимо назад, ніби чапля дивиться в

небо. Тримаємо в напруженні, рахуємо до 5. Опускаємо руки, можна потрясти. Знову чапля повільно дивиться в небо, піймає ззаду крила. До 5. Опускаємо.

6. Вправа "Дерево". Знову робимо з рук коло навколо голови. Тільки долоні розгортаємо як листочки дерева до сонця - вони дивлять уверх. Зчіпляємо пальцями гілки вверху над головою. Тепер дерево кронаю росте, гілки-рухи напружуються, тягнуться кожна в свій бік, але пальці зчеплені і виходить напруження без руху. Рахуємо до 5. Руки-віти відпочивають, е опускаємо, просто перестаємо тягнутися. Порахували до 5, знову ростемо вбік. Вправа 2-3 рази. Останній раз розчепляємо пальці і даємо рукам повільно вирости, розкриваючи крону уверх над головою, як тризуб.

У результаті цих вправ (це десь протягом 15-20 хвилин, в одну перерву не вмщається, вчити потрібно поступово додаючи вправи. Але загалом цей комплекс забезпечує повільне і нетравматичне зняття шийних м'язових зажимів і нормалізації судинного кровотоку до головного мозку. Коли це робити - питання зручності (вранці-увечері, після дистанційних занять). Для профілактики хоча б раз на добу.

Щоб дітям легше було запам'ятати, ми розділили ці вправи на 2 групи – технічні (метроном, пружинка, літак) і природні (чапля, факір, дерево).

Рекомендую і дорослим цей комплекс, особливо при наявності в минулому проблем із тиском, судинами, мозковим кровообігом і т.д. Звісно, фантазійні компоненти тут уже не так потрібні, але можна для мнемотехніки теж використовувати.

Усім бажаю здоров'я і сили духу

Психологічний імунітет. Ізраїльськими колегами розроблено рекомендації, які перевірено роками життя у воєнних загрозах. Головний психологічний стан, на який спрямовано наші зусилля для розвитку свого психологічного імунітету, - це долання відчуття нікчемності і безсилля, в якому перебувати шкідливо для психіки.

Важливі речі. Програма психологічний імунітет. 9 ключів.

1) Бути в дії. Кому я можу допомогти зараз? Це допомагає і нам, і дітям. Мати мету і роль – це дає сенс у ситуації. Бути зайнятим. Дати конкретне завдання - порахуй скільки дітей, допоможи мені зробити (щось конкретне, коротка одноходова вказівка). Думати - Що ще може зробити дитина, щоб допомогти собі.

2) Обов'язок. За що я відповідаю. За те, щоб заспокоїти, зайняти дітей (навчанням, наприклад), за зв'язок з колегами, керівником. Дати дітям обов'язок – це те, що дає відчуття контролю. Дайте дитині місію, щоб вона відчувала себе потрібною іншим. Це дає сили. Обов'язок рятує людину.

3) Рутини. Школа має повернутися до рутини. Рутини, звичність – це велика сила. Зробити розклад занять. Навіть зараз, коли все змінилося, для дитини буде частина зайнятості, яка збереглася. Це наснажує, бо тут я знаю, що потрібно робити. Розклад, що буде сьогодні, що буде потім. Рутини – це важлива річ.

4) Організація. Коли світ змінився, потрібно організувати свій день, що іще треба зробити. Навіть малі проблеми, які ми вирішуємо, це укріплює нас.

5) Якір. Що допомагає мені? Що тримає мене? Сім'я, друзі, робота, мета. Послухати музику, поговорити, маленьке задоволення в ситуації. Дитину спитати «Що тобі дає задоволення в цій ситуації?»

6) Бути на зв'язку. З ким, як, коли. Увага дітям, які віддаляються, усамітнюються, стимулювати зв'язок і тримати контакт.

7) Встановити різницю між небезпечно і страшно. Небезпека - коли є конкретна загроза, її можна зменшити дією. Страх – це наше відчуття, а не небезпека, а тіло так поводить, як наче небезпека. Коли страх, можемо навчити повільно дихати, стиснути-розслабити м'язи, відволікти увагу. Зараз небезпечно чи просто страшно?

8) Разом – сила. Ми разом пройдемо це. Ми допоможемо один одному. Це пройде. Це важка ситуація, але вона не буде вічно. Вона закінчиться. Ми разом пройдемо це. Бути разом.

9) Розмовляти з дітьми спокійно. Якщо дорослі нервують, то це дуже впливає на дітей. Не все мають бачити діти. Новини постійно – дитині погано. Треба передавати відкрито і спокійно, передавати факти, у відповідності до віку. Головне – послухати, що діти знають.

<https://view.genial.ly/6228b36cf1bba60012c1c74e/interactive-content-psihologichnij-imunitet?fbclid=IwAR2gc2mSVlgAjM3crX9hwnGvK1L3HTSOk1btXWckuWMBPmPins0Fgrwrxv4>

Методичний матеріал для програми «Медіапсихологія війни» (Лекції з відповідними презентаціями)

Спільні психічні стани (психотравма і поділяння емоцій для зцілення)

У важкі часи, які спіткали велику кількість людей, ми відчуваємо спільні емоції, поділяємо їх. Також допомагають поділенню емоцій медіа, які представляють для нас ті ситуації, що з нами не траплялися, роблять нам доступним чужий досвід через поділяння емоцій.

Так, досвід безпосередньої загрози життю пережили в реальних ситуаціях бомбардувань біля чверті мешканців України, а через представлення цих ситуацій у відео і фотографіях цей стрес отримали близько половини українців. Психіка людини пружна і пластична, ми опановуємо стресовий досвід, переробляємо його. Але інколи нашого індивідуального ресурсу виявляється недостатньо, і психіка починає змінювати поведінку щоб захиститися, вберегтися від страждань. Стихійні ці процеси сприймаються як втрата контролю, щось з нами відбувається помимо нашої волі, це може лякати і викликати вторинні емоції, переживання, сумніви, відчуття, що зі мною щось не так. Але це нормальні реакції на ненормальні події.

Розберемося, які зазвичай бувають реакції, де пролягає межа, коли вже потрібно звернутися за зовнішніми ресурсами допомоги.

Гострий стрес і посттравматичні стресові розлади – це не психічні захворювання, а розлади, які потребують налагодження. Як може розлагодитися будь-який механізм, так і в нашій складній системі психіки можуть статися збої. Якщо вчасно налагодити, то далі організм повертається до своєї нормальної роботи. Якщо знехтувати першими проявами, ситуація задавнюється, ускладнюється і потребуватиме більше зусиль для відновлення.

На що звертати увагу. Травматичні події, які нам довелося пережити, коли було страшно, відчувалася безпомічність, шок – це пікові навантаження на нашу психіку. Вони є зараз у багатьох. Проявитися

перевантаження психіки і емоції можуть й тоді, коли вже немає самих загрозливих подій.

Симптоми пост-травматичного стресового розладу

Різні прояви психотравматизації можна об'єднати в чотири групи симптомів: втручання, ізоляція, думки, збудження).

Групи симптомів ПТСР (мнемотехніка)

Чотирифакторна модель симптомів DSM-5

- A. Травмівна подія** (неочікуваний сильний страх), відчуття руйнації свого життєвого світу
- B. Інтрузії** (неконтрольовані спогади, нічні кошмари, напади минулого)
- C. Уникання** (небажання згадувати, спілкуватися, самоізоляція, відчуження)
- D. Когнітивні зміни** (негативні думки, погіршення уваги, забування, негативні стани, відчуття неможливості позитивних емоцій)
- E. Тривога-перезбудження** (гіперпильність, неможливість розслабитися і заснути, старт-реакція)

- B1: recurrent thoughts of trauma
- B2: recurrent dreams of trauma
- B3: flashbacks
- B4: psychological cue reactivity
- B5: physiological cue reactivity
- C1: avoidance of thoughts of trauma
- C2: avoidance of reminders of trauma
- D1: memory impairment
- D2: negative beliefs
- D3: distorted blame
- D4: persistent negative emotional state
- D5: diminished interest in activities
- D6: feelings of detachment from others
- D7: inability to experience positive emotions
- E1: irritability or anger
- E2: reckless or self-destructive behaviour
- E3: hypervigilance
- E4: exaggerated startle response
- E5: difficulty concentrating
- E6: sleeping difficulties

A systematic literature review of PTSD's latent structure in the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-IV to DSM-5
Cherie Armour ^{1*}, Jana Müllerová ², Jon D. Elhai ³ *Clinical Psychology Review* 41 (2016) 60-74

Рис8. Групи симптомів посттравматичних стресових розладів

Втручання в наші стани відбуваються у формі раптових неконтрольованих спогадів, викликаних, наприклад, звуком, який нагадує і ніби переносить нас у травмівну ситуацію; або повторювані кошмарні сни, в яких повторюються наші емоції. Ці прояви пов'язані з усіма іншими, впливаючи на них, ми можемо змінити ситуацію і з втручаннями. Вказівним пальцем ми крутимо біля виска – символізує інтрузію.

Друга група – ізоляція, яка виникає через те, що ми намагаємося уникнути всього, що може нагадати про травмівну подію. Не говоримо про неї, наче цього не було, не спілкуємося з іншими, щоб не нагадали, але потрапляючи в ізоляцію від інших людей ми не покращуємо свій стан, а часто навпаки заморожуємо свої емоції, не даємо їм рухатися, оновлюватися в контактах з іншими. Поділяння емоцій змінює наші стани, може дати розраду і полегшення. Для цього людство створило багато ритуалів, бо спільна емоція – це людська цінність. Середнім пальцем ми виражаємо максимальну ступінь бажання всіх «послати» услід за руським кораблем (символізує віджуження і уникнення).

Третя група – це відчуття безпомічності перед своїми станами, а також зміна думки про себе, зниження самооцінки, тому що під впливом сильних емоцій може погіршитися пам'ять, забуваються важливі речі – не як раніше, погіршується концентрація уваги, падає продуктивність, на ту ж

саму роботу потрібне більше часу. І думки «я не такий, як раніше» лякають і додають іще напруження. Замкнене коло веде до погіршення стану. Від нав'язливих думок ми можемо позбавитися повністю віддавшись фізичному навантаженню, фізичній командній грі, або роблячи вправи з уявною взаємодією зі стихіями. Цей палець називається безіменний – то буде символізувати порушення пам'яті, аж навіть своє ім'я забув.

Четверта група – це постійна тривога, яка проявляється як збудження в нервовій системі, неможливість розслабитися, складність заснути, поганий сон, що не дає відчуття відпочинку. Перезбудження і емоційна напруга приводить до того, що зростає роздратованість і трапляються емоційні реакції, які виплескуються, бо неможливо стриматися. Вони сприймаються як агресивний випад, напад гніву, що погано піддається контролю, не відповідає по силі причині, яка його викликала, адже добавилася енергія з нашого напруження, це впливає на близьких, що потрапляють під такі «емоційні удари». Повернення до емоційного балансу можна досягати завдяки відреагуванню емоційного напруження фізичним напруженням аж до поту, до м'язової втоми. Посилюючи збудження і даючи тілесні вправи, які навантажують м'язи у відповідності до інстинктивних реакцій – ховатися, бігти, нападати – ми змінюємо і свій емоційний стан. Включаються усі системи, які реалізують емоцію через тілесність. Мізинець – найслабший з пальців, уявімо, що він аж увесь трясеться від слабкості – це гіперзбудження від виснаження.

Всі п'ять пальців складаються в кулак – символ сили, що здатна разом (усі пальці стиснуті) здолати перешкоду. Але ще один прийом – великий палець, який символізує травмівну подію. Бо якщо не було такої події, то всі решта симптомів можуть бути поясненні іншими причинами. Травмівна подія – це ситуація, в якій була загроза життю своєму, або іншої людини, загроза фізичній цілісності, насильство. Сама подія має сприйматися людиною, це називається експозиція. Тобто, якщо, наприклад, падали бомби, а ви в цей час були без свідомості, не сприймали цю подію, то тільки знання про те, що відбулося, не дає психотравми, має бути експозиція. І третій компонент травмівної події – це реакція, сильна і дуже потужна руйнівна емоція. ПТСР викликає насамперед емоція страху – жах, переляк, паніка, шок. Інші емоції можуть посилювати реакцію – розпач, гнів, провина та ін. Сильна емоційна реакція на загрозу життю і дає ті зміни в психіці, які призводять до гострого або посттравматичного стресового розладу. ПТСР проявляється від 3 до 6 місяців після завершення травмівних подій. Так що зараз ми всі переважно говоримо не про ПТСР, а про гострий травмаатичний стрес, оскільки загрози життю тривають. Для мнемотехніки ми використаємо парадоксальну символізацію – підніmemo великий палець у жесті, який показує, що все в порядку. Тому що психіка як розлагодилася, так її можна і полагодити. А поки це полагодження триватиме, підлаштувати найближче оточення так, щоб люди не посилювали

страждання, а підтримували опанування, а також щоб були поінформовані і враховували, бо тоді зменшується імовірність нашкодити один одному.

Якщо є прояви у сіх чотирьох груп, якщо вони проявляються часто, тривають довго (більше 2-х тижнів), посилюються і не знімаються вашими зусиллями, звертайтеся по допомогу до фахівців психологів. Ми всі перебуваємо в дуже схожих емоціях, які навіть називають колективною травмою, тому звертатися варто, ніхто не буде засуджувати за це, навпаки, в цьому проявляється ваша турбота себе і про рідних, про дітей, оскільки емоційні стани дорослих – це важлива частина середовища найближчого соціального розвитку для дитини. Турбота про власне психологічне благополуччя є запорукою безпечного розвивального середовища для дитини.

Зараз людство вже накопичило багато ефективних засобів надання психологічної допомоги, які багато разів підтвердили свою ефективність. Це раніше психіатрія виконувала репресивну функцію в тоталітарній державі, зараз ця медична послуга змінилася, втратила свою загрозливу функцію, але оскільки раніше за радянських часів це тривало протягом кількох поколінь, у громадській думці іще не відновилася довіра. Відновлення громади потребує налагодження сервісів психічного здоров'я і забезпечення надання фахової допомоги, зменшення бар'єрів звернення, чіткого інформування мешканців громади про сервіси допомоги і підтримки.

Історична довідка про психотравму як психічний розлад

Для організації комунікації варто володіти інформацією про офіційні документи і історію вивчення і надання допомоги людям, які страждають від травматичних стресів.

Історія вивчення емоційної реакції на травматичну подію почалась із дослідження у ХХ столітті травм війни, зокрема емоційних стресових реакцій військових під час Першої і потім Другої світових воєн. Це дало змогу Американській асоціації психіатрів у 1952 році офіційно ввести до класифікатора психічних розладів (DSM-I) окрему діагностичну категорію – травматичні неврози в розділі стресових синдромів. Посттравматичні стресові розлади як окрему нозологію введено у 1980 році у третьому виданні керівництва (DSM-III), що насамперед було пов'язано із узагальненням досвіду американських фахівців щодо надання допомоги комбатантам і полоненим часів в'єтнамської війни. Перші узагальнення негативного впливу травми на людину виокремлювали дві групи симптомів: 1) інтрузивні (небажані втручання минулого досвіду), коли мимовільні згадки про минулі події продовжують травмувати, і 2) заперечення й уникнення, коли людина свідомо або несвідомо прагне

позбавити себе визнання травматичного досвіду, не торкатися болючих спогадів. Надалі симптоми все більше диференціюють, виділяючи спільні для багатьох учасників реакції в дуже різних випадках: страх повторення травмуючої події, сором за безпорадність або спустошення, лють на джерело стресу, провина або сором за агресивні пориви, страх ідентифікувати жертв, відчуття себе жертвою, горе втрат.

Починаючи з 1980 року, коли вперше посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) було введено як нозологічну категорію PTSD до міжнародного класифікатору хвороб (Діагностично-статистичний посібник DSM-III), проблема посттравматичних змін психіки окремих осіб, військових і цивільних, загального впливу на людський потенціал країни не зменшує актуальності в усьому світі. ПТСР є одним з найпоширеніших наслідків стресового переживання травматичних подій, особливо в зонах конфліктів і серед біженців, з приблизно 5,6% поширеністю протягом життя серед людей, що пережили травматичну подію (Коепен та ін., 2017).

Ставлення до ПТСР як до розладу, який діагностується і лікується, відбулося під впливом низки соціальних рухів у США, таких як ветеранські, феміністські та групи захисту прав тих, хто пережив Голокост. ПТСР визначений у DSM-IV-TR, аналог якого офіційно чинний в Україні (Міжнародний класифікатор хвороб (ВОЗ, 1992)), як повторне переживання події, уникнення, емоційне оніміння і гіперзбудження. Гострий стресовий розлад та ПТСР є психічними розладами, що розвиваються у деяких осіб після травматичних подій, таких як природні та техногенні катастрофи, обстріли, бомбардування та інші загрози життю під час війни, сексуальне або фізичне насилля, дорожньо-транспортні пригоди, тортури тощо, які пов'язані з загрозою для власного життя (або іншої людини) або фізичної недоторканності та обумовили сильний страх, безпорадність або жах. Інші емоційні реакції пацієнтів включають провину, сором, гнів або емоційне оніміння. Згідно з уведеним у дію з 1 січня 2022 року DSM-5 для діагностики ПТСР використовується комплекс з 17 симптомів, групи цих симптомів ми запам'ятовували вище. Можете стиснути кулак, перебрати пальці і згадати симптоми для повторення і закріплення.

Поширення ПТСР в світі і в Україні

Епідеміологічна довідка з Уніфікованого клінічного протоколу первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги при реакції на важкий стрес та розлади адаптації, включаючи ПТСР (ЗАТВЕРДЖЕНО Наказ Міністерства охорони здоров'я України 23.02.2016 № 121) вказує, що офіційні дані МОЗ України щодо поширеності та захворюваності ПТСР в Україні на той час відсутні. За офіційними публічними даними Центру громадського здоров'я МОЗ України від 10.03.2022 повідомляється, що симптоми ПТСР

розвиваються приблизно у 12-20% військовослужбовців, які перенесли бойову травму, але не звернулися за психологічною допомогою через побоювання зневаги за прояви слабкості, боягузтва, загрозу військовій кар'єрі. Симптоми гострої травми виявляють у 60-80% військовослужбовців, які були очевидцями загибелі побратимів чи мирного населення або бачили тіла померлих. Ризик появи симптомів порушення психіки стосується більш молодих військовослужбовців, віком 18-24 років, у яких виявлено симптоми депресії або у яких були проблеми з алкоголем. Згідно з дослідженнями Світового банку 2021 р., порівняно з іншими країнами, в Україні зареєстровано особливо високий рівень депресії. За даними дослідження STEPS в Україні кожен восьмий дорослий (12,4%) повідомив про симптоми, що відповідають клінічному діагнозу депресії і лише 0,4% населення пройшли лікування антидепресантами або ходили на сеанси психотерапії.

Загальнонаціональних репрезентативних даних щодо рівня проявів симптомів ПТСР серед цивільного населення, які б дали можливість прогнозування навантаження на систему охорони здоров'я, в Україні досі бракує. За дослідженнями, проведеними серед міського населення України, біля 57% повідомляють про симптоми, що відповідають клінічному діагнозу ПТСР (Інститут соціальної та політичної психології, 2022). Дані щодо поширеності та захворюваності ПТСР досі ґрунтуються в основному на результатах великомасштабних епідеміологічних досліджень, проведених в США та Австралії, з яких випливає, що частота розвитку ПТСР становить 10-15% серед осіб, які зазнали впливу травматичних подій.

Поширеність прояву окремих симптомів посттравматичних стресових реакцій серед міських мешканців



База: всі респонденти, N=1000
 М2. Нижче наведено список проблем і скарг, які іноді виникають у людей у відповідь на стресовий життєвий досвід. Наскільки часто протягом ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ це було характерно для вас?

(Рис. 9. Рівень прояву симптомів ПТСР серед міського населення)

За відсутності досліджень у місцевій громаді варто орієнтуватися на виявлені показники, як загальний орієнтир прийняття рішень. Також варто

враховувати оцінку ПТСР з точки зору економічного навантаження і втрати продуктивності.

Посттравматичний стресовий розлад визнано в світі за серйозну проблему громадського здоров'я, яка спричиняє високі витрати. Оцінка тягара економічних втрат від ПТСР з точки зору людського потенціалу і загального впливу на суспільство вимірюється мільярдами доларів. Так, загальний надлишковий економічний тягар посттравматичних стресових розладів у США оцінювався в 232,2 мільярда доларів США на 2018 рік (19 630 доларів США на людину з ПТСР); цей економічний ефект враховує і прямі медичні витрати на лікування військових і цивільних, і непрямі, в тому числі 34,8 млрд.дол. через додаткову втрату продуктивності на робочих місцях, порівняно з тими, хто не має цього розладу, 46,2 млрд.дол. – через додаткове безробіття (Davis, 2022). Систематичний огляд 13 досліджень вартості хвороби та 18 економічних оцінок (Von der Warth, 2020) показав, що річні прямі надлишкові витрати становили від 512 до 19 435 дол. США, а річні непрямі додаткові витрати становили 5 021 дол. США ППС на людину в середньому в 2015 р. Витрати на охорону здоров'я підлітків і молодих людей з ПТСР у 2014 році в Німеччині за шестимісячний період склали в середньому 5243 євро на людину, зокрема включно з витратами на стаціонарне перебування в психіатричних лікарнях, загальних лікарнях і реабілітаційних установах, лікарняні в середньому 27 днів за цей період. Крім того, якість життя, пов'язана зі здоров'ям, була нижчою, учасники повідомили про втрату продуктивності на 61%, затримку в отриманні освіти, а також про те, що вони не змогли досягти навчальних цілей (Dams, 2020). Дослідники використовували різні методи оцінювання, проте залишаються єдині у своїх висновках: підвищення обізнаності про посттравматичний стресовий розлад, звернення по допомогу і застосування доказових методів лікування, необхідні для зменшення тяжкості захворювання та економічного тягара посттравматичного стресового розладу.

Травмаінформованість

Якщо прийняти ці орієнтири, потрібно визнати, що значна частина мешканців громади знаходиться в стресовому стані і потребує допомоги. Жодна громада не має можливості повноцінно задовольнити цю потребу. Виходом із цієї ситуації може бути застосування і відповідне інформування про необхідність травмаінформованих практик у постраждалій громаді на всіх рівнях її життя.

Сутність травмаінформованості – це враховування в своїх управлінських і комунікаційних політиках і практиках психологічних станів суб'єктів, які виникають внаслідок масової психотравматизації, а також надання відповідної психологічної підтримки.

Травмаінформованість включає в себе поінформованість про явище травматичного стресу і його наслідки, розуміння симптомів стресових розладів і знання про ефективні способи підтримки при появі симптомів, знання про токсичні способи спілкування, які потенційно можуть погіршити стани психотравмованої людини, створення регулятивів аби запобігати токсичному спілкуванню.

У класі будь-який стимул може стати тригером і викликати реакцію, яка видається неадекватною людям, що не пережили травматичних подій. Наприклад, за вікном завелася машина і виник різкий звук з вихлопної труби. Неочікуваний звук може активізувати травматичні неконтрольовані спогади і дитина падає серед класу під парту. Важливо, щоб до травми не приєднувалося цькування. Сміх з цих реакцій може бути захисним, тому потрібно організувати взаєморозуміння. «Ми засміялися від неочікуваності, ми не були готові, вибач. Ми не маємо намірів зашкодити, намагаємося зрозуміти і підтримати всім, чим зможемо. Переживши те, що тобі дісталось, ще не відомо, як би ми самі поводитися». Це можна робити тоді, коли дитина стабілізована, повернулася до тями, попила води, побула якийсь час без зайвої уваги однолітків, щоб себе опанувати. Такі реакції мають бути нормалізовані. Тобто, так, це нормальні реакції на ненормальні події, які прийшлося пережити. Якийсь час психіка буде з цим справлятися таким способом захищаючи життя. Не варто себе звинувачувати і лаяти за неадекватність, переживати, що це комусь завадило. У тому й полягає травмаінформованість, що всі розуміють і приймають можливість таких реакцій. У кожному індивідуальному випадку психолог може допомогти розібратися в ситуації і підібрати способи, які сприятимуть покращенню.

Медіатравматизація

Медіатравматизація – це погіршення психічного стану під впливом того контенту, який сприймається з медіа. Медіаконтент може витупати тригером повернення травматичних спогадів. Проте медіа можуть погіршувати психічні стани не тільки в тих, хто пережив безпосередню загрозу.

У огляді стресогенних чинників ПТСР для дітей зазначається, що стресор включає три елементи - подія, експозиція і суб'єктивна реакція дитини. Вплив висвітлення в ЗМІ події розглядається як експозиція стресора, яка може призводити до розвитку в дитини ПТСР [27; 28]. Разом з тим, світовий досвід показує, що в суспільствах, які стикаються з тривалим впливом війни, емпіричні дослідження надають неоднозначну підтримку групуванню кластерів симптомів посттравматичного стресового розладу. Прихована структура посттравматичного стресового розладу наразі складається з чотирьох (замість трьох у DSM-IV) кластерів симптомів (тобто втручання, уникнення, негативний настрій і пізнання, і збудження та

реактивність) [30]. Значну роль у розумінні травми і посттравматичних стресових розладів має також культурний чинник, зокрема медіа, з їхньою політикою висвітлення, як травматичних подій, так і процесів зцілення, системи надання психологічної допомоги [31].

Медіатравма визначається нами як психічна травма, що виникла під інтенсивним впливом медіаконтенту, як шкідлива для психіки реакція на емоційно значущу подію, що зачіпає важливі сфери існування людини. Психотравматизація внаслідок експозиції висвітлених у медіа подій вперше зафіксовано в США, де після терактів Бостонського марафону, показаних по телебаченню, почали звертатися зі скаргами люди, які не були безпосередніми свідками цих подій [32]. Симптоми, на які скаржилися глядачі, були схожі на симптоми ПТСР. Аналогічні феномени було зафіксовано після висвітлення в медіа терористичного акту в Оклахома сیتی (1995), терористичної атаки 9.11.2001 на будівлі-близнюки в Нью-Йорку та інші [33].

У концепті колективної історичної пам'яті також підкреслюється роль візуального образу страждань, який є складовою формування колективної травми та її меморалізації [34]. Разом з тим, питання вагомості впливу медіа на формування ПТСР в дітей залишається недостатньо дослідженим.

Зв'язок медіатравматизації війни, кібервіктимізації дітей з вітальністю і психологічним благополуччям досліджується з 2014 р. лабораторією психології масової комунікації і медіаосвіти Інституту соціальної та політичної психології НАПН України. Зважаючи на обґрунтовану емпіричними дослідженнями вікову періодизацію медіаризиків [35; 36], можна припустити, що експозиція травматичних подій в медіа справлятиме різний ефект на дітей різного віку.

Так, на дітей до 6 років у силу особливо високої візуальної чутливості експозиція візуальних образів війни буде особливо травматичною, оскільки побачений образ, який лякає, буде відтворюватися в іконічній дитячій пам'яті і продовжувати викликати емоцію (буквально «стояти перед очима»).

У дітей молодшого шкільного віку ризики медіатравматизації внаслідок візуальної пролонгації образу будуть зменшуватися (згідно з індивідуальними відмінностями), проте зростатиме ризик морального враження, оскільки саме в цей віковий період формуються базові загальні уявлення, розрізнення намірів, дій і наслідків, усвідомлюються базові етичні категорії, закладаються механізми вольової і ціннісної саморегуляції.

Для старших школярів найбільшим буде ризик залучення до війни в безпосередніх бойових діях внаслідок обробки отриманих з інформаційного

поля даних. Зазвичай це визначалося як ризик криміналізації, потрапляння в злочинні угруповання тощо. Цей ризик виникає внаслідок відчуття дорослості, характерного для підлітка, яке не забезпечується глибиною розуміння складності соціальних стосунків. Бажання бути дорослим настільки велике, що підлітком можна легко маніпулювати і експлуатувати, в тому числі ризик потрапити в сексуальну експлуатацію. Війна – це не дитяча справа, але підлітки вже себе не вважають дітьми, прагнуть брати участь у важливих для них справах на рівні з дорослими. Проте відповідальність дорослих полягає в тому, щоб війна залишалася справою дорослих, а підлітки скористалися часом, який у них є, щоб підвищити свою живучість і ефективність, розвинути себе якнайкраще, виходячи із природного бажання бути зараз корисним.

Рекомендована література

Найдьонова Л.А., Умеренкова Н.Ф., Вознесенська Н.І., Череповська Н.І., Чаплінська Ю.С., Дятел Н.Л. (2022). Наскрізна медіаосвіта в умовах війни : збірник навчальних програм / ред. Найдьонова Л.А., Умеренкова Н.Ф. К. : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. (10 авт.арк)

Найдьонова Л.А. (2022). Медіапсихологія воєнного часу : електронний підручник К., К. : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. (13 авт.арк)

Найдьонова Л.А., Вознесенська Н.І., Череповська Н.І., Чаплінська Ю.С., Умеренкова Н.Ф., Дятел Н.Л. (2022). Інноваційні психологічні засоби розвитку медіаосвіти в умовах екстремальної дистанційності війни / Ред. Найдьонова Л.А., Вознесенська О.Л. К., 2022. (14,0 авт.арк.)

Розділ 2. Здоров'язбережувальна медіаосвіта: інструменти та методика впровадження (Умеренкова Наталія Федорівна)

Методичні рекомендації до програми підвищення кваліфікації вчителів «**Здоров'язбережувальна медіаосвіта: інструменти та методика впровадження**» містять засоби, що підібрано таки чином, щоб вони могли використовуватися на всіх рівнях освіти. Розробку спрямовано на розвиток здоров'язбережувального потенціалу медіаосвіти у закладі освіти. Складається набір інструментів з трьох модулів. Перший модуль спрямований на ознайомлення педагогічних працівників з практичними інструментами тілесно-орієнтованих засобів супроводу медіаосвіти та їх застосування для покращення власного емоційного стану. Другий модуль розкриває методику впровадження здоров'язбережувальних компонентів у навчальні заняття (наприклад, дистанційні уроки). Третій модуль орієнтований на ознайомлення з методиками інтеграції здоров'язбережувальних компонентів у освітній процес навчального закладу та взаємодію з батьками.

Програмою передбачено формування психологічної, емоційно-етичної, рефлексивної та здоров'язбережувальної компетентностей та компетентності педагогічного партнерства. Загальна сукупність засобів розрахована на 14 годин.

Вступ

Пандемія COVID-19 і запроваджені карантинні обмеження зумовили перехід до масового застосування дистанційних форм освіти. Повномасштабне вторгнення РФ на територію України зумовило додаткові виклики і для системи освіти, і для психічного здоров'я громадян загалом та вихованців закладів освіти зокрема. Вимушене переміщення, евакуація за кордон, навчання в укриттях зумовили потребу вдосконалення дистанційних форм навчання для забезпечення освітнього процесу загалом. У свою чергу існуючі обставини зумовили збільшення кількості часу на дистанційне та онлайн навчання. До того ж безпекові ризики на території України та вимушена евакуація за кордон збільшили кількість екранних практик дітей для соціальної взаємодії з друзями та однолітками. Для

педагогічних працівників нові обставини в умовах війни, що пов'язані із власною безпекою і безпекою навчального процесу, доступом до технологічних ресурсів забезпечення дистанційного навчання, різноманітним емоційним станом учнів, також зумовили чималі виклики.

Мета – надання узагальненого і систематизованого знання про психологічні механізми тілесно-орієнтованих засобів супроводу медіаосвіти, ознайомлення із практичними інструментами впровадження компонентів здоров'язбережувальної медіаосвіти під час медіаопосередкованого навчання.

Матеріали курсу складаються із трьох змістових модулів у визначеній послідовності таким чином, щоб на першому етапі, під час першого модулю, педагогічні працівники мали змогу протестувати запропонований інструментарій на власному досвіді; під час другого модулю, на другому етапі, через призму власного навчального предмету та вікової категорії учнів мали змогу обрати комбінацію інструментів для впровадження під час уроків. Заключний модуль спрямований на створення підґрунтя для формування здоров'язбережувального середовища у закладі освіти загалом.

Як переключити свою увагу з однієї діяльності на іншу

Мікромодуль 1. Вправа «гімнастика для мозку»

Дві вправи спрямовані на переключення уваги та на активізацію взаємодії правої і лівої півкуль головного мозку. Ці вправи можна виконувати вранці, або протягом дня, коли вам потрібно включитися в роботу, активізувати свою розумову діяльність, або переключитися.



1. Лівою рукою торкаємося кінчика носа, правою рукою, навхрест, торкаємося лівого вуха. Потім змінюємо: правою рукою – кінчика носа, лівою – правого вуха (так, як це виглядає).

2. Ставимо долоні паралельно одна одній, загинаємо на лівій руці великий палець всередину, залишаючи долоню відкритою. Праву руку складаємо в кулак, залишаючи великий палець зовні, наче «лайк». Потім змінюємо: загинаємо великий палець – на правій руці, ліву формуємо в «лайк». І так по-чергово змінюємо положення рук спершу повільно, потім пришвидшуємо темп виконання вправи.



Ця вправа дає можливість повеселитися, якщо не зразу виходить, посміятися разом над своїми помилками, відчути гордість, якщо нарешті вийшло. Всі ці позитивні емоції, розділені в дистанційно розділеній групі виконують функцію ситуативної підтримки, створюють атмосферу для відновлення. Проте самі по собі вправи також мають ефект управління власними станами. Вправи можуть бути корисні як мікромодуль, який вбудовується в будь-які заняття для налаштування, розвантаження від втоми і активізації уваги.

Як допомогти собі в момент стресової ситуації

Медіаповідомлення про травматичні події можуть посилювати стрес, тому медіаосвіта сьогодні має включати антистресову підготовку.

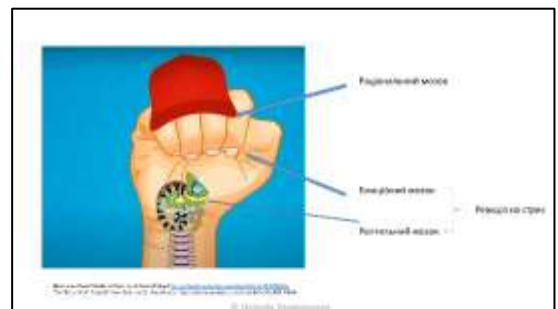
Перш ніж відповісти на питання, як собі допомогти в стресовій ситуації, потрібно сказати кілька слів про стрес та його психофізіологію. Тут буде більше про принцип, аніж про деталізовану нейробіологічну реакцію (про це можна прочитати у Роберта Сапольски)

Стрес (за Гансом Сельє) - це реакція на таку подію, коли відбувається щось, що перевищує на якийсь час можливості адаптації організму. Стрес – це не сама подія, а неспецифічна реакція на неї.

Модель мозку на прикладі руки/Hand model of brain, яку розробив американський лікар Daniel Siegel, демонструє психофізіологію стресу.

Тут наводиться спрощена форма, в оригіналі вона більш складна (Джерело: Hand Model of Brain by Dr Daniel Siegel

<https://www.youtube.com/watch?v=gm9CIJ74Oxw>).



Складіть руку в кулак: великий палець загинаємо всередину, чотири пальці накривають великий палець згори. Верхня частина (чотири пальці) означає

– кору головного мозку, зігнуті пальці – ту частину кори яка відповідає за аналіз ситуації, прийняття рішення, контроль і управління емоціями, тобто якщо узагальнено-це раціональний мозок (лобні долі кори).

Внутрішня частина (зігнутий великий палець) означає-лімбічну систему, яка тісно взаємодіє із стовбуром головного мозку, що регулює наші процеси дихання, їжі, руху, передаючи сигнали через спинний мозок в органи тіла. Узагальнено цю частину ми називаємо емоційний мозок, який в сукупності з рептильним мозком (див. рис.) реагує трьома базовими реакціями-**Бий, Біжи, Замри**.

Зап'ястя символізує рептильний мозок, через який головний мозок подає сигнали спинному мозку і стимулює відповідні тілесні реакції. *Якщо ми відчуваємо/бачимо/уявляємо якусь небезпеку, будь яку: раціональний мозок сигналізує емоційному, що потрібно рятуватися і «передає естафету» емоційному мозку, запускає реакції БИЙ/БІЖ/ЗАМРИ і тим самим допомагає організму вижити в умовах реальної небезпеки.*

У якості метафори тут можна використати каструлю, яка починає кипіти і кришка підіймається. Тобто наш «раціональний мозок» піднімається, немов кришка.

В цей момент наше тіло починає реагувати у режимі Бити, Бігти (залежно від ситуації). Це Зумовлює швидке дихання, «гормональний коктейль» запускається: тобто відбувається все, що насичує кров киснем і допомагає м'язам рухатися, тому що нам потрібно вижити. Коли мозок отримує сигнали, що ми в безпеці, фізіологічні процеси вирівнюються. Дихання стає повільним, серцебиття та тиск стабілізується, у м'язах ми відчуваємо розслаблення, системи та органи сприймають сигнали спокою та безпеки.

І коли ситуація небезпеки реальна, а наша відповідь організму така, як описано вище, відбувається нормальний природний процес початку і завершення реагування на стресову ситуацію.

Але коли небезпека наявна лише у нашому мозку – ми про щось хвилюємося, боїмося – реакції запускаються аналогічні до реальної небезпеки. Оскільки мозок однаково реагує на реальну і уявну загрозу. Єдина і ключова відмінність – це відсутність реалізації потенціалу енергії, яка вже активізувалась у реакцію БИЙ/БІЖИ, але ані бою, ані бігу немає.

Такий стан зумовлює активізацію усіх систем організму і напруження м'язів, які готові бити або бігти, але оскільки фізичної необхідності або можливості це робити немає, тонус м'язів залишається. І якщо цей стан

повторюється часто, це може призвести до незрозумілих відчуттів дискомфорту в тілі, головного болю, тощо.

Ця вся схема працює у нас автоматично. Це наша система виживання. У нас автоматично вмикаються наші захисні процеси на кілька секунд раніше аніж ми починаємо регулювати це раціональним мозком. Для прикладу, згадайте ситуацію, коли ви сидите з колегою в одній кімнаті і він вам каже, що зараз вийде і повернеться. Але, коли виходить, випадково гучно грюкає дверима. Ви знаєте, що це колега вийшов, знаєте, що це двері грюкнули, але якщо двері дуже гучно стукнуть, з великою вірогідністю ви злегка підскочите, або відчуєте легке стиснення в районі діафрагми. Хоча за кілька секунд ви переключитесь, оскільки раціональний мозок вже дасть сигнал, що це двері і ви в безпеці і тілесна реакція також швидко вирівнюється.

Чи можемо ми управляти цим процесом, щоб запобігти таким станам напруження?

Звісно, можемо. Наш раціональний мозок якраз і відповідає за те, щоб оцінювати рівень загрози і адекватно реагувати на неї. **Наші думки запускають наші емоції, а емоції поведінку, а поведінка впливає на наші думки та емоції і почуття.**

Разом з тим, ви могли помітити у житті, як ми мислимо, коли знаходимося в емоційно-напруженій ситуації, яка дещо вища рівня нашої існуючої адаптації: нам важко сконцентруватися, ми погано приймаємо рішення, не можемо згадати ті чи інші моменти або, навіть, підібрати слова. Тобто,

коли у нас «кришка піднята» (відповідно до моделі мозку на прикладі руки) у нас нема ресурсу думати, аналітичні здібності працюють гірше, ми знаходимося у стані емоції страху і запускаються поведінкові реакції «виживання» Бий/Біжи.

Тому найкоротший шлях «розірвати» це коло – це запустити іншу форму поведінки. Оскільки на наш емоційний стан ми можемо впливати як через думки, тобто «згори вниз», так і через тілесну поведінку, тобто «знизу вгору».

Найбільш коротким шляхом впливу через тілесну поведінку є дихання. Оскільки в момент стресової реакції ми не можемо «підкрутити» тиск чи серцебиття, а от змінити дихання можемо.



Тобто, коли ми дихаємо повільно, ми сигналізуємо нашому емоційному мозку, що все добре, ми в безпеці, він заспокоюється і «кришка» стає на місце. І після цього наш раціональний мозок здатен оцінити ситуацію краще і знайти кращий варіант рішення у той момент.

Мікромодуль 2. Дихальна вправа «п'ятірка»

Вправа так називається, оскільки ми робимо вдих, рахуючи до п'яти і видих, рахуючи до п'яти, також тривалість вправи 5 хвилин (за суб'єктивними відчуттями). Дихання здійснюється животом (черевне дихання).

Чому для розслаблення ми використовуємо черевне дихання? Перш за все, тому що так видих може бути глибший і існуючий дисбаланс кисню і вуглекислого газу, який з'являється при швидкому або поверхневому стресовому диханні, швидше вирівнюється.

Також, тому що наш організм так побудований, що всі життєво важливі органи знаходяться в черевній порожнині. Тому як тільки відбувається, щось, що включає реакцію Бий або Біжи, ми групуємося, щоб захистити ці органи (наприклад, як боксери під час бою). Рівень напруги при різній ситуації буде різним. Але так чи інакше у районі діафрагми відбувається стиснення.

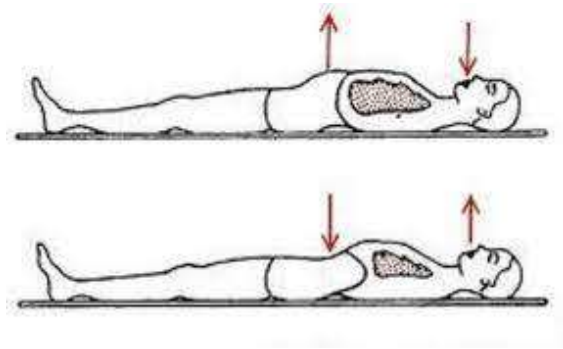
Тобто тіло сигналізує «емоційному мозку», що ми в емоційній напрузі. Таку напругу в області діафрагми ви могли бачити, як тілесні прояви тіла: спазм шлунку або нудота, коли перенервували, та інші прояви кишково-шлункового тракту.

Тому коли ми дихаємо животом, ми природнім чином дотискаємо напругу в м'язах в районі діафрагми і тим самим отримуємо розслаблення в цій зоні. Таким чином ми знімаємо спазм і це дає змогу грудній клітині розправитись, плечам вирівнятись і допомагає відновити кисневий баланс.

Супутніми реакціями може бути гикавка, позіхання, кашель, легке запаморочення. Це все нормальні ефекти при розслабленні м'язів.

Дихання починається з видиху, через рот. Чому з видиху? Оскільки в стресовому стані більше вдихаємо, щоб наситити кров киснем для руху м'язів, для балансу нам потрібно видихнути, щоб вивільнити надлишки вуглекислого газу.

Вдих здійснюється через ніс. Видих і вдих відбуваються плавно без затримки дихання. Ритміка дихання, а саме вдих і



видих мають тривати однаковий проміжок часу, 5 секунд. Коли видих, живіт наче здувається, коли вдих – наче надувається.

Вдих і видих відбуваються без пауз між ними. Робимо вдих 1-2-3-4-5, видих 1-2-3-4-5.

Вправу слід виконувати від 5 хвилин. Ефекту вистачає на близько 4 годин. Для посилення ефекту, можна покласти руку на живіт.

Коли варто виконувати: в момент стресової ситуації. А також щодня хоча б один раз на день для профілактики та напрацювання механізму, який при стресовій ситуації буде швидше задіяний.

Протипоказання. Не виконувати перед сном.

Що робити, якщо забули про дихання в момент стресової реакції?

Мікромодуль 3. Масаж долоні

Можна виконати *вправу «масаж долоні»*. Краще промасажувати ліву долоню. Чому ліву долоню? Відомо, що наші півкулі мозку і частини тіла взаємодіють навхрест: права частина мозку у більшій мірі регулює ліву частину тіла, ліва – праву. У права частина мозку регулює у більшій мірі емоційні прояви. Тобто, коли ми відчуваємо перезбудження емоційного мозку, ми можемо допомогти собі знизити рівень емоційної напруги, масажуючи ліву долоню, і тим самим допомогти емоційному центру заспокоїтися. Так ми «виграємо» кілька секунд, щоб перехопити реакцію емоційного мозку і включити раціональний мозок.

Масаж лівої долоні потрібно здійснювати великим пальцем правої руки від центру долоні до кожного з пальців, спостерігаючи за відчуттям під великим пальцем, яким здійснюється масаж. Масажувати від кількох секунд до однієї хвилини. А після цього можна подихати вправу «п'ятірку».

Що робити, якщо в момент стресової ситуації, ви забули про дихання, а активно масажувати ліву долоню не виходить?

Мікромодуль 4. Контакт пальців

Ви можете зробити вправу «контакт пальців». Під час цієї вправи потрібно просто натиснути нігтем великого пальця лівої руки на пучку вказівного пальця лівої руки. Для оточуючих це буде непомітно. Для вас це буде переключення, яке допоможе «виграти» кілька секунд у вашого емоційного мозку, поставити раціональний мозок («кришку») на місце і ваш раціональний мозок згадає про дихання, після чого є змога вирівняти свій стан диханням (черевним), починаючи з видиху.

Як допомогти собі, коли є наслідки стресу

Вище вже згадувалось про те, як при стресових реакціях, що залишаються в тілі, накопичується м'язова напруга. Відбувається це оскільки, стан тривоги, небезпеки, страху, які є в нашій уяві, не реалізовується до кінця через наше тіло. Тобто, коли нас щось напружує, піднімається наша «кришка», владу бере «емоційний мозок», який подає сигнал в тіло БИЙ/БІЖИ, запускається гормональний коктейль, і наші м'язи приводяться до дії, щоб бігти або бити, тобто ми групуємося. Бо для того, щоб вдарити або бігти, ми не можемо бути розслаблені, ми маємо додатково напружитися, і лише тоді зможемо або бігти або бити. Але ми не б'ємо чи біжимо кожного разу, коли відчуваємо емоційну напругу.



Тоді м'язовий каркас залишається в напрузі немов би серветка, яка стиснулася набула форми «гармошки». І якщо цю напругу не знімати, то кожна наступна емоційна ситуація буде дотискати наш м'язовий каркас.

В такому стиснутому стані м'язів, кров циркулює гірше, кисень до мозку постачається гірше.

Відповідно, в таких ситуаціях, найчастіше ми починаємо відчувати головний біль. Також коли м'язи напружені, ми відчуваємо біль у шії, плечах, животі, поясниці.

Мікромодуль 5. Прогресивна релаксація

*Для того, щоб своєчасно знімати щоденну тілесну і емоційну напругу рекомендуємо використовувати комплекс вправ з **прогресивно-м'язевої релаксації за Джекобсоном**.*

Цей комплекс розробив американський лікар Едмунд Джекобсон, який використовував його для лікування різноманітних станів, які супроводжуються психоемоційним напруженням. Техніка полягає в тому, що ми по-чергово напружуємо і розслаблюємо різні групи м'язів.

Техніка може бути корисною, якщо:

- Ви відчуваєте емоційне напруження
- Проводите багато часу за комп'ютером
- Ведете малорухливий спосіб життя
- Відчуваєте дискомфорт у різних частинах тіла і різних групах м'язів

Протипоказання: Якщо у вас недавно було хірургічне втручання і є свіжі шви, вам краще не виконувати вправу у повній мірі. Ви можете виконувати вправи, уявляючи напруження, а розслаблення здійснювати у повній мірі.

Пропонується варіант із 11 вправ, кожен з яких варто робити 3 рази підряд:

1. Починаємо з кисті рук. Руки можна покласти на коліна, стискаємо лише кисть руки в кулак, намагаючись не стискати інші частини руки. Стискаємо і рахуємо до 8. Далі струшуємо залишки напруги, щоб посилити розслаблення і теж рахуємо до 8.
2. Напружуємо, передпліччя (частина руки до плеча, окрім кисті). Рахуємо до 8. Розслаблюємо струшуючи залишки напруги від плеча, без активних рухів плечима, рахуємо до 8.
3. Піднімаємо плечі, залишаючи голову на місці (голова втягується наче в черепахи), рахуємо до 8. Розслаблюємо струшуючи залишки напруги від плеча, без активних рухів плечима, рахуємо до 8.
4. Опускаємо підборіддя, натягуючи до ямочки внизу шиї так, щоб відчувати напруження в комірцевій зоні (задня частина шиї), рахуємо до 8. Наступна напружуємо лопатки, при стисненні, вони наче тягнуться одна до одної. Розслаблюємо струшуючи залишки напруги від плеча, без активних рухів плечима, рахуємо до 8.
5. Зводимо лопатки, рахуємо до 8. Розслаблюємо струшуючи залишки напруги від плеча, без активних рухів плечима, рахуємо до 8.
6. Напружуємо живіт. Виглядає це наче ви втягуєте живіт і напружуєте прес. При правильному виконанні буде напруження в області діафрагми під ребрами. Рахуємо до 8. Розслаблюємо, роблячи легкі рухи тулубом рахуємо до 8.
7. Напружуємо поясницю, наче виштовхуючи живіт уперед. Рахуємо до 8. Розслаблюємо, роблячи легкі рухи тулубом рахуємо до 8.
8. Напружуємо сідниці, наче стискаємо їх. При правильному виконанні вправи, у вас буде відчуття, наче ви трішки піднімаєтеся на сідницях. Рахуємо до 8. Розслаблюємо, злегка рухаючи сідницями і рахуємо до 8.
9. Напружуємо ноги. Випрямляємо ноги перед собою, натягуючи кінчики носків на себе. При правильному виконанні, буде відчуватися натягнення м'язів задньої частини ніг. Рахуємо до 8. Розслаблюємо, поставивши стопи на підлогу, постукуючи п'ятами, не відриваючи носки, рахуємо до 8.
10. Вправа для ступнів ніг. Обережно загинаємо пальці ніг всередину і рахуємо до 8. При правильному виконанні буде відчувати ся легке напруження у середній частині стопи. Розслаблюємо, поставивши

стопи на підлогу, постукуючи п'ятами, не відриваючи носки, рахуємо до 8.

11. Напружуємо усі м'язи обличчя, наче сильно мружимося, відчуваючи напруження навколо очей, носа і рота. Робимо із закритими очима. Рахуємо до 8. Розслаблюючи, намагаємось максимально відпустити щелепу, рухаючи голову з права наліво, рахуємо до 8.

Методика виконання, тестування перед початком вправи, техніка безпеки, тестування після вправи: <https://www.youtube.com/watch?v=5d4zL6weP1c> (з 0:28)

Техніка прогресивної м'язової релаксації за Джекобсоном: коротка версія з вправами для демонстрації: <https://www.youtube.com/watch?v=k6Kz48NJ4xg&t=26s>

Виконання повного комплексу один раз займає 5 хв. часу і подарує суттєве покращення самопочуття. Можна робити у будь-який час дня, головне не робити пізніше аніж за годину до сну. Кількість разів на день не обмежена. Також можна робити окремі вправи, якщо ви відчуваєте напруження в окремих ділянках тіла (наприклад плечі, лопатки, спина, ноги, сідниці).

Мікромодуль 6. Теплінг (постукування)

Самодопомога з точкового масажу-комплекс ритмічного простукування окремих активних точок тіла допомагає зняти напругу нервової системи

Простукайте легко пучками пальців різні частини тіла (7-10 разів кожно) у такій послідовності: початок брів (кутики), зона скроні (зовнішня частина очей), під очима, в ямці під носом, в ямці на підборідді, кожен палець правої руки, де нігтьова пластина з внутрішнього боку (по-черзі), зона під ключицями. Зробіть вдих та видих, слідкуючи, щоб видих був у двічі довший аніж вдих. Повторіть тричі. Подивіться на ваше самопочуття. Якщо дискомфорт ще є, зробіть весь цикл простукування ще раз, але тепер простукайте кожен палець лівої руки і так само завершіть диханням. Робити повтори можна доти, доки самопочуття не покращиться. Кількість разів на день необмежена. Також можна робити перед сном

Мікромодуль 7. Масаж півкуль мозку (інша назва «гостьові пальчики»)

Почергово натисніть нігтем великого пальця на пучку кожного із інших пальців. А потім нігтем кожного пальця на пучку великого. Метафорично, наче спершу великий палець «йде в гості» до вказівного, середнього, безіменного і мізинця, а потім мізинець «йде» до великого, безіменний – до

великого, середній –до великого, вказівний – до великого. Зробіть не менше 5 сетів (1 сет=рух в одну та іншу сторону). Робіть ритмічно та повільно. Для кращого ефекту розслаблення можна робити із закритими очима.

Після засвоєння цієї вправи, можна її використовувати для регуляції активності. Пришвидшення темпу активізує, вповільнення темпу – заспокоює.

Як знімати емоційну напругу щодня

Для зняття емоційної напруги щодня можна використовувати усі запропоновані інструменти разом, або окремо. Сталий ефект, так би мовити «емоційний імунітет» може бути сформований застосуванні інструменту протягом 21 дня. Оскільки для формування нового нейронного зв'язку, як вважається за останніми нейропсихологічними дослідженнями, необхідно 21 день. Узагальнений перелік інструментів, які можна застосовувати щодня.

1. Виконувати дихальні вправи (хоча б раз на день)
2. Виконувати вправи з прогресивно-м'язевої релаксації. Для сталого ефекту цей комплекс вправ варто робити кожного дня хоча б раз на день, виконуючи кожен вправу тричі.
3. Робити вправу «масаж півкуль мозку». Можна робити як протягом дня, так і перед сном.
4. Робити тепінг. Можна робити як протягом дня, так і перед сном.

Інтеграція здоров'язберезувальних компонентів у освітній процес навчального закладу

Мета модулю: продемонструвати слухачам кроки та інструментарій інтеграції здоров'язберезувальних компонентів у освітній процес навчального закладу

Завдання:

1. Сформулювати уявлення про комплексний підхід під час інтеграції здоров'язберезувальних засобів супроводу медіаосвіти у освітній процес

2. Надати методику залучення батьків до формування здоров'язберезувального освітнього середовища під час медіаопосередкованого навчання.

Принципи інтеграції мікромодулів у заняття

Рекомендації цього блоку можна застосовувати безвідносно до теми модуля та класу. Їх використання може бути логічною частиною будь-якого уроку за рішенням педагога. Запропоновані вправи можна використовувати окремо поодиноці, та комбінуючи у довільному порядку. Доречність використання кожної конкретної вправи визначається педагогом.

Рекомендації до використання нижче зазначених технік:

1. Після перегляду медіаконтенту, який викликає хвилюючі емоційні стани;
2. На початку уроку для вирівнювання емоційного стану класу
3. Наприкінці уроку для відновлення ресурсного стану учнів.
4. У будь-який момент уроку, коли доречно дати змогу учням відпочити, переключити увагу, або вирівняти загальний емоційний фон класу.

Науковцями доведено, що емоції та індивідуальні особливості можуть впливати на функціонування особистості та стан її здоров'я¹ (Роберт Сапольський) а уміння помічати, спостерігати та керувати тілесним досвідом може сприяти регулюванню емоцій² (Вассел ван дер Клок).

Ми ніколи не знаємо, як той чи інший медіаконтент може вплинути на емоційний фон людини. На один і той же образ одна людина може відреагувати спокійно, інша – більш емоційно. Особливої турботи у цьому контексті потребують підлітки, адже, людський мозок формується до 25 років і у підлітків частини мозку, які відповідають за регуляцію емоцій, розвинені значно слабше аніж у дорослих³

Саме тому ми радимо під час уроків з медіаграмотності підтримувати психологічне благополуччя вихованців з використанням простих, але дієвих технік саморегуляції через вправи, де задіяні рухи, дихання та увага.

Інтеграція здоров'язберезувальних компонентів у освітній процес має включати взаємодію із усіма суб'єктами освітнього процесу (педагогічні працівники, учні та їх батьки), а також охоплювати як уроки, так і позаурочний час. Адже в умовах вивчення медіаосвіти, збільшення екранних практик і медіаопосередкованого та дистанційного навчання, екранний час учнів займає значний проміжок часу.

Організація інтеграції здоров'язберезувальних компонентів супроводу медіаосвіти у освітній процес навчального закладу

Процес інтеграції складається з таких елементів:

1. Проведення на педагогічних нарадах практичних заходів із адміністрацією та вчителями для апробації засобів супроводу медіаосвіти, які, вони можуть застосовувати для себе;
2. Проведення практичних заходів із вчителями стосовно методик застосування відповідних технік під час уроків;
3. Встановлення та озвучення у закладі освіти цінності підтримки ментального здоров'я учнів та педагогічного колективу;
4. Організація у закладі освіти заходів, спрямованих на підтримку ментального здоров'я учнів;
5. Проведення батьківських зборів з батьками учнів закладу на тему важливості участі батьків у модеруванні та просвітництві стосовно компенсацій медіа практик дітей;
6. Інтеграція здоров'язберезувальних засобів супроводу медіаосвіти в тематичні блоки предметів біології та охорони здоров'я і безпеки життєдіяльності для детального пояснення причинно-наслідкової взаємодії соматичного стану та емоційного стану та впливу медіа на ці складові;

7. Організація позакласної роботи за темами, що висвітлюють зв'язок емоцій та соматичних станів, у тому числі з використанням медіа. Наприклад, конкурс візуалізації, театральнo-рольова взаємодія різних частин тіла під час стресу та спокою або розробка коміксу на цю тему, навчання надавати першу психологічну знайомим та незнайомим людям при стресовій ситуації, тощо.

Методика «Батьківські збори: здоров'я дітей під час медіаопосередкованого навчання»

Мета: донести до батьків важливість їхньої участі у модуерації дозвілльєвого та навчального часу дітей під час медіаопосередкованого навчання

Задання:

- 1) актуалізувати у батьків потребу залучатися до модуерації медіаопосередкованого навчання дітей
- 2) надати інструменти та рекомендації, за допомогою яких батьки зможуть краще налагодити процес взаємодії з дитиною під час включення батьків у модуерацію медіапрактик дитини

Форма проведення: інтерактивна лекція.

Формат: Використовується як в онлайн форматі, так і при безпосередній зустрічі з батьками.

Тривалість: 1-1,5 години.

Інструменти: При офлайн-проведенні: презентація, екран. При онлайн-форматі: презентація, платформа Zoom або аналоги, доступ до інтернету.

При проведенні батьківських зборів за визначеною темою, важливо дотримуватися етики та поваги до досвіду кожного учасника. Варто

враховувати, що у всіх батьків різний стиль виховання та спілкування з дітьми, а також різне ставлення до гаджетів. Необхідно на кожному кроці взаємодії підкреслювати нейтральну позицію стосовно тих чи інших причинно-наслідкових зв'язків, намагаючись уникати однозначних підсумків. Доречно оперувати фразами «може бути», «буває, що», «часто стається», тощо. При спостереженні гострої емоційної реакції у когось із присутніх батьків, переходити до використання запитань до залу.

Методика складається з двох модулів. Перша частина орієнтована на **актуалізацію важливості участі батьків у модерації екранних практик дітей**. Друга частина спрямована на **опрацювання інструментарію**, який батьки можуть використовувати для компенсації екранних практик своїх дітей. Таку ж схему можна застосувати і для проведення педагогічної наради в закладі освіти. Звісно, проведення таких заходів має відповідати принципу прийнятності і актуальності. Не варто проводити заняття з батьками про важливість модерування екранних практик, якщо саме в цей час проблема полягає в їх відсутності або дестабілізації внаслідок руйнування інфраструктури, перебоїв зв'язку тощо.

Модуль 1. Актуалізація розуміння важливості участі батьків у модерації екранних практик дітей

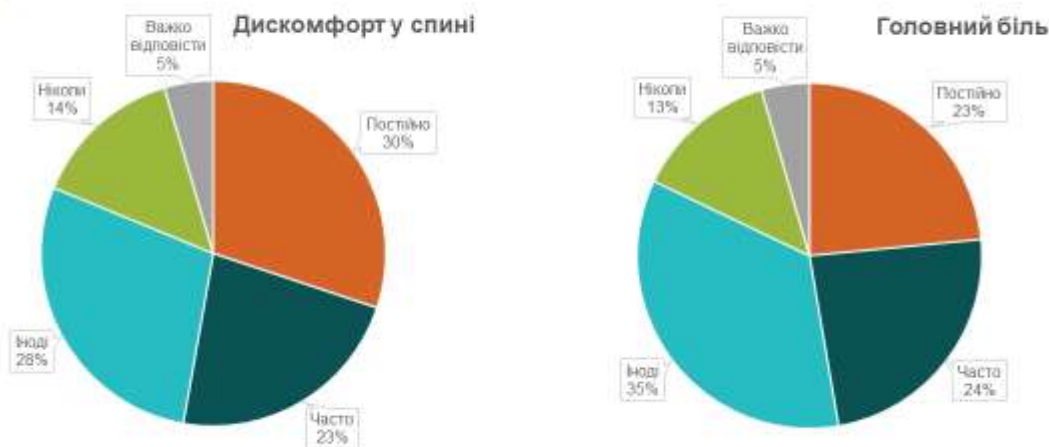
Вступ. Під час вступу вчитель може надати коротку інформацію для актуалізації проблеми. Ні для кого не секрет, що одним із моментів, який хвилює батьків найбільше, є здоров'я дитини. Особливо гостро це питання постає, коли діти постійно знаходяться за комп'ютером чи у телефоні. Враховуючи реалії війни, тривалість часу за екраном збільшена в рази. Завдяки гаджетами діти навчаються, відпочивають і спілкуються з друзями. І природнім чином постає питання, як збалансувати таку велику кількість часу, який дитина проводить за екраном, щоб перенасичення за екраном не впливало на здоров'я дитини.

Тут же вчитель може попросити підняти руку, кого з присутніх це питання турбує.

Залучаючи учасників до розмови, вчитель може використати інформацію наукового дослідження: У 2020 році під час вимушеного дистанційного навчання науковці лабораторії психології масової комунікації та медіаосвіти провели серед підлітків з 7-10 класів з усіх макрорегіонів України опитування про їхнє самопочуття. *Як ви думаєте, шановні батьки, скільки відсотків підлітків НІКОЛИ не відчують головного болю і дискомфорту у спині?*

Коли зустрічі з батьками відбувається вживу, відповіді можуть озвучуватись довільно. У разі **онлайн-формату**, учасники можуть написати у чат.

Після відповідей вчитель демонструє на екрані слайд з наступними даними (рис.1) і озвучує дані, що лише **13-14 %** дітей кажуть, що **ніколи** не відчують такого дискомфорту. І **кожен 2-й** підліток, з тих, що відповіли на це питання мають головний біль і біль у спині постійно або часто.



© Умеренкова Н. (2021)

Рис. 1. Соматичний дискомфорт підлітків

Також можна використати інформацію науковців про те, що допомагає дітям компенсувати цей дискомфорт. У дослідженні підлітків запитували про їхню фізичну активність. У результаті аналізу виявили, що діти, які постійно відчують біль у спині чи головний біль- у більшій мірі не здійснюють ніякої фізичної активності, у тому числі ранкової зарядки чи будь-яких вправ протягом дня.

Вчитель знову може поставити питання до залу (у тому числі риторичне): *На що нас дорослих можуть наштовхнути ці результати дослідження?*

Ця інформація наштовхує на висновки, що діти не дуже розуміють причинно-наслідкові зв'язки, зокрема що здійснюючи різну рухову активність, вони можуть допомогти собі почуватися краще. І тут вчителі та батьки можуть допомогти з поясненнями. Вчителі та батьки можуть розповідати дітям, як працює їхній організм, і що виконуючи ті чи інші

вправи, вони можуть допомогти собі почуватися краще. Батьки також можуть демонструвати це власним прикладом.

Другою складовою, з огляду на дослідження, яка може допомогти дітям почуватися краще – є достатня кількість здорового сну. Адже нестача сну зумовлює виникнення стресу, а стрес зумовлює в тому числі проблеми зі сном.

