

5 ЛАЙФГАКІВ ДЛЯ СПІВПРАЦІ РОДИНИ І ШКОЛИ ЗАДЛЯ ДИТЯЧОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

від Брайана Джерарда
за матеріалами Онлайн-толоки
стійкості # 2/2025



ВІСНИК

4 Про спікера

5 Лайфгак # 1. Зануртеся в тему шкільного сімейного консультування

9 Лайфгак # 2. Вибудуйте партнерство з родиною, а не вказуйте на помилки

11 Лайфгак # 3. Використовуйте родинні традиції як ресурс підтримки дитини

13 Лайфгак # 4. Знаходьте сильні сторони будь-якої дитини

14 Лайфгак # 5. Допоможіть дитині прожити втрату через визнання, пам'ять і підтримку

17 Практичний подарунок від спікера

18 Практичний подарунок від тренерки СЕЕН

ВСТУПНЕ СЛОВО



Час, проведений у родині, надзвичайно цінний — і в маленькій родині, і в більшій, і в такій великій, як едкемпівська родина. Хочу побажати, щоб у Вас була змога збирати всю Вашу родину і засновувати нові традиції, і підтримувати ті, які у Вас є.

Олександр ЕЛЬКІН,
голова Ради ГО «ЕдКемп Україна», співведучий Толок стійкості



Коли є час, я завжди прагну провести його з рідними. Це єднає, посилює зв'язки і вибудовує щось нове, глибоке й потужне — те, що я згадую в складні часи як щасливі моменти мого життя. Хоча це дуже прості речі — почитати казку дитині, обійнятися або щось приготувати.

Слава ФРОЛОВА,
телеведуча, засновниця фонду підтримки і розвитку молодого мистецтва України, зіркова співведуча Толок стійкості



Я дуже вдячний за можливість звертатися до українського освітянства. Я працюю в Західному інституті в Берклі, але я канадець, і мешкаю в містечку Ніагара Фоллс у штаті Онтаріо. Ми, канадці, дуже підтримуємо Україну. Не так давно президент США образив і канадського прем'єра, і українського президента, тож ми маємо багато спільного :)

Брайан ДЖЕРАРД,
декан з наукової роботи Західного інституту соціальних досліджень, м. Берклі (Каліфорнія, США), спікер Толоки стійкості # 2/2025

ПРО СПІКЕРА



**Брайан Джерард — декан з наукової роботи
Західного інституту соціальних досліджень,
м. Берклі (Каліфорнія, США)**

А також директор Оксфордського симпозіуму зі шкільного сімейного консультування, голова Інституту шкільного сімейного консультування, співзасновник і член правління Центру розвитку дитини та сім'ї, заслужений викладач кафедри консультативної психології Університету Сан-Франциско.



ЗАНУРТЕСЯ В ТЕМУ ШКІЛЬНОГО СІМЕЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ (ШСК)

Лайфгак # 1



Шкільне сімейне консультування (ШСК) — це цілісний підхід до підтримки психічного здоров'я дітей, який об'єднує зусилля школи та родини.

Що таке ШСК і чому це важливо?

Шкільне сімейне консультування (ШСК) — це цілісний підхід до підтримки психічного здоров'я дітей, який об'єднує зусилля школи та родини. Його мета — допомогти дитині долати особисті труднощі та досягати успіху як у навчанні, так і в житті.

Школа і родина — два ключові простори, у яких дитина почувається найкомфортніше. ШСК об'єднує ці середовища в єдину систему, де заради благополуччя дитини працюють разом. Цей підхід охоплює консультування, психотерапію, психоедукацію, терапію, а також соціально-емоційне навчання (СЕЕН), добре знайоме українському вчителю.

До реалізації ШСК долучаються вчителі/-ки, спеціальні педагоги/-ині, психологи/-ині, шкільні консультанти/-ки, фахівці/-чині з соціальної роботи, психіатри/-ині, медсестри, сімейні консультанти/-ки — і всі вони діють спільно. Але роль учительства залишається однією з ключових.



