

посібник для вчителя

7 кроків до здорового медіаспоживання під час війни





АНОТАЦІЯ

Посібник «7 кроків до здорового медіаспоживання під час війни» розроблений у межах проєкту «Вивчай та розрізняй: інфомедійна грамотність в освіті» як реалізація наряду з протидії медіатравмуванню і шкоді, яка може бути нанесена через споживання інформації. У посібнику запропоновані практичні кроки до збереження ментального здоров'я вчителів і учнів у споживанні емоційно важкого медіаконтенту під час війни, а також містяться поради і практики, спрямовані на розвиток здоров'язбережувальної медіакомпетентності.

Розробку матеріалів здійснили група науковців відділу психології масової комунікації та медіаосвіти Інституту соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України та експертки IREX.

7 кроків до здорового медіаспоживання під час війни. Посібник для вчителя / О. Вознесенська, Н. Дятел, Л. Найдьонова, О. Тараненко, Н. Умеренкова. [Електронний ресурс] // IREX в Україні. — 2024. — 147 с.

Над матеріалами працювали

Авторки: Любов Найдьонова, заступниця директора з наукової роботи, докторка психологічних наук, член-кореспондентка НАПН України, лауреатка Державної премії України в галузі науки і техніки; Олена Вознесенська, кандидатка психологічних наук, президентка Всеукраїнської арттерапевтичної асоціації; Наталія Умеренкова, кандидатка психологічних наук, голова громадської організації «Жіноча сила України»; Надія Дятел, координаторка Національної психологічної асоціації; Олена Тараненко, кандидатка філологічних наук, менеджерка з розбудови потенціалу проєкту «Вивчай та розрізняй: інфомедійна грамотність в освіті» IREX.

Під загальною редакцією Любові Найдьонової, Олени Тараненко, Наталії Умеренкової.

Редакторки: Оксана Бондар, Наталія Запішна, Надія Кравченко, Наталя Малютіна.

Коректура: Ганна Новицька, Наталія Пономаренко.

Дизайн та верстка: Анна Зварич

Матеріали посібника призначені для самостійного ознайомлення вчителем і подальшого опрацювання в практичних модулях і тренінгах проєкту.

Водночас важливо розуміти, що самостійне використання без організаційної проєктної підтримки і опрацювання в тренінгу містить ризики і може спричинити такі небажані наслідки, як ретравматизація вчителя. Некоректне використання вчителем матеріалів посібника може також нанести психологічну шкоду учням.

Зміст матеріалів не обов'язково відображає думку та не є офіційною позицією IREX, а також Уряду США.

Використання матеріалів дозволене лише з некомерційною метою і за умови посилання на проєкт та IREX.

Матеріали розроблені в межах проєкту «Вивчай та розрізняй: інфомедійна грамотність в освіті», що виконується Радою міжнародних наукових досліджень та обмінів (IREX) за підтримки Посольства США в Україні у партнерстві з Міністерством освіти і науки України (МОН), Міністерством культури та стратегічних комунікацій України (МКСК) та Академією української преси (АУП).



ЗМІСТ

Вступ	5
Крок 1. Досліджуємо стресовий та травматичний досвід під час війни	8
Крок 2. З'ясуємо, що вчителю важливо знати про медіатравму та способи її подолання	28
Крок 3. Керуємо емоціями – протидіємо медіатравмуванню	46
Крок 4. Аналізуємо та регулюємо власне інформаційне поле	69
Крок 5. Сприяємо захисту ментального здоров'я учнів. Травмозцілювальна медіаосвіта	92
Крок 6. Практикуємо медіаторчість учнів	115
Крок 7. Поради щодо здорового медіаспоживання під час війни	141



УМОВНІ ПОЗНАЧКИ



Перелік основних питань



Навчальна інформація



Результати досліджень



Що варто врахувати, на що звернути увагу



Аналізуємо власний стан. Вправи з самодіагностики



Практична робота



Віповідаємо на запитання



Обговорюємо ситуацію



Висновки



Матеріали, додатково рекомендовані до використання



ВСТУП

Учителі – це майстри, які створюють майбутнє у взаємодії з учнями та їхніми батьками. Ця співтворчість відбувається у величезному світі інформації, де медіа відіграють одну з провідних ролей.

Сучасний світ усе більше рухається до цифровізації нашого життя, технології стають частиною сьогодення. Наші рішення залежать від інформації, яку ми споживаємо, а відтак від постачальників інформації – сучасних медіа, що є посередниками між подіями та повідомленнями, що ми отримуємо про ці події. Медіа не тільки висвітлюють те, що відбувається у світі, а також створюють художні образи й символи, які допомагають людям сформувати глибшу картину світу, зрозуміти те, що стоїть за окремими фактами й подіями: смисли, стосунки, цінності, культуру та цивілізацію. Медіа пропонують споживачам певні інтерпретації інформації, вибудовують логічні зв'язки між фактами, формуючи з них наративи.

У такий спосіб медіа впливають на наше життя, зокрема й емоційно. Ці емоції можуть бути широкого спектру: і позитивними, і негативними – впоратися з ними буває важко як дорослим, так і дітям.

У часи великих потрясінь психологічна мобілізація і стійкість дають можливість здолати те, що у звичайних умовах людині здається не під силу. Водночас обставини життя можуть бути настільки трагічними, що психіка в дорослого й дитини травмується й не завжди має ресурси для негайного відновлення.

Учитель/-ка в класі стикається з наслідками багатьох подій, що відбуваються в житті дитини та її родини, країни в цілому. Для того щоб виконати свої завдання (навчити, сформувати мислення та світогляд), потрібно враховувати умови життя, психологію дитини, середовище, зокрема й медійне.

Система освіти має стати таким середовищем, у якому дитина черпає сили й набуває психологічну стійкість, оскільки здоров'я є важливим ресурсом продуктивності праці й навчання, що потрібні для розвитку країни в повоєнний період. Роль учителя/-ки у створенні такого середовища безпеки є вагомим, але й самі освітяни для цього мають бути в ресурсному стані.

Наш посібник містить саме **поради для вчителя/-ки щодо того, як допомогти стабілізувати психоемоційний стан під час взаємодії з медіа та сприяти здоровому медіаспоживанню** – як серед освітян, так і серед учнів.



Результати досліджень

Теми посібника визначені на основі аналізу результатів **фокус-групових дискусій, проведених у межах проєкту IREX «Вивчай та розрізняй: інфомедійна грамотність в освіті» у липні-серпні 2023 року.**

Дослідження проведене Київським міжнародним інститутом соціології (KMIC) на замовлення IREX.

Мета дослідження – вивчення практик використання різноманітних медіа вчителями та учнями, сприйняття й поширення медіаграмотності під час повномасштабного російського вторгнення в Україну, зокрема на територіях, що перебували під російською військовою окупацією.

У період з 21 липня по 17 серпня 2023 року проведено **9 фокус-групових дискусій**, учасниками яких стали 39 учителів, які викладають у 7-11 класах, і 24 учні 8-10 класів. Серед освітян і здобувачів освіти були як ті, хто є учасниками проєкту «Вивчай та розрізняй: інфомедійна грамотність в освіті», так і ті, хто не бере в ньому участь.

Географія дослідження охоплювала **18 областей України**, включно з деокупованими територіями: Вінницька, Волинська, Дніпропетровська, Донецька, Житомирська, Закарпатська, Запорізька, Кіровоградська, Київська, Львівська, Одеська, Полтавська, Сумська, Тернопільська, Харківська, Херсонська, Черкаська, Чернігівська області.

У результаті фокус-групових дискусій були визначені тенденції щодо медіаспоживання вчителів та учнів, виявлені зміни у їхньому медіаспоживанні протягом повномасштабної війни та проблемні зони в медіаповедінці, що можуть зашкодити психічному здоров'ю та психологічному добробуту.

Серед **основних тенденцій**, які зазначали респонденти, зазначимо такі:

- зміна звичної інформаційної поведінки під час війни (вибір інших джерел інформації, інші критерії відбору джерел, коливання інтересу до новин та часу на споживання інформації, хаотичність споживання, відсутність планування);
- значний вплив медіаконтенту на їхній психоемоційний стан під час війни; переважно цей вплив є негативним і вчителі та учні потребують практик регулювання власного психоемоційного стану під час та в результаті споживання інформації;
- проблеми з власним сприйняттям тригерного контенту та в обговореннях учителів з учнями новинних повідомлень, які містять потенційно травмувальний контент;
- дефіцит засобів управління емоційними станами – як власними в саморегуляції, так і в спілкуванні вчителів з учнями.



Учні, які взяли участь у фокус-групах, зазначали, що потребують допомоги дорослих, щоб опанувати емоції та зрозуміти, як реагувати на ті чи інші медіаповідомлення. Звертатися до батьків для обговорення своїх потреб і проблем готова лише частина учнів. Інша частина, навпаки, декларує неготовність взаємодіяти з батьками, так само як з професійними психологами.

Для більшості учнів важливою є можливість отримати підтримку від учителя в школі. **«Учитель/вчителька – друг»** є бажаною рольовою моделлю ідеального вчителя для них. Тож роль учителя як друга і порадирика суттєво зростає під час війни.

Водночас більшість учителів, які взяли участь у фокус-групах, зазначає, що не мала досвіду роботи з емоційно важким контентом про події війни під час уроків. До того ж вони вважають, що не мають, але потребують навичок обговорення з учнями новин і заспокоєння здобувачів освіти. А також освітяни хочуть розуміти те, як упоратися з впливом «важкого» медіаконтенту на власний стан.

Наш посібник допоможе досягнути, як допомогти в таких ситуаціях собі і тим, хто поруч, особливо учням, у яких ресурс саморегуляції та опанування своїх станів знаходиться ще тільки в стадії розвитку.

Тенденції та потреби вчителів і учнів, визначені у процесі дослідження, зумовили зміст та структуру посібника, який побудовано як **кроки до здорового медіаспоживання** через визначення основних понять, розгляд результатів досліджень, пропозицію вправ зі самодіагностики (аналізу власного психоемоційного стану) та саморегуляції, інших практичних вправ і порад.

Важливо!

Матеріали посібника сфокусовані на порадах щодо **безпечної взаємодії з медіа, на розумінні того, як захищатися від шкідливих медіавпливів, але водночас і того, як використовувати медіаспоживання як ресурс для свого підсилення**. Такий спосіб взаємодії з медіа називають **АКТИВНИМ ЗДОРОВИМ МЕДІАСПОЖИВАННЯМ**.

На відміну від захисного, коли ми саморегулюємося для зменшення імовірної шкоди, активне медіаспоживання може сприяти не лише поповненню нашого ресурсу, а й особистому зростанню.

Практики та поради для вчителя, представлені в цьому посібнику, спрямовані саме на формування активного здорового медіаспоживання, безпечної та здоров'язбережувальної взаємодії з медіа, як для вчителя особисто, так і для сприяння формуванню такого запиту в учнів.



КРОК 1. ДОСЛІДЖУЄМО СТРЕСОВИЙ ТА ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД ПІД ЧАС ВІЙНИ



Перелік основних питань

Основні складові травмоінформованого підходу.

Як проаналізувати власний стресовий досвід під час війни та встановити бар'єри його негативному впливу. Результати загальноукраїнських досліджень стресового та травматичного досвіду. Роль медіастресу в складі інших стресорів.

Можливості для травмоцілення та посттравматичного зростання.

Розпочинаючи шлях до здорового медіаспоживання, важливо розуміти ті умови, у яких формується наша медіаповедінка, щоденна взаємодія з медіа. Ці обставини зумовлюють вплив інформації на наші стани й загальне здоров'я як результат.

Сучасні умови взаємодії українців з медіа неможливо аналізувати без урахування суттєвого впливу на нас подій війни та інформації про війну, які психологи відносять до **стресових і травматичних факторів**.

Українці перебувають у стані довготривалого впливу стресу від війни вже більше 10 років і, на жаль, продовжують отримувати масштабний травматичний досвід. Без максимально доступної, вчасної та наближеної психологічної підтримки й самопомоги, зокрема і щодо здорового медіаспоживання, це матиме важкі соціально-економічні наслідки ще багато років.



Результати досліджень

У 2017-2019 рр. Всесвітня організація охорони здоров'я та Група Світового банку у своїх документах щодо трансформації системи психічного здоров'я в Україні зазначили, що **від 20 до 30% українців**, як мали травматичний досвід, пов'язаний із війною, уже мають наявні **ознаки погіршення психічного здоров'я**: депресію, порушення сну, посттравматичні розлади.

Проведене навесні 2023 р. [дослідження психологічного стану українців](#) визначило, що 16 місяців війни призвели до **наявності травматичного досвіду в понад 90% населення**.



Стрес

СТРЕС є загальною реакцією організму на зовнішні подразники (стресори), щоб пристосуватися до умов середовища існування, мобілізувати сили на протидію стресору або втечу від нього.

Стресори бувають різні: і давні (що дісталися нам іще від древніх людей (наприклад голод або тілесні ушкодження), і новітні/сучасні (до яких людина біологічно пристосована гірше, наприклад стрес самотності або стрес, отриманий через споглядання екранної реальності).

Психологічний стрес виникає від переживань, пов'язаних із певними подіями – і короткими, і тривалими в часі. Психологічні переживання (страх, тривога, гнів, злість, почуття провини, відчуття безпомічності та ін.) впливають на нашу біологічну відповідь на стрес.

Травматичний стрес

Якщо стресор неочікуваний або занадто сильний, такий, що руйнує уявлення про світ, викликає шок та/або сильну емоційну реакцію, то він може стати травматичним – таким, що пошкоджує, перевищує можливості психіки й організму повернутися до попереднього рівня існування.

Стрес триває навіть тоді, коли стресор уже відсутній, психологічні реакції ніби відриваються в часі від події і продовжують напружувати людину, повертаються, не дають заспокоїтися та нормально функціонувати.

Таке порушення називають **ТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОМ** або **ПСИХОЛОГІЧНОЮ ТРАВМОЮ**.

Далі в посібнику ми будемо вживати поняття «**травма**», маючи на увазі саме **психологічну травму**, а не фізичну.



ВИЗНАЧТЕ можливі стресові та травматичні фактори, які, на вашу думку, наявні під час війни й негативно впливають на психоемоційний стан українців, зокрема, учителів та учнів із вашого найближчого оточення.

ОЗНАЙОМТЕСЬ з аналізом цих факторів за оцінками психологів.



Що треба врахувати, на що звернути увагу

До основних стресових і травматичних факторів, що пов'язані з подіями під час війни, психологи відносять перебування в зоні бойових дій / полоні / окупації, загрозу життю від обстрілів / насильства. Цей досвід ми, на жаль, можемо мати безпосередньо щодо себе чи близьких, а також споживати через **медіаописи таких ситуацій**.

Серед факторів, що заважають нам бути в ресурсних станах у ситуації війни, окреслимо такі:

- постійна тривога та страх за майбутнє родини;
- часті повітряні тривоги;
- втрата близьких та друзів;
- тривога за рідних, що знаходяться в зоні бойових дій або на окупованих територіях;
- постійне споживання негативних новин;
- інформаційне перенавантаження.

Як бачимо, серед стресових факторів є ті, що відбуваються у фізичному та інформаційному просторах. Об'єднуючись, вони призводять до потужного тиску на наш психоемоційний стан і можуть спровокувати психологічне травмування.



Навчальна інформація

Трагічні події – це частина життя в часи війни. Якщо людина отримала травму фізичну, то намагається лікуватися. Якщо занедбати фізичну травму, то навіть маленька рана може інфікуватися й дуже нашкодити здоров'ю людини. Так само і з психотравмами: із ними можна впоратися й зарадити собі, якщо не нехтувати симптомами.



Психотравма

ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА (психотравма) – це травма, що виникла в результаті дії особисто значущої інформації на психіку людини, інтенсивних або ж довготривалих гостроемоційних, стресових впливів.

Психотравма складається з життєвої події або ситуації, яка впливає на значущі сторони існування людини, і сильної реакції на подію – глибокого психологічного переживання.

Звичний життєвий світ людини ніби руйнується, оскільки така подія не була очікуваною, сприймається як неможлива, несправедлива, така, що не мала трапитися. Виникнення психотравми розглядається як наслідок незавершеності інстинктивної реакції організму на травмувальну подію.



Навчальна інформація

Учителям особливо важливо володіти знаннями про психотравму й певними вміннями надання підтримки собі, колегам і учням. Комплекс таких знань і вмінь називають терміном «**травмоінформованість**».

Травмоінформований підхід

ТРАВМОІНФОРМОВАНІСТЬ – це врахування у своїх професійних практиках (педагогічних, адміністративних, комунікативних) психологічних станів суб'єктів, що виникають внаслідок масової психотравматизації, а також надання відповідної психосоціальної підтримки.

Травмоінформованість включає:

- поінформованість про явище травматичного стресу та його наслідки;
- розуміння симптомів гострих і посттравматичних стресових розладів;
- знання про ефективні способи підтримки в разі появи симптомів;
- знання про токсичні способи спілкування, що потенційно можуть погіршити стани психотравмованої людини, та про способи запобігання токсичному спілкуванню.

Вчасне визначення ознак психотравми у власній поведінці чи поведінці учнів може допомогти вчителю побачити проблему й звернутися за допомогою до фахівців. **Тому важливо знати та пам'ятати ці ознаки.**



Психотравма виражена основними п'ятьма симптомами.

Для полегшення запам'ятовування цієї інформації пропонуємо скористатися **МНЕМОТЕХНІКОЮ «ДОЛОНЯ»**.

СТИСНІТЬ пальці долоні в кулак і **РОЗЖИМАЙТЕ** пальці по черзі.



1 Першим симптомом, який ми асоціюємо з великим пальцем руки, є **травмувальна подія** (подія, яка викликала потужну, майже шоківу реакцію). Це може бути або сильний страх, або гнів чи лють. Зазвичай це саме страх, що виникає внаслідок події, яка трапилась раптово. Це настільки сильна емоція, що психіка не справляється з нею. І ця подія провокує травму.

Запам'ятайте! Сильна емоція, потужна реакція на подію – великий палець.

2 Другим симптомом є **інтрузії** (втручання). Його допоможе запам'ятати вказівний палець руки (прикладіть його до скроні, це буде подібно ситуації, коли раптово, неконтрольовано спливає спогад). Такі спогади можуть бути нав'язливими.

Одним із прикладів прояву цього симптому є нічні кошмари. Найгірше почуваються люди, які бояться заснути, бо вони знають, що їм будуть снитися ці події. Ще один приклад – спровоковані елементом зовнішнього середовища, сильним звуком, запахом, зображенням так звані напади минулого, раптових спогадів.

Ілюстративною є ситуація, коли дитина падає під парту від різкого звуку, тому що їй здається, що це обстріл. Навіть коли дитина виїхала за кордон і знаходиться в безпеці, гучні звуки можуть викликати ці раптові спогади.

Інтрузії є основним, обов'язковим симптомом у діагностиці посттравматичного стресового розладу.

Запам'ятайте! Вказівний палець як знак інтрузії, неконтрольованих спогадів.

3 Третій симптом є **уникання** – індикатор того, що психіка не справляється з тим, щоб відпрацювати, якимось чином інтегрувати події, знайти вихід з того, що пережито, з тих страхів, що людина переживала.

Цьому симптому відповідає середній палець, який іноді використовують для жесту протесту проти всіх, бажання уникнення спілкування з будь-ким.

Так само, як у мнемотехніці, у симптомі це означає бажання уникання всіх контактів, будь-якого спілкування, це певне самообмеження, відчуження, самоізоляція, коли хочеться уникнути всього, що може нагадати цю подію. Ані в розмовах, ані в сприйнятті інформації люди не готові та не хочуть повертатися до травмувальних спогадів. Вони навпаки прагнуть уникнути всього, що може нагадати про травмувальну подію.

Важливо розуміти, що уникнення не дає можливості інтегрувати ці спогади, прожити їх, щоб рухатися далі. Це важливий механізм психіки, який ламається.

4 Четвертий симптом - **когнітивні зміни**.

У нашій мнемотехніці йому відповідає безіменний палець, немов би він забув навіть своє ім'я.

У зв'язку з попередніми симптомами це більшою мірою негативні думки про себе і свої можливості. Людина думає, що вже не зможе те, що раніше могла, більше



не впорається, і ніколи не буде добре. Це цілий комплекс негативних думок, який спирається на певні когнітивні/пізнавальні дефіцити.

У такому стані ми забуваємо те, що, здавалось би, неможливо було забути, не можемо сконцентруватися й маємо всі прояви психоемоційного перевантаження.

5 Тривога є п'ятим симптомом.

У нашій мнемотехніці йому відповідає *мізинчик*, найменший палець, який немов би весь час тривожиться та тремтить, тому що може статися щось погане.

Постійна тривожність супроводжується в поведінці гіперпильністю, неможливістю розслабитися чи заснути.

Перелічені симптоми є ознаками психотравми, їх важливо знати для того, щоб вчасно ідентифікувати та вміти допомогти собі й іншим (наприклад, учням) у подоланні стресу й протидії травмуванню.



Результати досліджень

Дослідження, що у 2023 році провела соціологічна група «Рейтинг», показують, що кількість українців, які стикаються з травмувальними подіями, на жаль, зростає в ході тривалої війни:

- У 2022 році **28%** опитаних зазначили, що пережили стресовий досвід перебування в зоні бойових дій, а у 2023 році цей відсоток зріс до **43%**.
- Стрес від безпосередньої загрози власному життю актуальний для **55%** опитаних українців у 2023 році.
- Стрес від переживання за життя близьких характерний для **74% українців** (2023 р.).

Отже, ми можемо говорити про колективну травму, наслідки якої українці будуть долати ще довгий період.



Навчальна інформація

Колективна травма

Складна система ланцюжків взаємодії між людьми, змінена під впливом надсильних негативних емоцій минулого, що додаються в нашу комунікацію, може бути визначена як **КОЛЕКТИВНА ТРАВМА**.

До того ж, у сучасній ситуації війни українці зазнають фактично подвійної травми. Колективна травма, актуальна для кожного й кожної з українців, може доповнитися **індивідуальною ретравматизацією**. Ми можемо пережити її, маючи власний досвід травмувальних подій.

Ретравматизація через тригери

ІНДИВІДУАЛЬНА РЕТРАВМАТИЗАЦІЯ – погіршення психоемоційного стану через повторне переживання неконтрольованих спогадів про подію.

Будь-що з нагадувань може стати **ТРИГЕРОМ** – пусковим механізмом неконтрольованих спогадів із сильними емоційними реакціями.

Тригери дуже індивідуальні: це можуть бути звуки, запахи, окремі зображення. Зважаючи на це, усі тригери для кожного неможливо врахувати, потрібно бути готовим до того, що це може трапитися в будь-який момент. Але власні тригери вирахувати цілком можливо. Найбільш поширені тригери теж можна спрогнозувати.

Повторне переживання травмувальної події як неконтрольованого, спровокованого спогаду викликає ретравматизацію, ніби людина знову потрапила в саме ту подію. Після ретравматизації може статися напад паніки, підвищитися тривожність, з'явитися боязнь темноти чи перебування на самоті, кошмарні сни та спогади, що непрохано втручаються в життя, негативні думки про себе, зниження самооцінки й продуктивності тощо.

Вплив тригерів може викликати миттєве неконтрольоване відчуття повтору події, яке називають **флешбеком**. Людина може не усвідомлювати в цей час, де саме вона знаходиться.

Флешбек

Неконтрольоване повернення в минуле на рівні відчуттів «тут і зараз», немов би блискавичне перенесення в ті переживання і реакції, що вперше відбулися під час травмувальної події, визначають як **ФЛЕШБЕК**.

Тригери і флешбеки ми бачили в прикладах, описаних в ознаках психотравми.

У таких ситуаціях ВАРТО РЕАГУВАТИ, заспокоїтися, сказати собі: це лише спогад, зараз я в безпеці. Корисним є ВИКОРИСТАННЯ ПРАКТИК, що допоможуть швидше повернутися в реальність тут і зараз.

У такі моменти емоційних піків, або, наприклад, сприйняття надто емоційної інформації, варто ВИКОНАТИ ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ.



Практична робота

Вправа «**ЗАСПОКІЙЛИВЕ ДИХАННЯ**»

- Випряміть спину та доторкніться нею до спинки стільця /крісла тощо.
- Ноги поставте так, щоб відчути тверду поверхню під ними.
- Заплющте очі, якщо це комфортно для вас.
- Повільно виконайте глибокий вдих через ніс (на 1-2-3-4).
- На піку вдихання затримайте дихання (на 1-2-3-4).
- Після цього зробіть видих через рот (або як зручно) **якомога повільніше** на 1-2-3-4-5-6).

ЗРОБІТЬ вправу декілька разів і розплющте очі.

Ще однією з рекомендованих вправ для заспокоєння та переключення уваги може бути **ТЕХНІКА «5-4-3-2-1»**:

ГЛИБОКО ВДИХНІТЬ носом та ЗРОБІТЬ повільний видих ротом. Продовжуючи так дихати, повільно подивіться навкруги і:

- знайдіть **поглядом і назвіть П'ЯТЬ речей**, які ви бачите навколо себе;
- **торкніться ЧОТИРЬОХ** речей різної фактури;
- **прислухайтеся** і назвіть **ТРИ різних звуки**, які ви зараз зможете почути навколо;
- розрізніть **ДВА аромати** в навколишньому середовищі;
- спробуйте **ОДНУ річ на смак** або згадайте смак страви, яку ви нещодавно їли.

По закінченню ще раз глибоко вдихніть носом та зробіть повільний видих ротом.

Ця техніка може стати допомогою людині, яка перебуває в стані глибокої тривоги. Також її можна використовувати й у роботі з учнями для зняття емоційної напруги, зокрема викликаної медіаповідомленнями.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ: дихальні вправи є тільки першим кроком для заспокоєння і запобігання панічним атакам.

Учителю варто застосовувати різноманітні методи травмоінформованого підходу, які представлені, зокрема, у цьому посібнику. Якщо ми передбачаємо можливість ретравматизації та турботливо оберігаємо не тільки себе, але й учнів від тригерів, така педагогіка буде **травмочутливою**.

Наприклад, травмочутливі підходи враховують, що інстинктивному емоційному реагуванню на травмувальну подію ефективно протистоїть **когнітивне навантаження**, мисленнєві завдання та їхнє осмислення.

Психіатри рекомендують дитині, яка пережила травмувальну подію, дати когнітивне навантаження – наприклад, гру в тетрис, у якій потрібно вирішувати просторові завдання. Таке переключення сприяє збалансованій роботі мозку, відтягує збудження від емоційних зон головного мозку, оберігає від наслідків травматичного емоційного перевантаження.

Більш детально про принципи й особливості травмочутливої педагогіки ми поговоримо в **Кроці 5** нашого посібника.



Що треба врахувати, на що звернути увагу

У ситуації тривалої (колективної та індивідуальної) травми, у якій перебувають українці, важливо розуміти, що традиційні симптоми (ознаки, за якими фахівці здатні визначити психічний розлад) змінюються.

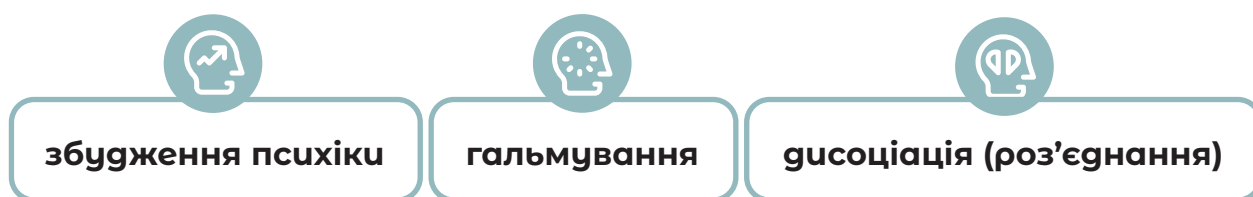
Для ненормальної ситуації війни реакції і симптоми, що в мирний час вже могли свідчити про розвиток розладу, не є хворобливими. Організм і психіка пристосовуються до ненормальних умов, витрачаючи значні ресурси й створюючи нові стандарти нормальності.

Межею між нормою та патологією залишається **принцип страждання, із яким людина вже не справляється**, бо всі ресурси настільки виснажуються, що пристосуватися майже неможливо.


Психіка від надмірних навантажень починає вибирати такі форми самозбереження, що заважають людині відновлюватися звичними способами, виконувати свої практичні й професійні завдання в реальних ситуаціях, взаємодіяти з іншими людьми й адекватно їх розуміти.

Якщо не реагувати на поступове наростання інтенсивності симптомів, то врешті людина ніби губиться в часі й просторі, втрачає відчуття реальності, і тому може вчиняти зовсім не відповідно до ситуації, у якій знаходиться. У неї можуть проявлятися **симптоми посттравматичних стресових розладів** (ПТСР) – реакції людини на травматичне перевантаження психіки.

Фахівці умовно розділяють симптоми ПТСР на 3 групи, які в різних людей можуть мати різні співвідношення:




РОЗГЛЯНЬМО ці ознаки, зважаючи на те, **як вони можуть проявлятися в поведінці учнів.**

 **ФІЗІОЛОГІЧНЕ ЗБУДЖЕННЯ** проявляється в неможливості зосередитися, відволіканні, перескакуванні уваги з однієї дії на іншу; неможливості розслабитися й заспокоїтися, перебуванні в постійній тривозі й пильності, що ускладнює процеси засинання. Важко контролювати роздратування та гнів.

Іноколи це сприймається як агресивна поведінка, що характерна людині, нібито в неї такий характер, така вона сама. Це хибне пояснення, хоча, дійсно, такі способи реагування можуть стати звичними.

У найважчих ситуаціях людина боїться спати (бо кошмари все одно не дадуть відпочити), або вважає, що не має права заснути, бо має пильнувати, хоча в реальності вже немає безпосередньої загрози, або ж пильнування не є помічним у протидії загрозі. Позбавлення ж сну й відпочинку є деструктивним шляхом, який руйнує стійкість психіки. Навіть на передовій воїни встановлюють при першій же можливості чергування, щоб одні могли відпочити, поки інші пильнують ворога. Сон і відпочинок – абсолютно необхідні для протидії розвитку психічних розладів.

 Друга група симптомів – це **ГАЛЬМУВАННЯ**. Психіка сама починає забезпечувати себе необхідним відпочинком, пригнічує всі реакції, знижує збудження й відповідно змінюється настрій, втрачається мобілізація.

Людині ніби весь час хочеться спати, неможливо зібратися та розпочати якусь дію, ніщо не тішить, навіть те, що раніше давало насолоду життя, якісь маленькі

радоці. Знижується продуктивність праці і навчання. З'являються думки про свою нездатність, безпорадність, нікому непотрібність і схожі негативні й неадекватні самооцінки. Такі стани зазвичай мають здатність поглиблюватися, якщо не змінити ставлення й не почати надавати собі самодопомогу або звернутися за допомогою до фахівців.

Особливо важливо вчителю вчасно побачити ці симптоми в поведінці учнів. Так реагують так звані «тихі» діти, які не заважають вчителю, але непомітно сильно страждають. Чим раніше звернути увагу на ці депресивні симптоми й надати допомогу, тим менша ймовірність закріплення такого типу реагування. Як вважають дитячі психіатри, перші епізоди депресії діти переживають приблизно в шестирічному віці.

Якщо допомогу дитині не надавали, то в підлітковому віці в таких дітей значно частіше трапляються депресивні стани. Якщо надати допомогу підлітку, то це профілакує розвиток депресії в дорослому віці.

На жаль, навіть ерудованим людям притаманне хибне стереотипне ставлення до психічних розладів – як до вироку назавжди. Це зовсім не так, психічних розладів можна позбутися, а психіку – налагодити. У дитячому та підлітковому віці це забезпечується зазвичай немедикаментозними психологічними методами.

Проте в запущеному вигляді може знадобитися й медикаментозна допомога психіці. Депресію лікують, людина повертається до звичного продуктивного й радісного життя навіть у дуже важких життєвих обставинах.

Реагуймо вчасно!



Третій тип симптомів називають **ДИСОЦІАЦІЄЮ**, коли людина відчуває, що все відбувається ніби не з нею, ніби реальні події її життя відбуваються у фільмі про чуже життя.

Це своєрідна втеча від реальності, що травмує психіку. Цей варіант патологізації психотравми трапляється рідше, але теж потребує допомоги й уваги, особливо в медіаповедінці людини (як дорослої, так і дитини).

Наприклад, **якщо людина систематично втікає в медіаспоживання, щоб відволіктися від війни, аж так, що втрачає зв'язок з реальністю**, – це шлях саме такого типу реакцій, і нехтувати допомогою в цьому випадку не варто.

Ядром симптомів посттравматичного стресового розладу є так звані **інтрузії** (втручання) – неконтрольовані спогади, які у відповідь на тригери нападають на людину й викликають реакції, такі ж, як під час переживання реальних



травмувальних подій. Це можуть бути уявні події, не справжні, але емоції, переживання, страждання – завжди справжні.

Усі зазначені типи симптомів можуть поєднуватися, і тоді психіка розлагоджується. **Наявність таких симптомів, їхнє посилення – це повідомлення про те, що вже час приділити увагу психіці**, звернутися до фахівців або тактовно порадити консультацію тим, хто поруч із вами.



Аналізуємо власний стан. Вправи з самодіагностики

Для ідентифікації власного стану чи стану учнів важливо брати до уваги складність цієї роботи, можливі ризики, що супроводжують цей процес. Навіть просте запитання про те, які події ви відносите до свого стресового досвіду, може змінити ваше самопочуття, адже відповідаючи на нього, вам потрібно буде звернутися до власного досвіду.

Цей досвід може бути досить важким і викликати емоції, що вдається опанувати більш або менш вдало. У когось таке звернення до власної пам'яті може бути досить болючим, а буває й так, що спогади настільки сильні, що захоплюють, навалюються на людину неконтрольовано, змінюють стан неочікувано й з великою ударною силою емоцій, схожих на пережите в минулих ситуаціях, минуле ніби втручається в сьогодення.

До того ж ми постійно перебуваємо у вирі новин і повідомлень про події війни, що можуть впливати на психоемоційний стан так сильно, ніби ми були безпосередніми учасниками подій. Такі медіаповідомлення можуть наносити реальну шкоду нашому здоров'ю, призводити до травмування через інформацію.

Оскільки ми в нашому посібнику будемо звертатися до аналізу медіавпливів, а серед них можуть бути такі, що викликатимуть болісні спогади, важливо провести самоаналіз потужності вашої психіки.



Практична робота

САМООЦІНКА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ

Пропонуємо здійснити самоаналіз в два етапи.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ на попередження після першого етапу – якщо ви маєте сумніви щодо власної емоційної стійкості до спогадів, радимо пропустити другий етап самооцінки.



Перший етап. ДАЙТЕ ВІДПОВІДЬ на 5 запитань, поставивши відмітку «+» у відповідному стовпчику, якщо ваша відповідь «так», або відмітку «-», якщо це відповідь «ні».

За останній місяць...	ні	так
Вам снилися кошмари про пережиті події або про ті події, про які ви продовжували думати, коли цього не хотіли?		
Чи намагалися ви не думати про пережиту подію (події) або робили все можливе, щоб уникнути ситуацій, які нагадували вам про подію (події)?		
Чи ви постійно були насторожі, пильні або легко лякалися?		
Чи відчували себе заціпенілими або відчуженими від людей, діяльності чи оточення?		
Чи почуваетесь ви винними або не можете перестати звинувачувати себе чи інших у подіях або будь-яких проблемах, що їх спричинили?		