Вчитель знову може поставити питання до учасників: Як ви думаєте, о котрій годині більшість підлітків лягає спати у будні дні? Після відповідей вчитель демонструє на екрані наступний слайд (рис.2)

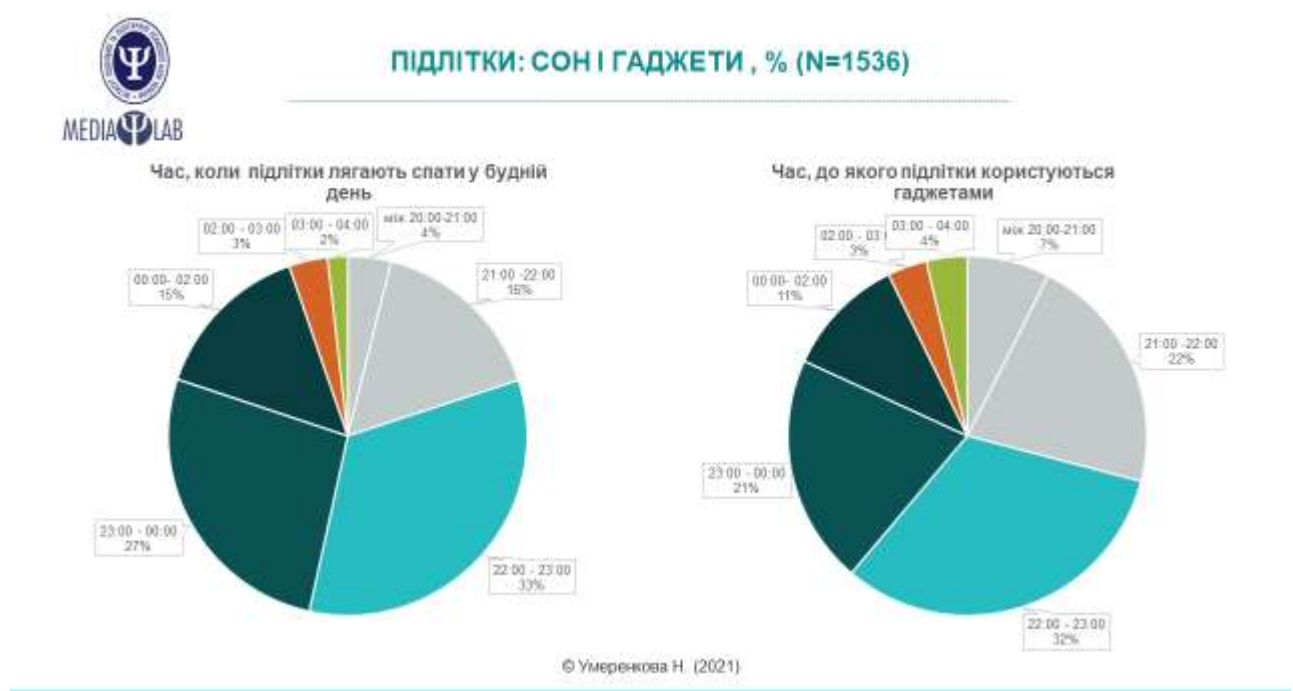


Рис. 2. Розподіл часу, в який підлітки лягають спати у будній день та часу. До якого користуються гаджетами

На слайді (рис.2) представлено результати дослідження, яке говорить, що більше половини підлітків лягає спати після 23:00. *Добре це чи погано? Це залежить від того, чи вистачає сну дитині, щоб вона не почувалась втомленою і виснаженою.*

*І чому ми про це говоримо в контексті медіаграмотності? Відповідь на це дає друга діаграма на цьому ж слайді (рис.2). Аналіз науковців показав, що **чим до більш пізнього часу діти користуються гаджетами, тим пізніше вони лягають спати.** І тут напрошується питання, чи можуть діти самі регулювати свій час за гаджетами і відповідно сон? Так, загалом можуть. Але чому часто ми дорослі скаржємось, що дитина до ночі грає в онлайн-гру, чи сидить у телефоні? Після будь-якого із цих питань можна продемонструвати слайд з етапами розвитку мозку (рис.3)*

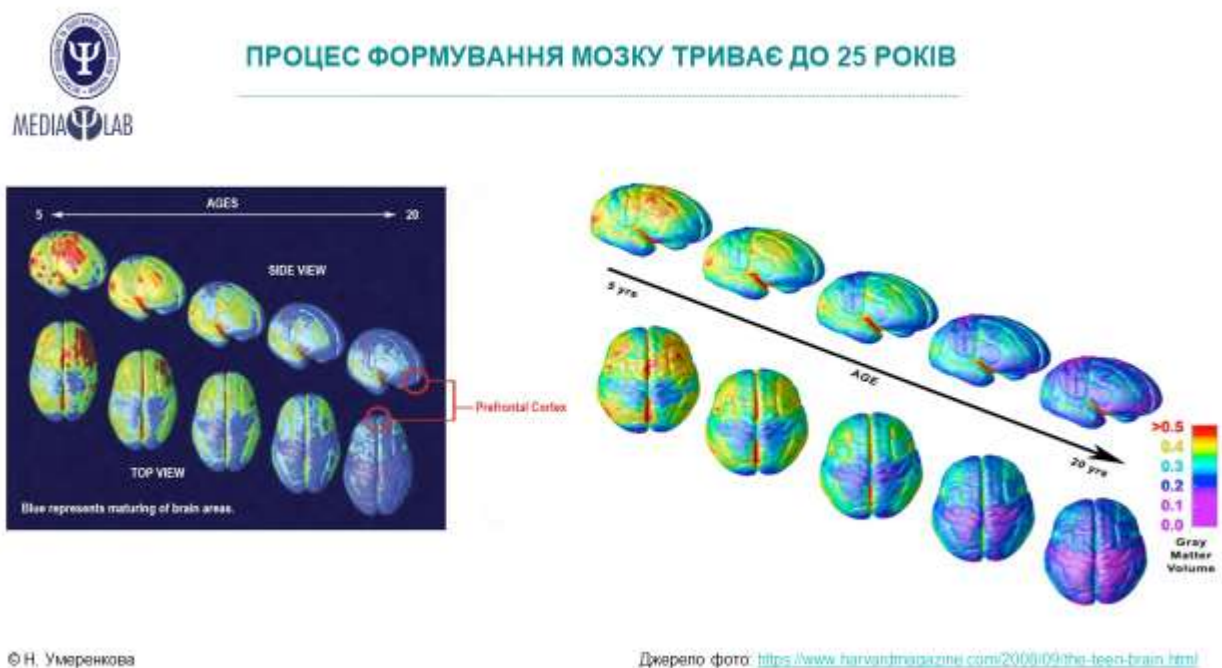


Рис.3. Процес формування мозку у розрізі вікового розвитку

На фото (рис.3) зображено етапи формування основних структур мозку відповідно до віку. Варто звернути увагу на синій колір: **де більше синього кольору, там мозок більше сформований.** Існує особливість, що ділянки мозку, які відповідають за отримання задоволення і уникнення болю у підлітків розвинені так само як і в дорослих, тому діти легше включаються на те, що їм цікаво і приносить

задоволення. Але дітям важче контролювати межу отримання цього задоволення, бо *зони мозку які відповідають за контроль, формуються в останню чергу*. На малюнку вони позначені червоними кружечками, це префронтальна кора, яка відповідає за аналіз, контроль емоцій, контроль бажань, прийняття рішень, вольові процеси.

Блок 2. Інструменти та рекомендації

Мета: Надати інструменти та рекомендації, за допомогою яких батьки зможуть краще налагодити процес взаємодії з дитиною під час залученості батьків у модерацію медіапрактик дитини

Якщо батьки збентежені, що дитина надто багато часу проводить за екраном, що робити?

Перш за все спілкуватися. Проводити спільно більше часу разом поза екраном, спостерігати, що приносить задоволення дитині в такі моменти.

Важливо знаходити мотивацію дитини, до якої її можна повертати, коли буде виникати потреба аргументувати необхідність приділяти час здоров'ю, сну, іншим справам.

Іноді батьки, кажуть «Мою дитину нічого не цікавить крім комп'ютера/телефону». Варто сказати, що без участі батьків нічого не зміниться. У такій ситуації лише дорослий може генерувати види діяльності, які не пов'язані з екраном і залучати до них дитину. Сподіватися, що сама дитина це зробить не варто. Важливо пам'ятати, що ділянки мозку, які відповідають за ці завдання – ще розвиваються.

Паралельно із наданням цієї інформації можна вивести на екран слайд (рис.4)

Разом з тим, якщо ви збентежені, що дитина надто багато часу проводить з гаджетами

- Не варто забирати телефон-це не додасть довіри у стосунках, Обмежуйте, обговорюйте, але не забороняйте повністю.
- Якщо ви ставите програми батьківського контролю, обговорюйте це з дитиною, пояснюйте для чого це потрібно, плануйте періодичні розмови, як це впливає на щоденне життя.
- У кожному телефоні на зараз є програми, які дають статистику часу відвідування різних ресурсів: соцмережі, ютюб, інші ресурси. Якщо ваша дитина підліток, ви можете спільно з дитиною аналізувати цю статистику і підказати як перерозподіляти свій час.
- У жодному разі Не порушуйте приватний простір дитини, читаючи її переписку з друзями.
- Цікавтеся справами дитини. Добре допомагає сімейна традиція обміну враженнями про день: як пройшов день, що нового, що цікавого. І тут важливо не лише дитину запитувати, як день, але і самому розповідати (звісно, з того, що можливо).

Такі підходи допоможуть вибудувувати довірливу комунікацію з дитиною. Враховуючи, що інтернет-простір сповнений різних ризиків, про більшість з яких ми дізнаємося з медіа а не від дітей, довіра це найголовніше. Оскільки, коли є довірлива комунікація, дитина яка зіштовхується з такими ризиками, у першу чергу приходиться до батьків за допомогою. І тоді батьки мають бути готові відреагувати.

Підтримуючи дитину:



Не порушуйте приватний простір дитини, читаючи її переписку з друзями, не забирайте телефон.



Спілкуйтеся, виявляючи інтерес до подій у її житті, без виразних повчань. Підтримуйте інтереси дитини та проводьте спільне дозвілля.



Якщо ставите програми «батьківського контролю» для моніторингу часу в соцмережах, узгоджуйте це з дитиною. Аналізуйте спільно з дитиною, разом робіть висновки. Обмежуйте, але не забороняйте.



Скажіть дитині, що потребуючи допомоги, якщо вона не захоче ділитися цим з батьками, то завжди може звернутися до шкільного психолога або до іншого психолога, якого Ви допоможете їй знайти.



Якщо ви схвильовані, говоріть із дитиною тоді, коли самі заспокоїлись. За потреби, згадайте, що вам допомагає відчутти спокій (повільне дихання, склянка води, порухувати до 10, тощо).

Рис. 4. Принципи підтримки дитини в спілкуванні

Якщо батьки чують від дитини інформацію, яка збурює вир емоцій.

Перш за все необхідно **ЗАСПОКОЇТИСЯ**: зробити кілька повільних видихів і вдихів, попити воду маленькими ковтками (9-10 повільних малих ковтків), порухувати до 10. Тут буде доречним будь-який досвід батьків, який допомагає опанувати емоції. Лише після повернення до внутрішньої рівноваги варто починати розмову з дитиною. Спокійні врівноважені батьки дають своїм дітям відчуття безпеки і захисту.

Важливо! Якщо батьки схвильовані, при будь-якій розмові з дитиною важливо говорити про це максимально спокійно. Особливо, якщо батьки прочитали щось жахливе в інтернеті, збентежені потенційними небезпеками для своїх дітей і хочуть поговорити про це зі своєю дитиною.

Запитання до обговорення:

Що з того, що ви сьогодні почули, запам'яталось найбільше?

Чи почули ви щось таке, що взяли б у свою практику

Практичне заняття для батьків

На початку зустрічі варто зауважити, що це не лекція, а інтерактивна взаємодія, під час якої буде і інформація, але буде і діалог та спільне обговорення і спільне виконання вправ.

Також важливо наголосити, що зустріч не спрямована на те, щоб говорити батькам, що вони мають робити зі своїми дітьми, адже вони своїх дітей найкраще знають, відчують точно люблять. І це найцінніше, що можна дати дітям. Ідея зустрічі полягає в тому, щоб дати інформацію і практичні інструменти, які батьки можуть взяти, а можуть не брати-все довільно і за бажанням.

Далі зробіть **інформаційне повідомлення**. Люди народжуються з певною базою нейронів у досить незавершеному стані. Якщо порівняти з тваринами, більшість дитинчат тварин починають вже ходити /плавати буквально в той самий день, коли народились, вони мають вже готову програму інстинктів і поведінки. У людей це не так. Новонароджений народжується лише з уміннями дихати, плакати, смоктати, звертати увагу на обличчя, і здатен вивчити мову якою говорять батьки. І це дає величезні переваги. Ми, люди, можемо розвиватися адаптовуючись до різних умов життя у різних країнах світу.

Після інформаційного повідомлення можна поставити запитання учасникам: *Як ви думаєте, кількість клітин мозку у дорослих і дітей однакова чи ні?* Якщо учасники в онлайн-форматі, можуть написати в чаті
Відповідь: Кількість однакова! У 5 років в дитини є вже всі нейрони і нових не буде. Але важливо як саме вони поєднуються. Для демонстрації використовуйте на слайді рисунок 5. На рисунку видно, що у новонароджених зв'язки лиш починаються формуватися. А у віці 2 роки в дитини вже у два рази більше зв'язків аніж в дорослої людини.



Джерело: [The Brain with David Eagleman](#)

© Наталія Умеренкова

Рис. 5. Формування нейронних зв'язків з віком дитини

Після двох років цей процес призупиняється і кількість зв'язків зменшується у процесі формування особистості.

Особистість формується на цьому етапі такою як вона є не через те, що з'явилося в мозку, а завдяки тому, що звідти зникло.

Під час навчання ми вчимося і здобуваємо нові навички. Ти самим ми зменшуємо кількість зв'язків між нейронами. Замість цього ми формуємо меншу кількість більш міцних зв'язків. Наприклад, коли ми вчимося читати, зайві зв'язки зникають, щоб ми могли розібратися зі символами на папері. Зв'язки перестають бути універсальними, з'являється спеціалізація. Якщо зв'язок не використовується – він зникає.

У дитини мозок змінюється у зв'язку з тим досвідом, який вона набуває і тим, як вона взаємодіє із зовнішнім середовищем. Процес цього зменшення зв'язків нейробіологи називають обрізкою. Перша обрізка відбувається у 2 роки, друга у підлітковому періоді (рис.6). Це не одинденний процес, а десятиліття, коли слабкі зв'язки видаляються, а сильні укріплюються. Оскільки ці зміни відбуваються у відділах, які забезпечують інтелектуальну діяльність і управління бажаннями, підлітковий вік-час глибоких когнітивних змін.

НЕЙРОННІ ЗВ'ЯЗКИ В КОРІ ГОЛОВНОГО МОЗКУ ПІСЛЯ «ОБРІЗКИ»



Джерело фото: The Brain with David Eagleman

- У 2 РОКИ: перша «обрізка» нейронних зв'язків
- ПІДЛІТКОВИЙ ПЕРІОД: друга «обрізка» нейронних зв'язків



Слабкі зв'язки видаляються, сильні закріплюються



СИЛЬНІ ЗВ'ЯЗКИ – ТЕ, ЧИМ ЗАЙМАЄТЬСЯ І ПРО ЩО ДУМАЄ ДИТИНА

© Наталія Умеренкова

Рис. 6. Обрізка нейронних зв'язків – когнітивне оновлення

Оскільки ці зміни відбуваються у відділах, які забезпечують інтелектуальну діяльність і управління бажаннями, підлітковий вік – це час глибоких когнітивних змін.

Після інформаційного повідомлення до батьків підлітків питання може бути питання про те, чи здається їм іноді, що їхні діти вже дорослі, і що якщо вони знають, чого хочуть, то це означає, що здатні регулювати усі свої бажання і так само регулювати свій час за екраном.

Відповіді можуть бути і «так, і «ні».

Після цього можна зробити **інформаційне повідомлення** про особливості формування мозку дитини. Мозок людини формується до 25 років. Зображення (рис.7) розвитку мозку у здорових дітей та підлітків (у віці 5–20 років).

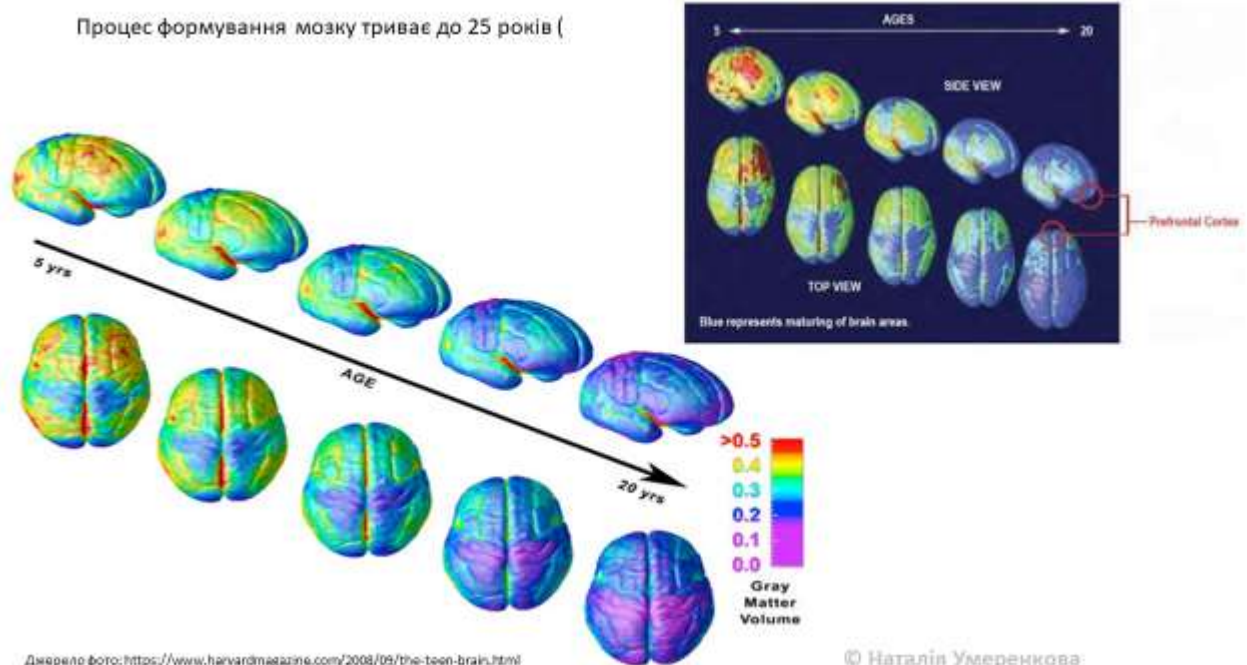


Рис.7. Нейропластичність

Звісно, це не означає, що після 25 все залишається без змін, завдяки нейропластичності мозку у дорослих, теж відбуваються зміни: ми змінюємо свої думки, вивчаємо щось нове і все це відображається в мозку у форматі зміни нейронних зв'язків. Але до 25 років відбувається формування. Про що це говорить?

Що які б діти не були дорослі у своїх судженнях, і не здавалися такими, що здатні мислити і приймати відповідні рішення, важливо пам'ятати, що є фізіологічні особливості. Їхній мозок ще формується.

Зрілі області мозку на кожному етапі розвитку позначаються синім кольором. Префронтальна кора (червоні кола), яка керує судженням і самоконтролем, є останньою частиною мозку, яка дозріває. Частина мозку, які обробляють почуття винагороди та болю, першими дозрівають у дитинстві. Те, що залишається не повністю розвиненим у підліткові роки – це префронтальна кора та її зв'язки з іншими областями мозку.

Префронтальна кора відповідає за оцінку ситуацій, прийняття обґрунтованих рішень та контроль над нашими емоціями та імпульсами; зазвичай ця схема не є зрілою, поки людині не виповниться 20 років (рис. 8).

Префронтальна кора головного мозку



Префронтальна кора відповідає за оцінку ситуацій, прийняття обґрунтованих рішень та контроль над нашими емоціями та імпульсами

Джерело фото: The Brain with David Eagleman

© Наталія Умеренкова

Рис. 8. Префронтальна кора головного мозку

Підлітки мають високу мотивацію домагатися приємних винагород і уникати болю, але їх судження та вміння приймати рішення все ще обмежені. Це впливає на їх здатність точно зважувати ризики та приймати обґрунтовані рішення.

Мозок підлітка часто порівнюють з автомобілем з повністю функціонуючою педаллю газу (система винагороди), але слабкими гальмами (префронтальна кора) (рис.9)



Мозок підлітка – це як авто з повністю функціонуючою педаллю газу (система винагороди), але зі слабкими гальмами (префронтальна кора).



Область мозку підлітків, що відповідає за пошук задоволення



рівню розвитку цієї області дорослих

Область мозку підлітків, що відповідає за, яка відповідає за контроль досягнення задоволення, силу волі, контроль за імпульсами та емоціями



рівню розвитку цієї області дорослих

© Наталія Умеренкова

Рис. 9. Мозок підлітка.

Тобто область мозку підлітків, що відповідає за пошук задоволення така ж сама за рівнем розвитку як і в дорослих, а область, яка відповідає за контроль досягнення задоволення, силу волі, контроль за імпульсами та емоціями закінчує розвиватися аж після 20 років.

Гормони які циркулюють по всьому тілу, викликають суттєві зміни і діти поступово стають дорослими людьми, але в мозку відбуваються не менш важливі зміни. Вони впливають на те як ми себе ведемо і як реагуємо на зовнішнє середовище. Одна з таких змін пов'язана з формуванням свого «Я» сором'язливості.

Американський нейробіолог Девід Іглмен провів експеримент (рис.10) Він створив однакові умови для дорослих і підлітків. Посадив їх на вітрині магазину, де на них дивились незнайомі люди. **Дорослі відчували стрес, але підлітки відчували набагато більший стрес. Чому так?**



Рис.10. Емоційні реакції дорослого і підлітка

Це відбувається тому що частина префронтальної кори активується, коли ми думаємо про себе, особливо коли це емоційна оцінка поточної ситуації. При переході з дитячого у підлітковий вік активність у цьому відділі росте і досягає піку приблизно в 15 років. В цей період соціальні ситуації мають величезний емоційний вплив, і викликають надзвичайно сильну стресову реакцію сором'язливості. Тобто роздуми про себе і самооцінка мають **НАЙВИЩИЙ ПРІОРИТЕТ**.

У цьому віці не всі діти розуміють, що саме вони відчують, як їхні емоції називаються, і не всі вміють і знають як вирішувати ті проблеми, які для них видаються величезними, а для нас здаються такими, що не варті уваги. У цей період, простір, в якому знаходиться дитина, має бути максимально підтримуючим. Як вдома, так і в навчальному закладі, так і в інформаційному полі, з яким дитина взаємодіє.

Уміння впоратися зі стресом має бути базовим вмінням, коли дитина проходить підлітковий вік. Адже якщо батьки можуть впливати безпосередньо на свою взаємодію з дитиною і навіть, опосередковано на соціальне середовище в навчальному просторі, то медіапростір, в якому знаходиться дитина, напряду не піддається контролю і впливу батьків. Лише через взаємодію з дитиною. Тому вибудувати довірливу взаємодію з дитиною та навчити дитину розуміти свої стресові реакції і опанувувати їх – це першочергове завдання батьків.

У цій частині можна зробити повідомлення про стрес. Що таке стрес, яким є корисний і шкідливий стрес та які тілесні прояви стресу. Для допомоги використовуйте сайди з наступною інформацією (рис.11, 12).

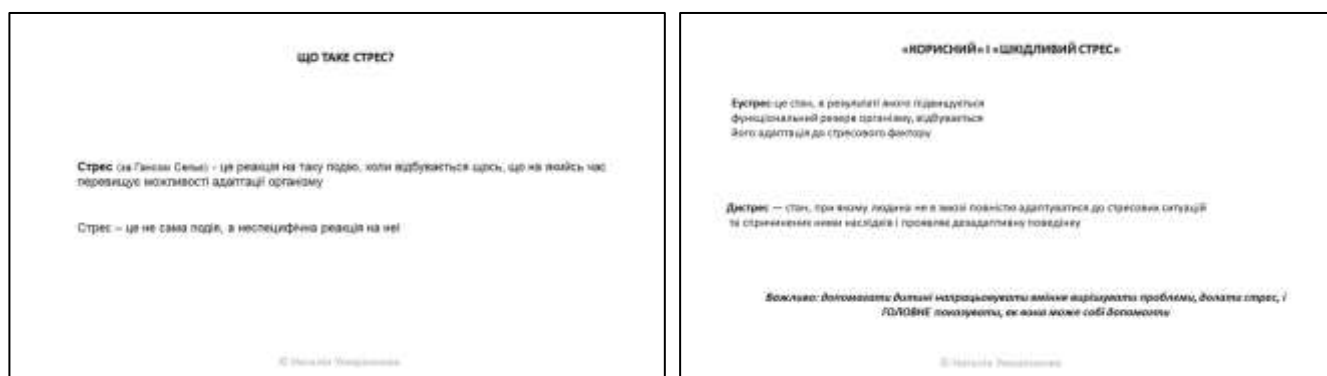


Рис. 11. Що таке стрес



Рис 12 Тілесні прояви стресу

Рисунок 12 може бути використаний для обговорення з батьками про те, які вони знають тілесні прояви стресу, що відчували в своєму житті вони або їхні діти, коли відчували стрес. Картинка може бути використана або як узагальнення висловлювань, або як матеріал для обговорення. Часті тілесні

реакції: проблеми з кишково-шлунковим трактом (нудить, різко болить живіт, сухість в роті, пітніння долонь, тонус у м'язах тощо).

Інструменти допомоги дитині при стресі.

Під час зустрічі з батьками можна використати базові техніки стабілізації емоційного стану: дихальні вправи, або техніку прогресивно-м'язевої релаксації за Джекобсоном. Методика застосування вправ представлена у вигляді розроблених засобів (див. Мікромодулі).

Наприкінці зустрічі доцільно обговорити запобіжники стресу у дітей (рис. 13), серед яких: достатня кількість води протягом дня, їжа, достатній відпочинок (в тому числі поза екраном), достатній сон (лягати спати в одну добу, прокидатись в іншу), встановити довірливі стосунки з дитиною, стимулювати регулярну фізичну активність (навіть мінімальну), знайти мотивацію дитини, яка буде спонукати турбуватися про свій психофізіологічний стан. На завершення можна поставити батькам завдання подумати і можливо записати, що на їхню думку є мотивацією для їхньої дитини і як вони можуть переконатися, що це саме так.



Рис. 13. Запобіжники стресу.

Рис.13. можна використовувати як роздруківку при проведенні занять офлайн. Батьки можуть 1) оцінити ситуацію здоров'язбереження своєї дитини, замалювавши в кожному шестикутнику зону, наскільки, на їхню думку, достатньо забезпечений кожний з цих чинників. Якщо відповідь важко визначити, то біля шестикутника потрібно поставити знак запитання. Це буде план обговорення тих дій стосовно підлітка, які потребують підтримки батьківських стратегій у діалозі з фахівцем. Можна роздавати дві

розруківки, щоб батьки запропонували підліткам зробити таку ж вправу. Після цього можна порівняти результати і обговорити, чому вони відмінні, чи чому вони настільки однакові. Що означають незафарбовані ділянки шестикутників, чому є відчуття недостатності забезпечення тієї чи іншої складової? Як визначали при виконанні цієї вправи достатність забезпечення? Чи є якість критерії оцінювання, на які можна рівнятися. Наприклад, достатньо води, якщо її випиває 1,5 літри на добу. А як оцінити достатність мотивації? Чим відпочинок відрізняється від сну? Якщо батьки на практичному занятті спробують обговорити і порівняти свої оцінки з іншими батьками, то це дасть їм необхідну гнучкість у розмові з підлітком. А те, що в батьків теж бувають домашні завдання, сприятиме відчуттю паритетності в розмові підлітка з батьками. Паритетність (відчуття рівноправ'я) не відмінняє відмінності в компетентності. У деяких питаннях підліток має бути компетентнішим, чим батьки, але не у всіх. Таке розмежування паритетності і компетентності в спілкуванні дає можливість і врахувати потребу підлітка почуватися дорослим, і відповідальність батьків за життя і безпеку дитини.

Запропоновані мікромодулі можна використовувати для самодопомоги і для взаємодопомоги, підняття загальної психологічної культури громади, що дуже важливо в умовах переживання колективної травми війни.

Список літератури:

1. Б. ван дер Колк (2022). *Тіло веде лік. Як лишити психотравми в минулому*. Харків, Vivat
2. Вознесенська О.Л. (2010). Вікові особливості взаємодії дитини з медіа в родинному контексті. В *Матеріали II Всеукраїнського психологічного конгресу, присвяченого 110 річниці від дня народження Г.С. Костюка* (с. 30-35). Київ. Стаття в авторській редакції. Режим доступу: <http://mediaosvita.org.ua/book/vikovi-osoblyvosti-vzayemodiyi-dytyny/>
3. Вознесенська О.Л. (2011). Батьківська медіапедагогіка в системі позашкільної освіти. *Директор школи*, 3 (51), 32-38. Режим доступу: <http://mediaosvita.org.ua/book/batkivska-mediapedagogika-v-syste/>
4. Вознесенська, О. (2016). Медіатворчість як складова сімейної медіаосвіти: використання ресурсів арт-терапії. *Медіаосвіта – пріоритетний напрям в освіті XXI століття: проблеми, досягнення і перспективи*: Матеріали Міжнародної науково-

http://confhano.at.ua/load/statti/voznesevska_o_sidorkina_m_mediatvorchist_jak_skladova_s_imejnoji_mediaosviti_vikoristannja_resursiv_art_terapiji/3-1-0-234.

5. Вознесенська, О.Л. (2020). *Медіа-арттерапія як засіб подолання наслідків і профілактики психотравми*: Практичний посібник. – Київ, 124 с. – Вид. 2е: стереотипне.

6. Найдьонова Л. А. (Ред.), Череповська Н. І. (Уклад.) (2018). *Медіакультура. Навчальна програма для учнів 9, 10, 11 класів закладів загальної середньої освіти (три роки навчання)*. Київ. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України.

7. Найдьонова Л.А. (2015). *Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу*. К.

8. Найдьонова Л.А. (2019). *Діагностика булінгу і кібербулінгу: методичні рекомендації*. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології.

9. Найдьонова Л.А. (ред) (2013). *Практикум «Медіакультура»: Робочий зошит курсу за вибором для учнів 10 класу загальноосвітніх навчальних закладів*. Київ. Ін-т соц. та політ. психології НАПН України

10. Найдьонова, Л. А., Череповська, Н. І., Умеренкова Н.Ф., Дятел Н.Л., Вознесенська О.Л., Кузін К.Ю., Гутник К.Ю. Діагностично-розвивальний проєкт “Медіакультура в часи пандемії”. **2 частина**. COVID-19, інфодемія, здоров’я і психологічне благополуччя підлітків / Упоряд. І.М. Найдьонов, Т.В. Данилова. К.: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2021. URL: <http://mediaosvita.org.ua/book/informatsijnyj-byuleten-2021-ch-2-covid-19-infodemiya-zdorov-ya-i-psychologichne-blagopoluchchya-pidlitkiv/>

11. Найдьонова, Л. А., Череповська, Н. І., Умеренкова Н.Ф., Дятел Н.Л., Вознесенська О.Л., Кузін К.Ю., Гутник К.Ю. Діагностично-розвивальний проєкт “Медіакультура в часи пандемії”. **3 частина**. Медіапрактики підлітків України в умовах карантинних обмежень / Упоряд. І.М. Найдьонов, Т.В. Данилова. К.: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2021. <http://mediaosvita.org.ua/book/informatsijnyj-byuleten-2021-ch-3-mediapraktyky-pidlitkiv-ukrayiny-v-umovah-karantynnyh-obmezhen/>

12. Найдьонова, Л. А., Череповська, Н. І., Чаплінська, Ю. С., Малецька, О. О., Найдьонов, М. І. (2020) Діагностично-розвивальний проєкт «Медіакультура в часи пандемії». **Частина перша**. Медіа і твоє майбутнє. Динамічний довідковий бюлетень.

Січень 2021. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. – К., 2021. – 126 с. <http://mediaosvita.org.ua/book/informatsijnyj-byuleten-2021-ch-1-media-i-tvoje-majbutnye-dynamichnyj-dovidkovyj-byuleten/>

13. Найдьонова, Л., Умеренкова, Н., & Дятел, Н. (2021). Екранний час і здоров'я підлітків: як віднайти баланс у часи пандемії. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, (48(51), 169-187. [https://doi.org/10.33120/ssppj.vi48\(51\).247](https://doi.org/10.33120/ssppj.vi48(51).247)

14. Найдьонова, Л.А. (2021). Цифрові ризики в умовах дистанційної освіти в часи пандемії. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 3(1). <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2021-3-1-13-3>

15. Найдьонова, Л.А. (2022). «Ментальний щит» для дітей: хвилинки психологічної самодопомоги. *Освіта і суспільство*, 2022, № 3, березень, С. 9 або на сайті <https://naps.gov.ua/ua/press/releases/2688/> . або також у відеоформаті

16. Найдьонова, Л.А. (2022). Практична сесія з психологічної підтримки дітей у воєнний час. Відео і презентація. <https://drive.google.com/drive/folders/14E5imzA6zzvwVZCzd-igYNqOL9I3-ccU>

17. Найдьонова, Л.А. Інформаційні поведінка і потреби вчителів Донецької і Луганської областей України : інформаційний бюлетень. Листопад 2021 [Електроний ресурс] / Л.А.Найдьонова, М. І. Найдьонов, Л. В. Григоровська, Н.Ф.Умеренкова ; упоряд. І. М. Найдьонов, Д. Я. Степченков,— К. : ІСПП НАПН України, 2022. — 102 с. — Режим доступу: http://profprestige.org.ua/publ/Inf_bul_2021vd.pdf.

18. Найдьонова, Л.А., Дятел, Н.Л. (Ред.), & Чаплінська, Ю. С. (Уклад.). (2020). *Кіберсоціалізація*, Збірник наукових праць (2018–2020). Кропивницький: Імекс-ЛТД. Режим доступу: <http://mediaosvita.org.ua/book/kibersotsializatsiya-zbirnyk-naukovyh-prats/>

19. Сапольски, Р. (2015). Психология стресса. СПб.: Питер.

20. Сапольські Р. (2021). *Біологія поведінки. Причини доброго і поганого в нас*. Київ, Наш Формат.

21. Техніка прогресивної м'язової релаксації за Джекобсоном: коротка версія з вправами <https://www.youtube.com/watch?v=k6Kz48NJ4xg&t=26s>

22. Техніка прогресивної м'язової релаксації за Джекобсоном: методика виконання <https://www.youtube.com/watch?v=5d4zL6weP1c>

23. Титаренко Т. М. (2018). *Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія*. Кропивницький, Імекс-ЛТД..

24. Умеренкова, Н. Ф. (2021b). Зміни показників здоров'я підлітків під час вимушеної дистанційної освіти. В *Кіберсоціалізація в умовах зростання невизначеності: матеріали 5-го науково-практичного семінару* Київ. Взято з <https://bit.ly/3wJyADs>
25. Умеренкова, Н., & Дятел, Н. (2020). Медіапрактики і здоров'я дітей: сучасні виклики діагностики. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, (46(49)). [https://doi.org/10.33120/ssj.vi46\(49\).160](https://doi.org/10.33120/ssj.vi46(49).160)
26. Умеренкова, Н.Ф. (2021). Практикум "Здоров'я і медіапрактики: як збалансувати" URL:
27. Уханова, А. (2020). Інтернет-залежність та психосоматизація як модератори взаємовідношень між стресом та ризиковою поведінкою підлітків. *«Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія»*, (11), 82-87.
28. Цикл навчально-розвивальних заходів діагностично-розвивального проєкту «Медіакультура в умовах пандемії» (2021). Взято з <https://bit.ly/3xnzVjU>
29. Чаплінська Ю.С. (2020). Ризики та переваги користування дітьми гаджетами. Режим доступу: <http://mediaosvita.org.ua/book/ryzyky-ta-perevagy-korystuvannya-gadzhetamy-ditmy/>
30. Чаплінська, Ю.С., Кабанова П.С. (2021). Ризики кіберсоціалізації: сьогодення та недалеке майбутнє. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 47(50).
31. David Eagleman (2016). *The Brain: The Story of You*
32. IREX в Україні (2021). Батьківські збори з медіаграмотності онлайн «Батьки і діти: на одній медіаграмотній хвилі». URL: https://www.youtube.com/watch?v=25pt43K_nh4
33. Hand Model of Brain by Dr Daniel Siegel <https://www.youtube.com/watch?v=gm9CIJ74Oxw>
https://www.youtube.com/watch?v=MzK5CpbrSAk&list=PLVecUzrifiwnJLyJCw7Y9X1wPslY8G68_&index=4&t=1987s

Розділ 3. Баланс медіаспоживання: екранні практики без шкоди здоров'ю (Дятел Надія Леонідівна

Програма передбачає цикл психоедукаційних заходів, що допоможуть усвідомити зв'язок екранних практик з психологічним благополуччям особистості, а також практичні та тренінгові заняття, спрямовані на формування мотивації та розвитку умінь моніторингу часу, що проводиться з використанням гаджету, та саморегуляції. Програма складається з трьох модулів. Перший має на меті створення загального систематизованого уявлення щодо картини медіапрактик учнів, знайомство з ідеєю медіабалансу, його принципами та способами аналізу. Другий модуль спрямований на формування навички моніторингу та оптимізації індивідуальних практик медіаспоживання. Третій модуль передбачає інтеграцію набутих знань у освітній процес та популяризацію балансування екранних практик серед учнів та їх батьків.

Методичні рекомендації до програми курсу підвищення кваліфікації для вчителів, практичних психологів та соціальних педагогів закладів освіти **«Баланс медіаспоживання: екранні практики без шкоди здоров'ю»**, спрямовано на створення загального систематизованого уявлення щодо картини медіапрактик учнів, знайомство з ідеєю балансу екранних практик, підходами до його аналізу і підтримання, в тому числі оптимізації власного медіаспоживання з урахуванням індивідуальних потреб особистості

Вступ

Ми живемо в часи, коли обсяги медіаспоживання різко зростають не тільки через інтенсивний розвиток інформаційно-комунікаційних технологій, який спонукає пробувати щось нове, але і через різке зростання суспільної потреби в інформації та нових можливостях, які будуть відповідати потребам суспільства, що опиняється в нових умовах існування, таких як пандемія або війна. Вимушена ізоляція та перехід на дистанційний форма роботи і освіти, вимушена зміна умов або навіть місця проживання і потреба відбудувати соціальну взаємодію, облаштовувати життя, компенсувати стресове навантаження - все це призводить до того, що екранні практики особистості розширюються і можуть як допомогти, так і зашкодити людині. Комплексні дослідження (Small et al., 2022) вказують, що незбалансоване медіаспоживання може посилювати симптоми РДУГ, перешкоджати розвитку емоційного та соціального інтелекту, може призвести до формування адиктивної поведінки, посилити

соціальну ізоляцію та перешкоджати розвитку мозкових функцій та сну. Натомість, регульованість медіапрактик, використання спеціальних програм, відеоігор та інших онлайн-інструментів активують нейронні схеми, покращують когнітивні функції, зменшують тривожність, сприяють спокійному сну та забезпечують інші можливості когнітивного розвитку та підтримання психічної рівноваги.

За результатами Всеукраїнського опитування відповідно до програми всеукраїнського експерименту з упровадження медіаосвіти, яке проводилось лабораторією психології масової комунікації та медіаосвіти ІСПП НАПН України, в кінці 2020 року, кількість дітей, чиї екранні практики мали прийнятну тривалість, в порівнянні з даними дослідження 2018, зменшилась з 60% до 42%, а кількість тих, хто знаходиться онлайн 7 та більше годин, збільшилась у два рази.

Крім того, екстремальна воєнна дистанційність не менш, ніж пандемічна, містить у інформаційному просторі повідомлень, що мають тривожний і загрозливий характер. Повідомлення про травматичні події, загрозу життю та здоров'ю можуть утворювати тривожні вири. Психологічний механізм полягає в тому, що такі повідомлення збільшують відчуття тривоги, а це емоція, яка штовхає до пошуку інформації. Якщо не контролювати ці процеси, то можна «залипнути до екрану» в споживанні потоків інформації, надмірно споживати новинні стрічки, стріми та інші поточкові форми в напів-трансовому стані. Таке споживання виснажує і замість покращення стану, призводить до погіршення. Відстеження балансів споживання екранної продукції є важливою складовою медіаосвіти воєнного часу.

Мета програми «Баланс медіаспоживання: екранні практики без шкоди здоров'ю» - забезпечення систематизованого розуміння ідеї збалансованості медіапрактик, їх функціоналу; запропонувати набір практичних інструментів, що допомагають відслідковувати час, проведений онлайн, а також шляхи його оптимізації в сучасних умовах.

Матеріал розподілено на три частини, що поступово розкривають ідею збалансованості медіаспоживання. *Перший модуль* надає загальні уявлення про сучасну картину медіапрактик, їхню динаміку в умовах вимушеного переходу на дистанційну освіту, індивідуальні особливості медіапрактик, їх типи та роль в житті людини. Тут же відбувається ознайомлення з застосунками, що допомагають відслідкувати медіавикористання.

Другий модуль розкриває поняття балансу медіаспоживання у сфері роботи та навчання, а також спрямований на розуміння принципів оптимізації індивідуальних практик, формування власної моделі їх регуляції.

Третій модуль присвячено інтеграції принципів збалансованого медіаспоживання в освітній процес навчального закладу, виховання загальної культури збалансованого медіаспоживання.

Навчання здійснюється за такими **формами**: лекції, практичні заняття, самостійна робота, контрольні заходи. Забезпечується за *дистанційною або гібридною формою навчання* шляхом проведення інтерактивних вебінарів, відеоконференцій, онлайн-практикумів, обговорення актуальних питань та обміну досвідом.

Інструментарій, що використовується під час навчального процесу: дидактичні матеріали, онлайн-платформа ZOOM або Google Teams, гаджети з доступом до інтернету.

Модуль 1. СУЧАСНА КАРТИНА МЕДІАПРАКТИК

(орієнтовна тривалість - 7 акад.год)

Спільна картина медіапрактик українських підлітків. У межах Всеукраїнського експерименту з масового впровадження медіаосвіти, ініційованого лабораторією психології масової комунікації та медіаосвіти Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, у 2020 році було проведено аналіз динаміки медіапрактик учнів в умовах вимушеного переходу на дистанційну освіту, в порівнянні з результатами аналогічного дослідження 2018 року. 2020 рік – це умови екстремальної дистанційності, викликані пандемією, 2018 рік взято за початковий базовий рівень.

Першим інтерактивним завданням після вступу може стати робота з таблицею. Що ви помітили цікавого в цій таблиці? Подивіться і знайдіть відмінності, спробуйте пояснити, що відбулося і чому це відбулося, що вплинуло на зміну даних.

Табл. 1. Мета користування інтернетом серед дівчат і хлопців у 2020 р. (у %)

	хлопці	дівчата
Шукаю інформацію для навчання	59,45	72,73
Граю в комп'ютерні ігри онлайн	55,31	24,67
Веду свою сторінку або щоденник	28,12	38,74
Знаходжу і завантажую музику, фільми, програми, електронні тексти	55,06	66,04
Шукаю друзів, нові знайомства	32,19	28,37
Шукаю інформацію на теми, які мене цікавлять	62,7	69,25
Просто блукаю в мережі	49,87	54,31
Публікую результати власної медіатворчості (фото, відео, аудіозаписи, анімацію тощо)	31,27	39,42
Публікую власні статті, відгуки, рецензії	26,81	16,83
Залишаю коментарі на сторінках соціальних мереж інших Інтернет-користувачів	36,61	35,14

Для розуміння змісту екранних практик підлітків було проаналізовано відповіді, що стосуються мети користування інтернетом та видів діяльності, якими підлітки займаються в інтернеті. Найбільше діти користуються інтернетом з метою підтримання дружніх стосунків та для навчання. Також більше половини підлітків користуються інтернетом, щоб почитати новини.

Отримані результати демонструють, що в умовах карантинних обмежень особисте спілкування з друзями, яке часто забезпечується під час відвідування школи, підлітки компенсують за допомогою інтернету. Окрему увагу варто звернути на те, що більш ніж 40% використовують інтернет у якості копінг-практики для покращення психоемоційного стану: позбавитися негативу, отримати натхнення, відволіктися від проблем. Проте, майже, кожен другий підліток користується інтернетом, щоб «вбити час».

Аналіз видів діяльності, якою підлітки займаються в інтернеті вказує, що більшість дітей онлайн шукають цікаву або навчальну інформацію. Також значний відсоток повідомляє, що користується інтернетом, власне, для рекреаційних практик. Наприклад, переглядання фільмів та прослуховування музики, онлайн-ігри та публікація своєї творчості. Майже кожен третій підліток повідомляє, що використовує інтернет для нових знайомств. Біля половини підлітків систематично заходять в інтернет просто з метою «посьорфити», подивитися або почитати щось без конкретної мети.

Отримані результати за цим блоком звертають увагу на такі моменти: 1) більшість підлітків користуються інтернетом для навчальних потреб, що підтверджує медіаопосередковане навчання в позаурочний час; 2) значна частина дітей користується інтернетом для рекреаційних екранних практик, з метою відпочинку від навчального процесу, що зумовлює необхідність пошуку балансу між екранним часом для навчання і відпочинку; 3) третина підлітків попадають у групу ризику, оскільки використовують інтернет для нових знайомств, а це може зумовлювати окремі інтернет-ризики, пов'язані із шахрайством, сексуальними домаганнями, викраденням персональних даних, тощо (Найдьонова, 2021); 4) третина підлітків, які грають в онлайн-ігри часто і постійно також належать до групи ризику, оскільки зловживання онлайн-іграми і нехтування іншими сферами життя може містити ризик залежності.

Після 24 лютого 2022 року, через вимушені переселення жителів країни, а також з масовими відключеннями світла та зв'язку, відбувається наступна хвиля адаптаційних заходів, що передбачали змогу отримання освіти в онлайн форматі, навіть при зміні місця проживання, але поруч з тим можливість відвідування шкіл, при відсутності зв'язку вдома, а також

балансувала би уривчастий характер освітнього процесу, який переривається тривогами та знеструмленнями.

Індивідуальна картина медіапрактик. Очевидним є факт, що при наявному в умовах дистанційності форматі навчання, кількість часу, який діти проводять за екраном збільшується. Нормативні документи та організація навчальних уроків не здатні повністю регулювати кількість екранного часу дітей протягом дня, адже і в післяурочний час, і в момент асинхронного навчання учні також можуть користуватися гаджетами, як для виконання домашніх завдань, так і для відпочинку чи емоційного розвантаження. Тому гостро постає питання, як досягти балансу між здоров'ям учнів та існуючим збільшенням їхніх екранних практик в умовах вимушеної дистанційної освіти.

Варто пам'ятати, що поза навчальним навантаженням, *рекреаційні екранні практики*, тобто діяльність, яка відбувається з використанням ноутбука, комп'ютера або смартфона з метою відпочинку, мають величезне значення для підтримання психічного здоров'я дитини. Підтримання комунікації, соціальної взаємодії за інтересами, споживацька або творча активність в межах арт-простору (читання, зображення, кіно, музика), можливість самовираження та забезпечення себе необхідною інформацією щодо поточних подій, є особливо важливою основою резильєнтності. Саме тому, основна ідея збалансованості практик базується на принципах моніторингу та допомоги у напруженні звички до саморегуляції онлайн активності

Отже, *визначення індивідуальної картини медіапрактик*, полягає не тільки у складанні списку того, в яких саме застосунках проводиться найбільше часу, а і функція, яку ця діяльність виконує.



Наразі, для багатьох зміст їх медіапрактик не завжди є очевидним та нагадує клубок сплутаних різнокольорових ниток – більшість хіба що відмічає кількість часу, що проведено онлайн, лиш в загальних рисах уявляючи його наповнення, а дехто не відслідковує взагалі. Розподіл цих “ниток” за кольорами і тривалістю - є першим кроком до усвідомленого медіаспоживання. Модерований та відрефлексований час у соціальних мережах, може приносити користь, навіть якщо формально він не несе значного інтелектуального навантаження. Так, виділення 10-20 хвилин на перегляд картинок або відео в обраній соцмережі після виконання інтелектуальних задач, можуть правильно виконати свою рекреаційну роль та “розвантажити” мозок, але дуже сильно відрізняються від бездумного скролінгу тих самих соцмереж, в якому можна застрягнути та витратити набагато більше відведеного часу. Саме тому, аналіз власних медіапрактик є першою сходинкою до навички свідомого та відрефлексованого споживання, при якому людина напружує звичку не тільки зважено обирати ресурс, який допоможе їй реалізувати ту чи іншу потребу, але і відслідковувати час, який вона там витрачає, а також ефект, який на неї справила та чи інша обрана діяльність, з подальшим усвідомленням можливості корекції власного вибору.

Рекреаційне медіаспоживання, при правильному застосуванні, може виконувати компенсаторну функцію, відносно навантаження, з яким людина мала справу до цього. Важливу роль тут відіграє усвідомлення особистісних особливостей кожного. Так, наприклад, більш інтровертована особистість, може шукати розвантаження після наповненого комунікаціями дня, в читанні історій онлайн, перегляду мемів у обраних пабліках, комусь, натомість, буде необхідно медіаопосередковане спілкування для відчуття контакту з близькими, хтось потребуватиме часу в інформаційних пабліках для подолання тривоги, хтось займатиметься власними справами під музику з відповідних сервісів. Звісно, кожен з цих способів має додаткові застороги, зокрема, необхідність критичної оцінки споживаної інформації, втім, усвідомлення кількості часу, проведеного онлайн, його структури, глибинне розуміння з якою саме метою виконується певна діяльність, яким є бажаний результат та чи призводить вона до цього результату - лежить в основі більш збалансованого споживання медіаінформації.

Застосунки, для моніторингу медіавикористання є досить різними та мають широкий функціонал. На 2022 рік більшість смартфонів вже мають у налаштуваннях опцію “Цифрове благополуччя і батьківський контроль”, яка дозволяє оцінити тривалість медіаспоживання, застосунки що при цьому використовуються, пропонує встановлювати таймери, що відслідковуватимуть кількість часу виконання поставлених завдань або вимикатимуть сповіщення від небажаних месенджерів під час роботи, вимикатимуть нічний режим перегляду (екран в певний час ставатиме чорно-

білим та знижуватиме бажання переглядати медіаматеріали), дозволять батькам модерувати перегляд тих чи інших матеріалів.

Важливо відмітити, що програми з відповідними функціями доступні і на настільних комп'ютерах та ноутбуках, втім за результатами вищезгаданого опитування, кількість учнів, що використовують ноутбук щодня, знизилась з 36% у 2018 році до 31% у 2020, а от використання смартфонів зросло з 28% до 79% - майже втричі.

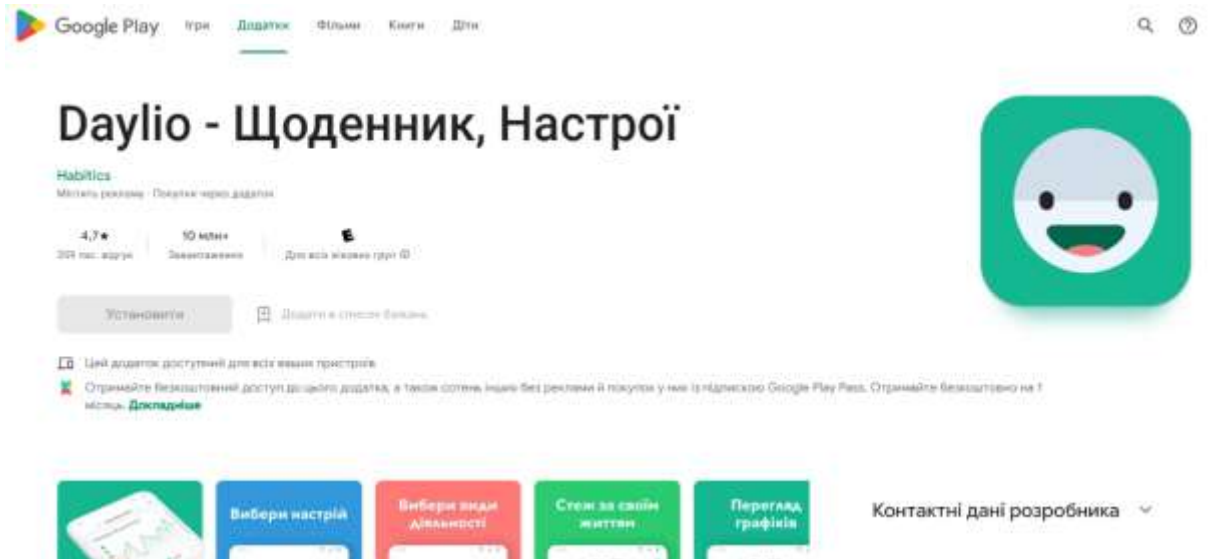
Отже, крім вбудованого в програмне забезпечення моніторингу медіапрактик або за його відсутності, можна використовувати і інші програми, які дозволять скласти картину власного часу онлайн.

Батьківський контроль можна налаштувати для облікового запису. <https://support.google.com/pixelphone/answer/9055704?hl=uk>

Однією із програм такого типу є AntiSocial - вона дозволяє відслідкувати скільки разів ви розблокуєте свій смартфон щодня, загальну кількість хвилин, проведених у соціальних мережах за день, визначити програми, на які витрачається найбільше часу, оцінку витрат часу відносно інших користувачів регіону, побачити діаграму власних результатів на тривалих відрізках, наприклад протягом місяця, а також нею передбачене тимчасове блокування застосунків на певний відрізок часу, щоб підвищити продуктивність.



Також, існують застосунки, побудовані на основі самозвіту (Daylio) - це міні-щоденник. Застосунок потребує трохи більше часу при первинному налаштуванні, адже список соцмереж та видів діяльності доведеться створювати власноруч, втім поруч з тим існує можливість відслідковувати власний настрій, інші види діяльності поза онлайн-світом, а отже він допомагатиме не тільки з балансуванням медіаспоживання, але і їх співвідношення з офлайн-практиками тобто світом навколо - щоденною рутинною та звичками.



Застосунки та гейміфіковані трекери діяльності, які можна застосовувати поруч із трекерами часу для формування нових звичок (Finch, Do It Now, Habitica) - вони не стільки моніторять час, втім нагадують виконувати певну рекреаційну діяльність раз на певний період часу - почитати, зв'язатися з близькими або і дати очам відпочити від екрану.



Використання цих застосунків самим підлітком може мотивувати для моніторингу свого часу перебування, якщо це запропонувати як дружню допомогу з боку штучного інтелекту. Тоді функція батьківського контролю перетворюється на функцію самоконтролю.

Модуль 2. БАЛАНС МЕДІАСПОЖИВАННЯ. ОПТИМІЗАЦІЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПРАКТИК

(орієнтовна тривалість - 5 акад.год.)

Складання картини медіапрактик особистості та визначення їх

функцій фактично дозволяє побачити, які види діяльності поглинають найбільше часу, яку функцію вони виконують в житті людини та прийти до відповіді як їх можна скоротити або чим ще закрити відповідну потребу.

Баланс медіаспоживання у сфері роботи та навчання. Зрозуміло, що при переході на дистанційний формат навчання та роботи, значну частину часу займатиме обов'язкова діяльність, яка ними передбачена - відвідування уроків, листування, виконання домашніх завдань, організація процесів та інша супровідна взаємодія.

Часто окремі види діяльності можуть забирати більше часу на виконання не через закладену в них тривалість, а через небажання виконувати її, тобто внутрішній спротив, відкладення («на потім» 9прокрастинування), а також недостатнє усвідомлення динаміки власної втомлюваності та концентрації уваги. Так, наприклад, виконання домашнього завдання, одразу після відвідування уроків під силу далеко не кожному і на фізіологічному рівні для цього може не вистачати концентрації. Звісно, оптимальним є урівноваження онлайн практик офлайнними - відповідними розминками, вправами на заземлення або відновлення сил за рахунок їжі або чаю, втім це не завжди повна відповідь. Виконання деяких завдань може потребувати супроводжуючих дій, які виглядають доволі простими, другорядними - пошук додаткових пояснень, комунікація з однокласниками - а тому може бути не внесена в аналіз часу та зусиль.

Деякі завдання можуть бути недооцінені через приховане емоційне навантаження - наприклад, коли виконання вправ забирає менше ресурсу, ніж безпосереднє відправлення електронного листа з ними вчителю, що нібито є досить простою механічною дією, але його правильне компонування, контекст міжособистісної взаємодії, який залишається «за кадром», для деяких сприймається більш вимогливим, ніж вправа сама по собі.

Саме тому, аналіз діяльності має бути поступовим - первинний список може містити найбільші компоненти - уроки, домашнє завдання, але надалі потрібна поступова деталізація. Саме тут трекінгові додатки знову можуть стати у нагоді - скільки листів написано, скільки часу витрачено на уточнення, скільки на пошук інформації, окремою приміткою в які моменти увага «буксувала», не дозволяючи рухатися далі і вимагаючи переключитися на розважальну діяльність.

Баланс медіаспоживання з метою відпочинку або самотурботи спирається більшою мірою на відслідковування емоційних станів та функцій, які має та чи інша діяльність, а також потреб, що закриваються за їх допомогою. Тут особисте значення також є дуже індивідуальним - хтось читає інформаційні пабліки щоб заспокоїтись, хтось, навпаки, для отримання яскравих емоцій, для когось перше поєднується з другим, але залежить від зовнішніх подій. Дуже схожа ситуація з музичними творами,

переглядом відео та іншими. Також, має місце різний рівень чутливості до тих чи інших стимулів - хтось реагує гостріше, хтось м'якше. В силу цього, говорити про підхід до оцінювання ми починаємо, як і в науковій діяльності - з найбільших категорій, які нам запропонують моніторингові програми. Далі, так само іде деталізація - якщо на музику витрачено 2 години, то що це була за музика і як я після неї себе почуваю? Наскільки сильно вона вплинула на мій настрій, наприклад, у порівнянні з переглянutoю серією серіалу або скролінгом фотографій? Так само, після цього важливо зрозуміти які типи медіа займають більше часу, ніж хотілося б, яку функцію вони виконують та що можна обрати їм на заміну.

Необхідно також усвідомлювати, що ця система вибудовується на комплексному аналізі, а не лише на кількісному, адже програма може сказати, що найбільше часу витрачено на використання браузера, але якщо дитина через нього читає розвантажуючі історії, то це сильно відрізнятиметься навіть від 5 хвилин відео з контентом не призначеним для перегляду дітьми, наприклад телеграм-каналів з детальним конкретизованим описом подій, пов'язаних з війною.

Отже, оптимізація рекреаційних практик має виходити з визначення особистих потреб та розширення способів їх задоволення, обрання відповідних до тих чи інших умов, а також формування нових звичок (з використанням відповідних застосунків чи без) на основі внесених змін.

Важливо відмітити, що встановлення трекінгових програм не прирікає на їх довічне використання (така позиція може сильно знизити мотивацію до того, щоб взагалі розпочинати моніторинг діяльності) та дозволяє підлаштовувати їх під власні потреби. Для кожного тривалість буде індивідуальною, але *головний результат*, якого важливо досягти - формування навички, тобто автоматизованої звички до відслідковування власного медіаспоживання. У когось це займе 1-2 місяці, у когось рік, але головне - мати в уяві категоризовані списки того, що наповнює екранний час та для чого може існувати та чи інша практика, а також - які альтернативи їй - онлайн або офлайн - можна використати для побудови більш екологічного формату медіаспоживання.

Для більш детальної підготовки до забезпечення балансу екранних практик можна використати відеозаписи вебінарів діагностично-розвивального проекту «Медіакультура в часи пандемії» за посиланням <http://mediaosvita.org.ua/2021/11/22/tsykl-navchalno-rozvyvalnyj-zahodiv-diaagnostychno-rozvyvalnogo-proyektu-mediakultura-v-umovah-pandemiyi/>

Модуль 3. ІНТЕГРАЦІЯ ПРИНЦИПІВ ЗБАЛАНСОВАНОГО МЕДІАСПОЖИВАННЯ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

(орієнтовна тривалість - 3 акад. год.)

Важливо розуміти, що моніторинг та дотримання свідомого здорового формату використання гаджетів є не тільки питанням використання певних інструментів. Найбільше значення тут має формування загальної культури уваги до цифрового здоров'я особистості. Така культура починається з побудови довірливих взаємовідносин між дорослими та дітьми, обговорення та усвідомлення необхідності дотримання балансу, замінює контроль на спільний з дитиною менеджмент екранного часу, а також включає психоедукаційний компонент, який дозволить зрозуміти психофізіологічне обґрунтування тих чи інших правил.

В умовах стресу, спричиненого умовами невизначеності, локдауну та постійних змін у налагоджених процесах побуту, очевидно, що поведінка батьків несе важливі наслідки для поведінки та психологічної адаптації дітей.

Згідно до Теорії самовизначення, сформульованої Річардом Раяном та Едвардом Деці (SDT; Ryan & Deci, 2017), одним із найважливіших аспектів батьківства є підтримка автономії, яка передбачає, наприклад, уникнення «контролюючої мови» по відношенню до дитини (наприклад, "повинен", "мусиш") і створення можливості зробити значущий вибір, коли це можливо.

Поведінка батьків, яка підтримує автономію має позитивні результати, оскільки це сприяє посиленню внутрішньої мотивації дитини та забезпечує можливість задоволення нею потреб у самостійності (сприйняття авторства своїх дій), компетентності (відчуття ефективності у своїх діях і досягнення почуття майстерності) та спорідненості (досягнення почуття належності та стосунків, що характеризуються взаємною турботою).

Натомість, контролююча модель батьківства, яка характеризується використанням примусових методів мотивації дитини, вираженням схвалення лише за умови виконання певних дій або відповідності певним параметрам (або відсутність вираження позитивної реакції взагалі, сприймаючи відповідність діяльності дитини батьківським вимогам як належного), із загрозою покарання, тиском на роботу чи критикою, що викликатиме провину, може перешкоджати реалізації основних потреб дітей і тим самим призвести до проблемної поведінки та негативні наслідки, такі як втрата в академічній мотивації, підвищення агресивних реакцій через зниження емоційного контакту з собою та оточуючими та психологічні розлади.

У контексті обмежувального підходу розглядаються безпосередні заборони або лімітування користування гаджетами, зокрема заохочення або покарання шляхом доступу/заборони до них (Samaha & Hawi, 2017); програми контролю за доступом до конкретних інтернет-ресурсів (Siddiqui, 2020); директивність у визначенні змісту екранних практик, з можливим втручанням у комунікацію дитини в онлайн-просторі (Livingstone et al., 2020).

Підхід посередницької медіації передбачає спрямування екранних практик дитини у розвивальному напрямі, допомога дітям з їх осмислення та наповнення. Пропонується активна стратегія інтеграції автономного підходу, наприклад, розмова з дитиною про те, що вона робить в інтернеті, заохочення конструктивних видів діяльності та збалансованого проведення часу, а також надання порад щодо онлайн-безпеки. Також це підхід включає заходи, які можуть здатися обмежувальними (використання певних видів технічного контролю та батьківського моніторингу), але пояснюються по суті як побудова безпечної основи саме для того, щоб можна було заохочувати позитивне використання інтернету та їх доцільність обговорюється з дитиною.

В умовах вимушеної зміни місця проживання, зокрема на іншу країну, батьки часто можуть бути єдиним можливим джерелом немедіатизованого спілкування, саме тому аналіз загальних принципів взаємодії, та поєднання його із аналізом часу екранних практик та їх змістом, зокрема, надає можливість оптимізувати моделі взаємодії з батьками, як одного з інструментів протидії медіа-ризикам та більш продуктивно підійти до формування рекомендацій для батьківських політик контролю.

Література

1. Діагностично-розвивальний проєкт «Медіакультура в умовах пандемії» (2020). Взято <http://mediaosvita.org.ua/2020/10/31/diagnostychno-rozvyvalnyj-proyekt-mediakultura-v-umovahpandemiyi/>
2. Найдьонова, Л., Умеренкова, Н., & Дятел, Н. (2021). Екранний час і здоров'я підлітків: як віднайти баланс у часи пандемії. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, (48(51)), 169-187. [https://doi.org/10.33120/ssspj.vi48\(51\).247](https://doi.org/10.33120/ssspj.vi48(51).247)
3. Умеренкова, Н., & Дятел, Н. (2020). Медіапрактики і здоров'я дітей: сучасні виклики діагностики. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, (46(49)), 107-123. [https://doi.org/10.33120/ssj.vi46\(49\).160](https://doi.org/10.33120/ssj.vi46(49).160)
4. Цикл навчально-розвивальних заходів діагностично-розвивального проєкту «Медіакультура в умовах пандемії» (2021). Взято з <https://bit.ly/3xnzVjU>

5. Livingstone, S., Stoilova, M., Nandagiri, R., Milosevic, T., Zdrodowska, A., Mascheroni, G., ... & Wartella, E. A. (2020). The datafication of childhood: examining children's and parents data practices, children's right to privacy and parents' dilemmas. *AoIR Selected Papers of Internet Research*.
6. Samaha, M., & Hawi, N. S. (2017). Associations between screen media parenting practices and children's screen time in Lebanon. *Telematics and Informatics*, 34(1), 351-358.
7. Siddiqui, Z., & Zeeshan, N. (2020, August). A Survey on Cybersecurity Challenges and Awareness for Children of all Ages. In *2020 International Conference on Computing, Electronics & Communications Engineering (iCCECE)* (pp. 131-136). IEEE.
8. Small, G. W., Lee, J., Kaufman, A., Jalil, J., Siddarth, P., Gaddipati, H., ... & Bookheimer, S. Y. (2022). Brain health consequences of digital technology use. *Dialogues in clinical neuroscience*.

Електронні ресурси:

1. AntiSocial Phone Usage Tracker <https://antisocial.io/>
2. Daylio - Journal, Diary and Mood Tracker <https://daylio.net/>
3. [Do It Now: RPG To Do List](#)
4. Habitica - Gamify Your Life - <https://habitica.com/>
5. Global Kids Online: <http://globalkidsonline.net/about/>

Розділ 4. Патріотизм молоді цифрової доби: інноваційні засоби розвитку (*Череповська Наталія Іванівна*)

Актуальність теми зазначеного розділу полягає у нагальній потребі більш активно і цілеспрямовано впроваджувати у навчальних закладах національно-патріотичне виховання молоді. Це зумовлено проблемою активної фази гібридного російсько-українського протистояння й ідеологічної інформаційної війни зокрема, а також такими сучасними викликами цифрової доби як тотальна кіберсоціалізація молоді. Метою розділу є розвиток патріотизму молоді через оптимізацію її патріотичної активності в інформаційному інтерактивному середовищі. Досягнення мети реалізуються через пропонувані інноваційні засоби медіаосвіти у форматі трьох розвиваючих модулів, спрямованих на розвиток провідних функцій оптимальної патріотичної активності у соціальних мережах. Важливим є вступне заняття як введення до змісту курсу та заключне – як підведення підсумків і практичних результатів. Новизна засобів розвитку патріотизму молоді цифрової доби полягає в активному використанні сучасних інформаційно-комунікативних можливостей і застосуванні цифрових технологій.

Структура розділу:

- «Інформаційний патріотизм». Модуль 1. *«Збереження і поширення українського медіаконтенту в соціальних мережах».*
- «Інформаційна війна і пропаганда». Модуль 2. *«Захист інформаційного простору від ворожої пропаганди в соціальних мережах».*
- «Медіаторчість». Модуль 3. *«Творення нових, оновлення традиційних українських символів».*

Вступ

Запитання до аудиторії: Що таке патріотизм? (*Коротке обговорення*)

Патріотизм у широкому розумінні як соціокультурний феномен. Різні виміри патріотизму: територіальний, соціальний, психологічний. Патріотизм у різні часи набуває нових характеристик. Вимоги до якостей патріота у різні історичні часи. Патріотизм у психологічному аспекті та характеристика його складових: емоційно-почуттєвої, ментально-когнітивної, мотиваційно-дієвої.

Завдання на рефлексію:

Есе: «Коли і за яких обставин я вперше усвідомив/ла, що люблю Україну?». (альтернативна тема: «Чому я не люблю Україну?»). Короткі виступи за бажанням.

Тема «Інформаційний патріотизм» (90 хв.)

Мета: дати уявлення про нову форму патріотизму молоді в інформаційному середовищі – «інформаційний патріотизм», його сутність

як патріотичної активності у соціальних мережах, функціонування в інтернет середовищі через поширення українського медіаконтенту.

Завдання: пошукові, творчі, практичні, обговорення, аналітична робота.

Інструментарій:

контент – теоретичний (міні-лекції 10 хв.), підготовлені запитання (мотиваційні, до обговорення), література для педагога і слухачів, посилання на електронні ресурси, демонстраційний матеріал (презентації, інфографіка) за зазначеною темою, додатковий матеріал (зразки видів візуального патріотичного медіаконтенту).

методи – фронтальна, групова, індивідуальна види організації роботи; аналіз різних форматів та жанрів медіаконтенту; колективне обговорення;

технічне оснащення (комп'ютер, проектор, екран для демонстрації, дошка під маркер, індивідуальні гаджети).