**Я вірю, що вчительство — це не просто професія.
Це можливість бути тією людиною, яка об'єднує
школу й родину навколо потреб дитини**

Початки ШСК: приклад Адлера

Засновником підходу вважається австрійський психіатр Альфред Адлер. У 1920-х роках він відкрив у Відні 28 консультативних клінік при школах. Його методика передбачала відкриту взаємодію: вчителі ділилися інформацією про труднощі дитини в класі, батьки — про поведінку вдома, а сам Адлер спілкувався з дитиною. На підставі цього він пропонував узгоджені рекомендації для родини та школи.

Чому поведінка дитини — це не лише про школу

Часто причини шкільних труднощів (низькі оцінки, конфлікти, цькування, апатія до навчання) криються в домашньому середовищі. До них належать конфлікти між батьками, відсутність емоційного контакту з одним з батьків, насильство, розлучення, економічний тиск, жорстоке поводження або пошук «цапа-відбувайла», дискримінація, суперництво між братами й сестрами.

Водночас родина — це і джерело ресурсів: підтримка бабусь і дідусів, добрі приклади братів і сестер, спільний моніторинг навчання, мотивація до співпраці зі школою.

Як працює метамодель ШСК: 4 напрями

Зі школою

Інтервенції

- ⚡ індивідуальні консультації з учнівством
- ⚡ робота з учительством і керівництвом
- ⚡ кризове втручання

Профілактика

- ⚡ класні збори
- ⚡ консультативні групи
- ⚡ групи підтримки учнівства
- ⚡ організація навчального процесу
- ⚡ управління стресом

З родиною

Інтервенції

- ⚡ сімейне консультування
- ⚡ консультації з мамою / татом або парою

Профілактика

- ⚡ освіта батьківства
- ⚡ групи підтримки для батьківства (можуть проводити навіть учительки й учителі)

Приклад реалізації ШСК

У школі навчаються Аліна і Олег. Аліна регулярно цькує Івана. В Аліни — емоційна дистанція з мамою, напружені стосунки між батьками, а з учителькою немає довіри. Олег живе з бабусею й дідусем, з якими постійно конфліктує. Інші учениці й учні — мовчазні свідки цькування. Ситуація залишається не поміченою адміністрацією.

Дії фахівця / фахівчині ШСК



індивідуальні консультації з Олегом та Аліною



розмова з учителькою про ситуацію в класі



окремі зустрічі з родинами обох дітей



організація класних зборів і консультативних груп



підтримка учительки в організації навчального процесу



запуск програми розвитку соціально-емоційних навичок для всього класу



зустріч із батьківством для обговорення проблеми цькування та шляхів її розв'язання

Сильні сторони ШСК

- С Системний підхід**
Дитина не існує окремо від середовища — її поведінка формується в контексті стосунків з родиною, школою, громадою.
- С Фокус на розвиток, а не на патології**
ШСК допомагає побачити в кожній складній ситуації можливість навчання й зростання.
- С Партнерство з батьківством**
Сучасні дослідження доводять: коли родина підтримує дитину, шанси на її успіх зростають у рази.
- С Чутливість до контексту**
ШСК враховує культурні, соціальні й економічні чинники — і використовує сильні сторони родини.
- С Захист прав дитини**
У центрі підходу — дитина і її потреби.
- С Позитивний вплив на школу**
Консультування змінює не лише учнівство, а й взаємодію в усьому навчальному середовищі.
- С Доказова ефективність**
Підхід ШСК підтверджено багатьма міжнародними дослідженнями.

Як може долучитися вчительство?

Учительство може підтримувати благополуччя дітей через організацію навчального процесу з урахуванням їхніх потреб, проведення класних зборів і створення груп підтримки в класі. Важливо також допомагати дітям справлятися зі стресом — через щоденні практики та уважне ставлення. Не менш важлива робота з родинами: вчителі / вчительки можуть консультувати батьківство, проводити освітні зустрічі або особисті розмови, допомагаючи знайти спільні рішення для підтримки дитини.

