

Liko School

THE

12.06.2026

# ART HOUSE

“Slipping through my fingers”



## IN THIS ISSUE

Штучний інтелект - зло? .....05

Наріжна Катерина



Що встигнути зробити в школі за 11 класів .....14

Короленко Анна

Психологія стосунків між учнем та вчителем .....17

Чайка Аліса



Що кажуть зірки? .....20

Скікевич Олександра

---

## IN THIS ISSUE



Що залишається після школи? .....23

Баласинович Ангеліна

Школа та ментальне здоров'я .....27

Степаненко Анна



Чому ми сумуємо за тим, від чого колись  
втомлювались? .....32

Сухомудренко Софія

Дорогі читачі!

День публікації цього випуску журналу для мене є знаковим - це не просто останній дзвоник в Ліко, це останній шкільний день в моєму житті! Трохи тяжко та, звісно ж, сумно в це повірити - що я більше ніколи не сидітиму за своєю партою, не чекатиму дзвоника, не спішитиму на ранкове коло... І також востаннє пишу звернення головної редакторки шкільного журналу.

Цей проєкт є найціннішим здобутком та досвідом за всі 11 років навчання, які зробили мене найщасливішою в світі. Я в житті не забуду зустрічей з командою редакторів, брейнштормів щодо тем, безсонних ночей перед публікаціями, переживаннями, коли отримували повідомлення про запуск, гордості при отриманні відгуків та тремтінні рук, коли отримували друковані копії. Це все відчуття, які не передати словами.

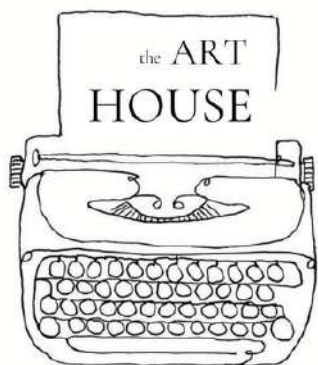
За півтора року ми створили 11 випусків, більше ніж 80 статей, більше ніж 500 сторінок тексту та матеріалу. І це все робота учнів Ліко школи. Починаючи із скромних та невпевнених перших статей, закінчуючи професійними текстами та дослідженнями, цей журнал навіки прикрашатиме архіви школи. Я пишаюся нами та знаю, що кожен з команди журналу вартий поваги та визнання.

Журнал подарував мені змогу творити та бачення того, ким я хочу бути у майбутньому, і лише за це я безмежно вдячна. Я вдячна кожному із редакторів, які з самого початку підтримали мою ідею та старались над кожним випуском, адміністрації та команді школи, які допомогли реалізувати всі мої скажені ідеї, вчителям, які долучались та писали зіркові статті, та кожному учню та члену спільноти Ліко за те, що підтримували та читали. Мою вдячність неможливо виміряти чи описати.

Цей випуск ми присвячуємо школі. Якою б складною, нудною, виснажливою вона місцями не була. Але школа лишається найсвітлішим часом, коли з'являються справжні друзі та підтримуючі вчителі. Для мене школа - етап, коли я стала собою. На цих сторінках ми писали про ностальгію, навчання, досвід. Приємного читання!

Хто знає, можливо це не останній випуск... Можливо просто крайній, коли я є головною редакторкою. Можливо з початком нового навчального року в журнал вдихнуть нове життя та він засяє іншими барвами. Але ці випуски назавжди будуть початком творчих ініціатив в Ліко. The Art House пам'ятатимуть в цих стінах завжди. Дякую за все.

Катерина Наріжна - головна редакторка





## Штучний інтелект – зло?

Наріжна Катерина

Чи помітили ви наскільки швидко в нашому житті з'явилися засоби штучного інтелекту? Наскільки різко вирішенням до більшості проблем стало введення питання в Chat GPT або Gemini? Ніхто не може стверджувати, що такий технологічний прорив є негативним, бо штучний інтелект в рази спрощує та автоматизує монотонні, буденні завдання, зберігаючи час та ресурси, але ми повільно забуваємо про важливість креативності та творчості.

Я теж часто звертаюсь за допомогою до ресурсів ШІ, але ще навіть минулого року я й уявити собі не могла масштабу поширення цих платформ. В десятому класі, тобто в лютому 2025 року, я брала участь в конкурсі-захисті Київської Малої академії наук, де написала дослідження на тему «Як Одрі Гепберн вплинула на класичну моду» - текстовий документ довжиною в майже 40 сторінок, при цьому жодного разу не використавши штучний інтелект.

Брала інформацію з існуючих джерел, з англійських відео, журналів та інтерв'ю, словом, зі

всього, що було у вільному доступі. І я пишаюсь тим, що ця робота повністю виконана мною, що з першого по останній рядок, кожне слово було надруковане моїми руками. На той момент, як би смішно це не звучало, я щиро боялась використовувати ШІ, бо абсолютно не довіряла результатам. Але чи була я при цьому розумнішою за інших, а моя робота - кращою? Це лишається риторичним запитанням, на яке у мене, на жаль, немає відповіді.