Хід роботи

Вступ. В умовах кіберсоціалізації, яка пронизує первинну і вторинну етапи соціалізації молоді, набутий традиційний патріотизм особистості може дещо зміцнюватися, набуваючи нової форми реалізації.

Підтема 1: «Інформаційний» патріотизм – новий соціокультурний феномен

Мотиваційна хвилинка: «Всі знають що таке патріотизм. А що таке «інформаційний патріотизм?», «Які є міркування з цього приводу?». (*Коротке обговорення*).

Міні-лекція:

«Інформаційний» патріотизм як нова форма «традиційного» патріотизму. Співвідноситься з поняттями як: «кіберсоціалізація», «інформаційний простір», «інтерактивне середовище», «інформаційна війна» «інформація патріотичного змісту» «патріотична активність у соціальних мережах».

«Інформаційний» патріотизм не суперечить «традиційному», проте розширює його можливості, реалізуючись в інформаційному просторі і соціальних мережах зокрема.

Візуальний супровід 1: Інформаційний патріотизм як феномен цифрової доби.

Суттю «інформаційного» патріотизму є патріотична активність, виражена у наступних когнітивно-інструментальних діях: 1) збереження й поширення українського медіаконтенту у соціальних мережах,

2) захист інформаційного простору від ворожої пропаганди як активація критичного, автономного мислення у виявленні і «знешкодженні» ворожої пропаганди,

3) просування українських цінностей як популяризація традиційних і створення нових українських символів і сенсів у форматі візуального, вербалізованого, змішаного медіаконтенту патріотичного змісту.

Візуальний супровід 2: Провідні функції інформаційного патріотизму.

Обговорення: «Інформаційний патріотизм vs «диванний» патріотизм»

Питання:

Що спільного між «диванним» й «інформаційним» патріотизмом?

Яка різниця між «диванним» й конструктивним «інформаційним» патріотизмом?

(Підказка педагогу: схожість між двома феноменами за *функціоналом* полягає в активності у соціальних мережах через лайки, репости, коментарі тощо; відмінність – за *змістом* активності: «інформаційний» патріот конструктивно *протидіє* ворожій пропаганді (не поширює, спростовує, викриває, аргументує...), а також *створює* оригінальний проукраїнський медіаконтент і просуває його в кіберсередовищі, як українські цінності і смисли), крім того бере участь у патріотичних флешмобах, естафетах та інших заходах).

Підтема 2. Медіаконтент як інструмент інформаційного патріотизму

Мотиваційна хвилинка: Кожен «інформаційний» патріот має інформаційну зброю, яку у різний спосіб застосовує, перебуваючи в соціальних мережах.

Міні-лекція: Медіаконтент як наповнений змістом медіатекст. Медіатекст – повідомлення, яке опосередковане традиційними медіа і новітніми технологіями. Відповідно має різну техногенну природу та класифікується за різними *видами* технічного походження (фотографія, кінематограф, телебачення, інтернет) та має певні *формати*, властиві тільки конкретному виду медіапродукції. Будучи техногенним продуктом, медіатекст, наповнений духовним, інтелектуальним змістом, набуває статусу медіаконтенту.

Візуальний супровід 3: Техногенна природа медіаконтенту.

Медіаконтент патріотичного змісту – це «зброя» «інформаційного» патріота, яка представляє різноформатні медіатексти, зміст яких виражає ціннісно-смісловий аспект буття людини у її ставленні до Батьківщини. Патріотичний медіаконтент презентує духовно-моральні цінності і смисли, пов'язані з: символікою, національними міфами і культурними традиціями, давньою і сучасною історією України, героями давнини і сучасними героями, висвітленням знакових і поточних патріотичних подій, а також – особисте ставлення до них та інше та актуалізується суто у медіа-, інформаційному просторі. В інформаційному, інтерактивному просторі патріотичний медіаконтент за форматом може бути: текстовим, візуальним, аудіовізуальним, змішаного типу.

Візуальний супровід 4: Різновиди патріотичного медіаконтенту.

Практично-аналітична частина (фронтальна робота):

Порівняльний аналіз, обговорення, висновки щодо патріотичної активності молоді у соціальних мережах на підставі результатів дослідження.

Інфографіка 1: Патріотична активність української молоді у соціальних мережах 2018-2020.

Підтема 3. Розвиток інформаційного патріотизму як оптимізація його функцій.

Мотиваційна хвилинка: Як ви гадаєте, яка найбільш нескладна й водночас найбільш поширена патріотична дія «інформаційного» патріота в соціальних мережах?

Модуль 1. «Збереження і поширення українського медіаконтенту в соціальних мережах»

Мета модулю: вчити молодь ефективно володіти і застосовувати готовий патріотичний медіаконтент у процесі конструктивної патріотичної активності у соціальних мережах та формувати якості саморегуляції.

Міні-лекція:

Однією з найперших функцій інформаційного патріотизму і найбільш популярною дією патріотів у соціальних мережах є поширення українського, патріотичного медіаконтенту. Функція є багато плановою і передбачає: 1) *поширення*

патріотичного українського медіаконтенту, вже кимось створеного раніше, як звичайний «ре-пост»; 2) *поширення-компіляція* – яка здійснюється так само, як «репост» інформації, створеною іншими, проте має суттєву особливість: додавання власної думки до чужого посту; 3) *накопичення* патріотичного медіаконтенту як завантаження і зберігання різноформатного патріотичного медіаконтенту з метою його подальшого використання.

Запитання:

«Які види поширення патріотичного медіаконтенту ви найчастіше: *спостерігаєте* у мережах; *застосовуєте* самі?». Відповіді записуються на дошці і робиться висновок.

Завдання практичне (групове, робота в гаджетах):

Поділити аудиторію на групи і запропонувати поширити патріотичний медіаконтент за принципом *компіляції*: завантажений з мережі чийсь невеликий пост або картинку українського, патріотичного змісту доповнити оригінальним коментарем до нього, створеним групою. Розмістити / «поширити» на сторінці, будь кого з бажаючих учасників групи. По завершенню групи обмінюються репостами (або переглядають на великому екрані через комп'ютер) і через голосування визначають найкращий пост за такими критеріями: відповідність коментаря первинному медіатексту; оригінальність (влучність, дотепність, жарт) коментаря; загальне враження від посту: буває так, що доданий коментар «збагачує», краще «розкриває зміст» поширюваного посту.

Міні-лекція:

Діяльність «поширення» має бути мотивованою, систематичною з боку «інформаційного» патріота. Цьому допомагає саморегуляція, яка відіграє важливу роль у процесі патріотичної активності. Саморегуляція передбачає свідомий вплив суб'єкта на активізацію своїх вольових зусиль, спрямованих на актуалізацію певних внутрішніх процесів, діяльності, поведінки, зокрема в інтерактивному середовищі. Прийоми саморегуляції є: самозвернення, самомотивація, самонаказ та інші. Роль самоконтролю здійснення патріотичної активності у соціальних медіа здійснюється через обраний індивідом алгоритм поширення повідомлень.

Завдання(креативне):

Написати есе за темою «Чому важливо поширювати медіаконтент патріотичного змісту у соціальних мережах?».

Очікувані результати

Слухачі курсу: мають *уявлення* про феномен інформаційного патріотизму, який реалізується виключно у соціальних мережах; *знають* його суть, функції; *знають* що таке медіаконтент і патріотичний зокрема; *розрізняють* спрощений репост і репост, доповнений власною думкою; *розуміють* важливість поширення патріотичного медіаконтенту; *розуміють* важливість систематичного поширення інформації патріотичного змісту і роль саморегуляції у цьому процесі; *знають* прийоми самомотивації, самонаказу; *вміють* лаконічно вербалізувати свої думки і відобразити їх в тексті; *вміють* працювати в групі, висувати ідеї; *вміють* брати участь в обговоренні і толерантно ставитися до протилежної думки.

Підведення підсумків

(Як варіант підведення підсумків можна здійснювати, заповнюючи заздалегідь підготовленні бланки за темою з поставленими нижче запитаннями).

Запитання до аудиторії: «Чи сподобалася тема?», «Що було найбільш цікавим / нецікавим?», «Що нового отримали в ході заняття?», «Що можете застосувати на практиці?», «Що можете запропонувати нового/цікавого до викладу зазначеної теми?».

Взаємне оцінювання

З боку педагога: короткий аналіз і узагальнена оцінка роботи аудиторії; наведення прикладів позитивних, вдалих/невдалих моментів співпраці.

Зворотний зв'язок від слухачів, яких зорієнтувати такими запитаннями як: «Чи задоволені викладом теми?», «Які недоліки і позитивні моменти ви помітили у викладі теми?», «Які ваші пропозиції щодо покращення проведення подальших занять: щоб ви змінили?»

Домашнє завдання:

1. Створення тематичних Календарів з метою оптимального структурування патріотичної активності слухачів у соціальних мережах. Отже, орієнтовні варіанти календарів, прив'язаних до:

- 1) державних свят; сучасних подій, важливих для країни;
- 2) вшанування історичної пам'яті щодо трагічних подій нашої країни;
- 3) визначних дат щодо відомих і маловідомих історичних осіб України;
- 4) визначних дат щодо діячів культури і мистецтва;
- 5) календар національно-визвольних рухів ХХ століття в Україні: події, особистості (*індивідуальні завдання для заліку*).

2. Створення оригінальних тематичних колекцій з медіаконтенту проукраїнського, патріотичного змісту.

Запропонувати наступні теми на вибір, враховуючи індивідуальні уподобання кожного. Так, декого може зацікавити сучасна українська політика і політикум, а дехто захоплюється сучасними героями російсько-української війни; водночас, декому більше до вподоби минуле України, так би мовити, історична правда – «як було насправді»; своєю чергою, хтось захоплюється культурною українською спадщиною: від Трипілля, прадавніх міфів, символіки, традиційних обрядів, а хтось – сучасними феноменами культурного життя; також можна створити колекцію зображень національного українського одягу різних регіонів України і доповнити сучасним одягом, створеним в етностилі; когось можуть зацікавити біографії відомих і маловідомих діячів української культури або героїв Козаччини, Холодного Яру, Зимового походу, УПА; можливо, хтось зробить добірку зразків українського народного розпису – «петриківки», «самчиківки» чи «київського»; а хтось навпаки, надасть перевагу сучасному українському мистецтву, дизайну.

Вимоги: обрати тему, яка найбільше відгукується; намагатися віднайти цікавий матеріал різного медіаформату (картинки, світлини, відео); естетично оформити обраний медіаконтент у вигляді презентації, дати назву, зазначити авторство, клас, школу, рік. За бажанням, якщо є насага, презентацій можна зробити й декілька! (*індивідуальне завдання для заліку*).

Рекомендовані джерела для педагогів:

Дубинянський М. (2016). Синдром вболівальника. В

<https://www.pravda.com.ua/articles/2016/06/20/7112166/>

Саморегуляція / Психологія здоров'я : Учебник для вузов / Ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Питер, 2003. С. 389.

Череповська Н. (2017). *Медіаосвітні ресурси розвитку патріотизму і критичного мислення молоді*. Кропивницький: Імекс-ЛТД.

Череповська Н.І. (2020). Медіаосвітні практики розвитку інформаційного патріотизму молоді. *Проблеми політичної психології* № 9 (23), 242-255.

Череповська, Н.І. (2021). *Медіапсихологічні особливості патріотизму в інформаційну добу*. В *Наукові студії з соціальної та політичної психології*, 48(51), 248-260.

Череповська Н.І. (2021 а). Патріотична активність молоді в соціальних мережах: медіаторчість. В Л.А. Найдьонова (Ред.) *Медіаторчість в сучасних реаліях*:

протистояння медіатравмі. Випуск четвертий. Матеріали Всеукраїнської наукової інтернет-конференції (з міжнародною участю) (м. Київ, 25 червня 2021 р.). Взято з http://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2021/09/Cherepovska_Patriotychna_akyvnist_molodi_mediatvorchist.pdf

Рекомендовані джерела для слухачів

Дубинянський М. (2016). Синдром вболівальника. В

<https://www.pravda.com.ua/articles/2016/06/20/7112166/>

Череповська Н. (2017). Медіаосвітні ресурси розвитку патріотизму і критичного мислення молоді. Кропивницький: Імекс-ЛТД.

Череповська Н.І. (2021 а). Патріотична активність молоді в соціальних мережах:

медіаторчість. В Л.А. Найдьонова (Ред.) *Медіаторчість в сучасних реаліях:*

протистояння медіатравмі. Випуск четвертий. Матеріали Всеукраїнської наукової інтернет-конференції (з міжнародною участю) (м. Київ, 25 червня 2021 р.). Взято з

[http://mediaosvita.org.ua/wp-](http://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2021/09/Cherepovska_Patriotychna_akyvnist_molodi_mediatvorchist.pdf)

[content/uploads/2021/09/Cherepovska_Patriotychna_akyvnist_molodi_mediatvorchist.pdf](http://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2021/09/Cherepovska_Patriotychna_akyvnist_molodi_mediatvorchist.pdf)

Коментарі до Модулю 1.

Психологічний аспект

Важливо мотивувати слухачів на патріотичну активність у соціальних мережах, пояснюючи, для чого це потрібно робити.

Також, артикулювати на тому, що зважаючи на об'єктивну неспроможність учнівської молоді брати участь у «дорослих» патріотичних заходах, подіях, саме нескладна діяльність з поширення українського, патріотичного медіаконтенту в кіберсередовищі, робить її патріотизм дієвим.

Стимулювати саморегуляцію слухачів як вольові зусилля, спрямовані на оптимізацію їхньої патріотичної активності в кіберсередовищі за допомогою обраного алгоритму поширення українського медіаконтенту. Розкрити психологічну суть прийомів самонаказу, самомотивації, самозвернення.

Акцентувати на самоконтролі і саморефлексії своєї патріотичної діяльності інтерактивному просторі.

Стимулювати уміння лаконічно висловлювати думки, зокрема під час написання есе. Розвивати чіткість логічного, критичного мислення за допомогою когнітивних моделей: «якщо..., то...», «першопричина, її наслідки, результат, висновки». Наприклад, «Якщо я люблю Україну, то моя сторінка у соціальних мережах має це відображувати»; «Якщо я патріот своєї Батьківщини, то маю щось робити для неї, починаючи з комунікації з «френдами» у соціальних мережах».

Організаційний аспект

Накопичення/завантаження патріотичного медіаконтенту з інтернету та його поширення слухачами бажано структурувати за тематикою, яка

найбільше відповідає індивідуальним уподобанням кожної особистості. Тематику бажано наповнювати різноформатним медіаконтентом.

Домашні завдання індивідуального формату (есе, презентації) оцінюються педагогом у заліковій формі. Найкращі курсу, найцікавіші ідеї, думки з них – озвучуватимуться на підсумковому занятті також.

Загальний інструктаж з виконання домашніх завдань проводиться наприкінці тематичного заняття, натомість більш детальні пояснення, практична допомога здійснюються під час консультативних годин.

Комунікативний аспект

Оптимізувати комунікативні навички. Вчити самоорганізації під час розподілення функціональних ролей у роботі над проектом. Розвивати уміння роботи в команді під час виконання завдань в аудиторії, обговорень підтем, презентацій, аналізу статистики, пошуку відповідей, ідей. Якщо хтось категорично не згоден з вибором робочої групи щодо теми, її дизайнерської версії презентації або з чимось іншим, то він/вона може зробити індивідуальний проект. Рекомендувати застосовувати набутий комунікативний досвід у житті.

Тема «Інформаційна війна і пропаганда» (90 хв.)

Мета: дати уявлення про інформаційну війну, суть пропаганди, вчити протистояти ворожій пропаганді у соціальних мережах.

Завдання: практичні вправи розпізнавання пропагандивного медіаконтенту, творчі, аналітична робота колективні обговорення, підготовлені запитання та ін.

Інструментарій:

контент – теоретичний (міні-лекції 10-15 хв.), підготовлені запитання (мотиваційні, до обговорення), література для педагога і слухачів, посилання на електронні ресурси, демонстраційний матеріал (презентації, інфографіка) за зазначеною темою, додатковий матеріал (зразки візуального медіаконтенту пропагандивного змісту різних форматів: картинки/графіка-плакат, світлини, відео ролики, нарізки з новин тощо), техніки: алгоритм аналізу пропагандивного медіаконтенту та рефлексія емоцій, почуттів;

методи – фронтальна, групова, індивідуальна види організації роботи;

технічне оснащення (комп'ютер, проектор, екран для демонстрації, дошка під маркер, індивідуальні гаджети).

Хід роботи

Вступ: дати уявлення про інформаційну війну як ворожий інформаційно-психологічний тиск на ідентичність українського суспільства і важливу роль «інформаційного» патріотизму в ній.

Підтема 1. Інформаційна війна

Мотиваційна хвилинка: в умовах інформаційної війни, спрямованої проти .. зростає роль «інформаційних» воїнів та воїтельок. Хто бажає приміряти цю роль на себе, щоб захистити наш інформаційний простір від руйнівного ідеологічного впливу з боку ворога?

Міні-лекція:

Інформаційна війна поряд із «гарячою», енергетичною, економічною, фінансовою, корупційною війнами є надважливою й обов'язковою складовою сучасної, гібридної війни. Суть інформаційної: через інформацію будь-якого медіаформату (вербального, текстового, візуального, аудіовізуального, змішаного), поширювану через ЗМІ і в інтернет-просторі, здійснювати систематичний психологічний вплив на уявлення супротивника про певні події, поступово змінювати його світогляд, руйнувати ідентичність як на рівні окремої особистості, так і групи в цілому. Завданнями передусім є: 1) психологічний вплив на свідомість людини, групи, суспільство в цілому, переважно через ЗМІ, а також соціальні мережі; 2) техногенний вплив на канали комунікації, електронні інформаційні системи через вірусні атаки та інші кібер втручання.

Візуальний супровід 1. Інформаційна війна.

Обговорення (розширене): Інформаційна війна РФ vs України.

Питання до обговорення:

Які знаєте прояви кібер-війни і чи можете навести приклади?

Які приклади інформаційно-психологічного впливу у соціальних мережах можете навести? (Приклади можуть бути на матеріалах обох країн-супротивників).

Що спільного і відмінного між кібер-патріотом та «інформаційним» патріотом?

(Підказка для педагога: кібер-патріоти захищають передусім електронну систему від втручань з боку ворога, забезпечують технічний аспект її оптимального функціонування (див. у джерелах: сайт Cyberpatriot; КШГ Кіберджура); «інформаційні» патріоти – забезпечують патріотичну активність, комунікацію у кіберсередовищі, наповнюють його українським, патріотичним контентом, просувають український контент).

Підтема 2. Пропаганда як «надпотужна» зброя інформаційної війни

Мотиваційна хвилинка: в умовах, що нині склались в Україні, кожен свідомий громадянин і громадянка мають стати пропагандистами, просуваючи в інформаційний простір саменаші українські цінності і смисли

Міні-лекція:

Пропаганда у класичному визначенні має нейтральний зміст, як поширення і просування у суспільстві світогляду, теорії, твердження, фактів, аргументів, чуток та інших відомостей з метою привернути уваги і схилити на бік агітатора. Сучасна пропаганда є провідною, надпотужною «зброєю» інформаційно-психологічної війни. Вона знайшла собі прихисток і зону «комфорту» у ЗМІ, інформаційному просторі інтернет, а також у соціальних мережах. На відміну від *інформації як відображення реального світу* пропаганда – це спеціально організована / створена / спотворена *інформація*, яку певна група просуває з метою залучення до певної ідеї іншу групу у форматі «м'якого» або «жорсткого» варіантів.

Основними формами представлення інформації і пропаганди зокрема, є: вербальна (віщання через ЗМІ), символна (знаки, цифри, символи, кольори), текстова (вербалізовані повідомлення) і графічна (візуальні зображення).

Практична частина:

Питання: «Чим пропаганда відрізняється від інформації?». Навести декілька прикладів обох феноменів.

Опрацювання техніки «Інформація і пропаганда» за допомогою чого, слухачі навчаються: розуміти відмінності двох феноменів, відрізнити пропаганду від інформації за певними критеріями.

Візуальний супровід 2. Інформація і пропаганда.

Пропаганда як соціокультурний феномен має свою структуру: *за змістом* (військова, ідеологічна, соціальна, екологічна, філософська, здоров'я зберігальна та ін.), *за принципами* (шість основних принципів), *за видами презентації* («біла» / «пряма» як відверта, спрямована на позитивний результат; «сіра» – прихована, має на меті маніпулятивні наміри; «чорна» – відкрита, агресивна, брехлива за суттю); *за способами управління емоціями* (через образ, кольори, звук/музику, голос).

Візуальна презентація 3: Зразки пропаганди за її видами презентації.

Практична частина (фронтальна робота):

Аналіз пропагандивного медіаконтенту.

1. Педагог демонструє процес аналізування пропагандивного медіаконтенту: за наступним алгоритмом: 1) «за змістом», 2) «за видами презентації», 3) «за наявністю принципів пропаганди», 4) «за способами емоційного впливу», 5) висновки на підставі критичного осмислення аналізованого.

2. Поступово, після аналізу педагогом першого-другого зразка, до процесу аналізування залучається аудиторія.

Візуальна презентація 4: Алгоритм аналізу пропагандивного медіаконтенту

Вправи (фронтальна робота):

Вправляння слухачів у практичному застосуванні алгоритму аналізу пропагандивного медіаконтенту на підготовленому матеріалі: картинки, відео, фрагменти теленовін, політичних теле-шоу тощо.

Міні-лекція:

Щоб емоції (як негативні, так і позитивні) від сприймання пропагандивного медіаконтенту не заважали аналізуванню, їх треба «опрацювати» за допомогою *техніки рефлексії емоційних вражень*. В її основі лежить знаходження триггеру негативної емоції від сприйнятого та означення цієї емоції словом.

Візуальний супровід 5: Рефлексія емоцій і почуттів.

Вправи (фронтальна робота):

На візуальному матеріалі багатократно вправляти слухачів, з метою практичного застосуванні техніки виявлення сильних емоцій після перегляду та їх раціоналізація через вербалізацію для «послаблення» впливу.

Підтема 3. Протидія ворожій пропаганді

Мотиваційна хвилинка: чому важливо захищати інформаційний простір від пропаганди?

Модуль 2. «Захист інформаційного простору від ворожої пропаганди в соціальних мережах»

Міні-лекція:

Захист інформаційного простору від ворожої пропаганди в соціальних мережах є другою важливою функцією «інформаційного» патріотизму. У протистоянні ворожим пропагандивним впливам важливо розуміти стратегії і тактики цієї боротьби. Стратегія: захист українського інформаційного простору від ворожого ідеологічного впливу.

Тактики реалізації захисту: 1) *виявлення* ворожого пропагандивного медіаконтенту за допомогою алгоритму аналізу пропагандивного медіаконтенту; 2) аргументоване *спростування* його змісту як оприлюднення суті брехні; 3) *не поширення* ворожої пропаганди, 4) її *видалення* зі стрічки. Важливо знати, що протидія пропаганді вимагає швидкого реагування при її викритті – контрпропаганди (розглядатиметься у наступній темі).

Завдання креативне (індивідуальне):

Пригадати будь-які існуючі пропагандивні гасла, а також вигадати власний заклик патріотичного характеру. Записати, озвучити за бажанням

Практична частина (коротке обговорення):

Питання: «Українська бойова пропаганда є «чорною» чи білою?». Вчимося на підставі отриманих знань, робити аргументовані правильні висновки.

Завдання креативне (індивідуальне):

Написати коротке есе на тему «Роль «інформаційного» патріота в соціальних мережах в умовах інформаційної війни».

Міні-лекція:

Сучасна російська пропаганда широко застосовує «фейки» – неправдиву інформацію, яка створюється спеціально, щоб увести людей в оману, відволікти їх від дійсно важливих повідомлень, вплинути на адекватність сприйняття певних подій. Види фейків: 1) спеціально створена неправдива інформація (наприклад, «українці їдять снігурів/немовлят»); 2) масштабні містифікації («України як держави ніколи не існувало: її створив Ленін у 1922 році»); 3) навмисно одностороннє висвітлення подій («У другій світовій війні перемогли «русские», союзні війська майже нічого не зробили для перемоги над фашизмом»); 4) історії, в яких «правда» є суперечливою (росіяни «визволяють» українців від «інших» українців); 5) настільки вигадана інформація, що сприймається вже як жарт («про двох рабів кожному атовцю»).

Практична частина:

Питання: «Як розпізнати фейкову інформацію: які способи знаєте?».

Вправа: Розглянути й аналізувати зразки фейкової інформації різного медіаформату (картинки, відео сюжети тощо).

Міні-лекція:

Надійним ресурсом для отримання правдивої інформації є: державні, офіційні сайти, представники влади, компетентні особи, експерти з незаплямованою репутацією. Також, це можуть бути люди, яким ви довіряєте (батьки, друзі), проте вони можуть помилятися. Тому, необхідно знати засоби перевірки інформації на її достовірність.

Практична частина: Перевірка світлин на достовірність за допомогою «Google-зображення». На підготовленому зразку показати алгоритм дій.

Групова робота: закріпити алгоритм дій виявлення первинного зображення (по декілька зразків для закріплення).

Обговорення:

«Які види патріотичної активності щодо протидії ворожій пропаганді ви найчастіше: 1) *спостерігаєте* у мережах; 2) *застосовуєте* самі?». Відповіді записуються на дошці і робиться висновок.

Аналітично-практична частина:

Познайомити слухачів з «Пам'яткою-мотиватором». Аналізувати і обговорити позиції на прикладах.

Візуальний супровід 6. Пам'ятка-мотиватор..

Очікувані результати

Слухачі курсу: *знають* суть гібридної і роль в ній інформаційної війни; основні характеристики інформаційної війни; *знають* про феномен пропаганди; *розуміють* її

сутність; мають уявлення про розмаїття її змісту; *вміють* розрізняти пропагандивний медіаконтент за видами його презентації; *знають* основні принципи пропаганди і *вміють* їх визначати; *вміють* аналізувати і виокремлювати специфіку (засоби) психологічного впливу пропагандивного медіаконтенту; *вміють* застосовувати техніки «алгоритм аналізу медіаконтенту» та «рефлексію емоцій і почуттів»; *розуміють* важливість достовірності поширюваної інформації; *орієнтуються* в основних видах фейкової інформації; *вміють* декодувати фейкову інформацію; *розуміють* важливість захисту українського інформаційного простору як протидії ворожій пропаганді; *розуміють* роль патріота в умовах інформаційної війни; *вміють* брати участь в дискусії, прислухатися до думки іншого

Підведення підсумків

(Підведення підсумків як варіант: можна заповнювати заздалегідь підготовленні бланки із нижче зазначеними запитаннями)

Запитання до аудиторії: «Чи сподобалася тема?», «Що було найбільш цікавим / нецікавим?», «Що нового узнали в ході заняття?», «Яку користь для себе ви отримали на занятті й чи будете застосовувати це на практиці?».

Взаємне оцінювання

З боку педагога: короткий аналіз і узагальнена оцінка роботи аудиторії; наведення прикладів позитивних, вдалих/невдалих моментів співпраці.

Зворотний зв'язок від слухачів: зорієнтувати подібними запитаннями, як: «Чи задоволені викладом теми?», «Які недоліки і позитивні моменти ви помітили у викладі теми?», «Які ваші пропозиції щодо покращення проведення подальших занять з теми пропаганди?»

Домашнє завдання:

1. Знайти в інтернеті зразки будь-якого медіаформату, які б відображували пропаганду за її змістом і оформити у візуальну презентацію на вибір. Наприклад, пропаганда наукова або екологічна, здорового способу життя чи воєнна та ін. *(Індивідуальне)*.

2. Знайти в інтернеті зразки будь-якого медіаформату, які б відображували пропаганду за її видами («білу», «сіру», «чорну») і оформити у презентацію. *(Індивідуальне)*.

3. Аудиторія слухачів ділиться на робочі творчі групи. Кожна група створює презентацію / кейс різноформатного (картинка, плакат, відео) патріотичного пропагандивного українського медіаконтенту, важливим елементом якого є гумор.

Рекомендовані джерела для педагогів:

Куляс І. *Як розпізнати пропаганду у ЗМІ* / Ред. : Н. Лигачова, О. Довженко. ГО «Детектор медіа». Київ, 2018.

КШГ «Кіберджюра» В <https://www.facebook.com/cyberdjura>

Магда Є. (2015). Гібридна війна: питання і відповіді В

<https://ms.detector.media/mediaanalitika/post/13805/2015-07-27-gibrydna-viyna-pytannya-i-vidpovidi/>

Ознаки інформаційної війни / Н. Череповська, Н. Умеренкова. *Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни : практичний посібник* / уклад. Н. Череповська ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. 2-ге вид., випр. та доп. Київ, 2021, сс. 83-84. В <http://mediaosvita.org.ua/book/mediapsyholoqichni-resursy-podolannya-travmy-vijny-2/>

Почепцов Г. (2015). Гібридна війна: інформаційна складова В <https://ms.detector.media/mediaanalitika/post/14501/2015-10-25-gibrydna-viyna-informatsiy-na-skladova/>

Почепцов Г. (2016). Гібридно-інформаційна війна породжує гібридну дійсність В <https://ms.detector.media/mediaanalitika/post/16917/2016-07-03-gybrydno-ynformatsyonnaya-voyna-porozhdaet-gybrydnuyu-deystvytelnost/>

Почепцов Г. (2016). Гібридно-інформаційна війна і роль пропаганди і контрпропаганди В <https://ms.detector.media/mediaanalitika/post/16878/2016-06-26-gybrydno-ynformatsyonnaya-voyna-y-rol-propagandy-y-kontropagandy/>

Почепцов Г. Як змінився інформаційний світ / Куляс І. *Як розпізнати пропаганду у ЗМІ* / Ред. : Н. Лигачова, О. Довженко. ГО «Детектор медіа». Київ, 2018.

Пропаганда В <https://uk.wikipedia.org/wiki/>

Пропаганда в інтернеті: як розпізнати пропаганду й уберегтися від її психологічного впливу? / Н. Череповська, Н. Умеренкова. *Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни : практичний посібник* / уклад. Н.

Череповська ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. 2-ге вид., випр. та доп. Київ, 2021, сс. 82-89; Додаток 5. Пропаганда. сс. 178-184. В

<http://mediaosvita.org.ua/book/mediapsyhologichni-resursy-podolannya-travmy-vijny-2/>

Пропаганда: історія питання В <https://uchoose.info/propaganda-istoriya-pytannya/>

Череповська Н.І. (2020). *Медіагігієна: підтримка психологічного добробуту дорослих і дітей*. «Соціальний педагог» № 9-10, С. 42-59

Череповська Н.І. (2020). Медіаосвітні практики розвитку інформаційного патріотизму молоді. В *Проблеми політичної психології*, 9 (23), 241-254.

Череповська Н.І. (2021). Інформаційний патріотизм молоді як протидія ворожій пропаганді. У С. Д. Максименко (Ред.) *Збірник матеріалів методологічного семінару НАПН України : Актуальні проблеми психологічної протидії негативним інформаційним впливам на особистість в умовах сучасних викликів*. 8 квітня 2021 року, Київ. Педагогічна думка (сс. 445-452).

Шутов Р. Пропаганда та маніпуляції В <http://mediadrivеr.online/>

Ярмак Я. Критерії розпізнавання пропаганди В <https://www.ea.org.ua/2020/02/21/propaganda-kryterii/>

Рекомендовані джерела для слухачів:

4 способи уникнути фотофейків. В <https://internews.ua/opportunity/4-sposobi-uniknuti-fotofejkiv>

12 інструментів, які допоможуть викрити фейк. В

<https://ms.detector.media/how-to/post/16830/2016-06-21-12-instrumentiv-yaki-dopomozhut-vykryty-feyk/>

Осюхіна М. *Фальшиві новини: фейки та їх наслідки*. В

https://crkp.sumdu.edu.ua/images/fake__compressed_1.pdf

Секретні матеріали: Повна типологія найбільш небезпечних фейків. В

<https://platfor.ma/specials/sekretni-materialy-povna-typologiya-najbilsh-nebezpechnyh-fejkiv/>

Пропаганда, Додаток 5. В <http://mediaosvita.org.ua/book/mediapsyhologichni-resursy-podolannya-travmy-vijny-2/> сс. 176-184.

Пропаганда: історія питання В <https://uchoose.info/propaganda-istoriya-pytannya/>

Шутов Р. Пропаганда та маніпуляції В <http://mediadrivеr.online/>

Як розпізнати фейк / StopFake В <https://www.stopfake.org/uk/yak-rozpiznaty-fejk/>

Коментарі до Модулю 2.

Психологічний аспект

Піднесення ролі патріотизму з боку педагога, особливо в умовах війни, *зміцнює* ефект національно-патріотичного виховання молоді.

Патріотичну активність в соціальних мережах можна *стимулювати* через надання значущості ролі інформаційного патріотизму в умовах гібридної, інформаційної війни. Також, для підвищення мотивації захисту інформаційного простору з боку слухачів, варто застосувати такі мовні кліше, як: «ворог атакує український інформаційний простір», «інформаційний фронт», «інформаційне військо», «інтернет військо», «воїни інформаційного фронту», «інформаційна боротьба», «інформація – це теж зброя», «поширюй правду про війну в Україні» тощо.

Організаційні поради

З метою ефективного засвоєння технік алгоритму аналізу пропагандивного медіаконтенту та запобігання емоційному впливу будь-якого медіаконтенту і ворожої пропаганди зокрема, бажано *прیدілити якомога більше часу на практичні вправи*. бажаним кінцевим результатом є «автоматизм» здійснення когнітивних операцій. Рекомендувати слухачам в індивідуальній практиці розпочинати з рефлексії емоцій від переглянутого, а вже по тому аналізувати його. Тобто, спочатку треба вербалізувати емоції, щоб вони не заважали когнітивним діям.

Оцінювання роботи слухачів з боку педагога має бути *структурованим*: за смисловими, когнітивно-інструментальними та комунікативними аспектами. Необхідно відзначити: як слухачі оперують новими знаннями, як аналізують інформацію, як швидко можуть знайти потрібну інформацію у гаджетах, як комунікують між собою у роботі в групах, під час обговорень.

У цілому, не зважаючи на можливі критичні зауваження з оцінювання роботи аудиторії або окремих слухачів, *емоційний тон педагога має бути позитивним*. Таким чином, слухачам надається приклад так само *конструктивно і доброзичливо оцінювати* як заняття, так і роботу педагога.

Практичним вправлінням рефлексії й аналізу медіаконтенту присвятити не менше 40 хвилин й відповідно підготувати більше демонстраційного матеріалу.

Комунікативний аспект

Вчити умінню *слухати* і *чути* інших. Сприяти *доброзичливому тону* під час бурхливого обговорення пропагандивного медіаконтенту, оцінювання заняття, викладу і розкриттю теми.

Тема «Медіаторчість» (90 хв.)

Мета: дати уявлення про творчість і медіаторчість, ознайомити із зразками оригінального медіаконтенту та заохотити молодь до творення власного оригінального патріотичного медіаконтенту.

Завдання: пошукові, творчі, на рефлексію, практично-аналітичні, обговорення.

Інструментарій:

контент – теоретичний (міні-лекції до 10 хв.) і демонстраційний матеріал за темою (презентації, інфографіка); додатковий демонстраційний матеріал (зразки оригінально створеного, різноформатного медіаконтенту й патріотичного змісту зокрема), підготовлені запитання до обговорень;

методи – фронтальна, групова, індивідуальна види організації роботи; аналіз медіаконтенту;

технічне оснащення (комп'ютер, екран для демонстрації, дошка під маркер, індивідуальні гаджети, папір і ручка для написання есе, для створення графічних ескізів).

Хід роботи

Вступ. В умовах інформаційної війни актуальність українського патріотичного медіаконтенту в інформаційному просторі, створеного як професіоналами, так і аматорами, є незаперечною. Їхню продукцію у різних медіаформатах ми постійно зустрічаємо у соціальних мережах. Яким чином створюється медіаконтент і що таке творчість загалом розглянемо на занятті.

Підтема 1. Творчість та медіаторчість

Мотиваційна хвилинка: Що таке творчість й яка її суть? *Обговорення (коротке)*

Міні-лекція: Творчість у широкому розумінні. Творчість як суб'єктивно значуща діяльність. Види творчості.

Візуальний супровід 1: Види/ознаки творчості.

Завдання на рефлексію (індивідуальне)

Написати есе «Моя творчість». Пригадати свій творчий досвід(и) у будь-якій галузі, його результат(и) та свої емоції й почуття, які виникали. На якому етапі емоції були найбільш інтенсивними: на етапі творення чи на етапі отримання результату або можливо щось інше?

Міні-лекція:

Винаходження медіа- та інформаційних технологій, їх застосування у творчій діяльності, стимулювало виникнення нового соціокультурного феномену – медіаторчість.

Медіаторчість як продуктивна творча діяльність людини у галузі медіа та інформаційного простору, яка здійснюється за допомогою медіазасобів та новітніх

технологій. Медіаторчість змінила і розширила комунікацію між творцями і аудиторією: за допомогою технологій у споживачів з'явилась можливість *оцінювати* авторський медіапродукт / цифрований твір, відповідно з боку автора – завдяки їхнім «лайкам» і «коментарям» *отримувати зворотний зв'язок* як реакцію на своє творення. Виникнення масової культури та медіамистецтва завдяки мбедіа-, інформаційним технологіям.

Візуальний супровід 2: Види медіаторчості

Практична частина (фронтальний спосіб):

Сучасне медіамистецтво і медіаторчості зокрема, ґрунтуються на двох основних принципах створення задуму – «запозичення» і «компіляції», а також *техногенного* принципу втілення ідеї.

Практично-аналітичне завдання (фронтальне):

1. Закріплення принципу «запозичення» як перегляд зразків фоторобіт Сем Вуд Тейлор та інших авторів: пояснення і короткий аналіз застосованого матеріалу.

Візуальний супровід 3: Презентація зразків принципу «запозичення» раніше створеного у новій версії.

2. Закріплення принципу «компіляції» на візуальних зразках, взятих з інтернету; пояснення і короткий аналіз застосованого матеріалу.

Візуальний супровід 4: Презентація зразків принципу «компіляції».

3. Демонстрація *принципу «застосування технологій»* на зразках різного медіаформату, який існує тільки в техногенному інформаційному просторі. Розглянути й аналізувати принцип «застосування технологій» на зразках, створених у 2022 році.

Візуальний супровід 5: Приклади медіаформатів різного техногенного походження (картинки, відео сюжети).

Підтема 2. Активізація творчого мислення та уяви: методика «Трикутник медіаторчості»

Мотиваційна хвилинка: Чи знаєте ви, що процес творення нового передбачає усього три універсальні мисленнєві дії людини-творця? Це аналогізування, комбінування, реконструювання.

Міні-лекція:

Перед тим, як щось створити, треба його спочатку вигадати. Цілеспрямований творчий процес ґрунтується на активізації творчого мислення, яке оперує універсальними мисленнєвими діями. Отже:

1. *Аналогізування* засноване на порівнянні різних об'єктів, установлення схожості між ними і перенесення схожих/основних властивостей з одного (або декількох) на інший. Це знаходження спільного, наслідування, часткове копіювання з метою набуття нового смислу. Лежить в основі принципу «запозичення»

Візуальний приклад: картина «Мамай» традиційні варіанти і сучасні інтерпретації «класичного» образу.

2. *Комбінування* ґрунтується за принципом поєднання різних елементів й передбачає кількісно-якісні зміни вихідних даних та утворення нового об'єкту/образу. Також, може бути як поєднання різних об'єктів з метою надання нового смислу отриманого нового об'єкту.

Візуальний приклад: картинка «Тризуб в оці», колажі патріотичного змісту.

3. *Реконструювання* як новий погляд на звичний об'єкт з незвичного боку (ракурсу, через гумор), завдяки чому виникає новий смисл. У процесі реконструювання помічними можуть стати як дії комбінування, так і дії аналогізування; наприклад,

поєднання контрастних елементів або встановлення схожості між дуже віддаленими об'єктами.

Візуальний приклад: Тарас Шевченко як воїн ЗСУ, Іван Франко у сучасній вишиванці з татуюванням. Зразки картинок гумористичного, сатиричного змісту.

Практично-аналітична частина (фронтальний метод):

«Розглядаємо-аналізуємо-знаходимо креатив». Метою є активне вправлення слухачів в: активному сприйманні, аналізуванні та виявленні застосованих творчих мисленневих прийомів у зразках створених зображень, а також набуття змоглидного, опосередкованого досвіду, який здатен полегшити індивідуальний процес творення.

Акцентувати на важливих питаннях: «У чому полягає новий сенс перетворення «запозиченого», «скопільованого» у новоствореному об'єкті?», «З якою ймовірною метою створювався цей медіаконтент?».

Презентація трьох блоків візуального медіаконтенту, створеного як митцями, так і аматорами: аналогізування, комбінування, реконструювання.

Обговорення (розширене):

На підставі попереднього перегляду і аналізу зразків медіаторчості, обговорюємо три взаємно пов'язані складові творення оригінального медіаконтенту:

Роль *технологій*, комп'ютерних програм та вміння їх застосовувати.

Роль *творчого мислення-уяви* у виникненні ідеї, втілення задуманого в образ.

Роль *мотивації* щодо створення патріотичного медіаконтенту.

Міркуємо над питанням: «Що є найбільш важливим для створення якісного медіаконтенту патріотичного змісту?».

Підтема 3. Творення оригінального проукраїнського медіаконтенту

Мотиваційна хвилинка: Творчі і медіаторчі продукти створюють люди двох категорій: спеціалісти й аматори. Як ви вважаєте чи можливо самостійно створити оригінальний медіапродукт? Не тільки можливо, але й необхідно!

Візуальна презентація: приклади фото учнівської молоді з Конкурсу 2021).

Модуль 3. «Творення нових, оновлення традиційних українських символів»

Метою модулю є: мотивація слухачів на активне просування українських цінностей і смислів в інтерактивному інформаційному середовищі; орієнтування, заохочування щодо створення оригінального медіаконтенту; надання розуміння, що особиста медіаторчість є не тільки способом патріотичної самопрезентації, а й «дієвим» патріотичним внеском у творення нового українського світу в кіберсередовищі.

Міні-лекція.

В умовах інформаційної війни і тотальної пропаганди, спрямованої проти українців, актуальності набуває контрпропаганда – пропаганда, яка реагує на ідентифіковану ворожу пропаганду і має захисний характер. Зважаючи на те, що протидія ворожій пропаганді вимагає саме швидкого, критичного реагування при її викритті, а в реальному часі це не завжди видається можливим, тому контрпропаганду можна застосовувати в якості довгострокового проєкту – «м'якого» впливу з *просування і популяризації українських цінностей і смислів в інтернет середовищі*. Йдеться про творення оригінального медіаконтенту українського, патріотичного змісту, який може стати «наступальним» засобом «інформаційних воїнів» проти ворожої ідеології.

Процес творення українського медіаконтенту є не тільки важливою, але й цікавою, корисною справою. По перше, створювати українську відкриту («білу», «пряму») пропаганду, прославляючи Україну та наші українські цінності в інформаційному просторі – нині є дуже актуальним, як розумна протидія ворожій

пропаганді «руського міру». По друге, цікаво випробувати себе на здатність створювати щось нове і корисне. Також, заняття творчою діяльністю посилюють імунітет творця. Крім того, в умовах війни заняття творчістю і медіаторчістю у тому числі, сприяють зміцненню стресостійкості, відновленню емоційних станів людини. У контексті національно-патріотичного виховання молоді й розвитку інформаційного патріотизму зокрема, медіаторчість є вагомим способом патріотичної самопрезентації особистості та дієвої патріотичної самореалізації особистості в інтерактивному просторі.

Суть просування медіапроектів патріотичного змісту полягає у творенні нового українського контенту – нових візуальних образів, символів, текстів та їх поширенні.

Що саме створювати?

За змістом:

Патріотичний медіаконтент як розумну протидію ворожій пропаганді «руського міру», а також як популяризацію української історії, культури, героїки...

За форматами:

Медіаторчення нового українського контенту передбачає візуальний, аудіовізуальний, змішаний (з додаванням звукового: вербального, музичного супроводу) формати. Патріотичний медіаконтент різного формату може становити: світлина, колажі, слайд-шоу, відео, цифровані авторські малюнки, витинанки, інсталяції, а також динамічні візуальні медіаформати (анімації, мультиплікації), створені за допомогою спеціальних комп'ютерних програм, кожен з яких може як ілюструвати тексти, вірші, есе, коментарі або сучасні українські події, так і бути самостійним медіаконтентом. Також, важливо зазначити, що цифрові технології надають й нові можливості віртуальної комунікації між класами, школами для презентації медіаторчих, а також спільних проєктів. Це: «челендж» (естафета), «флешмоб» (короткочасні акції), тематичні зустрічі у форматі «онлайн» тощо. Зрозуміло, що вище зазначені медіаконтент і формати комунікації передбачають патріотичну спрямованість.

Творча робота в групах:

Створити патріотичну картинку у кольорах національного Прапора

Мета: «оновити» класичний образ прапора України, а також привернути увагу до кольорів українського прапора у різних об'єктах як патріотичного, контрпропагандивного ресурсу; розвивати творчі здібності і практичні уміння; заохочувати до творення українського медіаконтенту.

Перегляд зразків, взятих з інтернету для стимулювання творчої уяви, мислення. Короткий аналіз щодо застосованих творчих мисленневих прийомів та принципів.

Презентація зразків: Кольори прапорів: 1) синьо-жовті, червоно-чорні прапори, їх поєднання у сучасному медіаконтенті; 2) різні сюжети зображення/картинки у синьо-жовтих кольорах: «патріотичні» котики, пейзажі, інші різні об'єкти.

Творча робота в групах:

Створити патріотичну картинку **креативної мапи України**

Мета: «оновити» традиційний обрис мапи України, збагативши його новим сенсом; застосовувати існуючі або власні гасла для поглиблення образу; розвивати творчі здібності і практичні уміння; заохочувати до творення українського медіаконтенту.

Перегляд зразків, взятих з інтернету для стимулювання творчої уяви, мислення. Короткий аналіз щодо застосованих творчих мисленневих прийомів та принципів.

Презентація зразків: обриси мапи України з використанням гасел, висловів, різноманітної інформації, декоративних елементів, присвячених конкретним подіям та інше.

Творча робота в групах:

Створити патріотичну **картинку Тризуб**.

Мета: «оновити» традиційний образ Тризуба – одного з трьох головних символів України – Прапора і Гімну; розвивати творчі здібності і практичні уміння; заохочувати до творення українського медіаконтенту.

Перегляд зразків, взятих з інтернету для стимулювання творчої уяви, мислення. Виявлення смислового акценту кожного презентованого зразка. Короткий аналіз щодо застосованих творчих мисленневих прийомів та принципів. Вигадати назви до Тризубів без підпису/гасла. Виявити не зовсім вдалі версії образу і пояснити, чому саме вони не є вдалими.

Презентація зразків: Тризуб: декоративні варіанти, аналогії з іншим змістом

Важливо зазначити, що робота з виконання практичних завдань в групах / фронтальній групі може бути суттєво збагачена застосуванням таких креативних методик з активізації творчого мислення, уяви, як: «Брейнстормінг», «Знайди спільне», «Гроно асоціацій», адаптованих до патріотичного контенту.

Очікувані результати

Слухачі курсу: мають *уявлення* про сутність феноменів творчості і медіаторчості та *уміють* відрізнити один від одного; *розуміють* суть принципів сучасного мистецтва і медіаторчості зокрема; можуть *аналізувати* і демонструвати на зразках задіяні прийоми творчого мислення; *знають* суть контрпропаганди і *розуміють* важливість просування українських цінностей і смислів у соціальних мережах в умовах інформаційної війни; *знають* що таке символ (як символічний образ); *розрізняють* принципи «оновлення» і «створення оригінального» медіаконтенту; *уміють* застосовувати методи активізації творчого мислення і уяви у процесі «оновлення» і «творення»; *уміють* на практиці створювати патріотичний медіаконтент; *уміють* конструктивно розв'язувати дискусивні питання; розуміють важливість просування проукраїнських цінностей і смислів у кіберсередовищі

Підведення підсумків

(Підведення підсумків як варіант: можна заповнювати заздалегідь підготовлені бланки із запитаннями)

Запитання до аудиторії: «Чи сподобалася тема?», «Що було найбільш цікавим / нецікавим?», «Що нового узнали в ході заняття?», «Яку користь для себе ви отримали на занятті й чи будете застосовувати це на практиці?».

Взаємне оцінювання

З боку педагога: короткий аналіз і узагальнена оцінка роботи аудиторії; наведення прикладів позитивних, вдалих/невдалих моментів співпраці.

Зворотний зв'язок від слухачів: зорієнтувати подібними запитаннями, як: «Чи задоволені викладом теми?», «Які недоліки і позитивні моменти ви помітили у викладі теми?», «Які ваші пропозиції щодо покращення проведення подальших занять з теми пропаганди?»

Домашнє завдання

1. **Картинка/плакат** «Тризуб». Створити радикально оновлений образ Тризуба, застосовуючи попередній досвід роботи в аудиторії. Перший варіант: комп'ютерний із застосуванням технологій. Другий, як більш простіший варіант для багатьох: намалювати олівцями, фарбами, зробити витинанку, скомпонувати інсталяцію тощо й цифрувати (зробити знімку, «залити» у комп'ютер). Бажано застосовувати: гасла, рядки з віршів відомих поетів, власний вірш або есе. (індивідуальне/групове).

2. **Колаж** з 6-12 зображень «Образ сучасної України» (індивідуальне).

3. **Картинка** у жанрі гумору (індивідуальне).

4. **Слайд шоу**, формат з музичним оформленням: «Захисники України».

5. **Слайд шоу** «Україна очима художників» (індивідуальне).

6. *Флеш-моб* «Україна у віршах поетів» (групове).

Коментарі до Модулю 3.

Психологічний аспект

Мотивація щодо патріотичної активності у соціальних мережах через заохочення до медіаторчості загалом і *сприяння* щодо оновлення традиційних і творення нових образів і смислів нового українського світу як контрпропагандивного медіаконтенту.

Стимулювання розвитку медіаторчості за допомогою: 1) активізації вміння бачити у медіаконтенті задіяні прийоми, принципи творення 2) активізація творчого мислення й уяви завдяки методикам «брейнстормінг», «знайди спільне»; 3) набуття опосередкованого творчого досвіду через ознайомлення слухачів з патріотичним медіаконтентом, створеним іншими, та його аналізу; 4) *орієнтація* на засвоєння комп'ютерних програм редагування, творення.

Організаційні поради

Даний курс передбачає одноосібний та груповий формати творення. Важливим організаційним моментом є рівень володіння слухачами комп'ютерними прийомами, технологіями (функціями редагування, створення візуального, аудіовізуального медіаконтенту). Якщо рівень комп'ютерної грамотності високий (хоча б половина учасників), то слухачі можуть виконувати практичні завдання в аудиторії у групах. Якщо аудиторія «технічно» не підготовлена, то практична робота в аудиторії зводиться до перегляду і всебічного аналізу демонстраційного матеріалу. За таких умов також варто приділити більше часу для активізації творчого мислення, уяви, які становлять основу інтелектуальної частини творчого процесу: висунення креативної ідеї, візуалізація задуму, практичне втілення. Реалізацію ідей, образів, запропонованих на практичних заняттях можна провести фронтально на консультаційних годинах.

Організація проведення модулю зорієнтована на створення «дієвих» творчих груп, кожна з яких мала б не тільки «креативних» членів щодо висунення ідеї, її умоглядної, ескізної розробки втілення у задум, а й тямущих у комп'ютерних програмах редагування, творення учасників.

Комунікативний аспект

Сприяти взаєморозумінню, тактовності, доброзичливості один до одного під час процесу створення нового патріотичного медіаконтенту. Також, стимулювати єдність у творчій команді обумовлену, значущою спільною справою.

Рекомендовані джерела для педагогів:

Використання комп'ютерних технологій для стилізації малюнків під різні види художньо-творчих робіт В

https://vuzlit.com/595443/vikoristannya_kompyuternih_tehnologiy_stilizatsiyi_malyun_kiv_rizni_vidi_hudozhno_tvorchih_robit

Контрпропаганда В

https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%B3%D0%BD%D1%96%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B5_%D1%83%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F

Череповська Н.І. (2009) Медіаторчість як соціально-психологічний ресурс особистості. Типологія відео сприймання. В В.О. Моляко *Зб. наук. Праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. Том 12, випуск 8. сс. 318-325.

Череповська Н.І. (2010) Соціально-психологічні особливості медіаторчості та творчого медіасприймання / ...

Череповська Н.І. (2010). Феномен медіаторчості / Н.Череповська *Медіакультура та медіаосвіта учнів ЗОШ. Візуальна медіакультура*. Київ, Видавництво «Шкільний світ». сс.110-116. В

<http://mediaosvita.org.ua/book/mediaosvita-ta-mediakultura-uchniv-v/>

Череповська Н.І. (2014). Візуальна медіакультура у постмодерну добу / Н. Череповська *Візуальна медіакультура: розвиток критичного мислення та творчого сприймання. Методичні рекомендації до медіаосвітнього курсу «Медіакультура» для старшокласників загальноосвітніх навчальних закладів*. Київ, МІЛЕНІУМ, 2014. С. 100.

Череповська Н.І. (2017). *Медіаосвітні ресурси розвитку патріотизму і критичного мислення молоді»: навчально-методичний посібник*.

Кропивницький : Імекс-ЛТД .В <http://mediaosvita.org.ua/book/mediaosvitni-resursy-rozvytku-patri/>

Череповська Н.І. (2020). *Інформаційний патріотизм молоді: медіаторчість / Медіаторчість в сучасних реаліях: протистояння медіатравмі. Видання третє / Матеріали Всеукраїнської наукової інтернет-конференції (з міжнародною участю) (м. Київ, 19 червня 2020 р.)*; [укладач Чаплінська Ю.С.]. В <http://mediaosvita.org.ua/book/iii-vseukrayinska-naukovo-praktychna-internet-konferentsiya-z-mizhnarodnoyu-uchastyu-mediatvorchist-v-suchasnyh-realiyah-protystoyannya-mediatravmi/>

Череповська Н.І. (2021). Що таке медіаторчість та її роль у відновленні психологічного комфорту комбатанта. [Н. Череповська, Н. Умеренкова]. *Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни : практичний посібник / уклад. Н. Череповська ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології*. 2-ге вид., випр. та доп. Київ. сс. 143-145 В <http://mediaosvita.org.ua/book/mediapsyholoichni-resursy-podolannya-travmy-vijny-2/>

Череповська Н.І. (2021 а). Патріотична активність молоді в соціальних мережах: медіаторчість. В Л.А. Найдьонова (Ред.) *Медіаторчість в сучасних реаліях: протистояння медіатравмі. Випуск четвертий. Матеріали Всеукраїнської наукової інтернет-конференції (з міжнародною участю) (м. Київ, 25 червня 2021 р.)*. Взято з <http://mediaosvita.org.ua/wp->

content/uploads/2021/09/Cherepovska_Patriotychna_aktivnist_molodi_mediatvorchi_st.pdf

Череповська Н.І. (2021 б). Оновлення національних символів у контексті розвитку інформаційного патріотизму молоді. В О.В. Яремчук, В.М. Саєнко (Ред.) *Історія в нас і ми в історії: психологія історичної пам'яті : матеріали П'ятого круглого столу круглого столу (з міжнародною участю). Спецпроект «Історична нарація та її вплив на національну свідомість українців»*; (25 жовтня 2021 р.). Взято з <https://ispp.org.ua/2021/12/23/materiali-v-kruglogo-stolu-z-mizhnarodnoyu-uchastyu-mi-v-istoriii-i-istoriya-v-nas-psixologiya-istorichnoii-pamyati-25-zhovtnya-2021-r-m-kiiiv/>

Рекомендовані джерела для слухачів:

Використання комп'ютерних технологій для стилізації малюнків під різні види художньо-творчих робіт В

https://vuzlit.com/595443/vikoristannya_kompyuternih_tehnologiy_stilizatsiyi_malyun_kiv_rizni_vidi_hudozhno_tvorchih_robit

Контрпропаганда В

https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%B3%D0%BD%D1%96%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B5_%D1%83%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F

Череповська Н.І. (2021). Оновлення національних символів у контексті розвитку інформаційного патріотизму молоді. В О.В. Яремчук, В.М. Саєнко (Ред.) *Історія в нас і ми в історії: психологія історичної пам'яті : матеріали П'ятого круглого столу круглого столу (з міжнародною участю). Спецпроект «Історична нарація та її вплив на національну свідомість українців»*; (25 жовтня 2021 р.). Взято з <https://ispp.org.ua/2021/12/23/materiali-v-kruglogo-stolu-z-mizhnarodnoyu-uchastyu-mi-v-istoriii-i-istoriya-v-nas-psixologiya-istorichnoii-pamyati-25-zhovtnya-2021-r-m-kiiiv/>

Розділ 5. Медіаторчість та блогерство як інноваційні психологічні засоби розвитку медіакультури дітей та підлітків (Вознесенська О.Л.)

Розділ методичного посібника «Інноваційні психологічні засоби розвитку медіаосвіти» «Медіаторчість та блогерство» містить методичні рекомендації до викладання навчальної програми з позашкільної освіти соціально-реабілітаційного напрямку (3 роки навчання). Розділ містить чотири складові, які відповідають модулям програми:

- Я в інформаційному світі (1й модуль кожного року навчання).
- Світ зображень (2й модуль кожного року навчання).
- Світ відео та кіно (3й модуль кожного року навчання).
- Я – блогер (4й модуль кожного року навчання).

Опис кожного модулю поділений на частини відповідно до року навчання дитини / підлітка – початковий рівень навчання, I рік та II рік основного рівня навчання.

Методичні рекомендації складаються з опису основних тем з психології масової комунікації та блогерства, фотографії та відеозйомки для обговорення с дітьми, практичних вправ та завдань для самостійної роботи дітей, жартівних тестів та ігор для опанування знань відповідно віковим особливостям дітей. Детально виписано методологію проведення медіа-клубу та медіа-арттерапевтичних занять зі зйомок анімаційних фільмів для розвитку у дітей рефлексії емоцій, розуміння впливу медіатекстів на психіку та опанування наслідків травмівних подій. Наведено список літератури та електронних джерел для самостійного вивчення викладачами.

Спілкування в процесі навчання пропонується побудувати таким чином, щоб підтримувалося вміння нестандартно мислити, висувати новаторські ідеї, проявляти глибокий інтерес до опанування знань та навичок в межах програми, а також тих, що виходять за її рамки в суміжні області. Створюване в гуртку соціально-психологічне освітнє середовище має максимально стимулювати дітей та підлітків на самостійну роботу, на пошук нової інформації, на дослідницьку та творчу діяльність. Соціально-психологічна модель організації занять адекватна її цілям, стимулює конкуренцію та інновації.

Заняття враховують психологічні особливості життя у воєнні часи та спрямовані на розвиток всебічно розвиненої, інтелігентної, високоморальної особистості; формування соціально активних, творчих, патріотичних, здатних розвивати суспільство людей; підготовку дітей до життя в інформаційному суспільстві та протидії в інформаційній війні.

Вступ

Наш час – це час медіатекстів майже без кількісних обмежень інформації. Сьогодні все більш дослідники відмічають вплив інформаційного середовища на розвиток дітей, які мають доступ до медіапродукції всього світу. Створюючи особливий інформаційний простір, численні і різноманітні медіа впливають на формування соціальних, моральних, художніх, естетичних цінностей та інтересів особистості, стають важливим чинником впливу на її свідомість, світоглядні позиції.

Мета програми «Медіаторчість та блогерство» (соціально-реабілітаційний напрям позашкільної освіти) – виховання творчої еліти, формування соціально активної, всебічно розвиненої особистості, здатної реалізувати свої знання і творчі уміння в інформаційному світі відповідно до вікових та індивідуальних особливостей та нагальних викликів у сучасних умовах інформаційного простору оновлення та розбудови повоєнної України.

В Конвенції ООН про права дитини закріплено «право вільно висловлювати свої думки, шукати, одержувати і передавати інформацію й ідеї будь-якого роду незалежно від кордонів в усній, письмовій формі чи за допомогою інших засобів на вибір дитини». Діти та підлітки прагнуть рівноправного з дорослими включення до системи масових комунікацій. Медіа є частиною життя як дорослих, так й дітей. Але інформаційний простір містить і певні небезпеки, є джерелом медіатравматизації, коли війна «йде в прямому етері».

Для гуртківців гуртку «Медіаторчість та блогерство» реалізація свого права на висловлювання є реальністю.

Матеріал курсу розподілено з урахуванням організації навчального процесу умовно в чотирьох чвертях. Програма курсу для кожного року навчання складається з чотирьох змістових модулів. Кожного наступного року навчання структура зберігається, а змістове наповнення модулів ускладнюється відповідно до мотивації та інтересів, характерних для вікового розвитку дитини. Програма, побудована за принципами системності, наступності та поступового поглиблення і розширення знань; представлена наступними модулями:

- Я в інформаційному світі (1й модуль кожного року навчання).
- Світ зображень (2й модуль кожного року навчання).
- Світ відео та кіно (3й модуль кожного року навчання).

- Я – блогер (4й модуль кожного року навчання).

Тематичний план, програма навчання складені за рівнями розвитку гуртківців та загалом **навчання триває 432 години**:

- **початковий рівень навчання** – один рік навчання, 2 заняття на тиждень, загалом 144 год. на рік (учні 5-6 класів);

- **основний рівень навчання** – I рік навчання – 2 заняття на тиждень, загалом 144 год. на рік (учні 7-8 класів); II рік навчання – 2 заняття на тиждень, загалом 144 год. на рік (учні 9-11 класів).

Спілкування в процесі навчання побудовано таким чином, що підтримується вміння нестандартно мислити, висувати новаторські ідеї, проявляти глибокий інтерес до опанування знань та навичок в межах програми, а також тих, що виходять за її рамки в суміжні області. Створюване в гуртку соціально-психологічне освітнє середовище максимально стимулює дітей та підлітків на самостійну роботу, на пошук нової інформації, на дослідницьку та творчу діяльність. Соціально-психологічна модель організації занять адекватна її цілям, стимулює конкуренцію та інновації.

Форми занять: лекція (виклад теоретичного матеріалу із застосуванням наочного матеріалу у вигляді презентацій керівником гуртку), інтерактивні методи – обговорення, дискусії, експерименти, навчальні та творчі ігри, самостійна пошуково-дослідницька робота (інтернет-ресурси), кейс-метод, підготовка гуртківцями самостійних теоретичних та практичних проєктів, пов'язаних з темами, що вивчаються, та створення власних медіапродуктів.

Інструментарій для проведення занять:

- екран та мультимедійний проєктор для презентацій та аналізу медіапродуктів;

- професійний фотоапарат з різними об'єктивами та інше обладнання для фотографування: штатив, відбивачі, фільтри, моноподи, різні види освітлювальної техніки, софтбокси тощо;

- відеокамера та інше обладнання для відеозйомки: петличка та направлений мікрофон для розмовного відео, світлове обладнання (кільцева лампа), стабілізатор коливань камери, стедікам тощо;

- комп'ютерна техніка з програмами для обробки фотозображень та монтажу відео.

Модуль 1. «Я В ІНФОРМАЦІЙНОМУ СВІТІ»

Початковий рівень навчання

Орієнтовна тривалість модулю 22 години.

Цей модуль має на меті дати дітям загальні уявлення про інформаційний світ, його переваги та загрози. Необмежена кількість медіатекстів чинить сильний вплив на розвиток дітей, які мають доступ до медіапродукції. Численні і різноманітні медіа впливають на формування соціальних, моральних, художніх, естетичних цінностей та інтересів особистості, стають важливим чинником впливу на свідомість, світоглядні позиції. Отже, головне завдання цього модулю навчити дітей «плавати» в цьому океані інформації без шкоди для себе. А для цього вони повинні мати певні навички та знання.

Викладачеві треба розуміти, що діти / підлітки, з якими він сьогодні працює мають кліпове мислення – особливу організацію свого сприйняття реальності. Кліпове мислення кардинально змінило все, що стосувалося засобів масової інформації та комунікації. Тепер потрібно розважати людей, а не просто давати інформацію. Термін «кліпове мислення» з'явився в середині 1990-х років, і спочатку означав здатність людини сприймати світ через короткі яскраві образи і послання (це відмінність кліпового мислення від понятійного – словесно-логічного – мислення, де застосовуються поняття та логіка, а не образи). Походження слова – від англ. «clip», що перекладається як «відсікання; фрагмент, нарізка». Тобто людини з кліповим мисленням світ виглядає як певна мозаїка, набір зображень, які за допомогою монтажу можна скласти в цілісну загальну картину без зосередження на деталях. Кліпове мислення – нелінійне як калейдоскоп різних, не пов'язаних між собою уламків інформації.

Основні причини розвитку кліпового мислення:

- розвиток сучасних технологій;
- необхідність сприймати великий обсяг інформації;
- потреба в багатозадачності;
- прискорення ритму життя і спроби бути «в курсі подій»;
- зростання демократії та діалогічності.

Більшість сучасних серіалів, фільмів і мультфільмів створюються саме для споживача з кліповим мисленням, старі фільми зараз багатьма сприймаються як занадто розтягнуті та повільні. Сучасні медіапродукти містять короткі сцени, які часто змінюються без логічного зв'язку, новинні

повідомлення – короткі, на телебаченні вони постійно перериваються рекламою, ролики якої теж ніяк не пов'язані.

Основними ознаками кліпової свідомості є нездатність працювати з великими обсягами даних, вміння одночасно вирішувати кілька завдань, схильність до прокрастинації, швидкої стомлюваності, перманентного збудження, труднощів з концентрацією уваги, як наслідок – розсіяна увага, поспіх, схильність до стороннього впливу. Люди з кліповим мисленням скоріше володіють поверхневими і безсистемними знаннями в різних областях. І от саме такі діти сьогодні є основними отримувачами освітніх послуг. Вони часто приходять до поспішних висновків, не схильні вдумуватися і розмірковувати, в них може бути низька здатність до запам'ятовування (а нащо, якщо все можна перевірити в інтернеті) та мовний мінімалізм – вираз думок набуває компактного і швидкісного формату (меми, цитування фраз з кінофільмів і мультфільмів, афоризмів є яскравим прикладом цього).

Ще серед негативних наслідків розвитку кліпового мислення – послаблення здатності до співпереживання, що особливо відчувається під час війни в Україні: жахливі новинні сюжети на телебаченні та в інтернеті поступово підвищують поріг людської чутливості до переживань інших, крім того, люди просто не встигають усвідомити власні емоції. Також підвищується сприйнятливість до маніпуляцій та впливу, що також робить дітей вразливими до інформаційної складової війни.