Рекомендовані ресурси

Книга для батьківства

Містить способи зниження стресу та 10 інструментів підтримки дітей.

[ПОЧИТАТИ](#)

Книга для вчительства та адміністрації

Рекомендації щодо зниження стресу та інтеграції підтримки в освітній процес.

[ПОЧИТАТИ](#)

ВИБУДОВУЙТЕ ПАРТНЕРСТВО З РОДИНОЮ, А НЕ ВКАЗУЙТЕ НА ПОМИЛКИ

Лайфгак # 2



У такому форматі
родина не відчуває
себе винною,
а готова
до партнерства.

Браян Джерард, викладаючи у 7–9 класах в Австралії, застосовував прості, але глибокі втручання, які демонстрували реальний вплив на психологічний клімат у класі та на добробут учнів і учениць.

Один із дієвих підходів, який він застосовував, — це зміна соціального оточення дитини. Якщо в класі була дитина, яка цькувала інших, Браян пересаджував її від тих, хто мовчки підтримували таку поведінку, до учнів / учениць із чіткими моральними орієнтирами. Так само учениць / учнів, які зазнавали цькування, він пересаджував ближче до доброзичливих однолітків, які вміли підтримати, дружити і взаємодіяти. Ці дії, хоч і видавалися буденними, мали глибокий зміст і змінювали взаємини в класі.



**Подумаймо разом, як допомогти вашій дитині
бути ще успішнішою. Ваша думка — дуже важлива**

Ще одним інструментом Браяна було активне залучення батьківства. Він зберігав номери батьків / матерів у телефоні, щоб мати змогу швидко зв'язатися з ними у разі виникнення труднощів. Замість того, щоб просто інформувати про проблеми, він просив батьків / матерів підтримати школу в розмові з дитиною, а також говорив із самими ученицями / учнями — відкрито, з повагою і щирим бажанням допомогти.

Браян наголошує, що між традиційними підходами у сфері психічного здоров'я та моделлю шкільного сімейного консультування (ШСК) є суттєва різниця. У традиційному підході вчитель або вчителька повідомляє батькам про проблеми дитини й радить звернутися до психотерапевта/-ки. Така комунікація часто викликає у родини спротив і сором — і замість підтримки виникає відчуження.

Натомість у підході ШСК комунікація будується на співпраці. Учитель/-ка спочатку говорить про позитивні сторони дитини, її успіхи, а потім ділиться занепокоєннями та пропонує батькам разом шукати рішення. У такому форматі родина не відчуває себе винною, а готова до партнерства.

Цей підхід відкриває шлях до справжнього партнерства між школою і родиною — партнерства, яке працює на користь дитини.

ВИКОРИСТОВУЙТЕ РОДИННІ ТРАДИЦІЇ ЯК РЕСУРС ПІДТРИМКИ ДИТИНИ

Лайфгак # 3



Вони допомагають
створювати відчуття
стабільності,
належності
та емоційної безпеки

Сімейні традиції можуть відігравати важливу роль у підтримці дитини, особливо якщо вона переживає труднощі в навчанні. Вони допомагають створювати відчуття стабільності, належності та емоційної безпеки.

Якщо вчителька / вчитель знає про традиції, які існують у родині дитини, це може значно зміцнити зв'язок між школою і родиною. Один з ефективних підходів — запропонувати дітям завдання, яке заохочує дослідження родинного досвіду. Наприклад, попросіть учениць / учнів взяти інтерв'ю у своїх близьких і дізнатися про домашні традиції, а потім поділитися цим у класі.