Сьогодні ситуація абсолютно інша – школярі з початкових класів добре знайомі з новими технологіями. І поки шкільна програма не встигла повністю адаптуватись до таких змін і використовувати ШІ суто на користь, учні часто ним зловживають. Якщо мої однолітки ще використовують фразу «якщо не знаєш - заугли», та в разі потреби імовірно звернемось до перевірених пошукових систем, то молодші покоління, зокрема слаанозвісне покоління Альфа, в невизначеній ситуації швидше напишуть запит в Chat GPT.

Ось наскільки суттєво штучний інтелект увірвався в наше життя і

став частиною буденності. Чи справді штучний інтелект допомагає навчатися, чи може заважати розвитку дітей? Спробуймо сьогодні розібратись.

Штучний інтелект – зло? Звісно ж ні, але про інновації так колись думали всі, починаючи з далекої в часі індустріальної революції. Позитивних сторін у ШІ є доволі багато, бо за налаштуванням – це корисний інструмент для автоматизації і пришвидшення багатьох процесів без втрати якості.

Протягом навчання я сама часто зверталась до ШІ і вважаю, що це позитивно вплинуло на мою успішність.

Наприклад, використання штучного інтелекту для пошуку правильних відповідей до складних теоретичних задач – не просто коротка відповідь, а покрокова інструкція, завдяки якій можна справді зрозуміти матеріал. Хоча чи можуть всі чесно сказати, що не пролистували довгу, докладну інструкцію заради отримання бажаної відповіді? Тут все залежить від відповідальності та чесності того, хто створював запит.

## Штучний інтелект – зло?

Уявіть ситуацію: вам потрібно створити презентацію на тему, інформації про яку в україномовних джерелах просто немає. Або ще гірше – є ідеальний ресурс, який точно містить відповіді на всі питання, але це не просто наукова стаття, а ціла магістерська дипломна робота на сотні сторінок. І що, тут використати штучний інтелект буде неправильним? Будучи в схожих ситуаціях неодноразово, я не погоджуюсь.

Особливо ця діджиталізація впливає на зростаюче покоління, на учнів початкових класів. Мені щиро сумно, що більшість вже не мають досвіду створення паперових плакатів, розмальованих каліграфічним почерком та яскравими малюнками, виготовлення виробів на парад проєктів із всього, що що тільки знайдеться вдома, посеред ночі (я ж не одна створювала в початковій школі цілі композиції із гербарію та овочів?).

Словники, енциклопедії, повнометражні відео-лекції та весь навчальний матеріал, який вимагає часу та витривалості для засвоєння – це все втрачає свою популярність з кожним новим днем. Як на мене, перехід із паперових щоденників до онлайн версій або заміна паперових підручників на презентації є позитивними прикладами діджиталізації.

Чи не робить це дітей ще більш непосидючими та залежними від технологій?

Фахівці університету Амстердама провели дослідження, де порівняли рівень інтелекту сучасних людей з рівнем інтелекту тих, хто жили у вікторіанську епоху. Що ж, швидкість реакції в 1889 році дорівнювала 183 мілісекунди, а сьогодні – 270 мілісекунд. Уповільнення часу реакції і рефлексів є ознакою зниження коефіцієнта інтелекту. Останні наукові дослідження свідчать про зворотний ефект Флінна. Протягом усього ХХ-го століття середній рівень IQ людства зростав, проте з кінця 1990-х вперше почали фіксуватись зниження деяких когнітивних показників опитуваних порівняно з їхніми батьками. Не лякає така статистика?

Починаючи з покоління Зумерів, тобто народжених після 1997, науковці стабільно помічають повільне «отупіння» людей. Це наслідок діджиталізації чи навпаки – його переумова? Технології зараз не просто інструмент, а природне середовище. Ми всі звикли до швидкого отримання інформації, тому часто віддаємо перевагу коротким відео, візуальним інструкціям, а не довгим текстам. Науковці називають це «цифровою амнезією».

Мозок підлітків адаптується не запам'ятовувати факти чи формули, а пам'ятати лише шлях, де їх знайти.

Дослідження від Columbia Journalism Review в 2025 році довело, що Chat GPT припускається помилок у 67% запитів. І що ще гірше – діти сліпо вірять всій інформації, наданій при запиті, абсолютно не перевіряючи її. Відсутність критичного мислення та здатності до тверезого аналізу даних – чи не є це загибеллю людського інтелекту?