Приділимо також увагу і *перевагам кліпового мислення*, серед яких багатозадачність (слухати музику під час виконання домашнього завдання чи дивитися анімаційний серіал – звична справа для сучасного школяра), швидка реакція перемикавання, швидкий процес сприйняття і, як наслідок, орієнтація в незнайомих навколишніх ситуаціях, медіаімунітет – на перенавантаження через великі обсяги інформації (вона швидко забувається).

Розуміння особливостей мислення сучасних дітей, зростаючих зі смартфоном та планшетом в руках, допоможе побудувати модель викладання курсу «Медіатворчість та блогерство». Завдання викладача – допомогти зробити мозаїчну картину світу реалістичною, цілісною, несуперечливою, додати глибини.

Для подолання негативних рис, пов'язаних з кліповим мисленням варто на *практичних заняттях* запропонувати дітям створення *інтелект-карт* (метод візуалізації даних, інструмент, який допомагає структурувати

інформацію та знаходити взаємозв'язки між її частинами), що можна зробити за допомогою спеціальних онлайн-сервісів, як то FreeMind (інтуїтивно зрозуміле управління, наявність усіх необхідних для побудови карти інструментів, можливість зберігання готових карт, можливість робити посилання тощо).

Ще одним методом корегування «вад» кліпового мислення та поверховості мислення є *міні-дослідження* та робота з *проектами*, коли дитині пропонується тема, а вона сама шукає інформацію та пропонує свій погляд іншим дітям. Важливим є постановка завдань дітям таким чином, щоб вони мали можливість навчитися збирати та аналізувати дані, формулювати варіанти, захищати власну думку, і, таким чином, формувати логічне мислення, навички самоконтролю та взаємоконтролю.

В межах цього модулю на початковому рівні навчання важливо сформувати загальні уявлення щодо медіа та медіаосвіти, її цілей, методів, складових, розуміння її необхідності задля якісного рівня життя в нашому суспільстві.

На початку можна взагалі розглянути, що таке *медіа*. Медіа (від англ. *media*, – посередник) – це засіб комунікації, що використовується для передачі повідомлень. В сучасній філософії комунікації «медіа» розглядається як вся сукупність засобів і передавання, і зберігання та відтворення інформації. Отже, до медіа відносяться розуміються технічні засоби та канали комунікації. Сьогодні саме розвиток медіа як форми репрезентації світу впливає на побудову стосунків, зумовлює формування ідентичності людини, в т. ч. групової, формує розвиток науки і суспільства як підгрунтя принципово нових способів організації життя.

Засоби комунікації можна розділити на мас-медіа (різновид медіа, орієнтований на одночасне передавання інформації великим групам людей) й директ-медіа. Розгляньте з дітьми такі медіа як масова преса, масові статичні зображення (рекламні щити й листівки) рухомі зображення (кінематограф і телебачення, відеотекст, телетекст, вебсайти – всі медіа, суттєва особливість яких є візуалізація) аудіозаписи чи трансляції (радіо, подкасти) інтернет, їхні відмінності та спільне.

Поясніть, що називають «новими медіа» – електронні медіа, що послуговуються комп'ютерними та мережними технологіями. Наголосить, що слово «медіа» використовується як перша частина складних слів – медіакультура, медіакомпетентність, медіаосвіта, медіаторчість – і пояснить значення цих слів.

В інформаційному світі вже не можна вижити без критичного мислення, здатності до аналізу та оцінки медіатекстів, вміння спілкуватися за допомогою медіа. І, якщо нас не задовольняє зміст сучасних медіа – треба створити свої змісти, наповнити медіа тим, що нам подобається та необхідно наших дітям. Вміст «нових медіа» значною мірою створюють самі користувачі дописами в соціальних мережах, блогах, публікаціями у відео-хостингах, створенням інді-ігор. Такий тип створення вмісту має назву «користувацький контент» і передбачає порівняно високий рівень комп'ютерної грамотності та володіння відповідним програмним забезпеченням. Також можна обговорити медіа, класифікуючи їх за іншими критеріями – громадські чи комерційні медіа.

Розкажіть дітям, що існує *психологія масової комунікації* – галузь знань, частина соціальної психології, яка досліджує вплив різних чинників на масове спілкування, формування установок, виникнення і функціонування суспільних настроїв та громадської думки, закономірності передачі та сприймання та переробки інформації.

Метою надання всієї цієї інформації є намагання донести до дітей думки, що блогерство потребує наполегливої праці, постійного пошуку та самовдосконалення.

І в кінці модулю пропонується познайомити дітей з *медіа-клубом* як формою усвідомлення того, як медіапродукти впливають на психіку, поведінку, вибори людини. Метою медіа-клубу є її розвиток у дітей здатності до *рефлексії* своїх почуттів, формування навичок *саморегуляції*.

Форми проведення медіа-клубу:

- *дискусійна* форма організації націлена на розширення сфери культурних значень медіа-продукту, тобто розуміння побаченого, і розкриття шляхом обговорення різних значень символів, представлених у кінофільмі;

- *психотерапевтична* форма: метою є робота з особистими переживаннями і смислами, які актуалізуються в ході перегляду фільму і групового обговорення. Тут мова йде не скільки про розуміння, а про прийняття в собі кіносюжету та саморозкриття в ньому.

Практичні заняття медіа-клубу відбуваються наступним чином:

- колективний *перегляд* аудіовізуального медіатексту масової (популярної) культури;

- *визначення ступеня емоційного впливу* медіапродукту;

- *терапевтична складова* – навчання в дії: «розповідь від імені героя», «герой у змінній ситуації» задля розвитку здатності ототожнити себе з персонажем, зрозуміти та відтворити його психологію, лексику,

обґрунтувати мотиви його дій і вчинків; відреагування власних емоцій в творчому продукті; рефлексія власних знахідок, змін.

Для перегляду ми пропонуємо наступні медіапродукти – анімаційні фільми «Образа», «Про страхи», «Баранець», «Безглуздий вомбат» тощо. Медіапродукт має обиратися викладачем в залежності від особливостей групової динаміки та поточної ситуації, проблем в колективі, інтересів дітей. Цікаві результати дає перегляд старого радянського анімаційного фільму «Фільм, фільм, фільм...».

Вибір фільму для перегляду:

- має відноситися до категорії зразку *масової культури*, тобто бути зрозумілим та цікавим;
- медіапродукт має бути «маловідомим» – коли дитина дивиться його не в перший раз, то він викликає вже інші почуття;
- має бути *мистецьким явищем* (навіть, якщо це аматорське відео);
- стимулює посилення психічного “тонусу” і рефлексії глядача;
- медіапродукт має бути *етнічно спорідненим* українській культурі (хоча в епоху глобалізації навіть далекі від української культури можуть викликати цікавість з боку дітей);
- важливою є *актуальність проблематики* для дітей та представленість теми в їхньому особистісному досвіді (темі зовсім абстрактні або тотожні гострій ситуації наявного конфлікту між учасників не варто обирати поза спеціальними стратегіями інтервенції);
- тематика медіапродукції *не* має містити *провокації* екзистенціальних питань та сильних емоцій, до обговорення яких діти не готові (є ризик ретравмування – від перегляду твору, до якого дитина не готова, але не змогла відмовитись, і від інших реакцій інших учасників);
- не несе лише одну закінчену ідею: *ставить питання*, а не пропонує відповіді.

Викладачу важливо розуміти *методологічну основу ведення медіаклубу:*

- **партнерська модель;**
- опора на *попередній досвід* дітей;
- відсутність «остаточного і єдиного тлумачення» символів і образів – *кожен має право на свою думку;*
- мета – *модерація* дискусії та *узагальнення* висновків;
- *відхід від суб’єктивних оцінок;*
- *обговорення суб’єктивних емоцій*, внутрішніх реакцій, думок, розслідування причин того чи іншого ставлення.

Ми вже наголошували на тому, як важливо для сучасних дітей з кліповим мисленням навчитися виражати свої думки та робити висновки, усвідомлювати свої емоції та вміти їх виражати, а з урахуванням воєнної травматизації й робити це в безпечний для себе та інших спосіб. Тому викладач має пам'ятати, що він не є істиною в останній інстанції, він:

- залишається таким ж *споживачем медіапродукції*, як й діти та молодь (основа паритетності та партнерства),
- володіє *розвинутими навичками рефлексії*, оцінки свого емоційного досвіду,
- має більшу вмільість його *осмислення і експлікації* (вербальної, паравербальної, візуальної тощо).
- надає *приклад*, як з повагою ставитися до думки іншого, *толерантно* приймати інаковість або коректно не приймати її, знаходити в неоднаковості додаткові ресурси власного розвитку і зростання продуктивності групи.

Основний рівень. I рік навчання.

Орієнтовна тривалість модулю 20 години.

Починати основний рівень навчання на курсі «Медіаторчість та блогерство» варто з розгляду масової комунікації як виду інформаційної діяльності. На цьому році **метою** навчання має бути мотивація дітей на розвиток медіакультури, підвищення їх інформаційно-комунікативної грамотності. Обговоріть з дітьми, що таке медіаімунітет і нащо він в часи гібридної війни, і як розвивати інформаційний патріотизм. Діти мають розуміти, що зараз йде інформаційна війна II покоління, що має на меті посіяти зневіру (зруйнувати ідентичність, силу духу, моральні настанови, смисли життя, культурну спадщину); хаос (втрачається впорядкованість життя і порушуються закони спільнот та міжнародне право); роздути конфлікти з втрачання згуртованості, солідарності і довіри один до одного, комунікацій між різними стратами суспільства, підрив довіри до влади тощо.

В інформаційному суспільстві одночасно з перенавантаженням інформацією можна спостерігати дефіцит інформації, адже вона отримується людиною через посередників (ЗМІ чи інших) і майже не має відображення в безпосередньому чуттєвому досвіді. Тому будь-яка інформація, яка нам надається – завжди неповна і неточна. Але, якщо хтось

хоче навмисно приховати інформацію чи подати її у спотвореному виді. І є прості питання, які можна собі задати, щоб зрозуміти це. Розгляньте з дітьми ці питання. Підберіть реальні приклади з новин і нехай діти самі спробують підібрати питання, які є «перевіркою», чи несе повідомлення навмисний вплив:

- **виключення:** інформація подається занадто узагальнено, неконкретизовано, **відсутність вказівного індексу, неконкретні дієслова** (через це інформація викривлюється, може мати кілька сенсів). **Питання:** хто саме або що саме? про кого чи про що йде мова? Як саме або чим саме? Хто саме це сказав? Як саме це проявляється?

- **номіналізації:** слова, створені при трансформації слів, які описують процес (дієслова), в іменник. Такий прийом використовується з абстрактними словами (кішку чи стілець можна покласти у тачку, а от визнання, невдачу чи допомогу – ні). Для того, щоб знайти номіналізації можна підставляти слово поточний: поточна проблема чи поточні відносини – номіналізації, поточний стілець або кішка – ні. «Я жалкую щодо прийнятого рішення...» **Питання:** про що саме ви жалкуєте? Що заважало вам вирішити проблему по-іншому?

- **універсальні кількісні оцінки та неозначені займенники та прислівники** (всі, будь-хто, хтось, завжди, ніколи, ніхто тощо, які створюють ілюзію глобальності) Для розвіювання ілюзії, треба задавати питання щодо протилежного досвіду чи конкретизувати. **Питання:** Дійсно всі? Можна назвати точну кількість? Дійсно жодного разу?

- **оператори повинності:** вказують на відсутність вибору: повинен, не можу, необхідно, зобов'язаний – застосовуються для зняття з себе відповідальності та зобов'язань: «я виконував наказ». **Питання:** Що вам заважає це зробити? Хто на вас поклав ці зобов'язання? Що трапиться, якщо ви це зробите? Що трапиться, якщо ви цього не зробите?

Розгляньте разом з дітьми **принципи впливу на аудиторію:** принцип **послідовності** (сказав А, кажі вже й Б); принцип **авторитету** (довіри більше до людини, що поважаєш); принцип **прихильності** (стереотип фізичної привабливості); принцип **зараження** (хтось так думає, і я буду); принцип **дефіциту** (мало часу на вибір); принцип **взаємобміну** (голосування за «гречку»). Діти мають зрозуміти, що 20-25 хвилин перегляду телевізійної передачі мозок вже починає вбирати будь-яку інформацію, яка надходить за допомогою телетрансляції, і принципами управління (маніпуляції) на рівні мас, натовпу є **нав'ювання, зараження і наслідування**. Існують певні прийоми підвищення сугестивності (здатність сприймати психічний вплив з боку іншої особи або групи осіб, ступінь сприйнятливості до впливу) аудиторії. Наприклад – **«дроблення інформації»** – рознесення фрагментів

інформації по різних частинам медіатексту спрямовано на те, щоб людина з самого початку не була здатна їх об'єднати і зрозуміти проблему. Інший приклад – **сенсаційність** (якщо заголовок містить слова та словосполучення типу «Сенсація», «Щось неймовірно», «Шок» – це точно спроба навмисного впливу). Швидко змінювані сюжети в новинах призводять до того, що людина просто фізично не в змозі виділити для себе основні моменти отриманого матеріалу, і зробити будь-якій критичний аналіз. Увага людини ніби розсіюється. В неї знижується рівень психологічного захисту і критичності, і, як наслідок, зростає поріг сугестивності.

Отже, враховуючи, що об'єктом інформаційної атаки може стати кожен, діти повинні мати розвинуте критичне мислення (пам'ятаємо, що кліпове мислення призводить до сприйнятливості медіаманіпуляцій) має розуміти, що таке **фейк** і як його розпізнати. Вживання терміну «фейкові новини» стало стійким трендом. Видавництво «Collins», що випускає тлумачний словник англійської мови Collins English Dictionary, визнало «fake news» словом року. Останнім часом виділяють фальсифікацію новин, «агресивні промови» (violent speech) та «альтернативні факти» (altered facts). За даними дослідників, фейкові новини поширюються в 6 разів швидше за правдиві. Саме фейк є тим інструментом, за допомогою якого можна вплинути на думку людей і переконати їх в будь-якій нісенітниці (наведіть дітям приклади з українського інформаційного простору поширених російської федерацією фейків, які вже стали мемами – «мальчик в трусіках», «бойові комари», «візитівка Яроша» тощо). Фейкові новини через поширення в соціальних мережах призводять до розпалювання ненависті і насильства. Це масова маніпуляція думкою мільйонів людей і серйозна загроза для соціуму.

Отже, **фейкові новини** – це навмисне поширення брехні з метою змінення громадської думки чи розділення людей на кілька ворогуючих таборів. Для створення фейків не лише вигадані історії, а й сфабриковані фото та відео. Зазвичай у фейку частково чи повністю відсутня правдива інформація, але вони дуже схожі на справжні новини.

І для розвитку феномену фейку є причини, адже з появою інтернету та лавиноподібного зростання обсягів інформації повністю змінилися форми роботи журналіста, які раніше працювали з прес-релізами, виїжджали на місце подій, спілкувалися з очевидцями, а зараз – все можна знайти в соціальних мережах, навіть фото та відео, щоб швидко поширити

новину, поки вона не втратила актуальності. І, звісно, це пов'язано з кліповим мисленням сучасних людей. Адже вони сприймають все швидко і швидко втрачають до всього інтерес потрібно менше секунди, щоб зрозуміти, чи цікавий запропонований контент, а 96% людей сприймають інформацію, орієнтуючись лише на заголовки.у

Поговоріть з дітьми і про феномен «хайпу» (від англ. hype — галас, ажіотаж, криклива реклама і в тому числі обман, емоційне збудження). Хайп – це ніби гвалт в інтернеті (піднімати шум або крик, волати) – інформаційний шум (і в позитивному і негативного забарвлення найчастіше в позитивному напрямку (захоплення іноді доходять до істерики).

Наведіть дітям інші методи маніпулювання в ЗМІ і спробуйте разом пошукати приклади їх застосування в українському інформаційному просторі:

- першочерговість (перше слово дорожче за друге);
- «очевидці» подій;
- образ ворога;
- зміщення акцентів;
- використання «лідерів думок»;
- переорієнтація уваги;
- емоційне зарядження;
- показна проблематика;
- недоступність інформації (інформаційна блокада);
- «удар на випередження» (чорний само PR);
- помилкове загострення пристрастей (якби сенсація);
- ефект «інформаційного штурму»;
- ефект правдоподібності
- (2 : 3= неправда : правда);
- зворотній ефект;
- буденна розповідь, або «зло з людським обличчям»;
- однобічність висвітлення подій;
- контраст;
- схвалення більшістю;
- експресивний удар;
- помилкові аналогії, або диверсії проти логіки;
- штучне прораховування ситуації;
- маніпулятивні коментування;
- ефект присутності;
- допуск (наближення) до влади;
- повторення;
- правда – наполовину.

Окреме заняття пропонується присвятити обговоренню поняття та видів медіатравматизації. *Медіатравма* є окремим видом психотравматизації в інформаційному суспільстві – це психічна травма, що виникла під інтенсивним впливом медіа-засобів, медіа-повідомлень, медіа-контенту, як шкідлива для психіки реакція на емоційно значущу подію, що зачіпає важливі сфери існування людини, і пов'язана із сильними, стресовими впливами на психіку, загрозою для життя (чи така, що сприймається загрозовою, порушує відчуття безпеки). Отже, специфічною ознакою медіатравми є задіяність медіа як джерела чи засобу травматизації, і як й будь-який інший вид психічної травми, пов'язана з сильними емоційними переживаннями людини.

Медіатравматизація в українському суспільстві, що викликана подіями останніх років – соціально-політичною та економічною кризою в зв'язку з пандемією covid-19 і переводу частини заходів, спілкування, освіти переважно в онлайн-режим, гібридною війною, інформаційним впливами, повномасштабним вторгненням на територію України, окупацією частини території – пов'язана з тривалими емоційними переживаннями, що призводять до погіршення якості життя (багато хто зараз страждає на безсоння, відчуває «новинну» залежність, відмовляється від відпусток під впливом страхів чи почуття провини через отримання задоволення під час того, як гинуть люди, що зумовлює емоційне вигорання, підвищення рівня стресів, розвиток ПТСР, депресивних станів, соматичних захворювань тощо). На мікросоціальному рівні це може призвести до пасивності суспільства.

Видовище, що емоційно переживається глядачем, не дає йому досвіду, що є неодмінним наслідком реального переживання. Глядач відчуває страх чи гнів, чи радість, але одночасно він у спокої, пасивний, знає, що дії, які відбуваються на екрані, його не зачеплять. Така нереальна реальність фільму – це краще, ніж небезпечна реальність життя, адже ця реальність дає змогу відчувати водночас і безпеку, і сп'яніння ризиком. Глядач перебуває поза дією, він не бере участі в ній. Але якщо ці переживання глядача, викликані медіапродуктом, не виражаються в діях, вони знаходять своє відображення в тілі. Невисловлені почуття, які може викликати взаємодія з медіапродукцією, у разі якщо вони накопичуються, можуть призводити до погіршення емоційного та фізичного самопочуття. Надлишок емоцій, викликаних медіатекстами, емоційне перенавантаження,

підвищена чутливість до медіатекстів, призводить до дефіциту емоційної енергії в реальному житті, прохолоди та байдужості в реальних стосунках.

Коли людина дивиться по телевізору новинні сюжети, спрямовані саме на те, щоб викликати сильні почуття – катастрофи, бойові дії, поховання, поранені в лікарнях, читає новини щодо цього в інтернеті, вона не може вже нікому допомогти, але спричиняє собі додаткову біль (кількість інфарктів, інсультів, вегето-судинних захворювань у споживачів новин збільшується під час криз, загострення ситуації на війни, соціально-політичних протистоянь). Тобто багато хто травмує сам себе, навіть не помічаючи цього. Не кожен може регулювати свою емпатію, співчуття, володіє навичками підтримки балансу між поринанням в інформаційний простір та турботою про власне психічне благополуччя. Часто відео та фото з місця трагедії травмує людей, актуалізує фантазії про події, що призводить до заглиблення в переживання, чи може стати тригером власних жахливих спогадів.

І тут йдеться про будь-яку людину, яка з ранку до ночі не вимикає новини, постійно переглядає жахливі сюжети, що повторюються на телебаченні (зі сценами насилля, закривавлених людей, знущань із жінок, нерухомих тіл людей на асфальті). У цих випадках ми можемо говорити про руйнівний вплив телебачення на психіку людини та медіатравматизацію.

Вище здебільшого наведено приклади медіатравм, які виникають при майже пасивному сприйманні медіаінформації, низької медіаактивності особистості. Існують три рівня медіа-активності особистості: пасивне сприйняття інформації; реактивна активність; висока активність, основою якої є медіаторчість та розповсюдження продуктів власної медіаторчості. Медіаактивність користувача медіа може визначати тип медіатравматизації.

- травма, пов'язана з пасивним сприйняттям, яка має два підвиди – травма **«Я-очевидець»** (*сприймання* реальних подій через медіа-пристрої – війни, смерті, стихійного лиха, техногенних катастроф) та вплив на психіку та стан людини аудіовізуальних медіапродуктів (фільми жахів, сцени насильства тощо);

- **порушення соціальних контактів** (кибербулінг, моббінг, цькування людини в соціальних медіа-мережах, «бан», троллінг тощо – травма приниження) та емоційна травма стосунків (відторгнення близькою людиною); в цьому випадку людина знаходиться у взаємодії з іншими, реагує на їхні дії;

- травма, пов'язана з поширенням особистої інформації без згоди особистості – **«медіапорушення» особистісних меж чи приватності**

людини (людина має можливості відстоювати свої межі та захищати особистий простір, як в реальному житті, наприклад, через суд, так й в медіа-просторі через звернення до джерел поширення інформації та споживачів інформації, створення та поширення власного медіаконтенту на власний захист). Тут ми вже можемо казати про високий рівень медіаактивності та медіаторчисть.

Основний рівень. II рік навчання.

Орієнтовна тривалість модулю 22 години (можливо дистанційне навчання).

Основний зміст.

Метою цього модулю є підвищення медіакультури підлітків, в т. ч. як блогерів та розвиток комунікативних навичок онлайн-спілкування.

Почати другий рік основного курсу навчання на модулі «**Я в інформаційному світі**» можна обговоренням *психологічних аспектів інформаційних воєн XXI століття*: на що намагаються вплинути в інформаційному просторі і яким чином. Серед феноменів, які можна обговорити з гуртківцями: постправа (як частина інформаційного простору в умовах дефіциту і одночасного перенавантаження інформацією, що містить емоційний компонент, здатний впливати на сприйняття фактів); спотворення часової перспективи, страх майбутнього, безнадія, навчена безпорадність, зменшення вітальності та стійкості, що впливає на психологічне благополуччя, зміни в ідентичностях і руйнування культурної спадщини, фальсифікація імовірностей і підрив причинно-наслідкових зв'язків.

Важливим буде обговорення з гуртківцями *принципів інформаційної та медійної грамотності від ЮНЕСКО* (Laws of Media and Information Literacy, MIL):

- Перший принцип стосується *критичного мислення*: будь-яка інформація та медіа рівні за статусом, і жодне з джерел не вважається більш значущим, до всіх треба ставитися критично.

- Другий принцип наголошує, що кожна людина має право на *доступ до інформації/знань* та право на самовираження і кожен може бути *творцем інформації/знань* – це пов'язано з правами людини. Отже, кожен за бажанням може стати блогером.

- Третій принцип стосується **нейтральності, незалежності чи неупередженості інформації**, знань та повідомлень: інформаційна та медійна грамотність спрямована на це.

- Четвертий принцип пов'язаний з **невід'ємним правом кожного отримувати і розуміти нову інформацію**, знання і повідомлення та мати можливість на спілкування з іншими, навіть якщо він не висловлює це прагнення, і ці права не мають порушуватися.

- І п'ятий принцип показує, що медійна та інформаційна грамотність розвиваються в **процесі набуття досвіду** і містять знання, вміння та установки щодо використання, створення та передачі інформації, щодо медіа та технологічного контенту.

Отже, медіаграмотна людина має **розуміти** вплив медіа на суспільство,, як побудовані ЗМІ, як медіа забарвлюють реальність; **використовувати** обладнання, програмне забезпечення й додатки і орієнтуватися в медіасередовищі; **шукати та обробляти інформацію, створювати контент**, адже інформаційне суспільство є суспільством 2.0, використовувати **соціальні мережі**; а також **розмірковувати про власну взаємодію з медіа, досягати цілей** за допомогою ЗМІ. У сучасному медіасуспільстві практично неможливо досягти особистісного, соціального, професійного або суспільного розвитку без використання медіа.

Також важливо обговорити з вихованцями основні феномени, що характеризують інформаційний простір – ПСО, інформаційні хвилі, значення блогосфери як засобу досягнення спільного блага: накопичення інформації, об'єднання, закономірності розвитку.

Інформаційна хвиля є однією з ефективних технік пропагандистського впливу на великі групи людей. Початковим повідомлення як пусковим механізмом інформаційної хвилі можуть бути будь-яка подія, адже не зміст його, а відповідна технологія її проведення ініціює виникнення інформаційної хвилі. Пропагандистська акція проводиться таким чином, що змушує багато засобів масової комунікації коментувати початкові повідомлення. Саме перепост та коментування (навіть заперечення) іншими ЗМІ є метою використання цього прийому, який полягає в ініціюванні «вторинної інформаційної хвилі» на рівні міжособистісного спілкування: обговорень, оцінок, появи чуток. І все посилює інформаційно-психологічний вплив на цільові аудиторії. Будь-яка сенсація, за оцінками дослідників мас-медіа, за 6-7 днів повністю «вигорє» та забувається, і потрібні додаткові прийоми для «продовження життя» новини. Для виникнення інформаційної хвилі створюється ціла система

поширення медіа-повідомлень, ніби «сніговий ком» з повідомлень на цю тему. І будь-які ЗМІ, навіть професійні, теж включаються у цю хвилю, в т.ч. для того, щоб підняти свій рейтинг, адже люди під впливом емоцій завжди шукають інформацію (так діє механізм захисту).

Інформаційна хвиля завжди має мету, яка може бути визначена: дестабілізація суспільства – неузгодження, паралізація чи порушення діяльності багатьох людей чи конкретної соціальної та професійної спільноти, чи, навпаки, активізація, спонукання окремих людей чи груп до дій у заданому напрямку, чи інтердикція – недопущення певних дій, блокування небажаних видів діяльності, або ж відволікання уваги від іншої події в соціально-політичній сфері. Таким чином, інформаційні хвилі є відображенням динаміки інформаційного простору, який пов'язаний з емоціями та реакціями, і який формує інформаційна поведінка людей. Тобто «заражаючи» емоцією однієї людини інших людей, помножуючи і посилюючи емоцію, можна впливати на поведінку багатьох.

Говорячи про феномен інформаційних хвиль, які живляться емоціями, важливо наголосити, що від навичок саморегуляції людини залежить її здатність опанувати ці емоції та розрізнити – де пропагандистська акція, а де – дійсна небезпека. Наведіть гуртківцям приклади інформаційних хвиль в умовах війни, та обговоріть наслідки цих подій.

Тут доречно буде обговорити також проведення *інформаційно-психологічних спеціальних операцій* (ІПСО) як складових інформаційної війни під час конвенційної війни та після закінчення бойових дій. ІПСО – це спеціальні дії щодо передачі певної інформації аудиторії з метою впливу на почуття, мотиви, мислення та діяльність інституцій, урядів, організацій, груп чи індивідів. Цей вплив відбувається в інфопросторі. Тобто певні спецслужби за допомогою ІПСО формують необхідний нарратив в умовах конфлікту – конвенційної чи гібридної війни. Саме фейки, а також дезінформація, розкручування певних епізодів, маніпуляції з трактуванням стають інструментами для цього. Сам термін «гібридна війна» і передбачає не лише конвенційні воєнні дії, а й значну роль саме ІПСО. ІПСО мають ознаки вірусу в інформаційному просторі.

Здійснюються ІПСО не лише за допомогою мас-медіа, застосовуються також канали у Viber, Instagramm, Facebook, YouTube, Telegramm тощо. Пошукайте разом з дітьми приклади таких ІПСО як з боку української сторони, так й з боку ворожих ЗМІ. Особливо небезпечними є

ті, що мімікують під українські канали. Джерелом ІІСО можуть розглядатися і необережні заяви українських політиків чи блогерів.

Діти мають зрозуміти, чи йде війна, ця війна – гібридна, а отже, не завершиться навіть тоді, коли припиняться постріли та бомбардування. Новими «алібрами» будуть ворожі ІІСО. І важливо це усвідомити та знати, як протистояти ворогові, зберігати єдність та робити все для перемоги. Це може стати не лише цікавою темою для блогу і допоможе розвинути критичне мислення, а й буде сприяти патріотичному вихованню молоді. Розуміння механізмів інформаційних хвиль та ІІСО допоможе молодим блогерам усвідомлено ставитися до створення та поширення контенту на суспільну значущу тематику, і включатися чи не включатися в ці процеси.

Вміння чути / бачити у блогера. На що звертаємо увагу? Що сприймає глядач /слухач. «Інформаційна бульбашка» користувача соціальних мереж та вихід за її межі: переваги та ризики.

І, наостанок, в межах цього модулю можна обговорити з підлітками *комунікацію в мережі інтернет*, адже комунікація і побудова групової ідентичності дуже важлива в цьому віці. Це той вік, коли формується соціальність людини, встановлюється її місце в соціумі на макросоціальному рівні, вона стає носієм певних цінностей, які підтримуються групою, норм та інтересів, усвідомлює себе громадянином держави в конкретних умовах, в нашому випадку – в умовах війни. Людина засвоює певні властивості, прийняті в суспільстві ставлення один до одного, до явищ та процесів суспільного співіснування. На відміну від соціалізації, яка здебільшого пов'язана з впливом соціуму на людину, в становленні соціальності важливим є обов'язки людини перед суспільством, тобто мова про суб'єктивність людини в цьому процесі. Соціальність – динамічна характеристика, яка постійно змінюється під впливом змін в соціальній реальності, а наша реальність за останні кілька років змінюється дуже швидко і суттєво під впливом подій гібридної війни. І соціальність – це й спосіб комунікації суб'єктів, який формує певні риси цих суб'єктів і змінює самі форми комунікації.

Так інтернет додав до життя багатьох людей нових форм комунікації і встановив свої формальні правила поведінки, спілкування, традицій в інтернеті – *нетікет* (мережевий етикет, інтернет-етикет). Ті правила можуть різнитися від групи до групи, від спільноти до спільноти, єдиних стандартів не існує, але в більшості спільнот заборонено нав'язливу

рекламу, публікації фейків, спам, тролінг, образи, обман тощо. Можливо підлітки, які ведуть свій блог, вже зіштовкувалися з політикою youtube чи інших соціальних мереж, які в т.ч. містять правила поведження з авторським контентом (авторські права тощо).

Особливу увагу треба приділити користуванню соціальними мережами у воєнний час, коли блогер може свідомо чи несвідомо брати участь в інформаційній війні. Не таємниця, що соціальні мережі не лише надають можливості допомагати, наприклад, тим, хто потребує цього, збирати гроші чи поширювати інформацію. Соціальні мережі містять і інформацію про трагічні події, пов'язані з війною, зображення та відео загиблих та руйнувань. Обговоріть з гуртківцям, чи треба поширювати ці повідомлення, і, якщо так, в яких випадках цього все ж таки не слід робити. Тут незайвим буде нагадати про типи медіатравматизації. Так само важливим є і обговорення розміщених в соціальних мережах історій захисників та учасників бойових дій часто без їхнього дозволу і навіть без інформування їх про це.

Важливим буде на цьому модулі обговорити з гуртківцями прояви онлайн-агресії як фактори медіатравматизації – хепіслепінг та кібербулінг. **Хепіслепінг** – розміщення в Інтернеті відеороликів із записами без згоди жертви. Починаючись часто як жарт, хепіслепінг може закінчитися трагічно, якщо жертва гине. **Кібербулінг** – напади з метою завдання психологічної шкоди, які здійснюються через електронну пошту, сервіси миттєвих повідомлень, у чатах, соціальних мережах, на веб-сайтах, а також за допомогою мобільного зв'язку. Підлітки мають знати, як протистояти кібербулінгу, і куди звертатися, якщо бачать хепіслепінг.

Також незайвим буде обговорити з вихованцями **типологію віртуальних груп**. Які вони бувають? Серед **критеріїв визначення типів віртуальних груп** є «реальність», структура, зміст, мета створення. **Структура** віртуальних груп набуває особливостей в залежності від соціальної мережі, де вона розміщена. І є окремі риси груп, що пов'язані з ієрархією та їх управлінням. Можна розподілити віртуальні групи за рівнем можливості самовираження в групі або рівнем медіатворчості в групі (чи може рядовий учасник робити свої вкладення, або ж тільки коментувати, чи «лайкати»; чи жорстко ці пости контролюються з боку адміністраторів, модераторів).

Зміст групи часто визначається **метою** створення групи: знайомство, спілкування, відпочинок, обмін інформацією або медіа-контентом,

створення спільного продукту, побудова торгових стосунків (продаж, реклама товарів та послуг). Члени групи також об'єднуються через спільні інтереси, погляди, спільні характеристики членів групи (наприклад, ім'я, дата народження, розмір взуття тощо), участь в заходах (флеш-моби, фестивалі, конференції, мітинги, свята тощо). Отже, типи груп є такі:

- групи знайомств;
- групи, що виникли на основі спільних поглядів та ідеалів;
- гумористичні групи;
- групи розваг (обмін медіа продуктами – фільмами, музикою тощо);
- довідково-інформаційні групи, форуми;
- групи спільної творчості;
- групи продаж;
- що виникли за спільними характеристиками членів групи;
- групи масових заходів та подій.

Також цікавим може виявитися для підлітків розгляд *функції групи*, які розподіляються між її учасниками: формування думок і знаходження свого власного місця в групі; турбота та підтримка; ідеї і ініціативи; оцінка і визначення цінності і вартості зробленого; бачення перспектив і мета-позиція; здійснення, виконання; ухвалення рішень і підстроювання цілей; поляризація і розкриття конфліктів. Нехай вони в дискусії визначають, які саме функції кожен з них бере на себе і в якому обсязі.

Розгляньте також разом з гуртківцями стилі участі у віртуальних групах.

Стиль адміністратора. Такі молоді люди часто створюють і модерують групи, чітко знають, що їм потрібно і вибирають інформацію для читання, співставляють з раніше отриманою, аналізують пости інших. Вони використовують спільноти, щоб забутися, поринути у віртуальний світ, відволіктися від проблем, отримати гострі, стресові відчуття, але вони не оцінюють, не виказують свою точку зору, не створюють власних контент.

Стиль любителя розваг. Такі молоді люди люблять спілкування та розваги, масові заходи, вони хочуть дістати задоволення, відпочити, поліпшити настрій, розслабитися, і водночас ознайомитися з новинами, знайти інформацію для навчання. Вони планують, що будуть читати, зосереджуються на потрібній інформації, але все одно занурюються і втрачають відчуття часу.

Стиль подолання самотності. Такі молоді люди залежні від перебування в віртуальних спільнотах, бо там відчують себе важливими, вони нудьгують за віртуальними друзями, які дають їм відчуття комфорту.

Стиль «керівника групової динаміки». Такі люди є двигунами розвитку групи, вони прагнуть дійти до результату обговорення в групі, для них важлива згуртованість, тому вони часто пропонують щось спільне, узагальнюють думки інших, реалізують функції бачення перспектив групи, виконання завдань, ухвалення рішень і підстроювання цілей, і, навіть, частково розкриття конфліктів. Люди з таким стилем дуже важливі для існування групи, яка прагне досягти певного результату, а не лише зібрана для розваг та обміну інформацією.

Стиль лідера. Лідери, як правило створюють контент, мають власні думки, виражають їх в оцінках, коментарях, пропонують теми для обговорення, виражають власні почуття. Вони беруть на себе відповідальність, керують обговореннями, співставляють побачене прочитане з іншою інформацією, сперечаються і можуть відкрито мати протилежну позицію, лідеру це дозволено.

Стиль «базіки» та шукача пригод. Такі молоді люди часто заходять в віртуальні групи за звичкою, без мети, взаємодіють задля отримання творчої наснаги, ідей. Вони планують, що читати, мають віртуальних друзів, на яких хочуть бути схожими. Часто вони є учасниками груп, що виникли за спільними характеристиками членів групи, чи груп знайомств. Тобто для них неважливо де спілкуватися, про що, аби спілкуватися, знаходити авторитети та ідеали, знайомитися з іншими. Вважаємо, що цей стиль є властивим тим дітям, в яких ідентичність ще формується.

Обговорення стилей допоможе юним блогерам визначити свій стиль та знайти оптимальну лінію поведінки в віртуальних групах.

На *практичних заняттях* можна запропонувати гуртківцям таку гру: їм треба вигадати незвичайну «ідентичність», придумати її історію, особливості, риси характеру і вступити під цією вигаданою ідентичністю до віртуальної групи, створеної керівником, де почати спілкування від імені придуманого «аватару». Ці експерименти з анонімністю дозволять проявлятися тим рисам характеру підлітків, які не усвідомлюються, що дозволить їм краще пізнати себе, і водночас, у них з'явиться можливість розширити свій комунікативний та поведінковий репертуар за рахунок ролей, які вони взяли на себе, а отже – це теж можливість творити.

Модуль 2. «СВІТ ЗОБРАЖЕНЬ»

Початковий рівень навчання

Орієнтовна тривалість модулю 32 години.

Основний зміст.

Модуль «Світ зображень» на початковому рівні навчання присвячено фотографуванню на смартфон. Зазвичай діти вже в навчальній школі багато фотографують на смартфон. **Мета цього модулю** – дати дітям основи мистецтва фотографії, навчити їх не лише фотографувати – «натискати кружечок» на екрані смартфона, а й робити це згідно всіх правил художньої фотографії, тобто створювати дійсно художні знімки.

Під час розглядання різних видів та жанрів фотографії потрібно застосовувати презентацію з наочними прикладами. Дітьми краще запам'ятовується те, що вони побачили, а не те, що почули.

На початковому рівні навчання дітям пропонується застосовувати смартфон. **Смартфон** – це завжди компактна фотокамера з ширококутним об'єктивом, яка завжди під рукою. Крім того, смартфон – це ще й фоторедактор і можливість миттєвої публікації фотографій в мережі. Художні якості будь-якої фотографії переважно залежать від намірів фотографа та творчого бачення. Діти мають дізнатися, як використовувати мобільну камеру на всі 100%, радіти перевагам мобільної фотографії та обходити її обмеження, працювати у професійних режимах фотокамери та усвідомлено змінювати налаштування, обирати правильний ракурс та використовувати правила композиції, знімати предмети, їжу, пейзажі, портрети, вуличні та інші об'єкти, а також рухомі об'єкти, блискучі та прозорі; знімати у складних умовах освітлення; швидко та якісно обробляти знімки.

Самостійну роботу дітей на початку та впродовж всього модулю на початковому рівні навчання можна побудувати у формі фотогри. Для цього на кожному занятті пропонуйте дітям ігрові завдання для фотографування:

- все **кругле** (і завдання із зірочкою – пошукати трикутники);
- всі відтінки **червоного** (чи зеленого: свіжої зелені, салативий, жовто-зелений тощо чи жовтий та помаранчевий);
- тема – **аромат**: фотографуємо все, що пахне (приємно чи ні);
- **мохнате** і **пухнасте**: у процесі рухаємо чи гладимо мохнашки-пушинки-волосинки (якщо їх власник може вкусити – гладимо ласкаво),

досліджуємо, порівнюємо відчуття, звіряємо їх зі своїми уявленнями про дотик до пухнастого;

- **відображення**: дивимося на дзеркальні, блискучі, глянсові та мокрі поверхні та фотографуємо те, що в них відображається (слідкувати, щоб відображення телефону не закривало кадр);

- все, що пов'язане з **асоціаціями, спогадами та мріями** про – море, озеро, ліс, гриби, луг тощо (можна обрати будь-який об'єкт природи);

- **смачну їжу**;

- **мильні бульбашки**, райдужна мильна піна із засобу для миття посуду;

- **емоції**: фотографуємо те, що радує, подобається, надихає або бавить (чи навпаки, лякає, злить, викликає відразу);

- **поверхні**: досліджуємо фактури стін, шпалер, меблів, тканин – вигляд, на дотик, гладкість-шорсткість-температуру тощо;

- **живий вогонь**: свічки, лампадки, конфорки, сірники, багаття... дивимося, гріємось, медитуємо та входимо в резонанс із теплом вогню;

- **небо** – чудовий фотооб'єкт;

- фотографувати **те, що звучить**;

- **тінь**: ловимо тіні!

Такі завдання не лише розважать дітей, а й навчають їх спостережливості – важливій рисі для фотографа, вони дають можливість поекспериментувати, набути досвіду фотографування різних форм, фактур, кольорів. Це буде корисно в подальшому навчанні мистецтву фотографії.

Важливо пояснити дітям, що таке розмір фотографії в пікселях, сантиметрах, вага файлу–фотографії.

Коли людина дивиться на фотографію, завдання очей – швидко «прочитати», розпізнати: спочатку контур форми; потім око «заливає» форму текстуро, що дозволяє зрозуміти відстань, на якій знаходиться об'єкт в просторі; потім розізнається колір і тоді вся ця інформація передається центрам мозку для визначення та інтерпретації образу. Саме контури, тональний та кольоровий контраст дозволяють очам миттєво розпізнати і виділити об'єкт з фону. Отже, для створення гарних фотографій треба застосовувати **«правило трьох контрастів»** – по кольору / насиченості, по тону, по текстурі (боке).

Важливим може бути обговорення такої функції смартфона як «відкладена зйомка». Також поясніть, що таке Gps-дані фотографії, і в яких випадках в умовах війни важливо відключити цю функцію.

В будь-якій фотографії має бути **три фокуси уваги** – історія, композиція та колористика. Також важливими є **три плани** (глибина) – передній, середній та задній.

Варто розібратися з дітьми **основні помилки фотографування:**

1. WB баланс білого.

2. «Недосвіт» / «Пересвіт».

3. Завал лінії горизонту.

4. **Расфокус** (відсутність різкості на важливих об'єктах у кадрі).

5. Шумна точка **ISO**. (Шум – це дефект фотографії, який проявляється у тому, що на знімку з'являються невеликі хаотично розкидані пікселі. І там, де поверхня має бути гладкою, однотонною, наприклад, нічне небо, виникає відчуття «шорсткості», нечіткості).

6. Компонування кадру.

7. **Дисторсія** – це викривлення ліній по краях лінзи в оптичних системах, при якому порушується геометрична схожість між об'єктом і його зображенням. Дисторсія виникає в результаті того, що лінійне збільшення різних частин зображення відрізняється. Дисторсія буває двох видів: бочкоподібна та подушкоподібна. Коли лінії по краях кадру вигинаються назовні – це бочкоподібна дисторсія, якщо вигин ліній направлений до центру кадру, то це – подушкоподібна дисторсія. Дисторсії виникають, найчастіше, на широких кутах і в телеположенні в зум-об'єктивів.

8. **Аберація** – це дефект, похибка зображення в оптичних системах. Аберация оптичних систем проявляється в тому, що зображення втрачають чіткість і не точно відповідають зображуваному об'єкту формою чи кольором.

9. **Віньєтування** – це затемнення зображення по краях кадру в фотографії і оптиці внаслідок ослаблення світлового потоку, що проходить під більшим кутом до оптичної осі в оптичній системі..

Діапазон світлочутливості камери – ISO – це один із трьох основних параметрів трикутника експозиції у фотографії. ISO регулює кількість світла, яку пропускає камера, отже, в залежності від ISO фотографії будуть темними або світлими. Камера смартфона дозволяє регулювати ISO в залежності від технічних умов або художніх задумів.

За яскравого освітлення краще використовувати низькі значення ISO (наприклад ISO 100 використовується для зйомки надворі в сонячний день – це найбільш інтенсивна можлива освітленість), і, навпаки, в умовах менш яскравого освітлення для компенсації потрібно більше високе значення ISO (ISO 1600 або вище використовується під час зйомки надворі в темряві чи у приміщенні з приглушеним освітленням). За наявності рухомого об'єкта

слід поєднати високе значення ISO із високою швидкістю затвора. Іноді у фотографії *зернистість* використовується як художній ефект, а низькі значення ISO дозволяють зменшити шум чи зернистість на кінцевому зображенні. Під час зйомки нічного неба необхідно задати високе значення ISO.

А навіщо потрібний *баланс білого*?

Баланс білого – один із аспектів фотозйомки, який спочатку звучить лякаюче, але варто лише розібратися, і можна отримати чудовий інструмент, який дозволить покращити якість фотографій. Сам термін означає регулювання колірної температури знімка – це налаштування, що компенсує різницю колірної температури в освітленні під час фотографування. Для цілей фотографії достатньо знати, що температура слабких джерел світла та внутрішнього освітлення зазвичай нижча, а яскравіше світло має більшу температуру. Чим нижча температура, тим відтінок жовтіший, а чим вона вища – тим більш синій. Якщо немає потреби в синьому, жовтому, зеленому чи червоному відтінках, варто звернути увагу дітей на «баланс білого». Щоб камера мала змогу сфотографувати світ таким, яким його баче око, потрібно надати їй інформацію про умови зйомки. Мозок людини здатний компенсувати відмінності в температурі кольору, але камерам не обійтися без сторонньої допомоги. Розуміння принципів балансу білого допоможе встановити правильні налаштування камери відповідно до умов освітлення та внести необхідні корекції на етапі постобробки, якщо це необхідно. Цифра в налаштуваннях камери повинна співпадати з умовами освітлення, у яких відбувається процес фотографування. Якщо зйомка проводиться, наприклад, при світлі свічки, треба в налаштуваннях балансу білого встановити 1900 К, при роботі на вулиці у хмарний день – 6500 К. Якщо камері задано колірну температуру освітлення, фотографії будуть ідентичні тому, що бачать очі. Запропонуйте дітям спробувати різні варіанти та подивіться, що станеться з відтінком фотографії, якщо вибрати невідповідний.

Розберіть з дітьми тему встановлення *експозиції*.

Експозиція – це кількість світла у кадрі, що потрапляє в камеру за певний проміжок часу. Але довгу витримку можна застосовувати як інструмент створення мистецьких ефектів. Проведіть з дітьми експерименти, встановлюючи різну експозицію. Також треба пояснити налаштування експокорекції – як зробити фотографію світлішою чи

темнішою та як змінювати налаштування під час «заморожування» та «розмиття» об'єктів.

Окреме заняття для дітей важливо присвятити **освітленню в фотографії**. Варто обговорити з дітьми, з чого складається природне світло, і на що варто звертати увагу. Доречно спробувати використання відбивачів світла.

Під час роботи з предметною фотозйомкою важливо правильно налаштувати камеру і закріпити її на **штативі**. **II рік навчання (I рівень основного курсу)** також містить окреме заняття, присвячене освітленню та застосуванню додаткових приладів в фотографування.

Світло буває природне та штучне. Але воно має різний колір, може бути теплим чи холодним (або ж і таким і таким одночасно). Важливим є напрямок, в якому знаходиться джерело світла – знизу, зверху, збоку. Також важливі є чи розсіяне світло, чи м'яке воно чи жорстке. Покажіть дітям різні варіанти, і важливо, щоб вони переконалися на власному досвіді, як впливають різні варіанти світла на результат фотографування.

У чому важливість освітлення? Правильне освітлення потрібне не тільки для того, щоб глядач міг побачити всі деталі. Воно також передає настрій та почуття, які вкладаються в фотографію. Треба задавати питання: Що має відчувати глядач? Зі зміною типу, кута та інтенсивності освітлення сприйняття глядача змінюється. Поміркуйте та обговоріть разом з дітьми, як освітлення може передати настрій, який хочеться задати. Куди має дивитися глядач?

Контрастне світло привертає увагу. Наприклад, сильний контраст допоможе виділити людину чи об'єкт на фоні. І важливо розуміти, що контрастність можна змінити під час редагування фото. Ще до фотографування варто усвідомлювати, який настрій має бути у наступному фото і яким чином освітлення зможе його підкреслити.

У приміщенні можна використовувати вже наявні джерела світла, наприклад, лампу, просте обладнання або світло з вікна.

Під час проведення заняття з фотографування предметів треба почати з Flat Lay-фотографії.

Flat Lay – це знімок предметів, викладених на рівній поверхні та сфотографованих зверху. Зазвичай їх знімають на столі, підлозі чи спеціальному тлі. Предмети має поєднувати загальна тематика, ідея, інакше

це буде просто купа мотлоху. Обговоріть з дітьми, як складати Flat Lay композиції, як тримати телефон під час зйомки, як чистити об'єктив.

Для фотографів-початківців фотографування застиглих предметів є чудовою практикою управління світлом, композицією кадру і гармонійним поєднанням колірних плям. Їжа – складна «модель». Але у **фуд-фотографії** є свої професійні таємниці та важливі нюанси. Діти мають розуміти основні завдання фуд-зйомки: їжа має бути сфотографована так, щоб її хотілося з'їсти. Це стосується як зйомки для каталогів та меню, так й для соціальних мереж та реклами. Але які психологічні механізми побудови такої композиції? Важливо розуміти особливості постановки освітлення у фуд-фотографії, приручити природне світло, навчитися використовувати штучне світло. В фуд-фотографії важна стилістика та реквізити для створення кадру: фони, фактури, посуд, тканини, інтер'єр. Невичерпне натхнення можна знайти, гортаючи сучасні фуд-фотографії та вивчаючи тенденції. Викладач має підготувати для дітей такі зразки фуд-фотографії. Саме це може навчити дитину створювати настрій та асоціації у кадрі.

Основні правила для фотографування предметів.

1. Прогортайте тисячу фото перед зйомкою кожного проекту: це підкаже нові рішення. Не обов'язково шукати фотографії по темі.

2. Використовуйте камеру з **макрооб'єктивом**, можливо достатньо звичайного режиму макро.

3. Використовуйте **світло** спалахів, денне світло чи навіть лампи розжарювання. Не використовуйте енергозберігаючі та світлодіодні світильники. Денне світло швидко змінюється, на жаль, тому краще джерела штучного світла.

4. **Діафрагма**: $f\ 8 - f\ 64$. Вибираємо між глибиною різкості та абсолютною різкістю.

5. Знімайте з **мінімальною стандартною чутливістю**.

6. Не бійтеся **тривалої витримки**.

7. **Штатив** варто використовувати завжди.

8. Обов'язково використовуйте **шумодавлення** на тривалій витримці, а всі інші види шумозаглушення варто використовувати з обережністю.

9. Використовуйте лише **формат RAW**. Навіть якщо ви знімаєте мобільним телефоном (цей формат вивчається на I рівні основного курсу – II рік навчання, але перше знайомство може бути як раз під час фотографування предметів).

10. Використовуйте *сіру карту*. Найлегший спосіб передати точне світло.
11. Використовуйте набір *білих та чорних відбивачів* – смужок.
12. Напівпрозорі тонкі та гнучкі акрилові листи допоможуть вирішити основні проблеми із відображеннями.
13. Завжди використовуйте *дистанційний спуск або автоспуск камери*.
14. Збирайте *цікаві непомітні фактури*: дерево, камінь, папір тощо.
15. Не бійтеся відволікатися – зайнятися хатніми справами чи послухати музику. Після *паузи* дивіться на зйомку свіжим оком.
16. Не забувайте *чистити матрицю*. Закрита діафрагма підкреслить весь пил.

Практичне заняття із зйомки різних предметів можна побудувати у формі *квесту*.

У розпорядженні групи дітей – студія, предметний стіл, конус або лайт-бокс, можливо, насадки, відбивачі. *Завдання* – знайти найкраще рішення для кожного випадку. Кожен із дітей отримує «свій» предмет, з яким працюватиме. В роботі кожній дитині допомагає і творчо і фізично вся група. На кожне рішення надається 10 хв. Завдання вважається вирішеним, навіть якщо схему світла не встигли втілити і її буде описано «на пальцях». Після чого обговорюємо та коментуємо результат і переходимо *до наступного предмета. Будьте готові до питань «чому?» і «як?»*.

Маючи базові знання курсу, діти самі шукають рішення для зйомки десятка реальних предметів, з непростими поверхнями і непрості форми.

Окреме заняття пропонується присвятити *феномену мемів*. Сучасні підлітки – це покоління, яке вирросло з планшетом чи смартфоном в руках. Вони сприймають світ через призму особливої культури – культури інтернет-мемів. Мемотворчість є різновидом медіаторчості, яку покладено в основу новітнього засобу допомоги особистості – медіа-арттерапії.

Мем визначають як одиницю культурної інформації, есенцію культурного досвіду, що виражена в короткій формі. Інтернет-мем завжди є результатом спільної творчості інтернет-користувачів: тому, що розміщене в інтернеті авторське зображення стає мемом лише за умови його вірусного поширення. Інтернет-мем являє собою розповсюджений засіб

комунікації: головне значення має популярність та комунікативна експансія.

В постмодерністському суспільстві в умовах поширення *кліпового мислення* та сприйняття мем стає унікальним знаком, який дозволяє у вигляді простого зображення з коротким текстом донести свою думку, свої складні почуття до адресата, це – нова форма «економії сприйняття» чи мислення. Можна розглядати меми як «слова» метамови. Вони виявляють глибинні способи мислення та впливають на поведінку та вибір людей.

Дослідники *поділяють інтернет-меми* на: текстові; меми-зображення; відеомеми; креолізовані меми, що складаються з текстової і візуальної частини чи – інша класифікація – вербальні; невербальні; комплексні. Емоційна забарвленість мемів є чинником бажання їх тиражувати: якщо зображення не викликає почуттів, в людини не виникає потреби його поширити. Крім того, меми є індикатором «свій/чужий» (знайдіть приклади мемів, які зрозумілі всім українцям, щоб навести приклади, запропонуйте дітям знайти приклади локальних мемів, які зрозумілі лише певній групі людей). Їх спрощена і тому ефективна у процесі комунікації форма несе великий обсяг значимої та зрозумілої всім учасникам інформації. Саме тому мемотворчість стає засобом подолання наслідків воєнної травми. Ми за допомогою мемів говоримо про свої почуття, а поширюючи меми ми ділимося цими почуттями з іншими.

І в умовах війни, в умовах перенавантаження негативними новинами, важкими почуттями, що зараз переживає кожен в нашій країні, застосування мемів набуває нових функцій.

Меми проникають у свідомість людей та знімають певні бар'єри, дозволяють відреагувати затиснуті почуття, побудувати нові сенси. Вони застосовуються для швидкої реакції на нескінчений потік подій, у вирі якого можна загубитися, структурують їх, ранжують, створюючи нову картину реальності. Водночас меми підходять для передачі повідомлень тим способом, яким людина під час травмування і зниження когнітивних функцій може сприймати інформацію. Інтернет-меми легко сприймаються мозаїчно сформованою свідомістю, так як вони самі є частиною цієї мозаїки. Інтернет-меми допомагають вижити в потоці інформації, привертають увагу до окремих подій, виокремлюючи їх з потоку іншої інформації.

Застосування дещо спрощених зображень з короткими текстами – мемів – дозволяє людині виразити та відреагувати складні почуття, які

виникають в умовах війни, що сприяє подоланню наслідків колективної травматизації, покращенню емоційного стану, підвищенню стресостійкості.

Мемотворчість сприяє розвитку спостережливості, креативному переосмисленню будь-якої інформації, розвиває почуття гумору та навчає школярів лаконічно робити акценти на ключових моментах. До того ж, створення мемів – це відмінний спосіб додати гумору під час занять, а це, у свою чергу, позитивно впливає на побудову стосунків як викладача з учнями, так й учнів між собою!

Отже, спробуйте

- запропонувати дітям створювати тематичні меми (запропонуйте їм актуальну для групи тему, або ж діти можуть запропонувати свою);

- надати їм певну світлину та запропонувати підібрати заголовки таким чином, щоб утворився мем. Це дозволить дітям використати креативний підхід до опанування навчального матеріалу;

- запропонувати добірки підписів та набір світлин та попросити створити меми, скомпонувавши заготовки та надавши аргументацію власного бачення;

- запропонувати створити мем з використанням певного стійкого словосполучення чи нового слова.

- В межах *самостійної роботи* вихованців гуртку можна запропонувати підбирати картинки під певні почуття чи створювати нові слова.

Згадуючи *основні помилки фотографування*, можна навчити дітей обробляти фотографії таким чином, щоб виправити ці помилки. Це можна зробити, застосовуючи *Google Photo* – хмару для зберігання, редагування, обміну фотографіями та відео. Також необхідно познайомити дітей з інструментами *Snapseed* – безкоштовного, потужного та інтуїтивно зрозумілого додатку для обробки фото «на ходу»:

- **Корекція.** Функція призначена для автоматичного виправлення тонів зображення.

- **Вибіркова корекція.** Завдяки технології U Point цей інструмент дозволяє миттєво коригувати вибрані частини зображення (для цього потрібно натиснути на значок «+», а потім торкнутися потрібної ділянки, щоб розмістити контрольну точку).

- **Криві** дають можливість змінювати кольори, яскравість та контрастність фото майже до невпізнанності

- **Пензлик** дозволяє редагувати знімки з високою точністю (після натискання на значок відкривається меню редагування, в ньому можна

вибрати наступні *ефекти*: Dodge & Burn – акуратно освітлити або затемнити вибрані ділянки зображення; експозиція – можливо збільшити або зменшити експозицію вибраних ділянок; температура дозволяє вибірково забарвити зображення у теплі або холодні тони, насиченість надає можливість вибірково збільшити чи зменшити насиченість кольору). У кожному з ефектів пензля можна натиснути на значок збільшення або зменшення, щоб змінити прозорість, або вибрати гумку, щоб очистити вже заштриховані ділянки. Наприклад, якщо натиснути на значок ока, нанесені штрихи будуть виділені помаранчевим кольором.

- **Точкова корекція** дозволяє прибрати плями або небажані об'єкти із зображення можна простим дотиком або пензлем. Щоб скасувати або повторити будь-які зміни, достатньо натиснути на функцію вперед або назад.

Модуль «Світ зображень» на початковому рівні навчання містить тему «Анімація», тому що для створення анімації ми застосовуємо фотозображення.

Анімація – знайомий всім з дитинства вид телеекранного мистецтва. Анімація з'явилася на два десятиріччя раніше класичного кінематографу і до сьогодні обумовлює сучасну екранну реальність. В анімації використовується принципово інша організація виробничого процесу ніж у фільмі: зйомка окремими кадрами. Це розширює межі експериментів та можливості втілення вигаданих образів і дозволяє використовувати анімацію в роботі з позамежними переживаннями, що пов'язані з шоковою травмою, в роботі з актуальними конфліктами, які зачіпають все суспільство. Використання підходу медіа-арттерапії, а саме створення анімаційних фільмів, дозволяє не тільки поринути у світ кіномистецтва, але й отримати навички розпізнання засобів медіавпливу, медіаманіпуляції, підвищити свою медіакультуру, що дозволить в подальшому протидіяти медіатравматизації.

Тут можна використати розроблену Оленою Голубевою та Наталією Обуховою методологію покадрового «оживлення» паперової проєкції задля актуалізації тілесних відчуттів. Можливо поєднання індивідуальної та групової творчості. Маріонетка – один із різновидів театральних ляльок у ляльковому театрі, рухлива людиноподібна лялька, якою керує актор-ляльковод, схований від глядача. Визначна характеристика маріонетки – анатомічна подібність до людини. Існують закони рухів маріонетки: вони не повністю копіюють рухи живих істот, а є їхньою метафорою, синтезом, і

мають бути виразними на фоні стану спокою маріонетки, усі кінцівки ляльки не мають рухатися одночасно.

В арттерапії маріонетка зазвичай застосовується як метафора образу «Я», який можна трансформувати, яким можна керувати, який можна спрямовувати. І це дуже важливо у використанні цієї методології в роботі з переживання дітьми та підлітками травмівних подій війни. Цей спосіб застосування маріонетки визначається як «архетипний»: маріонетка як втілення певної іпостасі особистості, у нашому випадку – травмованої частини Я. Інший спосіб – застосування маріонетки як конкретного тілесного втілення людини – «метафоричний». Завдяки подібності маріонетки тілу людини та її рухів рухам, притаманним людині, дитині простіше ототожнити себе з лялькою. Робота з маріонеткою надає можливості також пропрацювати такі теми, як батьківські настанови, нав'язані соціальні ролі, змінити комунікативні та поведінкові патерни.

На першому етапі створення анімації всі гуртківці створюють свою власну маріонетку з кількох окремих частин, які представляли частини тіла (голова, тіло, плечові суглоби, передпліччя, кисті рук, стегна, гомілки, стопи), які малюються та вирізаються зі звичайного білого паперу, і скріплювалися за допомогою шиття – звичайною голкою та ниткою. Білий папір дозволяє максимальну кількість проєкцій – можна уявити будь-що і будь-кого! Білий колір є нейтральним стосовно більшості інших, і може іноді сприйматися як метафора світла і порожнечі.

Як ми знаємо, у ситуаціях травмівних подій реакція «завмирання» діє автоматично, людина не може відреагувати інакше. І так само «завмирання» спрацьовує не лише в травмівній події, а і під час медіатравматизації (наприклад, під час перегляду фільмів жахів чи воєнних новин, які містять інформацію про загиблих, фотозображення та відео руйнувань, могил тощо).

Після створення маріонеток дітям пропонується дослідити свободу та обмеження тілесних рухів, віднайти стереотипні рухи, пози. Гра – маніпуляції з маріонетками є яскравим втіленням екологічного проживання травмівного емоційного досвіду. В учасників занять є можливість відстежити власні рухові патерни, усвідомити тілесні «затиски». Маніпулюючи маріонеткою, можна позбавитися неприємних тілесних відчуттів, викликаних пережитими травмівними подіями війни. Саме в грі, яка не ставить перед собою мету досягнення результату, дитина отримує задоволення від творчого процесу, відкрита для нового досвіду. Гра з

маріонеткою дозволяє екологічно пережити травмівний емоційний досвід ще й завдяки певній дистанційованості клієнта від проблеми. Також гра дозволяє завдяки візуалізації стереотипних рухових патернів отримати новий тілесний досвід. Тілесні відчуття під час заняття фіксуються у тілесній пам'яті і в подальшому впливатимуть на психологічний стан і віру в можливість подолання наслідків травмівних подій.

Таким чином, використання маніпуляцій із візуальним прототипом людини може розглядатися як форма тілесно-орієнтованої роботи і сприяє подоланню наслідків травмівних. Створення анімації взагалі і, зокрема, робота з маріонетками дозволяють «розморозити» емоції травмованої дитини на рівні тіла саме через маніпуляції з маріонетками. Завдання цих маніпуляцій – вивільнення тілесної енергії, відновлення перерваного руху («роззавмирання» як протидія завмиранню), повернення «до тіла».

Ідентифікація з паперовою лялькою дає можливість зробити це на метафоричному рівні – маріонетка, яка знаходилася в «скорченому» стані, позі ембріону, поступово починає рухатися, розпрямлятися, а потім може бігти чи битися. Відбувається інтеріоризація образу рухів маріонетки в тілесний досвід дитини. На цьому етапі вже є великою вірогідність повної ідентифікації дитини з маріонеткою, і ті рухи, які може робити маріонетка, фіксуються на тілесних патернах рухів тіла дитини. Через те, що маріонетка створена зі звичайного паперу, будь-яке пошкодження ляльки може болісно відобразитися на відчуттях і почуттях автора-творця маріонетки.

Всі рухи маріонетки можна спробувати повторити і відчути на власному досвіді. Таким чином, можна увійти у стан ембріону, який відповідає стану жертви під час травмівної події, і перейти з нього у стан активного суб'єкта, поступово випростовуючи кінцівки, витягуючи хребет, рухаючись уперед. Така форма роботи допомагає дитині вийти зі стану «завмирання» після травми і стати на ноги, відчути смак життя, енергію, можливість самій вирішувати свої проблеми, приймати рішення, рухатися за власним бажанням.

Наступний етап – покадрова фіксація різних положень маріонеток. Рухи маріонеток відтворюються в анімаційному фільмі, не акцентуючи уваги на сюжеті. Через те, що маріонетки створюються зі звичайного білого паперу, як «декорацію» чи тло анімаційного фільму можна використати розфарбований яскравими кольорами аркуш ватману чи просто кольоровий картон. Діти можуть самі створити «свій казковий світ», в якому відбуватиметься дія фільму.

Зйомку можна організувати таким чином. Для зйомки використовується звичайний фотоапарат-«мільниця» (чи смартфон), штатив. Знімальним майданчиком може бути стіл з закріпленим аркушем ватману. Освітлення – природне. Всі учасники мають брати участь у трансформаціях та рухах своїх маріонеток.

Серед **основних правил зйомки**, яких дотримуються учасники:

- одна секунда кінцевого продукту містить 24 окремі фотографії-кадри;
- у кадрі не має бути одночасних рухів кількох персонажів (одночасний рух на екрані є суб'єктивним сприйняттям глядача);
- камера має бути жорстко закріплена на штативі (а штатив – у просторі знімального майданчика) задля відчуття безперервності зйомки.

Монтаж може здійснюватися викладачем, як і підбір звукового ряду (можна застосувати програму Movavv).

Також в межах початкового рівня навчання добре познайомити дітей з додатковими аксесуарами професійного фотографа – оптикою (різними об'єктивами), штативом, предметним столом, фонами, відбивачами, моноподами.

Основний рівень. I рік навчання.

Орієнтовна тривалість модулю 32 години.

Основний зміст.

Модуль «**Світ зображень**» на основному рівні присвячено професійній фотографії як медіаторчості. **Метою** є дати дітям основні навички фотографування на професійному фотоапараті, застосування світла як основного інструмента фотографа, обробки фотозображень. В цьому році акцент зроблено портретній фотографії, а отже на взаємодії з іншими людьми. Це відповідає віковій групі молодших підлітків, для яких спілкування виходить на першій план.

Однією з найважливіших характеристик фотографії є композиція. Тому варто почати з основ і правил композиції.

20 правил композиції фотографії:

- Правило третьої розташовувати об'єкт треба на перехрестях ліній.
- Повтори та ритми: потрібно шукати ритми – стовпи, сходи, лавки.