Ці запитання дають можливість визначити, у якому стані знаходяться ресурси вашої психіки останнім часом.

У випадку, коли ви маєте відповіді «так», вам **потрібно більш уважно ставитися до себе й поповнити свій психоемоційний ресурс**, оскільки робота над темою медіатравматизації може мати на вас занадто сильний вплив.

Важливо!

Якщо ви маєте сумніви щодо власної емоційної стійкості до спогадів, **пропустіть наступний етап самооцінки**, який полягає у визначенні травмувальних подій, що з вами траплялися протягом останніх двох років.



Другий етап. Спробуйте оцінити вплив перелічених факторів на ваш стресовий досвід та його джерела. Поставте відмітку «+» у всіх рядках, де потрібно (у рядку може бути від однієї відмітки до чотирьох).

	була загроза власне мені та/або близьким	був/ла свідком загрози комусь іншому (не близьким)	мені розказували про це ті, хто пережив	бачив/ла в медіа відео/фото таких ситуацій	ні, не стикався/лась стикався/лась
Перебування в зоні бойових дій або загроза життю від обстрілів					
Перебування в окупації, полоні або загроза насильства					

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ на власні відчуття та стани, що з'явилися в момент і після відповіді на запитання. Важливо зауважити, наскільки запитання про події змінюють ваш психоемоційний стан.

Якщо ви відчули, що виконання таких завдань викликає сильну хвилю емоцій, ресурс вашої психіки потребує опори, посилення.

Контакт з медіа може давати мимовільні нагадування й погіршувати емоційний стан.

Наступні розділи посібника (кроки) дадуть змогу підсилити власну стійкість щодо таких інформаційних впливів.



Що треба врахувати, на що звернути увагу

ПОГЛЯНЬМО на впливи травмувальних подій війни на нас ширше – не лише через самооцінку власного досвіду, а через дослідження того, наскільки часто це трапляється з українцями в цілому.

Цей крок важливий, щоб зрозуміти: чи ймовірно зниження психоемоційної потужності характеризує лише вас, чи стосується всієї нашої країни.

Якщо це досить поширене явище, то в освітніх практиках ми теж із ним стикатимемося. Тож як має змінитися наша педагогічна практика, щоб вона могла стати опорою для посилення психоемоційної стійкості?



Результати досліджень

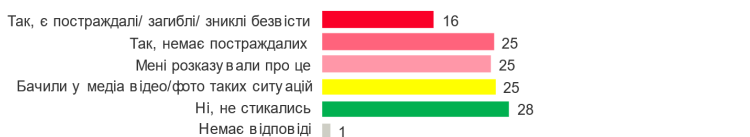
ДЛЯ ПОРІВНЯННЯ з вашими відповідями на попереднє запитання щодо стресового та травматичного досвіду пропонуємо ознайомитися з **результатами Всеукраїнського дослідження KANTAR UKRAINE**, що проводилося серед мешканців великих міст України в липні 2022 року ([Дослідження психологічного стану населення в умовах повномасштабної війни](#)).

Які події з наведених далі ви відносите до свого стресового досвіду?

% Перебування в зоні бойових дій



Члени родини перебували чи перебувають у зоні бойових дій



Перебування в окупації, полоні або загроза насильства



База: всі респонденти N=1000

Які події з наведених далі ви відносите до свого стресового досвіду?

M3_1. Перебування в зоні бойових дій або загроза життю від обстрілів

M3_2. Перебування в окупації, полоні або загроза насильства

M3_3. Члени родини, близькі друзі перебували чи перебувають у зоні бойових дій, окупації, полоні

ЗАЗНАЧИМО, що червоні та рожеві рядки – це відсоток українців, що мають особистий стресовий досвід чи досвід безпосереднього свідка перебування в зоні бойових дій, в окупації, в полоні, чи знають це з розповідей рідних або тих, що пережили травмувальні події. Зелені рядки – ті, хто не має цього досвіду.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ на жовті рядки – це травматичний досвід, отриманий через медіа. Респонденти відзначають, що те, що вони бачили на фото чи відео, стресово вплинуло на їхній психоемоційний стан.

Як ми бачимо, жовті рядки часом перевищують числом червоні, тобто **кількість опитаних, які зазначили, що отримали стресовий досвід від перегляду медіа, більша, ніж тих, хто мав безпосередній досвід переживання травматичних подій.**



Запитання

ПОРІВНЯЙТЕ відповіді з вашого досвіду й представлені результати дослідження.

Чи великою у вашому досвіді є частка стресового та травматичного досвіду, отриманого саме через медіа?



Результати досліджень

За [результатами досліджень](#) Інституту соціології Національної академії наук України (осінь 2023 року) переживання з приводу побаченого чи почутого в медіа (телебаченні, радіо, інтернеті) є **актуальним стресором для переважної більшості (81%) дорослого населення**. Це перший у рейтингу стресор війни за поширеністю, тобто такий, що завдає стресу найбільшій кількості українців.

АКТУАЛЬНІСТЬ СТРЕСОРІВ (1–14), %

© Інститут соціології НАН України, 2023





Запитання

Чому на перше місце серед усіх стресових і травматичних факторів вийшли переживання через почуте й побачене в медіа?

Відповідь на це запитання пов'язана з поняттям **медіатравми**, з яким ми ознайомимося в наступній частині посібника.



Висновки

Психотравма не лише змінює індивідуальне життя людини, а й здатна передаватися нащадкам, це складний процес, який продовжують досліджувати науковці різних галузей знань. Проте вже зараз зрозуміло, що трагічні події можуть впливати на майбутні покоління кількома способами.

Перший серед них – інформаційний мораторій, або мовчання. Розказати про те, що довелось пережити, – це складне, а інколи й непосильне завдання. Батьки намагаються захистити дитину від трагедії, від шоку й надмірного навантаження. Дитина ж відчуває, що дорослий відчужений, має таємницю, про яку не хоче розказати. Емпатія, необхідна для відчуття безпеки, спільності та нормального розвитку, порушується.

Дорослий під впливом своїх сильних переживань може не розпізнати емоційних станів дитини, помилитися в їхній інтерпретації. Наприклад, здається, що дитина капризує, хоча насправді вона страждає й не може висловити свої переживання іншим способом. Коли на емоційні стани дитини немає адекватного реагування дорослого, то розвиток дитини викривляється, її проблеми вчасно не вирішуються, накопичуються та ускладнюються. Так травма продовжує «жити» в наступних поколіннях.

Пережита травмувальна подія може зробити людину більш стійкою до майбутніх випробувань, якщо вибудовано спосіб розмови про долання травматичних подій, про досвід посттравматичного зростання. Тоді з'являється дієва формула: наші батьки й не таке пережили, здолали, то й ми здолаємо. Медіакультура, яка побудована за такою формулою, сприяє формуванню позитивної ідентичності в підлітка. При цьому травма не зникає, але відбувається її поступове зцілення й навіть посттравматичне зростання.

Переживши травму, людина може знайти нові ресурси для подальшого особистісного зростання. Це може бути відкриття в собі тієї сили й здібностей, які неможливо було віднайти в іншій ситуації. Можна зробити відкриття про знайомих, які проявили себе по-іншому у важкій ситуації, а також знайти нових людей, стосунки з якими можуть стати опорою для подальшого зростання.

Поголання травми

ТРАВМОЗЦІЛЮВАННЯ включає:

- натреновану травмочутливість;
- лідерство самопомоги та взаєморегуляції;
- систему діагностики та маршрутів допомоги;
- взаємопідтримувальне середовище посттравматичного зростання.

Після травмувальної події більшість людей відновлюється та знаходить нові ресурси для подальшого життя й розвитку.

Поголання травми

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ – це позитивні зміни, що відбуваються в людини після пережитих кризових важких подій. Розірваний травмувальною подією життєвий світ розбудовується, а ситуація травми наділяється новим смислом, переосмислюється.

Долання травми відкриває нові можливості випробувати себе в нових діях, у нових ситуаціях. Вибудувавши нову цілісність життєвого світу, людина може віднайти віру, отримати новий рівень духовного досвіду, створити свою нову життєву філософію. Головні напрями посттравматичного зростання: новий погляд на себе, нові стосунки, нова філософія.

Медіаспоживання також може бути спрямованим на підтримку посттравматичного зростання – це активне здорове медіаспоживання, практики якого ми разом дослідимо далі в посібнику.

А наступний крок посібника – про розуміння того, чи може взаємодія з медіа шкодити нашій здатності бути психічно цілісними й благополучними.



Матеріали, додатково рекомендовані до використання

Додатково радимо ознайомитися з порадами та рекомендаціями щодо подолання стресу та роботи вчителя з контентом, що може викликати травмувальні переживання, в матеріалах проєкту «Вивчай та розрізняй: інфомедійна грамотність в освіті»:

- Гайд із кроками для самозаспокоєння. [Електронний ресурс] // IREX в Україні. — 2022. — Режим доступу до ресурсу: <https://drive.google.com/file/d/1u59niZyVN5IDMMmXTVmEXBdsKsppyBMO/view?usp=sharing>
- Як викладати історичні теми, що можуть викликати травмувальні переживання. Рекомендації для вчителів / Т. Коваленко, О. Лихолай, О. Розумієнко. [Електронний ресурс] // IREX в Україні. — 2024. — 44 с. — Режим доступу до ресурсу: https://drive.google.com/drive/folders/17vuGwjpnTgJPfJu5AvtoSVX1MF9kqPu?usp=drive_link



КРОК 2. З'ЯСОВУЄМО, ЩО ВЧИТЕЛЮ ВАЖЛИВО ЗНАТИ ПРО МЕДІАТРАВМУ ТА СПОСОБИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ



Перелік основних питань

Медіатравма: визначення, основні причини.

Негативний зміст новин як одна з основних причин медіатравмування.

Зв'язок між психоемоційним станом і медіаповедінкою та рівнями медіаактивності.

Практики визначення персональної межі прийнятності для медіаповідомлень.

Медіапсихологічне калібрування. Поради з протидії медіатравмуванню.

Вплив медіа на наш психоемоційний стан відбувається через багато каналів.

Водночас медіавпливи через аудіовізуальні образи (особливо, відео і фотографії) можуть діяти сильніше, ніж через вербальні (словесні) повідомлення. Вербальні впливи «працюють» викликаючи уявні образи, а це суттєво впливає на емоції, проте за допомогою мови ми вже певним чином контролюємо свій стан. Адже називаючи свої емоції, ми стаємо на шлях їх опанування. А невербальні образи викликають більш безпосередню та менш контрольовану емоційну реакцію.

До того ж медіа використовують спеціальні технічні засоби посилення емоційного впливу та маніпуляції увагою глядача й слухача. Це крупні плани зображень, напливи, фіксації сцен, звуковий супровід, повторення найбільш емоційних сцен в одному сюжеті кілька разів та інші способи посилення вражень.

Такий комплексний вплив створює подекуди невиправданий емоційний тиск медіапродукції на психіку людини, яка звертається до медіаджерел за отриманням життєвонеобхідної інформації. У результаті те, що ми бачимо на екрані, виглядає як наша реальність і може так само реально нас травмувати.



Негативні емоції, що отримані через вплив медіа, загрожують нашому психічному благополуччю та можуть призводити до медіатравмування.

Медіатравма

МЕДІАТРАВМА є окремим видом психотравматизації в інформаційному суспільстві. Це психічна травма, що виникла під інтенсивним впливом медіазасобів, медіаповідомлень, медіаконтенту як шкідлива для психіки реакція на емоційно значущу подію, що зачіпає важливі сфери існування людини.

Така реакція пов'язана з сильними стресовими впливами на психіку, травмувальна інформація є такою, що сприймається загрозовою для життя, порушує відчуття безпеки.

Отже, за основними ознаками **медіатравма**:

- виникає через медіа як джерело чи засіб травматизації;
- пов'язана з сильними емоційними переживаннями людини;
- перешкоджає нашій здатності бути психічно цілісними й благополучними.

Психотравматизацію внаслідок висвітлених подій у медіа уперше зафіксовано в США, де після терактів Бостонського марафону, показаних по телебаченню, люди, які не були безпосередніми свідками цих подій, почали звертатися зі скаргами.

Симптоми, на які скаржилися глядачі, були схожі на симптоми, що характерні для посттравматичних стресових розладів безпосередніх свідків терористичних актів.

Аналогічні феномени було зафіксовано після висвітлення в медіа терористичного акту в Оклахома ситі в 1995 році, терористичної атаки хмарочосів 11 вересня 2001 року в Нью-Йорку, демонстрації в прямому ефірі катастрофи запуску космічного корабля та деяких інших подій.

Медіатравмування в українському суспільстві під час війни пов'язане з тривалими емоційними переживаннями, що призводять до погіршення якості життя.

Багато хто зараз страждає на безсоння, відчуває «новинну» залежність, відмовляється від відпочинку 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 або тривожних станів, а також соматичних захворювань тощо.

На макросоціальному рівні це може призвести до пасивності суспільства загалом, зниження мобілізованості та згуртованості, так необхідних нам для боротьби й перемоги.

Причини медіатравмування

Основними **ПРИЧИНАМИ, ЯКІ ПРИЗВОДЯТЬ ДО МЕДІАТРАВМИ**, є:

- негативний зміст новин;
- інформаційне перенавантаження.
- неефективні способи опанування медіастресів.

Зміст новинних сюжетів під час війни є однією з основних причин медіатравмування.

Контент новин про війну часто містить картини й описи смерті, поховань, зруйнованих будинків, вибухів, бойових дій, знищення військової техніки, людей у скруті й горі, поранених у лікарнях, руйнувань і катастроф, тому більш негативно впливає на дітей і підлітків, ніж на дорослого.



Обговорюємо ситуацію

РОЗГЛЯНЬМО практичну ситуацію, яка демонструє медіатравмування.

Підрив Каховської дамби російськими військовими в червні 2023 року призвів до затоплення багатьох українських населених пунктів.

Медіа часто демонстрували відео прориву, затоплених будинків, тварин у воді. Звернення за допомогою до психологів свідчать про те, що багатьом дітям, підліткам (і дорослим) снилися кошмари про те, що вони тонуть у воді. Навіть кілька місяців по тому на запитання «Які картини першими спадають на думку на слова «стихія води»» першими асоціаціями часто були «Каховка». Після перегляду відео про ці події людям знову могли почати снитися кошмари про втоплення й неможливість врятуватися.

На цьому прикладі ми спостерігаємо, як саме екранна реальність, емоційно зачепивши потребу в безпеці й спровокувавши відчуття страху, стала медіатравмувальною подією навіть для тих, хто не був безпосереднім учасником або свідком подій.



Навчальна інформація

Травмувальна інформація викликає переважно емоції болю, гніву, страху. Хтось переключається на більш приємні для себе новини чи зображення, але жахливі картини «застрягають» у мозку й не відпускають.

Причиною «застрягання» є невідповідність тілесного й екранного досвідів.

Причини медіатравмування

Коли ми емоційно переживаємо подію через медіаканали, але не виражаємо свої почуття на рівні тіла, такі емоції ніби **«укорінюються в тілі»**: ми не отримуємо досвід, який би в нас був, якби ці емоції були наслідком реального переживання. Виникає **НЕБЕЗПЕКА МЕДІАТРАВМУВАННЯ**.

Ми дивимося новини й відчуваємо страх чи гнів, і одночасно сидимо в теплому місці, у зручному кріслі, наше тіло залишається в спокої, ми пасивні, ми розуміємо, що те, що відбувається на екрані, це не з нами, нас не зачепить. Але також ми уявляємо, що це ніби сталося з нами насправду і знову і знову відчуваємо ті самі негативні емоції. Проте ми ніяк не можемо вплинути на події, що бачимо на екрані, не можемо діяти.

Подумки ми перебуваємо в тій небезпечній ситуації, за якою спостерігаємо, ми реально переживаємо те саме, що переживали б, якщо б були в небезпеці насправді, але не маємо змоги прожити та реалізувати ці емоції.



Результати досліджень

Про зв'язок психоемоційних станів із фізичними реакціями тіла свідчать і результати [соціологічного дослідження «Емоційно-психологічний стан українців»](#), проведеного Українським інститутом майбутнього спільно з «Нью імідж маркетинг груп» у лютому 2023 року:

- **39%** відчувають почуття млявості чи втоми;
- **39%** свідчать про швидку стомлюваність;
- **36%** кажуть, що мають стурбований чи уривчастий сон;
- **35%** відчувають постійні почуття тривоги чи страху;
- **31%** скаржаться на надмірне занепокоєння з різних приводів, почуття напруженості чи нездатність розслабитися, надмірно раннє пробудження, відпочинок для них не відновлює сили;
- **31%** часто переживає швидку дратівливість чи гнів;
- **30%** мають труднощі із засипанням.



Що треба врахувати, на що звернути увагу

Переживання глядача, викликані медіапродуктом, які не виражаються в діях, усе одно знаходять своє відображення в тілі. Невисловлені почуття від взаємодії з медіапродукцією накопичуються та можуть призводити до погіршення емоційного та фізичного самопочуття. Надлишок емоцій, викликаних медіатекстами, емоційне перенавантаження, підвищена чутливість до медіатекстів викликає дефіцит емоційної енергії в реальному житті.



Вігповідаємо на запитання

ДАЙТЕ ВІДПОВІДІ НА ЗАПИТАННЯ:

Які наслідки може мати емоційне перенавантаження від інформації, отриманої з медіа?

Наприклад, це може призвести до холодності та байдужості в реальних стосунках з живими людьми. Або навпаки, до зворотної реакції, неспроможності розслабитися та заспокоїтися.

Чи помічали ви таке в собі чи близьких?

Згадаймо основні групи реакцій людини на травматичне перевантаження психіки, які ми аналізували в попередній частині посібника. Вони можуть проявлятися і як реакції на медіатравмування: від фізичного збудження, гіперпильності та перебування в постійній тривозі до гальмування й дисоціації, втечі від реальності.



Що треба врахувати, на що звернути увагу

Коли людина дивиться/читає/слухає новини й не може допомогти в описаній ситуації, вона додає собі додаткового болю. Кількість інфарктів, інсультів, вегетосудинних захворювань у споживачів новин збільшується під час криз, загострення ситуації на війні, соціально-політичних протистоянь.

Новинні сюжети спрямовані на те, щоб викликати сильні почуття, привернути увагу до події. Значна частина реципієнтів травмує себе через ці емоції сама, навіть не помічаючи цього. Не кожен володіє вмінням підтримки балансу між поринанням у інформаційний простір та турботою про власне психічне благополуччя. Мало хто може регулювати свою емпатію, співчуття.



Часто відео та фото з місця трагедії травмує людей, актуалізує фантазії про події, що призводить до заглиблення в переживання чи може стати тригером спровокованих спогадів.

Звісно, йдеться про людину, яка практично з ранку до ночі не вимикає новини, постійно переглядає жахливі сюжети, що повторюються на телебаченні чи в ютубі (зі сценами насилля, закривавлених людей, знущань з жінок, нерухомих тіл людей тощо).

У таких випадках ми можемо говорити про руйнівний вплив інформації на психіку людини та медіатравмування.



Вісповігаємо на запитання

ДАЙТЕ ВІДПОВІДІ НА ЗАПИТАННЯ:

Чи можемо ми визначити, що є більш чи менш вразливими щодо медіатравмування за якимось ознаками нашої медіаповедінки?

Чи пов'язані наша взаємодія з медіа, поведінка в соцмережах чи сприйняття новин з загальним психоемоційним станом і ресурсністю? Чи можемо ми це регулювати?

ЗАФІКСУЙТЕ для себе відповіді й поверніться до них після виконання вправи.



Аналізуємо власний стан. Вправи з самодіагностики

Кожен і кожна з нас по-різному поводить себе в медіапросторі на різних рівнях енергії. Відтак у тих станах, коли ми виснажені, пригнічені змістом новин чи подіями у своєму житті, ми більш вразливі до впливу негативної інформації зовні.

СПРОБУЙМО виявити цей зв'язок і використати його собі на допомогу, зосередившись саме на тому, як ми себе поводимо, яку інформацію вибираємо, як нею користуємося в тих чи інших психоемоційних станах.

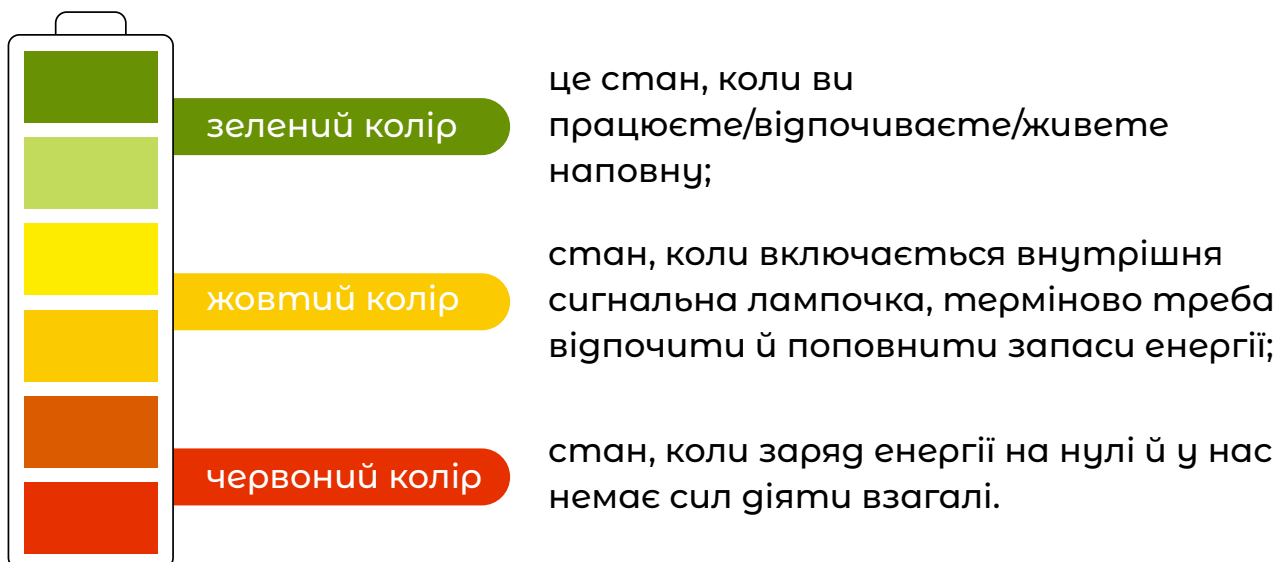
Для цього ПРОПОНУЄМО виконати вправу для самооцінки зв'язку свого психоемоційного стану та поведінки в медіапросторі.

ВИБЕРІТЬ певний період часу для оцінки. Це може бути останній тиждень, наприклад. І виконайте наступні завдання.



Вправа «**ЗАРЯД МОЄЇ ВНУТРІШНЬОЇ БАТАРЕЙКИ**»

Перед вами **батарейка заряду внутрішньої енергії**, де:

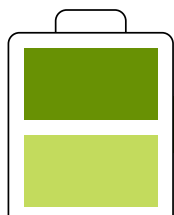


- СКОРИСТАЙТЕСЯ зображенням, НАМАЛЮЙТЕ собі аналогічне, і в кожній зоні внутрішнього заряду (червона, жовта, зелена) ВИЗНАЧТЕ й ЗАПИШІТЬ ті ознаки вашої медіапоевдінки, за якими ви (за самоспостереженням) знаєте чи відчуваєте, що ви саме в цій зоні: що у вас повний заряд, зона ризику чи нульовий заряд.
- ЗГАДАЙТЕ за можливості вашу поведінку в соцмережах, сприйняття новин і споживання просвітницького чи розважального контенту.

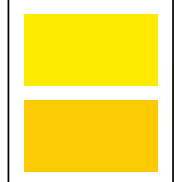
Якщо у вас виникають труднощі під час виконання завдання, скоріше за все це пов'язано з тим, що ми рідко замислюємося щодо зв'язку нашого психоемоційного стану й нашої медіапоевдінки.

Можете скористатися орієнтовним набором ознак. Але обов'язково ЗРОБІТЬ ВЛАСНИЙ ВАРІАНТ.

ОРІЄНТОВНИЙ ВАРІАНТ виконання вправи:



Коли у мене повний заряд, я готовий/а сприймати більше інформації, аналізую новини без емоційних гойдалок, читаю інформацію для саморозвитку й роботи, загалом багато спілкуюсь і обговорюю, активний/а в соцмережах, хочу ділитися інформацією, коментую різні дописи.



Коли я маю сигнальний (жовтий) заряд, я спілкуюсь з обмеженим колом людей, не користуюся соцмережами взагалі, обмежую гумор, близький/а до ігнорування новин, бо сприймаю їх надто емоційно, не можу аналізувати; практикую «втечу» до серіалів.



Коли мій заряд на нулі, нікого не хочу бачити й нічого читати, знати; ігнорую новини й всі зв'язки в соціальних мережах; якщо доводиться щось обговорювати, я агресивно реаую; або навпаки, увесь час хаотично скролю інформацію.

ЗАПОВНІТЬ зони батарежки власними ознаками медіаповедінки.

ПОРІВНЯЙТЕ свої відповіді до вправи з результатами виконання.



Вітповідаємо на запитання

ДАЙТЕ ВІДПОВІДЬ на запитання:

Чому важливо вміти робити таку самодіагностику наповнення енергією?



Такий аналіз корисно робити щодо нашого загального психоемоційного стану, ресурсу та внутрішньої енергії. Відповіді на ці запитання дають підказки, як вчасно побачити сигнальну зону, щоб не провалитись у червону (нульову зону).

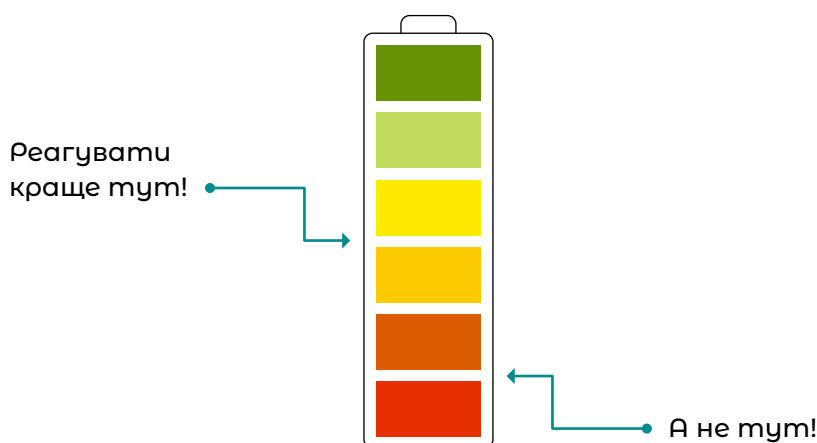
Але особливо важливий такий самоаудит саме щодо медіаповедінки. Медіа суттєво впливають на наш психоемоційний стан, цей вплив посилюється в кризові часи, особливо під час війни. У своїх нотатках щодо ознак нульового стану (червоної зони) ви, найімовірніше, інтуїтивно відчували й говорили про заходи щодо недопущення цього стану, який психологи визначають за допомогою поняття медіатравми.



Що треба врахувати, на що звернути увагу

Аналіз рівня енергії варто повторювати час від часу саме для того, щоб не допустити неконтрольованого перебування в червоній зоні, де ми є максимально вразливими до медіатравмування.

Учитель може запропонувати учням також проаналізувати свою медіаповедінку за наведеною схемою й нагадати, що ці ознаки не є сталими, ми маємо й можемо керувати власними станами й емоціями, а також підтримувати одне одного, зокрема, на шляху до здорового медіаспоживання.



ПАМ'ЯТАЙТЕ: важливо аналізувати й корегувати свої стани не тоді, коли наша енергія вже на нулі, а ми вже маємо ознаки медіатравмування. Бажано робити це регулярно, щоб почати реагувати вже в «жовтій зоні».



Навчальна інформація

Медіапсихологи пропонують визначати тип та ступінь медіатравмування саме за медіаповедінкою споживача інформації, його/її медіаактивністю.

Активність взаємодії з медіа

Виділяють **три РІВНІ МЕДІААКТИВНОСТІ особистості:**

- пасивне сприйняття інформації;
- реактивна активність (реакція людини на повідомлення з медіа, що проявляється в медіапросторі);
- висока активність, основою якої є медіаторчість, створення та поширення продуктів власної медіаторчості.

Найбільша небезпека медіатравми є у споживачів, які налаштовані на пасивне сприйняття інформації, найменша – у споживачів з високим рівнем творчої активності.



Відповідно до рівня медіактивності, можна говорити про кілька **типів медіатравмування**, а відповідно – про заходи з корекції медіаповедінки та протидії медіатравмі.

1 Травма, пов'язана з **пасивним сприйняттям**.

Аналізований вид травми має два підвиди: травма **«Я-очевидець»** (постійне неконтрольоване споживання реальних подій через медіапристрої – війни, смерті, стихійного лиха, техногенних катастроф) та вплив на психіку й стан людини **аудіовізуальних медіапродуктів** (фільми жахів, перегляд сцен насильства тощо).



Орієнтовна формула цього виду медіатравми: **«Події – екранні, емоції – реальні»**.

2 Порушення соціальних контактів може відбуватися через **травми приниження чи емоційну травму стосунків**.

У цьому випадку людина активно знаходиться у взаємодії з іншими, реагує на їхні дії. Проте культурні чи ментальні відмінності можуть призводити до розмежування її поглядів з іншими, а надто активна медіаповедінка, відкритість до спілкування та перебільшення ролі медійного спілкування часто призводять до кібербулінгу, мобінгу, цькування людини в соціальних медіамережах, «бану», тролінгу тощо. Якщо інші користувачі визначають нас лише за нашим статусом (наприклад, як ВПО) і судять за узагальненими ознаками суспільного стереотипу, протиставляючи себе нам за принципом «ми» – «вони», ми також можемо отримати психічну травму через такі дискусії в соціальних мережах.

Акцентування в медіа на розділеності українців, їх розподілу на «правильних» і «неправильних» (найчастіше такі медіамеседжі є спеціальними ворожими ІПСО – інформаційно-психологічними операціями) викликає штучне відчуття провини, що травмує людей через цю маніпулятивну інформацію.



Поляризація в медіа призводить до моральної медіатравми.

3 Також медіатравмування може бути пов'язане з поширенням особистої інформації без згоди особистості – **«медіапорушення» особистісних меж чи приватності людини**.

Якщо людина має можливість відстоювати свої межі та захищати особистий простір, як у реальному житті, наприклад, через суд, то такі можливості є і в медіапросторі – звертатися до джерел поширення інформації та споживачів інформації, створювати та поширювати власний медіаконтент з метою захисту. До речі, можна говорити про високий рівень медіактивності та медіаторчості, що визначає можливості



протидіяти медіатравмі приватності.



Вігповігаємо на запитання

ДАЙТЕ ВІДПОВІДІ НА ЗАПИТАННЯ:

Чи можливо пасивно протистояти медіатравмі й контролювати споживання травмувального контенту, для того щоб не створювати проблеми для власного здоров'я?



Мабуть, вам доводилось спостерігати зміни емоційного стану після перегляду медіаконтенту. Згадайте такі випадки щодо себе та інших людей.



Ці ситуації ми часто можемо спостерігати навколо нас: серед близьких, знайомих, серед учнів тощо. Адже ми постійно звертаємося до медіа за новинами, за розрадою, за спілкуванням. А результат можемо отримати небажаний.

І природно виникає питання: як балансувати своє медіаспоживання, щоб це працювало нам у поміч, а не навпаки.



Обговорюємо ситуацію

РОЗГЛЯНЬМО практичну ситуацію, з якою учні можуть звернутися до вас і аналіз якої поглибить розуміння медіатравмування на життєвому прикладі.

«Постійно дивлюся в телеграм-каналі відео, де є трупи російських солдатів, моменти їхньої смерті. Це дає дивне заспокоєння. Чи зі мною все нормально?»

Такі звернення час від часу адресують батьки, інколи й підлітки, психологам чи вчителям. Як відповісти?

СПРОБУЙТЕ ЗАПРОПОНУВАТИ ВАРІАНТ, як би ви вчинили, якщо до вас звернулися з таким питанням.



Що треба врахувати, на що звернути увагу

Перше, що варто зробити, **забезпечити можливість розмови про те, що людину хвилює**. Не відмахнутися, не знецінити відчуття іншої людини, а дати простір для осмислення в спілкуванні.

Якщо під час перегляду жахливих сцен стан покращується, то спрацьовує саме моральний чинник, оскільки проживається відчуття справедливості – кара представникам ворога за здійснені злочини. Хоча, звісно, це символ, а не правове забезпечення справедливого покарання. Справедлива відплата є природним бажанням постраждалого.

Після розмови, обговорення ситуації, тобто забезпечення прийняття такого способу реакції на травму (і тільки після цього) можна рухатися до **усвідомлення обмежень** такого способу споживання інформації, усвідомлення інших наслідків тривалого контакту з таким медіаконтентом.

До таких наслідків відносять зниження емоційної чутливості (огрубіння емоцій), нечутливість до страждань іншого, брак розвитку емпатії. Наслідком може стати нормалізація насильства взагалі, коли ці способи реагування стають звичними й поширюються не тільки на ворога, а й на тих людей, які поруч. Чи хочемо ми жити в такому суспільстві?

Медіазалежність

ФОРМУВАННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ПЕВНОГО МЕДІАКОНТЕНТУ варто розглядати як форму самоушкоджувальної поведінки.

До такої поведінки, наприклад, вдаються підлітки, щоб повернути собі відчуття. Постійне переживання душевного болю, що виникає внаслідок травми, приглушує психіку настільки, що для того щоб відновити зв'язок із собою, підліток вдається до самоушкоджень (дряпає, проколює себе тощо) – фізичний біль повертає відчуття реальності й себе в цій реальності. Приблизно такий же механізм діє під час перегляду жахливих кадрів.

Розлагоджена психотравмою система сприймання інформації, зокрема з медіаджерел, може давати короточасні позитивні ефекти, але створювати інші проблеми, оскільки такі способи реагування оманливі, дають тимчасово ілюзію, а не зцілюють.



Аналізуємо власний стан. Вправи з самодіагностики

Попри різноманіття медіаконтенту, **саме ми обираємо, що дивитися**. І ми можемо дивуватися, як хтось інший може дивитися такий контент, який ми точно ніколи в житті двічі не переглянемо.

Це говорить про нашу індивідуальну зону прийнятності медіаконтенту. Але як її зрозуміти? Як визначити й налаштувати свою захисну межу здорового сприйняття?

Якщо ми свідомо визначаємо, бачимо проблему, то можемо й керувати нею усвідомлено. Зазвичай щодо медіаспоживання люди це роблять стихійно, прислухаючись до своїх реакцій на переглянуте або прослухане. Ми всі маємо різні способи реагування і різні травмувальні спускові гачки (тригери).

Тому чим більше ми себе знаємо, тим краще керуємо своїм медіаспоживанням і перетворюємо його з шкідливих для здоров'я практик у здоров'язбережувальні.