Одна вчителька, наприклад, так і зробила. Діти розповідали про вечірні розмови за столом, коли всі в родині ділилися тим, що хорошого з ними сталося протягом дня. Іноді інші діти надихалися цим досвідом і починали впроваджувати подібні ритуали вдома. Такий обмін не лише зміцнює родинні зв'язки, а й розширює уявлення дітей про позитивні практики.



Ми не можемо допомогти дитині, не розуміючи, що з нею відбувається вдома. Родина — це не лише частина проблеми, це ще й велика частина розв'язання

Цей підхід також демонструє батькам, що вчитель чи вчителька дбає про родину, цікавиться, чим живе дитина поза школою. Це вибудовує довіру і створює теплу взаємодію між школою й домом. На відміну від традиційних моделей психічного здоров'я, які часто зосереджуються на розв'язанні серйозних проблем, робота з родинними традиціями — це профілактика через розвиток довіри, уваги й спільності.

Спробуйте залучити традиції як ресурс: це простий, але ефективний спосіб підтримати дитину в період навчальних викликів.

ЗНАХОДЬТЕ СИЛЬНІ СТОРОНИ БУДЬ-ЯКОЇ ДИТИНИ

Лайфгак # 4



Ваша підтримка може стати тією опорою, на яку дитина спиратиметься, долаючи свої виклики.

Якщо підліток / підлітка часто пропускає уроки й уникає розмов із кураторкою/-ом чи вчителькою/-ем, це сигнал, що дитина переживає труднощі, які потребують делікатного підходу. У такій ситуації варто починати не з проблем, а з пошуку ресурсів — сильних сторін, інтересів, можливостей для довіри.

Перше, що можна зробити — поговорити з учителькою/-ем або кураторкою/-ом і з'ясувати, як вона / він намагається налагодити контакт із дитиною. Якщо перше, про що йдеться під час спілкування — це пропуски чи низька успішність, дитина може відчувати осуд або несприйняття. Набагато ефективніше почати з пошуку спільних інтересів або запитати, що може бути важливим для самої дитини.

Причини відсутності на заняттях бувають неочевидними. Наприклад, дитина може не ходити до школи, бо вдома хворіють батьки, і вона змушена про них піклуватися. Інша ситуація — дитину могли осоромити через пропуски, і тепер вона відчуває дискомфорт, повертаючись до класу. Тому перше завдання — з'ясувати справжню причину.

Якщо вчительці / вчителю складно вибудувати контакт, варто спробувати альтернативні шляхи

Запросити на розмову батьківство або опікунів/-ок



Зустріч у довірливій атмосфері може допомогти відкрити нову перспективу.

Залучити близького друга або подругу дитини



Спільна розмова у знайомому товаристві може знизити тривожність і підвищити відчуття безпеки.

Поступово змінювати підхід



Якщо щось не працює, шукайте інший шлях, не здавайтеся.

Дослідження в галузі стійкості свідчать: для дитини надзвичайно важливо мати хоча б одного дорослого, хто безумовно вірить у неї, підтримує, бачить у ній силу та потенціал. Цим дорослим може бути не лише батько чи мати, а й учитель чи вчителька.

Так, у класі може бути багато учнів і учениць, і знайти час на кожного / кожна не просто. Але якщо є одна дитина, якій особливо важко, навіть один побудований міст довіри може змінити атмосферу в усьому класі.

Ще один спосіб зміцнити контакт — налагодити системну позитивну комунікацію з родиною. Учителька / учитель може раз на місяць писати короткі повідомлення про щось добре, що помітила/-в у поведінці дитини, навіть якщо вона з'являється в школі рідко. Це не лише підтримує зв'язок, а й показує, що школа бачить у дитині цінність, а не лише труднощі.

ДОПОМОЖІТЬ ДИТИНІ ПРОЖИТИ ВТРАТУ ЧЕРЕЗ ВИЗНАННЯ, ПАМ'ЯТЬ І ПІДТРИМКУ

Лайфгак # 5



Коли дитина втрачає когось з батьків на війні, це не просто важкий життєвий досвід — це глибока емоційна травма, яка потребує делікатної й уважної підтримки.