- Вільне поле: важливо залишати порожнечу для руху чи думки глядача.
- Рівновага – врівноваження плями об'єкта та фону.
- Симетрія: важливо, коли одна половина відображає другу.
- 3D Глибина кадру: героя варто розташовувати перед чи позаду об'єктів фону.
- Крупний план: все поле кадру має бути заповнено героєм.
- Треба прибрати все зайве за допомогою кадрування.
- Діагоналі та нахили відповідають за динаміку кадру.
- Обрамлення: героя треба помістити у рамку будинків, гілок чи рук.
- Провідні лінії: будь-які лінії у кадрі мають вести погляд глядача до героя.
- Контраст за кольором: треба знімати тепле на холодному і навпаки.
- Контраст за тоном: треба знімати на темному і навпаки.
- Контраст розміру: великий герой та маленькі об'єкти.
- Фокус на героя та розфокус (боке) для текстури фону.
- Види формату: горизонтальний, вертикальний, квадрат.
- Трикутники та інші прості фігури посилять кадр.
- S-подібні криві, спіралі та вісімки радують.
- Зліва направо рух розвивається від лівого кута. Новий ракурс: можна знімати з низькою чи високої точки схеми.
- Простота: важливо прибрати все зайве за допомогою кадрування.

Діти мають засвоїти застосування **трьох важливих контрастів фотографії**: тонового, колірнього, текстурного. Важливо попрактикуватися у зйомці з використанням різних **ракурсів, планів, точок зйомки**. Експериментуючи з різними планами та фокусами, діти вчаться уникати плоских фотографій, а застосовуючи правило діагоналей – керувати увагою глядача та створювати динаміку в кадрі. Робота з ритмом та перспективою в фотографії допомагає вказати на смисловий центр, що допоможе в подальшому створювати ілюстрації до власних текстів, робити не лише побутові фотографії, а проекти. Робота на пленері допоможе дітям засвоїти прийоми використання геометрії кадру застосовуючи як фон архітектуру та пейзаж. Цікавими можуть бути експерименти з порушенням рівноваги та застосуванням порожнього простору в фотографії.

Освітлювальне обладнання зробить фото більш професійним. Зовсім не обов'язково використати дорогу апаратуру. Класичний метод роботи зі світлом – це триточкове освітлення, яке включає такі компоненти: ключове світло – основне світло, найчастіше бічне; світло, що заповнює –

розсіяне світло, яке пом'якшує тіні; фонове світло – світло, яке відокремлює предмет від фону. Коли визначилися з основними налаштуваннями світла, можна додати ще кілька елементів, щоб отримати бажаний ефект. Наприклад, деякі автори використовують софтбокси, які кріпляться до джерела світла та забезпечують розсіяне освітлення. Автори відеоблогів про красу часто застосовують кільцеві лампи, щоб підкреслити контур обличчя та приховати недоліки шкіри.

Під час фотографування людей найсвітлішою плямою має бути обличчя. Сонце має падати збоку, але освітлювати все обличчя. Можна застосовувати папір, чи будь-який інший білий матеріал для відбиття світла з того боку, де падають тіні. Але іноді як художній прийом можна використати фотографію проти світла, наприклад, біля вікна – можна фотографувати модель в профіль. На *практичних заняттях* нехай діти слідкують за тінювим малюнком під час зміщення світла. Спробуйте разом з дітьми використання *поляризаційних світлофільтрів* – нехай вони самі побачать їх дію.

Колір – це інструмент емоційного впливу на глядача. Колір є одним із шести головних елементів композиції. У мистецтві – незалежно від того, чи це буде мода, живопис чи фотографія – існує набір *правил гармонійного поєднання кольорів*. Кожен колір несе емоційний заряд і тому по-різному діє на глядача. Одні поєднання кольорів посилюють одне одного, інші – послаблюють.

Викладання цієї теми неможливо без візуальних прикладів з акцентом на колір. Важливо дати дітям подивитися фотопортрети відомих фотографів: Стіва Маккарі, Річарда Тушмана (Richard Tuschman), Грегорі Крюдсона. Обговоріть з дітьми прийоми досягнення тональності та єдиного колориту. Познайомте дітей з *теорією кольору*, покажіть *коло Іттена*, надайте правила досягнення гармонії кольорів. Вивчення кольорового кола Іттена – шпаргалка для успішної роботи з кольором. Сьогодні вже існують мобільні додатки з колом Іттена, які допомагають зробити правильний вибір кольорів.

Експериментуйте з дітьми з тональним контрастом. Обговоріть разом з ними основні, холодні, теплі, аналогічні, комплементарні кольори. Поясніть, як будується гармонійна тріада кольорів, що таке подвійні комплементарні кольори.

Знайомство з основними правилами та законами фотографії дозволяє переходити до професійної обробки фотографій для досягнення

найкращого результату. Ще на початковому рівні навчання діти вже познайомилися з RAW-форматом. Саме зараз час остаточно розібратися – що це таке та з чим його їдять?

У всіх професійних фотокамерах – а останнім часом та у багатьох аматорських – є можливість зберігати фотографії у **форматі RAW**. Формат RAW – це «сирий» формат фотоапарата. Що це означає? Під час зйомки світло діє на матрицю, після чого світловий сигнал перетворюється на оцифрований електричний. Тобто це нулі та одиниці у великій кількості. При запису в jpeg камера спочатку обробляє отримане зображення, а потім стискає і зберігає фотографію. І якщо почати виправляти таку фотографію у графічному редакторі, то втрата якості буде дуже значною. Таким чином, при зйомці в jpeg записується рівно стільки інформації, скільки потрібно для використання на звичайних моніторах і принтерах, тобто 8 біт/канал, а з сучасних матриць отримують інформації набагато більше, зазвичай 12 біт/канал або 14. Таким чином, якщо кадр вийшов темним або засвіченим, підкачав баланс білого тощо, то з jpeg вкрай важко отримати обробкою в редакторі нормальну фотографію. А при використанні RAW легко та якісно виправляється експозиція. До того ж багато параметрів зображень, які задаються на камері, можна вказати не перед зйомкою, а після неї. Це такі налаштування, як баланс білого, стиль зображення, насиченість, контраст і різкість. Крім цього, у фотографіях, отриманих з RAW, деталізація набагато краща, ніж при використанні jpeg відразу під час зйомки. Також RAW дозволяє легко виправляти оптичну недосконалість техніки.

Завантажте та вивчіть разом з дітьми **RAW конвертер**, який дозволяє робити швидко та неруйнівну обробку. Розберіться разом з дітьми з такими можливостями RAW конвертера як:

- Інтерактивна гистограма. Профіль камери. Експозиція.
 - Контраст за допомогою точок білого та чорного.
 - Попередження про провали в тінях і про втрати у світлах.
 - Температура та відтінок – як працювати з високою насиченістю.
 - Повзунок HighLights у портреті, у пейзажі, тіні, чіткість, соковитість.
 - Деталізація. Наведення контурної різкості.
 - Контурна маска. Чорний – приховує, білий показує.
 - Придушення шумної точки ISO на фоні на шкірі.
 - HSL: відтінок, насиченість та світла кольорових каналів.
- Ефекти повзунка світла: плюс для помаранчевої шкіри, мінус для зеленої трави.

- Шари. Маска шару. Шари корекції
- Редагувати розмір вбудованого зображення.
- Smart-об'єкт – контейнер оригінального зображення.
- Пензель. Як змінювати розмір, жорсткість, непрозорість пензля.
- Корируючі шари: Колір. Чорно-біле. Колірний тон/насиченість.
- Маска шару. Біла – прозора маска, чорна – непрозора маска.
- Інверсія маски.
- Редакція маски білим пензлем для локалізації ефектів.
- Режим накладання шару корекції М'яке світло.
- Зведення шарів зображення та об'єднана копія.

Починаючи працювати з портретної фотографією, важливо розуміти особливості роботи з людиною як моделлю – незайвими будуть початкові знання з людської анатомії та психології спілкування, основи сприймання образу людини.

Помилки постановки.

Гарний портрет залежить від трьох складових: техніка, світло та модель. Треба налаштувати камеру під поточні умови освітлення та знайти вигідний світлотіньовий малюнок форми обличчя та тіла і... залишається лише обрати ефектну позу моделі. Мова тіла моделі близька до пластичної мови пантоміми. Успіх пантоміми залежить від того, що думає актор під час вистави, але передусім пов'язаний з тим, як пластику тіла прочитає глядач. Як показав у своїх фотографічних експериментах Хельмут Ньютон, навіть професійні моделі не можуть під час зйомки зобразити природню, гармонійну позу. Великий fashion-фотограф пропонує не покладатися в керуванні процесу на модель. Пластикою моделі має управляти фотограф, звичайно ж, домовляючись про співпрацю. Тому безглуздо пропонувати початківцю портретисту якийсь каталог «гарних поз». По-перше, те, що підходить одній дівчині, може зіпсувати іншу. По-друге, оскільки пластичність тіла нескінченна, «правильні» пози практично не повторюються. А ось набір помилок позування має кінець. Існують гранично неправильні постановки моделі, які порушують природні співвідношення частин її тіла. Деякі помилки можуть свідомо допускатися фотографом посилення художнього ефекту. Але існують помилки позування, які є «смертельними» за ступенем спотворення образу. Інші можуть бути виправлені на фотографії під час постобробки. Нарешті, багато

поз є помилковими при зйомці дівчат, але можна пробачити в чоловічому портреті.

Завали та закоси на фотографії, як правило, дратуватимуть глядача. Однак іноді завал горизонту застосовується в професійній фотозйомки для створення певного настрою, передачі особливих емоцій.

Під час *портретної зйомки* найбільш вигідним ракурсом для розкриття форми голови слід вважати класичний ракурс 3/4. Необхідно завжди запитувати себе: «Що виражає ця поза?». Естетично виглядає поза, у якій можна знайти прості геометричні фігури: трикутник, прямокутник, коло. Погана поза чи ракурс спотворюють пропорції, укорочують торс, ноги та руки.

Помилки постановки голови та шиї:

- перерваний профіль щоби носом, голови – вухом, носа – віями;
- нахил голови без компенсуючої дії тілом;
- профіль закинutoї голови – банальність;
- занадто пряма шия;
- шия у складках.

Нахил голови без компенсуючої дії тілом виглядає надмірно пихатим, манерно, зухвало. Нахил голови слід підтримати напрямом погляду, логікою руху та лініями тіла і рук. Найкращий варіант – підборіддя спрямоване на фотографа. Анфас у дівчини з широким чи круглим обличчям виглядає гірше ніж ракурс у 3/4. У розслабленої моделі голова свободно балансує на шиї і має невеликий, природній нахил вперед. Широка посмішка часто стає «парадом різців та іклів». Сильний поворот у бік плеча виявить складки на шиї. Також слід уникати вигляду, ніби модель підглядає, та «вивороту» очей у кути очних ямок.

Помилки положення торсу, плечей та ліктів

- укорочена рука;
- прямі кути рук, пастки яскравості на світлому фоні;
- «обрізана» кисть або лікоть-ампутант;
- рука нізвідки чи чужа рука;
- рука з живота;
- перехрещені руки;
- притиснуті до тіла руки, товстий трицепс;
- розгорнутий жіночий торс. широкі плечі, вузькі стегна;
- «складчастий живіт» і похилий спина у моделі сидячи.

Модель має стискати предмет у руці згідно його вазі: квіти – ніжно, валізу – сильно. Напружена рука, притиснута до торса, неприємно товщає. Гарно, коли лінії однієї руки плавно переходять до лінії іншої. Треба

уникати прямих кутів. При зйомці на світлому фоні області між рукою і торсом спрацюють як «пастки для ока» через ілюзії підвищеної яскравості. І не треба спрямовувати суглоби кінцівок на фотографа. Навіть гарну модель зіпсує «обрізана» кисть і видатний, «нахабний» лікоть.

Щоб уникнути вимученої пози, відомий фотограф Філіп Хальсман просив своїх моделей стрибати. У колекції «Пози для фотосесій» стрибок входить до ТОП-10 прийомів неформального портрета. На ньому засновано класичний фото-проект Халсмана «Стрибок». Отже, стрибок – це чудова поза для фотосесії. Це – швидкий та надійний спосіб зняти неформальний, живий портрет. Адже у стрибку дуже важко контролювати обличчя, і це дозволяє на хоч мить зняти повсякденну чи вимушену маску «себе важливої і красивої» моделі. До Халсмана портретна фотографія часто була неприродньою і злегка розмитою, з явним чусвом відстороненості між фотографом та об'єктом. Підхід Халсмана полягав в усуненні дистанції, він збагатив класичні принципи портретної фотографії та надихнув покоління фотографів на співпрацю зі своїми моделями.

Притиснута до тіла рука товстить плече. Хлопчикам це добре – ніби м'язи, а для дівчат – не дуже. Драпірування ріже суглоби кистей та деформує лінію стегна. Груді та плечі завжди захоплюють погляд глядача! Тому важливо пропонувати моделі втягнути живіт, розправити плечі, вип'ятити груди на вдиху. А от у випадку розгорнутого жіночого торсу з'являються широкі плечі, а стегна виглядають вузькими. Такий ракурс краще використовувати у чоловічому портреті.

Кисті рук – друге емоційне обличчя моделі

Помилки в розташуванні кистей рук:

- пальці-обрубки;
- розчепірені пальці;
- зчеплені пальці;
- кулак у обличчя;
- краба клешня;
- млява рука;
- рука вище за талію;
- рука нізвідки чи чужа рука. Часто ця помилка з'являється під час кадрування великих планів;
- обрубкування пальців.

Кисті рук дуже рухливі, швидко реагують на настрої, емоційні, тому помилки позування в кистях особливо небезпечні. Мляві кисті, розташовані абияк, наче неживі предмети свідчать про апатію, або нудьгу, втрату волі. Зап'ястя не можна кадрувати ані рамкою, ані одягом, ані іншою рукою.

Якщо на зображенні зображено жест кистю руки, зап'ястя має слідувати за нею. Треба уникати перегнутого зап'ястя.

Зчеплені пальці – це жест муки та душевного хвилювання. Розчепірені, напружені пальці гарні лише у бальних танцях та спорті. Кулак перед обличчям – загрозливий жест. Погано виглядає як зап'ястя під кутом 90 °, так і суглоб зап'ястя, спрямований на фотографа. А «клешня краба» з'являється, коли крім великого пальця і мізинця руки не видно інших фаланг пальців.

Ноги та ступні. Координація всіх ліній кадру.

Помилки в розташуванні ніг та стоп:

- сплющене стегно;
- вигнуте назад коліно однієї напруженої ноги;
- обрубання коліна;
- не кадруй суглобами. ані кадром, ані одягом;
- надмірне вкорочування ніг навпочіпки;
- обрубані або ластоподібні ступні;
- грубі подошви, п'ята на виду;
- ніжки-вушка.

Для запобігання спотворенню світлом ідеальної пози слід добиватися відповідності всіх ліній у гармонійній позі.

Коли людина сидить, її стегно ніби розплющене. Щоб зберегти округлість, слід просити модель, що сидить, спертися на далеку від фотографа сідницю. Коли нога напружена, коліно ніби вигнуте назад. Це виглядає неприродньо. «Коліно-ампутант» також дуже поширена помилка. Обрубання колін викликає у глядача жах та співчуття. Це не ті емоції, які хоче викликати в глядача фотограф. Обрубані або ластоподібні ступні з'являються, якщо носки стоп спрямовані прямо на фотографа або боком. Класикою постановки ступні вважаються картину «Народження Венери» Сандро Боттічеллі.

На подошві шкіра груба та зморшкувата, тому не варто показувати глядачеві подошви. Не можна відволікати глядача від естетичніших частин тіла моделі.

Підберіть **приклад** **фотозображень**, коли ніс «розриває» профіль щоки, або лінія голови переривається вухом, лінія носа – віями, чи пропорції тіла виглядають неприродніми, чи коліна ніби обрубані. Варто знайти ілюстрації для кожної розповсюдженої помилки у зйомці портретів.

Також вихованцям буде корисно попрактикуватися один на одному в позуванні і спілкуванні «фотографа» з «моделлю».

Також в межах цієї теми важливо обговорити з дітьми юридичні аспекти зйомки людей – як моделей, так й випадкових людей під час репортажної зйомки. Діти мають розуміти особливості підписання реліза з моделлю та права використання фотозображень.

Селфі

Для оцінки себе людині потрібен погляд з боку, а не лише рефлексія власних переживань. Кожне селфі має певний послід, люди використовують селфі, щоб розповісти про різні речі, свої переживання. Завдяки селфі людина реалізовує свою потребу у кращому розумінні себе у візуальному аспекті, розглядаючи свої селфі та вирішуючи, яке з них опублікувати, ми вивчаємо себе.

Аналіз літератури дозволив нам виділити **функції селфі**:

- самопрезентація, створення власного образу,
- комунікація – встановлення і підтримка соціальних зв'язків,
- самовираження, саморозкриття (поділ з іншими своїми емоціями та переживаннями),
- самоідентифікація (за допомогою селфі зміцнюється «Я» людини, підвищується самооцінка),
- спонукання до самопізнання, саморозвитку, самовдосконалення,
- рефлексія та структурування емоційного та когнітивного досвіду людини,
- отримання підтримки.

Вже на цьому рівні – функцій – можна стверджувати, що селфі може стати медіа-арттерапевтичним засобом вирішення психологічних проблем.

Джуді Вайзер, яка є засновницею методу ФотоТерапії, виділяє п'ять типів фотографій, покладених в основу класифікації технік фототерапії [1]. Серед них – автопортрети (селфі) – дають можливість клієнту дослідити себе, коли його ніхто не бачить, не оцінює, не контролює. Автофотопортрет, на думку Д. Вайзер, – це повідомлення самому собі від самого себе [17]. На погляд В. Назаревич, фотоавтопортрети забезпечують «клієнту необхідні навички самосприйняття, саморозвитку, самоспостереження, визначення сильних та слабких сторін особистісного потенціалу» [9]. Авторка відмічає, що «постійно зростаюча цікавість до фіксації власних моментів життя та фотофіксація через селфі-образи забезпечує психолога-практика неабияким інформативним матеріалом для консультативної роботи, що «розкриває спектральне наповнення необхідними персоналізованими психологічними

показниками розуміння потреб та намірів клієнта в процесі надання допомоги» [там само].

Селфі відображає саме прагнення людини побачити себе збоку, так, як бачать інші. Цікавим є те, що під час селфі клієнт є одночасно і суб'єктом – творцем, і об'єктом дії (фотозйомки), і саме його зображення є творчим продуктом. Тобто одночасно він і творець, і об'єкт творчості, і сторонній спостерігач творчого продукту. З одного боку, фотографування як миттєвий процес не дає можливості для процесу рефлексії, з іншого – є можливість не просто «спіймати мить», а створювати цю мить стільки часу, скільки потрібно для отримання бажаного результату. Отже, селфі є формою самофіксації, підтвердження існування клієнта для нього самого.

Селфі може використовуватися як форма діагностики, адже ці зображення надають можливість зрозуміти важливі для клієнта аспекти життя та сприйняття себе. Як *медіа-арттерапевтичний інструмент* фотографія залучає людину до взаємодії з її унікальними візуальними конструктами реальності [4].

Фотографування самого себе наодинці із собою надає можливість продюсувати, режисувати власні наративи, а також надає свободу створювати нові. Ми презентуємо світу не лише образ себе такого, як я є, але і той образ, який нам хотілося б показати, той, яким нам хотілося б бути, або ж той образ, ту частину себе, яка взагалі не проявлена в реальності, знаходиться в Тіньовий складовій особистості (Тінь, за К. Г. Юнгом). Селфі в непривабливому вигляді (чи без макіяжу, втомленим, зі сплутаним волоссям, чи гримасою на обличчі) також мають певний сенс. Мотивами таких селфі є наслідування тренду, моди, актуальність та відповідність моменту, як, наприклад, селфі жінок-біженок під час переїздів, чи селфі зі станцій метро в Києві, де люди перечікують повітряні тривоги. Такі селфі – про можливість поділитися своїми емоціями, які відображаються на зовнішності, і про голосне повідомлення світові про те, що відбувається в нашій країні. І це має потужний терапевтичний ефект та надає можливість отримати підтримку друзів з усього світу.

Основний рівень. II рік навчання.

Орієнтовна тривалість модулю 32 години.

Основний зміст.

Третій рік навчання (II рік основного курсу) присвячений створенню дітьми та підлітками власних медіапродуктів. І тому перше, з чого можна почати модуль «Світ зображень» – це зі створення власного **фотопортфоліо**.

Важливо обговорити з дітьми, як створюється портфоліо, які саме фотозображення варто в нього вмістити, як обирати фотографії для портфоліо.

На цьому етапі навчання вже немає прямої передачі знань від викладача учням. Скоріше це – співтворчість викладача з кожною дитиною / підлітком окремо та з групою в цілому. Важливо чути думку кожного фотохудожника, обговорювати ідеї в колі колег.

Серед тем, які можна обговорення для вивчення на цьому році навчання – **особливості чоловічого портрету** порівняно з жіночим. Важливим є розуміння психології спілкування з чоловіком-моделлю. Як відбувається фотосесія? Як з'ясувати «технічне завдання». Що і навіщо потрібно знімати? Які фотографії подобаються моделі? І – головне – як отримати правдиві відповіді на ці питання від людини.

Важливо, щоб діти постійно шукали нові ідеї, постійно знайомилися з роботами геніальних портретистів, використовуючи пошукові системи типу Google, банки зображень (Pinterest тощо) та соціальні мережі (типу Instagram). Розбираємо разом з учнями підходи майстрів та схеми світла.

І, зрозуміло, що під час спілкування з моделлю без психології не обійтися, адже портрет – це діалог фотографа з портретованим. Знайомство є запорука успішного діалогу. Фотограф стає ще й та режисером майбутньої фотосесії. Заздалегідь важливо з'ясувати технічну сторону процесу: яке світло краще; як модель має сидіти, які пози можуть виглядати невдало і як шукати вирашні ракурси.

Також можливо і вивчення основ **сімейного портрета**. І знов ми звертаємося до психології, цього разу – психології сім'ї, вивчаємо сімейні цінності та способи їх передачі у кадрі. Важливим під час зйомки сім'ї вміння створити цілісний образ, адже сім'я – це не просто група випадкових людей, де кожен сам за себе, це – спільність. В сімейному портреті дуже важлива гармонія композиції. І важливо окремо обговорити з учнями методи створення настрою і психологічні аспекти створення характеру кадру, **елементи посилення емоційного забарвлення**. Під час зйомки сімейного портрету особливо важливим є вибір ракурсів та поз для декількох моделей, тому обговорюємо з вихованцями правила постановки.

Створення гарного групового знімку – це справжнє мистецтво. Коли фотограф працює з кількома людьми, йому необхідно швидко зрозуміти, де їх розмістити, і чітко пояснити, що він хоче зробити. Це означає, що потрібно попередньо освоїти основи створення групових портретів. Освітлення також має велике значення. На вулиці в сонячний день треба обирати місце в тіні, щоб люди не мружилися, дивлячись у камеру. Можна почати зйомку з кадру, де всі дивляться в камеру, а потім спостерігати за тим, що відбувається. Зазвичай найкращим виходить кадр, який створюється вже після офіційного портрета, оскільки родичі дивляться один на одного, спілкуються та сміються. Під час зйомки на природі – в саду чи парку, можна згрупувати людей навколо цікавих об'єктів: дерево, що впало, може стати привабливою опорою для маленьких дітей. Під час зйомки у приміщенні, де дуже важливим є освітлення, краще, щоб сім'я стояла обличчям до вікна, щоб досягти рівномірного освітлення на всіх обличчях. Якщо фотозйомка відбувається в невеликому просторі, і серед членів сім'ї є маленькі діти, батьки мають взяти їх на руки – тоді ті не зможуть втекти, і всі будуть приблизно на одному рівні. Інший варіант – сім'я сидить на дивані, діти – на колінах батьків. Більш старші діти можуть сісти на підлокітник чи спинку дивана, щоб урізноманітнити композицію. Для створення спонтанних сімейних фотографій на заходах, таких як вечірки для дітей або зустрічі з родичами, можна застосовувати новітні розробки, наприклад, технологію розпізнавання та автоматичного компонування облич для створення знімків.

І фотограф має постійно спілкуватися з сім'єю чи групою. На початку – щоб усі змогли трохи розслабитися, водночас тримаючи камеру напоготові. Також можна запропонувати моделям уявляти, що їх знімають на відео, і продовжувати рухатися, а не чекати наступної фотографії. Люди не мають постійно дивитися на камеру, важливо, щоб вони забули, що їх знімають.

Що краще – репортажний чи постановочний момент у сімейній зйомці? На це питання учні мають відповісти під час *практичних занять* під час зйомки сімейного (групового) портрета. Можна застосувати на очному занятті прийом «симультанної сім'ї», коли учні об'єднуються в підгрупи – де кожна така підгрупа – ніби одна сім'я, і експериментувати з постановкою та композицією. Вивчення отриманих фотознімків дозволить обговорити розповсюджені помилки. Пам'ятаючи, що світло – основний

інструмент фотографа, обговоріть на занятті правила постановки світла для динамічних та статичних сімейних сцен.

Сімейні свята – чудова нагода не лише для створення цінних спогадів у форматі групових портретів друзів та близьких, а й можливість для дітей / підлітків потренуватися фотографуванню. На різдвяні свята можна запропонувати для *самостійної роботи* саме тему групового (сімейного) портрету і групового (сімейного) селфі.

Також темою може стати **чорно-біла фотографія як художній прийом**. В яких випадках колір є зайвим? Які засоби виразності чорно-білої фотографії: світло та тінь, тони та півтони, тоновий контраст. Чорно-біла фотографія любить контрасти. Підберіть для учнів приклади чорно-білих фотографій відомих фотографів-митців та аналіз фотографій. Важливим є розуміння учнями способів переведення кольорового зображення в чорно-біле.

Заняття за темою **«Особливості зйомки на пленері»** краще проводити не в приміщенні. Незважаючи на пору року і погоду, адже природа не має поганої погоди. Попередньо важливо обговорити з учнями обладнання та спорядження фотографа-«мандрівника»: камери та необхідні об'єктиви, насадки, бленди (вони рятують від сонячних відблисків), світлофільтри (градієнтний нейтральний GND та нейтральний фільтр ND), штативи, чохла та кофри, спалахи та відбивачі. Вихованці мають розуміти особливості зберігання та догляду за фототехнікою. І після цього можна переходити до обговорення особливостей фотозйомки під час подорожі. І ось тут важливі погодні умови та можливості фотокамери, налаштування режимів фотокамери під час різних видів природнього освітлення (треба обговорити все, що вже застосовується учнями під час занять – ISO, баланс білого та ін., глибина різкості, наведення на різкість, гіперфокальна відстань, витримка та діафрагма, експозиція, підбір експопар, динамічний діапазон, брекетинг та мультиекспозиція). Сплануйте разом з учнями заняття на пленері: режим, час, погодні умови, пошук точки зйомки та інші важливі аспекти пейзажної зйомки. Обговоріть як застосовувати круговий поляризаційний фільтр та інші світлофільтри для модифікації світлових умов.

Окремо можна попрактикуватися у **вечірній фотозйомці**. Діти мають розуміти поняття «Золота година». Для цього важливо почати заняття до заходу сонця, коли тіні довгі, а закінчити його, коли вже стемніло, щоб учні мали можливість побачити різницю в освітленні. Окремий час можна

присвятити вечірньому міському пейзажу: особливостям зйомки об'єктів, що рухаються (люди, автомобілі), вечірньому синьому небу. Також можна попрактикуватися у *фотозйомці водної поверхні* – відображення, гладь води, прозорість. Окремим заняттям може бути і ранкова фотозйомка. Обговорюємо разом поняття «Блакитна година». Зйомка зоряного піднебіння – окрема тема, яка може зацікавити підлітків: як зняти Чумацький шлях, зробити красиві треки неба, що обертається, заворожливого зіркового потоку. Не зайвим буде знов обговорити композицію під час зйомки на природі.

І, звісно, окреме *практичне заняття* має бути присвячене аналізу портфоліо учасників. Разом ділимося ідеями та критичними зауваженнями.

Відразу ж відмітимо, що програма не передбачає підготовку професійних фотографів, але навички обробки фотографій має мати кожен влогер. Тому важливим є огляд професійних програм для обробки фотографій та *практичні заняття* з їх застосування для корекції пейзажних, портретів, групових портретів, предметних фотографій.

Кожному учаснику варто розуміти, що часто редагування фотосесій займає набагато більше часу ніж власне фотографування. Adobe Lightroom Classic – це програма, яка економить час життя фотографів. Вона дозволяє швидко подивитися, порівняти, відібрати, обробити та опублікувати тисячі фотографій. Перевага Lightroom – це пакетне редагування. Якщо на всіх фотографіях однакова помилка, на всіх фотографіях цю помилку можна виправити в один клік. Працювати швидко та ефективно в Lightroom дозволяє не лише пакетне редагування, а й гарячі клавіші, пресети.

Нагадайте учням, що редагувати можна сміливо – адже оригінали завжди залишаться недоторканими. Серед основних функцій та інструментів Adobe Lightroom, навичками роботи з якими мають оволодіти діти / підлітки:

- Модуль *Бібліотека* (Library): створення каталогу, що управляє, імпорт фотографій у каталог (переваги: «одна сесія – один каталог»: швидше робота, надійніше збереження, зв'язок між мініатюрою та оригіналом); організація каталогу зображень, доімпорт фото методом Drag&drop, Previous Import.

- *Інтерфейс* Adobe Lightroom: основні модулі та панелі.
- *Гарячі клавіші* Lightroom.
- *Маркери знімків*: кольорові позначки, зірки рейтингів, прапори (6-9, 1-5, PUX); пошук та фільтрація фотографій у каталозі за мітками Attribute; вибір фотографій у тимчасову групу (Click-Shift-Click) та випадковим чином (Ctrl-Click).

- Режими *перегляду зображення*: таблиця, лупа, порівняння, огляд (G, E, C, N). Як відкрити фото на повний екран (F)
- Неруйнівне редагування знімків у модулі Develop: палітра Basic; створення колекції, додавання та видалення знімків у колекції; підказки гістограми.
- *Тінь* (чорні), *напівтінь* (тіні), *експозиція, напівсвіт* (світла), *світло* (білі): відновлення світло-тіньового малюнка на панелі basic, v-переведення в монохром.
- *Корекція експозиції* (Exposure): встановлення точки чорного та білого (Blacks, Whites) із клавішею Alt (Opt в MC); Alt-ернативні можливості клавіші Alt у Lightroom.
- *Корекція балансу білого* та «паразитних» відтінків (Temp, Tint); відновлення світла (Highlights); освітлення тіней, що заповнює світлом (Shadows); режими перегляду До та Після; варіанти скасування помилкових дій редагування; відкат, History, SnapShot, Reset.
- *Панелі корекції*: пакетне редагування (пакетна обробка – це налаштування корекції з однієї фотографії до цілої серії) та створення віртуальних копій фотографії; тонова крива середнього розмаїття.
- *Палітра кольорів*: HSL – відтінок, насиченість та тон кольору в ретуші портрета: світло-жовтогарячий для шкіри, знебарвлений жовтий для зубів, селадон або авокадо для трави; як перевести фото на монохром; переклад на чорно-білий варіант – точки, лінії, форми, текстури, ритми, тіні та відображення; окреме тонування та пресети; роздільне фарбування світла та тіні; правила вибору відтінків; спліт-тонування для чорно-білої фотографії: кремова, сепія, дуотон.
- *Панель деталей*: різкість для пейзажу та портрета; пригнічення яскравого та хроматичного шумів; виправлення помилок лінзи; аберація, дисторсія, віньєтування, ефекти віньєтки та зерна.
- *Калібрування* профілю RGB.
- *Художні ефекти*.
- *Створення, імпорт та експорт пресетів* (завантажити пресет).

Після оволодіння Adobe Lightroom переходимо до знайомства з комп'ютерною програмою Adobe Fotoshop.

Основні інструменти Adobe Fotoshop, якими мають оволодіти учні:

- *«Переміщення» та «Виділення»*: заливка кольором виділення – основним, фоновим, з урахуванням вмісту; швидка маска; видалення, копіювання області виділення; геометричні, довільні, автоматичні інструменти виділення; прямокутна область, квадрат, овал, коло; переміщення рамки виділення; розмиття контуру виділення; додавання області виділення та віднімання; виділення довільної області

інструментами ласо; автоматичне виділення області магнітним ласо та чарівною паличкою. Інструмент «Виділити об'єкт».

- **Штамп і точковий пензель**, що відновлює. **Видалення плям**. Заливка з урахуванням вмісту – поняття «джерело», «призначення», точковий відновлюючий пензель. Намалювати пряму лінію. Інструмент «латки». Створення нового порожнього шару для корекції плям на обличчі. Інструмент розмиття. **Ефект розфокусування** предметів фону.

- Інструменти **локальної корекції світло-тіні** та **насиченості кольору**. Швидка тональна корекція. Хайлатінг портретів та пейзажів за допомогою локальної корекції світло-тіньового малюнка. Промальовування об'ємів форми інструментами «**Освітлювач**», «**Затемнювач**». М'яке світло. Промальовування світло-тіньового малюнка в масці шарів Curves, що коригують. Цифровий макіяж. Соковитість губ. Колірний тон очей.

- Програми помічники вибору **гармонійних поєднань Adobe Color CC**. Шари корекції в колористиці кадру. Порожній шар для фарбування. Режим накладання. Кольоровість. Модель на темному тлі в режимі накладання Екран Screen.

- Метод **частотного розкладання**. Шар середніх (для форми) та високих частот (для текстур). Очищення шкіри на шарі (ТВК та штамп). Накладення тонального крему.

- **Шаровий Колір**. Поняття «відсічна маска шару» – Clipping mask. Об'єми на двох коригувальних шарах. Інструмент «**Пластика**»: корекція форми губ, носа, очей, форми обличчя; відбілювання зубів та білків очей; посилення яскравості райдужки ока.

- **Гарячі клавіші** Adobe Fotoshop.

Практичні заняття мають бути присвячені корекції та ретуші фотопортретів та пейзажів, зроблених учнями на попередніх заняттях. Важливо наголосити, що будь-якій роботі з комп'ютерною корекцією зображень передують аналіз фотопортрету (чи будь-якої фотографії) та складання плану ретуші. Треба відповісти на питання, що заважає глядачеві?

Отже, учень після цього модулю має досвід фотографування будь-яких живих та неживих об'єктів та обробки зображень за допомогою комп'ютерної техніки.

Модуль 3. «СВІТ ВІДЕО ТА КІНО»

Початковий рівень навчання

Орієнтовна тривалість модулю 42 години.

Основний зміст.

Мета цього модулю – дати дітям основи створення відео. Першій – початковий рівень навчання – присвячено *знайомству дітей з основами відеозйомки*. Досягнення цієї мети не потребує спеціального обладнання, адже смартфон надає всі можливості для створення відео.

Розпочати цей модуль можна з поглиблення знань дітей щодо впливу відеопродуктів на психіку в умовах війни та повоєнної відбудови країни. Це заняття має бути терапевтичним, тому дуже важливим є запобігти ретравматизації. Більшість дітей України переживали і переживають складні сильні емоції в умовах воєнного та повоєнного часу, отримали медіатравматизацію.

В 2014-2015 рр. ми проводили заняття з використанням анімаційного фільму «Конфлікт». Це – радянський об'ємний мультфільм студії «Союзмультфільм» на антивоєнну тематику, створений у 1983 році, який користувався величезним успіхом, але його не схвалювало Держкіно, вважаючи фільм занадто пацифістським (https://www.youtube.com/watch?v=n_gfsYwrtkk). Герої фільму – звичайні сірники. Сварка, що спалахнула через дрібницю, перейшла в справжній бій, в якому згоріли обидві ворогуючі сторони. Заключна сцена алегорично показує наслідки атомної війни.

Цей медіа-продукт дуже близький ментальності українців, і водночас стосується подій, які розгортаються у нашій країні із зими 2013-2014 року. Мультфільм позиціонується як продукт для дорослих, але, на наш погляд, його можна демонструвати для роботи з дітьми, тому що застосована метафора – героями є сірники – не створює повної ідентифікації дитини з персонажами, дозволяє поглянути на показані події зі сторони, з метапозиції, дистанціюватися від травмивної ситуації і, завдяки цьому, відрефлексувати власні почуття, віднайти можливість їх висловити у вербальній або образній формі. Саме це і є метою заняття – надати дітям способи опрацювання сильних емоцій.

Водночас пропонуємо пошукати *інші зразки медіапродуктів*, які можна застосувати для відреагування важких почуттів, пов'язаних з війною

– малювання власних почуттів за допомогою фарб; малювання мандали (малюнок в колі). Дуже важливим є обговорення малюнків почуттів. Спілкуватися про емоційні стани треба дуже обережно, делікатно, говорити про свої почуття, своє сприйняття малюнків. Заняття поділяється на кілька етапів: вступна частина, власне перегляд анімаційного фільму, творча діяльність після перегляду і обговорення, яке має тривати стільки часу, скільки всі попередні етапи.

Якщо ви вирішите застосовувати фільм «Конфлікт», для творчої діяльності знадобляться фарби чорного, червоного та коричневого кольорів, папір формату А3. Малювання відбувається за допомогою пальців та долонь. Пропонується за допомогою образотворчих матеріалів виразити власні почуття. Після творчої діяльності обговорюється: процес творчості та почуття після нього. Акцент на аналізі та обговоренні продуктів творчості можна не робити, малюнки часто викликають відразу, огиду, але якщо учасник групи хоче продемонструвати свої твори іншим – це не заборонено. Інший варіант – застосування малювання мандали після перегляду та визначення почуттів. Мандали є символом балансу, гармонії та єдності. Впродовж усієї людської історії мандала була і є як універсальний і незмінний символ цілісності, гармонії та перетворення. Вперше до мандал як малюнків у колі звернувся К.Г. Юнг, який помітив спонтанне малювання мандал у своїх пацієнтів. Мандала використовується в арт-терапії як дуже потужний інструмент глибинної діагностики та психотерапії інтеграції. Мандала надає доступ до глибинного несвідомого, допомога відбувається через швидку інтеграцію особистості (тому мандала використовуються в будь-яких кризових станах), минаючи усвідомлення. Коло (тобто сама мандала) – це захист, нерозчленованість, нероздільність, цілісність, порядок, межі. Коли людина малює мандалу, вона малює свій внутрішній світ на цей момент, стан, Самість, себе справжню, поза соціумом, свою духовну сутність. Навіть якщо конфлікт проявляється на поверхні, під час малювання мандали відбувається безперечно вивільнення напруги. Це відбувається тому, що форма кола нагадує безпеку матки, що має заспокійливий ефект.

Як зображувальна техніка, що використовується в арт-терапевтичній роботі, створення мандал – це *створення малюнків у колі*, які відображають індивідуальні особливості автора – його психічний стан, ставлення до світу та самого себе, а також неусвідомлювані потреби та тенденції розвитку. Процес створення мандали є універсальною дією та

певним ритуалом *самоінтеграції*, тому може застосовуватися для *аутопсихотерапії*. Цей процес є екстреною допомогою, коли традиційна психотерапія не підходить. Малювання кола може бути чимось на зразок малювання захисної лінії навколо фізичного та психологічного простору, які ми ідентифікуємо із самими собою. Будь-який зміст психічного життя людини знаходить своє місце в мандалі, і хаос потрапляє в середину кола. Саме тому мандала допомагає краще сприймати та усвідомлювати свої почуття, вона є загальною схемою, системою координат.

Отже, після перегляду анімаційного фільму пропонується створити зображення мандала за допомогою фарб на аркуші паперу А 4 (коло було намальовано заздалегідь). На наступному етапі діти / підлітки мають перевести власні переживання у вербальну форму. Для цього можна використовувати вже готові анкети з питаннями про емоції. Питання стосуються емоцій, які викликав фільм (гордість, повага, жага справедливості, ненависть, сум, співчуття, провина, страх, відсторонення, радість тощо), і учасникам пропонується оцінити їх інтенсивність. Або обговорити емоції, якщо діти мають досвід усвідомлення емоцій, і розвинути рефлексію.

І лише після цього (або ж на наступному занятті) можна переходити до обговорення та аналізу фільму та його впливу на психіку людини.

Після перегляду пропонується обговорення взагалі комерційної природи телебачення, емоцій, що панують в суспільстві, коли горе, біль і страждання стають метою, інфоприводи, товаром.

Також можуть бути запропоновані тілесні вправи на саморегуляцію – заземлення, контейнерування, центрування (10-15 хвилин).

Заземлення – це і є *контакт з реальністю*, який здійснюється завдяки контакту з відчуттями тіла і почуттями, контакт з тим, що відбувається тут і зараз, на противагу відірваності від дійсності, перебуванню в ілюзорній реальності, втраті фізичних відчуттів. Коли ми спрямовуємо увагу на відчуття м'язів, це покращує зв'язок центральної нервової системи з м'язами, захищаючи мозок від «перегорання» та контейнеруючи емоційне збудження. Можна зробити самому собі масаж складно стоп, чи «проплескати» долонями кожен частину тіла, і таким чином «включити» тіло, «розігнати» заблоковану енергію. М'язи, що «відповідальні» за заземлення здебільшого знаходяться в області стопи, тому корисними є будь-які рухи стопою – повороти, згинання, масаж пальців ніг, рухи гомілковостопним суглобом.

Інші м'язи, пов'язані з відчуттям опори та заземлення – сідничні. Щоб активізувати ці м'язи можна посоватися на стільці, відчути якої якості сама опора – тверда? м'яка? стійка? тепла? холодна? пружна? Усвідомлення власних відчуттів та їх називання, пошук позиції, в якій тіло відчуває комфорт і стійкість, є важливим для заземлення. Нав'язливі думки, пов'язані з травмівними подіями, можна врівноважити приємними тілесними відчуттями, що дають відчуття безпеки і комфорту.

Фізичні вправи можуть стати у пригоді, коли немає можливості відреагувати дуже інтенсивні емоції, коли звернення до образотворчих матеріалів для цього є неможливим, недоступним є звернення до інших ресурсів, з метою заземлення (або інтенсивність емоцій є надмірною). Можна навчити дітей використовувати ці вправи з метою самодопомоги:

- дихальна вправа «5–5–7»: зробити кілька циклів дихання наступним чином: дихаючи носом, зробити вдих рахуючи до п'яти, затримати дихання (знову порахувавши до п'яти) та видихнути, рахуючи до семи (*Berkowitz, 2010*);

- дихати діафрагмально (надуваючи при кожному вдихові живіт, а при кожному видиху – спускати живіт) (там само);

- під час глибокого дихання потрібно звертати свою увагу на те, як дихається, і на те, в яких частинах тіла є м'язове напруження. Глибоке дихання і тілесне розслаблення – чудові ресурси для підтримки під час переживання травматичного досвіду (див. *Siegel*);

- походити, щільно притискаючи стопи до підлоги/землі;
- походити на п'ятках, носочках, бокових поверхнях стоп;
- уявити, що до стоп прикріплені липучки, і з кожним кроком підошва ніг ніби «прилипає» до поверхні, по якій пересувається, і ходити так, ніби треба докладати зусилля, щоб «відлипати»; після цього зробити наступну вправу: уявити, що з кожним кроком в тілі додається легкості, і можна майже злетіти та походити, з кожним кроком відштовхуючись для злету;

- поставити ступні на підлогу/землю (при цьому можна сидіти або стояти) та почати робити такі рухи пальцями ніг, ніби загрибаєте ними землю. Ця вправа може бути виконана в будь-якій ситуації, непомітно для оточуючих. Виконання цієї вправи сприяє «поверненню у тіло» та може допомогти заспокоїтися у момент напливу занадто інтенсивних емоцій.

Існує безліч технік візуалізації, спрямованих на заземлення. Стоячи, відчуваючи ступнями поверхню під ногами, треба уявити, що зі ступнів вниз в землю ростуть потужні коріння, проникаючи все глибше і глибше... відчути себе деревом з гілками, що тягнуться в небеса, і з товстим корінням,

яке проникає глибоко в землю. Деревом, якому не страшні урагани і бурі, бо коріння проникають глибоко в землю.

І абсолютно неможливо проводити такий терапевтичний медіаклуб дистанційно!

Після розуміння дітьми впливу відеоконтенту на психіку завдяки кіноклубу можна переходити до вивчення власне відеозйомки. На початковому рівні навчання можна не застосовувати професійну техніку, достатньо звичайного смартфона, щоб опанувати базові навички фільмування.

Спочатку – вивчаємо разом з дітьми налаштування смартфона та його можливості відеозйомки. Нагадайте дітям поняття плану зйомки, діафрагми, балансу білого, світлочутливості, які вони вивчали в модулі «Світ зображень». Як правило, для зйомки мобільного відео найкраще застосовують налаштування: 1080 HD, частота кадрів – 60 кадрів за секунду, що в подальшому можна застосовувати для сповільненою зйомки; розширення кадру 16:9.

Дітям треба засвоїти, що для створення відеороликів, що привертають увагу, важливо постійно змінювати план і рух камери, для чого важливо тренуватися руху з камерою у руках. Рух камери – постійно (нагору – вниз, чи навпаки, вперед – назад тобто підійти – відійти стосовно об'єкту відеозйомки). Рух в кадрі може бути показаний навіть як зміна емоцій.

Для створення привабливих відеороликів важливо застосовувати черговість різних планів: спочатку показуємо місце дії (дальній план з наближенням до об'єкту зйомки), потім загальний план (об'єкт в цілому), потім середній план (якщо людина – знімаємо її до поясу) чи крупний план (обличчя і шию, окремі частини предмету). Зверхрупний план (макрозйомку) – очі, губи, вії – застосовуємо за потреби. Застосовуємо рух камери зверху вниз та з одного боку в інший.

Майбутнім відеоблогерам можна запропонувати **жартівний тест**.

В якій соціальній мережі найкраще заходять новини?

- Twitter
- Facebook
- Instagram

Найшвидше новинне відео розлетиться у Twitter. Головне – оперативно та якісно монтувати та викладати ролики.

А де картинка має бути обов'язково красивою?

- Youtube

- Instagram
- Twitter

Краса важлива у Instagram. Не дарма його називають соціальною мережею для гедоністів (від др.-грец. ἡδονικός – той, що прагне до задоволень; насолод). Тож аргумент «зміст важливіший за форму» тут не є аргументом. Втім, у вересні 2021 року і Twitter став покращувати якість завантажених відео.

Які відео отримують найкращі охоплення у Facebook?

- Квадратні
- Вертикальні
- Горизонтальні

За даними організації WOSNIT, яка допомагає створювати відео для соціальних мереж, квадратні ролики у Facebook найбільш популярні. «Квадратність» дає в середньому триразове зростання переглядів.

З яким матеріалом працювати найвигідніше?

- З тим, що зняли самі
- З офіційними відео прес-служб
- З візуалом фотобанків

Найкращий матеріал – своє ексклюзивне відео. Але якщо порівнювати чуже відео та фото зі стоків, виграє відео. У ньому є динаміка, а це на користь будь-якої історії.

Скільки людей мають переглянути відео перед публікацією?

- Нікому не покажу, нехай буде сюрприз
- Покажу одній людині
- Намагатимусь показати декільком друзям

Якщо немає авралу, а відео – не супертермінова новина, краще показати хоча б декільком друзям. Чим більше людей подивляться матеріал перед публікацією, тим більше помилок та неточностей можна буде вчасно усунути.

Як найкраще брендувати відео?

- Достатньо підпису під роликом
- Ставити копірайт на відео. І щоб лого не могли вирізати!
- Не треба нічого брендувати

Найкраще ставити копірайт на самому відео, тому що підпис до нього обов'язково загубиться. Випадково чи спеціально, не має значення. Щоб матеріал асоціювали з автором, треба ставити утермарки.

Ви робите відео про новий притулок для домашніх тварин. Якою буде аудіодоріжка?

- Там не буде аудіо.

- Нехай глядачі концентруються на картинці
- Підберу мелодію з настроєм
- Нехай буде нейтральна композиція

Найкраще вибирати нейтральну музику, яка не маніпулює емоціями глядачів. Так можна показати повагу до аудиторії та підтвердити, що це – журналістика, а не пропаганда.

А що з титрами?

- Титри не потрібні, ми ж зробили аудіоряд.
- Там будуть короткі фрази, з яких вишикується сюжет
- Чим докладніше описи в титрах, тим краще

Найкраще робити пояснювальні написи (титри), але не занадто великі тексти, адже вони можуть перевантажити картинку, і тоді взагалі нічого не зрозуміло.

Який ролик набере більше переглядів у Instagram?

- 15-секундний анонс історії про флористику
- 5-хвилинна пояснення про сортування сміття
- 2-хвилинна відеоцитата із засідання у Білому домі

У Instagram дуже важлива комбінація красивої картинки, легкої подачі та швидкості. З найбільшою ймовірністю виграє 15-секундний анонс історії про флористику.

Сім «слабких місць» зйомки початківця:

- відео надто довгі за хронометражем: тривалість перевищує 3, 5, 10 хвилин. Таке відео частіше «гортають»: початок, середина, кінець, а не дивляться від початку до кінця;
- в багатьох відеороликах взагалі немає монтажу: глядач бачить ролик знятий одним довгим планом, який набридає вже через 10 секунд;
- у відео невпорядкований звук: низький рівень голосів, відсутня музика;
- у відео відсутні крупні плани, все знято на середніх та загальних планах. Великі плани найбільше приваблюють глядача – вони допомагають роздивитися деталі обличчя героя, зрозуміти його риси характеру, настрої, завдяки крупним планам передаються емоції;
- режисери-початківці занадто захоплюються спецефектами і переходами, вважаючи, що чим більше їх буде, тим крутішим буде відеоролик, втрачаючи при цьому почуття міри;
- під час зйомки на смартфон, не варто тримати гаджет у вертикальному положенні – тільки горизонтально.
- якщо тримати камеру в руці, то глядач бачитиме те, що відбувається з дивного ракурсу, ніби трохи знизу нагору, так само і, якщо встановити камеру на підлозі.

Для розуміння принципів монтажу дітей можна познайомити з відеопрезентаціями та навчити працювати з комп'ютерною програмою **PowerPoint**. Ця програма дозволяє робити титри, переходи між окремими слайдами, і, навіть, створювати анімацію і додавати звуки з бібліотеки. Після оволодіння PowerPoint можна переходити до вивчення застосунку **Inshot**, який дозволяє обрізати відео, видаляти непотрібні, невдалі епізоди, поєднувати відео та зображення, міняти епізоди місцями.

На *практичних заняттях* спробуйте разом з дітьми змонтувати відеоролик і для закріплення навичок запропонуйте їм зняти короткий відеоролик з предметом та змонтувати його самостійно.

Коли основні навички монтажу засвоєні, можна ще додати аудіоряд. Діти мають розуміти, як звучи та музика можуть змінювати сприйняття роліку. Варто підготувати для презентації дітям кілька відеороликів з різним озвученням, так, щоб відеоряд сприймався по-різному. Знайдіть разом з дітьми застосунки для мобільного телефону та сайти, де можна знайти різні звуки та музику, та завантажте програму для монтажу аудіоряду.

«Золоті правила» відеозйомки:

- Варто послідовно **змінювати плани**. Використовувати загальний план, щоб відповісти на запитання «де?» відбувається подія. Середній план покаже, що головний герой робить, з ким він зараз. Крупний план – найпростіший спосіб вказати ким є герой відео-оповідання. Зрештою, великі плани деталей розкажуть глядачеві купу характерних уподобань героя.

- **Головним об'єктом зйомок має бути людина**. Це те, на кого переважно любить дивитися глядач.

- Ніколи не треба знімати героїв зі спини та варто намагатися не знімати у профіль. Глядач повинен добре бачити обличчя та особливо очі героя.

- Найприродніший ракурс вийде, якщо техніка перебуватиме **на рівні очей моделі**.

- Під час панорамного відео варто уявляти, що об'єктив камери – це очі людини.

- Пересувати камеру треба плавно, без різких рухів, по прямій лінії. Не варто переміщати її слідом за об'єктом, нахилити або обертати, інакше глядачам гидко дивитиметься ролик.

- У деяких випадках краще встановити камеру на штатив або монопод.

- Можна «підказувати» глядачам, у якому напрямку слід дивитися. Можна додавати і словесні підказки, але набагато цікавіше використовувати різні звукові та світлові прийоми.

- Треба дати глядачам час роздивитися кожний кадр. Сцени не повинні змінювати одна одну надто часто.

- Користувач вперше бачить кожне місце, де відбувається дія, тому йому потрібен час, щоб розібратися у тому, що відбувається – нехай глядач озирнеться, а потім можна змінити кадр.

- Як не схибити з фокусом під час відеозйомки? Треба не знімати відео в режимі автофокусування – важливо опанувати ручний режим фокусування. Чим більше значення діафрагми, тим більша глибина різкості. При гарному освітленні треба встановлювати $f/22$ і практично всі об'єкти залишаться у фокусі. Якщо об'єкт рухається – треба слідкувати, щоб відстань між камерою і об'єктом завжди зберігалася однаковою.

- Перефокусування можна використовувати як художній прийом. Спочатку фокус на ближньому об'єкті, а потім можна плавно перевести його на більш далекий об'єкт.

Корисними та цікавими для дітей будуть заняття з управління швидкістю відеоряду. Варто придумати такі завдання – теми для *самостійної роботи* гуртківців, щоб їм було цікаво «гратися» з уповільненим и пришвидшеним режимом відео. Також треба окремо розглянути можливість уповільнення та пришвидшення знятого відео під час монтажу.

І, звісно, освітлення під час відеозйомки грає не меншу роль ніж під час фотографування. Після модулю «Світ зображень» діти вже знайомі з різними видами освітлення – природнього та штучного. На *практичних заняттях* експериментуйте з різним освітленням, відблисками, відображеннями.

Дитина має знати, що під час зйомок на повітрі найкраще **освітлення** вранці і перед заходом сонця – в такий час м'яке світло, адже важливо щоб не було різких переходів між тінню та світлом, що може дати небажані ефекти. Якщо зйомка вдень – шукаємо тінь і знімаємо в тіні. Відеоряд захоплює, якщо задній фон і об'єкт приблизно однаково освітлені. При хмарній погоді – майже ідеальне освітлення.

Коли зйомка відбувається у приміщенні, треба розташувати об'єкт зйомки під кутом 45 градусів (30-60) від вікна. В такому випадку об'єм відеоряду буде за рахунок тіні. Небажаною є зйомка з одночасним природнім та штучним освітленням. Це пов'язано з різною теплоотою різного освітлення. Об'єкт для кращого сприйняття треба розташовувати на відстані від заднього фону.

Контрове освітлення (коли світло розташовано позаду об'єкта) надають відеоряду настрій. Контрове освітлення – це коли джерело світла знаходиться за об'єктом зйомки. Основна особливість контрового освітлення – те, що створюється яскравий ореол навколо об'єктів. Також контрове освітлення називають контражур. Обговорюючи з вихованцями гуртку різні види, кути освітлення тощо, важливо навести їм приклади зйомок з різним освітленням у вигляді коротких відеороликів і надати можливість їм самим зробити відео з різним освітленням.

Основний рівень. I рік навчання.

Перший рік навчання основного рівня спрямований на *підготовку дітей до ведення відеоблогу* (влогу). **Метою** є оволодіння навичками використання відеокамери, монтажу відеороликів, а також навичками саморегуляції за допомогою, художньої творчості, медіаторчості та тілесних вправ задля подолання наслідків воєнної травматизації та медіатравматизації.

I тому це час для знайомства з *відеокамерою* та *додатковими пристроям для відеозйомки*. Деякі з них – наприклад, штатив, діти вже знають із занять з фотографії. А от «петличку» та направлений мікрофон для розмовного відео їм варто спробувати застосувати на *практичних заняттях*, як й кільцеву лампу та стабілізатор коливань камери. Варто потренуватися використовувати різні об'єктиви та розуміти, для якої зйомки кожен з них призначений.

Запис відеоблогу передбачає застосування двох варіантів зйомки. Перший: нерухома фігура влогера – так зване відео в стилі «голова, що говорить». У такому відео камера має бути спрямована на людину і перебувати у нерухомому положенні. Відповідно, завдання штатива – тримати камеру на потрібній висоті та під потрібним кутом. І хоча можна підкласти стопку книг чи якихось коробок, набагато зручніше і надійніше закріпити камеру на штативі.

Другий варіант – відео, які зняті під час руху ведучого на прогулянці в парку, в місті тощо. Знімати без штативу за таким сценарієм – заняття, що сильніше стомлює ніж під час зйомки зі штативом. Адже без штативу доводиться тримати руку досить високо, щоб отримати правильний кут для зйомки. Це вимагатиме витримки, особливо, якщо використовується важка

камера + об'єктив, а не смартфон. Штатив також допоможе тримати пристрій під потрібним кутом без особливих зусиль, не викручуючи при цьому зап'ястя. І, найголовніше, штатив допоможе отримати набагато плавніше відео. Для зйомки «на ходу» підійдуть як компактні штативи, так і стедіками (з цими приладами гуртківці також можуть познайомитися).

Залежно від типу відео також відрізнятимуться *вимоги до штативу*. Для «сидячих» відео потрібен міцний штатив, який легко регулюється по висоті і який складно перекинути, якщо випадково зачепити. Для відео на ходу основними вимогами будуть компактність і легкість. Для обох типів відео важлива висота штатива. Але якщо для «сидячих» все залежатиме від того, на чому встановлений штатив (підлога, стіл), то для відео на ходу, у будь-якому випадку діє правило – чим компактніше, тим краще. Найкращий вибір штативу для відеоблогінгу – настільний штатив, з можливістю скласти його «ноги», щоб використовувати як ручку для зйомки на ходу.

Інший варіант стабілізації відео під час зйомки «на ходу» – використання *стедікамів* (ручні осьові стабілізатори). Стабілізатор застосовується, щоб рух камери був плавний, він компенсує мікрорухи людини, яка тримає камеру у руках. Стедікам в першу чергу потрібен для зйомки на ходу, але деякі моделі можуть бути додатково оснащені невеликими триногами (зазвичай опціональними), які дозволяють ставити їх на вертикальну поверхню. Саме стедіками дозволяють досягти особливої плавності відео під час ходьби, зокрема, якщо камера з об'єктивом забезпечують недостатньо стабілізації.

Основною вимогою *до освітлення для відеоблогінгу* має бути його ефективність. Сам влогер має бути центром уваги аудиторії, при цьому уникаючи непривабливих тіней на обличчі. Для цього можна використовувати як велике студійне світло, так і компактні LED-освітлювачі. Цікавим варіантом для відео, в якому більшу частину часу займає розмова на камеру, буде *кільцевий освітлювач*, який створює незвичайний ефект ореолу в очах блогера і надає м'який, розсіяний світ.

Об'єктиви міняють градус і фокусну дистанцію. Познайомте дітей з «Риб'ячим оком», який є необхідним там, де немає можливості відійти на певну відстань (щоб все «влізло» в кадр), зробити з маленької кімнати велику; макрооб'єктив важливий під час зйомки деталей.

Отже, в *базовий набір відеоблогера увійде* компактний штатив і настільний LED-освітлювач, а для зйомки більш складного відеоматеріалу можна додати стедікам і освітлювач з можливостями модифікації

світлового потоку. Також набір відрізнятиметься від того, чи це зйомка на ходу чи відео в стилі «голова, що говорить». Для варіанту, коли влогер сидить і розмовляє, краще використання стедікама або штатива з гнучкими ногами і компактного некамерного світла. У випадку зйомок під час прогулянки можна використовувати звичайний штатив разом із менш мобільними варіантами освітлення.

Після ознайомлення з теорією використання різних аксесуарів для покращення зйомки на *практичних заняттях* запропонуйте вихованцям спробувати різні способи використання штативу – як лелеки, монопода, плечового упору, стабілізатора тощо. Запропонуйте експерименти з різними світловим обладнанням та макрозйомкою.

Також професійний відеоблогер має знати свій *правовий статус* і розуміти, як захищати свої *авторські права*, де дозволено і заборонено фільмувати.

Під час вивчення теми «*Композиція кадру відео*» обговоріть з вихованцями *типи переходів між епізодами*, які можна застосувати – по звуку, по світлу, по руху, і по акценту уваги глядача. Спробуйте разом зняти відео з різними переходами між епізодами:

- 360 градусів по небу чи по землі – перевернути смартфон і розпочати наступний епізод, знов перевертаючи камеру,
- «по-чорному» – наблизитися і віддалитися від об'єкта,
- «тряска»,
- «звук» – наприклад, хлопок,
- «по руці» – проводимо рукою перед камерою.

Обговоріть з вихованцями *помилки відеокомпозиції* та наведіть приклади у вигляді зображень чи коротких відео.

- забагато об'єктів в кадрі,
- не виділений головний об'єкт, на якому має фокусуватися погляд;
- неправильне кадрування обличчя;
- замало чи забагато вільного простору;
- обрізані частини тіла по суглобах;
- невдало накладання силуетів;
- невдалі ракурси (наприклад, обличчя знизу, коли ніс здається кирпатим, видно ніздрі);
- ракурси, що спотворюють тілесний образ я людини;
- дерево, яке ніби росте з голови людини;
- об'єкти, що нависають на головним об'єктом зйомки;

- задній чи передній план, які відволікають увагу глядача від головного об'єкта зйомки;
- об'єкт, який «вибирає» на передньому плані (там немає нічого бути);
- розвал композиції;
- немає об'єму пейзажу (він завжди має бути з глибиною);
- немає об'єму людини (через фон чи світло);
- порушення рівноваги композиції;
- завал горизонту;
- невдалий нахил кадру (іноді нахил робиться спеціально, якщо треба, наприклад, показати рух);
- невдалий план;
- зайві деталі та прикраси у людини – об'єкта зйомки;
- спотворений силует людини (невдалий ракурс, некрасивий сміх, згорблена спина тощо);
- невідповідність емоцій людини фону, на якому відбувається зйомка.

Після засвоєння знань з відеозйомки із застосуванням різних додаткових приладів та розуміння побудови композиції кадру, можна переходити до вивчення монтажу відео за допомогою комп'ютерної програми Movavу. Програма проста в застосуванні, з інтуїтивно зрозумілим інтерфейсом. Вона дозволяє робити майже всі основні операції з монтажу відео: обрізка відео, видалення непотрібного, монтаж серії зображень, поєднання відео та зображень, «переходи» між окремими кадрами чи епізодами відео: хвиля, осколки, градієнт, змійка, витіснення, заміщення, пензлик тощо; кадрування (обрізка країв); кольорокорекцію (покращення та налаштування кольорів). За допомогою Movavу можна працювати зі швидкістю відео, його прозорістю, зробити появу чи зникнення відео, додати «шуми» та інші ефекти: тремтіння камери, «запаморочення», скручування, затемнення, розмиття, фігури, що літають, засвічення, мозаїка тощо.

Корисним для дітей на *практичних заняттях* буде опануваннями знаннями з наближення, віддалення, панорами відео і робота з додавання титрів, та інші експерименти з відео ефектами.

Програма Movavу також дозволяє працювати з озвучуванням: змінювати гучність, швидкість, зробити повільну появу чи зникнення появу та зникнення звуку, записати голос, видалити шуми. Експериментуючи з аудіоефектами діти мають зрозуміти важливість відповідності музики ритму відеоряду. Обговоріть з ними поняття «*біту*» та вставку переходів

(від англ. beat – удар, в широкому розуміння метроритмічна пульсація в музиці.).

Важливим є обговорення авторських прав на використання у відео музики, розміщеної в інтернеті, та політики youtube щодо використання авторської музики.

І наприкінці модулю пропонуємо знов звернутися до зйомки анімаційного фільму, цього разу – з терапевтичної метою. Якщо на початковому рівні навчання це було дуже просте відео, змонтоване з окремих фотозображень, то зараз діти мають засвоїти пластилінову анімацію. Монтаж також гуртківці мають зробити самі за допомогою, наприклад, програми Movavv.

Пластилін був обраний як матеріал, який найкращим чином сприяє відреагуванню сильних почуттів, пов'язаних з конфліктами та травмами війни, – страху, злості, відрази тощо. Пластилін часто використовується для психотравмованих людей, що не завжди мають можливості виразити свої почуття або ж наповнені страхами. Завдяки такій роботі відбувається відреагування негативних емоційних станів за допомогою маніпулювання з цим матеріалом, знижується вірогідність аутоагресії, насильства з боку дитини. Результатом роботи з пластиліном є зниження тілесної напруги, зміна емоційного фону, можливість «зустрічі» з неприємними переживаннями. Усвідомлення тілесних відчуттів у процесі роботи з пластиліном допомагає клієнту інтегрувати отриманий досвід.

Водночас пластилін не вимагає значних фізичних зусиль; сприяє створенню конкретних образів; яскраві кольори активізують фантазії та прояв спонтанності; цей матеріал дає можливість відтворювати у творчому продукті будь-які теми. Саме це посилює усвідомлення та відреагування емоцій і почуттів. Створені з пластиліну образи можуть досить легко і в будь-який час бути модифікованими, що надає можливості для змін і трансформацій, відчуття контролю над ситуацією та дозволяє на практиці здобути знання щодо права на помилку.

Ліплення з пластиліну оживлює сферу фізичних відчуттів (дотик, нагрівання, м'язова активність); дозволяє створити процес позитивного самопізнання, експериментування, творення, фантазії, гри; генерує нові моделі поведінки, активізує і підвищує самооцінку та впевненість в собі.

І етап – підготовчий – має на меті розробку ідеї, сценарію, режисури. На цьому є етапі визначаються герої майбутнього фільму. Наприкінці цього етапу кожен учасник групи має більш-менш чіткий внутрішній образ

майбутнього фільму. Ідею погоджено усіма учасниками групи. Таким чином, кожен має свій вклад в розробку сценарію. Тема має бути цікавою для старшокласників, соціально важливою.

Наприклад, пропонується дослідження індивідуальних асоціацій до слів «конфлікт», «цькування», «кохання». Можна запропонувати це дослідження у творчій формі – зліпити з пластиліну. Чи можна зліпити свою мрію, якщо б ця мрія була б... предметом, їжею чи квіткою. І потім об'єднатися в групи за схожістю образів. Або ж кожна мала група створює спільний пластиліновий образ на основі спільності асоціацій чи мрій. Коли міні-групи вихованців гуртку мають готові образи, вони в загальній дискусії намагаються знайти відповіді на питання, що сталося, коли всі герої зустрінуться в одному місці, виділяють ключові сцени майбутнього фільму. Вся група має досягти консенсусу, сценарій має бути спільною творчістю.

Другий етап створення анімаційного фільму – **зйомка** – є безпосереднім оживленням персонажів. Для зйомки можна використовувати звичайний фотоапарат, штатив. Знімальним майданчиком може бути стіл, на якому закріплено аркуш білого ватману. Освітлення краще застосовувати природнє, штучне освітлення дає більше тіней, але можливо і використання кільцевих ламп. Всі діти мають брати участь в трансформаціях та рухах героїв в кожній сцені фільму. Під час зйомки гуртківці вдосконалюють первинний сценарій – переробляють сцени, вносять доповнення до сценарію.