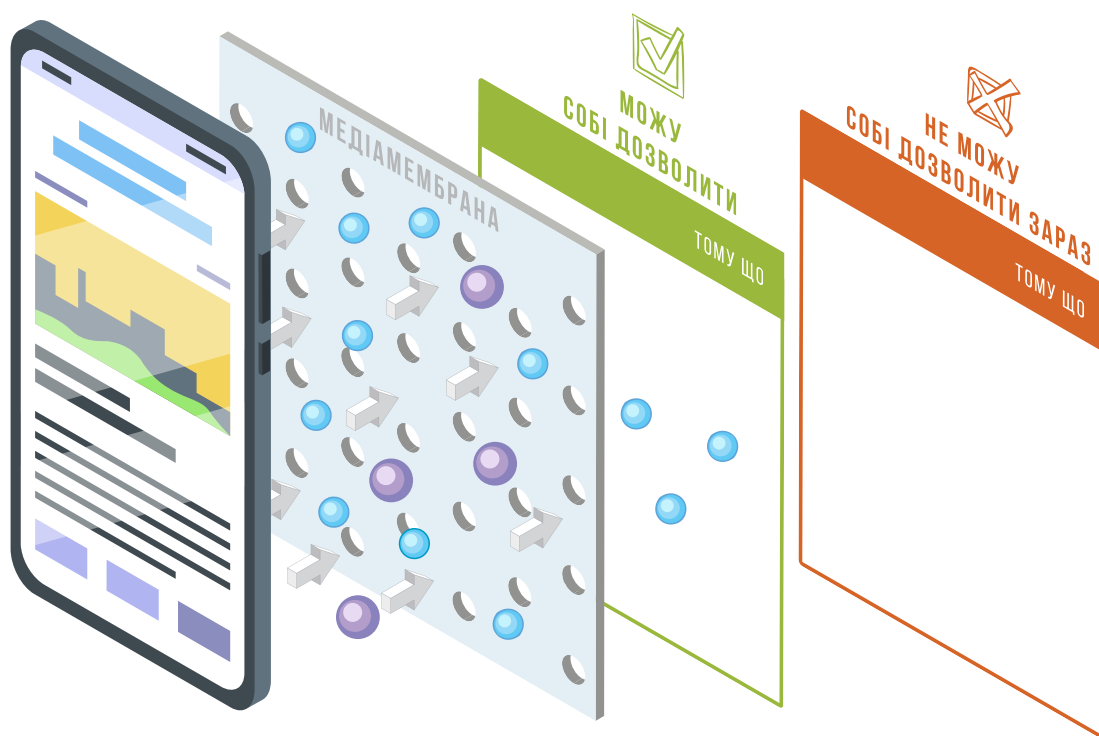
У керуванні власним медіаспоживанням нам допоможе практика **«КАЛІБРУВАННЯ ЗАХИСНОЇ МЕДІАМЕМБРАНИ»**.

Мембрана – оболонка, яка щось пропускає, а інше не пропускає, напівпроникна, по-своєму розумна.

Калібрування – це визначення пропускну здатності, наприклад, щось маленького розміру я пропускаю, а великого калібру – не пропускаю.

Захисна медіамембрана

МЕДІАПСИХОЛОГІЧНЕ КАЛІБРУВАННЯ – налаштування вимірювання впливу медіапродукції на себе, перевірка того, як ми вимірюємо свої реакції, чи дійсно ми не пропускаємо шкідливі впливи у свій світ, але й не пропускаємо чогось важливого. Це практика визначення **персональної межі прийнятності** для медіаповідомлень.



Якщо наша вимірювальна здатність пошкоджується, ми, наприклад, перестаємо розпізнавати якісь важливі речі, через те що домінує якась одна надто сильна емоція, яка викривлює наше сприймання. Наприклад, через горе всі емоції заморожуються, ми можемо стати менш чутливими до потреб інших. Або те ж саме і з позитивного – через сильну закоханість ми занадто ідеалізуємо того, у кого закохані. Якщо ми увесь час дивимося на сцени насильства, то можемо менше чинити спротив реальному насильству.

Тож усім нам потрібна повірка, визначення калібру психоемоційного впливу, який може без шкоди сприйняти наша психіка в певний період життя. Протягом життя в нас уже стихійно склалася захисна мембрана, наприклад, яка стосується життєвих подій, про які ми в певний час воліємо не спілкуватися. На це варто зважати й стосовно медіамембрани.

Звісно, ми не можемо повністю виключитися з медіапростору чи відбирати для себе лише позитивні новини. Це неможливо, особливо під час війни.

Проте ми здатні управляти вибором медіаконтенту і своїми реакціями на нього.

Не варто дозволяти медіа помножувати наші стреси, їх і так багато. Особливо уважними потрібно бути до повідомлень про трагедії, якщо ви маєте власний досвід потрапляння в такі ситуації, адже перегляд може стати тригером, ніби гачком підчепити й викликати у вас небажані неконтрольовані спогади, сильні емоції, погіршити стан здоров'я.

Якщо слідкувати за своїми реакціями, то можна виявити, яких повідомлень зараз треба уникати, бо вони надто сильно «зачіпають» і виводять з рівноваги. Це й буде ваша межа прийнятності на зараз.



Практична робота

СПРОБУЄМО ПОБУДУВАТИ власну **захисну медіа мембрану**.

Для цього візьміть аркуш паперу, розділіть його на 4 частини, як табличку, де впишіть той медіаконтент, що ви можете дивитися й чому, і те, що не можете дивитися й чому. У такий спосіб ви можете відкалібрувати свою медіа мембрану стосовно такого контенту в щоденному медіаспоживанні.

ОРІЄНТОВНИЙ ВАРІАНТ виконання вправи.

Наприклад, ваш аналіз може виглядати так (чи інакше):



МОЖУ СОБІ ДОЗВОЛИТИ ДИВИТИСЯ

- відео про вбитих ворожих солдат
- новини про постраждалих від війни

тому що

- так я справляюся з гнівом на війну
- хочу співпереживати



НЕ МОЖУ ДИВИТИСЯ

- відео з понівеченими трупами крупним планом
- відео з пораненими дітьми

тому що

- мені морально важко радіти смерті, бо згадую про знайомих, рідних, які загинули
- переживаю дуже сильні емоції, з якими легше справляюсь, потім ходжу як хвора.



Що треба врахувати, на що звернути увагу

Захисна медіамембрана

Важливо свідомо аналізувати не тільки те, **яку інформацію ми можемо собі дозволити** сприймати в тому стані, у якому перебуваємо, але й те **чому, з якої причини** це відбувається.

Аналіз межі прийнятності дозволить **вибудувати захист**.

Наприклад, якщо ви відчуваєте надто сильний емоційний вплив від відео, варто перервати перегляд (вимкніть відео та звук), зробити дихальну вправу чи інші тілесні рухи (стисніть сильно кулаки та розіжміть різко кілька разів, стряхніть кистями рук, потупайте ногами), за можливості – пройдіться чи поспілкуйтеся з дорогими вам людьми.

Замість подивитися травмувальне відео, ви можете вирішити послухати чи прочитати новину, чи попросити близьких переказати головне, оберігаючи вас від надмірних емоцій.

Коли зміниться ситуація і ваш загальний стан, змінюйте й цю захисну межу прийнятності.

Час від часу такий аналіз варто повторювати, бо ми маємо знайти баланс між піклуванням про своє ментальне здоров'я і тим, щоб не опинитися ізольованими від актуальної інформації взагалі.



Аналізуємо власний стан.

ЗГАДАЙТЕ основні ознаки медіатравми та їхній зв'язок із рівнями медіаактивності.

ЗАФІКСУЙТЕ для себе ті практики, які вважаєте помічними в запобіганні медіатравмуванню під час війни, у вигляді кроків, що варто робити на цьому шляху.

ЗРОБІТЬ власний список, враховуючи практики, описані в посібнику та з власного досвіду.



Знання про медіатравму й аналіз власної медіаповедінки дозволяють нам уберегти себе від медіатравми.

- Протидію медіатравмуванню варто починати з **самоаналізу взаємодії з медіа** та того **контенту**, який ви споживаєте найчастіше. Для цього можна скористатися практикою «Заряд внутрішньої батарейки» чи аналогічними вправами.
- Після відповіді на запитання **«що я споживаю та як реагую»** ефективним є перехід до відповіді на запитання **«навіщо, з якою метою»** для того, щоб вибудувати захисні механізми. Із цією метою в посібнику ми запропонували практику захисної медіамембрани, а далі ще попрактикуємо вправи з регулювання медіаспоживання.
- **Аналіз технік медійного впливу** протистоїть безпосередньому емоційному сприйманню та стає своєрідним захистом від **надмірного емоційного впливу**.

Ті люди, які здатні аналізувати під час сприйняття емоційних відео (наприклад, положення камери для зйомки відеосюжету, зміни гучності звукового супроводу зображень), що відволікаються від екрану до реальних подій, зменшують своє емоційне занурення в екранну реальність, а відтак зменшують свою медіатравматизацію.

- Ще одним ефективним способом протистояння медіатравмуванню є **соціальна взаємодія і взаємопідтримка**.

Ми говорили вже про моральну медіатравму, яку можна отримати через поляризацію суспільства та штучне викликання почуття провини. Постійне перебування в тривожності, панічних емоціях, відчутті безпорадності емоційно виснажує нас і призводить до медіатравмування. А ще це підриває волю, нашу соціальну активність, урешті шкодить згуртованості українців, яка є силою, що наближує перемогу.

- **Уміння протистояти ілюзії провини** є важливою тактикою протидії медіатравмі.

Пам'ятайте, що в тому, що ви не додивилися якийсь сюжет, немає вашої вини перед тими, про кого сюжет, перегляд не здатен їм допомогти, допомагають інші практичні дії, до яких нас підштовхує співчуття.

Так само вміння цінувати моменти радості не робить нас винними за події війни.



І в цьому випадку ми також говоримо про вміння аналізувати свої почуття як спосіб подолати медіатравму.

- Для запобігання занурення в негативну інформацію і укорінення негативних емоцій в тілі з наслідками для здоров'я практикуйте **«перемикання каналів»** не тільки власного медіаспоживання, а й видів діяльності загалом.

Якщо відчуваємо під час перегляду сильну хвилю емоцій, яка «захоплює», варто спробувати вийти з екранної реальності, переключитися на реальність навколо, це зменшить реалістичність екранного повідомлення та вплив спогадів. Для цього можна використати вправу «5-4-3-2-1».

Захист від медіатравми

Для протидії медіатравмі варто бути уважними до своїх станів під час споживання медіаконтенту.

Враховуйте той фактор, що пасивне медіаспоживання робить нас більш вразливими, у той час як аналіз власної медіаповедінки та самоконтроль визначають **перехід до більш активних рівнів і дозволяють захистити себе більш ефективно.**

Пам'ятайте, що пульт керування у ваших руках!

Як ми бачили, у медіатравмуванні визначальну роль грають наші емоції, на які впливають медіаповідомлення, а наша здатність до емоційної саморегуляції відіграє значну роль у протидії медіатравмуванню.

Саме аналізу й управлінню емоціями присвячено наступну частину посібника.



Матеріали, годатково рекомендовані до використання

Додатково радимо ознайомитися з порадами та рекомендаціями психологів щодо зниження ризику медіатравмування:

- Найдьонова Л.А. Медіатравма у складі травматизації війною: доказові поради щодо здорового медіаспоживання. [Електронний ресурс] — Режим доступу до ресурсу: <https://visnyk.naps.gov.ua/index.php/journal/article/view/469/539>
- Як споживати новини під час війни без шкоди для ментального здоров'я. Чекліст. [Електронний ресурс] // Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» — Режим доступу до ресурсу: <https://howareu.com/materials/bez-shkody-dlia-mentalnoho-zdorovia-ia-k-spozhyvaty-novyny-pid-chas-viiny>



КРОК 3. КЕРУЄМО ЕМОЦІЯМИ – ПРОТУДІЄМО МЕДІАТРАВМУВАННЮ



Перелік основних питань

Чи можливо контролювати емоції під час споживання медіаконтенту й чому це важливо?

Як врахувати емоційні тригери та зменшити їхню дію. Регуляція реакції на тригерну інформацію.

Поради й практики забезпечення емоційної стійкості психіки та свідомої регуляції емоційних станів під час медіаспоживання. Ресурси емоційної стійкості для вчителів і учнів. Валізка емоційної самодопомоги.

У попередній частині посібника ми розглянули причини, що призводять до медіатравмування, і переконалися, що суттєвими факторами, які створюють умови для медіатравми, є підвищена емоційність та слабкі вміння емоційної саморегуляції під час споживання медіаконтенту.



Навчальна інформація

Емоції – це динамічні явища психіки, що виникають із різною швидкістю, тривають різний час, набирають різну силу й зникають за своїми законами.

Історія вивчення **емоційної реакції на травматичну подію** почалася з дослідження у ХХ столітті травм війни, зокрема емоційних стресових реакцій військових під час Першої та Другої світових воєн. Це дало змогу Американській асоціації психіатрів 1952 року офіційно додати до класифікатора психічних розладів (DSM-I) окрему діагностичну категорію – травматичні неврози в розділі стресових синдромів. Посттравматичні стресові розлади як термін уведено у 1980 році, що насамперед було пов'язано з узагальненням досвіду американських фахівців щодо надання допомоги постраждалим під час військових дій і полоненим часів В'єтнамської війни.

У результаті дослідження негативного впливу травми на людину виокремлювали дві групи симптомів:

1. інтрузивні (небажані втручання минулого досвіду), коли мимовільні згадки про минулі події травмують і далі;
2. заперечення й уникнення, коли людина свідомо або несвідомо прагне уникнути визнання травматичного досвіду, намагається оминати болючі спогади.

У сучасній психологічній науці симптоми все більше диференціюють залежно від різних випадків, виділяючи спільні для багатьох учасників емоційні реакції: страх повторення травматичної події, сором через безпорадність або спустошеність, лютя на джерело стресу, провина або сором через агресивні пориви, страх ідентифікувати жертв, відчуття себе жертвою, горе втрат.

НАГАДАЄМО, що для людини, яка безпосередньо пережила травматичну подію, **медіаповідомлення про схожі факти** може містити тригер – ознаку, яка викликає каскад неконтрольованих спогадів про пережиту подію (флешбеків), що водночас може призвести до ретравматизації. Заразом уникнення спогадів про травматичну подію не дає можливості ці спогади інтегрувати та пропрацювати їх у досвід.

Стресове напруження

Людська психіка як динамічна структура не може увесь час знаходитися в постійному напруженні, вона втомлюється, як перетиснута металева пружина. Нормальний стан психіки – це коливання: **напруження – розслаблення, збудження – гальмування**. У кожного є свої особливості цього психологічного ритму.

Якщо стресове напруження триває занадто довго, усі біологічні системи організму вичерпують свої резерви та емоції перестають бути корисними, настає виснаження – **ДИСТРЕС**.

Психіка людини пружна та пластична, ми опановуємо стресовий досвід, переробляємо його. Але інколи нашого індивідуального ресурсу виявляється недостатньо, і **психіка починає змінювати поведінку, щоб захиститися, уберегтися від страждань**.

Ці стихійні процеси сприймаються як **втрата контролю**: щось із нами відбувається всупереч нашій волі. Це може лякати та викликати вторинні емоції, переживання, сумніви, відчуття, що з нами щось не так.

Утім це нормальні реакції на ненормальні події.



Що треба врахувати, на що звернути увагу

У важкі часи, що спіткали велику кількість людей, ми відчуваємо спільні емоції та співпереживаємо. Спільні емоції, розділені з іншими, можуть бути значно сильнішими за рахунок **взаємного емоційного обміну**.

СЛІД ПАМ'ЯТАТИ, що медіа також допомагають співпереживати емоції інших, оскільки висвітлюють для нас ті ситуації, що з нами не траплялися, і так роблять для нас доступним чужий досвід.

Так, за дослідженням 2023 року, досвід безпосередньої загрози життю пережили в реальних ситуаціях бомбардувань близько чверті мешканців України, а через представлення цих ситуацій у відео та фотографіях цього стресу зазнали близько половини українців.

Події війни та інформація про війну суттєво впливають на психоемоційний стан українців. Цей вплив є переважно негативним, але спектр емоцій є доволі широким, що дає можливість рухатися в межах цього спектру, певним чином регулювати власні емоції, зокрема викликані споживанням інформації.

ПРОАНАЛІЗУЙМО декілька результатів соціологічних досліджень, що фіксують проблему регуляції емоцій під час війни як актуальну й важливу для опрацювання.



Результати досліджень

Результати вже згаданого соціологічного дослідження «Емоційно-психологічний стан українців» СВІДЧАТЬ про такі тенденції:

- Загальний середній показник **самооцінки українцями емоційно-психологічного стану** становить **2,94 бали** (за шкалою від 1 до 5, де 1 – найгірша оцінка, 5 – найкраща оцінка).

При цьому лише **2%** учасників опитування зазначають, що, у порівнянні з попереднім місяцем, їхній емоційно-психологічний стан покращився, **11%** – дещо покращився, **46%** – не змінився, **33%** – дещо погіршився, **8%** – суттєво погіршився.

- Під час дослідження зафіксовано **три емоційні прояви**, що найкращим чином описують настрій респондентів протягом лютого 2023 року:
 - **тривога (57%);**
 - **очікування покращень (46%);**
 - **надія (41%).**



Утім результати дослідження **ФІКСУЮТЬ** і **можливість змін психоемоційного стану** навіть під час війни. Наприклад, картина емоцій змінюється, коли учасники переключаються на думки про майбутнє:

- **61%** учасників зазначив, що, коли вони думають про майбутнє, у них виникає емоція «**очікування покращень**»;
- **59%** – емоція **надії**;
- **44%** – емоція **тривоги**.

Найрідше серед емоцій щодо майбутнього учасники зазначали апатію (6%), роздратування (6%), гнів (4%) та агресію (3%).

На думку дослідників, порівняння емоцій, що якнайкраще описують настрій протягом лютого 2023 та настроїв щодо майбутнього, свідчить про більш позитивні настрої щодо майбутнього серед учасників опитування.

Можливість змін психоемоційного стану під час війни

ЗВЕРНІМО УВАГУ на важливий показник, який зафіксувало дослідження.

Його результати свідчать про можливість переключати свої думки, регулювати емоції в спектрі від тривоги до надії, і так впливати на свій стан психологічного та фізичного здоров'я.

Тож **ЗМІНИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ** є можливими навіть під час війни.

Ми можемо впливати на ці зміни, зокрема й вибором інформації, яку ми споживаємо.



Що треба врахувати, на що звернути увагу

Для вчителів регуляція емоцій набуває особливого значення з декількох причин.

Насамперед через необхідність знаходитися в ресурсі для здоров'я та підтримки активної життєдіяльності, а також через те, що стан учителя/-ки безпосередньо впливає на учнів.

Крім того, освітяни, які володіють практиками регуляції емоцій, можуть передати їх своїм учням і відповідно сприяти підтримці психоемоційного здоров'я підлітків.

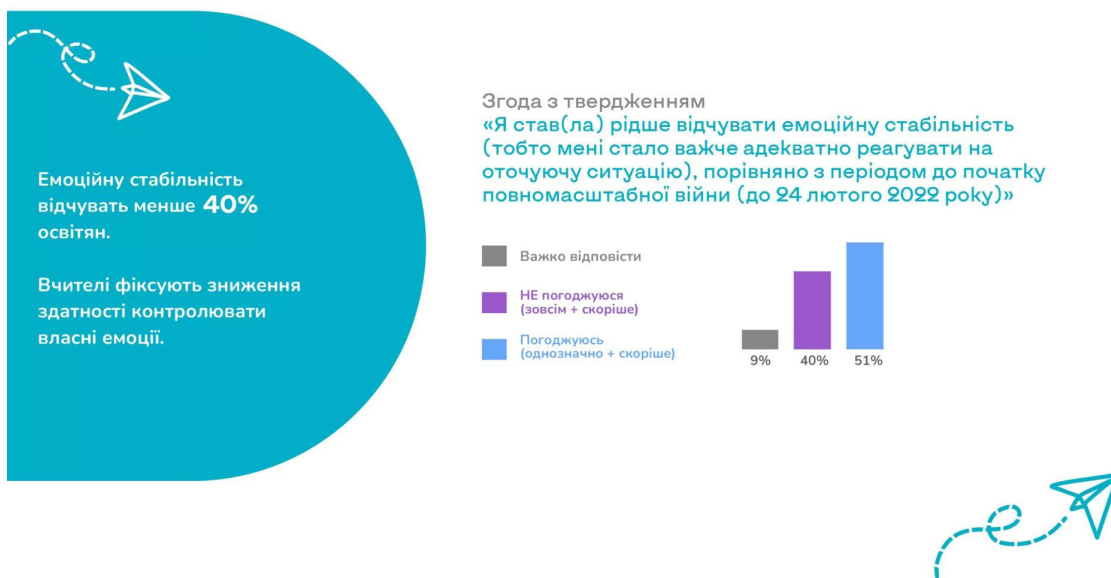


Результати досліджень

ПОДИВИМОСЬ на спектр емоцій учителів, який зафіксували [результати дослідження психоемоційного стану освітян з прикордонних та прифронтових громад](#), яке провела Освітня фундація GoGlobal восени 2023 року:

- **78%** опитаних педагогів зазначили, що останнім часом відчували **пустошення та постійну втому**;
- **82%** — **стали тривожнішими** після початку повномасштабної війни;
- опитані педагоги зізнавалися, що їм стало **важче контролювати власні емоції**;
- лише **40%** респондентів зазначили, що відчувають емоційну стабільність;
- **51%** відповіли, що їм стало важче адекватно реагувати на ситуацію в оточенні.

GoGlobal FCA Gradus Research Company



За цими результатами **БАЧИМО**, що велика кількість опитаних освітян переживають негативні емоції під час війни.

Утім очевидно, що спектр емоцій не вичерпується лише негативними переживаннями, і для управління емоціями **ВАЖЛИВО РОЗУМІТИ**, що саме їх викликає, який контент впливає на їх формування і наш психоемоційний стан.

Для такого аналізу пропонуємо **ЗВЕРНУТИСЯ ДО РЕЗУЛЬТАТІВ** раніше згаданого в посібнику **фокус-групового дослідження проєкту «Вивчай і розрізняй: інфомедійна грамотність в освіті»**, проведеного у липні-серпні 2023 року.



Результати досліджень

Респонденти цього дослідження, учителі та учні, оцінили вплив контенту на їхній психоемоційний стан як дуже сильний і такий, що варіюється від негативного до позитивного. Респонденти зазначали такий **спектр емоцій і факторів, що їх провокують**:

**Злість, роздратування,
обурення, страх,
сум, ненависть**

викликають

- споживання російського музичного контенту;
- позитивні висловлювання про росію;
- використання українцями російської мови;
- постійні зміни в освітньому процесі;
- корупція в органах влади;
- недоцільне використання бюджетних коштів;
- інформація щодо обстрілів з боку росії;
- відеоматеріали зі сценами тортур і знущання над військовими ЗСУ;
- відео з розвагами населення під час війни.

Радість, щастя, сміх

викликають

- новини про звільнення окупованих територій;
- успішно закриті збори для ЗСУ;
- дописи про повернення полонених;
- відео з турботливим ставленням військових ЗСУ до тварин;
- інформація щодо ракетних ударів по території росії;
- чат-рулетка в ютубі з росіянами, коли українські ведучі перемагають у суперечках;
- розважальний контент у застосунку «ТікТок»;
- повідомлення про традиційні українські культурні заходи та події, що відбуваються під час війни.

ЯК БАЧИМО, серед факторів, що викликають сильні емоції, є і суспільно важливі теми, і власне медіаповідомлення, і медіаформати. Але все це інформація, яку респонденти споживали через різноманітні медійні канали.

Тож ПРОПОНУЄМО ВИЗНАЧИТИ власний перелік медіаконтенту, який викликає сильні емоції саме у вас, та ПОРІВНЯТИ з тим, який найчастіше вказували вчителі, які взяли участь у фокус-групових дискусіях.



Аналізуємо власний стан. Вправи з самодіагностики

ПРОАНАЛІЗУЙТЕ **ваші емоційні реакції** на медіаповідомлення через порівняння з описаними в дослідженні.

ОЦІНІТЬ у таблиці **«КОНТЕНТ, ЩО ВИКЛИКАЄ СИЛЬНІ ЕМОЦІЙНІ РЕАКЦІЇ»** за **п'ятибальною шкалою**, наскільки вам притаманні зазначені респондентами дослідження емоції, які викликає медіаконтент.

🔑 У кожному рядку поставте оцінку від 1 (не характерне, практично не буває таких реакцій) до 5 (дуже характерне, майже завжди такі емоційні реакції на цей медіаконтент). Поставте 0, якщо вам важко відповісти, а якщо ви такий медіаконтент не дивитеся, поставте в клітині знак мінусу «-».

- Якщо серед запропонованих емоційних реакцій вам притаманні не всі, можете підкреслити потрібне.
- Якщо буває кілька реакцій з різною інтенсивністю, то можете поставити різні цифри біля потрібних підкреслених емоцій.
- Якщо ваша характерна емоційна реакція не вказана, то можете її дописати за бажанням.



Практична робота

КОНТЕНТ, ЩО ВИКЛИКАЄ СИЛЬНІ ЕМОЦІЙНІ РЕАКЦІЇ

Приклад контенту	Негативна емоційна реакція « - »	Оцінка
Злодіяння російських військових і страждання українців внаслідок воєнних злочинів (новини з деокупованих міст, про підриг Каховської ГЕС та ін.)	сум, стрес, шок, безпорадність, ненависть, хвилювання	
Дописи в соціальних мережах із відпочинків, розважальних заходів у моменти, коли в країні трапляються негативні резонансні події (масові ракетні обстріли, окупація, затоплення частини Херсонської області та ін.)	роздратування, злість, заздрість	



Замовчування кількості постраждалих людей та понівечених/зруйнованих об'єктів інфраструктури під час обстрілів	роздратування, прикрість	
Занадто велика кількість позитивної інформації та похвали в адресу президента В. Зеленського	роздратування, злість, відраза	
Кадри із загиблими воїнами ЗСУ	роздратування, сум, ненависть, горе	
Ситуація із ЗАЕС та іншими об'єктами радіаційної небезпеки	нервовість, тривога, страх, розгубленість, безсилля	
Розміщені в соціальних мережах та телеграм-каналах коментарі щодо обстрілів, аварій тощо з підтримкою росії	роздратування, гнів, ненависть	
Інформація про корупцію під час війни	нервовість, злість, розгубленість	
Репости неперевіреної інформації (особливо інформації, що стосується зниклих безвісті військових чи цивільних)	роздратування	
Прояви сепаратизму та колаборації з ворогом	злість, відчай, гнів	
Будь-які новини, у яких відсутні факти, у телеграм-каналах	нервовість, тривога	
Обстріли населених пунктів, загибель людей	негативні емоції, смуток, тривога	
<i>Інше (допишіть)</i>		

Приклад контенту	Позитивна емоційна реакція «+»	Оцінка
Звільнення територій Херсонської області 11 листопада 2022 року	радість, щастя, гордість	
Успіхи колег, підтримка в коментарях у спільнотах освітян у фейсбуці/інстаграмі	Підтримка, гордість	
Повідомлення про бойові успіхи ЗСУ	радість, відчуття надії (на скоріше визволення територій)	
Просування української культури та українського культурного контенту в Україні та закордоном	радість, позитив, гордість	
Негативні події, що стаються на території росії	задоволення, почуття справедливості, заспокоєння	
Звільнення з полону військовослужбовців ЗСУ та цивільних	радість, щастя	
<i>Інше (допишіть)</i>		



Що треба врахувати, на що звернути увагу

Цей перелік медіаконтенту, що викликає різні емоції, ми отримали за результатами дослідження – інтерв'ю з вчителями у 2023 році. Із тих пір, напевно, з'явилися нові повідомлення, які викликали у вас позитивні емоційні реакції. **ПРИГАДАЙТЕ** їх, щоби відновити емоційний баланс спогадів.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ, що в таблиці негативних прикладів перераховано в два рази більше, ніж тих, що викликають позитивні емоції.

ПОГЛЯНЬТЕ на бали інтенсивності, що ви виставили. Чи є різниця в балах між першою частиною таблиці (негативні емоції від медіаконтенту) і другою частиною таблиці з позитивними емоціями?

Негативний емоційний вплив

Якщо ви бачите дисбаланс, коли негативні бали значно вищі, ніж позитивні, то це свідчить, що ви **ВИКОРИСТОВУЄТЕ МЕДІА ВИТРАТНИМ ЧИНОМ, не збалансовано.**

Ці витрати додаються до негативних емоційних впливів із ситуацій реального життя та можуть призводити до формування більш довгих у часі **негативних психоемоційних станів.**

Існують **найбільш токсичні психоемоційні стани**, у яких не варто перебувати довго:

- **стан безпорадності** (відчуття себе маленьким, безсилим, нікчемним, нікому не потрібним) та **безнадії** (з утраченою надією на майбутнє або баченням у майбутньому лише погіршень). Ці стани потрібно навчитися регулювати першочергово.
- **Розгубленість і відчай** – це схожі стани, що можуть розвинути до найбільш токсичних, але можуть бути й опановані, переведені свідомо в більш активні стани самовизначення, а головне – у дії.

Учителям особливо важливо враховувати необхідність регуляції токсичних станів у взаємодії з учнями.

Усі педагогічні дії, що можуть в учнів викликати посилення таких станів, варто не використовувати та видалити зі своїх валізок педагогічних інструментів.

Але також існують **зцілювальні психоемоційні стани** – емоції, що варто всіляко підтримувати. До таких ресурсних для психіки станів відносять:

- **вдячність** (соціальна емоція);
- **здивування новому й переживання розуміння чогось** (інтелектуальні емоції);
- **стан готовності й самоефективності** (переживання власної суб'єктності).

Ресурсні стани варто практикувати як у власній життєдіяльності, так і в допомозі іншим людям – близьким, колегам, друзям, учням.

Для підтримання стану самоефективності помічним є запропонувати людині діяти – допомагати тим, кому можливо зараз ще гірше, допомагати простими прагматичними посильними діями тим, хто цього потребує.



ВАЖЛИВО ВРАХОВУВАТИ, що реакції на тригерний, емоційно важкий контент можуть бути різними, так само як і шляхи, які ми вибираємо для відновлення свого емоційного стану після споживання такого контенту.

ПЕРЕГЛЯНЬТЕ представлені нижче варіанти й **ВИБЕРІТЬ** ті, які ви практикували.



Вігповігаємо на запитання



ДАЙТЕ ВІДПОВІДІ НА ЗАПИТАННЯ:

Який спосіб відновлення ви зазвичай вибираєте в ситуації, коли перегляд, прослуховування чи прочитання інформації викликає у вас сильні негативні емоції (у ситуації медіавпливу емоцій)?

Відповідаючи, **ВИБЕРІТЬ УСІ ВАРІАНТИ, ЩО ПІДХОДЯТЬ:**

- 1 Найскоріше забути, відсторонитися.
- 2 Написати про свої почуття в соцмережах, виразити себе і своє ставлення.
- 3 Відволіктися на якусь потрібну дію.
- 4 Виплакатися.
- 5 Розказати про це своїм близьким, обговорити.
- 6 Дати собі сильне фізичне навантаження.
- 7 Краще розібратися зі своїми почуттями й реакціями (відрефлексувати).
- 8 Знайти спосіб вплинути саме на цю ситуацію.
- 9 Вирішити змінити щось у власному житті.
- 10 Інше:



Що треба врахувати, на що звернути увагу

ЗАУВАЖИМО, що серед запропонованих стратегій немає правильних чи неправильних. Усі можна використовувати, якщо вони вам допомагають. Проте серед них є більш і менш ефективні.

ВАРТО ПАМ'ЯТАТИ про **наслідки від довготривалого використання неефективних способів.**

Так, наприклад, намагання скоріше забути підходить для отримання короткотривалого ефекту, але в більш тривалій перспективі спогади почнуть прориватися поза нашим свідомим контролем у слухних ситуаціях, або накопичене напруження почне переноситися на інших людей, або ми разом з блокуванням негативних емоцій від спогадів будемо втрачати можливість відчувати повноцінно й позитивні емоції.

Тому **найбільш ефективним є використання широкого діапазону стратегій.** Так, наприклад, пошук способів вплинути на ситуацію, що традиційно відносять до ефективних стратегій, може бути не найкращим рішенням у питаннях шкоди здоров'ю, зокрема й ментальному, якщо не поєднується з пошуком способів зменшити симптоми болю чи травми, налаштуватися на позитив, наприклад, відволіктися на якусь дію.

Управління власними реакціями на емоційний контент включає не тільки вміння користуватися тими способами, які ви обрали раніше й вважаєте помічними, але й здатність придивитися до тих, що ви рідко використовуєте – можливо, вони вам теж потрібні.



Навчальна інформація

Загалом усі емоції, які ми переживаємо – негативні чи позитивні – це нормальна реакція нашої психіки на поточні події.

Емоційний баланс

Емоційна сфера людини влаштована так, що емоції взаємопов'язані. Якщо ми позбавляємось негативних емоцій, стають неможливі й позитивні.

Емоції – це частина нас самих, тож відкидання власних безпосередніх емоцій, знецінювання – це те, що припустимо на короткому етапі мобілізації (зібрання ресурсів) для виконання нагального завдання, але весь час в емоційній напрузі перебувати неможливо.

Тож ми маємо дбати про **РЕГУЛЯЦІЮ ЕМОЦІЙ**, щоб звільнитися від надмірного емоційного тиску і підтримувати **ЕМОЦІЙНИЙ БАЛАНС**.



Якщо ми блокуємо, стримуємо або пригнічуємо негативні емоції, заганяємо їх у середину себе, не даємо їм розвернутися та відреагувати, то розплачується за цей внутрішній емоційний тиск наше тіло, організм.

Це не означає, що не потрібно керувати емоційними станами, це означає, що ми маємо подбати про зручний час і безпечний простір для прояву різноманіття наших емоцій.

Емоції найлегше відслідкувати тоді, коли вони мають середню силу. Слабкі емоції ми можемо навіть не помічати довгий час. А дуже сильні захоплюють нас настільки, що ми дещо втрачаємо свої розумові потужності.

Медіаконтент може спровокувати наші сильні емоційні реакції, наприклад плач. Плач і сльози часто сприймають як проблему, а насправді вони дають розрядку емоційній напрузі, можуть покращити психологічний стан.

Катарсис

Сильне переживання, що дає відчуття очищення, звільнення, називають **КАТАРСИСОМ**.

Мистецтво спрямовує зусилля на досягнення цього стану через співпереживання персонажам.

Проте, як варто враховувати дозу будь-яких ліків і стан того, кого лікуємо, кому допомагаємо, так і катарсис потребує психологічних зусиль і налаштування. Інакше може вийти ретравматизація та поглиблення травми, а не звільнення.



Що треба врахувати, на що звернути увагу

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ, що в ситуації катарсису ми говоримо про яскраві прояви емоційних станів, але в інших ситуаціях ми можемо відчувати й **емоційне огрубіння, зникнення емоцій**. У цьому разі необхідно організувати для себе ситуацію спілкування з мистецтвом, медіаспоживання тих художніх творів (фільмів, відеокліпів), що викликать емоційну реакцію у відповідь та звільнення від накопиченого емоційного тиску, відкладеного «до кращих часів». Даючи собі дозвіл на емоційне реагування, подбайте про безпеку й можливість відпочити, дайте собі час відновитися.

Опанувавши різноманітні способи керування власними емоційними станами, ви можете допомогти й своїм учням.