Коли дитина втрачає одного з батьків на війні, це не просто важкий життєвий досвід — це глибока емоційна травма, яка потребує делікатної й уважної підтримки. Перший і найважливіший крок для вчительки / вчителя — визнати цю втрату і її глибину. Не намагайтеся «перемкнути» увагу дитини чи применшити її біль. Просто визнайте: це складно, це боляче — і Ви поруч.

Кожна дитина горює по-своєму. Хтось готовий говорити про свої почуття, інші — навпаки, замикаються. Тут важливо не тиснути, а підтримувати дитину в тому способі проживання втрати, який є безпечним для неї. Нехай дитина сама визначає, коли й скільки вона готова говорити.

Одним із ресурсів у такій ситуації можуть стати класні зустрічі. Адже втрата когось із родини впливає не тільки на окрему дитину — це стосується й усього класу, який це переживає поряд. Таку зустріч можна провести довкола запитання: «Що допомагає впоратися з втратою?». Можна дати дітям можливість поділитися досвідом — не конкретизуючи, кого чи що саме вони втратили. Це дає змогу кожній і кожному говорити у власному темпі й обсязі.



Проживання втрати — одна з фундаментальних навичок людини. І якщо ми, як освітянство, не навчимося давати раду горю, то не зможемо ефективно підтримати дитину, яка його переживає

Ушанування пам'яті — важлива частина процесу горювання. Один із прикладів: створення пам'ятного альбому з фотографіями, малюнками або спогадами про людину. Такі дії допомагають зберегти зв'язок, відчути цінність спогадів, а не просто «відпустити», як це іноді радять люди довкола.

Дитині, яка втратила маму чи тата, важливо пам'ятати, що саме цінного лишила ця людина по собі — її вчинки, добрі справи, любов. Це джерело внутрішньої сили й частина спадку, яку вона носить у собі.

Не бійтеся говорити про втрату. Ваша відкритість, турбота і здатність бути поруч — це те, що допоможе дитині знайти стійкість і навчитися жити з цією втратою.

ПРАКТИЧНИЙ ПОДАРУНОК ВІД СПІКЕРА

Ранкові зустрічі



Мета: створити теплу атмосферу на початку дня, розвивати навички спілкування, слухання й підтримки одні одних.



Тривалість: 20–30 хвилин

ХІД ЗУСТРІЧІ:

1

Привітання

Діти вітаються по колу, називаючи одне одного на ім'я. Це займає близько 3 хвилин і допомагає кожній дитині щодня почути своє ім'я в позитивному контексті.

2

Новина дня

Один учень або учениця (або вчитель/-ка) ділиться цікавою новиною чи досвідом. Інші можуть поставити кілька запитань або поділитися схожим досвідом.

3

Коло думок

Обговорюється коротке запитання або тема (наприклад: «Що допомагає, коли сумно?»). Говорити можна за бажання, важливо слухати одне одного з повагою.

4

Завершальна активність

На завершення — гра або руханка для підняття настрою (наприклад: «Передай усмішку» або «Добре слово сусіду / сусідці»).



Порада

Змінюйте ведучих, теми й форми, щоб зберігати інтерес і включеність дітей. Це простий, але дуже ефективний спосіб зміцнювати зв'язки в класі.

ТРИ ПРОСТІ СЕЕН-ПРАКТИКИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ РОДИНІ ПЕРЕЖИТИ ШТОРМ

від Олени Кобилінської,
сертифікованої тренерки СЕЕН





У часи випробувань кожній родині потрібні прості й дієві інструменти, що допомагають зберігати емоційний зв'язок, спокій і довіру. Практики соціально-емоційного навчання (СЕЕН) не потребують великих ресурсів, але мають потужний ефект. Ось три практики, які Ви можете використовувати щодня.