Серед основних правил зйомки, яких мають дотримуватися діти:

- одна секунда кінцевого продукту містить 24 окремі фотографії-кадри;
- в кадрі не має бути одночасних рухів кількох персонажів (одночасний рух на екрані є суб'єктивним сприйняттям глядача);
- камера має бути жорстко закріплена на штативі (а штатив – в просторі зйомочного майданчику) задля відчуття безперервності зйомки.

Монтаж анімаційного фільму (можна запропонувати як завдання для *самостійної роботи*) – **третій етап** роботи – відбувався за допомогою програмного забезпечення Movavi. Підбір музики та маніпулювання аудіорядом допомагає посилити певні почуття, розповісти про них голосно, або ж прошепотіти. Під час монтажу відбувається переосмислення травмівних подій і наділення травматичного досвіду новими сенсами. Без такого переосмислення посттравматичне зростання не є можливим.

Останній етап – **глядацький** – це презентація власного продукту аудиторії. У застосуванні зйомок анімації як терапії важливо, щоб процес

завершувався у повноцінному контакті із глядачем; співставленні власних почуттів, оцінці передачі задуму тощо. Екранний образ починає існувати не лише в уяві авторів, а набуває смислів, що надають йому глядачі. Відбувається діалог медіа-творця і глядача. Переживання власної екранної творчості як соціальної відкриває для учасників групи сутнісну цінність і значення екрану в сучасному житті.

Власноруч створені медіатвори є потужними стимуляторами активності складних психічних процесів в групі та суспільстві взагалі і породжують співтворчість. Йдеться не лише про створення, а й про творче сприймання створеного спільно продукту. Сприймання створеного власноруч чи кимось зі знайомих аудіо-візуального медіапродукту сприяє підвищенню рівня медіакультури. Глядач несвідомо створює власні асоціації з образами, побаченими на екрані, які відповідають його життєвому досвіду, і, таким чином, може впоратися з власними страхами, болючими переживаннями за допомогою способу, запропонованому в анімаційному фільмі. Навіть дорослі, дивлячись такі фільми, несвідомо ідентифікують себе з його героями, переживають за них, радіють разом з ними і горюють. Це відбувається саме тому, що «мультики» – це нібито дитяча забава, що приводить до певного занурення у світ дитинства і іноді – певного регресу.

Основний рівень. II рік навчання.

Метою цього модулю є ознайомлення гуртківців з основами роботи з професійною відеокамерою та професійними комп'ютерними програмами для монтажу, а також ведення і просування свого відеоблогу.

Почати модуль можна з усвідомлення підлітками важливості просування свого блогу. З цією метою наведіть вихованцям статистику застосування відео в рекламі та маркетингу:

- В 4 рази більше покупців оберуть подивитися відео замість читання тексту.
- 54% покупців віддадуть перевагу відео порівняно з фотографіями.
- 80 % споживачів запам'ятовують саме відеорекламу, і якщо на сторінці є відео, споживач проведе на ній на 88% більше часу.
- На сьогодні тривалість фокусування уваги знизилася до 4 секунд, але водночас потрапити на першу сторінку пошукових запитів в 2 рази більше шансів саме у сторінок з відеоконтентом.
- За прогнозами споживання відеоконтенту за рік зростає в 3 рази.

- В середньому споживачі проводять 40 хвилин на день переглядаючи відео.

- 81 % батьків дозволяє своїм дітям дивитися Youtube.

- Більше половини споживачів дивляться відеообзори.

Для просування свого відеоблога важливо розуміти структуру відео, що продає, і створювати короткі рекламні сюжети про майбутні відеоблоги, які враховують:

- мету,
- цільову аудиторію (стать, вік, що хочуть, про що мріють тощо),
- де саме розміщено відео (від цього залежить формат, тривалість),
- як просувати відео,
- який бажаний результат.

Структура відео, що «продає».

1. Початок має бути привабливий, такий, що інтригує, продає ідею. Треба викликати інтерес.

2. Сформувані бажання на основі інтриги, користі, неочікуваності (наприклад, задати питання, відповідь на яке глядач отримає або в кінці відео, або ж коли придбає продукт, подивитися відео, яке рекламується).

3. Чітко сформулювати, що саме глядач має зробити, просто і зрозуміло, але не прямим текстом.

Після цього вже можна переходити до знайомства з професійною відеокамерою. Важливо познайомити дітей з основними поняттями сучасних інформаційних технологій, пов'язаних з відео: прогресивна та черезрядкова розгортка, формати відео, способи стиснення відео, гіперфокальна відстань, пікінг та «зебра» тощо.

Розкажіть дітям / підліткам, що на сьогоднішній день існує дві технології виведення відеосигналу: **черезрядкова розгортка** та **прогресивна розгортка**. Вибір залежить від необхідності захоплення рухомих об'єктів і перегляду деталей зображення об'єктів, які рухаються. При прогресивній розгортці всі горизонтальні лінії відеоряду відображаються одночасно, що дозволяє уникнути артефактів на об'єктах, які рухаються, виключити мерехтіння і тремтіння «картинки». А при черезрядковій розгортці показуються поперемінно парні та непарні рядки. Черезрядкова розгортка зображень була розроблена для електронно-променевих телевізійних моніторів, що складаються з 576 видимих горизонтальних ліній стандартного телевізійного екрану. При побудові зображення екран «ділиться» на парні та непарні рядки і по черзі оновлює їх 30 разів на секунду. Невелика затримка між оновленням парних та непарних

рядків створює деяке викривлення зображення – «зазубреність». Викривлення обумовлено тим, що оновлюється тільки одна половина зображення, що рухається, а друга чекає своєї черги. Черезрядковий ефект можна частково компенсувати використовуючи деінтерлейсинг (Interlace (англ.) – черезрядковий).

Черезрядкова розгортка успішно використовується вже багато років в аналогових камерах, телебаченні, в домашніх відеосистемах і поки що підходить для більшості завдань. Хоча зараз скрізь починають використовуватися LCD- та TFT-монітори, DVD- та цифрові камери, тому було створено альтернативний спосіб виведення зображення – прогресивна розгортка. Прогресивна розгортка – на противагу черезрядкової – сканує картинку повністю, лінію за лінією, 16 разів на секунду. Для показу зображень на комп'ютерних моніторах немає потреби у надстроковій розгортці. Вони виводять зображення лінія за лінією, таким чином ефект мерехтіння практично відсутній. У системах спостереження деталізація рухомих об'єктів – наприклад, людини, що тікає, – може бути критично важливою. Щоб отримати максимум з цього типу розгортки, необхідний високоякісний монітор. Коли камера захоплює об'єкт, який рухається, чіткість окремих кадрів залежить від використовуваної технології.

Стиснення відео означає зменшення кількості даних цифрового відео. Базується на двох принципах:

1. надлишок просторової інформації присутньої в кожному кадрі;
2. надлишок часової інформації: переважна кількість кадрів подібні до попереднього та наступного.

Гіперфокальна відстань – це відстань, яка для вибраного діафрагмового числа відповідає передній межі різко зображуваного простору при фокусуванні об'єктива на нескінченність. Гіперфокальну відстань називають початком нескінченності для вибраного значення діафрагмового числа. Для кожного значення діафрагмового числа ці відстані відрізняються. Гіперфокальна відстань та глибина різкості важливо пояснити для створення пейзажного відео (і фотографії також).

Цифрові камери також оснащені декількома допоміжними засобами ручного фокусування, що полегшує визначення різкого об'єкта. **Пікове фокусування** (Focus Peaking) – це технологія, яка допомагає під час ручного фокусування. Вона в режимі реального часу відображає іншим кольором чіткі області зображення. Донедавна це був інструмент відеооператорів. Сьогодні пікове фокусування вбудовано в більшість камер. Функція відмінно підходить для швидкого підтвердження фокусування під час

зйомки на ходу та перевірки в ситуаціях, коли складно визначити фокусування – наприклад, при яскравому денному світлі або під час роботи з незручними положеннями камери. Focus Peaking працює на тому принципі, що найрізкіші області мають найвищий або піковий контраст, при цьому камера накладає білий або кольоровий відблиск на краї та текстури об'єктів на зображенні в режимі Live View, щоб наочно продемонструвати це.

«Зебра» (Zebra pattern) – це функція у фото та відеокамерах, що позначає на екрані ділянки кадру з підвищеною яскравістю у вигляді штрихування. Такий підхід застосовують для збереження єдиної яскравості тону шкіри у всіх епізодах за будь-яких умов освітлення.

Голландський кут є спеціальним прийомом в фотографії та відеозйомці, коли зйомка здійснюється знизу нагору, а всю композицію «завалюють» набік, під будь-яким кутом і в будь-яку сторону, якщо дивитися від лінії горизонту або нижньої сторони кадру.

Погляд під нахилом підсвідомо викликає дискомфорт у глядача, тому його можна використовувати таких випадках, коли важливо передати внутрішні переживання героя. При цьому персонаж може бути навіть під нахилом 90 градусів по відношенню до горизонту. Інакше цей спосіб побудови кадру називають «горизонт завалений». Найпростіше таким чином передати страх, агресію, божевілля, шок та дезорієнтацію на межі емоційного стану та сильних переживань. Зміна напрямку погляду глядача формує інші емоції ніж звичайна фотографія простору і може підкреслити його особливі риси, енергетику, життєдайність.

Прийом вигідно використовують для різноманітності діалогових сцен при чергуванні великих планів та «заваленою лінії горизонту», так званої «вісімкою». Специфічний ефект підкреслює підвищене відчуття напруги, тому часто використовується у сценах, де відбувається конфлікт між героями. При цьому герої візуально розташовуються таким чином по відношенню один до одного, коли видно їх відношення, наприклад, домінуючих героїв знімають з нижньої точки. Голандський кут також здатен підкреслити специфічні риси характеру героя, які оператор чи фотограф хочуть зробити основними для сприйняття образу. Специфічний «гострий» характер фотографічного прийому сприяє створенню ефектних кадрів. Такий прийом дає можливість створити відчуття свободи простору, вміщуючи в кадр перспективу і задній план. коли, а всю композицію «завалюють».

Для створення вдалого кадру потрібно нахилити камеру так, щоб композиція вийшла гармонійною, але не надто відрізнялася від реального стану речей. «Завалена» лінія горизонту між морем та небом та човни, що пливають вгору створюють відчуття нереальності того, що відбувається. Напрямок нахилу також має бути продуманим, і не дуже маленьким, інакше може виникнути відчуття, що фотограф помилився і змастив кадр через випадкову зміну прямого положення камери. Найкраще орієнтуватися на діагональ, яка простежуватиметься у кадрі під нахилом. Голландський кут розширює можливості стандартного застосування фотокамери, наголошуючи на свободі простору або відображаючи емоційний стан героїв кадру. Сильний нахил фотографії повинен бути виправданий і ретельно вивірений, щоб створити цікавий та ефектний кадр.

На цьому етапі навчання гуртківцям потрібно отримати досвід «екстремальної» відеозйомки – під час бігу, за умов поганого освітлення (наприклад, під час «блекауту»), ознайомитися з можливостями різних додаткових приладів для освітлення, навчитися управління світлом під час зйомки, експериментувати зі світовими ефектами.

Окремою темою в межах курсу буде зйомка інтерв'ю. І тут йдеться не лише про особливості зйомки людини, а і про комунікативні здібності інтерв'юера, вміння задавати питання, розговорити людину. В межах *самостійної роботи* діти / підлітки мають зняти інтерв'ю (можна запропонувати їм поспілкуватися з учасниками бойових дій, пораненими в шпиталі, це буде сприяти патріотичному вихованню молоді).

Дуже важливим є *груповий перегляд* знятих самостійно відеороликів-інтерв'ю, обговорення цим відео серед гуртківців та їх вдосконалення. Викладач при цьому має виконувати функції модератора обговорення, а не експерта. Це важлива складова виховання у дітей / підлітків здатності висловлювати свої думки, а також сприймати критику.

Переходячи до зйомок *тематичного відео* для гуртківців важливо опанувати знання з підготовки до зйомок: визначення основного задуму фільму, написання сценарного плану; для чого режисеру та оператору потрібне розкадрування; як передати характер людини на екрані та нащо потрібні грим та костюми (який одяг найкраще виглядає на екрані, які кольори чи малюнки на одязі є неприйнятними для камери); як досягти єдності слова, відеоряду та звуку. Можна запропонувати дітям / підліткам *самостійно* шукати відповіді на ці питання і розробити власні презентації для ознайомлення з ними своїх колег.

Перед початком зйомок треба сформувати в собі образ майбутнього кіно. Як тільки автор зрозуміє, чого хоче й для чого – все вийде! У режисера усередині вже крутиться **внутрішнє кіно**.

Також з урахуванням складностей життя у воєнні та повоєнні часи варто окремо обговорити з гуртківцями правила зйомок в громадських місцях.

Окремо треба обговорити **репортажну та документальну відеозйомку**.

Нульове правило документаліста:

- усвідомлення ситуації безпеки під час зйомок;
- виїжджати на зйомку як мінімум удвох;
- тримати ситуацію за спиною.

Правила для зйомки **якісного документального кіно**:

- Дай собі відповідь на запитання: що, де, коли, як.
- Ти можеш виступати як свідок подій, а можеш бути й провокатором.

- Знайди цікаву історію, а головне – зрозумілу людям.

- В кадрі мають бути герої, подія, реальний фон. Героями є навіть те, що оточує.

- Якщо хочеш правдивості – не втручайся в життя головних героїв, не змінюй реалій їхнього життя.

- Фільмуйте реакцію, емоції – вони важливі! Це розкриває характер героїв.

- Важливо стати непомітним під час зйомки, аби «не злякати життя». Тоді можна зафіксувати його природу.

- Перед зйомками зробіть дослідження: дізнайтеся якомога більше про героя.

- Вчіться комунікувати з героями (як проводити зйомку в публічних місцях).

- Зйомка повинна бути **горизонтальною** (формат ютуба). Якщо це сторіз для соцмереж (інстаграм, тік-ток – можна вертикально).

- Важливо знімати загальний або середній план.

Також важливо подивитися документальні ролики, перш ніж братися за документальну зйомку. Яскраві прикладу гарного відео є в проєкті «Будемо Жити»:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLQLBHnJQpO0MyqAzbO20jkXz14hKaaQZu>.

Крім того, вихованці мають усвідомлювати композицію майбутнього відеокадру, його початок та кінець, включеність емоцій, залучення аудиторії у відео, відповісти собі на питання, для кого цей фільм, яка його

аудиторія, чим можна зацікавити цих людей і як залучити до перегляду, змусити співпереживати персонажам. Важливим буде обговорення *«Золотого перетину» в кіно чи правила «трьох третин» у драматургії*, розуміння ними триактової будови п'єси та будь-якої драматичної події («зав'язка», «конфронтація» та «розв'язка»): експозиція та спалах інтересу (щоб показати читачеві чи глядачеві героїв, їхні стосунки та світ, у якому вони живуть; власне подія-катализатор того, що відбувається, і перепона для головного героя), ускладнення, обов'язкова сцена (драматичне питання, конфронтація чи розвиток дії, розвиток самого героя, набуття ним досвіду), кульмінація (сцена або послідовність сцен, в якій напруга історії доводиться до своєї крайності, і на драматичне питання дана відповідь) та фінал. Обговоріть, що таке тема та контр-тема; надзавдання та наскрізна дія, сюжетно-важливий об'єкт та як задіяти різні органи почуттів глядача.

Тут буде не зайвим познайомити гуртківців зі спеціальними кінематографічними прийомами. Наприклад, *саспенс* як традиційна форма переходу з одного простору в інший – це це художній ефект викликання особливого стану тривожного очікування, занепокоєння глядача під час перегляду фільму; те, за допомогою чого можливо занурити глядача у цей стан, як це відбувається у трилерах і у фільмах жахів (від англ. «suspense» – невизначеність, занепокоєння, тривога очікування, припинення). Обговоріть з дітьми якими засобами можна створити атмосферу саспенсу: операторська робота (несподівані кути зйомки, ефект «підглядання» камери тощо); музика і звукові ефекти (нервовий гнітючий ритм, використання незвичайних інструментів та ін); художнє оформлення кадру (незвичайність обстановки, підкреслення значущих деталей), а також численні акторські і режисерські засоби

Практичною роботою може бути зйомка під керівництвом викладача невеликого ролику у кілька камер (репортаж, відеокліп) у студії чи на пленері (наприклад, виступ вокаліста, танцюриста, фокусника, драматичного артиста, сцену зі спектаклю), використовуючи всі освоєні на заняттях прийоми. І, звісно, найвищим досягненням має стати *самостійна* зйомка тематичного відеоролику – від вибору та розробки теми, що особисто цікавить вихованця, розробки концепції до сценарного плану, розкадрування, організації зйомок, вибору локацій та власне зйомки.

Після теоретичного опанування теми, самостійної зйомки і перегляду власних фільмів у колі однодумців, врахування помилок, обговоріть з

гуртківцями помилки відеозйомки, які зустрічаються найчастіше у початківців. Це допоможе їм пригадати всі свої знання та структурувати отриманий досвід.

Останні заняття цього модулю можна присвятити знайомству з професійними програмами відео монтажу, а саме *Adobe Premiere* чи *Adobe Premiere Pro*, які є провідним відеоредактором взагалі у галузі роботи з відео. Вони дозволяють не лише швидко редагувати відеоматеріал вносити правки, що найкраще відповідають стилю та створювати професійні ролики для соціальних мереж і викладати їх в YouTube просто з програми. Програма має інтуїтивно зрозумілий інтерфейс, який виявляє передній план і центр зйомки.

Почніть знайомство з програмою з історії, інтерфейсу та можливостей *Adobe Premiere Pro*, згадайте вивчені раніше основні принципи монтажу і де завантажити *Adobe Premiere*, які технічні вимоги до комп'ютера та основні параметри програми. Діти / підлітки мають знати основні інструменти програми: імпортувати/експортувати та нарізати відео, як конвертувати відео в потрібний формат через *Adobe Media Encoder*, зробити налаштування кодованого, як працювати з масками та переходами – без «швів» закривати дірки у монтажі, легко відредагувати склеювання та налаштувати плавні та логічні переходи між різними сценами одного фільму.

Нагадайте складові частини фільму – кадр, план, сцена, склеки (*Cut, Dissolve, Fade In, Fade Out, Wipe, CG*) і покажіть як їх налаштувати та використовувати в програмі.

Особливу увагу приділіть налаштуванню інструменту «векторскоп» та основним інструментам та ефектам для корекції кольору (саме *Adobe Premiere Pro* дозволяє можливість легко та точно налаштувати кольори завдяки технології *Automatch*, що працює на базі технології штучного інтелекту *Adobe Sensei*), корекції зображення та зміни кольору на окремих елементах, змішуванню між собою окремих змонтованих сцен, зміні швидкості кліпу, дублюванню та редагуванню, роботі з планами, їх класифікацією та налаштуваннями.

Познайомте гуртківців з таймлайнами та їх налаштуваннями, з ефектом Кулешова з урахуванням відомих кінокартин і як правильно змонтувати та використати цей ефект моушн-шаблоном *MOGRT* і як налаштувати, редагувати і для чого використовувати *MOGRT*-файли. Важливо обговорити поняття «зсуви» та як їх уникнути. Діти мають

розуміти важливість роботи з гарячими клавішами та обробкою вихідних матеріалів.

Цікавою програма Adobe Premiere Pro є в роботі зі звуками. Можна обговорити класифікацію звуків та правила їх використання, як доречно додавати та налаштовувати звукові ефекти. Знайти можливості утворення динаміки картинки за допомогою додавання супутніх звукових ефектів. Можна також розібрати та налаштувати функцію Auto-Ducking для підстроювання гучності фонові музики, щоб звук на фоні не заглушував голос героя у відео.

В межах модулю не передбачається професійне оволодіння всіма інструментами Adobe Premiere Pro, але гуртківці можуть продовжити це в межах *самостійної роботи*.

Ми не випадково приділяємо в межах курсу так багато уваги **монтажу** (на кожному році навчання починаючи з монтажу анімаційного фільму, створенню відео презентацій до роликів в межах модулю «Світ кіно та відео»). Монтаж є дуже важливим як засіб подолання наслідків травмівних подій в умовах війни та поствоєнного відновлення. Інтеграція знімального матеріалу у цілісний образ, озвучування та музичне оформлення може, з точки зору психологічної допомоги в подоланні наслідків психотравматизації, розглядатися, як відновлення цілісного сприйняття світу після його фрагментації під час травмівної події. Велика кількість окремих фрагментів символізує зруйновану картину світу, який «розколовся» під час травмівної події. По шматочках за допомогою монтажу людина збирає цілісний образ, який має яскраві кольорові відтінки, відновлюється лінія життя травмованої особистості. «Наділення» персонажів голосом – озвучування – може розглядатися як «дозвіл» собі говорити про травмівні події, можливість розповісти про свої почуття іншим. Музика та маніпулювання аудіорядом допомагає дітям / підліткам посилити певні почуття, розповісти про них голосно або ж прошепотіти. Під час монтажу відбувається переосмислення травмівних подій і надання травмівному досвіду нових сенсів. Без такого переосмислення посттравмівне зростання не є можливим. Таким чином, монтаж є дуже важливим етапом на шляху подолання наслідків психотравмівних подій.

Модуль 4. «Я – БЛОГЕР»

Початковий рівень навчання

Орієнтовна тривалість модулю (24-30 годин).

Метою навчання на початковому рівні є знайомство з блогерством як феноменом і розвиток початкових навичок складання текстів для блогу. Модуль «Я – блогер» (початковий рівень навчання) присвячено феномену блогерства. Важливо розуміти, наскільки діти знайомі з блогосферою, чи є у них улюблені блогери, яких вони дивляться, слухають, читають, що саме викликає захоплення та інтерес саме до цих блогерів.

Розповідаючи про феномен блогерства, важливо наголосити, що істотний вплив інформаційно-комунікаційних технологій на соціум в цілому і на особистість зокрема став ще потужнішим після їх якісної зміни – коли *будь-хто може брати активну участь в інформаційних потоках*, інформація набула масового, загальнодоступного, економічного і політичного потенціалу. Створений простими користувачами контент завойовував глобальний інформаційний простір і став частиною засобів масової інформації. Це є найважливішою частиною *революційних змін в сфері ЗМІ* з початку 2000-х років. Крім того, інформація як цінність суспільства нового типу тепер визначається можливістю персоналізації, що задає нові грані самоідентифікації для її носія. Отже, основою розвитку інформаційного суспільства є процес створення медіаконтенту – медіатворчість.

Важливо розібрати з дітьми різні рівні *медіаактивності*:

До визначення медіа-активності ми підходимо з боку медіа-компетентності і розглядаємо її як складову медіакомпетентності особистості. Медіа-активність може бути описана через наступні критерії:

- **контактний**: час контакту з медіа та зразками медіакультури, активність споживання, взаємодії з медіа,
- **комунікативний**: активність спілкування (взаємодії) з іншими за допомогою медіа (в тому числі залучення до соціальних мереж) – медіатизоване спілкування,
- **когнітивний**: розуміння, аналіз, усвідомлення, оцінювання, фільтрація, селекція, класифікація медіаконтенту,
- **творчий**: створення нового медіаконтенту (продукування нових медіатекстів, включаючи самопрезентацію, наприклад, в інтернеті).

Також визначено три рівня медіа-активності:

- **пасивне сприйняття інформації** – споживацький рівень: перегляд телевізору, користування комп'ютерними програмами, мобільним телефоном, блукання в інтернеті без мети, дозвілля з мобільними та комп'ютерними іграми – не мережевими, медіатизоване спілкування обмежено, фрагментарно, медіаторчість відсутня взагалі;

- **середня активність** – реактивна діяльність: попередній відбір відео для перегляду, робота з електронною поштою, файлообмінними ресурсами, встановлення мобільних застосунків та комп'ютерних програм; мережева активність є дією (пошук інформації в інтернеті, знайомство з останніми новинами, поточною інформацією, аналіз та порівняння різних каналів інформації, завантаження фільмів, музики, користування послугами інтернет-банкінгу, замовлення услуг та товарів в інтернеті, тощо), активне медіатизоване спілкування, участь у мережових комп'ютерних іграх; творчі здібності проявляються в окремих видах діяльності, пов'язаної з медіа, але вони не носять яскраво вираженого характеру. Середня активність передбачає використання операцій довільного та опосередкованого запам'ятовування, узагальнення, встановлення відношень;

- **висока активність** – основою взаємодії з медіа є медіаторчість та розповсюдження продуктів своєї медіаторчості. Мимовільна фіксація слідів діяльності може стати об'єктом самоспостереження, самопрезентація повністю контролюється суб'єктом, можлива побудова близьких стосунків, тобто медіа стають для суб'єкта предметом його діяльності. До цього рівня активності відносяться такі дії як розміщення в інтернеті медіапродуктів, створення акаунтів, ведення свого блогу, сайтів, участь у форумах, конференціях, інтернет-обговореннях, спілкування в чатах.

Отже, найвищий рівень медіаактивності є творчий: основою взаємодії з медіа є медіаторчість та розповсюдження творчих продуктів за допомогою новітніх систем комунікації.

Внутрішня складність медіапростору потребує ще й групової активності, що виводить медіаторчість на ціннісний рівень. Стихійність та хаотичність зростання обсягів контенту в мережі викликає спонтанну самоорганізацію, збільшує згуртованість – тобто інтенсифікуються процеси групової динаміки. Домінування веб-платформ, що мотивують колективну співпрацю та взаємопідтримку (Wikipedia, Facebook тощо), демонструє готовність людей з усього світу ділитися ідеями через соціальні мережі та сприяє спільної творчості.

Сучасний інтернет характеризується активним розвитком системи блогів (блогосфери) і мережових сервісів. Саме блоги є однією з найбільш популярних і перспективних **форм інтерактивного зв'язку**, вони засновані

на обміні думками, можливості оцінювати і коментувати явища чи події. І саме за кількістю оцінок і коментарів визначається популярність публікації.

Важливо обговорити з дітьми феномен блогерства, що можливо зробити у формі дискусії, обміну думками.

Блог – регулярно оновлювана веб-сторінка, розміщена на сайті (блогхостингу) чи в соціальних мережах (Facebook), або на власному сайті, матеріали (постинги або пости) якої можуть містити тексти, фотографії, відео, розташовані, як правило, в зворотному хронологічному порядку. Тобто кожен пост в блозі – це короткий наратив автора з візуальним рядом чи без, який містить певне повідомлення чи роздуми на цікаву тему, або аналіз якогось феномену чи події. Зазвичай пост має назву чи автор застосовує *хештеги*, які поєднують пости з однієї тематики між собою.

Блогосфера – це сукупність усіх блогів як спільнота чи соціальна мережа, адже блоги є новим типом спілкування, а блогер – людина, яка веде блог, – ділиться зі своїми читачами (глядачами, «фоловерами») різного роду контентом. Блоги є важливим елементом користувацького контенту. Популярність блогів пояснюється не лише доступністю і дешевизною створення і функціонування програмного забезпечення і простотою роботи з ним, а й унікальною соціальною роллю блогу в різних комунікативних практиках. Поширеність блогів як форми комунікації пов'язана зі зростанням прагнення людини до *самовираження*, до самостійного формування свого кола спілкування і вибору джерел інформації.

Якщо порівнювати блоги з іншими форматами мережевої комунікації, то можливості для самовираження під час створення блогів є максимально широкими через відсутність тематичних, текстуальних чи будь-яких інших обмежень у спілкуванні. Блогерство дозволяє використати будь-яку форму, не має обмежень в обсязі, кількості постів, блоготворчість необмежена у часі ані написання посту, ані його читання чи коментування.

Популярність блогів пояснюється не лише доступністю і дешевизною створення і функціонування програмного забезпечення і простотою роботи з ним, але також і унікальною соціальною роллю блогу в різних комунікативних практиках. Серед електронних медіа блоги можна розглядати як потужні альтернативні і незалежні джерела інформації, новин і як засіб вираження громадської думки (там само). Конкуренція в медіасфері постійно зростає, і блогери сьогодні намагаються працювати як професійні журналісти. ЗМІ залучають блогерів до співпраці, і блогери між собою змагаються за увагу аудиторії.

Метою блогерства є **комунікація**, що реалізується за допомогою надання **інформації** та **встановлення контактів**. **Стратегії комунікації** в блогах можна визначити, наприклад, через такі **цілі**: а) обговорити певну тему; б) викласти суть проблеми; в) отримати різні точки зору на надану інформацію; г) пояснити свою позицію з приводу тієї чи іншої ситуації; д) врахувати інтереси, специфіку мислення, індивідуально-психологічні особливості і соціальний статус аудиторії; е) створити нові або підтримати вже налагоджені контакти; ж) провести вільний час.

Розрізняють наступні **види блогів**:

- блог-щоденник (записи, фото, аудіо, відеоматеріали життя автора, те, що його цікавить та хвилює);
- творчий блог – місце розміщення своїх творів;
- блог як форум з метою організації дискусій;
- рекламний блог;
- блог як концептуальний проект (*Сенченко, 2015*);
- інформаційний блог;
- освітній блог;
- розважальний блог.

Цей поділ дуже умовний і спрощений. Якщо розрізняти блоги **за автором**, то вони можуть бути індивідуальні (особисті) чи колективні, авторські чи створені під псевдонімом, створені зовсім різними людьми або ж корпоративні – коли автори працюють в одній організації. Можна розглянути блоги з точки зору **формату подачі матеріалу**: авторський тематичний текст, щоденні короткі новини, моніторинг (аналіз) з посиланнями на інші сайти (чи певний контент). Також можна розглянути з дітьми типи **блогерів** з точки зору їх **потреб та мотивації**: блогерів-ботів, блогерів-пророків, блогерів-громадських діячів тощо.

Також можна розрізняти блоги **за модальністю медіа**: наративні (текстові), аудіальні (підкасти та музичні блоги), візуальні (відеоблоги та фото, наприклад, Інстаграм та Ютуб) та змішані. Обговоріть з дітьми спільне та відмінності блогів та **відеоблогів** (влогів), які останнім часом набувають популярності. Завдяки застосуванню відео влогер має більше можливостей для самовираження, хоча найбільшою відмінністю влога від блогу є його переважно функціональна спрямованість. Фахівці радять робити комбіновані блоги, які містять і текстові дописи, і відеороліки. Один пост може містити і текст, і відсюжет. Змішані чи комбіновані скоріш привернуть увагу. Питання «чому так» можна обговорити з дітьми в дискусії.

Блог в змістовному плані часто є літописом життя автора, описом його абстрактних міркувань з питань та тем, які його цікавлять. Швидкість, охоплення, анонімність та взаємодія надає основу для ведення блогу. Блоги часто порівнюються з особистими *щоденниками*, але вони відрізняються публічністю і можливостями коментування, вони ніби розмивають межі між приватним та публічним, що може викликати певні суперечності та парадокси. Особливістю ведення блогів є *перетин приватного та суспільного*. Тобто блог – це напівприватний і, одночасно, напівпублічний простір. Наратив блогу містить пережитий і безпосередній досвід і надає можливість великої аудиторії, навіть не знайомій автору, доторкнутися до того, чого вони не відчували самі. Так відбувається побудова групової ідентичності.

Тут можна провести паралелі з веденням щоденників письменників, вчених, людей мистецтва. В презентації варто навести приклади з щоденників відомих людей, опублікованих після їх смерті, та обговорити повагу до приватного життя кожної людини. Варто ініціювати дискусію і обговорити питання: навіщо їм було вести щоденник? Які функції він виконував в житті людини? Які якості завдяки веденню щоденника розвиваються?

Таким чином ми підходимо до питання необхідних блогеру *знань* та *навичок*. Серед них – навички журналіста, письменника, оратора, відео- і фотооператора, базові знання в області графічного дизайну, реклами і маркетингу, ораторська майстерність тощо. Тут нам в нагоді стане досвід вивчення перших трьох модулів.

І важливим є розуміння дітьми того, що сучасній блогер має розвинути певні *психологічні якості* – толерантність, здатність до підтримки контакту з аудиторією, стійкість до стресів та навички адекватного реагування на відгуки.

Часто, звернувшись до блогерства як до дозвілля чи розваги, людина починає сприймати це як важливу діяльність, частину свого життя, приділяти блогу багато часу. Під час ведення блогу автор має безмежні можливості для творчості та саморозкриття. Сама форма блогу – *форма есе* – дозволяє висловлювати суб'єктивні позиції, свої почуття та оціночні судження. Обговоріть з дітьми, що це за форма, чому вона підходить для блогу, чим вона відрізняється від інших літературних жанрів.

Важливим на першому році навчання в гуртку «Медіаторчість та блогерство» є почати розмову про вибір теми, тематики і проблематики майбутнього блогу кожного гуртківця. Що важливо?

- Вибрати унікальність.
- Займатися тим, що вас цікавить.
- Люди люблять читати про людей.
- Не лізти в прямі політичні питання.
- Візуальне оформлення: зацікавити людину одним скроллом.

Треба також обговорити з дітьми відомі **соціальні мережі** для створення блогу: Facebook (можливість додавати фотографії, відео, посилання, цікаве прев'ю, фотка, індивідуальна сторінка може використовуватися як блог і є можливість створити колективну сторінку), YouTube (має гарну інтеграцію, монетизацію, лише відео), Instagram (для фотографій та відео, найкраща для продажів), TikTok (короткі відео, для розваг).

Обговоріть з дітьми також види заголовків – фактичний (відповідає на питанням «що сталося?»); образний (звична структура фрази ламається і з'являється гра слів), заголовок-кліше. Інтернет любить фактичні заголовки.

Практична робота в межах теми передбачає створення текстів, заголовків, дискусії, ігри в асоціації, а як завдання на літо можна запропонувати дітям створення ідеї власного блогу.

Основний рівень. I рік навчання.

Основний зміст.

Метою навчання на цьому модулі є оволодіння власне блогерською діяльністю, створення та розкрутка дітьми власних блогів, розвиток початкових навичок створення журналістських текстів.

Передумовами виникнення блогосфери є: безпрецедентне падіння довіри до ЗМІ; розповсюдженість «джинси», через що вони втратили прибуток і були «демасифіковані», поява спеціалізованих ЗМІ (новинних, спортивних тощо), спрощення виробництва інформації споживачем і широке застосування засобів зв'язку в бізнесі (за Елвіном Тоффлером). Інтелектуальна революція – побудова постіндустріального суспільства, в якому спостерігається велике розмаїття субкультур і стилів життя.

Інформація може замінити величезну кількість матеріальних ресурсів і стає основним матеріалом для робочих, які вільно об'єднані в асоціації.

Отже, за умов розвитку інформаційного суспільства з технічними інформаційно-комунікаційними технологіями поява блогерства була невідворотною. Адже, провідною метою блогерства є **комунікація**, що реалізується за допомогою надання **інформації** та **встановлення контактів**. Завдяки блогам люди починають існувати не ізольовано один від одного – між ними встановлюються міцні соціальні зв'язки і виникають прихильності.

Блоги дають змогу **структурувати діяльність людини, переживання чи думки в часі**. І саме це дозволяє інтегрувати минулий і сучасний досвід, що є потребою, глибоко вкоріненою в людській психіці. Ведення блогу – це акт «переписування себе» через взаємодію з аудиторією.

Блог можна розглядати як механізм **відбудовування і зміцнення «Я»** у віртуальному середовищі, тобто ідентичності блогера. Сучасне блогерство – це, насамперед, **власна позиція** та **світогляд**. Це **особистісний стиль наративу**, за яким автор та його авторські блоги упізнаються серед інших.

Таким чином, можна узагальнити **функції блогу**:

- комунікація: згуртування, встановлення і утримання соціальних зв'язків,
- розваги,
- творчість,
- рефлексія та структурування емоційного та когнітивного досвіду людини,
- самовираження, саморозкриття і самоактуалізація,
- самопізнання, саморозвиток, самовдосконалення,
- саморепрезентація, створення власного образу,
- самоідентифікація (в блозі, або у віртуальному просторі, зміцнюється і оформляється Его, уявне «Я» людини),
- соціальна активність (самопрезентація та самовираження шляхом впливу власними текстами на суспільну думку може розглядатися як громадська діяльність),
- політична діяльність,
- отримання підтримки.

Вже на рівні аналізу функцій блогу, можна стверджувати, що ведення блогу може стати засобом подолання наслідків травмівних подій та вирішення психологічних проблем, а також набуття певного рівня медіакомпетентності.

Функції блогу пов'язані з мотивацією його автора, заснованою на його потребах. Психологічні потреби ведення блогу можуть бути різні: потреба бути почутим та схваленим, задоволення від створення конфліктних дискусій шляхом публікації постів з проблемним та суспільно подразливим змістом тощо.

Позитивні аспекти ведення блогу:

- задоволення від наближення до ідеалу Я, передачі інформації іншим, відчуття власної корисності та зворотного зв'язку, і просто задоволення від творчості як процесу;
- розвиток та самовдосконалення автора блогу,
- відчуття досягнення, успіху,
- самовираження та самореалізація,
- отримання емоційної підтримки блогером, підвищення його самооцінки, віри у власні сили,
- розширення можливостей контактування.

Перевагами застосування блогерства з терапевтичною метою є можливість творчої експресії, звичність та доступність сучасних медіазасобів, полегшення встановлення контакту, отримання емоційної підтримки, відчуття приналежності до групи.

Блогерство може стати ***засобом саморегуляції та зниження стресу*** в умовах війни та відновлення після, засобом нарощування соціального капіталу та соціальної підтримки в складних життєвих обставинах, інструментом розвитку та підвищення самооцінки, встановлення та підтримки контактів та розвитку комунікаційної сфери дитини.

Обговоріть з дітьми питання, блогерство – це творчість чи конвеєр? Конвеєр, на якому працюють творчі люди. Блогер має отримати інструмент, яким потрібно регулярно користуватись. І на цьому «конвеєрі» можна випускати велосипеди чи «Мерседеси».

На другому році навчання, коли кожна дитина вже обрала тему блогу, можна переходити від написання тренувальних текстів без певної мети до наповнення власного блогу. Почати треба саме з обговорення тематики в колі гуртківців. Зворотній зв'язок надасть дитині розуміння, наскільки обрана теми цікава для інших. Дмитро Тузов – відомий журналіст та блогер надає такі поради початківцям:

- Використовуйте деталі.
- Використовуйте зацікавленість людей.
- Подайте «бекграунд»: інформаційний фон, історичні відомості, або інший фактаж про подію.

- Сформулюйте чітку позицію. Може бути як абсолютно об'єктивна подача, так й ваше ставлення.

- Висловлюйтесь точно. Цифри, географічні назви, дати, а не «багато - мало», «нещодавно» й ін.

- Дайте відповідь на питання: якби це була не моя стаття, чи став би я її читати?

Отже, *мета блогу* – це повідомити те, чого читач ще не знає, а *ідея блогу* – це

- власна ідея;
- те, чим дитина цікавиться і що є важливим;
- те, що відбувається зараз, людина стала свідком події;
- те, що вона може обговорювати (є знавцем і має бажання поділитись);

- містить унікальну інформацію, яку людина має;

- те, що є суспільно важливим.

Треба пам'ятати, що люди люблять історії, які легко приміряти на себе; завжди є реакція на будь-яке порівняння своєї країни з іншою; провокація підвищує кількість як читачів так й коментаторів.

І тут вже можна переходити к законам написання блогерських текстів. Блогер – майже письменник!

На *практичних заняттях* можна запропонувати дітям написати текст, застосовуючи принцип «перевернутої піраміди».

- Спочатку – найважливіший факт (преамбула).

- За ним – наступний найважливіший і т.д.

- Ближче до середини – «ядро» (абзац, який відповідає на питання «то й що?», «як це сталося?», «навіщо це нам знати?» – пояснення, чому це важливо (коротко розповідає, чому люди читають цей блог).

- Далі – цікаві факти, які можна скоротити, якщо у цьому буде потреба.

- Фінал (висновок). Абзац у фінальній частині можна присвятити думкам про те, що потрібно зробити для поліпшення ситуації або врегулювання проблеми. Доцільно зробити заклик на майбутнє.



І ще кілька порад для написання текстів:

- Абзац – це одна закінчена думка. 1-2-3 речення, не більше!
- Розбивайте текст на змістовні абзаци!
- Чергуйте великі й короткі абзаци, це зменшує монотонність сприйняття й візуально робить текст динамічнішим.
- «Подрібніть» абзаци, якщо це потрібно. Не пишіть суцільним текстом.
- Підзаголовки важливі.
- Цитати великими літерами.
- Люди люблять списки!
- Ключові слова додадуть переглядів.
- Вживайте ключові слова, на які «реагують» пошукові системи.

Але робіть це органічно, щоб не зіпсувати текст, й не викликати підозру у читача, що ви працюєте не на нього, а на систему.

Обговоріть з дітьми *лід*, його типи й особливості побудови. Лід – це продовження заголовку, коротка анотація суті матеріалу. 1-2-3 речення.

Фахівці з написання текстів пишуть, що гарний текст схожий на будинок, його ніби «складають» з інформаційних цеглин. А вся можлива фактура ділиться на чотири умовні складові. Залежно від того, як їх наповнювати, виходить нотатка, репортаж чи профайл. Перша складова – основний матеріал, головні факти та цифри (вся знайдена чи побачена на власні очі інформація, думки експертів чи свідків тощо). Друга складова – реактивний матеріал (від слова «реакція») – думки та емоції людей, яких стосується подія. Третя складова – енциклопедичний матеріал, або бекграунд – відомості, які потрібні, щоб читач поринув у контекст і побачив причинно-наслідкові зв'язки історії. І остання четверта складова – репортажні елементи: деталі і подробиці, все, що розкриває проблему і дозволяє читачеві її усвідомити. Автор цієї теорії – лауреат Пулітцерівської

премії та професор школи журналістики Університету Міссурі Джекі Банашинські.

В залежності від того, матеріалу якої складової більш обираємо тип матеріалу: якщо фактури багато, а новина термінова – це нотатка; якщо є конфлікт з великою кількістю учасників – проблемна стаття; якщо вдалося знайти багато деталей – вийде класичний репортаж.

Є ще один елемент тексту, який у західній журналістиці використовується дуже часто, а українській – майже ніколи. Він називається *nut graf* (від англійських слів «горіх» та «абзац») і відповідає на питання: а навіщо взагалі це знати? Як правило, ***nut graf*** йде відразу після ліда. Щоб його сформулювати, потрібно на секунду вистрибнути з наративу статті. Приблизно так: «Жили-були дід та баба, і була в них курочка Ряба. Знесла вона яєчко...» – тут варто поставити наратив на паузу і сказати, що взагалі-то з яйцями в цьому селі проблеми. Пояснюєте чому, а потім повертаєтеся до казки.

Також діти мають засвоїти поняття «макет», «верстка». Адже блог – це не лише зміст і текст, а ще й форма подання тексту, вид. Отже, розширюємо поняття дитини про шрифт та ілюстрації для блогу. Кілька порад блогерам-початківцям:

- Використовуйте стандартні шрифти Times New Roman, Arial, Calibri. Вони звичні, й комфортні для сприйняття. Не виористовуйте Comic Sans □
- Не пишіть речення капсом: це асоціюється з криком / рекламними прийомами й зменшує довіру.
- Рекомендований розмір шрифту: 12 – 14.
- Заголовок, підзаголовок й лід виділяємо більшим розміром шрифту. Лід можна виділити жирним/курсивом.

І тут саме час перейти до підбору чи створення фотографій для власного блогу. Не марно ж ми присвятили стільки уваги навчання мистецтву фотографування.

Поради від відомого Facebook-блогера Юрія Марченко (Кошмарченко):

- Насправді головне, що цікавить інших – це неймовірні історії, яскраві думки, оригінальний підхід.
- Прикрашайте блог: ілюструйте його фотографіями, відео й інфографікою (якщо це доречно). Це робить текст «живим», емоційним, й інформативним і справляє враження довершеності й досконалості.
- Вставляйте гіперпосилання на свої ж матеріали.

- «Інформаційний серіал»: велику тему можна розбити на серію постів. Підтримувати увагу, тримати інтригу. Не писати великі тексти на тисячі слів, бо це зменшує ймовірність, що їх прочитають.

- Люди мислять «скроллами» – це вже навіть не кліпове мислення – 3-7 секунд на те, щоб привернути увагу глядача. Короткий яскравий заголовок, інтригуючий лід, невеликі абзаци, картинки, відео.

Основний рівень. II рік навчання.

Основний зміст.

Метою є розвиток професійних блогів гуртківців та поглиблення навичок створення журналістських текстів різних жанрів.

На початку II року навчання основного рівня модулю «Я – блогер» важливо обговорити з дітьми мотиви створення блогу та етичні стандарти блогерства. Як співвідносяться професії блогера та журналіста? Яка роль блогера у формуванні інформаційного простору? Чому збільшується важливість блогерства під час війни та повоєнної розбудови країни? На що й на кого впливають блогери? Підлітки на третьому році навчання, які вже знають основи створення та редагування текстів, їхнього ілюстрування фотографіями, відео, мають власний блог – вже і мають свої відповіді на ці питання.

Мотиви створення блогу:

- інформування інших про свою діяльність;
- висловлення своїх думок;
- вплив на думки інших;
- пошук односторонців;
- отримання зворотного зв'язку;
- структурування, вибудовування, «відточення» думки шляхом вербалізації;
- пошуки себе;
- дозвілля, розваги, хобі;
- зниження емоційної напруги;
- слава, популярність (блогерів запрошують на «чай» президент, генпрокурор, міністри);
- вплив на події;
- формування «фан - клубу» й вдячної аудиторії;
- створення власного каналу інформації, на який посилаються інші медіа;
- монетизація (наприклад, відеоблогів на «Youtube»).

Дослідники розглядають блогерство не лише як новий вид професійної діяльності, а й як субкультуру, вид комунікації, інструмент побудови ідентичності, спосіб рефлексії. **Рефлексія** є необхідною складовою формування та підтримки ідентичності блогера, а сам блог – засобом подолання наслідків травмівних подій та вирішення психологічних проблем. Інтернет-щоденник для користувачів реалізує функцію самопізнання і несе ще й творчу функцію. Блог є заміною власного сайту і самореалізація проявляється в оформленні блогу і використанні різних технік самопрезентації в блозі. Деякі блоги можна інтерпретувати як створення мозаїчного портрету власного Я-ідеалу шляхом акумуляції в блозі тих культурних феноменів, з якими блогеру хотілося б вибудувати такий нормативний зв'язок. Під час ведення блогу автор має безмежні можливості для творчості та саморозкриття. Блогерство передбачає нескінчену кількість тем, які можуть бути розкриті, форм тощо.

Не зайвим буде і обговорити професійні **стандарти** журналіста і як вони стосуються блогерів:

- **Баланс думок, точок зору** – забезпечує всебічність та неупередженість висвітлення події. При висвітленні конфлікту необхідно надати слово та відобразити позиції всіх сторін конфлікту. При цьому сам журналіст має бути максимально неупередженим та не маніпулювати експертною думкою на користь однієї зі сторін (-).

- **Оперативність** – максимально оперативно та актуально висвітлювати події, проте не в збиток іншим стандартам (+)

- **Достовірність** – кожен факт, що подається у матеріалі, повинен мати ідентифіковане та надійне джерело інформації (ненадійними джерелами інформації є неверифіковані акаунти в соціальних мережах, або ж джерела, які себе скомпрометували); джерело може бути анонімне, якщо це суспільно важливий факт, а оприлюднення джерела може загрожувати його життю, здоров'ю чи професійній діяльності. При посиланні на дослідження необхідно вказувати «хто», «де» та «коли» його провів (+).

- **Перевірка джерел інформації** є одним із першочергових завдань Відокремлення фактів від коментарів – і знову журналіст має бути максимально незаангажований. Усі коментарі власне журналіста мають бути чітко відокремлені від фактів та коментарів експертів (-).

- **Точність** – ЗМІ мають поширювати лише правдиву інформацію. Ненадійність джерела інформації може призвести до поширення неточної та маніпулятивної інформації, що може зашкодити аудиторії ЗМІ. Особливу увагу варто приділяти іменам героїв, власним назвам, числам (+).

- **Повнота** – у новинах має бути відповідь на питання: що сталося, де сталося, коли сталося; до аналітики додається – чому сталося і до чого це призведе, а також коментарі експертів; до новин на сайтах також має бути дописаний бекграунд, у якому має бути зазначена передумова події, контекст події та пояснені складні терміни (+).

Зрозуміло, що одна з цілей блогерства – це саме висловлювання власної точки зору. Тому баланс думок не обов'язково представлений в блозі, як й думка самого автора. Також перевірка джерел інформації не завжди доступна блогеру. Але кожен блогер має свої внутрішні зобов'язання перед суспільством.

Цей рік навчання – коли всі гуртківці ведуть свої блоги – важливим є розкрутка. Але чому деякі блоги всі знають і читають / дивляться, а інші – так і залишаються в невідомості? Як «вимірюється» успішність блогу?

- кількість переглядів та коментарів;
- коли є реальний результат: блог вплинув на розвиток ситуації;
- вдалося вирішити конкретну проблему;
- блог цитують інші ЗМІ.

Тут важливо навести приклади ефективного блогу і обговорити з гуртківцями їх уподобання: чому, що саме робить блогер, який його індивідуальний стиль й творчий метод.

Просування блогу – важлива складова роботи блогера. Чому читач робить *перепост*? **Три причини**: 1 – текст про якості, якими він хоче володіти; 2 – текст виправдовує його слабкості; 3 – wow-фактор (це історії про щось надзвичайне, подвиги, на тлі яких більшість людей почуваються слабаками). Але тут є один секрет – якщо розповісти про те, що він є героєм, поки йшов до успіху, і які помилки він зробив, тобто показати його звичайною людиною, а не суперменом, читач буде в захваті.

Для підлітків, завантажених учбовими завданнями в школі важливим буде складати індивідуальний творчий план ведення блогу. Що краще – потижневе чи помісячне планування? Записник – найкращий помічник. Обговоріть з ними робочий блокнот блогера і основні правила ведення нотаток: як відбирати і впорядковувати матеріал, який необхідно занотувати; як і яку інформацію зберігати в ньому; можливі рубрики записника.

Закони композиції в літературі важливі для блогера. Гуртківці мають розуміти, що таке внутрішня й зовнішня композиція. Розрізняти типові засоби побудови композиції: антикульмінаційна, кульмінаційна побудови,

піраміда, кільце. Але для блогера важливішим є розуміння завдань блогерського тексту. Три завдання гарного тексту:

- **привернути увагу читача**, який живе у стані інформаційного передозу, коли захиститися від текстів важче, ніж знайти їх. Тому кожен абзац, кожна фраза має викликати реакцію «цікаво, хочу ще». Що приваблює насамперед? Зображення. Просто яскрава, смішна, двозначна картинка, фотографія – залежно від того, який блог. Першу ж фразу людина має ідентифікувати із собою. Як має виглядати перше речення, можна поставити себе на місце читача – який гачок чіпляє?

- **утримати увагу читача**. Багато блогерів намагається писати не так, як говорить чи думає, і постійно ускладнює текст. Це відштовхує читачі. Треба писати так, ніби розповідаєте історію другові. не ускладнювати. Можете також читати комусь вголос. Як додати статті динаміки? Пряма мова – не найкращий спосіб просувати свій блог. І про динаміку усередині фрази: не всім подобаються рубані короткі речення, і все ж таки не потрібно перевантажувати текст підрядними. Стара істина: якщо без чогось можна обійтися, викидайте. Це стосується і словесних «бур'янів»: вступних конструкцій, вказівних займенників. Треба добре почистити текст без втрати сенсу.

- досягти того, щоб людина **поділилася статтею**. Важливий момент: людина вирішує, чи зробити перепост не в кінці тексту, а в першій третині. Тому вдала структура — це зворотна піраміда, коли найцікавіше читач знаходить на початку.

Поговоріть також допомогти гуртківцям розвивати індивідуальний стиль. Стиль залежить від мети. Блогеру слід виробляти власний стиль (писати самому і читати інших). Блоги – для сміливих! Важливо писати про те, на що інші б не наважилися. І дуже важлива чесність – коли правду говорять у найризикованіші моменти, коли ваша думка може справити найбільший вплив.

Інформаційний стиль – це прийоми редагування, які допомагають очистити текст від сміття, наповнити його корисною інформацією і зробити лаконічним і придатним для читання, кращого розуміння. Отже, щоб текст виконував своє завдання, часто треба дещо прибрати, а дещо розписати ретельніше. Інформаційний стиль не стоїть в одному ряду з науковим, офіційним, художнім і публіцистичним стилем. Методи інформаційного стилю застосовні скрізь: в договорі, романі, статті, рецензії, науковій доповіді, рекламному плакаті, сценарії фільму або СМС-повідомленні. Його правила потрібно знати, але можна свідомо обирати, яких не дотримуватись:

- Бути турботливим, корисним і чесним. Турбота - коли текст якось покращує життя читачеві, вирішує його завдання.
- Власні висновки – найсильніші.
- Розповідайте історії, наводьте приклади.
- Заміняйте на одне слово (особливо це стосується анцеляризмів і формалізмів, які можна замінити одним простим словом).
- Одне речення – одна нова думка: не треба перевантажувати речення інформацією. Кілька думок мають бути розділені точкою.
- Пишіть розслабленими. Щоб виділитися, будьте щирими. Журнал Time змінив стиль і дав відповідні рекомендації журналістам: писати як блогер – про себе, свій досвід, відчуття, від першої особи; бути щирим, бути учасником подій, а не байдужим коментатором, зазирати всередину себе.

Окремо в межах модулю варто розглянути **класифікацію джерел інформації блогера**: офіційні й неофіційні, профільні й непрофільні, «живі» та «мертві» тощо (ЗМІ, ньюзмейкери, лідери думок, очевидці та свідки). Розгляньте інтерв'ю як метод збирання інформації та типові ознаки інтерв'ю, якими є:

1. завжди є мета бесіди – поширення для певної аудиторії;
2. інтерв'ю завжди діалог;
3. стиль – питання / відповіді;
4. інтерв'юваний – суспільно-значуща фігура (або експерт);
5. громадський характер розмови;
6. двоадресність – призначеність для інформування та впливу як на учасників діалогу, так й на аудиторію.

Цікавим може бути аналіз видів інтерв'ю: інтерв'ю-монолог, інтерв'ю-діалог, інтерв'ю-полілог, інтерв'ю-повідомлення тощо; Формалізовані й неформалізовані інтерв'ю; інтерв'ю інформаційні, проблемні, особистісні; та обговорення способів обробки і подання інформації в інтерв'ю. Діти мають розуміти, як здійснити підготовку й провести інтерв'ю: мета, вивчення теми, співрозмовника, підготовка запитань, домовленість про зустріч, місце й час бесіди, різні етапи бесіди тощо. Вдалі і невдалі запитання. Особливості підготовки, проведення і оформлення різних видів інтерв'ю. Також можна окремо обговорити круглі столи, прес-конференції, бліц-опитування, брифінги, ток-шоу.

Важливою розмовою може стати тема про спостереження, його види. Треба розглянути спостереження як метод збирання інформації, обговорити плюси та мінуси. Діти мають розуміти роль деталей для блогосфері і постійно практикуватися і розвивати свою спостережливість.

Серед інших жанрів можна теоретично розглянути *журналістське розслідування* як аналітичний жанр в блогосфері: його складові, елементи інших жанрів в розслідуванні, типи розслідувань, методи роботи над розслідуванням, джерела розслідування, систематизація, перевірка фактів.

Також підліткам може бути цікавим створювати блоги рецензій та анотацій, а для цього вони мають розуміти, чим анотація відрізняється від рецензії.

Головна відмінність рецензії від анотації – це *оцінка*. Анотація – це «короткий зміст», а рецензія – журналістський твір, який має на меті саме дати оцінку, позначити його важливість (чи ні), допомогти читачам чи глядачам визначитися з пріоритетами. Тобто рецензент має побачити в рецензованому творі те, що непомітно непосвяченому. А це важко зробити, не володіючи спеціальними знаннями в певній сфері (літературі, театральному житті, мистецтві, кіноматографії та ін.) Ці знання не може замінити звичайний життєвий досвід чи інтуїція. Рецензія повинна стислою за формою, ясною і зрозумілою для аудиторії, оцінка має бути аргументованою.

Також не можна оминати увагою і цікавість молоді до «прямого спілкування» у вигляді мікро-блогів (наприклад, в Twitter, TikTok), адже спілкування в підлітковому віці можна вважати «провідною» діяльністю людини. *Мікроблогом* називають різновид блогу, в якому дописи є маленькими за розміром – кілька слів чи речень, одне фото чи відеоматеріал. Мікроблог дозволяє спілкуватись з друзями, обмінюватись інформацією, створювати контент, зберігати власні файли, посилання та нотатки. У мікробозі як на власній сторінці користувач може поширювати контент, тобто кожен пост орієнтований на аудиторію читачів, які взаємодіють з постом – коментують, поширюють. Соціальні мережі як майданчики для мікроблогінгу набули поширеності завдяки відсутності будь-яких обмежень стосовно жанру, тематики та стилістики, проте існує ряд

правил, серед яких: заборона на порушення авторських прав, образливі, висловлювання в бік соціальних меншин, недотримання солідарності та толерантного відношення між користувачами та ін. Тобто можна казати про те, що мікроблог – це, в першу чергу, засіб комунікації.

Для формування блогера не зайвим буде і розвиток ораторської майстерності – ясність мовлення, міміка, жести, стосунки зі

співрозмовником тощо. Гуртківці мають розуміти, як впливати на слухачів – спілкуватися їхньою мовою, встановлювати зорового контакту. Як не боятися публічних виступів та камери. Можна обговорити в групі культуру мовлення і основи ведення дискусії, уміння ставити запитання і відповідати на них.

Ми вже наголошували на тому, що у підлітковому віці людині важливо знайти себе, визначитися з інтересами, відбувається професійна орієнтація. Працюючи з групою підлітків важливо не надавати їм готову для засвоєння інформацію, а спонукати думати, висловлювати власні думки, розмірковувати вголос. І для побудови ідентичності має бути зворотній зв'язок від однолітків. Тому засоби, за допомогою яких працює викладач на цьому модулі – **інтерактивні**. Інформаційні технології дозволяють відслідковувати прогрес і оцінювати знання в реальному часі. Спілкуйтеся з учнями в месенджерах, створюйте групи та чати для роботи над проєктами, використовуйте електронні розсилки та віртуальні виставки! Це справді неабияк пришвидчить темп роботи, що піде лише на користь і вам, і школярам. Також можна застосовувати різноманітні **ігри зі словами, ігри на асоціації**. Вони покращують пам'ять та увагу, розвивають логічне та креативне мислення, збагачують словниковий запас. **Сюжетно-рольові ігри** допоможуть навчитися грати різні ролі, висловлювати свою позицію, впливати на інших учасників і вести діалог. А ще – вирішувати конфліктні ситуації та знаходити компроміс. Також успішним вважається нам **кейс-метод** (розбір ситуацій), сенс якого полягає в розборі проблеми, випадку з реального життя, що мають кілька рішень та безліч альтернативних шляхів вирішення, які необхідно детально продумати.

Інформаційна епоха привела не лише до зростання інформаційних потоків, медіазалежностей, медіатравматизації, але й до нових засобів профілактики та подолання наслідків інформаційного перенавантаження і до виникнення нових форм допомоги особистості – медіа-арттерапії. Саме медіаторчість може стати тим джерелом відновлення і розвитку особистості та суспільства, який шукають фахівці психолого-педагогічного спрямування.

Омолодження аудиторії. **Особливості відеоблогів**
блоги зазвичай **публічні** або, як мінімум, доступні для певної кількості користувачів Інтернету. Тобто блоги доступні стороннім особам, які можуть висловлювати свої думки, що можуть відрізнятися від думки

автору блогу, в коментарях, вступати з ним в публічну полеміку. Це означає, що блогові щоденникові записи є не лише особистим психологічним переживанням автора, але ще й темою для обговорення будь-якого користувача веб-сторінки.

ЛІТЕРАТУРА

- Альберс, Дж. (2017). *Взаимодействие цвета* [Текст] : [классический учебник для начинающих абстракционистов. [пер. с англ. Динары Халиковой]. Москва : КоЛибри. 213, [1] с. : ил., цв. ил. ISBN 978-5-389-11725-9
- Андрієнко Л.Н. (1989). *Мы – коллеги. Формирование межличностных отношений в редакционном коллективе: опыт, проблемы.* 151с.
- Баришполець О.Т., Найдьонова Л.А., Мироненко Г.В. (2009). *Медіакультура особистості: соціально-психологічний підхід: Навчальний посібник.* Київ: Міленіум. 440 с.
- Вайзер Дж. (2010). *Сущность и техники фототерапии. Международный журнал арт-терапии «Исцеляющее искусство».* Том 13. №1. С. 18-36.
- Вартанов Г.І. (1989). *Короткий довідник газетного працівника.* Політвидав України. 173 с.
- Вільямс Р. (2019). *Анімація. Посібник з виживання.* ArtHuss. 384 с.
- Вознесенська, О. Л. (2020). *Арт-вітаміни від арт-терапевтичної асоціації: проєкт психологічної допомоги населенню під час пандемії COVID-19. Простір арт-терапії, 2020. Випуск 2(28). С. 4-21. URL: <http://mediaosvita.org.ua/book/art-vitaminy-vid-art-terapevtichnoyi-asotsiatsiyi-proyekt-psyhologichnoyi-dopomogy-naselennyu-pid-chas-pandemiyi-covid-19/>*
- Вознесенська О.Л. (2011). *Медіа-активність як фактор становлення особистості сучасного студента. Генеза буття особистості: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (19-20 грудня 2011 року).* Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство». Том 2. С. 18-25.
- Вознесенська О.Л. (2020). *Медіа-арттерапія як засіб подолання наслідків і профілактики психотравми: практичний посібник.* Київ: ФОП Назаренко Т.В., 2020, 124 с., вид. 2е: стереотипне, ISBN 978-966-97485-3-9.
- Вознесенська, О.Л., Сидоркіна, М.Ю. (2016). *Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник.* Вид. 2е: випр. та доповн. Київ: Золоті ворота. 198 с.

- Деркач, О.В., Мова, Л.В. & О.Л. Вознесенська, О.М. Скнар (ред.). (2017). *Енциклопедичний словник з арт-терапії*. Київ: ФОП Назаренко Т. В.. 312 с.
- Голубєва, О.Є. (2012). *Анімаційна студія у навчальному закладі*. Київ: Шкільний світ. 78 с.
- Голубєва, О. (2010). Екран як новий вимір психічної реальності. *Простір арт-терапії*. Випуск 2 (8). С. 22-32.
- Голубєва, О., Обухова Н. (2014). Маріонетка: ілюзія вибору. *Простір арт-терапії: ресурси зцілення: Матеріали XI міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції* (м. Київ, 3-4 квітня 2014 р.). Чуприков, А.П., Найдьонова, Л.А., Бреусенко-Кузнецов, О.А., Вознесенська, О.Л., Скнар, О.М. (ред.). Київ: Золоті ворота. С. 140-143.
- Гомперц В (2021). *Що це взагалі таке? 150 років сучасного мистецтва в ...* ArtHuss. 528 с.
- Гете, И.В. (1957). *Трактат о цвете. Избранные сочинения по естествознанию*. Москва: Изд-во АН СССР. 261 с.
- Горбачук В.Т., Зоц І.О., Романько В.І. (2002). *Основи журналістики*. Слов'янськ: СДПІ. 108 с.
- Григорян, М. (2007). *Пособие по журналистике. Права человека*. 192 с.
- Джармен, Д. (2017). *Хрома* (пер. Анна Андропова). Ад Маргинем / Ad Marginem 176 с. ISBN: 978-5-91103-384-2
- Еверетт, Д. (1989). *Учебный посібник репортера*. Київ: Index Промедіа. 23 с.
- Еймі, С. (2021). *Знайди свій стиль. Як створити персональний бренд в Instagram*. Vivat. 208 с. ISBN 978-966-982-308-3
- Журналістське розслідування: за матеріалами семінарів Ін-ту масової інформ. та ін.* (2004) (Київ). [Упорядкування Лазарева А., Чайка І.]. Ін-т масової інформації. 110 с.
- Зайцева, Ю.Е. (2007). Роль ведення інтернет-дневника в становленні індивідуальності. В *Личность и межличностное взаимодействие в сети Internet* / Под ред. Волохонского В.Л., Зайцевой Ю.Е., Соколова М.М. С.-Петербург: СПбГУ. С. 103 –116.
- Засорина, Т., Федосова, Н. (1999). *Профессия – журналист*. Ростов-на-Дону: Феникс. 318 с.
- Зверева, Н., Іконникова, С. (2021). *Зірка соцмереж. Як стати крутим блогером*. МонолітВіzz. 152 с.
- Иттен, И. (2018). *Искусство цвета*. Дмитрий Аронов. 96 с.
- Ильяхов, М., Сарычева, Л. (2016). *Пиши, сокращай: Как создавать сильный текст*. Москва: Альпина Паблишер. 440 с.

- Карлащук, В.И., Карлащук, С.В. (2007). *Цифровая фото- и видеотехника дома и в офисе: энциклопедия*. Москва: СОЛОН-Пресс. 384 с.
- Карпенко, В.О. (2002). *Журналистика: основы профессиональной коммуникации*: Навчальний посібник для студентів ВНЗ. Видавництво: Нора-прінт. 348 с.
- Келбі, С. (2021). *Фотокомплект (комплект із 2 книг) Книга 1. Цифрова фотографія. Фоторецепти Книга 2. Техніки професійного ретушування портретів для фотографів за допомогою Photoshop*. Фабула. 600 с.
- Колари, Ю. (2011). *Искусство видеосъемки с видеокамерами Canon LEGRIA*. 2-е изд. 64 с.
- Колошина, Т.Ю. (2001). *Марионетки в психотерапии*. Изд-во Института Психотерапии. 192 с.
- Кортни-Смит, Н. (2018). *Блог на мільйон доларів*. Альпіна Паблішер. 314 с.
- Лалин, А. И. (2003). *Фотография как...* Учебное пособие. Москва: Изд-во Московского университета. 296 с. ISBN 5-211-04456-8
- Мельник, Г.С., Тепляшина, А.Н. (2008). *Основы творческой деятельности журналиста*. Питер. 235 с. ISBN 978-5-9614-6689-8.
- Михайлин, І.Л. (2011). *Основы журналистики*. Київ: Центр учбової літератури. 496 с.
- Ошибки позирования: интерактивное методическое пособие*. (б. д.). Киевская Школа Фотографии. www.photoschool.ua
<https://drive.google.com/file/d/1k1aGS8pJfofAR60O-B9NXTBdw2b-6eqJ/view>
- Паламарчук С. (2008). *Основы цифрового видео*. КНТ. 112 с. (схеми, таблиці). ISBN 978-966-373-442-2
- Пожарська, С. (2001). *Фотомастер*. Москва: «Пента», 336 с. ISBN 5-88950-026-0 http://media-shoot.ru/books/Svetlana_Pozharskaya_-_Fotomaster.pdf
- Пол Д. (2007). *Цифровое видео: Полезные советы и готовые инструменты по видеосъемке, монтажу и авторингу* (пер. с англ. Осипова А.Ю.). Москва: ДМК Пресс. 399 с.
- Понс, Л., Уайт, О., Доусон, Ш., Гриффин, З. (2018). *Лучшие блогеры мира. Я ненавижу селфи. Друзья online. Как стать успешным влогером. Как выжить в старшей школе*. Форс Київ. 1280 с. ISBN 978-5-17-112149-5
- Попов, А.А. (2013). *Блогинг как форма профессиональной журналистской коммуникации*. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата филологических наук. Тверь: ФГБОУ ВПО «Тверской государственный университет».
- Поспелов Г.Н. (ред.). (1983). *Введение в литературоведение. Высшая школа*. 327 с.