Обговорюємо ситуацію

РОЗГЛЯНЬМО практичну ситуацію, із якою до вас можуть звернутися учні. Ми вже аналізували схожий запит щодо бажання постійного перегляду трупів ворогів і дійшли висновку, що така залежність від медіаконтенту є формою самоушкоджувальної поведінки, яка є поширеною та особливо небезпечною для підлітків.

ПРОПОНУЄМО РОЗГЛЯНУТИ схожу ситуацію в аспекті вміння ідентифікувати емоції та їхній вплив.

«Мені треба дивитися, як вони вмирають, щоб порадіти».

- Із таким запитом до вас можуть звернутися учні, й вам бажано мати пояснення щодо природи й суті такої емоції.
- Що загалом пояснити й порадити учням у такій ситуації?

СПРОБУЙТЕ ЗАПРОПОНУВАТИ ВАРІАНТ, як би ви вчинили, якщо до вас звернулися з таким твердженням.



Що треба врахувати, на що звернути увагу

Триває війна, і загальний рівень страждань викликає необхідність емоційного виходу через гнів і лють. Не розрізняючи гнів і ненависть, не маючи ефективних способів саморегуляції, підлітки стихійно знаходять способи «розрядки» надмірного емоційного напруження. Це може бути агресивна імпульсивна поведінка, неконтрольовані випадки прояву гніву й роздратування, не виправдані ситуацією.

Також це інколи виливається в компенсаторні медіапрактики для «радісті за знищення ворога»: наприклад перегляд відео з фронту (трупи ворогів); нестримну мову ненависті, спрямовану на представників країни-агресора.

Війна має іншу систему цінностей, відмінну від мирного часу, оскільки й життя різниться. У мирний час немає явного ворога, який приходить з метою ліквідації. Війна – це наявність ворога – людини, яка має явну мету знищити й поневолити населення території, на яку вторглася.



Тож така реакція є не стільки радістю, скільки способом подолати травму через проживання ненависті, відчуття контролю ситуації в агресії. Такий спосіб може давати полегшення в короткостроковій перспективі, але в довгостроковій є неефективним та руйнівним.

У цьому контексті варто розрізнати життєвий світ підлітка і реакції дорослої людини, яка розуміє складність світу й певну умовність медіапрактик, тимчасовість війни й змін у системі цінностей.

Навіть дорослій людині, яка себе переконує раціонально, що їй це не загрожує, важко буває впоратися з емоціями. Підліткам, у яких вміння керування своїми емоційними станами ще не настільки розвинулися, щоб допомогти саморегуляції, набагато важче, вони часто навіть не можуть розповісти про свої переживання, щоб отримати допомогу.

У випадку неконтрольованого психоемоційного стану важливими є символічні дії. Це може бути аналіз сценаріїв виживання та підготовка до всього можливого, що підвищує ймовірність порятунку. Не обмежуйтеся пошуком інформації. Важливі реальні предметні дії: підготовка тривожної валізки, пакування важливих речей у водонепроникні пакети, продумування та обговорення маршрутів швидкого пересування на більш безпечні локації тощо. Необхідно долучати до цього й підлітків, роз'яснювати на предметному рівні, для чого необхідна та чи інша річ, як вона допоможе в критичній ситуації. Нагадаємо, що саме когнітивне навантаження знижує ризик емоційної травматизації.

Загалом токсичні психоемоційні стани варто регулювати в бік збільшення кількості **дій, що привносять добрі емоції.**

| **Дії – це саме те, що здатне змінювати емоційні стани.**

Наприклад, такою дією може бути навіть просте фізичне навантаження – прогулянка, присідання, миття посуду або підлоги та т. ін. Завжди корисним буде поєднати проживання емоцій з фізичним навантаженням (емоції – це викид у кров хімічних речовин, які можна «спалити» фізичним навантаженням – ходити, прибирати, аж до втоми), а потім розслабитися і поспати. Такий цикл сприяє психічному відновленню.

Дією буде звернення по допомогу до оточення та/або до фахівців. Для учня вчитель може стати тією соціальною опорою, яка дає змогу впоратися з найбільш токсичними емоційними реакціями. Віра в те, що підліток впорається; розповіді про те, що ситуація зміниться; побудова образу позитивного майбутнього, у якому буде не лише важко, але й радісно – ці прості речі рятують життя.

Навіть у зруйнованому війною світі можна знайти дієві приводи відчувати позитивні емоції, організувати маленькі радості, порадіти красі природи (навіть



через медіапродукцію), відчутти насолоду від найпростішого – дотиків, дихання, навіть від ковтків води. Корисним може стати регулярне складання списків того, що вам дарувало приємні моменти, й того, що ви можете зробити, щоб поповнювати свій емоційний заряд: щодня, раз або кілька разів на тиждень чи місяць.

Особливо важливими чинниками, що протидіють патологізації стресу (переходу втоми від надсильних стресів у психічні розлади), є **соціальна підтримка, взаємодопомога й спільні корисні дії**.



Що треба врахувати, на що звернути увагу

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ: емоції також можуть бути важливим компонентом відновлення ресурсу.

І для власного ментального здоров'я загалом, і для керування емоціями у сприйнятті інформації, під час медіаспоживання надзвичайно важливим є не піддаватися паніці, зберігати здатність тверезо мислити та раціонально ухвалювати рішення. Тож сьогодні кожній людині варто мати свій **набір інструментів емоційної самодопомоги**, а вчителям особливо це важливо: їм варто мати помічні практики не тільки для себе, а й для учнів.



Практична робота

Такою практикою може бути збирання **«ВАЛІЗКИ ЕМОЦІЙНОЇ САМОДОПОМОГИ»**

Ця вправа допоможе вам проаналізувати та застосовувати доступні **методи швидкого відновлення власної емоційної стабільності** та стійкості задля протидії шкідливим інформаційним впливам – як для себе, так і для учнів, їхніх батьків, ваших колег і знайомих.

Етап 1

- **СКЛАДІТЬ СПИСОК** того, що **варто мати у власній валізці емоційної самодопомоги**. Під час складання власного списку засобів відновлення емоційної стабільності **ЗГАДАЙТЕ** ті практики, якими вже користуєтесь.
- Це має бути **список дій**, простих, але дієвих **практик керування емоціями**, які нам доступні навіть в емоційно важких ситуаціях.
- **ВАЖЛИВО ВРАХУВАТИ**, що це повинні бути дії, які підконтрольні саме вам і тільки вам, бо **особистий контроль** і вплив на якісь речі, прогнозованість дій і результатів дає нам ресурси для формування впевненості та повертає нам відчуття стабільності, можливість критично мислити.

Етап 2

СКОРИСТАЙТЕСЯ нашими **порадами** і **ДОДАЙТЕ** їх також до **своєї валізки самопомоги:**



1 **Налагодьте режим сну.**

Це вкрай важливо для якісної роботи нашого мозку. Перегляд новин у вечірні години та їхня перенасиченість емоційно важким медіаконтентом призводять до погіршення якості сну.

Тут варто згадати важливе **правило здорового споживання – баланс між споживанням та обмеженням!** Це стосується як їжі, так і медіаспоживання. Задля налагодження режиму сну й покращення його якості обмежуємо споживання медіаконтенту з гаджетів за 1-2 години до сну.



Прокидайтеся у звичний для вас час, навіть у вихідний день. Якщо є можливість відпочити вдень, то скористайтеся нею, але зробіть це, відклавши телефон.

2 Створіть власні ритуали дня.

Ритуал – це вироблений, узвичаєний або запроваджений порядок здійснення чого-небудь; це дія, що здійснюється внаслідок своєї символічної важливості та спроможності викликати емоції.



Тож почнімо з ранкового ритуалу. **Побажайте доброго ранку СОБІ!**

Візьміть аркуш кольорового паперу та напишіть привітання собі, намалюйте смайлик тощо. Закріпіть це привітання у ванній кімнаті на дзеркалі й кожного ранку вас буде зустрічати тепле привітання від найголовнішої людини у вашому житті – від вас.

ВАЖЛИВО! Це привітання треба періодично замінювати на інше за змістом, кольором і розташуванням, щоб це не стало елементом декору й не сприймалося як повсякденний фон. Ви можете зробити такі смайлики-привітання для ваших близьких.

Спробуйте використовувати такі смайлики як елемент привітання учнів на початку уроку, так ви створите позитивний емоційний фон. Також це може бути творче завдання для учнів: декілька днів ви готуєте такі привітання, потім даєте завдання декільком (2-3) учням підготувати такі смайлики на початок наступного уроку, і так поступово задіяти в цьому процесі всіх учнів класу. Ці вправи можна виконувати і в онлайн-форматі.

3 Замініть ранкову вправу зі скролінгу новин на іншу вправу для рук.

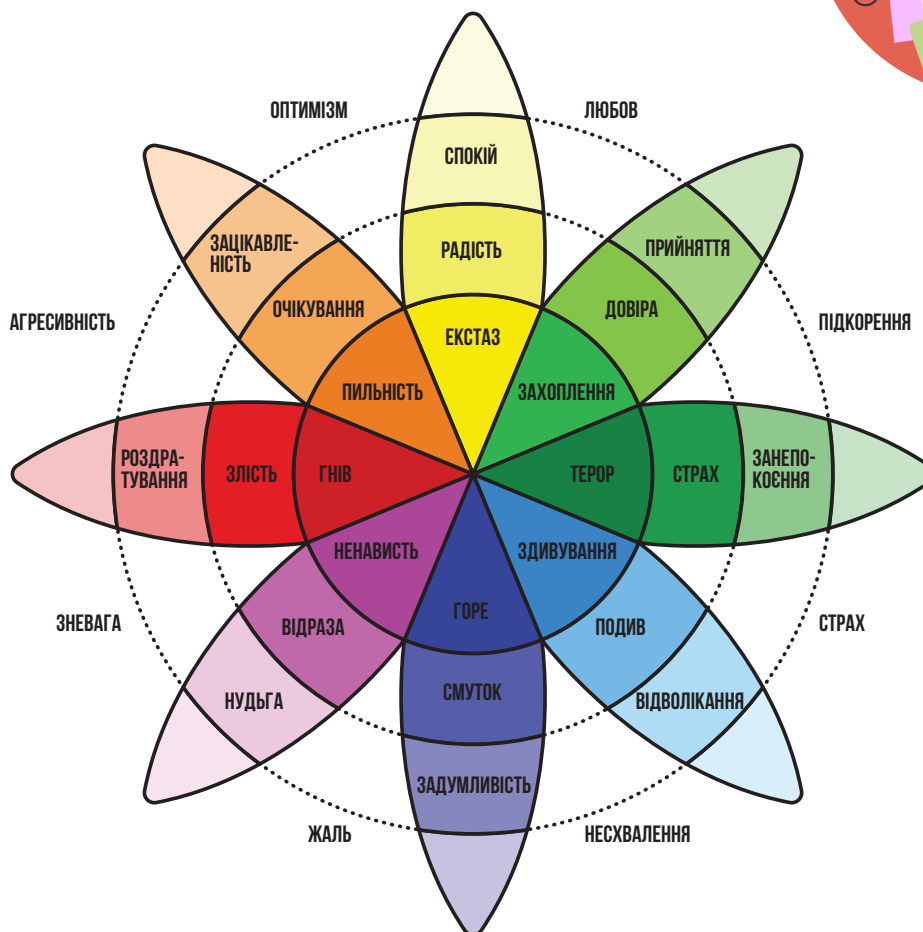
Промасажуйте ваші долоні масажними «їжачками» упродовж декількох хвилин, це стимулює нервові закінчення, які відповідають за запуск адаптивних механізмів у нашому організмі. Це також гарна вправа, коли нас переповнюють емоції. Під час стискання масажних «їжачків», антистресових іграшок або інших схожих предметів ми запускаємо до мозку сигнали від тактильних рецепторів, які він повинен обробити й так поступово переключаємося від емоцій до аналізу.



Коли вам потрібно допомогти учням знизити емоційну напругу, ви можете запропонувати їм будь-яку вправу для рук – потерти, промасажувати долоні та пальчики, відчути пальці на ногах і таке інше.

4 Візьміть за звичку визначати свій емоційний стан декілька разів на день.

ПРОПОНУЄМО використовувати вже добре відому вам із матеріалів проєкту «Вивчай та розрізняй: інфомедійна грамотність в освіті» вправу «**Колесо емоцій**» за методикою Роберта Плутчика.



ДЛЯ ЦЬОГО:

1. Роздрукуйте або зробіть фото/скрин колеса емоцій і розташуйте у зручному для вас зоровому доступі.
2. Декілька разів на день у визначений час робіть паузу та дайте собі відповіді на питання:
 - Яку емоцію я зараз відчуваю? Це легко визначити за «Колесом емоцій».
 - Це емоція моя чи нав'яна зовні? Якою є мета такого впливу?
 - Чи добре мені в цьому стані?
 - За допомогою чого/кого я можу покращити свій емоційний стан саме зараз?

3. Зафіксуйте ваші відповіді.
4. Виконуйте це тренування декілька разів на день принаймні 10 днів – ви побачите наскільки легше та ефективніше ви відслідковуєте емоційні маніпуляції та можете впоратися з ними.

Ця вправа допоможе вам прокачати декілька важливих софт скілів: емоційний інтелект, критичне мислення, адаптивність та стресостійкість.

І найголовніше – ця вправа допоможе вам знайти **ресурси для власного емоційного відновлення** (це ваші відповіді на питання «За допомогою чого/кого я можу покращити свій емоційний стан саме зараз?»).

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ:

Називаючи свої емоції, ми вчимося ними керувати!

5 Регулюйте емоційні стани за допомогою музики.

Музика викликає в нас багато різноманітних емоцій. Під музику добре мріяти. І рухатися краще під музику. І працювати інколи теж краще під музику. Тому наступна важлива річ у нашій валізці – це саме музика.

Сформуйте власний плейліст. Але пам'ятайте: слова мають значення, навіть коли звучать фоном, тому для відновлення емоційного ресурсу бажано слухати музику без слів, але й тут вибір за вами.



6 Упровадьте у своє життя ритуали радості.

Це може бути будь-яка **дія, що вас наснажує**: розмова з близькою людиною, фільм, книга, прогулянка, тепла ванна, танець, масаж та інше. Створіть свій список таких дій і виберіть те, що будете робити для себе на постійній основі з певним постійним ритмом (раз на тиждень, раз на день) саме як свій ритуал радості.

ВАЖЛИВО! Робіть це регулярно й кожного разу фіксуйте відчуття від цього ритуалу, це посилює його дію щодо відновлення внутрішніх емоційних ресурсів. Періодично переглядайте свій список дій, які вас наснажують, оновлюйте, розширюйте його, знаходьте нові ресурси для себе – **розширюйте своє коло сили.**



СПРОБУЙТЕ РОЗПОЧАТИ НЕГАЙНО.

Прямо зараз запишіть у ваших блокнотах свій ритуал радості, який першим вам спав на думку. Залиште місце й доповніть цей список у вільний час.

7 Продовжуйте створювати власні ритуали емоційної стійкості, цього разу вечірні.

Наприкінці дня варто зробити **три важливих кроки**:

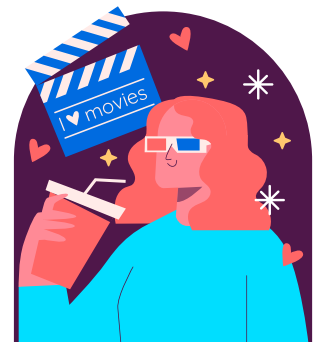
- відкласти телефон;
- записати 3 важливі справи, на яких буде фокус уваги завтра;
- дати письмову відповідь на питання:
 - Що доброго приніс мені цей день?
 - За що я дякую цьому дню?
 - За що я дякую сьогодні іншим людям?
 - **За що я дякую сьогодні собі?**



8 Створіть власний список того, що допомагає вам швидко відновитися.

НАГАДАЄМО, що це можуть бути прості дії, що допомагають саме вам вийти зі стану стресу: холодна вода/гарячий чай/кава, обійми чи навпаки правило «не торкатися», голосне звертання до того, хто поряд, чи тиша...

ТРИМАЙТЕ цей список у досяжному місці, щоб у випадку стресової події він допоміг тим, хто знаходиться поруч, надати вам ту першу психологічну допомогу, яка прийнятна й ефективна саме для вас.



Поділіться Валізкою емоційної допомоги!

ЗАПРОПОНУЙТЕ й **вашим учням зібрати свою ВАЛІЗКУ ЕМОЦІЙНОЇ САМОДОПОМОГИ** та поділитися її «вмістом» із друзями та близькими.

СТВОРІТЬ спільну валізку емоційної допомоги для свого педколективу, класу.

ОФОРМІТЬ і розмістіть її в класі, закріпіть у внутрішньому чаті тощо.

Ми всі різні, і в кожного/кожної буде власна валізка емоційної самопомоги. І від того, наскільки якісно ви її сформуєте й будете регулярно використовувати відповідно до ваших особливостей, залежить і ваша особиста емоційна стійкість, і ваших учнів і учениць.

На початку повномасштабної війни нам допомагала підготовка тривожної валізки. Тривала війна вимагає валізки емоційної самопомоги.



Висновки

Уміння керувати власними емоціями необхідно тренувати постійно. Це дуже важливо для ухвалення виважених рішень у спокійному стані, з раціональними аргументами, а не в стані емоційного піку, коли ми не здатні до аналізу.

Такі вміння, як здатність ідентифікувати власні емоції, розпізнавати емоційні маніпуляції, є досить актуальними для підлітків. І вчителі можуть сприяти формуванню таких умінь у своїх учнів.

ПАМ'ЯТАЙТЕ ТА ВИКОРИСТОВУЙТЕ поради, які ми опанували на цьому кроці до здорового медіаспоживання:

- Будьте уважними до своїх станів під час споживання медіаконтенту, визначайте персональну межу прийнятності інформації залежно від психоемоційного стану, не дозволяйте медіа посилювати ваш стрес чи призводити до медіатравмування.
- Аналізуйте, умійте оцінювати вплив інформації на свій емоційний стан та керуйте ситуацією. Робіть емоційні паузи для самозаспокоєння, особливо перед поширенням інформації.
- Періодично перевіряйте власний емоційний стан, застосовуйте «валізку емоційної самопомоги» у щоденному житті та у споживанні медіаконтенту, регулюйте власні емоції, що виникають під впливом інформації.

- Опануйте інструменти, які дозволять вам не піддаватися паніці. Ухвалюйте важливі рішення в стані спокою.

Управління емоціями в протигії медіатравми

Саме звичка визначати свій емоційний стан, дозволяти собі проживати різні емоції, знаходити ресурси для емоційного відновлення в повсякденному житті, навіть під час війни, дає можливість людині **КЕРУВАТИ СВОЇМ ЕМОЦІЙНИМ СТАНОМ** і бути більш стійкою до медіавпливів, зокрема й травмувального характеру.

Практики регулювання психоемоційного стану під час споживання інформації тісно пов'язані із загальним стилем нашої медіаповедінки й наповненням нашого інформаційного поля: що саме ми споживаємо, у який спосіб ми це робимо, скільки часу проводимо у взаємодії з медіа. Аналізу та практикам регулювання цієї взаємодії присвячено наступну частину посібника – наш ще один крок до здорового медіаспоживання.



Матеріали, додатково рекомендовані до використання

Додатково радимо ознайомитися з порадами та рекомендаціями щодо керування власними емоціями під час споживання інформації, у матеріалах проєкту «Вивчай та розрізняй: інфомедійна грамотність в освіті»:

- Пам'ятка «Як сприймати емоційну інформацію». IREX в Україні. 2022. URL: https://drive.google.com/file/d/1UC7Fwo7upstiZCwulcKRISUif7x2Mg2u/view?usp=drive_link
- Універсальний урок для учнів 8-11 класів «Медіаграмотність під час війни: як вистояти в інформаційному потоці». Розроблено експертами міжнародної організації IREX у межах проєкту «Вивчай та розрізняй: інфо-медійна грамотність». Конспект уроку, презентація, роздаткові матеріали. URL: <https://drive.google.com/drive/folders/1dlj67HTGvcgIVdVEQntifL1RWLmkLbVS?usp=sharing>.
- Універсальний урок для учнів 8-11 класів «Як українцям зберегти єдність: протидія стереотипам та мові ворожнечі» Розроблено експертами міжнародної організації IREX у межах проєкту «Вивчай та розрізняй: інфо-медійна грамотність». Конспект уроку, презентація, роздаткові матеріали. URL: <https://drive.google.com/drive/folders/1TsMNZFpNGMI4WH1ZCGhvo4cQqiDq9CO6?usp=sharing>



КРОК 4. АНАЛІЗУЄМО ТА РЕГУЛЮЄМО ВЛАСНЕ ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОЛЕ



Перелік основних питань

Чому інформаційне перенавантаження може призводити до медіатравмування та як цього уникнути? Як регулювати час медіаспоживання.

Джерела інформації та види медіаконтенту – чи впливає це на наше ментальне здоров'я? Небезпеки телеграмізації українського суспільства під час війни.

Регуляція, баланс та планування медіаспоживання як захист від медіатравми. Чи можуть медіа бути ресурсом?

Попередні кроки до здорового медіаспоживання, що ми разом пройшли в посібнику, переконують у необхідності знання шляхів і способів **захисту** від медіавпливів, що можуть зашкодити нашому здоров'ю та благополуччю, а відтак – у необхідності уважності до власних психоемоційних станів під час сприйняття інформації та вміння їх аналізувати.

Власне на **самоаналізі** базуються ті помічні практики, які ми з вами визначили в протидії медіатравмуванню, керуванні власними емоціями, визначенні особистої межі прийнятності щодо інформації та як результат – формуванні психологічної стійкості.

Учителі, які опановують ці помічні практики, можуть також допомогти учням просуватися на шляху до здорового медіаспоживання.

Це тим більш стосується можливостей переходу від аналізу до **регулювання** споживання інформації; від пасивного медіаспоживання, яке підвищує ризики медіатравмування, до більш активних форм взаємодії з медіа; від захисту від шкідливих впливів до керування медіаповедінкою та планування власного медіаспоживання.



Вігповігаємо на запитання

ДАЙТЕ ВІДПОВІДІ НА ЗАПИТАННЯ:

- **У чому саме полягає захисна роль знань і вмінь з інфомедійної грамотності? Які захисні інструменти дають людині ці знання та вміння аналізувати свою взаємодію з медіа?**
- **Які ризики медіатравмування можуть посилюватися для людини, яка не практикує захисні тактики?**



Компетентності з інфомедійної грамотності, здатність аналізувати якість медіаповідомлення та його вплив на споживачів інформації виконують захисну функцію через уміння людини не реагувати на повідомлення автоматично, моментально підключаючись власними емоційними реакціями. Роблячи паузи для заспокоєння й аналізу, перед тим як реагувати на отриману інформацію, медіаграмотна людина дає собі можливість відповісти на запитання про авторство й джерело повідомлення, мету й наслідки поширення контенту, точність і коректність інформації та інші деталі, що необхідні не тільки для виваженої спокійної реакції, але й для ухвалення рішення на основі перевіреної інформації. Таку можливість підкріплює здатність контролювати та регулювати кількість спожитої інформації і її характер (регулярність, контрольованість чи хаотичність). Цей комплекс компетентностей уберігає людину від медіатравми та індивідуальної ретравматизації.

Якщо ж у людини не сформована звичка аналітично та критично підходити до медіаповідомлення, то найбільш поширеним способом реакції для запобігання ретравматизації стає уникнення медіаспоживання після надлишку інформації чи неконтрольованого споживання надто великої кількості інформації.

НАГАДАЄМО, що основними причинами, які призводять до медіатравми, є негативний зміст новин та інформаційне перенавантаження.

У випадках **впливу травматичного контенту** та/або **інформаційного надлишку** йдеться про медіатравми під час майже повністю пасивного сприйняття медіаінформації.



- У першому випадку (**вплив травматичного контенту**) людина має низьку медіаактивність, посилену пригніченим емоційним станом.
- У другому (**інформаційне перенавантаження**) – медіаактивність обмежується постійним неконтрольованим пошуком нової інформації.

ЗВЕРНІМОСЯ до аналізу другої причини, що може призвести до медіатравмування.



Навчальна інформація

Коли відбувається щось важливе для життя кожної людини в країні, усі відчувають дефіцит інформації для ухвалення життєво важливих рішень та хочуть зрозуміти, як забезпечити себе.

У ситуації невизначеності людині притаманна потреба в контролі, цю потребу медіа намагаються задовольнити через надання інформації. Утім, коли бракує інформації та відсутні обмеження на її поширення, що діють під час війни, це часто призводить до повторення, дублювання інформації, акцентування на незначних, а то й вигаданих деталях. Ми часто бачимо, як багато експертів у медіа «переживують» одну й ту ж саму подію, намагаючись задовольнити потребу споживачів у контролі ситуації та власного життя. А люди шукають далі й далі, не отримуючи необхідного.

Такий інформаційний надлишок у споживанні все більшої кількості інформації можна розглядати як окремий вид медіатравмування.

Важливо розуміти, що травмивний ефект інформаційного надлишку пов'язаний не тільки з великою кількістю часу, який людина неконтрольовано проводить у споживанні інформації, але й з відсутністю усвідомлених критеріїв відбору джерел і контенту.

Разом ці фактори призводять до ефекту **хаотизації** у споживанні інформації.



Що треба врахувати, на що звернути увагу

Споживаючи масиви нефільтрованої інформації з будь-яких джерел, людина втрачає суб'єктність у взаємодії з медіа, перетворюється на об'єкт медіавпливу, а тому й численних маніпуляцій, бо в інформаційному хаосі втрачає здатність розрізняти факти і їхні інтерпретації, раціональну аргументацію і емоційний тиск, логічні зв'язки і їхню підміну категоричними оцінками та пропагандистськими наративами.

У такому стані споживачі інформації стають більш вразливими до медіатравми, ще більше поринаючи в хаос інформації. Тривожний інформаційний вир робить нас медіазалежними, виникає **ефект «медіаприлипання»**, що емоційно виснажує і підриває волю.



Медіа змагаються за наш час, спонукають нас витратити його на перегляд саме їхньої медіапродукції, бо так оцінюється ефективність роботи медійників. Повідомлення про тривожні події викликає бажання отримати все більше інформації, а коли наша тривога надмірна, ми буквально «прилипаємо» до екранів, щоб не пропустити чогось важливого, втрачаємо відчуття часу. Блукання в мережі як спосіб відволіктися та відпочити теж може призводити до втрати відчуття часу.



Аналізуємо власний стан. Вправи з самодіагностики

Тож **РОЗПОЧНІМО** з контролю часу, який ми витрачаємо на різні види медіа. Фактично самодіагностика **ЧАСУ МЕДІАСПОЖИВАННЯ**, того часу життя, який ми приділяємо взаємодії з медіа, є першим кроком до захисту від медіазалежності.

Цей час варто проаналізувати для того, щоб ухвалити особисті рішення: чи є потреба в тому, щоб якісь зони цієї взаємодії скоротити чи замінити їх на інші (види медіа або інші види активності поза медіа).

Існує експрес-версія такої діагностики – аналіз часу й змісту відвідуваних медіаресурсів за допомогою налаштувань у смартфоні. Це допомагає побачити у відсотках тип і джерела медіаконтенту, який ми споживаємо через телефон. Але на нас впливає не лише те медіаспоживання, яке ми здійснюємо через телефон. Сюди додається й фонове медіа, коли щось робимо й паралельно слухаємо, наприклад, телевізор чи радіо.

Зважаючи на це, корисною буде більш детальна самодіагностика з оцінкою свого кола медіаспоживання, адже нічого так не провокує зміни, як побачити реальну ситуацію.

Така вправа може дати багато матеріалу для роздумів і як стати корисною для вчителя/-ки особисто, так і бути добрим інструментом для спільної оцінки кола споживання медіа з учнями чи навіть їхніми батьками.

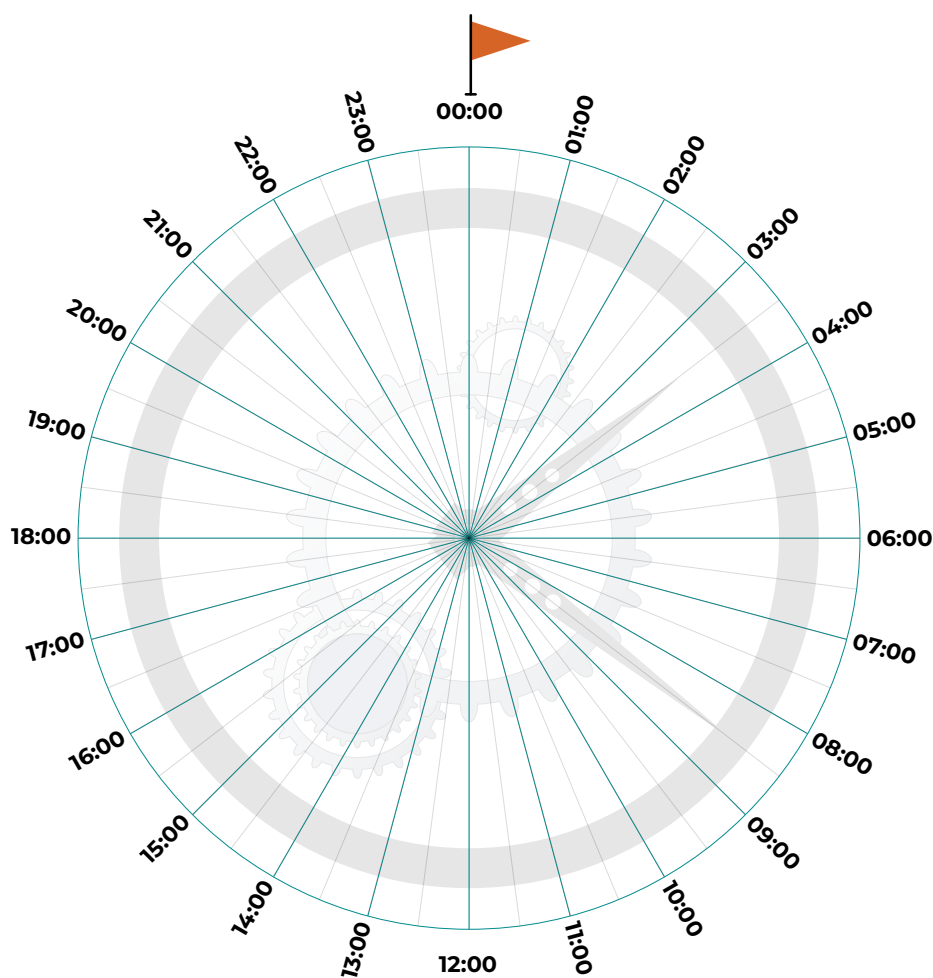


Вправа «ДВА КОЛА». ЯК КОНТРОЛЮВАТИ ЧАС І ЗМІСТ МЕДІАСПОЖИВАННЯ

МЕТОЮ ВПРАВИ є аналіз медіаспоживання: скільки часу витрачається на медіаспоживання й на що саме витрачається цей час. Також вона дає можливість відповісти на важливе запитання: як те, що ми споживаємо через медійні канали, впливає на наш психоемоційний стан. І оцінити, чи можливо не тільки внести певні зміни в нашу медіаповедінку, враховуючи отримані результати, а й спланувати надалі медіаспоживання як більш ресурсне, таке, що захистить нас від медіатравмування й надасть потенціал для покращення нашого психоемоційного стану та посилення.

ПЕРЕД ВАМИ коло медійного часу.

УЯВІТЬ, що це – годинник вашого бюджету часу, де кожен сектор відповідає годині доби. Це коло розпочинається з півночі, 00:00 годин, 01:00 – перша ночі й далі – усі 24 години вашої доби.



Етап 1

ЗАФАРБУЙТЕ сектори з годинами так, щоб у них відображався час (від хвилин до декількох годин поспіль), який ви зазвичай витрачаєте на взаємодію з медіа.

ЗРОБІТЬ це з досвіду вашого типового дня останнього тижня чи місяця. Для цього уявіть, що ви прокинулись (наприклад, о 7-й ранку почався ваш типовий день тижня).

- О котрій ви звертаєтесь до медіа?
- Чи робите перерви?
- Чи використовуєте декілька джерел інформації одночасно?
- О котрій ви припиняєте споживання медіа?
- Якщо ви поєднуєте перегляд чи слухання медіаповідомлень з іншими справами, то це теж включайте в зафарбований простір.

Так ви будете знати, скільки часу доби (у середньому) медіа є безпосередніми учасниками вашого життя, скільки часу ви виділяєте на співіснування з медіа в просторі вашого життя.

Етап 2

ПІДПИШІТЬ ЗАФАРБОВАНІ СЕКТОРИ, враховуючи, на **що саме** витрачається ваш час медіаспоживання: новини про події, розваги й відпочинок для відновлення, пошук інформації для роботи/навчання або виконання інших робочих завдань, медіатизоване спілкування (через гаджети).

Це дозволить вам створити власну картину медіаспоживання – для чого ви користуєтесь медіа й на що саме витрачаєте час взаємодії з медійними каналами.

Етап 3

Після візуалізації СПРОБУЙТЕ ОЦІНИТИ, як кожен сектор, який ви підписали, **впливає на ваш психологічний ресурс.**

Для цього поставте «+» біля кожного сектора, який покращує ваш психоемоційний стан і «-» біля кожного з секторів, який погіршує стан. Можливо, якісь сектори матимуть як плюс, так і мінус.

УВАЖНО ПОДИВІТЬСЯ на картину власного медіаспоживання, яка вийшла у вас у результаті виконання трьох завдань.



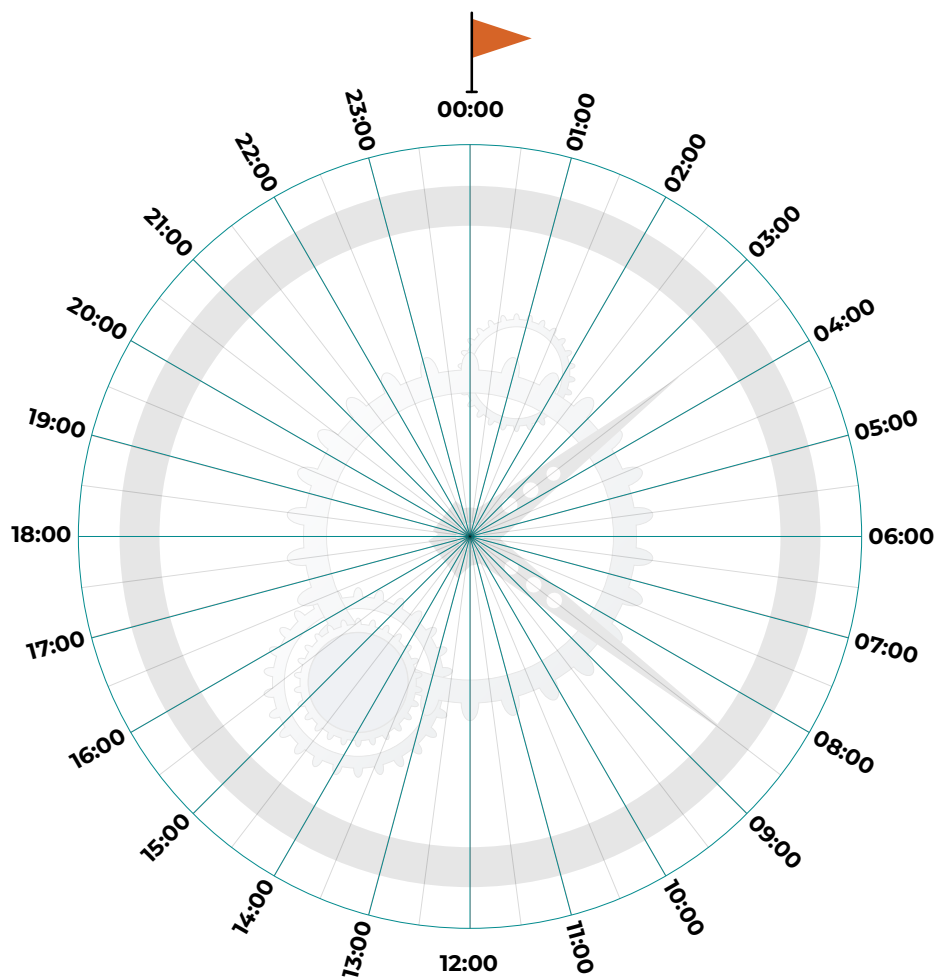
ПОСТАВТЕ СОБІ ЗАПИТАННЯ: чи не варто щось змінити у вашій взаємодії з медіа.