Спиняти поширення штучного інтелекту шляхом, наприклад, обмеження або заборони буде помилкою, бо як ми всі добре знаємо – суворі обмеження призведуть лише до зривів. І судячи по реакції вчителів, думці яких ми можемо довіряти, видно, що новітні технології слід включати в навчання, показуючи як можна використовувати ШІ у вигляді розумного помічника. Майбутнє за тими, хто зможе використовувати штучний інтелект на свою користь, примножуючи свої власні знання.

Спитаймо також думку наших вчителів - я поставила кілька питань щодо використання учнями ШІ під час навчального процесу та їх реакції на ці зміни.

# Штучний інтелект – зло?



**Ганна Гунько**

вчителька української мови та літератури

## 1. Чи використовуєте Ви штучний інтелект в роботі?

– Так, використовую. Іноді щоб допомогти зрозуміти, що нове і цікаве можна робити з учнями, дуже легко розробляти ігрові елементи уроків. Наприклад, можна попросити штучний інтелект вигадати гру на основі вже існуючого матеріалу, що підходить для п'ятих-шостих класів. Штучний інтелект вдало генерує картинки за запитом, які потім можна використовувати в презентаціях, або навіть повністю згенерувати презентацію, якщо дати правильний запит та матеріал.

## 2. Чи помічаєте Ви використання ШІ учнями?

– Так, завжди. Якщо йдеться про творчі роботи, то твори учнів, які використовують штучний інтелект для простого генерування ідей, та тих, хто використовує штучний інтелект, щоб повністю написати роботу, суттєво відрізняються. Як вчителю, це одразу помітно: щирість та особистий стиль зразу видає того, хто написав роботу самостійно.

## 3. Які бачите в цьому переваги?

– Переваги є завжди. Насправді, це непогано коли учні навчились використовувати ШІ для складних видів робіт, наприклад при створенні проекту: штучний інтелект може показати як поділити цей проект на частини і структурувати. Генерування ідей – це завжди хороша ідея, навіть якщо ідея запропонована штучним інтелектом вам не сподобається, це вже є проявом критичного мислення.

## 4. Які ризики в ШІ вважаєте найбільшими?

– Те, що ми точно знаємо зараз – учні занадто розраховують на штучний інтелект, особливо це стосується учнів п'ятих/шостих класів, які просто використовують його для розв'язання будь-яких завдань не думаючи. Це ризик того, що діти знижують свою мисленнєву активність. Іншим питанням є те, що у ШІ частково відсутня етика та моральність: матеріали, які використовує штучний інтелект не завжди перевірені, а доступ до особистої інформації дітей повністю відкритий.

# Штучний інтелект – зло?

**Юлія Роман**

завуч з організаційної роботи,  
вчителька хімії



## 1. Чи використовуєте Ви штучний інтелект в роботі?

– Використовую – якщо потрібно пошукати нормативно-правові документи, коли на це є запит. Єдине що постійно є помилки у відповідях ШІ, я використовую Gemini, але це вже інше питання. Головне – сам зміст відповіді грамотний, юридично-емпатійно складений. Для проведення уроків в ролі вчителя не використовую, тільки для перевірки відповідей в збірниках складних олімпіадних завдань.

## 2. Чи помічаєте Ви використання ШІ учнями?

– Так, кожного разу помічаю – неправильно виконана задача з точки зору оформлення, розв'язана не в той спосіб, який вивчали в класі... Я не проти розв'язань різними способами, але це списана задача, точно взятий штучний інтелект.

## 3. Які бачите в цьому переваги?

– Час, економія часу. Я не бачу різниці під час виконання проектів, чи ви користуєтесь Google, чи ШІ. Допомагає в оформленні, генеруванні презентацій, а не траті часу на обирання елементів в PowerPoint. Інша справа – додається робота вчителя, задаючи запитання переконатися чи учень свідомо використовує джерела, розуміється на тому, що каже. Але ця ж проблема була і в минулому, з копіюванням інформації з Google.

## 4. Які ризики в ШІ вважаєте найбільшими?

– Якщо ми говоримо про ризик, що ШІ замінить людину, то цього не буде – не замінить. Всі покоління розвитку людства це показали, людина незамінна, бо перемагає в креативності, цього не забереши. Штучний інтелект на допомогу – так, але не на заміну. Треба читати, писати рукою обов'язково, розвивати дрібну моторику.

# Штучний інтелект – зло?

## 1. Чи використовуєте Ви штучний інтелект в роботі?

– Штучний інтелект використовую, такі генеративні мовні моделі, як GPT, Claude, Gemini, практично всі. Потім порівнюю їх відповіді, сама редакую, зіставляю інформацію, переписую запити... з одного боку це пришвидшує мою роботу, з іншого - все одно по кілька разів уважно перечитую та переписую. Тому поки говорити про швидкість роботи зарано. Зате я встигаю пропрацювати більшу кількість ідей, маю більше варіантів. Взагалі більше використовую для збору інформації, її обробленню і креативу, так. Опрацьовую завдяки ШІ багато освітніх проєктів, часто з міжнародних джерел. В мене ще попереду створення власного AI-асистенту, поки я його ще не створила, але на літо - моя зона найближчого розвитку.