- Путнэм, У. (2019). *Стань видеоблогером. Подробное руководство*. Москва: РОСМЭН. 128 с ISBN: 978-5-353-09065-6
- Синепупова, Н. *Композиція: Тотальний контроль*. (2020). ArtHuss. 240 с. ISBN 978-617-7799-26-8
- Синецкий, Д. *Видеокамеры и видеосъемкаю* (2001). Москва: А.Д.&Т. 197 с. ISBN: 5-89161-011-6.
- Сміт, Й. Г. (2021). *Коротка історія фотографії. Ключові жанри, роботи, теми і техніки*. Львів: Видавництво Старого Лева. 224 с.
- Тоффлер, Е. (2000). *Третя Хвиля* (пер. з англ. А. Євса). Київ: Вид. дім «Всесвіт». 480 с.
- Уорд, П. (2001). *Работа с цифровой видеокамерой. Уроки операторского мастерства* (пер. с англ. К. А. Костылева, Ф. Г. Хохлова). Москва: Мир. 301 с.; ISBN: 5-03-003418-8.
- Уэллс, П. (2005). *Цифровое видео для начинающих. Практическое руководство*. Ниола 21 век. 144 с. ISBN 5-322-00363-0
- Gurak, L.J., Antonijevic S. (2008). The Psychology of Blogging: You, Me, and Everyone. *American Behavioral Scientist*. Vol. 52. P. 60. DOI: 10.1177/0002764208321341
<http://abs.sagepub.com/cgi/content/abstract/52/1/60>.
URL: https://www.researchgate.net/publication/258122844_The_Psychology_of_Blogging_You_Me_and_Everyone_in_Between (дата звернення: 17.10.2020).
- Novotney, A. (2014). Blogging for mental health. *American Psychological Association*. URL: https://www.apa.org/monitor/2014/06/blogging?fbclid=IwAR2NU1Y80Xgv26Nw6_7VCLEP8AAVwnPZD5ROcdCzohC85TW1BLmv-Qz9Wus (дата звернення: 6.09.2020).

Електронні джерела:

[Art & Photography](#)

[Instagram](#)

[Masters of photographyDazed Art& photography](#)

[PhotoContestInsider](#)

[PhotoSpots](#) Інтерактивна карта

[World Press PhotoVSCOPhotographycourse.net](#)

[Соль: мировой опыт в журналистике и медиаменеджменте](#)

[Фотопроект «Українська фотографія»](#)

[FreeMind](#)

[55 бесплатный урок по монтажу видео в Adobe Premiere Pro](#)

Барашек и Кролень. <https://www.youtube.com/watch?v=8Sl-aBLR77k>

Буданова А. Обида. <https://www.youtube.com/watch?v=EK4Qty5ZvBs>

Мультфильм про страхи. <https://www.youtube.com/watch?v=YlhbGxIWxbc>

Мост. <https://www.youtube.com/watch?v=EW4nGA-Nd6M>

Розділ 6. Медіапсихологія та кібертехнології в освітньому процесі (*Чаплінська Юлія Сергіївна*)

Даний розділ присвячено інновації в освітньому просторі, темам медіа та кібер технологій. Ознайомлення з матеріалами, представленими у ньому, допоможе розширити уявлення сучасних педагогів про методологічні та технічні можливості забезпечення навчального процесу. Теоретичні концепції засновані на провідних західних та східних наукових розробках останніх років, переосмислених в рамках української концепції впровадження медіаосвіти, приправлені авторським баченням.

Розділ включає в себе п'ять розділів і висвітлює такі питання як: особливості фільманалізу в навчальному процесі та надає практичні навички і схеми роботи з ним; піднімає питання можливостей, переваг та нових підходів до медіаклубних занять; розкриває тему роботизації дошкільної та шкільної освіти, презентує класифікацію освітніх роботів; надає знання про освітніх ботів, їх програмування, внутрішню структуру та можливості використання в сучасній освітній практиці; формує уявлення про світову та українську імерсивну освіту.

Вступ. Сучасний світ невпинно прогресує у своєму розвитку. Роботизована домашня техніка, мобільні додатки із штучним інтелектом, кібогизовані іграшки – усе це реалії сучасного життя. Медіа та кібертехнології поступово, але невпинно проникають у всі сфери буття людини (робота, побут, навчання, розваги), змінюючи як їх самих, так і людський світогляд в принципі. Але в першу чергу це стосується дітей, оскільки більшість технологічних новинок, що випускаються у світ розраховані саме на них – розумні мобільні додатки, що допомагають з навчанням, чат-боти для пошуку інформації, ігри-симулятори з доданою реальністю, щоб було цікавіше, прилади, які дозволяють розмовляти з іноземцями не вивчаючи мови, роботи зі штучним інтелектом, що можуть замінити друзів, Youtube і Telegram канали, що просто пояснюють найскладніші речі. І для того, щоб допомагати дітям орієнтуватися в складному і мінливому світі, педагоги також мають йти в ногу із часом. Даний розділ присвячено різноманітним освітнім інноваціям, які можуть допомогти модернізувати освітній процес.

Даний розділ методичного посібника розроблений для однойменної програми підвищення кваліфікації вчителів і включає в себе п'ять модулів, що висвітлюють такі питання як: особливості фільманалізу в навчальному процесі та надає практичні навички і схеми роботи з ним; піднімає питання можливостей, переваг та нових підходів до медіаклубних занять; розкриває тему роботизації дошкільної та шкільної освіти, презентує класифікацію освітніх роботів; надає знання про освітніх ботів, їх програмування, внутрішню структуру та можливості використання в сучасній освітній практиці; формує уявлення про світову та українську імерсійну освіту.

Основною метою розділу “Медіапсихологія і кібертехнології в освітньому процесі” є формування уявлення про психологічні аспекти роботи педагога з новітніми медіа та кібертехнологіями, що покликані розширити арсенал методологічних можливостей викладачів.

Форми та методи занять: лекція (виклад теоретичного матеріалу наданого нижче), інтерактивні методи – обговорення/дискусії, фасилітація, мозковий-шторм, пошуково-дослідницька робота (інтернет-ресурси), аналітична робота в парах/групах, кейс-метод, підготовка проєктів та їх презентація.

Інтерактивні лекції – повідомлення нової інформації, що дозволить учасникам глибше зрозуміти ситуацію чи проблему, зробити висновки. Лекція можуть завершуватися колективним обговоренням чи короткою вправою, яка дає змогу практично застосувати набуті знання (Матійків, 2012).

Міні-дискусія (лат. *discussio* – розгляд) – обговорення спірних питань, вільний обмін інформацією, ідеями та досвідом – дає змогу з'ясувати різні точки зору, позиції присутніх щодо обговорюваної проблеми та сформуванню толерантне ставлення до них. Під час дискусії модератор допомагає групі максимально відкрито висловлювати свої думки. Дискусія корисна для вивчення досвіду всіх учасників групи та надання їм можливості зробити відповідні висновки. Результати групової дискусії, найважливіші ідеї рекомендується записувати на аркушах паперу й залишати на помітному місці (Матійків, 2012)..

Фасилітація (від англ. *to facilitate* – полегшувати, сприяти, допомагати) – процес колективного висловлення думок, розв'язання завдань, в якому ведучий виконує роль фасилітатора. Він керує процесом: сприяє встановленню конструктивної комунікації у процесі обговорення питань, спрямовує роботу учасників на пошук рішення, забезпечує дотримання норм взаємодії, інтенсифікує обмін інформацією й досвідом, активізує групу за допомогою запитань, реагує на висловлювання кожного учасника тощо. Процедура фасилітації дає кожному учаснику можливість стисло висловити думку з приводу поставленого запитання. Ведучий коротко резюмує почуте, виокремлюючи найголовніше. Наприкінці обговорення він підбиває підсумки (Матійків, 2012)..

Мозковий шторм або брейнстормінг – це метод генерації ідей, який заохочує до вільних висловлювань, допомагає швидко зібрати максимальну кількість думок і поглядів стосовно визначеної теми чи проблеми. Мозковий шторм проводиться у два етапи: на першому етапі формулюють ідеї, на другому – їх оцінюють. Ефективність мозкового шторму пояснюється тим, що у спільній роботі групи народжуються ідеї вищої якості, ніж при індивідуальній. Це відбувається тому, що ідея, яка на перший погляд видається непрактичною, допрацьовується, додумується і вдосконалюється колективним розумом. На другому етапі ідеї обговорюються, об'єднуються за категоріями та визначаються найкращі (Матійків, 2012).

Квест – це командна гра, де учасники шукають підказки, вирішують головоломки, ребуси. Найчастіше квести відбуваються на декількох локаціях. Квести допомагають актуалізувати знання у певній області, вміння працювати в команді та залученість, вміння швидко реагувати зовнішні стимули і знаходити нестандартні рішення у напружених ситуаціях. А також формування позитивних емоційних вражень. Квести можуть проходити як в офлайн, так і в онлайн форматах.

Підготовка проєктів – це активність за якої модератор пропонує тема, а учасники самостійно шукають інформацію та презентують результати через призму свого авторського бачення. Проводиться в кілька етапів: пошуково-дослідницька робота, з якої учасники проєкту збирають інформацію на задану тему; аналітична-робота, коли знайдена інформація трансформується у певну концептуальну модель, що відображається у формі Powerpoint-презентації; презентація, коли учасники проєкту презентують результати своєї роботи групі і отримують зворотній зв'язок. Важливим аспектом цього завдання є не тільки можливість збирати та аналізувати дані, формулювати варіанти, але й захищати власну позицію, відповідати на питання

аудиторії та сприймати конструктивну критику. Все це формує логічне мислення, навички самоконтролю та взаємоконтролю.

Модерація – це універсальний метод залучення учасників групи в процес вирішення поставленого завдання, сприяє досягненню мети з оптимальним використанням креативності кожного. Виважена модерація процесу заняття допомагає розглянути нове поняття, виробити однакове його розуміння, створити єдиний “обсяг понять”, свого роду одне інформаційне поле, що значно спрощує процес комунікації. Ведучий виконує роль модератора, який керує процесом: спостерігає за регламентом, забезпечує його дотримання; активізує групу за допомогою запитань; заохочує тих, хто виступає; систематизує матеріали, напрацьовані групами; робить робочі висновки, загальний підсумок. Ведучий формулює проблему, дає завдання учасникам (Матійків, 2012).

➤ *Зворотний зв'язок, рефлексія.* Більшість завдань передбачає використання зворотного зв'язку. Запитання після виконання учасниками групи певного завдання призначені для з'ясування ступеня засвоєння матеріалу та його розуміння. Ефективно застосовуючи засоби позитивного підкріплення – похвалу, позитивну оцінку, можна суттєво підвищити самооцінку та мотивацію учасників. Основні правила для надання зворотнього зв'язку (ЗЗ):

➤ Основою будь-якого ЗЗ є спостереження і факти, а не припущення (Автор, напевно, хотів/думав...) чи особиста оцінка, основана на емоціях (Мені подобається/не подобається);

➤ ЗЗ має стосуватися лише творчого продукту, результатів роботи, а не особистих якостей учасників процесу;

➤ ЗЗ завжди персоніфікований, тобто надається від мені того, хто говорить (Я помітив (ла); Я вважаю; Я думаю тощо);

➤ важливо не перевантажувати ЗЗ, достатньо 2-3 ключових повідомлень і надавати їх коротко, витримано, тезово;

➤ ЗЗ для одержувача, а не для того, хто його надає, тому потрібно бути емпатійним до впливу повідомлення на емоційний стан одержувача;

➤ ЗЗ надається з метою поліпшення ефективності дій або доцільною порадою як можна зробити інакше наступного разу;

➤ ЗЗ не передбачає оцінку результатів роботи інших учасників групи. Це правило може не діяти, якщо модератор надає іншу інструкцію.

➤ Інструментом надання ЗЗ від модератора є постановка питання, які допомагають учасникам переосмислити процес створення продукту та наблизити їх до бажаного результату.

Інструментарій для проведення занять:

- екран та мультимедійний проектор для презентацій та аналізу медіапродуктів;
- комп'ютерна техніка з програмами для перегляду медіатворів та колонками для гарного звуку;
- комп'ютерна техніка з доступом до Інтернету;
- канцелярські приналежності (ручки, олівці, листочки, формату А4, дейджики тощо);
- спортивне обладнання для організації та проведення квестів;
- VR-окуляри.

Результатом опанування змісту даного спецкурсу фахівцями стане *освоєння знань* у сферах фільманалізу та медіаклубних практик, роботопсихології та освітніх

ботів, а також імерсивної освіти; *розвиток умінь та навичок* проведення різних форм фільманалізу, розробки медіаклубних занять, програмування освітніх чат-ботів.

Модуль 1. “Фільманаліз в навчальному процесі”

Мета ознайомити слухачів курсу із різними формами фільманалізу та закріпити знання на практиці.

Завдання:

- знати особливості роботи у фільманалітичному підході, знати схеми роботи різних видів фільманалізу;
- вміти розробити та провести заняття із дітьми, використовуючи їх.

Тривалість: 6 годин

Основний зміст

Для будь-якого навчального процесу важливим є не тільки зміст, але й форма подачі. Як відомо вчителям, будь-яка теорія, що підкріплюється ілюстративними матеріалами, засвоюється дітьми краще, ніж звичайна оповідка. Тому використання відеоматеріалів із відомих (або не дуже) фільмів, серіалів, мультфільмів чи аніме в процесі навчання, може покращити результативність запам'ятовування теми уроку.

Фільманаліз – це нова форма і новий підхід до використання кінематографічний та анімаційних творів у процесі розвитку, трансформації, навчання та зростання особистості через рефлексію того, що відбувається на екрані, аналізі і порівнянні кінематографічних сцен із реальним життям, формуванні нових патернів та знанням і вбудовуванням їх у власний світогляд.

Існують різні *підходи до проведення фільманалізу* (Чаплінська, 2020).

Площинний аналіз – має на меті глибокий і всесторонній аналіз певного продукту задля розуміння впливу конкретного медіапродукту на споживацьку аудиторію. Зазвичай для такого глибинного аналізу проводиться опис фільму або відеофрагменту на чотирьох або на одній із чотирьох площин:

➤ *Символіко-міфологічна площина* – включає в себе міфи, легенди, казки, символи або архетипи, що лежать в основі медіапродукту, який підлягає фільманалізу. Образи, які закладаються у символіко-міфологічній площині, зазвичай, мають вплив на споживацьку аудиторію на рівні колективного несвідомого (тобто у більшості випадків не усвідомлюються глядачами).

➤ *Особистісна площина* – розкривається через внутрішній світ головних та другорядних персонажів, з якими спостерігач може себе ідентифікувати, як на свідомому, так і на несвідомому рівнях. Аналізується не тільки особистісні якості персонажів, але й можливі психологічні та поведінкові трансформації глядача під впливом медіагероя (наскільки герої прості та зрозумілі глядачу, наскільки він приймає їх або ні, прагне бути схожим на них, інтеріоризує їх слова, цінності та настанови у свій внутрішній світ, емоційна включеність глядачів у життя героїв тощо).

➤ *Соціальна площина або площина стосунків*, яка відображає психологічні закономірності побудови соціального життя, взаємин між людьми, загальних правил і моделей поведінки, які складають когнітивну мапу світу того медіапродукту, який підлягає фільманалізу. Аналіз соціальної площини зазвичай формує певну дієму складову, тобто аналізує на які вчинки героїв медіапродукту глядач реагує позитивно, а на які негативно, що задає ціннісно-дієвий рівень. Оскільки діти та підлітки часто через різнопланові медіапродукти засвоюють

соціальні та поведінкові ролі, а потім відтворюють їх у повсякденному житті, для загального фільманалізу важливими є стереотипні та нові моделі поведінки, які через медіапродукти, можуть проникнути у суспільство.

➤ *Контекстуальна площина*, включає в себе комплекс історичних або культурних аспектів, в яких відбувається подія медіатвору. В аналіз також включається музичний супровід картини.

➤ *Творча площина*, наповненням якої є комплекс супутніх медіапродукту товарів. Наприклад, саундтреків, комп'ютерних та відео- ігор, побутових товарів (одягу, подушок, рушничків, наклейок, брелків з відповідною до медіапродукту тематикою) фанатські комікси, твори фан-арту чи фанфікшену, фестивалів чи рольових ігор за мотивами медіапродукту і т.д. Аналіз даної площини дає можливість визначити рівень популярності медіапродукту, попиту його супутніх товарів у аудиторії, елементи які “заходять” фанатам найкраще і бажані варіанти розвитку подій “після”, тобто прогнози альтернативних кінцівок, а також визначити економічну доцільність виходу продовження або сіквелу даного, конкретного медіапродукту.

Режисерське бачення чи особистісне сприйняття глядача. Будь-який медіапродукт, який виходить на широкий загал, має режисерську задумку, тобто певний посыл, ідею, настанову, яку режисер бажає донести глядачам. Дуже важливо, щоб в процесі створення та реалізації задуму, режисер своїми діями створив відчуття цілого, щоб всі елементи задуму, а саме: ідейне тлумачення літературного сценарію (створення режисерської версії сценарію); формування образу та характеристик окремих персонажів і визначення стилістичних та жанрових особливостей виконання акторами ролей; просторові, часові, декоративні рішення та музично-шумові оформлення; а також особливості монтажу – зводилися до єдиної, цільної, гармонійної картини. Але, варто зазначити, що не завжди те, що в стрічку хоче вкласти режисер доноситься до медіаспоживача та сприймається ним. Так, наприклад, фільм Тінто Брасса “Калігула” (1979) має як мінімум десять різних варіантах. Так трапилося через особливості продюсування, цензуру, рейтинги та можливості прокату того часу. Буває також, що глядачі не завжди готові усвідомити і побачити ті ідеї, які закладає у стрічку режисер. Оскільки у кожної людини свій життєвий шлях, власний досвід, вподобання, рівень освіти – на свідомому рівні глядачі можуть оцінити лише те, що співпадає з їх “картиною світу”. Інколи ми можемо спостерігати варіанти, коли у свідомості глядачі режисерські ідеї та задумки спотворюють, в них вносять новий сенс та власне бачення, інколи вони трансформуються у принципово інше. Саме тому одним із підходів до фільманалізу є розгляд та обговорення можливих режисерських задумів та співставлення їх із варіантами глядацького бачення картини. Для цього можна використовувати такі питання: “Як ви вважаєте, що режисер хотів сказати цією картиною?”; “Якою на вашу думку є основна ідея даного медіапродукту?”; “Якою є основна режисерська задумка? А чи існують якісь другорядні замумки/ідеї, які режисер втілює у фільмі?”; “Що ви вважаєте вдалим втіленням у цьому фільмі, а що ні?”; “Як би у вас була така можливість, чи змінили б ви щось у цій картині? Що саме і чому?”; “Що ви вважаєте невдалим режисерським баченням у цій стрічці?” і т.д.

Призменний, коли аналіз медіапродукту відбувається через призму певної наукової теорії, культурного зрізу, історичного ракурсу, індивідуальної історії (якщо медіапродукт має документальний характер) та інше.

Фільманаліз можна використовувати як для індивідуальної, так і для групової роботи. Він знаходить своє широке застосування у сферах психології та педагогіки, менеджменту та маркетингу, а також кінематографії.

Далі ми хочемо представити вашій увазі різні **види фільманалітичної роботи**.

Поведінковий фільманаліз. Будь-який фільм – це не тільки розвага, а й детальні ілюстрації біологічнообумовленої чи соціальної поведінки людей. У ситуації навчання цей вид більш ніж ефективний, оскільки демонструє наглядно тип тієї чи іншої бажаної поведінки, якій необхідно навчитися учасникам групи для досягнення бажаної мети. Існує багато варіантів та схем роботи в рамках поведінкового підходу. Наведемо тут приклад однієї із схем:

1 етап роботи. Учасники групи переглядають запропонований модератором відеосюжет на задану тему. До перегляду відеофрагменту модератор може дати теоретичну частину на задану тему або ж дати її на другому етапі цієї схеми.

2 етап роботи. Тренер задає відкриті питання, підштовхуючи учасників групи до аналізу відеофрагменту. На цьому етапі можна використовувати такі запитання: Що саме ви помітили у цьому відеосюжеті? Які були ключові моменти (точки)? Що саме робили головні герої для досягнення результату? Чи можете ви розбити увесь процес “успіху головних героїв” на кроки, тобто створити алгоритм цієї поведінки? На що на вашу думку варто звернути увагу? Як на таку поведінку реагували навколишні люди? Чи підтримуєте ви чи засуджуєте таку поведінку? Як ви гадаєте, які мотиви героїв лежали в основі їх поведінки? Що герої відеосюжету завадило / могло б завадити досягти мети? Щоб б особисто ви зробили б по-іншому, яки би у вас був такий шанс? тощо. Всі означені питання направлені на те, щоб учасники процесу усвідомити особливості поведінки і за потреби могли б повторити алгоритм успішної поведінки.

3 етап роботи. Далі модератор розбиває учасників на пари і дає їм можливість відпрацювати усвідомлений алгоритм, можливо з використанням певних кейсів, а можливо, за допомогою відігравання та повторення сцени із відеофрагменту.

Емоційний фільманаліз. Досить часто психологи в своїй роботі стикаються з ситуаціями складнощів ідентифікації емоцій та почуттів. Зазвичай на питання “Що ти зараз відчуваєш?”, можна почути від клієнта відповідь: “Не знаю” або в кращому випадку буде озвучено якесь фізичне відчуття, наприклад: “Щось у грудях давить”, “Живіт скрутив різкий біль” та інше. Для того, щоб розвинути у дітей емоційний інтелект, рефлексію та емпатію, показати як можуть проявлятися ті чи інші емоції (які до цього моменту були в їх житті невідомими) або дати їм можливість усвідомити власні почуття (через ідентифікацію себе з медіагероєм) – можна провести емоційний фільманаліз. Як ілюстративну, можна використати таку схему роботи:

1 етап роботи. Зазвичай пропонується групі подивитися кілька фрагментів або короткометражних фільмів з яскраво вираженою емоційною складовою. Модератор підбирає відеофрагменти з простими емоціями. Можна користуватися списком базових емоцій за К. Е. Ізардом: радість, здивування, печаль, гнів, відроза, презирство, горе-страждання, сором, інтерес-хвилювання, вина, зніяковілість).

2 етап роботи. Після закінчення перегляду кожного фрагменту учасникам пропонується відповісти на запитання, наприклад:

- Які емоції продемонструвати головні герої?
- Як ви дізналися що це саме ця емоція?
- Як та чи інша емоція фізично проявляється?
- А як ця емоція проявляється в середині?
- Чи відчували ви коли-небудь дану емоцію (назва емоції)? Опишіть як вона проявляється у вас?

Після освоєння дітьми базових емоцій, можна переходити на складніший рівень – почуттів.

Комунікативний один із найбільш популярних у роботі видів. Критеріїв, за якими побудовані схеми даної роботи, дуже багато, перерахуємо найбільш популярні:

- аналіз вербальної/невербальної взаємодії між героями фільму;
- аналіз транзакцій (доповнюючі, перекреслені, приховані) персонажів під час спілкування;
- аналіз токсичності, екологічності (окейності) спілкування;
- аналіз комунікативних бар'єрів;
- аналіз стратегії і практики аргументації;
- аналіз стратегій ведення переговорів;
- аналіз неефективних та ефективних моделей комунікації;
- аналіз стереотипів в комунікаційних і когнітивних структурах та інше.

Як ми бачимо, існує дуже багато різних варіацій. Для ілюстрації, ми пропонуємо розглянути лише одну із схем на прикладі невербальної взаємодії. Одним із частих запитів в підлітковому середовищі є запит на розуміння невербальних повідомлень між особами протилежної статі.

1 етап роботи. Модератор розбиває дітей на команди по 2-3 особи і дає домашнє завдання підібрати відеофрагменти на список із емоційно насичених ситуацій, які можуть бути продемонстровані у взаємодії із особами протилежної статі без використання слів, лише знаками тіла. Наприклад, це може бути перша зустріч і зацікавленість у знайомстві, розставання, зрада та брехня, злість, флірт тощо). Список має бути не надто довгим (не більше 5-8 пунктів). І дати командам достатньо часу на виконання цього завдання. Нарізки відео потрібно буде надіслати вчителю із зазначенням назви фільму та ситуації, яку даний відеофрагмент має проілюструвати.

2 етап роботи. На наступній зустрічі вчитель розбиває демонстрації відеофрагментів на смислові блоки. Спочатку демонструє першу батарею відео і запитує у класу, яку із заданих ситуацій всі ці відео демонструють? За якими показниками вони це ідентифікують, що ці відео наделать до названої ситуації? Яким чином виражалися тілесні сигнали героїв? Що вони означали? Чи дійсно люди себе ведуть так у реальному житті, як було продемонстровано героями у відеофрагменті? Якщо ні, то як саме? Як це можна зрозуміти, що герой подає такий сигнал іншому герою? А як ще можна невербально висловити те чи інше послання (бажання, емоцію)? Чи бачили ви щось подібне в іншому фільмі?

3 етап роботи. Після перегляду або навіть під час, можна запропонувати підліткам скласти список того, як на невербальному рівні може виражати ті чи інші почуття. І уточнити чи вираження у жінок та чоловіків відбувається однаково? І запропонувати дітям показати, як би в даній ситуації діяли вони, як ви вони виражали ту чи іншу емоцію або почуття.

А потім запропонувати їм розбитися на пари і спробувати програти емоційно насичені ситуації із списку, але в незвичний для них спосіб. Зробити, щоб по-іншому і отримати зворотній зв'язок від партнера по взаємодії - чи зміг він зрозуміти, що саме йому намагалися донести невербальним посланням.

Когнітивний фільманаліз. Предметом даного виду фільманалізу стають мисленнєві схеми, моделі, поняття, патерни, цікаві ідеї чи висловлювання, що запускають трансформаційні процеси особистості. Представимо на розгляд одну із схем роботи:

1 етап роботи. Модератором підбирається фільм (зазвичай такий, що не є продуктом масової культури), який піднімає складні моральні або етичні дилеми. Він переглядається усім класом. Перед дітьми ставиться завдання пошуку незвичних ідей,

“сильних” (часто мотиваційних) висловлювань, які запускають певні трансформаційні процеси в способі мислення чи життя.

2 етап роботи. Після закінчення перегляду дітям дається певний час (близько 10 хвилин) на запис ідей та висловлювань, а також їх обмірковування. Після йде обговорення. Для цього можна використовувати такі питання: Чи саме тебе приваблює дана ідея? На що вона тебе надихає? Що ти готовий зробити вже завтра? Чим тобі сподобалось це висловлювання? Як воно може бути пов'язано з тобою чи з твоїм життям? Чого ти до цього ще не робив, а після перегляду фільму готовий зробити? На що цей фільм тебе надихає?

Філософський фільманаліз або самоаналіз через фільм. Цей тип аналізу зазвичай практикується у якості домашнього завдання або в процесі проведення групи без перегляду самого фільму. Наведемо найпростішу схему для роботи з групою:

1 етап роботи. Учасникам пропонується згадати свій улюблений фільм та самостійного його проаналізувати, виділивши три різні соціально-психологічні особливості, які, як учаснику здається, найяскравіше виражені у подіях або особах, що зображені у фільмі (наприклад, стереотипи мислення, расизм, прояви субкультур, акценти на сучасних цінностях тощо). Для кожної особливості, яку учасники ідентифікують, необхідно:

➤ коротко описати відповідну сцену (як підтвердження визначеної учасником особливості, щоб за цим описом інші люди могли підтвердити її наявність).

➤ детально описати саму соціально-психологічну особливість, яку учасник вважає актуальною і на його точку зору головною (така собі червона нитка фільму). Робота учасника тут полягає в тому, щоб продемонструвати, як саме він розуміє цю особливість і як саме він описує її своїми власними словами.

Оскільки люди є певним чином дзеркалами в оточуючій їх дійсності вони помічають те, що є в них самих, тому описані учасниками три головні принципи фільму – є певним відображенням актуальних принципів їх власного життя.

2 етап роботи. Після того як учасники закінчать завдання, необхідно запитати їх про те, як ці принципи відповідають їх життю або реалізуються у їх житті, або пов'язані із їх життям. Учасникам пропонується подумати і пригадати – коли і як ці принципи прийшли у їх життя.

Практичне заняття:

Для спільного перегляду ми пропонуємо на вибір такі короткометражні фільми:

- “Підтвердження” (анг. Validation) - короткометражний мелодраматичний фільм, режисера Курт Куинн (Kurt Kuenne), що вийшов на екрани у 2006
- "Пісочник" (англ. Piper) - короткометражний анімаційний фільм, створений Pixar Animation Studios, режисера Алана Баріллара, 2016 року випуску.
- Шлях до серця (Inner Workings), короткометражний пригодницький 3D-фільм, створений Walt Disney Animation Studios, режисера Лео Мацуда, який вийшов на екрани у 2016 році.
- Людина-посмішка (анг. The Smile Man), короткометражний фільм, режисера Антона Ланшакова, що вийшов на екрани у 2013 році.

Після перегляду одного із означених медіа-творів, модератор проводить коротке обговорення з групою і має на індивідуальне виконання завдання по філософському фільманалізу.

Далі учасники розбираються на 4 міні-групи, кожна з яких проводить один із 4 видів фільманалізу (поведінковим, емоційним, когнітивним та комунікативним).

В кінці модератор проводить з учасниками обговорення процесу виконання завдання та підбиває загальні підсумки заняття.

Самостійна робота.

Для самостійної роботи можна дати завдання провести за заданою схемою загальний фільманаліз (в індивідуальному форматі) одного із медіатворів за списком.

Загальний фільманаліз будується за традиційними принципами та етапам аналізу художнього твору (сюжет, ідея, композиція, виразні засоби, історія створення, позиція автора. Також можливий аналіз кожної окремої складової: сценарію, режисури, акторської гри, музики, костюмів, декорацій, монтажу, спецефектів та іншого), але з включенням елементів традиційного психологічного аналізу, а саме: аналізу особистості і поведінки героїв, їх стосунків, мотивів та наслідків їх вчинків, а також встановлення паралелей зі своїм особистим досвідом.

Опорні пункти для аналізу:

- основна психологічна тема фільму;
- коло психологічних проблем;
- системи стосунків героїв;
- риси характеру героїв;
- емоційна парадигма;
- моральні категорії;
- символізм, метафори, легенди і міфи;
- музикальний супровід;
- виразні засоби;
- цитати;
- схожа проблематика/особиста проблематика для глядача;
- аналіз рецензій.

Також, на нашу думку, важливими є питання, які можна поставити самому собі під час аналізу фільму:

- Чи сподобався фільм чи ні? Чим саме? Що конкретно сподобалося, що не сподобалося, що привернуло мою увагу?
- Як я можу охарактеризувати сюжет фільму, послідовність подій, дійових особи?
- Який психологічний портрет кожного героя я можу дати: особистісні особливості, моральні принципи, риси характеру, манери поведінки, історія життя і т.д.?
- Які стосунки між героями, їх історія та особливості?
- Спостерігав я подібні ситуації і стосунки в моєму житті чи житті моїх близьких?
- Хто з героїв мені найбільш симпатичний / антипатичний і чому? Кому я співчуваю і чому? На кого з героїв схожий я або хтось із моїх знайомих? На кого я хотів би бути схожим?
- Який стиль спілкування героїв фільму? Як вони вирішують свої проблеми?
- Що б я змінив у ситуації і як би я вчинив на місці героя / героїв? Що потрібно для цього зробити? Що б я взяв для себе як зразок для наслідування? Що я вважаю правильним чи неправильним? Хто, на мою думку, має рацію, хто не правий, хто винен і чому?
- Що б сталося, вчини той чи інший герой по-іншому?
- Зустрілося у фільмі для мене щось нове, раніше невідоме? Здійснив я якесь відкриття для себе?
- Які емоції викликав фільм? Що мене розсмішило, порадувало, засмутило, викликало роздратування, розсердило, образило, злякало, відштовхнуло і т.д.?

- Про що цей фільм (особисто для мене)?
- Яка основна проблема / конфлікт і як вирішує її режисер? Які художні і технічні прийоми допомагають йому в цьому? Що режисер хотів сказати своїм фільмом?
- Чому у фільму саме така назва назву? Що вона означає? Як назва дійсно б розкрила сенс фільму?
- Які в фільми зустрілися метафори, символи, архетипи, міфи та легенди?
- Яким чином розвивалися б події, зніми режисер продовження фільму?
- Які психологічні, моральні, філософські проблеми порушені у фільмі? Які з них хвилюють мене зараз або хвилювали в минулому?
- Як цей фільм перегукується з моїм життям? Які уроки я витягнув для себе і які висновки зробив?
- Які фільми / твори висвітлюють подібні проблеми?
- Як би поставився до фільму хтось із моїх знайомих (один, подруга, мати, батько, дружина, чоловік, дитина і т.д.) і чому? Кому б я порекомендував подивитися цей фільм і чому?

Медіатвори для аналізу:

- “ВАЛЛ-І” (англ. WALL-E) – повнометражний анімаційний науково-фантастичний фільм 2008 року, створений Pixar Animation Studios.
- “Душа” (англ. Soul) – американський комп'ютерний анімаційний фільм 2020 року, виробництва студії Pixar Animation Studios.
- “Мітчели проти машин” (англ. The Mitchells vs. the Machines) – американський комедійний фантастичний пригодницький анімаційний фільм 2021 року, виробництва студії Sony Pictures Animation.
- “Райя і останній дракон” (англ. Raya and the Last Dragon) – американський фентезійний пригодницький комп'ютерно-анімаційний фільм 2021 року, знятий студіями “Walt Disney Pictures”.
- “Енка́нто” (ісп. Encanto) – американський комп'ютерно-анімаційний музичний фентезійний фільм 2021 року, знятий студіями “Walt Disney Pictures”.

Модуль 2. “Медіаклубні заняття: можливості, переваги, інновації”

Мета ознайомити слухачів із технікою проведення медіаклубних занять класичної та новітньої форм, а також розвиток в учасників здатності до аналізу кіносюжету, рефлексії власних почуттів та формування уявлень про культурну цінність медіа-продукту.

Завдання:

- знати особливості класичного проведення медіаклубного заняття;
- оволодіти новітніми підходами до проведення медіаклубних занять: гейміфікованим та квест-медіаклубом
- розробляти власні медіаклубні заняття для різновікових груп.

Тривалість: 6 годин

Основний зміст.

Методика проведення занять у форматі медіаклубу базується на проблемних, евристичних, дискусійних формах навчання, які стимулюють розвиток критичного мислення й творчі здібності аудиторії щодо сприймання, інтерпретації та аналізу

медіатекстів. В основу занять покладено принцип інтерактивності – власної активної участі і групової взаємодії, активного обговорення у формі діалогу з дотриманням стилю співробітництва в спілкуванні. Групове обговорення будується на закономірностях динаміки групи із врахуванням специфіки прийняття групового рішення та створення спільного творчого продукту діяльності (Медіаклуб, 2014).

Основна суть методики полягає в: по-перше, *образно-смісловому форматі* медіаконтенту вже сам по собі є неабияким агентом впливу на емоційно-почуттєву сферу особистості; по-друге, в *аналізі* переглянутої стрічки, що формує навички й уміння медіаграмотності: здатність до аналітичної роботи, критичне осмислення сприйнятого, його творчого переосмислення тощо; по-третє, *спільне обговорення* стрічки розвиває не тільки уміння учасників висловлювати свою думку, здатність чути іншого, коректно поводитися під час дискусії, а й підводить їх до самопізнання, набуття нового смислового досвіду (Череповська, 2018).

Головні функції шкільного медіаклубу:

- навчальна – засвоєння знань про світовий кінематографі, вміння аналізу кінотворів, здатність застосовувати ці знання в інших ситуаціях, міркувати логічно;
- розвиваюча – розвиток когнітивний та емоційних сфер учні через вивчення і аналіз творів кінематографічного мистецтва;
- виховна – формування моральних ідеалів та ціннісних установок;
- відбір матеріалу для перегляду на медіаклубі здійснюється за такими критеріями: соціальна гострота / резонансність медіапродукції; його культурна цінність: продукт масової культури чи фестивальне кіно; класичні та нові кінематографічні твори; популярність певного медіаконтенту серед даної вікової аудиторії; можливості медіапродукту як засобу пізнання і перетворення дійсності (медіапродукт має смислове навантаження, стимулює психічний тонус і рефлексію глядача, мотивує до активності та змін, відображає проблеми реального життя); індивідуальні уподобання учасників щодо тематики медіаконтенту (Череповська, 2017).

Бажана кількість учасників групи – 5 до 15 осіб. Якщо учасників медіаклубного заняття більше, то в процесі роботи їх потрібно розбити на підгрупи.

Череповська Наталія описала процедуру проведення класичного медіаклубного заняття, яке складається з: підготовки, перегляду, обговорення і підбиття підсумків.

1) **Підготовчий етап.** Вибір медіапродукту здійснюється модератором медіаклубу. До початку заняття, зазвичай, анонсується тема або конкретний медіатекст.

На цьому етапі пропонується визначити рольові позиції, у яких будуть перебувати учасники медіаклубу під час перегляду та обговорення медіатексту, щоб виявити переваги і недоліки різного типу візуального сприймання. Розподіл груп за методикою рольових типів сприймання: – *“авторський” тип* сприймання передбачає позицію творця(-ів) медіатексту, який має означити головну думку і мету твору, а також яким чином він це реалізовував (“Що хотів сказати автор?”, “Для чого він створив цей фільм, що хотів донести до аудиторії?”, “Які фрагменти, епізоди це виражають?”, “Які професійні засоби він застосовував?”); *“експертний” тип* сприймання здійснюється експертом-спостерігачем або групою спостерігачів; це настановлення на контрольований, неупереджений, безоцінковий перегляд, що гарантує 97 об’єктивний підхід до аналізу запропонованого медіатексту (у цій команді бере участь модератор); *“глядацький” тип* забезпечує цілісне безпосереднє сприйняття медіапродукту, зосередженість на власних переживаннях та емоціях, які стимулює перегляд. Напрями аналізу та рольові позиції учасників можуть варіюватися залежно від тематики сесії медіаклубу, запитів аудиторії тощо.

2) **Перегляд.** Здійснюється переважно фронтальним способом. Утім, іноді, у разі дефіциту часу, можна запропонувати переглянути фільм у домашніх умовах індивідуально або групами.

3) **Обговорення** (Рефлексія).

Після перегляду фільму зазвичай потрібен певний час для переживання особливо сильних емоцій, тому до обговорення варто переходити трохи згодом, після невеликої перерви. Під час перерви (до 5 хвилин) намагатися: не розмовляти; кожному визначити для себе моменти, які найбільше вразили; зафіксувати їх у пам'яті; подумати, чому саме це вразило. Далі короткі виступи про отримані емоційні враження: зафіксовані і проговорені емоції, почуття вже “не відволікають” від подальшого аналізу і, будучи вербалізованими, стають додатковим підґрунтям для нього. Якщо фільм переглядається вдома, рефлексію слід робити самостійно; дещо можна занотувати як нагадування про пережите.

Аналітичний етап починається відразу після рефлексії почуттів; він спрямований на створення конструктивного дискусійного поля, де є всі умови для розвитку інтелектуальної саморефлексії, аналізу переглянутого медіапродукту та усвідомлення його впливу. На розсуд аудиторії виносяться “авторські”, “експертні” оцінки: вони вислуховуються, коментуються, уточнюються запитаннями аудиторії. “Глядацька” експертиза медіатексту здійснюється у вільному форматі: емоційному, аналітичному, змішаному (Череповська, 2017).

На нашу думку для глибоко аналізу кінотвору, вчитель також може запропонувати дітям відповісти на такі запитання:

- Як ви гадаєте, який вік автора (ів) цього медіатвору? А на яку вікову аудиторію він розрахований?
- Які кадри, епізоди фільму можна виділити як ключові?
- Яка проблема (соціальна, особиста і т.д.) в ньому піднімається?
- В якій техніці виконано анімаційний фільм? Або до якого жанру можна віднести цей фільм?
- Яке співвідношення музичного оформлення медіатвору і сюжетної лінії, чи відповідають вони один одному?
- Яка роль колірної / музичної рішення, на вашу думку, у цій стрічці?
- Чи використовуються у фільмах плани різної крупності і з якою метою?
- Чи присутні символи в стрічці і якщо так, то яка їх смислове навантаження?
- Який, на ваш погляд, авторський задум цього твору?
- Як ви можете охарактеризувати головних героїв медіатвору?

Використання цих питань при обговоренні фільмів допомагає дітям зрозуміти структуру медіатвору, що при узагальненні компонентів аналізу дає більш цілісне сприйняття, естетичної і семіотичної значущості стрічки.

Обговорення фільму також може відбуватися за двома технологіями (Baranov, 2005).

I. Поетапність розбору творів масової культури:

- вибір епізодів, найбільш яскраво виявляють художні;
- закономірності побудови всього фільму;
- аналіз даних епізодів;
- виявлення авторської концепції і її оцінка аудиторією.

II. Порівняння книги та її екранізації:

- Що в екранізації зникло, що збереглося?

- Які епізоди виграшні, яскравіші, а що ніби “змарніло”, “вицвіло”?
- Якими засобами і прийомами користується постановник картини?
- Чи вдалося акторам екранізації розкрити характер головних героїв?
- Якими прийомами їх якості, підкреслені у фільмі і чи стали вони зрозумілішими глядачам?

4) **Підсумковий етап** – узагальнення аналітичного етапу і підбиття підсумків, обмін результатами спостережень, переживаннями, думками, новим досвідом та знаннями – має стати, по суті, креативним. На цьому етапі можна запропонувати учасникам домашнє завдання у вигляді різних практичних робіт на матеріалі фільму: рецензування, написання есе або звітів-творів тощо. Очікуваними результатами проведення комплексної методики медіаклубу є зміни на особистісному та груповому рівнях (Череповська, 2017).

Світ невпинно змінюється і з’являються все нові та нові підходи в медіаосвіті, оскільки діти стають більш вибагливі, то з’являється необхідність у розробці актуальних для сьогодення форматів. Тому ми хочемо поділитися з вами новими підходами до проведення медіаклубних занять, а саме *Гейміфікованим та Квест медіаклубом*.

Схема проведення гейміфікованого медіаклубу включає в себе такі етапи:

1) **Вступна частина**. В якій вчитель/модератор окреслює план заняття та актуалізує його основну тему.

2) **Перегляд фільму**. В залежності від теми та обраного матеріалу, дана частина може тривати від 5 хвилин до 1,5 години. Якщо обраний вчителем/модератором матеріал триває більше зазначеного часу, його доцільно давати дітям для самостійного перегляду, як домашнє завдання. У такому випадку актуалізацією перед початком програвання стане не етап перегляду, а етап первинного обговорення вже переглянутого вдома матеріалу.

3) **Первинне обговорення**. На даному етапі визначається основна проблематика, її дискусія та обговорення, аналіз сюжету, рефлексія емоцій та почуттів глядачів.

4) **Програвання**. На цьому етапі вчитель/модератор має давати завдання в залежності від теми та напрямку медіаклубного заняття. Приведемо приклади двох технік, які можна використовувати на даному етапі.

Терези. Мета даної техніки – навчити дітей толерантному ставленню до іншої позиції, навіть якщо вони з нею не погоджуються. Цю техніку необхідно використовувати у разі, якщо основний конфлікт медіапродукту, що виноситься на медіаклубне заняття, має два діаметрально протилежні табори. Наприклад, залучення в медіаклубне заняття фільму “Тарас Бульба”, екранізацію однойменної повісті Миколи Васильовича Гоголя, знятий Володимиром Бортко в 2008 році. Конфліктна ситуація, яка виноситься на обговорення медіаклубу “Любов до Батьківщини чи любов до жінки?” можна розглянути у техніці “Терези”. У такому випадку, учасників медіаклубу необхідно розділити на три умовні групи: перша і друга являють дві “чаші терезів”, третя – “суддівська» колегія” (яка має бути безпрестрасною, виконувати роль експертів, перебувати у метапозиції). Учні кожної групи згодом “переміщуються” з однієї в іншу, виконуючи при цьому відповідні завдання. Сенс “переміщення” з однієї умовної групи в іншу полягає у тому, щоб діти краще зрозуміли, набули смислового досвіду кожної з конфліктних позицій, представлених у фільмі. Кожен з учасників процесу обов’язково має побувати у суддівській позиції – безпристрасний, для того, щоб побачити сильні та слабкі місця кожної зі сторін.

Ролі. Одними із основних завдань медіаклубного заняття, проведеного в даній техніці, можуть бути розширення арсеналу життєвих ролей учнівської молоді та

розвиток емпатії, співчуття і толерантності. Наприклад, мультиплікаційна стрічка “Ходячий замок Хаула” (Hauru no ugoku shiro) (Японія, 2004, режисер Хаяо Міядзакі), може стати ілюстрацією того, як складно бути старим, які проблеми виникають у літніх людей, що їм дається складно, а що більш легко, які є переваги та недоліки поважного віку. Всі ці питання можна не просто обговорити, а стимулювати учнів відчувати на собі: дати їм виконувати завдання за умов їхньої “старості” (наприклад, спробувати виконувати завдання зігнути “дугою”, з утяжувачами на руках чи ногах, щоб було складно пересуватися). Вони мають вжитися у роль літньої особи і спробувати виконати її – спочатку у своєму, молодому віці, а потім вже у літньому і порівняти.

Техніка “Ролі” також передбачає застосування фільму з багатьма персонажами й можливості дати учням виконувати завдання із найнезвичних для них ролей: тому, хто є лідером в класі – роль самітника чи “тихоні”, тому, хто старається не “висовуватись” – зіркову роль, “красунчика” чи “душі компанії”.

Важливими, на наш погляд, є фільми в яких є люди з фізичними вадами чи недоліками – і дати можливість учням відчувати себе на місці цих людей. Наприклад, закрити їм міцно очі і дати можливість рухатися у просторі, щоб зрозуміти, як це бути сліпим, хоча б 10 хвилин.

5) *Фінальне обговорення.* Дуже важливий етап для рефлексії та усвідомлення набутого у медіаклубі досвіду. Оскільки на попередньому етапі учні грали і отримували новий досвід через розум, проте більше через тіло, то на цьому етапі вчитель/модератор має допомогти їм вивести на усвідомлений рівень всі отриманні інсайти.

Для цього етапу, вчитель може використати такі запитання:

- Розкажіть свої враження після гри?
- Що нового ви для себе винесли чи зрозуміли?
- Які емоції викликали кожне з завдань?
- Що вам сподобалось, а що ні?
- Що було складно, а що легко?
- Що було незвичним, неочікуваним?
- Як ви вважаєте яке завдання викликало найбільшу дискусію і чому саме?
- Чи з'явилися у вас під час гри якісь незвичайні думки?
- Що ви тепер думаєте про фільм, коли самі стали майже його героями?
- А що ви тепер можете сказати про основну ідею фільму / моральну дилему фільму / чому цей фільм нас вчить / основні проблеми, що він піднімає?
- Які ваші враження після сьогоднішнього заняття?

б) *Інтегруюче завдання (необов'язковий етап).* Ми радимо закінчувати медіаклубне заняття, інтегруючим новий досвід, завданням, яке також може бути направлене на згуртування колективу. Це може бути спільний малюнок, колаж, спільна казка за мотивами нового досвіду чи певні фізичні вправи у яких смисловий акцент буде робитися на взаємну підтримку.

Квест медіаклуб. Квест (від англ. quest – пошук предметів, пошуки пригод, виконання рицарської обітниці) – спортивно-інтелектуальне змагання, основою якого є послідовне виконання заздалегідь підготовлених завдань командами або окремими гравцями (Квест, 2018). Під час гри команди вирішують логічні завдання, здійснюють пошук на місцевості, будують оптимальні маршрути переміщення, шукають оригінальні рішення і підказки. Після завершення чергового завдання команди переходять до виконання наступного. Перемагає команда, що виконала всі завдання швидше за інших.

Квест медіаклуб ми пропонуємо виконувати не учнівською молоддю окремого класу, а використовувати значну групу учасників із кількох паралелей чи навіть учнів різних років навчання. Оскільки одним із основних завдань квест медіаклуб є

формування командної згуртованості, налагодження комунікації, цінування індивідуальних відмінностей, оскільки виявляє приховані якості, як-то лідерів, інтелектуалів, логістів, вивчає схильності та звички учнів у ситуаціях прийняття швидких і адекватних рішень задля блага команди та спільної цілі. “Екстремальні” – тобто такі, що мають обмеження по часу – етапи дозволяють спільно пережити емоційні сплески, що психологічно зближує учасників події; “інтелектуальні” – ті, що направлені на виконання складних завдань, розрахованих на застосування логіки – етапи дозволяють розвинути ерудицію і виявити спритність; “ігрові” – несуть в собі завдання викликають масу позитивних емоцій і радісних спогадів, сприяють розвитку комунікативних якостей.

Для проведення квест медіаклубу пропонуємо використовувати якомога більшу територію, наприклад, усю будівлю школи.

Схема проведення квест медіаклуб включає в себе такі етапи:

1) *Вступна частина*. В якій вчитель/модератор розповідає окреслює тему сьогоденного заняття і пояснює особливості проведення квест медіаклубу.

2) *Перегляд фільму*. В залежності від схеми проведення квест медіаклубу фільм переглядається повністю і тоді гра відбувається за його мотивами. Або ж фільм залучається до ігрового процесу і демонструється учасникам частинами, як перехід до нового рівня або підказка.

3) *Настановчий*. В якій вчитель/модератор окреслює тему, мету, тип квесту і у відповідності до навчальних потреб та сюжету медіапродукту, визначає коло завдань. Сюжет квесту, що тісно переплітається з переглянутим медіапродуктом має бути ігровим, містити інтригу, пробуджувати цікавість. Завдання мають передбачати пошук, що здійснюється у більш ніж два кроки. Завдання пропонуються в незвичайній формі – загадки, зашифровані послання, які вимагають “приміряння” логіки або ж варіантів вживання у “роль”.

На цьому етапі обов’язково визначаються часові рамки як для виконання окремих завдань, так і для квеста в цілому. Чітко проговорюються межі локації, на якій відбувається гра. А також озвучуються критерії оцінювання проходження учасниками завдань.

4) *Реалізації*. На якому учні, поділені на команди виконують завдання, поставлені перед ними грою та вчителем.

5) *Завершення*. На цьому етапі відбувається підсумкове оцінювання діяльності учнів. Оголошення результатів та нагорода переможців.

6) *Рефлексія та висновки*. На цьому етапі можна використовувати листки рефлексії. Запропонувати кожному учню написати на листочку, що найменше 15 тверджень на тему: “Що я сьогодні зрозумів або чому я сьогодні навчився”. Дати дітям на виконання цього завдання 10-15 хвилин. А потім запропонувати їм поспілкуватися з іншими учасниками квест медіаклубу і дізнатися, що вони написали у своїх рефлексивних листочках. І якщо комусь сподобається висновок іншого учасника, цим твердження можна буде доповнити свій власний список.

Інколи в навчальному процесі можуть також використовуватись **веб-квест**, що побудовані на залученні інформаційних ресурсів Інтернету у вирішення поставлених вчителем завдань. Цей варіант активностей може стати у пригоді вчителю, учні якого не дуже люблять фізичні активності, але з радістю готові “серфити” простори інтернету. Веб-квест представляє собою досить не простий пошук інформації в мережі. Учасники веб-квесту вчать використовувати інформаційний простір Інтернет для розширення сфери своєї творчої діяльності. Такий формат можна використовувати у квест медіаклубі, якщо після перегляду фільму запропонувати дітям пошук інформації на певну тематику. Наприклад, розділити дітей на команди, а на дошці вивісити список

питань і окреслити часову рамку. Тобто, не просто чия команда дасть правильні відповіді, але й ще, хто це зробить найшвидше. Як варіант питань: у фільмі використовуватися певний складний термін, запропонувати дітям знайти чітке визначення цього терміну, хто перший ввів його в експлуатацію і т.д.

Веб-квест допомагає ефективно сформувати цілий ряд компетенцій у дітей: соціальних, навчальних, комунікативних, інформаційних.

Практичне заняття.

Для практичного заняття ми пропонуємо до перегляду фільм "Королівство повного місяця" (англ. Moonrise Kingdom, дослівний переклад - Королівство висхідного місяця) - кінофільм американського незалежного режисера Уеса Андерсона, що вийшов на екрани в 2012 році. Учасника програми його необхідно переглянути вдома, до початку заняття.

Після модератор розбиває учасників на кілька міні-груп, кожній із яких дається одне із завдань на вибір:

розробити сценарій (заготовку) для гейміфікованого медіаклубного заняття;

розробити сценарій (заготовку) для квест або вебквест-медіаклубного заняття;

Після завершення має відбутися презентація результатів роботи та їх обговорення.

Модератор підбиває згальні підсумки заняття.

Самостійна робота:

Учасникам програми пропонується розробити Веб-квест для різних вікових категорій:

- 6-8 років
- 9-10 років
- 11-13 років
- 14-16 років

Схема підготовки веб-квесту для медіаклубу:

1. Підбір медіаконтенту та його короткий опис. Виокремлення основної проблематики медіатвору та аргументування її важливості для роботи з відповідною дитячого аудиторією.

2. Довести відповідність підбраного медіаконтенту цільовій/віковій категорії.

3. Переписати питання для обговорення медіатвору, одразу після перегляду.

4. Підготовка веб-завдань до квесту у відповідності із основною логічною схемою: виконання попереднього завдання дає можливість для отримання та виконання наступного. Опис основних етапів квесту із чітким описом завданнями та їх психологічними наслідками для дітей.

5. Визначити нагороди, що будуть отримувати діти/коенди, що пройшли певний етап або повний квест.

6. Окреслити теми обговорення для підсумку веб-квесту.

7. Розробити рефлексивний лист для дітей, щоб отримати від них зворотній зв'язок.

Модуль 3. "Використання роботів в дошкільній та шкільній освіті"

Мета ознайомити учасників із новітніми досягнення робототехніки в освітній сфері.

Завдання:

- знати основні наукові напрямки сучасних досліджень з робототехніки та роботопсихології;

- розрізняти основні види роботів, що використовуються в освітньому процесі та застосовувати засвоєні теоретичні знання для розв'язання професійних завдань в психолого-педагогічній діяльності;

- самостійно шукати та аналізувати наукову літературу за темою роботопсихології.

Тривалість: 6 годин

Основний зміст

Дослідження, присвячене співіснуванню людини та робота на основі інноваційної концепції робототехнічної психології, охоплює широкий спектр наукових галузей: від кібернетики та гуманітарних наук до інженерії, біології, інформатики та естетики. Але саме розуміння автоматичної істоти було закладено ще чеським письменником Карел Чапек в 1921 році, коли він ввів поняття “робот” (тобто робітник або служниця) (Libin & Libin, 2004). Проте, на нашу думку, розуміння терміну “робот” виключно як комп'ютеризованого автомату із запрограмованою поведінкою, спрямованою на заміщення певних видів людської діяльності – це архаїзм. Нинішнє суспільство із його цивілізаційними викликами вкладає в поняття “робот” розширений функціонал по задоволенню фізичних, психологічних і навіть соціальних потреб людини. Тому аналіз останніх наукових робіт, а саме поведінкові та діяльнісні прояви роботизованої техніки з психологічної точки зору вважаються нам дуже актуальними і відкривають нові перспективи для теоретичних і практичних застосувань як в технологічних, так і в соціальних науках. Робототехнічна психологія як нова наукова область використовує системний підхід у вивченні психофізіологічних, психологічних та соціальних аспектів взаємодії людини-робота.

Варто зазначити, що найбільша кількість досліджень в діаді робот-людина і відповідно, піднятих науковцями проблем, лежать у площині психології емоцій, оскільки саме емоційний відклик стає базою для побудови будь-якої взаємодії – чи то справжньої, чи то парасоціальної. Аналізуючи світовий науковий досвід ми виділили основні віхи дослідження в рамках людина-робот у площині психології емоцій: анімалізація роботів та необхідність у проектуванні (демонстрації) емоційних сигналів у них задля створення комфортного спілкування з людьми (Breazeal, 2002); зчитування, аналіз та визначення візуальних емоційних сигналів від людей і адаптування поведінки робота під них (Cohen, Garg, & Huang, 2000; Michel, Kaliouby 2003; Craig, Vaidyanathan, James, Melhuish, 2010); розпізнавання роботом емоцій людини під час мовлення (Park, Kim, Oh, 2009). У 2018 році П.-А. Орефіс підняв питання емоцій у спілкуванні “людина-робота” з нової, майже революційної точки зору – через фізичну взаємодію, а саме дотик. І поставив питання про важливість фізичного контакту. У робота-гуманоїда МЕКА були зроблені чутливими певні області тіла і досліджувалась поведінка користувачів в ситуаціях емоційної взаємодії з ним. Результати цього досліджень дозволяють ідентифікувати типову тактильну емоційну поведінку, яка використовується для моделювання поведінки робота в контексті соціальних взаємодій з людиною (Orefice, 2018).

Дослідження на рівні тактильної взаємодії “людина-робот” вважаються нам особливо актуальними в контексті проблеми роботизованих протезів, оскільки за останній рік з початку вторгнення Російської Федерації на територію України людей (як військових, так і цивільних) з травмами кінцівок та різних органів чуття, які потребували протезів чи підсилювачів, значно зросла. Проблеми роботизованих протезів в першу чергу пов'язана з їх зовнішнім виглядом, оскільки досі більшість із них все ще мають механічний дизайн, в той час як переважна кількість наукових досліджень реакції людей на роботів, свідчать про бажаність наближення робота за зовнішніми характеристиками до людської істоти (Lütkebohle, Hegel, Schulz et al., 2010). Зробивши огляд літератури з

проекування протезів можемо стверджувати, що на сьогоднішній день розширена робота була в основному зосереджена на технічному вдосконаленні самих пристроїв (Cheetham, Suter, Jäncke, 2011; Hahl, Taya & Saito, 2000; Klute, Kallfelz & Czerniecki, 2001), незважаючи на дослідження навколо естетики. Проблема “естетики протезів” тісно пов’язана з такими психологічними нюансами, як незадоволеність власним тілом, самооцінка та психологічне благополуччя. Проте варто зазначити існування дослідження, що стверджують позитивне і “більш краще” сприйняття ортопедичних пристроїв з “нелюдськими” характеристиками (дизайном) у молодих людей, що втратили кінцівки (Sansoni, Buis, Wodehouse, 2014). Це ми можемо пов’язати з сучасними світовими трендами на марвеловських супергероях та наукову фантастику, якими зараз насичена масова культура.

Проте варто зазначити, що з розвитком технологій у медичну сферу стрімко ввірвалися нові технологічні інструменти, тому можна виділити принаймні чотири основні методи, що стали новинками XXI сторіччя в технологічних інтервенціях:

- віртуальна реальність (методики VR для лікування тривоги, розладу дефіциту уваги, страху польотів, різноманіття фобій);
- інтернет-комунікація (теле-гіпноз, дистанційна психотерапія (через скайп-сесії), придбання знань, пов’язаних з терапією(вебінари));
- електронні ігри, потенційно готові до клінічного застосування;
- взаємодія людей з соціальними та розважальними роботами, наділених різним рівнем штучного інтелекту та синтетичними сенсорними відгуками (Libin & Libin 2019).

Різні класи роботів спрямовані на задоволення різних людських потреб і це не тільки медичні та розважальні, а ще й промислові, військові, дослідницькі та навчальні. І в кожній з них дослідники піднімали питання зовнішнього вигляду та поведінкових реакцій робота у взаємодії з людиною. Люди, що брали участь у дослідженнях взаємодії людина-робот, як ми це вже зазначали, більш позитивно ставляться до “олюднених” роботів, які схожі на них самих, – як ззовні, так і в емоційних реакціях – але деякі вчені вказували, що антропоморфізація може викликати нереалістичні очікування, які негативно впливають на взаємодію людини з роботом (Dautenhahn, 2004). Більше того, було висловлено припущення, що хоча привабливість робота зростає із наближенням його до людської істоти все ж, існує точка, в якій різко нівелюється ця схожість. Даний ефект став відомий як “uncanny valley” або надзвичайна долина (Mori, 1970).

Ще одним важливим, на нашу думку, напрямком досліджень взаємодії людина-робот є освітня сфера. Вчені досить часто та активно піднімали питання використання соціальних роботів для більш ефективного навчання учнів (Kennedy, Baxter, Senft, Velpaeme, 2015; Ramachandran, Litoiu, Scassellati, 2016; Leite, Martinho, Paiva, 2013). Було доведено, що маленькі діти краще здавали на пост-навчальних іспитах і мали більший інтерес до навчання, якщо навчальний процес із вивчення мови будувався за допомогою роботів та роботизованих програм у порівнянні з використанням у процесі навчання лише аудіозаписів та книг (Han, Jo, Jones and Jo, 2008).

На даному етапі розвитку робототехніки вчені, проводячи дослідження роботів в освітній сфері, умовно поділяють їх на тих, які можна використовувати у формальній освіті, тобто такі, програмне забезпечення яких спрямовано виключно на навчання, наприклад, комп’ютерних технологій, механіки, машинобудування, математики і т.д. та тих, які спеціалізуються на неформальному навчанні, через звичайну комунікацію. Прикладом робота, що спрямований на неформальне навчання може виступати робот-гуманоїд Нео (Tanaka and Matsuzoe, 2012), модель якого втілена у якості домашньої тварини або іграшкового персонажа Pleo the dinosaur (Heerink, Daz Boladeras et al., 2012) і розрахована на дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Такий робот бере

участь у соціальній взаємодії, оскільки “вміє” розмовляти і демонструвати емоційні відгуки на процес взаємодії за допомогою міміки. У більшості випадків такі роботи використовуються для вивчення не технічних наук, таких як мова чи музика і які вимагають від робота займатися певною формою соціальної комунікації зі дитиною. Для залучення робота у навчання маленьких дітей, він обов'язково має бути наділений анімованими особливостями, наприклад, як робот BeeBot (Janka, 2008). BeeBot – це барвиста помилка, і як робот він може рухатися, але не має можливості говорити або виражати себе за допомогою мови, проте здатний за допомогою кольору вказувати дітям на помилки, тому підходить для викладання таких предметів, як математика (Highfield, Mulligan, and Hedberg, 2008) та програмування (Stoeckelmaier, Tesar and Hofmann, 2011) для маленьких дітей.

Загалом вчені погодили, що навчальні роботи для маленьких дітей повинні бути розроблені таким чином, щоб враховувати вік і психологічні особливості їх учнів, вони мають адаптуватися під зміни в режимі реального часу, як це завжди роблять вихователі у дитячих садках чи вчителі у молодших класах шкіл, інакше діти будуть втрачати цікавість до навчального процесу. Так, у 2008 була розроблена робототехнічна технологія, що дозволила роботіві “Asobo” пристосувати свою поведінку та навчальну програму до настрою маленьких дітей (Ruvolo, Fasel and Movellan, 2008). Проте для такої технології все ще потрібно провести реальні та суб'єктивні оцінки, оскільки вибір робота для навчальної діяльності залежить від різних факторів: вартості, предметної області та віку учнів.

Для середньої та старшої школи робототехніка пропонує новий спосіб викладання науки учням (Nomura et al., 2008; Alimisis, 2009), особливо при інтеграції його у стандартні навчальні програми класу. Робототехніка також може сприяти підвищенню інтересу до наукових і технічних дисциплін. В Японії в навчанні використовують робото-комплекти, складаючи які користувачі дізнаються, як побудувати робота і як використовувати різні датчики для підвищення його інтелекту. Надане програмне забезпечення наборів в основному націлене на початківців, які можуть почати вивчати програмування шляхом розміщення деталей в послідовних, умовних або повторюваних структурах, у блок-схемі, як зазначено на графіках з інструкцією. Деякі комплекти з включеним мікроконтролером дозволяють досвідченим користувачам вивчати програмування мікроконтролерів, а також вивчати мови програмування (Basoeki, Libera, Menegatti, Moro, 2013).

В останнє десятиліття вчені досить часто та активно піднімали питання використання соціальних роботів для більш ефективного навчання учнів (Leite et al., 2013; Kennedy et al., 2015; Ramachandran et al., 2016). І навіть було кілька спроб аналітичних оглядів та класифікацій. Перший такий огляд було зроблено у 1996 році, коли сфера робототехніки почала своє становлення і роботи в системі освіти представляли собою унікальне явище. Девід Ліз та Памела Лепаж презентували три основні на їх думку способи використання роботів у навчальному процесі: для викладання основних понять (особливо з математики, фізики чи механіки), для допомоги учням-інвалідам у маніпуляціях під час занять у класі та як об'єктів вивчення. Вчені у своєму дослідженні робили акцент на аналізі обмежень та ефективності роботизованих технологій в освітньому процесі (Lees, LePage, 1996).

Терренс Фонг, Ілла Нурбахш та Керстіна Даутенхен у 2003 розглядали соціально-інтерактивних роботів, в основу яких закладено програми на соціальну взаємодія людина-робот. Дослідники детально описали компоненти та системи, які використовуються для побудови соціально-інтерактивних роботів, а саме: їх зовнішнє втілення та морфологія (антропоморфні, зооморфні, карикатурні, функціональні), емоційні відгуки (мова тіла, вираз «обличчя», запрограмовані емоції тощо), мовні та

голосові модулі (різнорівневі варіації підтримання діалогу), штучну особистість робота та його орієнтацію на людей (відстежування та впізнання людських істот), соціальне навчання та імітація діяльності тощо. Також вони описали ефекти впливу соціальних роботів на людей та окреслили проблемні питання взаємодії (критерії оцінювання соціальних роботів; етичні питання та формування довгострокової взаємодії у діаді людина-робот; соціальні проблеми, які можуть вплинути на технічний розвиток тощо) і відкрили дискусію щодо їх вирішення у майбутньому (Fong et al., 2003).