- Чи є можливість і потреба зменшити час на споживання тієї інформації, яка не підсилює вас, а навпаки, виснажує?
- Чи є можливість і потреба в певному інформаційному детоксі час від часу, переключенні на інші види діяльності, крім споживання інформації через медійні канали?
- Чи можна відрегулювати час споживання й канали отримання інформації так, щоб максимально використовувати взаємодію з медіа для поповнення власного життєвого ресурсу?

Отже, **проаналізувавши власне інформаційне поле й стиль медіаповедінки, ми можемо перейти до їхньої свідомої регуляції**, до того, щоб максимально самостійно й свідомо ухвалювати рішення про те, скільки часу ми маємо витратити на взаємодію з медіа, із якою метою ми це робимо, яку саме інформацію та навіщо ми споживаємо, прогнозувати, як це вплине на наш психоемоційний стан і здоров'я.

Наступним важливим кроком до здорового медіаспоживання може стати **перехід від регуляції до планування** особистої взаємодії з медіа.

Етап 4 ЗРОБІТЬ МАЛЮНОК другого кола медійного часу.



Це буде ваше **коло планування медіаспоживання**.

СПРОБУЙТЕ СПЛАНУВАТИ медіаспоживання свого типового дня в майбутньому.

Для цього ВИКОНАЙТЕ АНАЛОГІЧНІ ЗАВДАННЯ, як і в попередніх етапах, тільки тепер – на майбутнє, якого вигляду ви би хотіли взаємодії з медіа:

- визначте час, який би ви хотіли витратити на медіаспоживання;
- підпишіть кожен сектор – на що саме ви плануєте витратити цей час: новини про події, розваги й відпочинок для відновлення, пошук інформації для роботи/навчання або виконання інших робочих завдань, медіатизоване спілкування чи інше;
- поставте «+» чи і «-» біля кожного сектора, враховуючи, чи він покращує, чи потенційно може погіршити ваш психоемоційний стан.

ПІСЛЯ ЗАПОВНЕННЯ передивіться ще раз своє **планування**, унесіть за потреби зміни.

Враховуйте, що це ваш план, створений вами для себе, тож секторів зі знаком «+» має бути якомога більше.



Що треба врахувати, на що звернути увагу

Висновком із виконаної справи може бути те, що нам варто регулювати свій бюджет часу, витраченого на медіа: годувати себе не лише «екранними стравами», запроваджувати медіадієту та практикувати медіапаузи (свідомо не використовувати смартфон під час їжі, спілкування чи інших важливих занять, як ви самі вирішите).

Бажано не вмикати відео як фон. Фонове споживання інформації – це шум, який виснажує нервову систему, а ще воно небезпечне тим, що дає змогу краще навіювати думки та обходити наш свідомий контроль, впливати майже автоматично.

Взагалі, чим швидше ми позбуваємося автоматизму в медіаспоживанні (коли ми не думаємо, не аналізуємо, а споживаємо все, що нам пропонує стрічка новин), тим далі ми від хаотичного, а відтак пасивного медіаспоживання, і тим ближче до активних форм взаємодії з медіа, де **планування медіаспоживання** й наша власна творчість у медіа (**медіаторчість**) є найбільш ефективними, а відтак здоровими формами нашої медіаповедінки.

Практики аналізу власного медіаспоживання, так само як і встановлення межі прийнятності інформації (практика захисної медіамембрани), слід повторювати час від часу, бо наша медіаповедінка змінюється залежно від змін самих медіа, способів подання інформації, каналів і форматів медіа, законів медіаринку та інших факторів.



Під час війни ці зміни відбуваються ще більш стрімко. Тож аналізу та перевірки потребує не тільки час, який ми витрачаємо на споживання інформації, але й зміст нашого медіаспоживання, канали та джерела, із яких ми отримуємо медіаконтент, тобто **НАПОВНЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПОЛЯ**.



Результати досліджень

Учителі та учні, учасники фокус-групових дискусій, проведених у межах проєкту IREX «Вивчай та розрізняй: інфомедійна грамотність в освіті», зазначали, що відчули суттєві **зміни у власному медіаспоживанні** під час повномасштабного вторгнення росії в Україну.



Однією з найбільш показових тенденцій є зафіксоване **суттєве зростання інтересу учнів до споживання новин** щодо подій в Україні та світі.



Поширеною тенденцією є **зміна кількості джерел інформації**.

На початку повномасштабного вторгнення більшість респондентів використовувала неконтрольовано велику кількість джерел для отримання інформації, однак із часом їхня кількість суттєво скоротилася.



Відбулися також якісні зміни, бо **змінився характер основних джерел отримання інформації**.

Респонденти, які брали участь у дослідженні, зауважили, що з початку повномасштабного вторгнення почали більше користуватися інтернетом для пошуку новин. Найбільш достовірними джерелами інформації вчителі та учні вважали офіційні канали (соціальні мережі та сайти) Президента України, голів ОВА та інших посадових осіб, міністерств.

Широкої популярності набули Telegram-канали. Насамперед через оперативність подання новин і стислість інформації.

Популярними серед обох аудиторій є ютуб-канали блогерів, політологів, військових експертів.

- І вчителі, і учні зазначили суттєве **зростання кількості фейкової, неправдивої та сумнівної інформації** в медіапросторі після початку повномасштабної війни.
- Респонденти здійснювали **регуляцію власного медіаспоживання** переважно через **відмову від використання окремих джерел інформації**.



Фактично це є однією з основних змін у медіаспоживанні опитаних учителів і учнів під час війни. Респонденти майже повністю перестали користуватися російськими медіа та джерелами, що поширюють контент російського виробництва, відмовляються від окремих Telegram-каналів, суттєво зменшилася популярність національного телемарафону «Єдині новини».

Учителі під час фокус-групових дискусій відмічали, що відмовляються від тих каналів отримання інформації, що себе дискредитували. Серед причин відмови від того контенту, який споживали до повномасштабної війни, освітяни зазначали такі ознаки на цих каналах:

- російське походження контенту чи самого медіа;
- поширення фейків чи недостовірних новин, публікація неправдивої інформації;
- відсутність корисної інформації;
- відсутність авторського контенту (лише передрук), дублювання новин;
- явний емоційний дисбаланс і домінування негативної інформації.



Що треба врахувати, на що звернути увагу

Збільшення інтересу підлітків до споживання новин є важливою тенденцією, яку слід враховувати і вчителям, і батькам.

Цей інтерес, безперечно, пов'язаний із подіями війни, які торкнулися кожної української родини, кожного українця та кожну українку незалежно від віку. Учителям та батькам і поготів у цих умовах варто брати до уваги вплив новинного контенту на психоемоційний стан підлітків, а також особливої ваги набувають уміння дорослих обговорювати новини з молоддю, мати самим і передати підліткам уміння захиститися від травмувального контенту, аналізувати й регулювати час і зміст медіаспоживання, здійснювати відбір інформації, на основі якої ухвалюються рішення під час війни.

Спостереження вчителів, які взяли участь у фокус-групових дискусіях, також підтверджують те, що в учнів зросла потреба в обговоренні актуальних новин та ситуації в країні. Причин цього, на думку вчителів, кілька: діти не можуть поза школою обговорювати новини з іншими дорослими; хочуть, але не можуть сформулювати свою думку щодо деяких процесів, де є незрозумілі або невідомі факти; потребують допомоги у врегулюванні негативного психоемоційного стану; мають потребу в тому, щоб дорослі бачили їх свідомими й дорослими людьми.



Усе це накладає особливу відповідальність на дорослих (учителів і батьків) як щодо **підтримки психоемоційної стабільності учнів**, так і щодо **власного медіаспоживання як зразка для учнів**.

ВАЖЛИВО аналізувати та регулювати власну взаємодію з медіа для уникнення хаотичного стилю медіаспоживання та інформаційного перенавантаження.

Хаотизація медіаспоживання

Нагромадження неперевіреної інформації, сумнівних джерел, маскуванню інтерпретацій та емоційних оцінок під фактичну інформацію разом із великою кількістю інформації (інформаційним надлишком, що призводить до перенавантаження споживачів) ще більше посилюють **ХАОТИЗАЦІЮ МЕДІАСПОЖИВАННЯ** та погіршують навігацію в тривожному інформаційному полі.

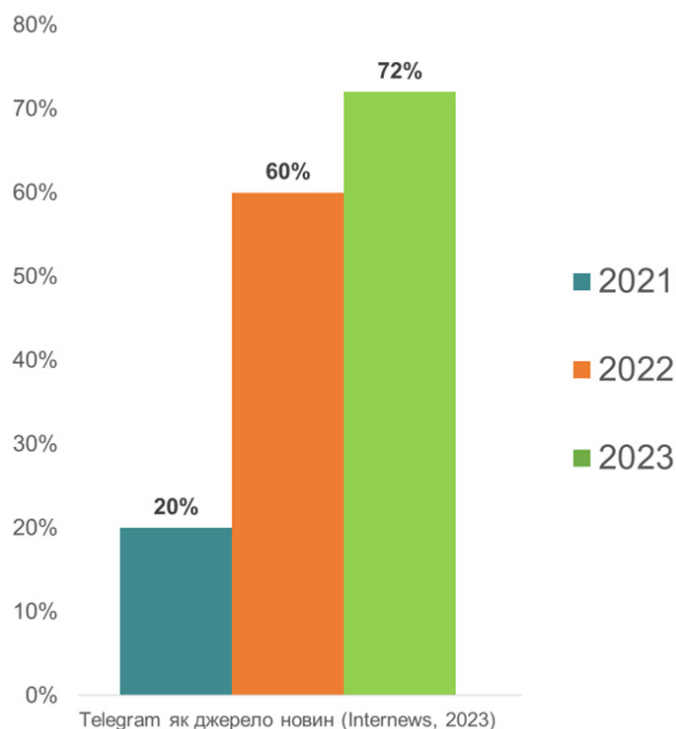
Ситуацію медіаспоживання українців під час війни серйозно ускладнює те, що основним джерелом отримання новин є Telegram, який із 2022 року став не стільки месенджером, скільки повноцінною соціальною мережею, у якій найбільші канали обганяють за популярністю класичні медіа.



Результати досліджень

За [результатами щорічного опитування](#) USAID/Internews «Українські медіа, ставлення та довіра 2023», з лютого 2022 року кількість українців, які дізнаються новини з Telegram-каналів, стрімко зростає:

- У **2021 році** лише **20%** українців використовували Telegram як джерело новин.
- Це число різко зросло до **60%** після повномасштабного вторгнення росії у **2022 році**.
- У **2023 році** Telegram залишався основною соціальною мережею для споживання новин, демонструючи значне зростання **до 72%**.



Тенденцію популярності Telegram підтверджують також [результати дослідження](#), проведене українським сервісом Telemetry наприкінці 2023 року.

Згідно з результатами дослідження:

- **85,4%** опитаних українських користувачів використовують Telegram для того, щоб слідкувати за актуальними новинами.
- **76%** користувачів довіряють новинам, отриманим із Telegram-каналів.
- За активністю використання Telegram Україна посідає **11 місце у світі**: В Україні функціонує понад 33 тисячі активних Telegram-каналів із сумарною кількістю **282,6 млн підписників**.
- Найпопулярніші серед українських користувачів категорії Telegram-каналів: «**НОВИНИ & МЕДІА**» та «**ПОЛІТИКА**» (118 млн та 30 млн підписників/-ць відповідно). У світі ці категорії не входять навіть у трійку за популярністю.
- Україна – **на шостому місці у світовому списку** за кількістю каналів із понад 1 мільйоном підписників. Таких в Україні – **13**.



Що треба врахувати, на що звернути увагу

ЗВЕРНЕМО УВАГУ на той факт, що Telegram-канали мають високий показник не тільки користування, але й довіри до них серед українців. І Telegram використовує більшість українців саме для отримання новин (що пояснюється збільшеним попитом на новини через війну та ситуацію на фронті), за результатами дослідження особисте спілкування з друзями та рідними – лише на другому місці за метою використання.

Крім того, за роки війни **відбулася зміна лідера** – пріоритетного для українських споживачів каналу отримання інформації.

За даними вже згаданого дослідження USAID/Internews, телевізійні канали різко втрачають свою популярність як джерело новин. Якщо у **2015 році 85% українців дивилися новини по телевізору**, то у **2023 році ця частина скоротилася до 30%**.

Цю тенденцію підтверджує й [опитування](#) Kantar, проведене в липні 2024 року.

Згідно з результатами цього опитування, під час війни зафіксовано стрімке падіння переглядів ТБ українцями. У липні 2023 року **47%** респондентів, які мали телевізор удома, дивилися його щодня. У липні 2024 року цей показник становить **40%**.

Прямопропорційно збільшилася частка тих, хто **не дивиться телебачення взагалі** – **23%** у липні 2024 проти **15%** у липні 2023.

Тож споживання новин онлайн, зокрема й через Telegram, стрімко заміняє собою телебачення, що змінює і сам характер медіаспоживання.

Відбувається **суттєва зміна українського медіаландшафту**, як наслідок – змінюється і **характер впливу медіа на українців**, на їхні рішення, поведінку та психоемоційний стан.



Вігповідаємо на запитання

ПОСТАВТЕ СОБІ ЗАПИТАННЯ Й ДАЙТЕ НА НИХ ВІДПОВІДІ:

- **Чи стали ви користуватися Telegram для отримання новин частіше, ніж до початку повномасштабного вторгнення росії в Україну?**
- **Якщо так, якою є причина вашого переходу до більш активного користування Telegram-каналами під час повномасштабної війни?**
- **Які ви бачите переваги та недоліки Telegram-каналів у порівнянні з іншими каналами й джерелами інформації?**
- **Чи впливає частота використання вами Telegram на ваше психоемоційне здоров'я? Якщо так, то в який спосіб?**

ЗАФІКСУЙТЕ
СВОЇ
ВІДПОВІДІ для
порівняння з
коментарями
експертів далі.



Що треба врахувати, на що звернути увагу

ЗВЕРНІМО УВАГУ на те, що однією з головних причин такого стрімкого зростання популярності Telegram серед українців під час війни є швидкість отримання необхідної інформації. Утім, швидкість не дорівнює якості. Велика кількість Telegram-каналів, що пропонують таку інформацію, також ускладнює ситуацію, бо серед великої кількості важко загубитися, а це уможлиблює те, що ми припиняємо застосовувати особисті фільтри інформації, перевіряти загалом і переходимо до автоматичного споживання будь-якої інформації як такої, якій ми довіряємо, і робимо висновки та вчиняємо дії на її основі. Багато Telegram-каналів є анонімними, тож про достовірність і перевіреність інформації тут дійсно не йдеться.

Український журналіст Данило Мокрик слушно назвав Telegram диким полем, де немає чітких правил існування. І через популярність Telegram-каналів як джерел інформації, що вірусно шириться в інформаційному полі загалом, [журналіст зазначає](#): «Мені дуже складно сприймати як журналістику те, що відбувається на 95 % українського медіапростору».



Експерти «Детектор Медіа», Інституту масової інформації (ІМІ) та інші фактчекерські проєкти неодноразово оприлюднювали результати досліджень щодо кількості проросійських та анонімних телеграм-каналів в українському сегменті. Незважаючи на це, кількість українців та українок, які черпають новини саме з Telegram, кожного року збільшується.

Для користувачів, які намагаються отримати все більше інформації з Telegram-каналів, цілком реальною є небезпека не тільки витратити все більше часу на пошуки й споживання тривожної інформації, але й опинитися в ситуації емоційного виснаження, неможливості розібратися в реальності загроз, потрапити в справжній інформаційний шторм, що призведе до паніки та посилить небезпеку медіатравмування.

Небезпека Телеграмізації українського суспільства

У сучасній ситуації медіаспоживання українців під час війни медіаексперти визначають тенденцію **ТЕЛЕГРАМІЗАЦІЇ** як небезпечну через засилля неперевіреної та фейкової інформації в неконтрольованому просторі Telegram. Ризики пов'язані водночас з проблемою відсутності правил у поширенні інформації в Telegram та відповідно в складності зорієнтуватися в цьому інформаційному полі споживачам.

Водночас і медіапсихологи фіксують небезпечність ситуації, що склалася, через зростання тривожності серед українців як наслідок **хаотизації** інформації.

Велика щоденна кількість фейків і дезінформації виснажує і деформує мислення, інформаційні хвилі ворожих ІПСО (інформаційно-психологічних операцій) через заразність негативних емоцій штовхають українців до поширення їх без перевірки, тож хаотизація й тривожність, як її наслідок, продовжують зростати – тепер уже зусиллями користувачів Telegram.



Формуючи власне інформаційне поле, особливу увагу слід приділяти **ДОСТОВІРНОСТІ ДЖЕРЕЛ**, із яких ми беремо інформацію. Отримання вірогідної інформації є необхідною умовою збереження здоров'я та життя, ухвалення рішень в умовах війни.

Чим більш відповідальне рішення нам потрібно ухвалити, тим на більш достовірну й перевірену інформацію ми маємо спиратися.

ВАРТО ПОДБАТИ, щоб серед наших звичних джерел інформації були офіційні джерела, у яких можна визначити, хто відповідає за достовірність повідомлення. Але перевіряти їхню інформацію варто також, бо, на жаль, інколи навіть офіційні канали підлягають кібератакам.

Час від часу потрібно перевіряти свої звичні канали інформації, чи вони не перехоплені, не зламані, не перекуплені, чи залишаються адекватними репрезентаторами реальності.

Загалом важливою для споживача інформації, а поготів під час війни, є звичка звіряти інформацію за різними джерелами. Особливо корисно розширювати джерела – виходити за межі своєї звичної «комфортної» інформаційної бульбашки соціальних мереж.

ВАЖЛИВО УСВІДОМЛЮВАТИ різницю між фактами й судженнями, оскільки сумнівні джерела можуть поширювати інформацію, у якій реальні факти супроводжуються помилковими поясненнями (можуть хибно інтерпретувати те, що цей факт може означати, що з цього випливає і т.п.). Якщо ми вміємо відділити факти від суджень, то можемо користуватися ширшим колом джерел для формування власних суджень.

Як би ми не відділяли для аналізу тільки факти, судження продовжують на нас впливати, наприклад, їхня частота появи в нашому інформаційному просторі впливає на наше уявлення про кількість людей, які підтримують це судження. І якщо нам увесь час потрапляють на очі однакові судження, то складається враження, що більшість, а то й усі так думають. Саме тому проплачуються ботоферми: коли спеціально найняті люди закидують інформпростір потрібними комусь судженнями, щоб викривити реальність і нав'язати невідповідне реальності уявлення.

Штучний інтелект теж може виконувати такі завдання, якщо стоїть на службі маніпуляторів. Власне на розуміння всіх цих особливостей інформаційного простору й спрямована медіаграмотність, серед складових якої – уміння зберігати сумніви й перевіряти інформацію.



І ЩЕ ЗАВЖДИ ПАМ'ЯТАЙТЕ: якщо текст або зображення викликає багато емоцій і водночас не містить фактів, які можуть бути перевірені та підтверджені, немає посилання на джерело, то скоріше за все його мета – використати читачів, щоб запустити інформаційну хвилю. Поширюючи таку інформацію, ми маємо усвідомлювати, яку хвилю ми підтримуємо.

Звісно, ніхто не буде перевіряти всю інформацію постійно – ця стратегія не виправдана, адже елементарно на це не вистачить часу. Можна порекомендувати скористатися спеціальними сервісами перевірки фактів і брехні, які з'явилися для протидії цілеспрямованій дезінформації. Але своє власне вміння теж потрібно тренувати постійно. І від аналізу медіаспоживання слід переходити до його регулювання.

Аналіз та регулювання інформаційного поля

Для ефективного захисту та запобігання медіатравмуванню важливими є **усвідомлення, аналіз і регулювання** змісту медіаконтенту, який ми споживаємо, і наших реакцій на нього, а також джерел і каналів інформації, часу, який ми витрачаємо на взаємодію з медіа, стилю нашої медіаповедінки, тобто всього того, із чого складається наше **ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОЛЕ**.

Такі практики здорового медіаспоживання потребують усвідомленого застосування. Іноді більш простим і очевидним виходом виглядає втеча від неприємної інформації. Захищаючись від шкідливого впливу інформаційного надлишку та хаотизації, багато українців під час війни вибирають тактику **обмеження медіаспоживання**.

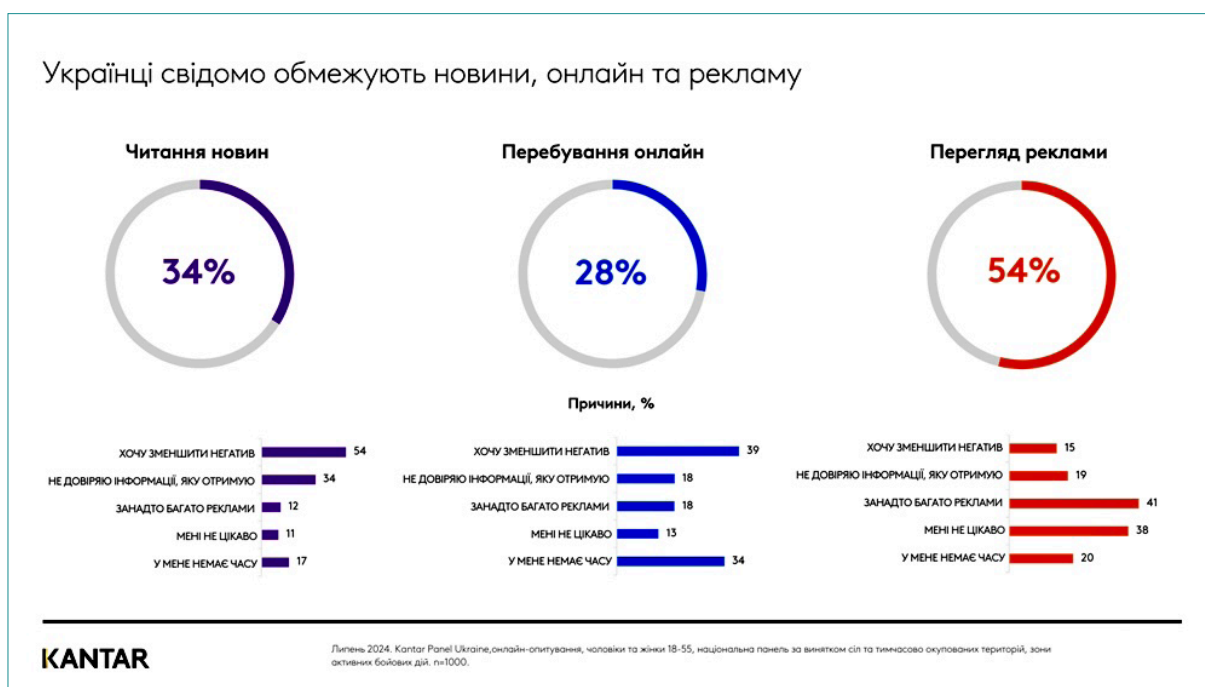


Результати досліджень

Дані [опитування Kantar](#) свідчать про тенденцію, за якою в 2024 році більше українців, ніж у 2023, свідомо обмежували своє перебування онлайн, зокрема і в споживанні новин:

- **34%** респондентів **стали рідше читати новини** у порівнянні з 2023 роком, мотивуючи це бажанням зменшити негатив (54%), недовірою до інформації (34%) та браком часу (17%).
- **28%** опитаних **свідомо зменшували своє перебування онлайн**. Основними причинами для цього були бажання зменшити негатив (39%) та нестача часу (34%).
- **18%** опитаних зазначили, що **взагалі не довіряють інформації, яку отримують в інтернеті**.

Українці свідомо обмежують новини, онлайн та рекламу



Що треба врахувати, на що звернути увагу

ВАЖЛИВО РОЗУМІТИ, що наше повне виключення з інформаційного поля є неможливим. Ми не можемо повністю ізолюватися від інформації, а поготів в умовах війни, коли необізнаність може вартувати нам втрати здоров'я, а то й життя. Захист від медіатравмування має бути свідомим і поєднаним із практиками регулювання нашого інформаційного поля й медіаповедінки.

Коли людина намагається захиститися від інформації, що погіршує її психоемоційний стан, **стихійно**, не аналізуючи причин і наслідків, її захисна медіаповедінка може виражатися у двох крайніх тактиках – **повного ігнорування** чи, навпаки, **«медіаприлипання»**, до того ж обидві є пасивними й не є здоров'язбережувальними тактиками.



Обговорюємо ситуацію

РОЗГЛЯНЬМО практичну ситуацію, яка ілюструє тактику так званої **медіавтечі** на життєвому прикладі.

«Безкінечно дивлюся серіали, залипаю в них, щоб нічого не робити, бо не здатна нічого робити, а серіали дають відчуття, ніби щось у житті відбувається. Проблеми накопичуються, але ж серіали дають можливість відволіктися від цих проблем і почуватися краще. Що мені робити?».



Із таким зверненням ви можете стикнутися і від колег чи знайомих, і від учнів чи батьків. Можливо, вам знайома ця ситуація і з власного життєвого досвіду.

СПРОБУЙТЕ ЗАПРОПОНУВАТИ ВАРІАНТ, як би ви вчинили, що б порадили, якщо до вас звернулися з таким питанням.



Що треба врахувати, на що звернути увагу

Така ситуація втечі до видуманої реальності може бути не тільки у формі серіалів, але й комп'ютерних відеоігор, перегляду іншої медіапродукції, навіть читання художніх книг.

Утеча на деякий час в уявні світи є нормальним способом опанування стресових навантажень. Важливо допомогти собі проаналізувати, з чим ми повертаємося із цих уявних подорожей. Чи приростає наш психологічний ресурс після таких утеч, той ресурс, що потрібен для життя в реальності й розв'язання дійсних проблем. Чи не витрачаємо ми весь час на втечу, адже тоді часу й ресурсу на реальне життя просто бракуватиме.

Такий підхід з обговоренням так би мовити «дозволу» собі на відволікання та аналізом необхідності балансу між споживанням різних видів інформації та балансу часу на медіаспоживання й живим спілкуванням, реальним життям дає можливість спілкуватися й шукати інші способи опанування стресу.

Чим більше різних способів, чим ширше діапазон стратегій опанування, тим стійкіша наша психіка до здолання травм і протидії медіатравмуванню.



Результати досліджень

ЗВЕРНІМОСЯ до тих практик саморегуляції, які запропонували учасники дослідження IREX.

Респонденти фокус-групових дискусій визначили два важливих для них критерії відбору інформації та регуляції медіаспоживання:

- **усвідомлення необхідності фільтрування каналів інформації та їхнього контенту;**
- **розуміння впливу інформації на емоційний стан.**

Це свідчить про те, що вчителі та учні відчувають необхідність регулювання того, що й скільки ми споживаємо з медіа, і мають розуміння того, наскільки ці фактори важливі у впливі на наше здоров'я та благополуччя.

Учителі, які брали участь у фокус-групових дискусіях, говорили про різні способи захисту від шкідливого контенту та регуляції медіаспоживання. Ті освітяни, які не є учасниками проєкту, зазначали, що більшою мірою оцінюють інформацію на основі власної інтуїції, або навіть ігнорують те, що не можуть проаналізувати.

Учасники проєкту «Вивчай та розрізняй: інфомедійна грамотність в освіті» використовують отримані знання на практиці, більш раціонально споживають новини й спрямовані на пошук позитиву в порівнянні з іншими вчителями.

Використовуючи отримані в проєкті знання та сформовані вміння, учасники проєкту практикують власну **взаємодію з новинами й емоційно важкою інформацією** за такою узагальненою схемою:





Що треба врахувати, на що звернути увагу

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ на ці поради від учасників проєкту, певний захисний алгоритм, який вони сформулювали та практикують у власному медіаспоживанні. Можливо, цей алгоритм схожий із вашим, а можливо, він доповнить ваш чи спонукатиме вас використовувати запропоновані правила споживання інформації.

ПІДКРЕСЛИМО ще один аспект результатів проведеного дослідження: учасники фокус-групових дискусій практично не говорили про активне планування споживання інформації, аби запобігти негативним станам.

Утім **підвищення активності саме у сфері усвідомленого медіаспоживання та саморегуляції** – це той резерв, який варто застосовувати й на формування якого, зокрема, спрямовано проєкт «Вивчай та розрізняй: інфомедійна грамотність в освіті».

НАГАДАЄМО ПОРАДУ, яку надавали раніше щодо захисту від медіатравми. Ми зауважували, що пульт керування завжди в наших руках.

Це стосується, звісно, не лише перемикачів медіаканалів. Ми потребуємо перемикачів емоцій, контенту, що їх викликає, та різних видів діяльності для балансу й підтримки здоров'я. Загалом у житті має бути **баланс між роботою і приватним життям, між екранними медіапрактиками й живим спілкуванням, зокрема з природою**. Якщо такого балансу немає, виникають дефіцити, що можуть значно погіршити наш загальний стан.

ЗБАЛАНСОВАНЕ МЕДІАСПОЖИВАННЯ є важливою частиною життєвого балансу та практик збереження здоров'я.

Водночас **ВАЖЛИВО** не сприймати медіа як ворога, від якого треба весь час захищатися. Оскільки пульт керування нашою медіаповедінкою в наших руках, ми можемо медіаспоживання перетворити на ресурс.

Медіа як ресурс

За допомогою тактик збалансованого за часом і емоційним фоном медіаспоживання, покладання в життєво важливих рішеннях на інформацію з перевірених надійних джерел і планування нашої взаємодії з медіа ми зможемо використовувати медіаканали для поповнення нашого внутрішнього ресурсу.

Ми можемо приєднатися саме до тих МЕДІАХВИЛЬ, ЩО НАС ПІДСИЛЮЮТЬ.

Саме так ми здатні говорити про таке поняття як «здорове медіаспоживання» й практикувати його собі на користь.

ВАРТО поєднувати різні жанри медіаповідомлень у споживанні – не тільки новини, але й аналітику, просвітницькі програми й публікації, а також розважальний контент. Ми вже говорили про цілющість музики, вирівняти наш психоемоційний фон можуть також кінематографічні, театральні та інші мистецькі практики.

Проте споживаючи розважальний контент, особливо популярну музику, художні фільми та серіали, **СЛІД ЗВЕРТАТИ УВАГУ** на те, чи не містить він ворожий пропагандистський смисл, як це може бути в російських серіалах, музиці тощо. Можливо, замість бажаного емоційного відпочинку, переживання позитивних емоцій задля балансу й стабілізації психоемоційного стану, такий контент з прихованими пропагандистськими меседжами призведе, навпаки, до погіршення вашого стану (роздратування, агресії), до небажаних переоцінок важливих для вас смислів. Особливу небезпеку таке несвідоме прийняття російських пропагандистських наративів через музику, ігри, серіали становить для підлітків.

ВАРТО ПАМ'ЯТАТИ, що в тоталітарній державі всі суспільні інститути, зокрема й культура, працюють на державу і є складниками системи ідеологічних впливів. Сучасна російська пропагандистська машина є дуже винахідливою й має багато психологічних мішеней. Нав'язування зневіри, безнадійності, протесту заради хизування силою, безкарністю та вседозволеністю, героїзація ризикованої саморуйнівної поведінки, знецінення життя – усе це складники маніпулятивного впливу на підліткову свідомість. Ритм, мелодія і слова можуть у своїй взаємодії дуже сильно впливати на стани слухача й посилювати механізми навіювання. А в кліпах, де використовують ще й відеоряд, можливостей для маніпулятивних впливів стає ще більше (Детальніше: <https://nus.org.ua/articles/rosijski-pisni-v-plejlystah-ukrayinskyh-shkolyariv-chomu-ne-varto-sluhaty-muzyku-voroga-i-yak-tse-poyasnyty-dityam/>).

Саме тому ми радимо ретельно аналізувати й підбирати медіаконтент для нашого споживання.

Медіа як ресурс

Вибираючи медіаконтент, варто збалансовувати його зокрема й за тим, які цінності він просуває, на яких світоглядних засадах базується, чи надає він вам **ЕМОЦІЙНЕ та ЦІННІСНЕ ПІДСИЛЕННЯ**.



Упевнене орієнтування в потоці інформації, опанування знань і вмінь інфомедійної грамотності на практиці сприяє протидії медіатравмуванню і психоемоційній стійкості та пружності, особливо під час війни. Важливим є свідомий вибір форм медіаспоживання, це дає нам можливість саморегуляції з опорою на розуміння того, що відбувається з психікою, для посилення психологічних ресурсів стійкості.

Для того щоб запобігти шкідливому впливу на здоров'я (перевтоми, інформаційного та емоційного перенавантаження) і захиститися від нього, варто регулярно практикувати **самоаналіз** та **саморегуляцію в бік збалансованості** власної медіаповедінки.

Важливо формувати вміння регулювати власний стан енергії та емоцій, щоб зробити медіаспоживання ресурсним, а не шкідливим, а далі переходити до **свідомого планування власного медіаспоживання**.

Планування – те, про що ми рідко задумуємося, бо вважаємо це неможливим, особливо щодо новин, які з'являються не з нашої волі. Але планування споживання інших видів медіаконтенту, користування гаджетами, свідомий вибір каналів споживання – у наших силах. Це помічна тактика, особливо в запобіганні хаотичності споживання й інформаційного перенавантаження.

ПІДСУМУЙМО поради, які ми опанували на цьому кроці до здорового медіаспоживання:

- **Уникайте хаотичного медіаспоживання**, коли ми бездумно споживаємо всю інформацію, яку нам пропонує наш гаджет. Вимикайте режим автопілота в споживанні інформації. Плануйте ваше медіаспоживання й медіаповедінку, за можливості.
- Використовуйте перевірені джерела інформації для прийняття рішень.
 - Ухвалення життєвих рішень має відбуватися на основі правдивої перевіреної інформації. Варто бути інформаційно пильними. У медіаштормі орієнтуйтеся на світло маяків якісних медіа.
- Пам'ятайте, що час – мірило здорового медіаспоживання.
 - Керуйте своїм бюджетом часу. Уникайте тривожних вирів інформації, не «прилипайте» до екрану, практикуйте медіапаузи для розвантаження.