1. Стратегії миттєвої допомоги

Це короткі дії, які допомагають емоційно зупинитися в напруженій ситуації. Наприклад, випити холодної води, доторкнутися до твердої поверхні, порахувати від 20 до 0, прислухатися до звуків навколо. Такі дії — як емоційний стоп-кран. Вони допомагають не вибухнути, не сказати зайвого, дати собі паузу. Це формує приклад для дитини: як діяти замість того, щоб кричати чи злитись. Щоб стратегія стала звичкою, можна домовитися про сигнали: слова чи жести, які нагадують «час заспокоїтись». Після цього варто обговорити разом, що хто відчував/-ла.



СТАТТЯ

**ПРАКТИКИ, ЩО РЯТУЮТЬ ВІД ТРИВОГ:
ЗБЕРІГАЄМО СТІЙКІСТЬ ПІД ЧАС ВІЙНИ**



bit.ly/43r5BVG

2. Вдумливе слухання і діалог

Слухати — не означає просто мовчати. Вдумливе слухання — це бути присутнім / присутньою, не перебивати, не оцінювати, не радити одразу. Це про погляд в очі, увагу й повагу. Коли дитина каже: «Мене все дістало», — важливо не лякатися, а спокійно бути поруч, не засуджуючи. Коли дитина ділиться чимось хорошим, зупиніться на хвилину, відкладіть справи й покажіть, що це для Вас важливо. Таке слухання дає дитині відчуття: «Мене бачать. Мене чують». А вдумливий діалог формує навичку говорити про емоції, не ховатися за образами.

3. Практика вдячності

Справжнє «дякую» за дрібниці змінює атмосферу в родині. Це не про подарунки — це про слова: «Дякую за чай», «Дякую, що був / була поруч», «Дякую, що стримався/-лася, коли було складно». Це зміщує фокус з претензій на турботу. Діти швидко підхоплюють таку звичку, особливо якщо чують, як дорослі дякують одне одному і навіть самим собі.

ТОЛОКА СТІЙКОСТІ

Сьогодні ми маємо розвивати й розвиватися, пізнавати нове і ділитися знаннями, навчати і навчатися, бути міцними й зміцнювати спільноту для того, щоб будувати вільне та незалежне майбутнє нашої держави. Зміцнити власну стійкість, щоб мати змогу реагувати на події зі співпереживанням до себе, до людей навколо, до країни — завдання № 1 на шляху відновлення України й зцілення суспільства. Ми пропонуємо піти разом із нами шляхом формування стійкості і запрошуємо Вас на онлайн-формат подій зі стійкості, порозуміння, співпереживання — Толоку Стійкості.

Толока Стійкості — це:

- 🏠 онлайн-зустрічі з відомими експертками й експертами;
- 🏠 практики для формування навичок стійкості та розширення власної зони «все гаразд»;
- 🏠 буклет із 5 спікерськими ідеями, які можна використати вже зараз з акцентом на відновленні України від наслідків війни;
- 🏠 відеонотатник найбільш знакових ідей зустрічі;
- 🏠 можливість поставити свої запитання у прямому етері;
- 🏠 сертифікат (якщо Ви підтвердите, що підвищили власну кваліфікацію).

Як пройшла Толока
стійкості # 2/2025
дивіться на ютуб-каналі
EdCamp Ukraine



bit.ly/recresiliencytoloka16

Стаття «Як шкільне сімейне
консультування може допомогти
українським педагогам і родинам
у часи війни»



bit.ly/3Heoowd

Ініціатива здійснюється за підтримки федерального уряду Німеччини у межах програми «Громадянська служба миру» Civil Peace Service Ukraine — GIZ ZFD.

© Усі права захищені. Усі тексти, зображення, графіка, анімація, відео, звуки та інші матеріали захищені авторським правом та іншими законами про захист даних.

Забороняється копіювати, поширювати, змінювати або передавати третім особам вміст буклету без попереднього письмового дозволу ГО «ЕдКемп Україна».