У 2012 році Фабиан Бенітті досліджував наукову літературу щодо впровадження робототехніки як навчальної дисципліни у школах. В цьому огляді дослідник піднімав питання потенційної користі даного предмету для розвитку дітей, узагальював відомі на той момент емпіричні дані щодо освітньої ефективності даного предмету у школі і скрупульозно окреслив перспективи подальших досліджень робототехніки в освітній сфері (Benitti, 2012). Але тут варто зазначити, що в основу даного дослідження було покладено лише 10 емпіричних статей (отже, це не мета-рівень), автор обмежив огляд лише дітьми середньої школи і не згадував про використання роботів для цілеспрямованої технічної освіти і обговорюється лише LEGO Mindstorms, тож можна сказати, що в цьому огляді були свої недоліки.

Омар Мубін з колегами у 2013 провели цікавий аналітичний огляд роботів в сфері освіти (Mubin et al., 2013). В його основу були покладені дослідження зроблені в даній галузі за останні 10 років, в різних країнах (на думку авторів – господарях в галузі робототехніки), таких як Японія, Корея, США, Австралія, Німеччина та Голландія. Перш за все, вчені виділили основні сфери в яких роботи найбільш вживані – технічна освіта (робототехніка, комп'ютери (інформатика та програмування)) і не технічна (лінгвістика (вивчення мови) та наука). Технічна освіта – уособлює в собі знання про те, як можна робота створити та запрограмувати. В не технічній освіті роботи виступають як проміжним/допоміжний інструмент для навчання дітей різним дисциплінам (геометрія, кінематика, музика, мова тощо). Також дослідники лише окреслили, але не розкрили питання сфери допоміжної робототехніки, де роботи використовуються для пізнавального розвитку дітей чи підлітків. Автори дослідження визначили ролі, які може взяти на себе робот в освітньому процесі, з різним рівнем його залучення до завдань: робот як навчальний інструмент / навчальний посібник (роботу відводиться пасивна роль); робот як рівний, одноліток (peer) чи супутник, коли акцент робиться на спільному навчанні (у робота активна, інколи спонтанна роль); робот як наставник або робот як учень (наприклад, дослідження Луїса Алмейда, в якому діти вивчали англійську мову, навчаючи робота Nao) (Almeida, 2000).

Варто зазначити, що подібні огляди здебільшого зосереджені на роботах, які мають тілесне втілення і мало уваги приділяють таким, що діють на основі штучного інтелекту із будь-якого пристрою, які не обмежуються тілом з певним дизайном (машинним, антропоморфним тощо), тобто про роботів, які виконують навчально-просвітницькі функції, але при цьому є фактично програмними.

Огляду подібної категорії роботів в освіті ми не зустріли і вважаємо за необхідне приділити їй увагу (Див. Табл. 1).

Аналізуючи статті в рамках робототехніки та роботопсихології і роздумуючи над загальною класифікацією роботизованих технологій, ми прийшли до висновку, що основними є два критерії: наявності чи відсутності штучного інтелекту та наявності або відсутності тілесного втілення в принципі. В залежності від того, що «творець» першочергово закладає у алгоритмічну роботу свого «творіння» і які дії буде виконувати штучний інтелект – він може бути простим або автоматичним, а може бути складним, «розумним», тобто таким який вчиться і може підлаштовуватись під зовнішні обставини, реагувати, наприклад, на дії людей, їх емоції і надавати конгруентну відповідь.

Авторська класифікація роботів в освіті. В представленій нижче таблиці приведені приклади різного класу роботів у відповідності із критеріями «тілесного втілення» та «наявності штучного інтелекту» саме освітньої сфери: ми коротко охарактеризувати зовнішній вигляд кожного, його можливості, призначення та вікову категорію дітей на взаємодію з якими робот розрахований (Див. Табл. 1). Хочемо також зазначити, що незважаючи на приведені в приклад освітніх роботів, дана таблиця із критеріями класифікатора може застосовуватись до будь-якої сфери (промислової, військової, наукової тощо), тому ми можемо сміливо назвати її уніфікованою.

Таблиця 1. Уніфікована таблиця класифікації роботів
(на прикладі роботів освітньої сфери)

	Відсутність штучного інтелекту	Наявність штучного інтелекту. Автоматичні дії	Наявність штучного інтелекту. “Розумне” навчання. Самонавчання
Наявність тілесного втілення. Антропоморфність чи зооморфність	<i>Робот «BeeBot», за дизайном своїм схожий на бджолу, може рухатися вперед – назад і повертати вліво – вправо, коли дитина натискає відповідні клавіші зі стрілками на спині; використовується у розвивальних іграх у дошкільній освіті. «Sensory Discovery Robot» – має гуманоїдний дизайн і спеціально розроблений для дітей від 6 місяців для сенсомоторного розвитку. Дитина може робота мацати, вивчати і навіть жувати, обертати йому голову і кінцівки, його різнотекстурний дизайн і вбудовані динаміки допомагають дитині познайомляться зі</i>	<i>Робот-компаньон «Lovot», зовні робот нагадує м'яку іграшку у формі пінгвіна, а для спілкування він використовує попискування, імітує поведки домашньої тварини, розрізняє обличчя, демонструє певний спектр емоції, може знімати відео; допомога дітям у розвитку соціальних навичок та емоційного інтелекту, вмінні піклуватися про іншого; розрахований як на дітей від 3 років, так і на дорослих.</i>	<i>Робот-вчитель «Nao Evolution» від компанії Aldebaran, має гуманоїдний дизайн; вміє підтримувати адекватний і пролонгований діалог та емоційно реагувати у відповідних ситуаціях, розпізнавати обличчя та назвати їх на ім'я, відтворювати музику, танцювати, пересуватися у просторі; може “навчатися” новому; використовується в початковій та середній школі; використовується для вивчення мови, математики, музики тощо. Також допомагає розвивати соціальні навички у дітей з аутизмом.</i>

	світом світла і звуків.		
Наявність тілесного втілення. Часткова антропоморфність чи зооморфність	<i>Робот Engkey</i> , має антропоморфну будову, замість ніг – колеса і форма з екраном замість голови, він транслює голос вчителя в аудиторію і таким чином студенти або школярі вчать іноземну мову за допомогою віддаленого викладача; розрахований на учнів середньої та старшої школи, а також студентів.	<i>Робот-вчитель «Saya»</i> , має частково гуманоїдний дизайн (верхня частина тіла), не вміє самостійно пересуватися або проявляти широкий емоційний спектр; може говорити на кількох мовах, читати з будь-якого джерела та, роздавати завдання учням; розрахований для середньої і старшої школи, а також студентів.	<i>Робот-компаньйон «Chip»</i> , має дизайн у вигляді цуценяти, але замість лап у нього колеса, що дає можливість рухатися у просторі дуже швидко, розпізнає людей та ідентифікує “господаря”, має “особистість”, проявляє емоції різного спектру, навчається новому та підлаштовується під психологічні особливості свого господаря, може під’єднатися до смартфона; розвиває у дитини соціальні навички та емоційний інтелект; розрахований на дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.
Наявність тілесного втілення. Машинний чи функціональний дизайн	<i>Робот телеприсутності «VGo»</i> , має машинний дизайн та екран, який сполучений із домашнім комп’ютером, може пересуватися у просторі (із класу до класу) та дозволяє дитині із слабким здоров’ям бути присутньою на уроках у школі. <i>Робот «Hanwha»</i> (коллаборативний	<i>Робот «Roobo Pudding S»</i> , схожий на робота «Eva» з мультфільму про Валлі; має форму яйця з дисплеєм і стійким широким підставою, на якому може обертатися на 360 градусів, коннектиться із смартфоном і може через додаток здійснювати відеодзвінки та робити миттєві фотографії; має	<i>Робот «Cozmo»</i> , має машинний дизайн, але з екраном замість обличчя, яке демонструє емоції широкого спектру та має власну “особистість”; робот вміє пересуватися у просторі, розпізнавати обличчя, примітивно говорити (називати господаря на ім’я)

	<p>робот), має дизайн машинної руки і дозволяє навчитися застосовувати спеціальні можливості систем реального виробництва, такі "руки" виконують необхідних дій (наприклад маніпулюють предметами) чи обробляють матеріали; використовуються у старшій школі як частина професійної підготовки.</p>	<p>можливість говорити, демонструвати певні емоції; може навчати дітей математиці, географії, зоології; може відтворювати колискові, зачитувати в голос казки, які є в його бібліотеці; розрахований на дітей дошкільного чи молодшого шкільного віку.</p>	<p>виконувати маніпуляції з предметами, вчитися; використовується для навчання програмуванню та основам робототехники; розрахований на початкову школу.</p>
<p>Відсутність тілесного втілення</p>	<p><i>Платформа «ClassDojo»</i>, гейміфікує освітній процес, працює на iOS, Android, Kindle Fire та на будь-якому комп'ютері, необхідна реєстрація та вибір аватара (монстриків), віртуального персонажа для користувачів; вчитель має можливість нараховувати аватарам бали за активність та правильність виконання завдань, є можливість вчителю завантажувати матеріали до яких будуть мати доступ всі учні; додаток підтримує різні варіанти</p>	<p><i>Chatbots «Duolingo»</i>, даний додаток використовує кілька спеціально створених для нього "персонажів", щоб за допомогою комунікації, "живих" розмов (відповідних до теми та пролонгованих), вивчати з користувачем іноземну мову, розширити його словниковий запас, допомагати з розумінням граматичні конструкції та "ставити" правильну вимову слів; такий робот може підлаштовуватись під задані користувачем теми</p>	<p>«Аліса» – віртуальний голосовий помічник, створений компанією «Яндекс»; розпізнає мову, має власну "особистість", жартує, імітує живий діалог, дає відповіді на питання користувача і, завдяки запрограмованим навичкам, вирішує прикладні задачі; працює на смартфонах і комп'ютерах; вікових обмежень не має. <i>Проект «Neon»</i> від компанія Samsung, штучний інтелект, який розробили співробітники компанія розробила, продукує 3D моделі</p>

	<p>мультимедіа; школярі можуть сканувати і завантажувати свої роботи, створюючи портфоліо, яке ніколи не пропаде. А якщо у дитини виникли питання, вона може записати відеоповідомлення своєму вчителю; розраховано на дітей молодшої та середньої школи.</p>	<p>та мати свій стиль спілкування; може використовуватись на різних операційних системах та різних комп'ютерах; розрахований на дітей старшого шкільного віку та студентів.</p>	<p>людей, яких в реальному житті не існує (аватарів); ці моделі можуть рухатися, говорити, показувати емоції і виконувати роль віртуальних помічників, друзів або вчителів/тьюторів, їх майже неможливо відрізнити від живих, але "відцефрованих" людей; немає вікових обмежень.</p>
--	---	---	--

Ми не будемо зупинятися детально на описі та аналізі роботів, які мають тілесне втілення, оскільки існує досить багато досліджень та літератури на цю тему, але підсумуємо певні особливості роботів «без тілесного втілення».

Отже, перший клас безтілесних роботів, які не мають штучного інтелекту зазвичай представлені платформами або «посередниками», які можуть забезпечувати або обслуговувати освітній процес. Другий клас – це програми або додатки, до створення яких залучили штучний інтелект, але вони не є «просунутими», тобто такими що здатні до самонавчання та вдосконалення, вони мають чіткі алгоритми дії, можуть залучити користувачів до «живої» взаємодії (тобто створюють ілюзію того, що люди спілкуються не зовсім із «машиною») і допомагають у вирішенні чітких та конкретних питань або завдань. Третій клас – безтілесні роботи із штучним інтелектом, які мають власну особистість, здатні демонструвати людям широкий спектр емоційних реакцій, можуть вступати у взаємодію з людиною із будь-якої прилади, тобто реалізуються у віртуальному середовищі, можуть підтримувати розмови, створюючи повну ілюзію своєї «живості», можуть навчатися та підлаштовуватись під психологічні особливості свого «господаря», допомогти у вирішенні різноманітних задач.

Психологічні аспекти ставлення дітей до роботів. Доктор Дженніфер Джіпсон (англ. Jennifer Jipson) розробила рекомендації для батьків та вчителів щодо формування ставлення дітей до роботів, які вже сьогодні стають частиною їх життя. По-перше, доктор Джіпсон рекомендує проведення спільного часу дітей і батьків над створенням роботизованої техніки. Зараз існують багато різних варіацій конструкторів саме для дошкільнят. Починаючи від Magnetic Building Blocks Toy Set (створення автомобілів, мотоциклів та вантажівок) і робота-цвіркуна на сонячних батареї до LEGO 31313 Mindstorms із спеціальними датчиками, якого треба програмувати. Такі практики допомагають дитині не тільки розширити знання у логічному та просторовому мисленні, інженерії та математиці, але й зрозуміти, що вони можуть контролювати ці інструменти, що люди створюють та програмують роботів. А це значить, що люди розумніші за штучні інтелект. По-друге, потрібно допомагати дітям вчитися ставити під сумнів достовірність інформації, що генерується роботизованими інструментами, діти повинні знати, що існує ймовірність помилки або, на жаль, навмисного маніпулювання. Обов'язково потрібно вводити правило перевіряти отриману інформацію. І, по-третє,

обов'язковим моментом доктор Джіпсон вважає “стеження за власною мовою” і привчання дітей називати роботів “це”, а не “він” чи “вона” (Shellenbarger, 2019).

Однозначно, ми можемо стверджувати, що світ йде по шляху роботизації і в недалекому майбутньому роботи будуть повсемірно присутні у різних сферах людського життя і освіти в тому числі. Тому вже зараз українським освітянам потрібно поглиблювати власні знання у цій сфері та прививати у дітям певну позицію щодо їх ставлення до роботизованих істот.

Практичне заняття.

Учасники програми розбиваються на чотири групи і мають у форматі брейнстормінгу визначити переваг, недоліків та ризиків використання роботів для навчання дітей різних вікових груп: окремо для дошкілля, початкової, середньої та старшої школи.

Модератор може внести пропозицію по критеріям оцінки, наприклад, функціонал, зовнішній вигляд, ціна тощо. А може не давати учасникам жодних обмежень для більш глибокого і всестороннього аналізу.

По закінченню учасники презентують результати своєї роботи на групу (можна зробити Powerpoint-презентації), у форматі дискусії дані результати обговорюються та надається зворотній зв'язок.

Самостійна робота.

Для самостійної роботи модератор розбиває учасників курсу на кілька груп. Далі пропонує дослідницько-пошуковий формат роботи, при якому учасникам курсу ставлять за мету знайти інформацію про щонайменше 3 психологічних експериментів до яких були залучені діти (різні вікові категорії) та роботи.

Після кожна група презентує результати роботи для обговорення та отримання зворотного зв'язку.

Модуль 4. “Освітні боти: новітні технології в навчальному процесі”

Мета ознайомити учасників програми із новим, зручним та корисним інструментом для автоматизації певних освітніх процесів.

Завдання:

- знати види та функції освітніх чат-ботів;
- самостійно розробляти сценарії для освітніх чат ботів;
- оволодіння технічною компетентністю для самостійного програмування освітнього бота.

Тривалість: 6 годин

Основний зміст

Досліджуючи широкий спектр наукової літератури, що присвячена навчальним роботам, ми дійшли висновку, що всі аналітичні огляди фокусуються виключно на роботах, які мають тілесне втілення. Існує три основні способи використання таких роботів у навчальному процесі: для викладання основних понять (особливо з математики, фізики чи механіки), для допомоги учням-інвалідам у маніпуляціях під час занять у класі та роботи як об'єкти вивчення (Lees, LePage, 1996).

На жаль, в науковій літературі концепція роботів, які не мають тілесного втілення не просто не описана, а, навіть, подекуди не озвучена. Хоча існує безперечна тенденція до діджиталізації та віртуалізації сучасного світу. Вже не можна уявити собі буденність без розумних мобільних додатки, що допомагають з навчанням (наприклад, із вивчення мови), чат-ботів для пошуку інформації, ігр-симулятори з доданою реальністю, для відпрацювання певних навиків.

Деякі практики робототехніки застосовують термін “програмний робот” для позначення тих роботів, що відрізняють їх від механічних, з тілом. А інколи для позначення програмних роботів навіть використовують просто слова “бот”. Це пов’язано з тим, що немає одного спільного визначення чи універсальної класифікації, яка б внесла ясність.

У своїх наукових дослідженнях, ми будемо використовувати термін *робота без тілесного втілення (РБТВ)*, що функціонує на основі штучного інтелекту, виконують набір необхідних для полегшення людського життя функцій, реалізується виключно у віртуальному світі і може продукувати цифрових симулякрів, аватарів, моделей чи, навіть, світи, тим самим розширюючи межі віртуальної реальності і формуючи ключові точки її відмінностей від реального світу. У категорію роботів без тілесного втілення ми також відносимо і чат-ботів. Саме поняття “чат-боту” було введено у 1994 році Майклом Молдіном (творцем Verbot, Джулія) для опису розмовних програм під час геймінгового процесу і тоді chatterbot (оригінальна назва – примітка автора) визначали як робота-гравця, головною метою якого було базікання або розмова. Коли в гру входило мало гравців, деякі люди вважали, що спілкуватися з роботом краще, ніж не говорити взагалі (Mauldin, 1994: 17).

Освітній бот є автоматизованою інтелектуально-навчальною системою, яка функціонує на основі штучного інтелекту, що забезпечує зміст навчання та формує спеціальне середовище для вивчення та перевірки знань за певним предметом у діалоговій формі.

Освітні чат-боти мають свої організаційні переваги: 1) вони можуть допомогти навчатися учням за допомогою ряду повідомлень, ніби це звичайна розмова в чаті, але складена у лекцію (створюють ілюзію присутності та “живої” комунікації з іншою істотою); 2) можуть давати теми як за допомогою стандартних текстових повідомлень, так і мультимедіа (зображення, відео, аудіо) чи файлових документів; 3) можуть проводити цикл оцінювання рівня розуміння кожного учня індивідуально, а потім надавати їм наступні частини лекції відповідно до їхнього успіху; 4) тестування по пройденому матеріалу може проводитися у різних режимах (екзамен, тренажер тощо); 5) є доступними 24/7; 6) здатні збирати зворотній зв’язок від користувачів про через діалоговий інтерфейс себе, тобто про якість навчання за допомогою чат-бота; 7) в чат-ботів не закладено функцію “посварити за неправильну відповідь”, як це часто роблять вчителі, роботи не реагують емоційно на помилку дитини і вона може багато разів спробувати виконати завдання і в підсумку знайти правильну відповідь.

Види чат-ботів. Ми можемо виділити наступні типи чат-ботів за їх функціоналом у навчальному процесі:

➤ *інформаційний бот* – який не створює ілюзію присутності іншої живої істоти (оскільки діалог з ним має примітивний характер), а просто за встановленим графіком надає інформацію на конкретну тему. Наприклад, кожного понеділка та середи о 10:00 бот надає усім користувачам, що на нього “підписані”, інформацію про нові дослідження в області біології, астрономії чи фізики;

➤ *пошуковий бот* – допомагає учням знаходити необхідну інформацію за введеними ключовими словами чи запитом. Це може бути відео, картинка, стаття, чи, навіть, об’єкти на карті. Наприклад, існує @Wikipedia_voice_bot, який забезпечує пошуку по “Вікіпедії” за допомогою голосової команди або @mybookbot, що здійснює пошук книг на будь-якій мові з можливістю скачування їх в форматі ePub. А @ucheba_bot, може допомогти старшокласнику обрати ВНЗ, школу чи додаткові курси у відповідності із запитом.

➤ *бот-помічник вчителя/тренера/тьютора* – це чат-боти налаштовані щоб надсилати учням додаткову інформацію чи завдання для індивідуального вирішення. Також такий бот може проводити опитування чи тестування учнівської молоді. Так, @crossfitwodbot може надсилати учню програму фізичних тренувань на день або тиждень, записує отримані результати і порівняти їх з досягненнями інших учнів.

➤ *бот-консультант* – такий бот виконує функцію віртуального помічника та має можливість відповідати на запитання. Наприклад, в австралійському Університеті Дікіна в Вікторії розробили інтелектуального чат-бота, який допомагає студентам адаптуватися до життя в кампусі, знайти лекційний зал або їдальню, подати заявку на навчальний курс, відшукати місце для паркування тощо.

➤ *бот-перекладач* – існує ціла плеяда чат-ботів які спеціалізуються виключно на вивченні мови як в цілому, так і окремих її аспектів. Наприклад, AndyRobot може вести серйозні розмови “за життя”, підтримувати small talk з користувачем, підбирати для нього відповідні його рівню знань тести та ігри, PronunciationBot допомагає навчитися бездоганно вимовляти слова, а @Grammarnazibot перевіряє грамотність написання текстів.

➤ *бот-робочий інструментарій* – такі боти мають широкий спектр застосування і основний їх функціонал – це полегшувати людське життя і роботи складні для більшості людей дії простими. Так, @voiceru_bot може синтезувати в текст голосові повідомлення і навпаки, а @topdf_bot – конвертувати в PDF документи і файли будь якого формату (doc, docx, odt, txt, jpg).

Як ми бачимо освітні чат-боти мають широкий видовий спектр і ми впевнені, що в майбутньому з'являться нові варіації, наприклад, ігрові чат-боти.

Підсумовуючи усе вищезазначене, варто сказати, що боти, перш за все, спрощують і полегшують як організацію учбової діяльності, так і процес засвоєння знань. Діалогова форма подання інформації, значні можливості у пошуку інформації, багатозадачність та функціональності, можливість індивідуальних налаштувати та різноманітних форм тестування, роблять освітніх ботів зручним у користуванні інструментом сучасних медіаосвіта.

Створення чат-боту. Чат-боти – зручний і корисний інструмент. Для того, щоб ви створити свій чат-бот, можна піти двома шляхами: написати бот на сайт, якщо ви володієте мінімальними навичками програмування або за допомогою програмістів чи обрати платформу для створення бота. Ми зараз не будемо зупинятися детально на першому варіанті, але коротко і змістовно опишемо створення чат-боту за допомогою однієї із безкоштовних платформ:

1. *Визначтеся із видом чат-боту та тими завданнями, які він має вирішувати*

Перша за все ви маєте поставити собі запитання: який чат бот мені потрібен та які завдання я хочу, щоб він вирішував? Допомагав із пошуком інформації? Інформував? Збирав домашні завдання тощо? Потрібно визначитися із переліком його задач. Залежно від відповідей на ці питання й обиратиметься платформа. Оскільки для просто чат-боту не потрібно особливі знання з програмування та додаткові функції платформи. Деякі сервіси пропонують прості та стандартні боти, наприклад, для інформаційних потреб, а інші фокусуються на інструментах зі штучним інтелектом, що дає додаткові можливості, але їх найчастіше використовують для бізнесу, а не освітніх цілей, приклад, генерація лідів або збирання інформації про користувачів. Отже, розглянувши надану вище класифікацію, розпишіть функції та завдання вашого майбутнього чат-боту.

2. *Розпишіть внутрішню структуру та інформаційні блоки чат-боту*

Вам потрібно придумати ім'я для вашого чат-боту, яке відображало його функціонування і мету існування.

Пам'ятайте, що будь-який чат-бот – це алгоритмічна структура, тому ви маєте добре продумати його “начинку”, таку як: вітальне слово, смислову структуру, інформаційні блоки, календар розсилок інформації, медійний супровід (картинки, відео, музика), за потреби тощо.

3. Виберіть платформу для створення чат-бота

Далі необхідно визначитися із платформою та соціальною мережею або сайтом, куди ваш бот буде приєднаний. Наприклад, Facebook, Telegram, Viber тощо. У якості платформи можна використовувати ManyChat, Chatfuel, ChattyPeople, FlowXO, Botsify – всі вони є безкоштовними, редактори інтуїтивно зрозумілими, а також більшість із них поєднуються із відомими соціальними мережами і мають досить широкий функціонал навіть без покупки розширених функцій.

У більшості сервісів ви зможете потрапити до меню *Чат-бота*, натиснувши на іконку “робота” на панелі інструментів. Багато платформ пропонують кілька шаблонів сценаріїв застосування чат-бота на вибір. Як правило, у шаблонах ви знайдете найпопулярніші випадки використання, такі як: збирання контактної інформації, надсилання інформації, зворотній зв'язок тощо.

Варто зазначити, що деякі соціальні мережі мають віртуальних помічників для створення чатботів, без використання додаткових платформ. Наприклад, Telegram. У пошукач ви можете вбити “BotFather” і знайти єдиного бота системи, який керує всіма іншими. Використовуйте його для створення нового облікового запису боту і керування ним. Для цього необхідно обрати або ввести команду “/newbot” і надішліть її у чат з BotFather. Далі обрати назву для свого бота і він буде створений! У BotFather існує багато різних команд, які допомагають у кодуванні чат-бота (Див. Рис.1.).



BotFather

I can help you create and manage Telegram bots. If you're new to the Bot API, please [see the manual](#).

You can control me by sending these commands:

`/newbot` - create a new bot
`/mybots` - edit your bots **[beta]**

Edit Bots

`/setname` - change a bot's name
`/setdescription` - change bot description
`/setabouttext` - change bot about info
`/setuserpic` - change bot profile photo
`/setcommands` - change the list of commands
`/deletebot` - delete a bot

Bot Settings

`/token` - generate authorization token
`/revoke` - revoke bot access token
`/setinline` - toggle inline mode
`/setinlinegeo` - toggle inline location requests
`/setinlinefeedback` - change inline feedback settings
`/setjoingroups` - can your bot be added to groups?
`/setprivacy` - toggle privacy mode in groups

Games

`/mygames` - edit your games **[beta]**
`/newgame` - create a new game
`/listgames` - get a list of your games
`/editgame` - edit a game
`/deletegame` - delete an existing game

Рис.1. Програмування BotFather

Насправді існує дуже багато навчальних відео на тему “*How to Create a Telegram Bot using the BotFather*”, тому ми не будемо зупинятися на цьому дуже детально. Але зазначимо, що після створення чат-боту, його потрібно буде додати в чат (групу), де він буде жити і функціонувати. Для цього користувач має ввести повну назву бота в пошуковому вікні месенджера наступним чином: `@BotName` (повне ім'я створеного чат-бота). Після цього обрати бота і натиснути на його назву, в результаті чого з'явиться вікно з описом чат-боту “Contact Info”, де необхідно буде обрати кнопку “Add to group”. Після цього користувач може бачити список груп, в які можна додати чат-бота. Потрібно обрати назву чату (групи) і бота буде додано.

Для подальшої редакції вашого чат-боту можна використовувати “ControllerBot”, який є базовим інструментом для творців каналів в Telegram. Просто встановіть його і ви зможете планувати відкладені пости, формувати текст, відстежувати базову статистику, додавати візуальний контент і прикріплювати до постів реакції і вбудовані посилання.

4. *Адапуйте шаблон або створіть свій сценарій поведінки чат-бота*

Як вже було зазначено, будь яка платформа для створення чат-ботів має шаблони. Саме тут ви можете дати волю своїй творчості і заздалегідь підготовленому плану сценарію та функціоналу вашого чат-боту та відредагувати один із шаблонів. Або ж

створити ланцюжок поведінки чат-бота з нуля. Це теж можливо. Ви самостійно вирішуєте, яке повідомлення надсилатиме бот, чи варто додати посилання або картинку до повідомлення і яка дія в залежності від відповіді буде наступною.

5. *Запустіть чат-бот для сайту або соціальної мережі*

Як тільки сценарій повністю готовий та вчитаний кілька разів, потрібно прив'язати вашого чат бота до сайту чи соціальної мережі. Деякі сервіси пропонують попередній перегляд бота перед інсталяцією, обов'язково нею скористайтеся. Далі протестуйте його. Дайте кільком друзям посилання на чат-бот, щоб вони пройшлися створеним вами алгоритмом і переконалися, що все працює так, як задумано. І все готово!

Практичне заняття.

Учасникам курсу пропонується робота у парах для створення логічних заготовок, завдань та схем освітнього чат-боту.

Для розробки освітнього боту, ми пропонуємо обрати або інформаційного або бота-помічника.

У разі розробки інформаційного, учасникам потрібно:

1. Визначитися із загальною темою боту та обрати його назву.
2. Обрати від 5 до 10 тем, які бот буде висвітлювати і надавати учням інформацію.
3. Розбити основні теми на 2-3 підтеми. До кожної підготувати короткий інформаційний модуль, список корисних інформаційних ресурсів та ілюстративні матеріали.
4. Продумати алгоритми дії бота.

У разі розробки бота-помічника, учасникам потрібно:

1. Обрати для чат-боту ім'я.
2. Визначитися із загальними функціями (надання інформації, розсилка домашніх завдань тощо).
3. Прописати навчальний план із чіткими датами, щоб можна було запрограмувати відкладені повідомлення на конкретні дні.
4. Підготувати інформаційні заготовки та тексти повідомлень, домашніх завдань тощо.
5. Продумати алгоритми дії бота

Більшу частину даного завдання учасники курсу будуть виконувати самотсійно, але партнер у роботі необхідний для обговорення та корегування загального алгоритму. В даному контексті така робота буде проходити у форматі брестормінгу.

Презентація та обговорення створених заготовок має проходити на групу у форматі дискусії та певних порад від учасників процесу.

Модератор має підбити загальні підсумки заняття.

Самостійна робота.

Після того, як сценарне рішення для чат-боту буде зроблене, варто звернути увагу на візуальний дизайн. Оскільки дуже великий відсоток задоволеності користування чат-ботом залежить від його дизайну та зручності. Тож окрім своєї зручності і того, що чат-бот допоможе автоматизувати певні учбові процеси, він також має задовольняти потреби і естетичні смаки користувачів, щоб їм було комфортно та цікаво взаємодіяти з чат-ботом. Тому до того як приступати до його збирання та програмування потрібно підібрати відповідний візуальний контент, продумати кольорову гаму і т.д.

Також можна рекомендувати учасникам курсу перш ніж починати роботу, переглянути відеолекції по створенню та програмуванню чат-ботів. Вони здебільшого розраховані на представників малого та середнього бізнесу, але у таких відео часто опитуються цікавих функцій (наприклад, відкладені повідомлення, програмування

меню тощо), які можна використовувати у ботів освітньої сфери. На платформі Youtube, можна знайти багато відео за запит “як створити та запрограмувати чат-бота”, існують навіть окремі канали, які спеціалізуються на даній тематиці. Тому більш детально ми зупиняться на цьому не будемо, оскільки існує багато матеріалів у вільному доступі.

Але після підготовки усіх матеріалів, чат-бота потрібно зібрати, як певний конструктор і протестувати. Саме це завдання потрібно винести на самостійну роботи, оскільки різним людям потрібна різна кількість часу на “знаходження спільної мови” з новітніми технологіями, заглиблення у їх деталі та особливості функціонування, підбір всього необхідного матеріалу, перевірку помилок у функціонуванні тощо.

Після того, як чат-боти будуть розроблені, на нашу думку, необхідна окрема онлайн зустріч для презентації результатів колегам. Для цього необхідно виділити час для кожного учасника, але не більше 8-10 хвилин. За цей час необхідно назвати ім'я свого чат-боту, мету його створення, описати функціонал, який був в нього закладений і продемонструвати як працює меню. По закінченню презентації необхідно попросити учасників протестувати чат-ботів та дати зворотній зв'язок. Під час виконання даного модулю, учасники мають проявити не тільки творчу та інформаційно-пошукову активність, а також отримати завдання, пов'язане з аналітикою. Тому кожному учаснику модератор надсилає таку ексел-форму, де список чат-ботів має надати модератор (Див. Таб. 2).

Таблиця 2. Аналітична робота з оцінки чат-ботів

Список чат-ботів, оформлений так: 1) Автор чат-боту; 2) Назва чат-боту; 3) Посилання на чат-бот	Недоліки, які учасник побачив у даному чат-ботів	Переваги даного чат-боту	Рекомендації	Оцінка

Щодо оцінки проєктів інших учасників, тут кожен, хто заповнює форму має вибрати лише 1 проєкт, найкращий на його думку і віддати свій голос за нього. Свій проєкт вибрати не можна. Після форму потрібно буде надіслати модератору, який підраховує голоси і озвучить результати.

Також на прохання учасників, інформація із аналітичного етапу роботи може бути оприлюднена.

Модуль 5. “Розширення освітніх можливостей: технології віртуальної та доповненої реальності”

Мета ознайомити учасників курсу із передовими технологіями імерсійного характеру.

Завдання:

- знання щодо різновидів імерсійних технології та практики їх впровадження в освітній процес як в Україні, так і в світі;
- формування уявлень про переваги та недоліки використання імерсійних технологій в освіті;
- розробка пропозицій щодо впровадження в різні навчальні дисципліни імерсивних методів навчання.

Тривалість: 6 годин

Основний зміст

Імерсивні методи нині впроваджуються в різні навчальні дисципліни біологія,

герографія, інформатика, література. Науковцями розробляється (або адаптується) програмне забезпечення і найрізноманітніші технологічні продукти (наприклад, симулятивні технології навчання), а також аналізується результативність означених методів навчання та їх вплив на становлення майбутніх спеціалістів (Боса, 2020; Mukasheva, Beysenbaev, Kornilov, 2021; Буров, Литвинова, Пінчук, 2021).

Що ж таке імерсивні технології і з чого вони складаються?

Імерсивні технології (англ. Immersive — занурювати) — технології повного або часткового занурення у віртуальний світ або різні види змішання реальної і віртуальної реальності.

RR (real reality) — «реальна реальність» або об'єктивна реальність, в якій ми знаходимося і яку сприймаємо органами почуттів.

AR (augmented reality) — доповнена («додана») реальність. Тобто ми додаємо в нашу реальну реальність (RR) елементи віртуальної, змодельованої реальності.

VR (virtual reality) — віртуальна реальність — повністю змодельована дійсність із застосуванням сучасних технологій. Це не тільки 3D або 360° сцени, це також звук, тактильні відчуття і навіть запахи.

MR (mixed reality) — змішана реальність, що по суті являє собою VR з деякими доповненнями RR (Баценко, 2021).

Як ми бачимо, між цими технологіями існує істотна різниця. Віртуальна реальність конструює новий штучний світ, це повністю змодельована реальність із застосуванням сучасних технологій. Її оточення створюється без взаємодії з зовнішнім світом. Доповнена реальність це додавання в реальну реальність елементів віртуальної змодельованої реальності. Вона накладає допоміжні об'єкти на наше оточення. Змішана реальність – це поєднання фізичного і цифрового світів, об'єднання віртуальної та доповненої реальності, тобто вбудовування неіснуючих віртуальних об'єктів у наше оточення і їх налаштування (Клочко, Прокопенко, 2021).

Безсумнівною перевагою технології доповненої реальності є можливість забезпечити візуалізацію освітнього процесу. Наприклад, у паперових підручниках за допомогою мобільних додатків (планшетів) можна на рівнях відтворення демонструвати під час уроків 3Dмоделі, різноманітні відеофрагменти, звукові ряди, анімацію тощо.

В українській практиці реалізовані чотири моделі технології доповненої реальності для візуалізації освітнього контенту: 1) деталізація контенту дозволяє безпосередньо відтворити освітній контент. Наприклад, детальніше ознайомитися із зображенням в підручнику і відтворити його в 3D-форматі; 2) QR-код допомагає відтворити контент, візуалізація якого явно відсутня. Тобто учень заздалегідь не знає, що саме буде відтворено у процесі активації коду; 3) Маркер дозволяє відтворити контент за допомогою мобільного пристрою та відеокамери. Спеціальне програмне забезпечення розпізнає зображення у відеопотоці реального часу і відтворює анімаційні тривимірні об'єкти (Литвинова, 2021).

Серед різновидів AR-платформ для відображення AR-контенту найбільш розповсюдженими завдяки своїй поширеності та доступності є мобільні пристрої, що дозволяють на основі системи сканування та обробки інформації камерою з різних джерел накласти віртуальні об'єкти на фізичне середовище, визначаючи відповідне розташування у просторі. Для створення AR-контенту використовують відповідні конструктори, наприклад, Blippbuilder, PlugXR, Unity 3D, RealityKit від Apple, SceneForm від Google тощо. Інший підхід у створенні навчального AR-контенту можна реалізувати у додаткових плагінах систем управління навчанням (LMS – англ. Learning Management System), які забезпечують і підтримують доповнену реальність (Чалий, Кривенко, Чалий, 2021). Наразі найбільш прогресивною можна назвати платформу Samelane LMS з інтеграцією віртуальної, доповненої, змішаної реальності так і

штучного інтелекту.

Імерсивні технології дають можливості принципово нової підготовки фахівців, повністю орієнтованих на практичну складову освіти. Перевагами VR-технологій в освітньому процесі є: наочність (демонстрація явищ з будь-якою деталізацією, можливість розглянути об'єкти і процеси, які неможливо або дуже складно простежити в реальному світі); безпека (дозволяє зануритися в ситуацію без будь-яких ризиків); залучення (дає змогу змінювати сценарії, впливати на хід експерименту або вирішувати завдання, використовуючи інструменти гейміфікації); фокусування (дає змогу сконцентруватися на матеріалі і не відволікатися). Однією з головних особливостей VR є можливість проводити заняття цілком у віртуальній реальності, відчуваючи свою присутність в намальованому світі (Трач, 2017).

Психологічні аспекти роботи з імерсивними технологіями. Але при цьому всьому, педагогам необхідно враховувати психологічні нюанси віртуальної реальності та створювати умови, за яких дитина буде відчувати себе психологічно комфортно для легкого отримання та засвоєння інформації. Без додаткових, тяжких зусиль, із задоволенням. Пам'ятайте, що будь-який віртуальний стан є неконтрольованим свідомістю і водночас привабливим, у зв'язку з чим виникає необхідність контролю з боку вчителя за станом учнів та водночас регулювання віртуального та реального станів процесу навчання.

Сальник І.В. визначила три види взаємодії людини з віртуальним середовищем в залежності від її характеру: пасивну, дослідницьку та активну. При роботі з *пасивною віртуальною реальністю*, користувач виступає в якості звичайного глядача, здатного отримувати інформацію, але не керувати нею. У навчальному середовищі прикладом занурення в таку віртуальну реальність є перегляд фільмів, презентацій, цікавих дослідів тощо. На відміну від пасивної, *дослідницьке віртуальне середовище* дозволяє переміщатися всередині нього. До такого середовища відносяться віртуальні лабораторії, тестові програми, інші електронні засоби навчального призначення. *Активне середовище* дає можливість взаємодіяти з ним, вносячи будь-які корективи в його роботу. На жаль, такий вид віртуальної взаємодії поки що залишається малодоступним українській системі освіти, але вже зараз його можна назвати основою, так званого, "цифрового майбутнього людства". Активне віртуальне середовище передбачає запровадження імерсивних технологій (Сальник, 2021).

Технологію функціонування системи віртуальної реальності можна описати наступним чином. Мозок інтегрує всі одержувані ним сигнали від усіх рецепторів і зіставляє нові дані з тими, що вже є в нашій пам'яті. Конгруенція тут відіграє надзвичайно важливу роль – "трансльовані" дані повинні у певній пропорції відповідати вже наявній у свідомості інформації. Якщо не надавати цьому значення, то наслідки взаємодії із системою віртуальної реальності можуть бути непередбачуваними. Так, наприклад під час викладання фізики, відтворений на екрані комп'ютера експеримент повинен відображати реальні прилади та установки, з якими учень вже працював на уроках. В цьому випадку сам експеримент не буде здаватися нереалістичним. Точність і повнота перенесення образу, наприклад, з ментального світу людини у світ віртуальної реальності, також залежить від його здібностей взаємодіяти в обох світах. Разом з тим, загальне у предметів справжньої і віртуальної реальностей – це їх емпіричні якості, якими наділяє їх людська свідомість. У ході пошуку концептуального вирішення будь-якого завдання розумовий процес здійснюється в більшості випадків на рівні образів, а не на рівні точних обчислень. Якоюсь мірою це нагадує повсякденну поведінку людини, яка є досить шаблонною, що, у свою чергу, суттєво розвантажує свідомість. Отже, якщо розвантажити пам'ять, надавши свідомості можливість маніпулювати віртуальними зображеннями, пошук рішення буде істотно оптимізованим, а результати будуть менш

стандартними. В цьому криються можливості розвитку творчого мислення дітей засобами інформаційних технологій (Сальник, 2021).

Віртуальні образи дозволяють створити цілісну картину, яка сприймається і запам'ятовується людиною краще ніж “сухі” означення, формули та ін. В інформаційному відношенні образи є надзвичайно емкою формою представлення навколишньої дійсності. У них знаходить місце інформація про просторово-часові, динамічні характеристики предметів, їх колір та форму. Складність процесу прийому та переробки інформації полягає в тому, щоб у заплутаній та неясній картині знайти чіткі ознаки певних фізичних подій, тобто побудувати образ цих подій таким, що має предметне значення. Отже, мова йде про складність процесу сприйняття інформації, яка може бути переведена у символічну, словесну форму. Інформаційна насиченість зорових образів дуже велика. Порівняно зі слуховими або рухомими образами вони дозволяють миттєво охопити зв'язок між елементами реальної та уявної ситуації, тобто співставити реальні та віртуальні образи. При цьому використання багатомірних кодів (поєднання кольорів, форми, конфігурації та ін.) не викликають збільшення часу сприйняття порівняно з одномірними кодами. Такі образи гарно зберігаються в пам'яті, оскільки володіють більшою асоціативною силою, ніж слова. Отже, використання систем віртуальної реальності в освітньому процесі дозволяє розвантажити пам'ять, створити цілісні уявлення про явища та процеси, що вивчаються, а значить підняти рівень опанування знаннями. Вивчення процесів прийому та переробки інформації показує, що людина володіє практично невичерпними резервами сприйняття. Проте ці резерви необхідно правильно використовувати, тобто створювати зовнішні засоби діяльності, розраховані на сильні, а не на слабкі сторони когнітивних процесів (Сальник, 2021).

Міжнародний та український досвід використання імерсивних технологій в освіті. Зважаючи на важливість підготовки сучасних учнів до життя у майбутньому цифровому суспільстві міжнародні організації підтримують освітні проекти спрямовані на використання інноваційних технологій. В рамках програми Еразмус+ Європейський Союз сприяє освітньому проекту «Освіта віртуальної реальності» (Virtual Reality Education) (Virtual Reality Education, 2019), в якому беруть участь представники Хорватії, Північної Македонії, Кіпра, Болгарії. Основна ідея проекту – створення інноваційних педагогічних методів, які б базувалися на цифрових технологіях, творчо й ефективно використовувати такі технології у навчальному процесі, залучаючи і мотивуючи учнів до навчання.

Експерти нідерландського фонду Кеннісет (Immersive technologie, 2020), аналізуючи технологій доповненої реальності AR, віртуальної реальності VR та змішаної реальності MR, визначали їх сильні і слабкі сторони з погляду застосуванні у навчанні (Див. Табл. 3.).

Таблиця 3. Порівняння імерсійних технологій

Характеристики AR, VR, MR	Доповнена реальність AR	Віртуальна реальність VR	Змішана реальність MR
імерсивний досвід	низький рівень	високий рівень	середній рівень
взаємодія віртуального світу з фізичним	середній рівень	низький рівень	високий рівень

користувачський контроль	середній рівень	високий рівень	високий рівень
--------------------------	-----------------	----------------	----------------

З огляду на стрімкий розвиток технологій, нідерландські вчені прогнозують, що їх повсемісне впровадження в навчальні процеси - це перспектива недалекого майбутнього. Наприклад, вони вважають, що найшвидше освітня сфера отримає продукти за технологією віртуальної, приблизно у 2025 року. Щодо технологій доповненої реальності, де ключову роль відіграє освітній контент, експерти передбачають подовження терміну до 5-10 років для створення якісних ефективних педагогічно спрямованих освітніх продуктів AR. Цей самий термін прогнозується для впровадження в освіту технології змішаної реальності (Immersive technologie, 2020).

Епідемія Covid-19 також зіграла не останню роль у поштовху впровадженню імерсивних технологій на всіх рівнях освіти. За період карантину IT-компанії Великої Британії значно сфокусувалися на розвитку і підтримці імерсивних навчальних технологій, розробляючи програмні продукти, платформи спрямовані на створення навчального імерсивного простору для учнів різного віку. Так, Компанії *Immersive Interactive* (Virtual Worlds, n.d.) та *Future Visual* (Future Visual, n.d.) у співробітництві з освітніми структурами розробляють і впроваджують імерсивні класні кімнати. Одним із таких пілотних проєктів є «Інтерактивний імерсивний клас» (Interactive Immersive Classroom), який розпочався у березні 2021 року у Шотландії, Північний Ланаркшир. Підтримуючи інновації 5G та цифрову трансформацію освітнього сектору Великої Британії, провідна компанія-постачальник телекомунікаційних послуг British Telecommunications разом з Радою школи створили цифрове навчальне середовище на базі імерсивних технологій. Використана класна кімната, в якій задіяні всі чотири стіни та стеля, що дозволяє робити цифрову проєкцію 360°. Виходячи за рамки традиційних методів навчання, завдяки 3D моделям, учні, навчаючись розвивають свою уяву, творче та критичне мислення. В такому імерсивному класі проходять уроки для учнів початкової і середньої школи, охоплюючи в основному предмети з природничих наук: астрономія, географія, екологія. Така інноваційна форма навчання уможливується завдяки надшвидкісному інтернету, мережі, яка підтримується потужним провайдером і забезпечує стабільно високий рівень трансляції, що дозволяє вчителям та учням задіяти декілька пристроїв, незважаючи на місцезнаходження, що важливо у період карантинних заходів (BT Group, 2021).

Ще одним унікальним досвідом навчання є проєкт “Польова поїздка на Марс” (Nudd, 2016), що був запроваджений Lockheed Martin, який за допомогою McCann та Framestore створив автобус «Lockheed Martin Mars Experience Bus», в якому вікна є екранами. Використовуючи ігровий движок Unreal як платформу для досвіду, Framestore створив «світовий простір» площею 200 квадратних миль на основі реальних конфігурацій вулиць Вашингтона, округу Колумбія. Команда програмно покрила територію геологічними особливостями та намалювала предмети вздовж маршруту автобуса, і створила систему, що дозволила б реальну швидкість автобуса, GPS та акселерометр перевести в Unreal, створивши справжній шкільний автобус, який існував би у сфері відеоігор. Сам автобус став гарнітурою: прозорі екрани 4K дозволяли пасажирам дивитися на вулицю міста, перш ніж перевезти їх на скелясту місцевість Марса. Це перший у світі досвід роботи з віртуальною реальністю без гарнітур.

Лабораторії VR можуть бути використані для будь-яких предметів, таких як хімія, біологія та фізика. Учні/студенти можуть використовувати VR для вивчення принципів атомних структур, генетики тварин, ферментації та багато іншого. Технологія VR допомагає вчителям створювати неймовірний досвід навчання для своїх учнів – досвід,

який буде мотивувати їх до навчання та запам'ятовуватися швидше і на довше, ніж при традиційних лекціях (Сороко, n.d.).

На фоні світових тенденцій до провадження у практику імерсивних технологій, значні труднощі зустрічаються у закладах освіти в Україні, пов'язані. По-перше, з недостатністю фінансування і, відповідно, неможливістю придбання технологічного забезпечення для шкіл. По-друге, із наявністю невеликої кількості саме україномовного контенту зазначених програмних засобів. У даному напрямку уже зrealізовано низку цікавих застосунків, особливо для природничої галузі (наприклад: Da Vinci Machines AR, Electricity AR, Bridges AR, тощо), але цього недостатньо для повсюдного забезпечення дидактичними матеріалами усіх навчальних предметів (Олексюк, Олексюк, 2021). По-третє, кількість молодих спеціалістів у школах нараз не перевищує й 25 %, а це означає, що треба працювати над підвищенням кваліфікації вчителів старшого покоління та оновленням методик навчання. Наприклад, Тернопільській ОКІППО, який на тренінгах підвищення кваліфікації демонструє ілюстративні матеріали за допомогою простих, але захоплюючих 3D-об'єктів через додаток Експедиції (Google Expeditions). Так, учасники процесу можуть дослідити ланцюжок ДНК, оглянути статую Давида, зародження інтенсивного урагану тощо.

Незважаючи на все вищезазначене, українські педагоги знаходять можливості інтегрувати іменрисні технології в освітні процеси різних дисциплін. Так, проводяться тренінги, лекційні та практичні заняття, квести, конференції, спільні перегляди тематичних фільмів, презентації продуктів (навчального, реального) з нетворкінгом, гейміфікуються навчальні модулі, організовуються ділові/рольові ігри тощо. Це все стало можливим за допомогою таких іноземних платформ, майданчиків, інтерактивних програм, як Rumii, EngageVR, Anyland, NeosVR, High Fidelity або Bigscreen, Altspace VR, Vtime, Universe Sandbox 2, The Body VR, Google Earth VR, The Body VR, The VR Museum of Fine Art та ін.

Сучасні імерсивні технології надають багато можливостей не тільки для шкіл та університетів, але й для бібліотек. Так, окрім освітніх можливостей імерсивні технології також можна використовувати для інтелектуальних розваг та розвитку. *Віртуальні екскурсії* як один з найефективніших і переконливих на даний момент способів представлення інформації, оскільки вони створюють ілюзію присутності. Мультимедійна фотопанорама, в яку можна помістити відео, графіку, текст, посилання, і якій, на відміну від відео або звичайної серії фотографій, властива інтерактивність. Будь-коли потенційний відвідувач зможе, не виходячи з дому, дізнатися про бібліотеку набагато більше, ніж із буклетів чи переглядів окремих сайтів; також перевага віртуальної екскурсії саме в її доступності та комфортності перегляду. Для привернення уваги до конкретних видань і допомоги користувачам в орієнтуванні у фонді бібліотеки, можна використовувати практику *віртуальних виставок*. Віртуальна виставка реалізується бібліотекою за рахунок інтернет-ресурсів з можливістю розміщення текстової інформації, графічного, аудіо- або відеозображення експонатів, що розкривають зміст виставки. Це багатофункціональний ресурс, що надає широкому колу користувачів можливість підвищити ефективність пошуку інформації, розширити діапазон необхідних матеріалів, отримати комплексне уявлення з проблеми, якій присвячена виставка, а також сприяти розвитку особистості й підвищенню культурного рівня. Саме ці практики і впроваджують українські бібліотеки (Кузілова, 2021).

Підсумовуючи усе вищезазначене, можна сказати, що імерсивні технології можуть покращити процес навчання, мотивацію та ефективність навчання; допомогти викладачам подавати інформацію учням, візуальні зображення та різні форми вмісту на звичайну дошку, забезпечуючи контекстуальні та відповідні результати для покращення навчання; покращити навчальну успішність учнів, допомогти їм зосередити увагу на

конкретних завданнях та об'єктах.

Так, імерсивні технології вносять значну специфіку у професійну діяльність вчителів та навчання учнів і трансформують певним чином зміст освіти. Але саме вони закладають підґрунтя якісної освіти в умовах дистанційності, забезпечують формування та розробку нового інформаційного методу викладу та засвоєння матеріалу і є високотехнологічними дидактичними інструментами.

Практичне заняття.

В рамках лекційної частини модуля спеціально не було приділено увагу такому питанню як переваги та недоліки використання імерсивних технологій в освітньому процесі, у зв'язку з чим учасникам програми пропонується за допомогою дослідницько-пошукової роботи та брейнстормінгу у трьох різних командах визначити їх *окремо для трьох різних груп* (віртуальної, доповненої та змішаної реальності).

Після чого модератор просе учасників розробити стратегії для нівелювання визначених ними ризиків у формі групової дискусії.

Самостійна робота.

Учасника курсу у груповому форматі пропонується розробити проект на одну із заданих тем:

Формування пропозицій щодо впровадження в різні навчальні дисципліни імерсивних методів навчання (вибрати не більше 5 шкільних дисциплін).

Визначення вікових ризиків імерсивних методів навчання (для дошкілля, молодшої, середньої та старшої школи).

Після підготовки проекту має відбутися їх презентація та отримання зворотного зв'язку від інших учасників.

Використана література:

Баценко, С.В. (2021). Імерсивні технології: теоретичний аспект. «Імерсивні технології в освіті»: збірник матеріалів науков-опрактичної конференції, 36-38.

Боса, В.П. (2020). Використання імерсивних методів навчання та кейс-методу в професійній підготовці філологів. Інноваційна педагогіка, Вип. 29, Т.1.. URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2020/29/part_1/10.pdf.

<https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/29-1.8>

Буров, О.Ю., Литвинова, С.Г., Пінчук, О.П (2021). Оцінювання впливу середовища віртуальної реальності на когнітивну діяльність учня. «Імерсивні технології в освіті»: збірник матеріалів науков-опрактичної конференції, 44-48. URL: https://lib.iitta.gov.ua/727353/1/Collection%20of%20materials%20of%20the%20I%20Scientific%20and%20Practical%20Conference%20with%20International%20Participation_.pdf.pdf

Голубева, О. Є., Мироненко, Г. В., Стерденко, С. М. (2014). Медіаклуб: Комплексна програма Позашкільні медіаосвітні заняття. Соціальний педагог, № 12 (96), 44-49.

Клочко, А.О., Прокопенко, А.А. (2021). Використання імерсивних методів навчання у професійній підготовці військових фахівців. «Імерсивні технології в освіті»: збірник матеріалів науков-опрактичної конференції, 102-104.

Кузілова Т. М. (Укл.) (2021). Імерсивні технології в роботі бібліотек для дітей : метод. лист. Нац. б-ка України для дітей, Київ, 20 с. URL: <https://chl.kiev.ua/MBM/%D1%82%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%D0%B8/2021/%D0%86%D0%BC%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%96%20%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%97.pdf>

Ливинова, С.Г. (2021). Технології доповненої реальності в освітньому контенті. «Імерсивні технології в освіті»: збірник матеріалів науков-опрактичної конференції, 105-109.

Матійків, І. М. (2012). Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник. Київ: Педагогічна думка.

Олексюк, О.Р., Олексюк, В.П (2021). Деякі аспекти формування готовності педагогів до використання імерсивних технологій у системі післядипломної педагогічної освіти. «Імерсивні технології в освіті»: збірник матеріалів науков-опрактичної конференції, 114-117.

Сальник, І.В. (2021). Психолого-педагогічні особливості використання та сприйняття віртуальних образів в освітньому процесі. «Імерсивні технології в освіті»: збірник матеріалів науков-опрактичної конференції, 132-136.

Сороко Н.В. (n.d.). Використання імерсивних технологій у закладі загальної освіти (зарубіжний досвід). Сайт кафедри інформатики та інформаційно-комунікаційних технологій Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. URL: https://informatika.udpu.edu.ua/?page_id=6529

Трач, Ю. (2017). VR-технології як метод і засіб навчання. Освітологічний дискурс, № 3-4 (18-19), 309-322.

Чалий, О.В., Кривенко, І.П., Чалий, К.О(2021). Синергетична інтеграція традиційного та аг-контенту у навчанні медичної інформатики. «Імерсивні технології в освіті»: збірник матеріалів науков-опрактичної конференції, 151-155.

Чаплінська, Ю. С. (2018). Використання різних підходів фільманалізу у практичній роботі психолога. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Запорізького національного університету та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, No 2 (14), 150-157.

Чаплінська, Ю. С. (2020). Фільманаліз у роботі психолога : практичний посібник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД.

Череповська Н.І. (2018). Розвиток патріотизму молоді психологічними засобами методики «Медіаклуб». Проблеми політичної психології, Вип. 7 (21), 150-160.

Череповська, Н.І. (2017). Медіаосвітні ресурси розвитку патріотизму і критичного мислення молоді : навчально-методичний посібник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД.

Alimisis, D. (ed.) (2009). Teacher Education on Robotics-Enhanced Constructivist Pedagogical Methods. Athens: School of Pedagogical and Technological Education. URL: http://dide.ilei.sch.gr/keplinet/education/docs/book_TeacherEducationOnRobotics-ASPETE.pdf

Almeida, L.B., Azevedo, J., Cardeira, C., Costa, P. et al. (2000). Mobile robot competitions: fostering advances in research, development and education in robotics. Proc. CONTROLO, 592-597.

Baranov, O. A., Penzin, S. N. (2005). The film is educational work with young students. Tver: Tver State University.

Basoeki, F., Libera, F. D., Menegatti, E., Moro, M. (2013). Robots in education: New trends and challenges from the Japanese market. Themes in Science & Technology Education, 6(1), 51-62.

Benitti, F.B.V. (2012). Exploring the educational potential of robotics in schools: a systematic review. Computers and Education, 58 (3), 978-988.

Breazeal, C. (2002). Designing Sociable Robots. MIT Press: Cambridge.

BT Group (2021). UK's first 5G immersive classroom brings richer learning experience to pupils. URL:<https://newsroom.bt.com/uks-first-5g-immersiveclassroom-brings-richer-learning-experience-to-pupils/>

Cheetham, M., Suter, P. & Jäncke, L. (2011). The human likeness dimension of the "uncanny valley hypothesis": behavioral and functional MRI findings. *Frontiers in human neuroscience*, 5, 157-171.

Cohen, I., Garg, A., & Huang, T.S. (2000). Emotion Recognition from Facial Expressions using Multilevel HMM. NIPS 2000. URL: http://www.ifp.illinois.edu/~ashutosh/papers/NIPS_emotion.pdf

Craig, R., Vaidyanathan, R., James, C., Melhuish, C. (2010). Assessment of human response to robot facial expressions through visual evoked potentials. In: *Proceedings of the 10th IEEE-RAS International Conference on Humanoid Robots (Humanoids)*, 647-652. DOI: 10.1109/ICHR.2010.5686272

Dautenhahn, K. (2004). Robots we like to live with?! – a developmental perspective on a personalized, life-long robot companion. In: *Proceedings of the 13th IEEE International Workshop on Robot and Human Interactive Communication. ROMAN*, 17-22. DOI: 10.1109/ROMAN.2004.1374720

Fong, T., Nourbakhsh, I., Dautenhahn, K. (2003). A survey of socially interactive robots. *Robotics and Autonomous Systems*, 42, 143-166.

Future Visual (n.d.). Interactive Immersive & Sensory Rooms. URL: <https://www.futurevisuals.co.uk/product/immersive-classrooms/>

Hahl, J., Taya, M. & Saito, M. (2000). Optimization of mass-produced trans-tibial prosthesis made of pultruded fiber reinforced plastic. *Materials Science and Engineering: A*, 285(1-2), 91-98.

Han, J., Jo, M., Jones, V. and Jo, J.H. (2008). Comparative study on the educational use of home robots for children. *Journal of Information Processing Systems*, 4(4), 159-168.

Heerink, M., Daz Boladeras, M., Albo-Canals, J., Angulo Bahn, C., et al. (2012). A field study with primary school children on perception of social presence and interactive behavior with a pet robot. In *2012 IEEE RO-MAN: The 21st IEEE International Symposium on Robot and Human Interactive Communication*. URL: https://www.researchgate.net/publication/229058745_A_field_study_with_primary_school_children_on_perception_of_social_presence_and_interactive_behavior_with_a_pet_robot. DOI: 10.1109/ROMAN.2012.6343887

Highfield, K., Mulligan, J., and Hedberg, J. (2008). Early mathematics learning through exploration with programmable toys. *Proceedings Of The Joint Meeting Of Pme 32 And Pme-Na Xxx*, Vol 3, 169-176.

Immersive technologie (2020). Kennisnet. URL: <https://www.kennisnet.nl/uitleg/immersive-technologie/>

Janka, P. (2008) Using a programmable toy at preschool age: why and how? *Proc. SIMPAR*, pp. 112-121. URL: <https://www.terecop.eu/downloads/simbar2008/pekarova.pdf>

Kennedy, J., Baxter, P., Senft, E., Belpaeme, T. (2015). Higher nonverbal immediacy leads to greater learning gains in child-robot tutoring interactions. In *Proceedings of the International Conference on Social Robotics*, 327-336.

Kennedy, J., Baxter, P., Senft, E., Belpaeme, T. (2015). Higher nonverbal immediacy leads to greater learning gains in child-robot tutoring interactions. In *Proceedings of the International Conference on Social Robotics*, 327-336. DOI: 10.1007/978-3-319-25554-5_33

Klute, G. K., Kallfelz, C. F. & Czerniecki, J. M. (2001). Mechanical properties of prosthetic limbs: adapting to the patient. *Journal of rehabilitation research and development*, 38(3), 299-300.

Lees, D. and LePage, P. (1996). Robots in education: the current state of the art. *Journal of Educational Technology Systems*, 24 (4), 299–320.

Leite, I., Martinho, C., Paiva, A. (2013). Social robots for long-term interaction: A survey. *Int. J. Soc. Robot.* 5, 291-308.

Libin, A. & Libin, E. (2004). *Robotic Psychology*. In: Spielberg, Charles ed. *Encyclopedia of Applied Psychology* (pp. 295-298). Oxford: Elsevier.

Libin, A. & Libin, E. (2019). *Robots Who Care: Robotic Psychology and Robototherapy Approach*. URL: https://www.researchgate.net/publication/228789797_Robots_Who_Care_Robotic_Psychology_and_Robototherapy_Approach

Lütkebohle, I., Hegel, F., Schulz, S., Hackel, M., Wrede, B., Wachsmuth, S., Sagerer, G. (2010). The Bielefeld anthropomorphic robot head “Flobi”. In: *Proceedings of the IEEE International Conference on Robotics and Automation (ICRA)*, 3384-3391. DOI: 10.1109/ROBOT.2010.5509173

Mauldin, M.L. (1994). Chatterbots, tinymuds, and the turing test entering the loebner prize competition. In *AAAI Conference on Artificial Intelligenc*, 16-21.

Michel, P., El Kaliouby, R. (2003). Real time facial expression recognition in video using support vector machines. *Proceedings of the 5th international conference on Multimodal interfaces*, 258-264. <https://doi.org/10.1145/958432.958479>

Mori, M. (1970). The Uncanny Valley. In: *Energy* 7 (4), 33-35.

Mubin, O. & Stevens, C. & Shahid, S. & Mahmud, A. & Dong, J.-J. (2013). A review of the applicability of robots in education. *Technology for Education and Learning*, 1, 1-7.

Mukasheva, M., Beysembaev, G., Kornilov, Y. (2021). Results of a study on students' attitudes to the use of virtual and augmented reality at school. «Імерсивні технології в освіті»: збірник матеріалів науков-опрактичної конференції, 14-18. URL: https://lib.iitta.gov.ua/727353/1/Collection%20of%20materials%20of%20the%20I%20Scientific%20and%20Practical%20Conference%20with%20International%20Participation_.pdf.pdf

Nomura, T., Omori, A., Suzuki, Y., Mizohata, H. & Yasumura, K. (2008). Robotics in education: Psychological relationships with "making-mrtifacts" computers and mathematics in Japan. In *IEEE/RSJ International Conference on Intelligent Robots and Systems*, 3668-3673. DOI: 10.1109/IROS.2008.4650622

Nudd, T. (2016). Lockheed Martin Rigged a School Bus With 'Group VR' to Take Kids on a Tour of Mars. *Adweek*. URL: <https://www.adweek.com/creativity/lockheed-martin-rigged-school-bus-group-vr-take-kids-tour-mars-170968/>

Orefice, P.-H. (2018). *Tactile Modality during Socio-Emotional Interactions: from Humans to Robots*. University of Paris-Saclay. URL: https://pastel.archives-ouvertes.fr/tel-01937862/file/77020_OREFICE_2018_archivage.pdf

Park, J.S., Kim, J.H., Oh, Y.H. (2009). Feature vector classification based speech emotion recognition for service robots. *IEEE T Consum Electr*, 55(3), 1590-1596.

Ramachandran, A., Litoiu, A., Scassellati, B. (2016). Shaping productive help-seeking behavior during robot-child tutoring interactions. In *Proceedings of the 11th ACM/IEEE Conference on Human-Robot Interaction*, 247-254. DOI: 10.1109/HRI.2016.7451759

Ruvolo, P., Fasel, I. and Movellan, J. (2008). Auditory mood detection for social and educational robots. In *IEEE International Conference on Robotics and Automation*, 3551-3556. DOI: 10.1109/ROBOT.2008.4543754

Sansoni, S. and Buis, A. and Wodehouse, A. (2014). Psychological distress and well-being in prosthetic users : the role of realism in below-knee prostheses. In: *9th International Conference on Design and Emotion*. DOI: 10.13140/RG.2.1.3002.7681

Shellenbarger, S. (2019). Why We Should Teach Kids to Call the Robot 'It'. The Wall Street Journal. URL: <https://www.wsj.com/articles/why-kids-should-call-the-robot-it-11566811801>

Stoekelmayr, K., Tesar, M., Hofmann, A. (2011). Kindergarten children programming robots: a first attempt. In conference Proceedings of 2nd International Conference on Robotics in Education, 185-192. URL: https://www.researchgate.net/publication/265092506_Kindergarten_Children_Programming_Robots_A_First_Attempt

Tanaka, F., Matsuzoe, S. (2012). Children teach a care-receiving robot to promote their learning: field experiments in a classroom for vocabulary learning, Journal of HRI, 1(1), 78-95. <https://doi.org/10.5898/JHRI.1.1.Tanaka>

Virtual Reality Education (2019). VR education: implementation of virtual reality based learning methodology in secondary schools. URL: <http://virtualrealityedu.eu/>

Virtual Worlds (n.d.). Immersive interactive. URL: <https://immersive.co.uk/>

Післямова (*Найдьонова Л.А.*)

Навіть у найважчі часи діти ростуть, і цей рух невпинний. Потреба в отриманні інформації не може відмінитися жодними руйнуваннями інфраструктури. «Коли знову з'явився інтернет, було відчуття, що мир повернувся», - сказав у 2014 році хлопчик із Лисичанська Луганської області, щойно звільненого українськими військами від окупантів. Інтернет повернеться і життя наших дітей буде присвячене мирним завданням, ми в це віримо і прагнемо всією душею.

Маємо попри все зберегти дитинство для наших дітей, опалених війною. Цією головною думкою ми керувалися, збираючи методичні поради і описуючи практичні прийоми, що стали корисними у ці воєнні часи для психологічної підтримки освітнього процесу в умовах екстремальної дистанційності. Досвід впровадження медіаосвіти і вивчення впливу медіа на дітей, досвід спілкування з неймовірними педагогами і практичними психологами - дав нам натхнення створити цей методичний посібник. Ми щиро вдячні, дорогі колеги, бо без вас ця книга не могла би бути написана. Автори сподіваються, що кожен читач знайде в цьому посібнику корисне для себе, щоб підтримати один одного і створити умови для розвитку наших дітей, життя яких відбуватиметься у збагаченому медійному середовищі майбутнього.