- **Практикуйте баланс часу** на взаємодію з медіа й живого спілкування з людьми та природою.
- **Знаходьте медіапрактики, які «підсилюють» вас, а не завдають шкоди.** Доєднайтеся саме до таких медіахвиль. Поширюйте практики збалансованості також і на різні жанри та види медіа. Обирайте контент, який не тільки передасть інформацію, але збагатить вас емоційно та ціннісно.

Наші медіапрактики мають покращувати наше здоров'я та психологічний добробут, якщо це не так, то час їх змінити на кращі.



Матеріали, годатково рекомендовані до використання

Додатково радимо ознайомитися з порадами та рекомендаціями експертів проекту «Вивчай та розрізняй: інфомедійна грамотність в освіті» та психологів щодо збалансованості медіаспоживання під час війни:

- Серія 11. Медіаграмотність для учнів. Освітній серіал на платформі «Дія. Цифрова освіта «Навчання під час воєнного стану» (Куншт разом з Міністерство цифрової трансформації України та Канадським фондом підтримки місцевих ініціатив): URL: <https://osvita.diia.gov.ua/courses/education-during-the-state-of-war?fbclid=IwAR0WmAjU7TCroshGlrpFDOgCcy2StcEqdZsfwTBiLejA3Kexm4j8BS4kYS0>.
- Поради щодо здорового медіаспоживання під час війни: посібник/Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». URL: <https://drive.google.com/file/d/1IROd1S0XBLLIAeyiP7hO0oDji7a6EJXn/view>.
- Універсальний урок для учнів 8-11 класів «Медіаграмотність під час війни: як вистояти в інформаційному потоці» (розроблено експертами міжнародної організації IREX у межах проекту «Вивчай та розрізняй: інфомедійна грамотність») URL: <https://drive.google.com/drive/folders/1dlj67HTGvcgIVdVEQntifL1RWLmkLbVS?usp=sharing>



КРОК 5. СПРИЯЄМО ЗАХИСТУ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ. ТРАВМОЗЦІЛЮВАЛЬНА МЕДІАОСВІТА



Перелік основних питань

Як посилити психологічну стійкість учнів і поповнити їхні внутрішні ресурси.

Базові принципи травмозцілювальної педагогіки та її застосування в медіаосвіті. Підтримувальні та посилювальні практики в класному та позакласному просторі.

Досвід війни, який сьогодні проживає наше суспільство, не минає класної аудиторії. «Війна приходить» у клас з новинами, що розповідають діти, почувши від батьків чи з медіа. Це емоції та переживання, які учні проживають поза класом, це досвід їхніх родин, друзів і близьких. І з цим досвідом вони приходять у фізичні й віртуальні класи.

Учителі сьогодні спостерігають емоційну реакцію учнів на будь-яку ситуацію, тригерну для них, водночас індивідуальна реакція одного здобувача освіти, ймовірно, впливатиме на групову динаміку в класі. І як би ми не убезпечували класний простір від доторків емоційного контенту, неможливо в сьогоднішніх реаліях передбачити всі моменти, які зумовлять прояв емоційності. До прикладу, ми можемо розглядати завдання, історичні факти чи ілюстрації з творів, де фігурують стосунки або дорогі серцю об'єкти (тварини, рослини, меблі, простори, міста, будинки та ін.), що викликатиме спогади, сум, сльози, гнів, замкненість або суміш різних емоцій.



Що треба врахувати, на що звернути увагу

Що ж у цій ситуації робити вчителю? Ми не можемо собі дозволити лише сухі беземоційні лекції на уроках, адже маємо розвивати інтерес в учнів до теми й до самого процесу навчання. У наших силах будувати урок так, щоб збалансовувати наявний емоційний стан заздалегідь. Такий підхід дасть змогу знімати негативний емоційний фон, а також посилювати стійкість учнів протягом уроку.

У попередніх частинах посібника ви ознайомились із **практиками психологічної підтримки для вчителя**, що в адаптованому вигляді можуть бути застосовані та стати допоміжними й у роботі з учнями.



Водночас можна говорити й про певні **специфічні підходи до роботи з учнями з урахуванням вікових особливостей**. Саме таким прийомам та інструментам присвячено цю частину посібника.

Також для посиленої підтримки учнів можна знайти рекомендації та інструменти для позаурочних і позакласних форм роботи з використанням медіаторності в цій та наступній частинах посібника, адже ніщо так не зцілює людину, як підтримувальний безпечний соціальний простір. А простір, сповнений медіаторності, додає особливої взаємодії в учнівському колективі, і відтак є ефективним способом долання та превенції медіатравми.



Навчальна інформація

Плекаючи стійкість учнів на кожному уроці, ми посилюємо їхню здатність до навчання. Чим ліпшим є їхній психоемоційний стан, тим краще працює їхня когніція (пізнавальні процеси), і відповідно, вони сприймають та запам'ятовують навчальний матеріал.

Контакт із медіатравмивним матеріалом є частиною життя сучасних підлітків. І для протистояння медіатравмі потрібне травмочутливе освітнє середовище.

Травмочутливість в освіті

ТРАВМОЧУТЛИВЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ – середовище, яке є чутливим до стану учнів і сприяє його гармонізації.

Створення такого середовища є важливим задля запобігання як загальним травмувальним факторам війни, так і медіатравмуванню. Саме травмоінформованість учителя/-ки в поєднанні з практиками чутливості до травми, до можливих тригерів (наприклад, у новинах чи інших видах інформації) створюють комплексний підхід травмозцілювальної педагогіки.

Травмозцілювальний підхід в освіті

ТРАВМОЗЦІЛЮВАЛЬНА ПЕДАГОГІКА – це освітні політики й практики, що спрямовані на подолання колективної травми війни шляхом застосування принципів травмоінформованості (травмочутливості) в організації освітнього середовища для психологічної стабілізації суб'єктів освітнього процесу (учителів, дітей, батьків), сприяння доланню наслідків травматизації й покращенню процесів навчання, а також формуванню стійкості й психологічної пружності до тривалих викликів завдяки світоглядним ціннісним складовим, духовності, особистій ідентичності.



Загалом травмозцілювальна педагогіка є **відповіддю на травмувальну ситуацію та її наслідки.**

Основними завданнями травмозцілювальної педагогіки є:

- навантажити учнів посильною дією, що дає відчуття контролю, допомагати через позитивні корисні дії;
- гармонізувати життя дитини/підлітка, збалансовувати емоції;
- давати відчуття захищеності, створювати безпечний простір;
- учити давати опір травмувальним життєвим подіям і негативним впливам.

Тож учителям під час освітнього та медіаосвітнього процесу варто спиратися на такі **принципи травмозцілювальної педагогіки:**

- стабілізацію;
- гармонізацію;
- опору;
- творчість.



Що треба врахувати, на що звернути увагу

Першим кроком у взаємодії вчителя з дитиною, яка зазнала травмування, є **стабілізація**, основана на підтримці відчуття радості, структури й ритму життя, створенні безпечного простору, а потім – **навантаження корисними діями**, завданнями і водночас допомога в їхньому виконанні, подоланні викликів.

Ці правила та принципи актуальні також і для медіаосвіти, яка є травмочутливою та спрямованою на збереження як ментального, так і фізичного здоров'я учнів.

Травмозцілювальний підхід у медіаосвіті

ТРАВМОЗЦІЛЮВАЛЬНА МЕДІАОСВІТА – це сприяння такій інформаційній поведінці дитини, яка допомагає здолати колективну травму війни.

Травмозцілювальна медіаосвіта орієнтована не лише на те, щоб зменшити ймовірність ретравматизації (організація освітнього середовища й змісту освіти із запобіганням тригерів травми війни), але й спрямована на спеціальні практики організації **збалансованого здоров'язбережувального й цілющого медіаспоживання учнів.**

Комплексне застосування вчителем практик організації **здоров'я-збережувального медіаспоживання учнів** на уроці та в позаурочний час дозволяє ефективно здійснювати системну підтримку підлітків у важливих сферах їхньої життєдіяльності, насамперед таких, як:

- саморегуляція емоційних станів;
- соціальна мережева підтримка й згуртована співпраця;
- сприяння становленню усвідомлених позитивних цінностей і стійкої ідентичності;
- формування реалістичних світоглядних настанов і критичного мислення;
- забезпечення інформаційно-психологічної пружності.



Що треба врахувати, на що звернути увагу

Як бачимо, ці напрями дотичні до вмінь з інфомедійної грамотності та критичного сприйняття інформації, а це ще раз підтверджує, що ці вміння є помічними в протидії медіатравмі та посиленні внутрішніх психоемоційних ресурсів як учителів, так і учнів. Фактично весь комплекс компетентностей з інфомедійної грамотності, які розвиває, зокрема, проєкт «Вивчай та розрізняй», водночас спрямований на формування вмінь, що сприяють травмозціленню через підтримку стійкості учнів до шкідливих інформаційних впливів.

Інформаційно-психологічна пружність

Упровадження вчителями системної медіаосвіти в комплексі з травмоінформованим і травмозцілювальним підходами сприяє тому, що учні набувають **ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ І ПРУЖНОСТІ**, які свідчать найперше про **впевненість у протидії дезінформації, брехні та маніпуляціям і вмінні відновлюватися від емоційного враження інформацією**.



Що треба врахувати, на що звернути увагу

Відтак логіка підтримки учнів на шляху до здорового медіаспоживання є аналогічною тій, яку ми пропонували вчителям у попередніх кроках – частинах посібника. Це поступовий перехід від **спостережень** за своїми психоемоційними станами під час сприйняття інформації та **аналізу** до **свідомої регуляції взаємодії з медіа**.

Різниця полягає в тому, що стосовно дорослих ми говорили про самоаналіз і саморегуляцію, а щодо учнів – про супровід цього процесу вчителем чи батьками, **створення умов опори підлітків на дорослих**, що допоможуть у стабілізації та гармонізації психоемоційного стану та розвивальної поведінки, зокрема медіаповедінки, через регуляцію, планування та творчість.



Як ми зазначали вище, розпочинати варто зі стабілізації учнів задля поступового руху до гармонізації їхньої життєдіяльності, частиною якої є активна взаємодія з медіа.

Із цією метою пропонуємо для використання **методику «Ментальний щит – сила стихій»**, яка є комплексом захисних вправ від медіатравмувальних впливів.

НАВЕДЕМО приклади вправ цієї методики, більш детальний опис якої та більша кількість вправ наявні в **практичному модулі до посібника**.



Практична робота

«МЕНТАЛЬНИЙ ЩИТ – СИЛА СТИХІЙ»

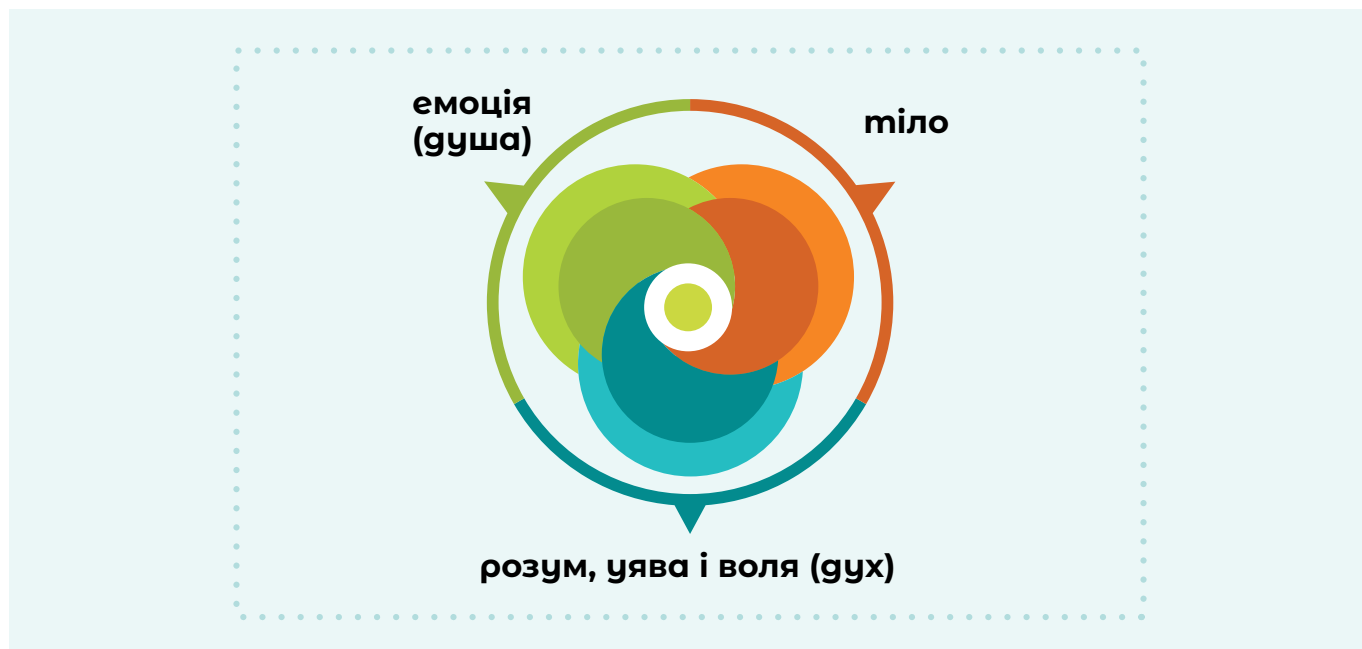
Комплекс вправ, який учитель може використовувати для поліпшення психоемоційного стану учнів. Загалом ця методика створена для регуляції емоцій, спрямована на задіяння уяви та сенсорних систем учнів і переключення уваги.

Увесь комплекс вправ спирається на **культурні символи чотирьох стихій (вода, повітря, вогонь, земля)**. Запропонований дизайн вправ дає системність, якщо використовувати їх загалом, і підтримку для пам'яті, якщо використовувати відокремлено.

Добре пророблені в медійному просторі метафори надають психологічний ресурс стійкості через роботу з тілом та заземленням у моменті.



З одного боку, учні сприймають вправи як гру, але пояснення, що до них додає вчитель/-ка, щоразу поглиблює розуміння зв'язку між тілом, емоцією (душею), розумом, уявою та волею (силою духу).



Стихія повітря.

Із цією стихією ми пов'язуємо дихальні вправи. Метою вправ є зняття напруги, заспокоєння через переключення, наприклад, після сприйняття надто емоційної інформації напруга ніби «розвіюється» у повітрі.

Одним з прикладів, окрім наведених раніше, може бути вправа **«Свічка – квітка»**.

ЗАПРОПОНУЙТЕ учням зробити довгий видих, наче вони задувають уявну свічку на святковому торті, а потім зробити також довгий вдих, наче вони хочуть насолодитися ароматом улюбленої квітки. У цій вправі допомагає уява, яка сприяє переключенню уваги на свої образи, а не ті, що нав'язані медіа.

Стихія води.

Це вправи та дії, на меті яких є «розбавлення» тієї напруги, що вже виникла під впливом певних обставин, подій чи інформації.

НАГАДАЙТЕ учням, що вода – це потужна стихія, наснажуємося її силою. Коли ми робимо ковток, то посилюємо відчуття тілесності та запускаємо в дію дуже давні рефлексії: жодна тварина не йде на водопій, якщо їй страшно, тому в нашій психіці на рівні структур мозку закладено цей зв'язок: ковток означає, що ти в безпеці.



ЗАПРОПОНУЙТЕ учням зробити усвідомлений ковток простої води та уявного відстежування, як вона протікає через горло, груди, потрапляє в живіт і розносить свою силу по всьому тілу – до рук (*стиснути й розправити пальці кілька разів*), до ніг (*потупотіти, стиснути й розправити пальці ніг кілька разів*), до голови й, звісно, до нашого мозку. Ковтаємо. П'ємо воду. Зосереджуємося на кожному відтинку своїх відчуттів від процесу.

НАГАДАЄМО, що стрес посилюється, коли організму не вистачає води, тож зменшуємо зневоднення – збільшуємо свою стресостійкість. Примножуємо свої сили, наснажуючись стихією води.

Стихія сонця.

Це стихія вогню, але для багатьох із нас у воєнний час асоціації з вогнем дуже травматичні, тому для наснаження ми вибрали символ сонця.

Фахівці рекомендують **світлотерапію** для профілактики занурення в негативні стани й сповзання в депресію. Практикувати світлотерапію варто в яскраво освітленому просторі, на повітрі, під сонячними променями. Коли душа змерзла від переживань, тепло її зігріває. Світло долає темні душевні стани.



ЗАПРОПОНУЙТЕ учням уявити, як яскраво світить сонце, аж хочеться мружитись, торкається щік, нагріває теплом, наснажує світлом. Побудьте на сонечку у своєму безпечному спогаді. Пригадайте, коли вам було добре на сонці, що було навколо, які ви бачили кольори, які чули звуки чи може запахи, тепло/прохолоду. Це дає змогу затримати себе в цьому уявному безпечному місці, і в цей час ваша психіка сама відновлюється.

Стихія землі.

Це вправи на стабілізацію, відчуття фізичної опори, необхідної для відновлення впевненості.

ЗАПРОПОНУЙТЕ учням зробити вправу «Сила землі» («Велетень»). Для вправи потрібен надійний стілець зі спинкою.



СКАЖІТЬ УЧНЯМ, що для виконання вправи просимо їх сісти, поставити ноги на підлогу й «стиснути» ними на землю, відчутти опору своїми ступнями. А далі напружитися так, наче ти вдавлюєшся в сидіння, наче стаєш кам'яним велетнем, який давить на стілець і ногами, і навіть сідницями та спиною. Напружуючись, спробуй втягнути живіт, наче хочеш пупком дістати аж до хребта, до спини. Руки



можна стиснути в кулаки, напружити лікті й плечі – ти велетень. І затриматися в такому стані кам'яного велетня, ніби ти вростаєш у землю, яка передає тобі свої сили. Земля – дуже велика, у неї багато сили, щовесни вона відновлює життя та всіх нас годує. Ти твердо і впевнено стоїш на землі, яка наснажує тебе своєю силою. Заземлюйся.

Це коротка вправа, після напруження легше розслабитися – потрясти руками. Хай спадає все зайве напруження, звільняйся!

СПИТАЙТЕ в учнів, що вони відчувають. У дистанційному форматі не в усіх відразу все вийде, адже ви не бачите кожного учня, а здобувачам освіти може щось заважати й відволікати. Важливо «запустити» образ і потім сказати учням: *«Ти можеш робити це тоді, коли тобі буде зручно»*.



Що треба врахувати, на що звернути увагу

«Ментальний щит» під час уроку – це запропоновані вчителем вправи-п'ятихвилинки, що можуть бути логічною частиною будь-якого уроку за рішенням педагога. Вправи можна використовувати окремо або/та системно, комбінуючи в довільному порядку.

Коли краще використовувати зазначені техніки:

- На початку уроку для вирівнювання емоційного стану класу.
- Наприкінці уроку для відновлення ресурсного стану учнів.
- У будь-який момент уроку, коли доречно дати змогу учням відпочити, переключити увагу або вирівняти загальний емоційний фон класу.

Вправи можна використовувати й для дистанційної форми проведення також.

Ми навели лише деякі вправи комплексу, більш детально ви можете ознайомитися з цією методикою в **практичному модулі до посібника**.

Коли практики поліпшення психоемоційного стану, такі як «Ментальний щит», стають звичними для учнів через регулярне використання в класі (**1 етап**), у створеному травмочутливому середовищі вчителю вдасться легше й більш ефективно застосувати ці травмозахисні практики до медіаспоживання (**2 етап**).

ПОРАДЬТЕ УЧНЯМ використовувати вправи комплексу «Ментальний щит» після перегляду медіаконтенту, який викликає дратівні емоційні стани.



Отже, формуючи в учнів уміння врівноважити, стабілізувати власні психоемоційні стани та запроваджуючи цю корисну звичку в практичне життя, учителі можуть сприяти розвитку на цій основі вмінь і звичок здорового медіаспоживання.

Із цією метою ви можете адаптувати до роботи з учнями вправи й поради, які ми розбирали в попередніх частинах посібника, супроводити їх дбайливою фасилітацією, спостереженнями за станом учнів і взаємодією під час виконання.

Для роботи з підлітками можуть бути адаптовані **дихальні вправи**, аналіз власної **медіамембрани**, щоденні ритуали, вправи й поради з **«Валізки емоційної самопомоги»**, **«Колесо емоцій»**, вправа **«Два кола»**, спостереження за станом своєї енергії через ознаки медіапоединки у вправі **«Заряд моєї внутрішньої батарейки»** та інші корисні практики.

Залежно від віку, стану, рівня вмінь аналізу учнів учитель/-ка може проводити ці вправи в декілька етапів чи створити системну серію послідовних вправ. Так, вправу **«Два кола»** варто починати з виконання першого кола – заповнення учнями часу, змісту медіаспоживання та його впливу на наше психоемоційне здоров'я. Вправу можна розподілити на декілька етапів, які розмежувати в часі, у «перервах» між виконанням завдань учителі можуть додавати пояснення, надавати знання з інфомедійної грамотності, пов'язані з формуванням умінь здорового медіаспоживання, організовувати дискусії та рефлексії учнів. Аналіз кола власного медіаспоживання також може стати основою **медіащоденника** учнів чи інших креативних форм застосування. І тільки на основі ретельно пропрацьованих практик аналізу та усвідомлення учнями важливості результатів самоаналізу для збереження здоров'я варто переходити до другого кола медіаспоживання – планування взаємодії з медіа.

У будь-якому разі вчителям бажано адаптувати вправи та практики під особливості учнів, з якими ви взаємодієте.

НАВЕДЕМО ПРИКЛАД такої адаптації вправи **«Заряд моєї внутрішньої батарейки»** для учнів як першого етапу визначення їхнього психоемоційного стану. Під час її проведення вчитель/-ка використовує шкалу мобілізованості для здійснення учнями самоаналізу стану, але вправа проходить в ігровій формі, близькій до вікових особливостей учнів.



Вправа для учнів «ЯКІР – РАКЕТА»

СКАЖІТЬ УЧНЯМ, що, оскільки медіа викликають сильні емоції, варто навчитися ними керувати саме під час та після медіаспоживання. А для цього треба вміти оцінювати, у якому емоційному стані ми знаходимося.

ЗАПРОПОНУЙТЕ учням оцінити свій поточний стан на цей момент за допомогою шкали від «Якоря до Ракети».

Для цього ПОПРОСИТЬ учнів намалювати шкалу від 1-10. ЗАПРОПОНУЙТЕ учням розділити малюнок на три зони, враховуючи наступне:

зелена – коли ви в потужному стані й заряджені енергією;

помаранчево-жовта – коли емоційний стан прямує до виснаження, але ще можливо ефективно робити звичні справи – учитися, спілкуватися, займатися улюбленими справами;

червона зона – коли відчуваєте виснаження та є потреба в терміновій зарядці.



ПОПРОСИТЬ УЧНІВ ПОДУМАТИ, у якій зоні вони знаходяться зараз, та ПОСТАВИТИ відповідну мітку.

ЗАПИТАЙТЕ учнів:

- У якій зоні ви знаходитесь зараз?
- Як часто змінюється ваш стан протягом дня / тижня на шкалі «Якір-Ракета»?
- Скільки ви потребуєте часу на «зарядку»?
- Як ви «заряджаєтесь»?
- Чи використовуєте ви медіа для підзарядки? Як саме?
- Чи виникло у вас бажання виправити оцінку свого стану після обговорення? Чому?

ЗАПРОПОНУЙТЕ ЗАФІКСУВАТИ ці відповіді письмово та ПРОАНАЛІЗУВАТИ, що з цього є їхньою звичною практикою, яку вони можуть почати застосовувати усвідомлено на постійній основі, а що, можливо, хочуть змінити.

ПОЯСНІТЬ УЧНЯМ: емоції найлегше відслідкувати тоді, коли вони мають середню силу. Слабкі ми можемо навіть не помічати довгий час. А дуже сильні захоплюють нас настільки, що ми дещо втрачаємо свої розумові потужності. Спільні емоції, ті, що розділені з іншими, можуть бути значно сильнішими завдяки емоційному взаємному зараженню та циркуляції. Медіа дають нам можливість розділяти емоції, тому інколи важко розмежувати емоції персонажів і власні.

Але вміння визначити власний емоційний стан, відокремити власні емоції від чужих, а може і нав'язаних іншими, є дуже важливим для нашого ментального здоров'я. Тож варто вміти проводити оцінку, моніторинг того, як на нас вплинула та чи інша інформація, те, що ми побачили, прочитали чи почули з медіа.

Найпростіший емоційний моніторинг медіавпливу – оцінити свій стан після ознайомлення з медійним повідомленням / після завершення прочитання чи перегляду.

Ми можемо бути більш мобілізованими й збудженими або більш розслабленими, ніж були до того. Може бути й змішаний стан – важко визначити. Потрібно спостерігати за динамікою – як швидко змінюється наш стан після переривання перегляду, яка емоція зі змішаних бере гору.

ДАЙТЕ ПОРАДИ учням, як з аналізу свого стану перейти до регулювання, як навчитися розрізняти екранні та справжні емоції, налагодити свою медіамембрану й уникнути ефекту медіаприлипання.



Що треба врахувати, на що звернути увагу

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 в цьому контексті потребують підлітки, адже людський мозок формується до 25 років, і в підлітків частини мозку, які відповідають за регуляцію емоцій, розвинені значно слабше, ніж у дорослих.

Саме тому ми радимо під час уроків, що містять компоненти медіаграмотності, підтримувати психологічний добробут вихованців із використанням простих, але дієвих технік саморегуляції через вправи, де задіяні рухи, дихання та увага, а на їхній основі впроваджувати більш складні, аналітичні та регуляторні практики.



Навчальна інформація

Загалом процес підтримання психоемоційного здоров'я учнів і створення травмоцутливого освітнього середовища має бути комплексним і системним. Вправи та практики мають бути впроваджені на регулярній основі, стати підґрунтям для формування звички учнів піклуватися про своє ментальне й фізичне здоров'я, зокрема й у взаємодії з медіа.

Такі педагогічні практики відповідають завданням травмозцілювальної педагогіки, під час виконання яких особливо важливо, щоб учителі усвідомлено формували безпечне травмоцутливе освітнє середовище, маючи чітке бачення цілей, методичних інструментів і наслідків своїх дій у цьому напрямі.



Вігповідаємо на запитання

БУДЬ-ЯКОМУ ВЧИТЕЛЬСЬКОМУ КРОКУ, застосуванню методичного чи дидактичного прийому, МАЮТЬ ПЕРЕДУВАТИ ЗАПИТАННЯ, на які вчитель/-ка повинні дати собі відповідь:

- **Для чого я це роблю?**
- **Чи працює це на стабілізацію?**
- **Чи допомагає ця гра гармонізувати дитину/ підлітка?**
- **Це дає опору та підвищує опірність негативним впливам?**
- **Чи створюю я захист?**
- **Як я підтримую?**
- **Як я навантажую?**

Якщо психолог здебільшого працює індивідуально або з маленькими групами, то педагог частіше працює з великою групою дітей. Незважаючи на неможливість для кожної дитини повністю розкритися безпосередньо під час освітнього процесу та поділитися своїм емоціями, а також на неможливість педагога вплинути на повсякдення дитини поза школою, учитель/-ка може, урахувавши принципи травмозцілювальної педагогіки, надати дитині важливу підтримку. А це є необхідним в умовах війни й постійних зовнішніх загроз.

Травмозцілювальний підхід в освіті

ЗАСАДНИЧИМИ ПРИНЦИПАМИ ТРАВМОЗЦІЛЮВАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ є:

1. Базове ставлення.
2. Контакти – надійні стосунки.
3. Прозорість.
4. Співпричетність.
5. Самоефективність.
6. Ритм.
7. Радість.
8. Гра.
9. Творчість.



ЗАСАДНИЧІ ПРИНЦИПИ ТРАВМОЗЦІЛЮВАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ В ДІЇ

РОЗГЛЯНЬМО, як основні **принципи травмозцілювальної педагогіки** діють на практиці, надавши поради щодо конкретних ситуацій, у яких учитель/-ка може їх застосувати, та в який спосіб це зробити більш ефективно.

СКОРИСТАЙТЕСЯ наданими порадами, рекомендованими фразами та ЗМОДЕЛЮЙТЕ ситуації, у яких ці поради допоможуть у вашій взаємодії з учнями, зокрема й в обговоренні з ними подій війни, новин про війну чи тригерної інформації.

◆ **Базове ставлення** – концепція, яка передбачає, що в будь-якої поведінки дитини є своя причина. Дорослим важливо розуміти, **що і як сказати, щоб дитина не сприймала це як засудження**.

Базис передбачає, що травмована дитина/підліток є здоровою, але має розлад, який потрібно налагодити. Саме порушення в поведінці є показником травми. Фахівці з педагогіки травми й надзвичайних станів розробили «**концепцію вагової причини**», в основу якої покладено положення, що будь-яка поведінка дитини має свою причину, навіть, якщо педагог її не розуміє й не знає. І часто саме ця поведінка дитини допомогла їй вижити під час травмувальної події. Якщо засуджувати поведінку дитини, то це може бути сприйнято як сигнал, що те, що вона вижила, є неправильним чи поганим.

Звісно, коли вчителі працюють із колективом учнів, у них є певна мета (навчання, передача досвіду чи знань) і вони не можуть визнавати неприйнятну поведінку учнів і сприяти негативним проявам. Зважаючи на це, важливо визнати, що ми розуміємо те, що підліток має причину для такої поведінки, що це було важливо для виживання, але для подальшого розвитку така поведінка може бути шкідливою і її можна змінити. Можливо навчитися поводитися по-іншому. І, навіть якщо поведінкові прояви дратують, можна показати учню, що «*я тебе чую, мені таке не подобається, але я залишаюся з тобою*».

Таке **базове ставлення разом із побудовою стосунків є найважливішими засадами педагогіки травми**.

Підліткам важливо демонструвати принципи травмозцілювальної педагогіки в дії.



Обговорюємо ситуацію

СКАЖІТЬ дитині / підлітку:

- *Я бачу тебе. Я чую тебе. Я знаю, що в тебе є причина так поводитися. Але краще спробуймо... Але зараз нам з тобою треба... Як я можу допомогти тобі?*
- *Що ти хотів би, щоб ми разом зробили?*
- *Чи можуть інші діти тобі допомогти?*

Для цього прийняття сам учитель має опанувати внутрішній спокій, гальмування реактивності – невключення в ту емоцію, на провокування якої спрямована поведінка дитини. Тобто вчитель – лідер у зараженні дитини емоцією спокою, оскільки вона не має інших зразків розв'язання своєї проблеми, яка їй болить. Ресурси для досягнення цього психологічного стану ми й пропонуємо в цьому посібнику.

◆ **Контакти – надійні стосунки**

Стабільні, поважні та надійні стосунки є найважливішими в роботі з дітьми та підлітками, що зазнали травмування. Треба пропонувати учням таку дистанцію в стосунках, яка їм потрібна, не нав'язувати, але водночас не демонструвати холодність.



Обговорюємо ситуацію

Що важливо робити, щоб учні відчували, що стосунки з учителем надійні, на них можна спертися для посилення стійкості?

- Учителям важливо сприймати учнів з їхніми потребами й бажаннями, такими, як вони є, а не ставити діагнози, бути відкритими до будь-яких проявів дитини/підлітка.
- Треба спілкуватися з учнями на рівних, без урахування ієрархії.
- Важливим є початок побудови стосунків: наприклад, учителю варто вітати кожного з учнів, перед тим як вона/він заходить у кімнату для занять.
- Учням важливо відчувати ідентичність учителя/-ки: учитель/-ка не грає роль; він/вона є таким/такою, яким/ якою є; робить те, що вважає правильним та важливим (наприклад, не грає екстраверта, якщо є інтровертом).



- Учитель/-ка завжди має бути послідовним/-ою і надійним/-ою для учнів, робити те, що обіцяв/-ла (не робити винятків, на відкладати до наступного разу), не змінювати поведінку залежно від обставин, демонструвати стабільні реакції. Якщо з учителем щось трапляється, треба сказати учням про це. Варто говорити й про свій настрій, щоб учні не думали, що є причиною поганого настрою та мають щось у собі змінити.

У такому разі СКАЖІТЬ учням: *«У мене такий напружений день, будь ласка, дайте мені 2 хвилини відпочинку».*

- Діти/підлітки потребують людину, якій вони можуть вірити та на яку вони можуть покластися, але водночас потрібні чіткі межі. Учителю варто встановити й ДОТРИМУВАТИСЯ ПРАВИЛА *«Це – ти, а це – я. Я є, у мене є чіткі межі, і їх не можна порушувати».*

Наприклад, можна домовитися з учнем/-цею: *ти можеш телефонувати мені щодня з 10:00 до 17:00, але пізніше – уже ні.*

- Рівні правила мають діяти для обох сторін – як учнів, так і вчителів.

◆ Прозорість (транспарентність)

Прозорість – це зрозумілість та передбачуваність усіх процесів для дитини / підлітка. Учні мають заздалегідь знати, що, коли й для чого буде робитися.



Обговорюємо ситуацію

Якщо щось планується, варто, щоб дитина/підліток знала про кроки, які дорослі роблять для того, аби досягти мети. Тоді дитина/підліток бачить не лише результат, а й процес. Це дає відчуття надійності, стабільності, довіри до інших та до ситуації.

СКЛАДІТЬ АЛГОРИТМ РОБОТИ й повідомте про нього учням.

РОЗКАЖІТЬ послідовно:

- *Зараз ми будемо робити..., а потім –*
- *І в результаті в нас буде... ми отримаємо... ми навчимося...*
- *У чому тобі потрібна допомога?*

◆ Співпричетність і вибір

Важливою є участь підлітків у прийнятті рішень.

Цей принцип можна застосовувати під час планування позакласних занять, екскурсій, учні можуть провести мозковий штурм та обговорити ідеї для проєкту, який будуть реалізовувати протягом місяця. Право вибору можна пропонувати під час будь-яких занять.

Загалом для українського національного характеру важливо мати право вибору, це проявляється навіть у споживчій поведінці.

Важливим є і свідомий вибір каналів інформації, тож варто давати підліткам право самостійного вибору, попередньо надавши знання з медіаграмотності щодо достовірності джерел, небезпеки дезінформації, маніпуляцій та ворожої пропаганди (наприклад, прихованої в розважальному російському контенті), щодо цінності якісної журналістики та впливу інформації на ухвалення рішень і якість життя.



Обговорюємо ситуацію

Чим старші діти, тим важливішою є участь і право самостійного вибору.

СКАЖІТЬ підлітку:

- *Що ти хотів би, щоб ми разом зробили? Що ти можеш зробити сам?*

А що можна запропонувати «на вибір» на звичайному уроці?

НАПРИКЛАД, ЗАПИТАЙТЕ:

- *Починаємо з нового матеріалу чи з повторення?*
- *Будемо робити складніші справи чи простіші?*

Спробуйте продовжити й ПРИДУМАТИ КІЛЬКА СХОЖИХ ЗА ЦІЄЮ ФУНКЦІЄЮ ФРАЗ, які б застосували принцип співпричетності до взаємодії з учнями під час уроку та щодо **формування в них звичок здорового медіаспоживання** (протидії медіатравмі, аналізу власного психоемоційного стану, контролю часу медіаспоживання й медіаконтенту тощо).

◆ **Самоефективність**

Самоефективність – це опора на себе, відчуття власних можливостей, яке протистоїть травмі.

Розвинути відчуття самоефективності (відчуття «**я можу впливати на світ**») можливо лише через повторюваний досвід самоефективності, що залишиться в дитини на все життя.

Повернути дитині, що пережила травму, відчуття самоефективності – це крок до її зцілення. Травма – раптова подія, це не те, що людина обирає сама.

Тому важливо давати дитині / підлітку завдання, з якими вона / він може впоратися, виконанням яких вона / він може пишатися й навіть хизуватися.

Принцип допомоги вчителя/-ки у виконанні завдань учнями – **так багато, як необхідно, але так мало, наскільки це можливо.**

Водночас дуже важливим є отримання дозволу дитини на надання допомоги й подяка за те, що надала цю можливість.



Обговорюємо ситуацію

Учителю важливо розуміти відмінності самоефективності від самостійності.

Варто моделювати ситуацію таким чином, щоб підліток не просто виконував завдання за зразком, а реалізував свій задум, робив свій **творчий внесок** у реальність. Самоефективність – це про віру у власні сили. Це стан, що є **протилежністю навченій безпорадності.**

СКАЖІТЬ дитині / підлітку, щоб підтримати й посилити самоефективність:

- *Тішуся твоїми успіхами!*
- *Бачиш, як в тебе гарно вийшло?*
- *Чи я можу тобі допомогти в цьому? Можливо, тобі потрібна допомога ще в чомусь?*
- *Що саме ти хочеш зробити сам? А можеш САМ придумати, як це зробити?*
- *Що може стати для тебе винагородою за твої успіхи?*
- *Ти впорався! Пишаюся тобою!*

◆ Ритми, що долають травму

Природа має ритм. І ми – як частина природи – спираємося на нього.

Людина – це ритмічна істота, власне наше тіло побудовано за ритмами. Саме ритми сприяють стабільному розвитку дитини й структурують її життя.

Травма порушує життєві ритми: сну, дихання, роботи серця. Для подолання травми важливо відновити ритм у житті дитини/підлітка.

Повернути відчуття ритму життя можливо ззовні, свідомими зусиллями **через надання життєдіяльності ритмічного характеру**, впровадження ритмічного способу життя.

Наприклад, учитель/-ка може **ввести цей принцип травмозцілення в життя учнів за допомогою** :

- ритуалів початку й закінчення (наприклад, створення спільного кола, певної ритмічної пісні чи подяки, будь-якого іншого ритуалу);
- чіткої повторюваної структури уроку;
- чергування спокою й активності;
- використання співу;
- ритмічних ігор;
- ритмічних рухів;
- ритмічного розтирання, масажу тіла тощо.

Учителю важливо розуміти природу травмозцілення через упровадження ритмічного способу життя: **ритм подій, що чергуються в певний день і в певний час, є динамічною основою стабільності**.



Обговорюємо ситуацію

Ритми в медіаспоживанні – це теж шлях протидії травмі.

Для запровадження таких ритмічних практик потрібні правила, регулярність і спільність виконання.

Так, можна спільно з учнями придумати **ритуал медіахвилинки**, який практикувати як спосіб відпочинку.

НАПРИКЛАД, ЗАПРОВАДИТИ ПРАВИЛО починати урок з однакового завдання, коли вчитель/-ка дає учням 1 хвилину для того, щоб знайти найцікавішу й найважливішу новину в інтернеті. Перші три учні, які піднесли руки, озвучують свою знахідку.



Піднесенням рук можна також оцінити новизну (*хто вже це теж знайшов або вже знав?*), корисність (*хто знає, як застосувати отриману інформацію, для чого потрібна ця новина?*), вплив на емоції, ознаки достовірності чи недостовірності тощо. Завдання можна варіювати, поглиблюючи знання учнів з медіаграмотності.

Якщо такі хвилинки проводити ритмічно, діти будуть отримувати додаткову мотивацію для спілкування щодо корисності медіапрактик. На цьому ритуалі можна потім отримувати актуальні приклади для розвитку критичного мислення й привід для обговорення медіаспоживання.

ПРИДУМАЙТЕ СВІЙ РИТУАЛ, ПОВ'ЯЗАНИЙ ІЗ МЕДІА, який можна ритмічно реалізувати разом із вашими учнями.

◆ Гра як джерело радості

У грі дитина/підліток розвиває соціальну взаємодію, радіє, рухається, є самоефективною/-им, дотримується правил, відчуває ритм, свою важливість, себе частиною чогось більшого за себе – цілого, групи. Фактично всі ці дії ми описували й аналізували раніше саме як ефективні практики протидії травмі. Дитина в грі розвиває здатність витримувати розчарування, відчуває гордість і свободу, переживає досвід бути дитиною, занурюється в пошук своєї ролі та переживання того, що, незважаючи на напругу, буде щасливий кінець.



Обговорюємо ситуацію

Тож варто будувати заняття через гру, максимально додавати ігровий компонент до навчання. Так, побудувати заняття на грі простіше на заняттях з фізичної культури, малювання, музики, але можна привнести компонент гри в будь-який урок.

ЗАПРОПОНУЙТЕ підлітку показати пантомімою фізичний закон так, щоб його назву розгадала команда-суперник, або знайти в мережі анекдот чи мем, у якому використана геометрична фігура.

Продовжуйте придумувати ігри з тем свого предмету, пропонуйте учням долучитися до цього процесу й теж вигадати гру. Засвоєння правил взаємодії з медіа й здорового медіаспоживання також може відбуватися через гру, яку можуть спільно придумати учні разом з учителем.

Найбільш серйозні речі в житті можна робити з легкістю.

◆ Творчість

Для людини травмувальне минуле переживається як катастрофа. Творчий процес протистоїть травмі через створення того, чого ніколи раніше не було. У творчості ми завжди створюємо щось нове, невідоме, прекрасне, і долучення до процесу творіння долає відчуття катастрофічності.

Через будь-який різновид творчості дитина / підліток практикує створення паростків майбутнього, а відтак – отримує досвід самоефективності, радості та свободи.

Для розуміння природи травмозцілення у творчому процесі використаємо психологічне визначення творчості. Згідно з цим визначенням, **творчість** – це діяльність, головним критерієм якої є суб'єктивна новизна, неповторність, спонтанність саме процесу творчості, безвідносно суспільної значимості продуктів творчості. Тобто важливо, що це є творчим процесом для самої особистості.

Творчість є ефективним засобом **розвитку** та **самовираження** дітей і дорослих, що застосовують в арттерапії. Через творчість ми виховуємо активну й свідому людину, пасіонарія, який має бажання й потенціал змінювати світ на краще, агента змін у суспільстві, ініціатора позитивних перетворень.



Обговорюємо ситуацію

У будь-який предмет можна внести компонент творчості. Не тільки на уроках гуманітарного циклу, а й на уроках математики, фізики, хімії діти можуть самі створювати приклади для вирішення, формулювати завдання одне для одного, змагатися, хто вигідає найцікавіше завдання. Створення творчих ситуацій, простору для творчої свободи учнів на уроках і поза ними, так само як і пряме використання практик арттерапії, сприяють подоланню травми й творчому зростанню учнів.

Доланню медіатравми найбільш ефективно сприяє розвиток медіатворчості учнів, про що ми детальніше поговоримо далі.



Педагогіка в умовах війни прагне бути травмопоінформованою та здоров'язбережувальною, але самого вивчення цих основних принципів і правил може бути недостатньо. Спираючись на травмочутливість, необхідно вибудовувати освітнє середовище так, щоб не тільки зберігати здоров'я, але й давати ресурс його зцілення.

Під **травмозціленням** у цьому контексті ми маємо на увазі не медичні знання й розуміння здоров'я як позбавлення від хвороб, а розуміння закономірностей і створення чинників, які **сприяють відновленню втраченого через війну ресурсу**. Найближче соціальне оточення в освітньому середовищі має надавати справжню підтримку, сприяти створенню позитивного майбутнього, розширювати діапазон стратегій опанування стресом, а відтак, зцілювати від надмірних психоемоційних навантажень часів війни, не пов'язаних з натхненням для розвитку. І роль учителя у створенні середовища подолання травми й посттравматичного зростання є визначальною. З обов'язковим урахуванням того, що таке середовище є можливим лише через співучасть, спільні зусилля зі створення вільного, рівного, творчого простору разом з учнями, бажано й з їхніми батьками.

Здоров'язцілювальна педагогіка – це наступний крок у розвитку здоров'язбережувальної педагогіки. Це педагогіка, яка дбає про психологічний добробут дитини і її розвиток і сьогодні, і в тому майбутньому, яке ми разом з дітьми створюємо. Педагогіка, яка дбає про відновлення пошкодженого воєнними стресами психологічного добробуту дитини та інших суб'єктів освіти. Здоров'язцілювальна медіаосвіта тим більш сприяє такому відновленню та зростанню учнів.

Медіа водночас можуть як травмувати так і стати інструментом зцілення. Діти та підлітки вважають себе достатньо дорослими, але не мають досвіду, аби впоратися зі своїми емоціями та почуттями. Особливо беззахисними без підтримки дорослих вони є перед медіатравмою, тому вчитель/-ка має бути опорою та острівцем безпеки для своїх учнів, учити визначати й налаштовувати свою захисну межу здорового сприйняття інформації.

Учителю важливо власним прикладом формувати травмозцілювальне освітнє середовище, яке є чутливим до стану учнів і сприяє його гармонізації. Дуже ефективним у цьому є компонент творчості, який можна трансформувати в **медіаторчість** і використовувати на всіх уроках та поза уроками.



Ті можливості, які медіаторчість дає вчителям у роботі з учнями, ми детально розглянемо в наступній частині посібника.



Матеріали, додатково рекомендовані до використання

Додатково радимо ознайомитися з **практичним модулем до посібника**, а також із рекомендаціями педагогів і психологів:

- Академія стійкості. Онлайн-ресурс у підтримку плекання індивідуальної та національної стійкості. URL: <https://resilience.k-s.org.ua/>
- Травмапедагогіка | Traumapädagogik. Головні принципи та завдання педагогіки травми. URL: <https://www.europa-grenzenlos.org/traumapadagogik-%d1%82%d1%80%d0%b0%d0%b2%d0%bc%d0%b0%d0%bf%d0%b5%d0%b4%d0%b0%d0%b3%d0%be%d0%b3%d1%96%d0%ba%d0%b0/>
- Як говорити про російсько-українську війну в школі. Уроки стійкості, боротьби та перемог. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/news/2023/12/22/Yak.hovoryty.pro.vyynu-22.12.2023.pdf>



КРОК 6. ПРАКТИКУЄМО МЕДІАТВОРЧІСТЬ УЧНІВ



Перелік основних питань

Медіаторчість як ефективний спосіб долання та превенції медіатравми.

Які можливості дає вчителю медіаторчість у роботі з учнями.

Прийоми та підходи до медіаторчості під час уроку та позаурочних заходів.

Одним із засадничих принципів травмозцілювальної педагогіки є творчість. А одним із її різновидів і водночас ефективним засобом подолання наслідків психотравмування є медіаторчість.



Навчальна інформація

Медіаторчість

МЕДІАТВОРЧІСТЬ є проявом творчої реалізації особистості у сфері медіа, яка відбувається як у процесі **створення медіатекстів** (вербальних, образних, аудіовізуальних та інших форм), так і в процесі **творчого сприйняття медіапродуктів** (інтерпретації, переосмислення та створення нових образів).

Медіаторчість є вищим рівнем розвитку медіакультури.



Розвитку **МЕДІАТВОРЧОСТІ** як **УМІННЮ ТВОРЧОГО СПРИЙНЯТТЯ МЕДІАПРОДУКТІВ** сприяє системне впровадження медіаосвіти в різних формах, розвиток учителями учнівських умінь аналізувати, декодувати, осмислювати та інтерпретувати продукти медіа, формування в учнів культури медіаспоживання.

Медіаторчість може стати вагомим ресурсом у доланні медіатравмування.

ЗГАДАЙМО: раніше ми зазначали, що рівень медіатравмування залежить від медіаактивності. Найбільша небезпека медіатравми є в тих споживачів, які налаштовані на пасивне сприйняття інформації, найменша – у споживачів із високим рівнем творчої активності.

Підлітки, як і дорослі, зазнають такого виду травмування як **надлишок спожитої інформації**, переважна кількість якої негативно впливає на емоційний стан.



Зараз, під час війни, тривожні новини надходять безперервним потоком через найрізноманітніші канали, з усіх гаджетів. Інформації настільки забагато, що іноді ввечері ми вже не можемо згадати, що читали чи чули зранку.

Зорієнтуватися й зберегти ментальну стабільність у цьому потоці підліткам ще важче, ніж дорослим. По-перше, як ми зазначали за результатами досліджень, підлітки під час війни стали споживати набагато більше новин, ніж раніше, і потребують допомоги дорослих в їхній інтерпретації та протидії негативним впливам інформації. По-друге, для того щоб відволіктися від війни, діти та підлітки ще глибше занурюються у віртуальний простір, дивлячись розважальний контент чи слухаючи музику. Але будь-який медіаконтент – це теж інформація (аудіальна, візуальна тощо).



Обговорюємо ситуацію

Коли переживаємо травмувальні події, наше тіло реагує зміною гормонального фону, тиску, серцебиття, і ми можемо бігти, ховатися, битися, тобто ми залежно від реакції тіла робимо певні дії.

Коли ми споживаємо медіаконтент травмувального змісту, наше тіло реагує так само, але ми... нерухомо продовжуємо сидіти й споживати інформацію далі.

У підлітків на це ще накладаються вікові зміни гормонального фону. Отже, не втілені в дію рухи чи емоції накопичуються на рівні тіла й впливають на їхнє здоров'я.

Що робити в цій ситуації?

Одним зі способів є навчити підлітків **взаємодіяти з медіаконтентом без шкоди фізичному та ментальному здоров'ю.**

Для цього вчителям варто практикувати **ВПРАВИ З МЕДІАГРАМОТНОСТІ**, що одночасно підтримують ментальне здоров'я й посилюють внутрішні ресурси учнів, наприклад, практики управління емоціями під час споживання інформації, контролю часу медіаспоживання, аналізу впливу візуальної інформації та інші, зокрема описані в цьому посібнику.



Виконання таких вправ у класі, у поєднанні групової та індивідуальної роботи, виробить в учнів звичку до практик емоційних пауз, заспокоєння та аналізу

медіаконтенту, особливо перед його поширенням, так само як і вміння аналізувати те, як різний контент впливає на них. Водночас групова робота надає учням соціальну підтримку й розвиває вміння взаємодіяти з іншими в колективі, створювати разом і відчувати радість від співтворчості.

Важливо призвичаїти учнів до практик збалансованого медіаспоживання, чергування різних видів діяльності, без зациклення на використанні гаджетів.

Ефективною моделлю співпраці з учнями в форматі творчого сприйняття медіапродуктів також можуть бути **МЕДІАКЛУБИ**, які дозволяють вибудовувати довірливі відносини з аудиторією одночасно з формуванням розуміння процесів створення та механізмів впливу медіа.



Медіаклуб може розвивати креативність учнів, здатність до творчого сприймання інформації. Найчастіше ця технологія використовується в позакласних формах роботи. Але також може застосовуватися в межах окремих тем під час уроків.

На початку роботи ВАРТО ПОЗНАЙОМИТИ підлітків із медіаклубом як формою усвідомлення того, як медіапродукти, зокрема кіно, впливають на психіку, поведінку, вибір і рішення людини.

МЕТОЮ МЕДІАКЛУБУ є також розвиток у них здатності до рефлексії своїх почуттів, формування умінь і звички саморегуляції.

Як проводити медіаклуб?

Можливі ДВІ ФОРМИ:

Дискусійна, яка передбачає обговорення побаченого й сприяє розумінню багатозначності медіапродукту, тобто усвідомлення побаченого й розкриття через обговорення різних значень символів, представлених у медіапродукті. Така форма медіаклубу моделює комунікацію людей з різними думками, адже медіапродукція може сприйматися по-різному, а вміння комунікації в учнів є ще в стадії формування, особливо в умовах інформаційного перевантаження.

«Психотерапевтична». Ця форма складніша, і її можна застосовувати в умовах невизначеності, конфлікту, наявних проблем у дитячому колективі, адже метою є робота з особистими переживаннями та смислами, які актуалізують під час перегляду фільму й групового обговорення. Тут ідеться не скільки про розуміння, а про прийняття сюжету та саморозкриття в ньому.

Важливо!

У виборі психотерапевтичної форми медіаклубу важливо бути дуже обережним і переконаним у тому, що зможете впоратися з бурхливими переживаннями підлітків. Краще не починати, якщо не впевнені та не маєте спеціальної підготовки.

Але кінотерапія загалом як рецептивна форма (зцілення через сприймання) – дієвий спосіб допомогти дітям впоратися з труднощами.

Практичні заняття в обох формах медіаклубу відбуваються поетапно:

1 етап

Спільний **перегляд** аудіовізуального медіатексту масової (популярної) культури.

2 етап

Визначення та обговорення **емоційного впливу** медіапродукту.

Дуже важливим є ВИБІР ФІЛЬМУ для перегляду.



Яким має бути фільм, щоб мати пізнавальну й терапевтичну цінність?

- належати до **масової культури**, тобто бути зрозумілим та цікавим дитині чи підлітку; не варто брати фільми напрямів «авторського кіно», лауреатів спеціальних фестивалей тощо;
- бути «маловідомим» – коли підліток дивиться фільм не вперше, то кіно викликає вже інші почуття, тому шукайте ті фільми, які ваші вихованці ще не бачили;
- бути **мистецьким явищем** (навіть якщо це аматорське відео);
- сприяти роздумам, рефлексії глядача;
- бути **етнічно спорідненим** українській культурі (хоча в епоху глобалізації навіть далекі від української культури медіапродукти можуть викликати цікавість із боку дітей, наприклад аніме);
- важливою є **актуальність проблематики** для дітей/підлітків та представленість теми в їхньому особистісному досвіді (теми зовсім абстрактні або тотожні гострій ситуації наявного конфлікту між учасниками не варто обирати);

- тематика медіапродукції **не** має містити **провокації** 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 решти учасників). Отже, **не варто** вибирати фільми про війну, руйнування, природні катастрофи тощо;
- має не бути однозначним в ідейному спрямуванні, не пропонувати єдину правильну відповідь, а навпаки - **порушувати багато запитань**. Підлітки цінують, коли до них ставляться з повагою, а не повчають.



Обговорюємо ситуацію

ОЗНАЙОМТЕСЯ з основними принципами проведення дискусії та рекомендованими фразами в ситуаціях їх застосування.

Як варто поводитися вчителю під час медіаклубу?

ПРИНЦИПИ ДИСКУСІЇ, яких варто дотримуватися вчителю в проведенні медіаклубу:

- **Партнерська модель.** Ми такі ж самі глядачі, як і наші вихованці.

Подивімося разом і потім обговорімо свої думки та переживання.

- Опора на **попередній досвід** дітей.

А з вами таке траплялося?

- **Відсутність «остаточного та єдиного тлумачення»** символів і образів.

Кожен має право на свою думку.



● **Модерація** дискусії та **узагальнення** висновків.

- *Послухаймо, що скаже...*
- *А ти що думаєш із цього приводу?*
- *А в когось є інший погляд?*
- *Як я зрозумів/ла, думки розділилися, хтось вважає..., а інші думають, що...*

● **Відхід від оцінок.** Важливо модерувати дискусію, коректно зупиняючи тих, хто висловлює прями оцінки.

Немає правильних та неправильних думок, кожна думка важлива, кожен має право її висловити.

● **Обговорення емоцій,** внутрішніх реакцій, думок, асоціацій, розгляд причин того чи іншого ставлення.

- *Чому ти так вважаєш? Це чимось схоже на твою ситуацію (сім'ю, друзів, життя)?*
- *А що б ти відчував/-ла, якби з тобою це трапилося?*
- *А що відчував/-ла, коли дивився/-лася фільм? А що відчуваєш зараз?*

Сучасним дітям із кліповим мисленням важливо навчитися висловлювати свої думки (а не повторювати за дорослими) та робити висновки, усвідомлювати свої емоції та вміти їх виражати, а з урахуванням воєнного травмування робити це в безпечний для себе та інших спосіб. Зважаючи на це, важливо пам'ятати, що вчитель не є істиною в останній інстанції.

Під час проведення медіаклубних занять для кращої ефективності варто забути, що ви вчитель/-ка. Важливо бути просто людиною, яка сприймає фільм чи інший медіапродукт, ділиться з дітьми та підлітками своїми почуттями, своїм досвідом, своїми переживаннями та думками. Це найбільш цінний ресурс, який може отримати дитина!

II **СТВОРЕННЯ МЕДІАПРОДУКТІВ РІЗНИХ ВИДІВ І ФОРМАТІВ** є другим ефективним шляхом розвитку МЕДІАТВОРЧОСТІ.

Арттерапевтичний ефект медіатворчості полягає в тому, що створення медіаконтенту сприяє зціленню завдяки **механізмам творчого самовираження**.

Усі: і діти, і дорослі - створюють та споживають продукти медіатворчості. Але особливо медіатворчість актуальна для підлітків та молоді, для яких світ медіа є рідним середовищем.



Що треба врахувати, на що звернути увагу

Завдяки звичності медіатворчості для багатьох людей в інформаційному світі знімаються бар'єри та страхи перед творчістю («я не вмюю малювати», «я не митець», «у мене не вийде»). Будь-хто може створити фото, відео, колаж чи навіть анімаційний фільм за допомогою лише смартфона.

Поширення продуктів медіатворчості в соціальних мережах дозволяє отримати емоційну підтримку, прийняття, визнання цінності та значущості, надає людині безмежні можливості для отримання підтримки друзів і навіть незнайомих людей через «уподобання» («лайки»).

Створення віртуальних груп на основі реальних дитячих колективів підтримує відчуття «Ми», приналежності до групи, створює можливості для обговорення питань, на які не вистачило часу в реальній групі, для обміну фотографіями, відео, мемами, інформацією з цікавих усім тем, стає основою реальної допомоги й навіть спільної медіатворчості.

Стабілізаційний вплив медіатворчості на учнів

РОЗВИТОК МЕДІАКОМПЕТЕНТНОСТІ В ПРОЦЕСІ МЕДІАТВОРЧОСТІ уможлиблює підвищення самооцінки, налагодження спілкування.

Низька самооцінка, емоційно несприятливе ставлення до себе ускладнюють сприйняття зворотного зв'язку, вмикають дію психологічних захисних механізмів.

Позитивна самооцінка знижує рівень психологічної загрози, зменшує опір, робить дитину/підлітка більш відкритою новій інформації та новому досвіду, і водночас більш захищеною від медіаманіпуляцій та медіатравмування. **Емоційна підтримка та творчість надають позитивного стабілізаційного впливу на самооцінку, підвищують ступінь самоповаги.**



РОЗГЛЯНЬМО прийоми та підходи до медіаторчості, які вчитель може застосовувати під час уроку та позаурочних заходів, включно з індивідуальною та груповою рефлексією медіаторчості й медіаспоживання в подоланні травми.



Практична робота

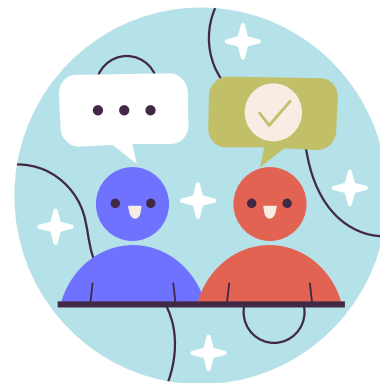
Вправа **ДИСКУСІЯ «МЕДІАТВОРЧІСТЬ ТА СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ»**

ОРГАНІЗУЙМО ДИСКУСІЮ щодо причин популярності медіаторчості в соціальних мережах.

СФОРМУЛЮЙМО ЗАПИТАННЯ для обговорення.

Також СФОРМУЛЮЙМО ТА ЗАПРОПОНУЙМО ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ ДИЛЕМИ – протилежні позиції для вибору.

ЗАПРОПОНУЙМО учням поміркувати над ЗАПИТАННЯМИ:



- **Що таке медіаторчність? Що таке творчий продукт? Що не є творчим продуктом?**
- **Які потреби людини задовольняє медіаторчність? Навіщо створювати світлин та відео й розміщувати їх в Instagram чи ТікТок?**
- **Які можливості надає медіаторчність?**

Коли починаєте з учнями діяльність з медіаторчності, важливо **ПОЯСНИТИ**, що будь-який вид творчості – це можливість опанувати негативний досвід, подолати наслідки медіатравмування, вийти з позиції жертви, у яку нас скеровує травматичний досвід, адже *якщо я творю – я сам/а ухвалюю рішення, я – головний/а*.

У такий спосіб ми можемо стимулювати мотивацію до медіаторчності в підлітків.

Ми можемо показати підліткам, що медіаторчність – це створення медіаконтенту, а отже – це й фото, і відео, і тексти, і будь-які різновиди блогерства, які допоможуть розкрити творчий потенціал, творити самим той світ, який є бажаним для нас.

Завдяки медіаторчності підліток може отримати підтримку друзів, знайти нове коло спілкування, задовольнити свої естетичні потреби та потреби в самовираженні й навіть... заробляти гроші.



ЗАПРОПОНУЙМО дітям/підліткам створити спільну групу (чат) у будь-якій соціальній мережі чи програмі-месенджері, де вони зможуть спільно створювати й обговорювати нові продукти медіатворчості. Такий чат може стати своєрідним медіаклубом за спільної участі учнів і вчителя/-ки.



Що треба врахувати, на що звернути увагу

Будуючи урок на основі медіатворчості, РОБІМО АКЦЕНТ саме на зцілювальних, а не дидактичних можливостях медіатворчості.

Ми з вами знаємо, що підлітки застосовують різноманітні месенджери частіше за дорослих. Ми, скоріше, зателефонуємо, а діти та підлітки – напишуть повідомлення.

З огляду на і враховуючи досвід використання соціальних мереж та різних інтернет-ресурсів у дітей та підлітків, важливо довести необхідність застосування медіатворчості, щоб збільшити усвідомленість перебування в інтернеті та зміцнити медіаімунітет до негативних інформаційних впливів.

РОЗГЛЯНЬМО вправи з медіатворчості, які сприяють налагодженню спілкування, підвищенню самооцінки та відкритості до нової інформації й досвіду, надають позитивного стабілізаційного впливу на ментальний стан учнів, а також розвивають креативність.

Одним із прикладів медіатворчості може бути **ФОТОГРАФІЯ**.

Ми сприймаємо світ через зображення, образи визначають соціальні та культурні компоненти соціального досвіду. А сьогоднішні діти/підлітки мають кліпове мислення – особливу організацію свого сприйняття реальності.

Через зображення підліток спілкується, знаходить своє місце в колективі, засвоює елементи культури, норм і цінностей, вивчає себе – відбуваються процеси соціалізації та формування групової ідентичності (із реальними чи віртуальними соціальними спільнотами), які актуальні для дітей підліткового віку.

Майже в кожній дитині зараз є смартфон. Отже, фотокамера завжди під рукою. Вправи можна давати в ігровій формі. Творчість та гра, як відомо з принципів травмапедагогіки, є основою відновлення після травмувальних подій.



Практична робота

Вправа «ФОТОВИКЛИК»

ЗАПРОПОНУЙТЕ учням щодня фотографувати й розміщувати нову світлину в спільному чаті чи групі в соціальних мережах та обговорювати:



- усе **кругле** (і завдання із зірочкою – пошукати трикутники);
- усі відтінки **червоного** (чи зеленого: свіжої зелені, салатовий, жовто-зелений тощо чи жовтий та помаранчевий);
- нова тема – **аромат**: фотографуємо все, що пахне (приємно чи ні);
- **волохате** й **пухнасте**: у процесі рухаємо чи гладимо ворсу/пушинки/волосинки (якщо їхній власник може вкусити – гладимо обережно), досліджуємо, порівнюємо відчуття, звіряємо їх зі своїми уявленнями про дотик до пухнастого;
- **відображення**: дивимося на дзеркальні, блискучі, глясові й мокрі поверхні та фотографуємо те, що в них відображається (слідкувати, щоб відображення телефона не закривало кадр);
- усе, що пов'язане з **асоціаціями, спогадами та мріями** про море, озеро, ліс, гриби, луг тощо (можна вибрати будь-який об'єкт природи);
- **смачну їжу (несмачну 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!



Що треба врахувати, на що звернути увагу

Такі завдання не лише розважають підлітків і дозволяють їм відволіктися від жахливої реальності війни, а й навчають їх спостережливості, нададуть можливість експериментувати, набувати досвіду фотографування різних форм, фактур, кольорів.

Хто знає, може, хтось із ваших учнів у майбутньому стане відомим фотографом? Крім того, дитина вчиться бачити незвичне, прекрасне у звичайних речах, вивчає світ навколо й опановує вміння передавати свої враження іншим.

.....

Загалом **ВПРАВИ З ФОТОГРАФІЯМИ** є ефективними для подолання наслідків медіатравмування. Творчі завдання з використанням зображень передбачають посилення креативності й оригінальності, стимулюють спілкування, що працює як протидія ізольованості та травмі. Ці вправи містять значну психологічну компоненту, вбудовані у формат позакласної роботи та потребують додаткової психологічної підготовки. Разом із тим наводимо їх тут, щоби збагатити арсенал медіапедагога.

Процес створення світлин може допомогти в подоланні наслідків медіатравматизації, бо будь-які завдання «створення прекрасного» дають дитині/підлітку змогу відновитися після перегляду травмувальних медіаповідомлень. **Важливим є сам процес творення на противагу руйнуванню.**

Ресурсні можливості фото

Власна творчість дітей/підлітків – це те, що **повертає їм відчуття вибору** (що сфотографувати, який ракурс, план зображення). Це дозволяє вийти з позиції жертви обставин у **позицію активного творця** свого життя, надає **РЕСУРСИ й ВІРУ У ВЛАСНІ МОЖЛИВОСТІ**.

Для розвитку медіаторчості також можна використати **СЕЛФІ** як вправу для розвитку самопізнання та емоційної саморегуляції.

Селфі як інструмент самопізнання

СЕЛФІ – автофотопортрет – це повідомлення самому собі від самого себе.

Дитина/підліток завдяки селфі може дослідити себе, коли її/його ніхто не бачить, не оцінює, не контролює. Саме тому селфі розвивають необхідні вміння самосприйняття, саморозвитку, самостереження, визначення сильних та слабких сторін особистісного потенціалу.

Селфі відображає саме прагнення людини побачити себе збоку – так, як бачать інші. Тобто під час селфі підліток є одночасно і творцем, і об'єктом фотографування, і стороннім спостерігачем творчого продукту.

Кожне селфі має певний посыл, люди використовують селфі, щоб розповісти про різні речі, свої переживання. Завдяки селфі людина реалізовує свою потребу в кращому розумінні себе у візуальному аспекті; розглядаючи свої селфі та вирішуючи, яке з них опублікувати, ми вивчаємо себе.

Це й про самопрезентацію, створення власного образу, і про комунікацію – встановлення та підтримку соціальних зв'язків. Також це про розуміння власних емоцій, самопізнання та про можливість отримати підтримку друзів.

Селфі в непривабливому вигляді (без макіяжу, утомленим, зі сплутаним волоссям чи з гримасою на обличчі) також мають певний сенс.

Мотивами таких селфі можуть бути, наприклад, 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 відображає зовнішність, 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.

Селфі підходять саме для підлітків, тому що в цьому віці людина вивчає образ «Я» і формує «Я-концепцію». У молодому віці більшість селфі відображають саме особливості зовнішності – одяг, макіяж, зачіску. Селфі надають можливість молодій людині експериментувати та отримувати зворотний зв'язок від своїх однолітків.

Також для молоді важливо відчувати свою приналежність до певних соціальних груп, із якими є спільні цінності. Селфі під час різних видів діяльності: занять спортом, приготування їжі, творчості тощо дозволять підлітку знайти нових друзів, із якими його об'єднує однаковий спосіб життя та інтереси.

Вправи з використання селфі допомагають визначити й регулювати самопрезентацію, а також стимулюють спілкування. Такі вправи можна застосовувати в позакласній роботі.



Вправа «**РОБИМО ОСОБЛИВІ СЕЛФІ**»

ЗАПРОПОНУЙМО учням такі вправи:



- **Робити селфі впродовж тижня щодня в різних емоційних станах і записувати свої емоції.**

Використовуємо це завдання для дослідження проявів власних емоцій. Виконання завдання буде сприяти розвитку в підлітка емоційного інтелекту, уміння виражати за допомогою міміки свої емоції та розпізнавати емоції інших людей.

- **Робити селфі впродовж місяця, коли відчуваєш себе щасливим, задоволеним, радісним.**

Це допоможе вивченню образу «Я», виявленню ресурсних моментів життя та їх усвідомлення.

- **Зроби селфі, уявивши себе в ролі музиканта, додавши опис того, у якому стилі музика, яку ти уявно граєш (рок, блюз, джаз, кантрі), яку саме композицію, із яким змістом.**

Таке завдання, по-перше, звертає учнів до музики як до ресурсу, а по-друге, дозволяє «погратися» та поринути у світ фантазій. І все це на основі реальних дій: підібрати відповідний одяг, тло й закарбувати це в селфі.

- **Створити селфі за принципом «Якби я був ..., я б мав такий вигляд» (Якби я був гордим за..., Якби я був зверхнім..., Якби я був щасливим..., Якби я був інопланетянином...).**

Тут ми пропонуємо підлітку не лише приміряти незвичні ролі, а й можемо допомогти краще пізнати себе.



Що треба врахувати, на що звернути увагу

Кожне з цих завдань МОЖНА ЗАСТОСОВУВАТИ один раз як окрему вправу, а також можна поєднувати серію завдань послідовно або одночасно. Важливим також є формат обговорення з підлітками результатів таких завдань.

ПОЯСНІТЬ учням мету кожного завдання, аби вони розуміли значущість своїх дій і могли більш усвідомлено виконувати різні елементи завдання.



Вправа «РОЗПОВІДАЄМО ФОТОІСТОРІЇ»

Також у позакласні години можна створювати короткі розповіді за фотографіями.



Варіант 1

Для такої творчої взаємодії ви МОЖЕТЕ СТВОРИТИ набір фотографій із різною тематикою – фотопортрети, групові портрети, репортажні світлини з якихось подій, пейзажі тощо.

ЗАПРОПОНУЙТЕ учням розповісти історію за наданими фото: що було до зображених подій, що буде далі, як почувають себе зображені на світлині люди, про що мріють, де працюють тощо. Це стимулює творчу активність підлітка.

Крім позакласної роботи, такий формат медіаторчості можна інтегрувати в урок на будь-яку тему.

Важливо!

У виборі фото й моделюванні сюжетів за фото враховуйте стан учнів, із якими ви плануєте виконання цього творчого завдання, щоб теми обговорення не стали тригерними та не викликали флешбеків.

Варіант 2

ЗАПРОПОНУЙТЕ учням варіанти творчих завдань, у яких скомбінуйте створення фото та текстів-описів чи історій до фото.

- **Створити фотографії будинків**, архітектура яких вам подобається. Це завдання може бути помічним у випадках, коли травмувальним стало зображення зруйнованих міст.
- **Фотографувати квіти та рослини**: можна зробити колекцію світлин квітів або ж спостерігати за однією рослиною кілька тижнів чи місяців, створюючи її «фотопортрети» та історії. Зображення будь-якої рослини є символом продовження життя, розвитку, зростання, відтак має відновлювальний ефект.
- **Фотографувати комах чи мурах**. Це розвиває в дітей/підлітків спостережливість. Життя комах також є символом продовження життя.



До того ж можна запропонувати дітям зробити відео за темою «Із життя комах» і придумати до цього відео історію чи казку.

- **Створити колаж** чи асамбляж, плакат, ілюстровану фотографіями книжку, інсталяцію видрукованих світлин у просторі. Презентувати свою творчість із текстовим супроводом.
- Завдання твору на будь-яку тему можна доповнити завданням для учнів **проілюструвати цей твір** своїми фотографіями.
- **Створити літературний твір** на теми, які привернули увагу учнів у фотографіях: створення історій, мінісценаріїв, есе на основі фотографій. Тут учителям не потрібно пропонувати дітям/підліткам готові фотозображення, важливо, на що саме звертають увагу вони.

Загалом не тільки створення, а й перегляд фотографій також має великий творчий потенціал і надає багато можливостей: актуалізувати спогади, віднайти подібності та відмінності в образах власного «Я», емоційно налаштуватися на реальність, отримати ресурси з минулого.



Що треба врахувати, на що звернути увагу

Водночас учителю завжди **ВАЖЛИВО ВРАХОВУВАТИ**, що це може стати тригером для актуалізації спогадів, пов'язаних із травмувальною подією.

Важливо!

У часи війни та повоєнного відновлення маємо дуже **обережно ставитися до завдань із фотографіями!**

Завдання принести фотографії домашнього улюбленця можуть викликати важкі спогади про собаку чи кішку, яка втекла під час евакуації чи підірвалася на міні. Завдання зі світлинами будь-яких частин будинку, квартири будуть травмувальними для тих дітей, чиї будинки були зруйновані, чи хто мав вимушено покинути рідну домівку. Навіть створення дерева роду з фотозображеннями близьких – завдання, яке зазвичай є дуже ресурсним для дитини чи підлітка – може стати болючою темою, якщо хтось із родичів загинув під час війни.



МЕМОТВОРЧИСТЬ є ще одним популярним різновидом медіаторчості, тому й важлива роль інтернет-мемів у подоланні наслідків воєнного травмування.

Творчий характер інтернет-мемів

МЕМ визначають як одиницю культурної інформації, есенцію культурного досвіду, що виражена в короткій формі.

ІНТЕРНЕТ-МЕМ завжди є результатом спільної творчості, тому що розміщене в інтернеті авторське зображення стає мемом лише за умови його вірусного поширення. Інтернет-мем є поширеним засобом комунікації: головне значення має популярність і застосування його як способу комунікації.

Дослідники поділяють інтернет-меми на такі **різновиди**:

- текстові;
- меми-зображення;
- відеомеми;
- креолізовані меми, що містять текстову та візуальну частини.



Навчальна інформація

У 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 інших. Це – нова форма «економії сприйняття» чи «економії мислення». Можна розглядати меми як слова метамови. Вони виявляють глибинні способи мислення та впливають на поведінку й вибір людей.

Емоційна забарвленість мемів є чинником бажання їх тиражувати: якщо зображення не викликає почуттів, у людини не виникає потреби його поширити.

Крім того, меми є індикатором «свій/чужий».

Спрощена форма мемів, яка є найбільш ефективною в процесі комунікації містить великий обсяг важливої та зрозумілої всім інформації. Саме тому мемотворчість стає засобом подолання наслідків травмування. За допомогою мемів ми говоримо про свої почуття, а поширюючи меми, ділимося цими почуттями з іншими.

І в умовах війни та перенавантаження негативними новинами, а також в умовах переживання важких почуттів кожного/кожної в нашій країні, застосування мемів набуває нових значень.



Що треба врахувати, на що звернути увагу

Найважливішим у застосуванні мемовтворчості для гармонізації емоційного стану підлітків є **творчий підхід самого педагога**, адже поле застосування мемів у освітньому процесі досить широке. Їх можна застосовувати як для навчання, так і для опанування певних психологічних станів, саморегуляції тощо.

Мемовтворчість 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 – чудовий спосіб додати гумору під час уроків, а це своєю чергою позитивно впливає на побудову стосунків як учителя з учнями, так і учнів між собою.

Застосування мемовтворчості в наш інформаційний час – безпрограшна гра! Дещо спрощені зображення з короткими текстами – меми – дозволяють учням виразити складні почуття, які виникають в умовах війни, та відреагувати на них, покращити емоційний стан, підвищити стресостійкість. А також меми дозволяють учителям долучити дітей/підлітків із деокупованих територій до створеного спільного інформаційного простору, надати їм взаємопідтримку, запобігти в такий спосіб медіацькуванню в дитячому середовищі, визначити наявні проблеми в медіаспоживанні підлітків (шкідливий контент, перенавантаження інформацією, уникання певних інформаційних тем тощо). І, звісно, окремої уваги потребує вплив гумористичного характеру частини мемів на емоційний стан дітей. Гумор підвищує настрій, а отже – посилює стійкість і пружність.

Важливо!

Не намагайтеся оцінювати меми, створені підлітками. Те, що відгукується вам, не обов'язково є актуальним для підлітків.

І вони самі отримують зворотний зв'язок, поширивши своє зображення в будь-якій мережі.



Вправа «СТВОРЮЄМО МЕМИ»

РОЗГЛЯНЬМО декілька прикладів вправ із використанням роботи з мемами.

- **Вправа зі створення тематичних мемів, пов'язаних з актуальними подіями.**



Якщо ви бачите, що якась подія зачепила почуття дітей, вони стали більш агресивними чи апатичними, ви можете запропонувати їм створити мем, пов'язаний з цією подією.

Наприклад, у районі, де ви проживаєте, почалися відключення світла, які сьогодні є частим явищем в Україні через російські терористичні атаки.

Звісно, поки є світло за графіком, дорослим треба встигнути зробити купу справ (приготувати їжу, прибрати), а вчителям – ще й провести уроки, перевірити домашні завдання.

Але дійсно важливо в цей період **спочатку стабілізувати емоційний стан дітей чи підлітків.**

ЗАПИТАЙТЕ їх:

- *Що вони відчувають у години, коли немає світла? Чим займаються?*
- *Темно... Це як відчувається?*
- *А яка картинка підійде до темряви?*

Запропонуйте здобувачам/здобувачкам освіти пошукати зображення в інтернеті, яке найбільш підходить під цю тему. Запитайте, які слова «просяться» до цієї картинки? Нехай підлітки обмінюються створеними мемами в чаті їхнього класу, коментують, позначають свої реакції на мемів інших.

Або інший приклад.

Якась публічна особа (політик, спортсмен чи актор) сказала щось образливе на адресу українців, що викликало в усіх обурення. Діти це обговорюють між собою.

ЗАПИТАЙТЕ їх:

- *На яку тварину схожа ця особа?*
- *Що можна було б їй відповісти на її слова?*



Нехай підлітки виражають свій гнів та обурення в мемах. Крім того, це допоможе виховати дітей соціально активними, упевненими, творчими особистостями, навчить відстоювати свої права й брати на себе відповідальність.

- **Вправа зі створення мемів із запропонованих добірок підписів та наборів світлин.**

Перед застосування цієї вправи необхідно провести підготовчу роботу.

Учителю НЕОБХІДНО ЗАЗДАЛЕГІДЬ ЗНАЙТИ кілька картинок в інтернеті (вибирайте з нейтральної теми – природа, погодні явища) і кілька фраз, які можуть разом із картинками стати мемами («великий збір на дрони», «я, коли раптово вимкнули світло» тощо). Треба як мінімум 10-15 картинок і 15-20 фраз.

Коли підлітки створять мему, ЗАПРОПОНУЙТЕ ЇМ АРГУМЕНТУВАТИ власне бачення:

- Чому ця картинка підходить під цю фразу?
- Яка картинка ще підійде? Чому?

Обговорення аргументацій щодо мемів – цінний складник цієї вправи, який сприяє реагуванню через зовнішній предмет.

ЗАПРОПОНУЙТЕ дітям/підліткам створити спільну групу (чат) у будь-якій соціальній мережі чи програмі-месенджері для поширення та обговорення продуктів медіаторчості.

- **Вправа з добирання картинки під певні почуття чи створення нових слів.**

Робота з почуттями дітей та підлітків буде дуже корисною як для виявлення затиснутих почуттів, так і для розвитку емоційного інтелекту.

Якщо причиною травмування є медіаінформація, то в нас замало засобів виразити ці емоції.

Ми щось побачили чи почули, сумуємо чи гніваємося, збентежені чи злякалися. Кому ми можемо адресувати наш біль чи гнів? Мему стають в пригоді для швидкої саморегуляції.

ЗАПИТАЙТЕ УЧНІВ:

- На що схожі ваші почуття?
- Ніби що сталося? Ніби що я зробив? Наприклад, ніби я розвантажив вагон гуманітарної допомоги або ніби я одночасно сплю й кудись біжу.



Нехай учні підбирають до свого стану зображення на теренах інтернету. А ще краще – СТВОРИТИ СВОЮ СВІТЛИНУ для майбутнього мему!

Коли ви пропонуєте дітям працювати з мемами, ви даєте їм можливість самим впоратися з важкими станами.

Ви не рятуєте їх, а даєте їм уміння впливати самостійно, чим **посилюєте їхню психологічну стійкість і пружність**.

Ми запропонували деякі вправи медіаторчості, які можуть зацікавити учнів.

Докладніше з інформацією, вправами й підходами щодо стабілізації емоційного стану учнів через медіаторчості можна ознайомитись у **практичному модулі до посібника**. Матеріали можна інтегрувати в урочний і позаурочний освітній процес.

Обидва компоненти медіаторчості: творче сприйняття та створення медіапродуктів – посилені застосуванням **РЕФЛЕКСИВНИХ ПРАКТИК**.

Як ми переконалися, вивчаючи способи самопомоги в подоланні медіатравматизації, – **чим краще ми розуміємо себе, тим більш потужною є наша стійкість**.

Рефлексивні процеси забезпечують розуміння себе. Групова рефлексія дає можливість розуміти себе в контексті розуміння інших, нас у контексті взаємодії «ми й вони».



Обговорюємо ситуацію

Ключовим моментом здійснення рефлексії є правильно сформульовані ключові запитання.

У СИТУАЦІЇ ГРУПОВОЇ РЕФЛЕКСІЇ одним із найважливіших є ЗАПИТАННЯ НА РОЗУМІННЯ.

Воно має чітко вибудований формат та повинно мати два компоненти: має бути закритим та починатися з «*Чи правильно я розумію, що..?*».

ПРОПОНУЄМО застосовувати такі запитання та правила щодо їхнього формулювання.

- *Чи правильно я тебе зрозумів/-ла, що ти стверджуєш (сказав/-ла, мав/-ла на увазі) таке... (повтор, перифраз сказаного партнером по діалогу).*
- *Запитання має бути сформульовано як «закрите» – тобто таке, що потребує підтвердження «так» або «ні».*

НАПРИКЛАД, *чи правильно я розумію, що ти зараз відчуваєш сум.*



Що треба врахувати, на що звернути увагу

- Запитання на розуміння є особливо важливим у тих ситуаціях, коли є не тільки нерозуміння сказаного, а й незгода з висловленим. Відповідь на сформульоване запитання щодо розуміння прояснює позицію.
- Варто поставити запитання саме так, щоб переконатися, що партнер має саме іншу позицію. Якщо ж на питання буде відповідь «ні», то незгоди фактично немає, бо була похибка сприймання.
- Організація рефлексивного процесу – це організація мислення, спрямованого на розуміння самих себе, свого досвіду.
- Для освітнього середовища найбільш важливими запитаннями є ті, що фіксують розвиток:
 - *Що нового ти помітив сьогодні у своїх емоціях? – знаннях? – стосунках? – досвіді?*

Рефлексивні практики можуть бути ефективно застосовані до медіаспоживання.

Рефлексивні медіапрактики, як і рефлексивні процедури в офлайн-спілкуванні, дають можливість синхронізувати рефлексивні процеси, створити умови для організованого здійснення різними людьми рефлексивних функцій, що посилює ефект від спільно здійсненої рефлексії.

Рефлексивні медіапрактики

У часи, коли сильні й тривалі емоції виснажують і пригнічують когнітивні ресурси людини, медіа можуть стати майданчиком для спілкування з іншими й самим собою для повернення собі себе самого й посилення тим самим впливу на своє життя в умовах складного світу війни та повоєнного відновлення.

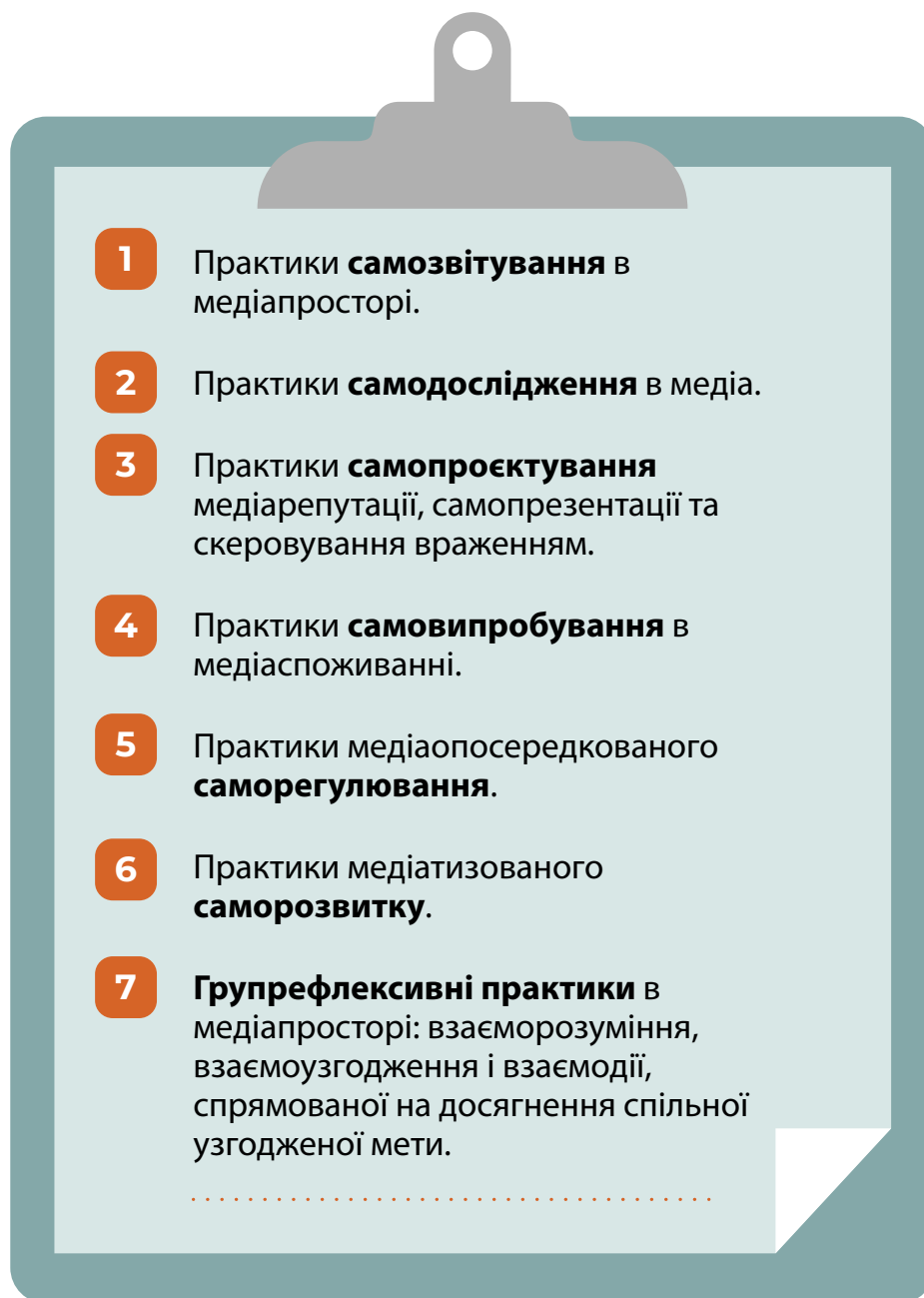
Для цього варто використовувати медіапрактики – щоденно здійснювані **РУТИННІ ВЗАЄМОДІЇ З ІНФОРМАЦІЙНИМ ПРОСТОРОМ.**

Рефлексивні медіапрактики можуть бути застосованими дорослими самотійно, а учні потребують підтримки вчителів і батьків у виробленні звичок здорового медіаспоживання, здоров'язберезувального стилю взаємодії з медіа.




ЯК ЗАСТОСУВАТИ РЕФЛЕКСИВНІ МЕДІАПРАКТИКИ В РОБОТІ З УЧНЯМИ?

ОЗНАЙОМТЕСЬ із **7 основними рефлексивними медіапрактиками**, які може щоденно використовувати сучасна людина для посилення своїх когнітивних ресурсів (за класифікацією професорки Любові Найдьонові).



ЗАПРОПОНУЙТЕ практичні завдання для учнів чи вправи для виконання, які впроваджують вказані медіапрактики.




➔ НАПРИКЛАД, практики самозвітування в медіапросторі можна втілити, якщо порадити учням ведення щоденника, блогу, відеощоденника – влогу, який в інформаційному просторі представляє події, що відбулися у власному житті.

.....

СКЛАДІТЬ власний список таких завдань чи вправ.

СКОРИСТАЙТЕСЯ прикладами, наведеними далі, й продовжіть доповнювати цей перелік.

УРАХУЙТЕ, що з більш детальними рекомендаціями щодо запитань рефлексії та рефлексивних медіапрактик можна ознайомитись у **практичному модулі до посібника**.



Практики
самозвітування в
медіапросторі

.....

Ведення медіащоденників, блогів,
влогів.

Практики
самодослідження в
медіа

.....

Завдання з пошуку інформації про себе;
усвідомлення нового про себе (про
свої знання, емоції, стосунки, досвід)
та узагальнення цього досвіду в різні
способи.

.....



Практики
самопроєктування
медіарепутації,
самопрезентації та
керування враженнями

Завдання з продумування різних варіантів розвитку подій в інформаційному просторі; мисленнєве програвання певних ситуацій із різних рольових позицій взаємодії (наприклад уявлення про реакції інших на мою інформаційну поведінку); складання планів щодо інформаційної поведінки в контексті планування свого життя поточного й на певний період.

Практики
самовипробування в
медіаспоживанні

Організація медіапауз, інформаційного детоксу час від часу; створення ситуацій для перевірки власної медіаповедінки, дієвості інформаційних фільтрів, меж власної інформаційної бульбашки.

Практики
медіаопосередкованого
саморегулювання

Вправи з усвідомлення та контролю емоційних станів у процесі взаємодії з медіа, ідентифікації та керування емоціями під час споживання інформації; із контролю часу й планування медіаспоживання; із визначення межі прийнятності медіаконтенту (медіамембрани) та рівня наповненості енергією за ознаками медіаповедінки (заряд внутрішньої батарейки).

Практики медіатизованого
саморозвитку

Завдання з взаємодії зі штучним інтелектом для тренування своїх психічних властивостей (пам'яті, уваги, фантазії, мислення); дистанційна взаємодія з психологічними сервісами, самонавчання та розвиток власних соціальних умінь і стосунків.

Групорефлексивні практики

Групорефлексивні практики взаємодії в соціальних медіа можуть бути спрямовані не лише на себе як індивідуального суб'єкта, але й на рефлексування іншого суб'єкта, підтримку його рефлексивних процесів. До групорефлексивних практик у медіапросторі можна віднести взаєморозуміння (побудову спільного бачення, об'єднання картин світу), взаємоузгодження (інтересів і цінностей, цілі), взаємодію (визначення способу, розподілу функцій, послідовності дій тощо), спрямовану на досягнення спільної узгодженої мети.

Рефлексивні медіапрактики в освіті особливо актуальні під час війни, травмувальний вплив якої пригнічує когнітивні функції та породжує дефіцити пізнавального розвитку учнів, що потребує компенсації. Посилена рефлексивна та медіапсихологічна підготовка вчителя здатні стати ресурсом модернізації освіти й відновлення країни.



Висновки

Медіаторчість є потужним інструментом травмозцілювальної педагогіки та ефективним способом долання та превенції медіатравми.

Підтримувальні та підсилювальні практики медіаторчості в класному та позакласному просторі гармонізують учнів, адже є проявом творчої реалізації особистості у сфері медіа.

На виконання цих завдань працюють обидва компоненти медіаторчості – розвиток **творчого сприйняття медіапродуктів** (інтерпретації, переосмислення й створення нових образів і смислів) і процес **створення медіатекстів** різних типів і жанрів.

Медіаторчість **надає підліткам великі можливості та ресурси для підсилення:**

- має позитивний стабілізаційний вплив на самооцінку, підвищує ступінь самоповаги;
- дозволяє отримати емоційну підтримку, прийняття, визнання цінності та значущості, надає можливості для отримання підтримки інших, налагоджує спілкування;
- робить підлітків більш відкритими новій інформації та новому досвіду й водночас більш захищеними від медіаманіпуляцій та медіатравмування.

Медіаторчість як компонент травмозцілювальної педагогіки сприяє розвитку середовища, яке є чутливим до стану учнів, **посилює їхню психологічну стійкість і стабілізує внутрішні ресурси.**



Матеріали, годатково рекомендовані до використання

Додатково радимо ознайомитися з **практичним модулем до посібника**, а також із рекомендаціями педагогів і психологів:

- Вознесенська О.Л. Медіаторчість та блогерство як інноваційні психологічні засоби розвитку медіакультури дітей та підлітків. / Інноваційні психологічні засоби розвитку медіаосвіти в умовах екстремальної дистанційності війни. Методичний посібник. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології, 2022. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi75/0055475.pdf>
- Голубєва О. Анімаційна студія у навчальному закладі. К. : Шкільний світ, 2012. 93 с. : рис. – (Бібліотека «Шкільного світу»). URL: <http://mediaosvita.org.ua/book/animatsijna-studiya-u-navchalnomu-zakl/>
- Найдьонова Л.А., Умеренкова Н.Ф., Вознесенська О.Л., Чаплінська Ю.С., Дятел Н.Л. Інноваційні психологічні засоби розвитку медіаосвіти в умовах екстремальної дистанційності війни. Методичний посібник. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології, 2022. URL: <https://mediaosvita.org.ua/book/innovatsiini-psyhologichni-zasoby-rozvitku-mediaosvity-v-umovah-extremalnoi-dystanciiinosti-viiny/>



КРОК 7. ПОРАДИ ЩОДО ЗДОРОВОГО МЕДІАСПОЖИВАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Підсумовуючи пройдені разом кроки, пропонуємо вісім важливих порад вчителям задля здорового медіаспоживання під час війни.



1. Бережіть себе від медіатравми

- Будьте уважними до своїх станів під час споживання медіаконтенту, особливо перегляду відео. Практикуйте рефлексію самодослідження: чим більше ми себе знаємо, тим краще керуємо своїм медіаспоживанням і перетворюємо його зі шкідливих для здоров'я практик у здоров'язбережувальні.
- Визначте для себе свою персональну межу прийнятності для медіаповідомлень (*про що дивлюся, читаю, а про що – ні, бо зараз це для мене неприйнятно*), дотримуйтеся цих критеріїв і переглядайте їх час від часу.
- Пам'ятайте, що найбільш травмувальними є медіаповідомлення з високою реалістичністю, що викликають відчуття присутності. Музичний чи звуковий супровід, крупні плани та інші спеціальні медіаефекти посилюють це враження і можуть посилювати травматизацію.
- Аналіз технік медійного впливу допоможе захиститися від медіатравми.
- Не піддавайтесь ілюзії провини. Пам'ятайте, що в тому, що ви не додивилися якийсь сюжет, немає вашої вини перед тими, про кого сюжет, перегляд не здатен їм допомогти, допомагають інші практичні дії, до яких нас підштовхує співчуття. Так само вміння цінувати моменти радості не робить нас винними за події війни.
- Ефективним способом протистояння медіатравмуванню є соціальна взаємодія і взаємопідтримка. Допомагайте своїм учням в опануванні інструментів протидії медіатравмі.



2. Оцінюйте вплив інформації на свій емоційний стан та керуйте емоціями

- Періодично перевіряйте власний емоційний стан, пам'ятайте, що, називаючи свої емоції, ми вчимося ними керувати!
- Зважайте, що вплив подій війни та інформації про війну на психоемоційний стан українців є суттєвим і переважно негативним, але спектр емоцій є доволі широким. Це дає можливість рухатися в межах цього спектру, регулювати власні емоції, зокрема викликані споживанням інформації. І так підтримувати здоров'я та активну життєдіяльність, враховуючи, що стан учителя/-ки безпосередньо впливає на учнів.
- Для запобігання занурення в негативну інформацію і укорінення негативних емоцій в тілі з наслідками для здоров'я практикуйте «перемикання каналів» не тільки медіаспоживання, а й видів діяльності загалом.
- Радьте практики емоційного балансу своїм учням!
- Запобігайте застряганню в токсичних психоемоційних станах безпорадності, безнадії, розгубленості та відчаю – особисто й у взаємодії з учнями. Пам'ятайте, що всі педагогічні дії, які можуть викликати в учнів посилення таких станів, варто не використовувати та видалити зі своїх валізок педагогічних інструментів.
- Практикуйте зцілювальні психоемоційні стани – емоції, що варто всіляко підтримувати. Пам'ятайте, що відчуття здивування новому й переживання радості від розуміння чогось, стан готовності й самоефективності, а також вдячність є найбільш ресурсними станами, які варто підтримувати в собі та учнях. Давайте учням простір і час, щоб відчути ці стани й насолодитися ними.
- Опануйте інструменти, які дозволяють не піддаватися паніці. Ухвалюйте важливі рішення у стані спокою. Робіть емоційні паузи для самозаспокоєння й особливо перед поширенням інформації.
- Застосовуйте «валізку емоційної самодопомоги» у споживанні медіаконтенту, контролюйте власні емоції, що виникають під впливом інформації.
- Регулюйте емоції та психоемоційні стани в бік збільшення кількості дій, що привносять добрі емоції. Ураховуйте це й у взаємодії з медіа.
- Пам'ятайте, що пульт керування у ваших руках!



3. Ураховуйте, що час – мірило здорового медіаспоживання

- Опануйте інструменти протидії інформаційному перенавантаженню. Пам'ятайте, що в житті має бути баланс між роботою і приватним життям, між екранними медіапрактиками і живим спілкуванням, зокрема з природою.
- Практикуйте контроль часу медіаспоживання. Аналізуйте власне інформаційне поле і стиль медіаповедінки, переходьте до регуляції, до того, щоб самостійно й свідомо ухвалювати рішення про те, скільки часу маєте витратити на взаємодію з медіа, із якою метою ви це робите, яку саме інформацію та навіщо споживаєте, прогнозувати, як це вплине на ваш психоемоційний стан і здоров'я.
- Керуйте своїм бюджетом часу. Уникайте тривожних вирів інформації та хаотичного медіаспоживання, не «прилипайте» до екрана, практикуйте медіапаузи для розвантаження.



4. Плануйте власне медіаспоживання, як плануєте інші види діяльності

- Зважайте, що пасивне медіаспоживання робить вас більш вразливими до медіатравмування, водночас аналіз власної медіаповедінки та самоконтроль визначають перехід до більш активних рівнів і дозволяють захистити себе більш ефективно.
- Застосовуйте планування як резерв підвищення активності у сфері усвідомленого медіаспоживання та саморегуляції.
- Практикуйте планування медіаспоживання як уміння визначити індивідуальний баланс часу, джерел інформації, видів контенту, різних жанрів медіапродукції та емоційного впливу на вас із боку медіа.
- Пам'ятайте, що ігнорування новин не є виходом, а свідоме планування вашої взаємодії з медіа сприяє тому, що медіаспоживання може стати ресурсним!



5. Використовуйте перевірені джерела інформації для ухвалення рішень

- Канали інформації важливі, фільтруйте їх, для того щоб шкідлива інформація не вводила вас в оману й панічні стани. Відділяйте факти від оцінних суджень та інтерпретацій.
- Подбайте, щоб серед ваших звичних джерел інформації були офіційні джерела, у яких можна визначити, хто відповідає за достовірність повідомлення. Якщо ви користуєтеся соціальними мережами, зважайте на те, що анонімні Telegram-канали не відповідальні за свої повідомлення.
- Ураховуйте в медіаспоживанні тенденцію телеграмізації, яку експерти вважають небезпечною через засилля неперевіреної та фейкової інформації, відсутність правил і стандартів у її поширенні в неконтрольованому просторі Telegram. Це призводить споживачів інформації до ускладнень в орієнтирах серед хаосу повідомлень, дезінформації та підробок, до зараження негативними емоціями, зростання тривожності та виснаження.
- Оцінюйте час від часу, чи не змінилася якість ваших звичних джерел інформації. Пам'ятайте, що чим більш відповідальне рішення нам потрібно ухвалити, тим на більш достовірну й перевірену інформацію ми маємо спиратися.



6. Приєднуйтеся до тих медіахвиль, що вас посилюють

- Знаходьте медіапрактики, які емоційно та ціннісно збагачують вас, підсилюють, а не заподіюють шкоду. Доєднуйтеся саме до таких медіахвиль.
- Поширюйте практики збалансованості також і на різні жанри та види медіа. Поєднуйте у споживанні різні види медіаповідомлень – не тільки новини, але й аналітику, публіцистику, просвітницькі програми, розважальний контент.
- Водночас будьте уважними до походження і змісту всіх медійних жанрів. Зважайте на те, що розважальний контент може містити приховані пропагандистські меседжі та ворожі наративи. Умійте їх розпізнати й не піддаватися шкідливим впливам.
- Вибираючи медіаконтент, збалансуйте його за тим, які цінності він просуває, на яких світоглядних засадах базується. Знаходьте медіаконтент, який підсилить ваші найбільш ресурсні стани: долученість до спільних цінностей, гордість, удячність, радість пізнання, гідність.
- Будьте інформаційно пильними. У медіаштурмі орієнтуйтеся на світло маяків якісних медіа.



7. Практикуйте медіатворчість

- Пам'ятайте: медіатворчість – один із ефективних засобів попередження й подолання психотравмування, а також джерело поповнення внутрішнього ресурсу.
- Ураховуйте у своїх педагогічних практиках, що створення медіаконтенту і його креативне сприймання допоможе досягти зцілення і зростання завдяки задіяним механізмам творчого самовираження.
- Підтримуйте медіатворчість учнів, оскільки творчі практики підвищують їхню самооцінку та ступінь самоповаги, налагоджують спілкування. Світ медіатворчості є рідним середовищем для підлітків та молоді, тож медіатворчість є ефективним засобом подолання наслідків психотравмування.

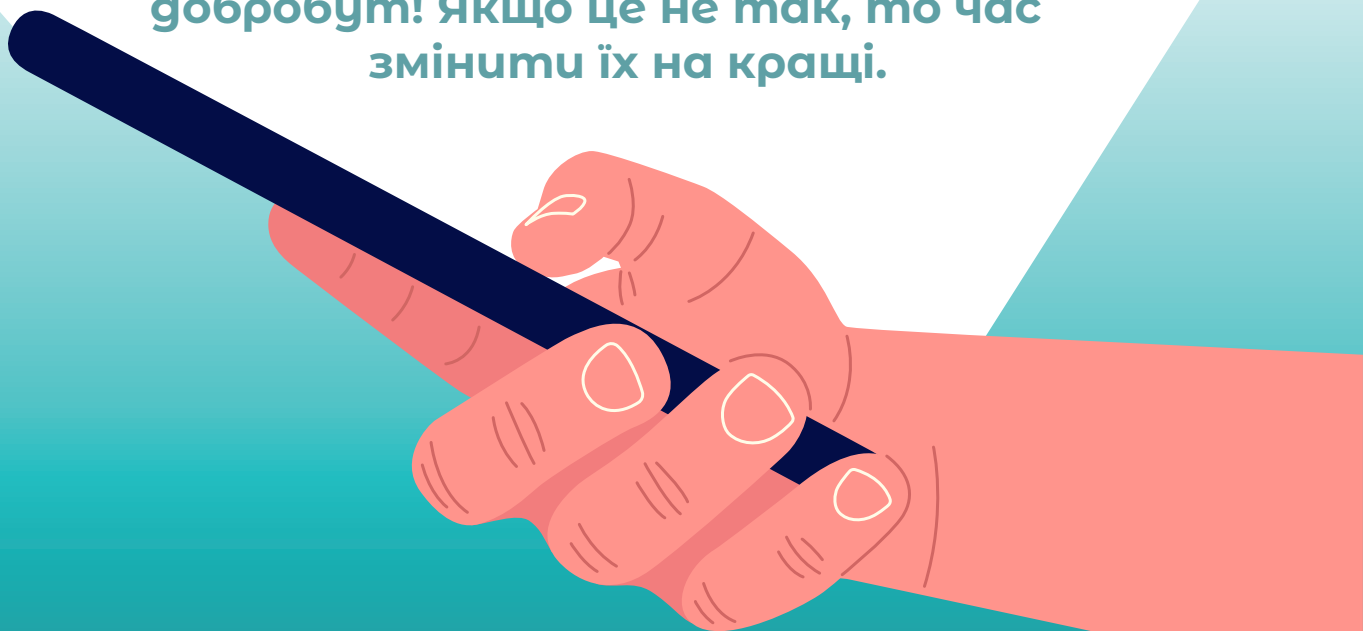


8. Формуйте культуру здорового медіаспоживання навколо себе

- Практикуйте основи здорового медіаспоживання й допомагайте в цьому іншим.
- Поширюйте практики безпечної взаємодії з медіа, тактики захисту від шкідливих медіавпливів і поради з використання медіаспоживання як ресурсу для свого підсилення.
- Пам'ятайте: активне здорове медіаспоживання також спрямоване на підтримку посттравматичного зростання. Медіаосвіта, побудована за такою формулою, допомагає набути стійкості та пружності (здатності швидко оговтатися, навіть якщо стійкість втрачено на якийсь час), дає нові можливості для подальшого особистісного зростання, сприяє формуванню позитивної ідентичності в підлітків.
- Відповідально ставтеся до поширення інформації, надавайте приклад для інших.
- Власним прикладом «заражайте» й заряджайте, поширюйте цінність здорового медіаспоживання у своєму середовищі – учнівському й педагогічному, а також серед рідних і друзів.

ПАМ'ЯТАЙТЕ:

Наші медіапрактики мають покращувати наше здоров'я і психологічний добробут! Якщо це не так, то час змінити їх на кращі.



Шановні читачі!

Дякуємо вам за вашу активну долученість до теми здорового медіаспоживання та увагу до посібника «7 кроків до здорового медіаспоживання під час війни», розробленого в межах проєкту IREX «Вивчай та розрізняй: інфомедійна грамотність в освіті».

Нам важливо, щоб цей посібник став практичним інструментом у вашій роботі та повсякденному житті, й ваш відгук є дуже важливим для покращення та створення нових корисних матеріалів.

Просимо вас написати свої враження, коментарі, зауваження та пропозиції щодо тем, вправ, ідей і практик, які містить цей посібник, за посиланням: <https://forms.office.com/r/0baCU0EqJe>

**Дякуємо наперед за вашу активність
і небайдужість!**