**Оксана Покорська**  
директорка Ліко школи



## 2. Чи помічаєте Ви використання ШІ учнями?

– На параді проєктів ми це бачимо і голосування членів журі саме це і підкреслило, і показало, де діти використали те, що ШІ їм написало. Це також і про рівень педагога - наскільки він може визначити щирість. Найбільше мене вразив проєкт гри «Збери генія» і це, на мою думку, саме те, що хотілося б створювати з ШІ. Це проєкт від ідеї, до збору величезного обсягу інформації про визначних українських постатей, це ж гра - правила, дизайн, макети. Це вже дуже крутий завершений продукт і вже є запит на виготовлення та продаж цієї гри. І тут штучний інтелект пішов дітям на користь - вони створили неймовірний проєкт.

## 3. Які бачите в цьому переваги?

– Мені здається ШІ можна точно заохочувати у всі гуманітарні, творчі дисципліни, для збору досліджень, але знову ж таки перевіряти, співставляти. Щоб діти вчилися ставити питання та розказувати про те, як вони шукають відповіді. Людина зупиняється у своєму розвитку, коли у неї зникають питання. У людини, яка розвивається, після відповіді на питання має одразу з'являться наступне. І тоді ШІ нам допомагає, бо ми перевантажені інформацією, а він може допомогти її фільтрувати, перевіряти.

## 4. Які ризики в ШІ вважаєте найбільшими?

– Найбільший ризик - якщо людство перестане думати, бо справжнє мислення точно включає в себе аналіз, скепсис, недовіру, бажання заглибитись та зрозуміти і завдяки ньому можна вчити ШІ, керувати ним. Нам дуже важливо навчитись мислити та використовувати ШІ думаючи. Найстрашніше - коли нам дали відповідь, а її навіть не перечитали. Чи це про обмеження, чи це про контрольоване, розумне використання? Досягнути цього можна лише доброчесністю: чесно говорити що створив я, а що - ШІ. Чим більше ми розказуватимемо де і як нам допомогли засоби ШІ, тим більше буде свідомого використання і людина буде ускладнювати свої завдання і вчити штучний інтелект творити. Я за чесне використання ШІ в навчанні і я за рефлексію. Рефлексія - те, чого немає у ШІ. Якщо я собі чесно зізнаюся, що використовую ШІ у розвитку, то 100% потрібно вводити його у навчання. Моя мрія - це щоб штучний інтелект був все таки додатком до людини і щоб ні в якому разі ми, очікуючи на швидкі відповіді, не зупинялись.

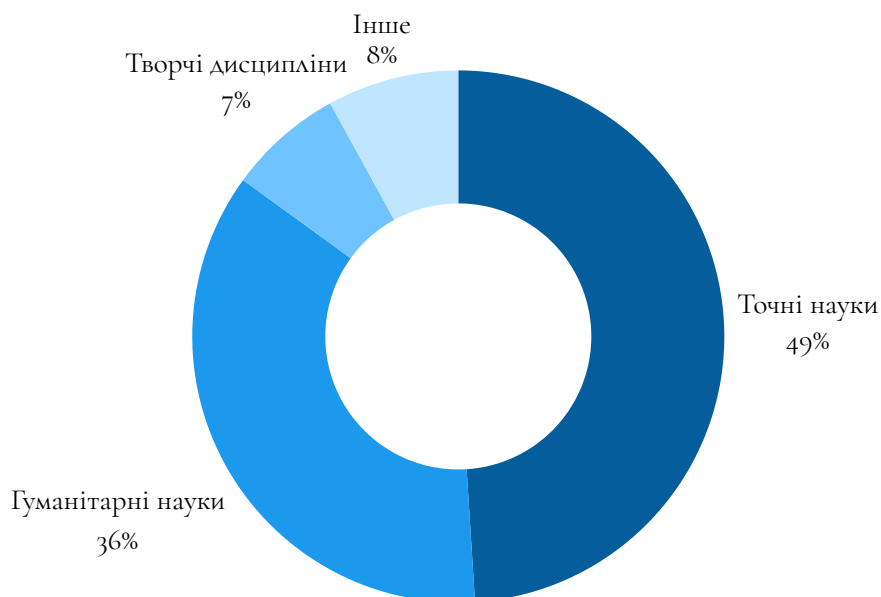
# Штучний інтелект – зло?

Як можна вже було зрозуміти – я взагалі не експерт в цій сфері і навпаки лише намагаюсь ним стати завдяки цій статті. Щоб краще зрозуміти не віддалену статистику інших країн, а реальну ситуацію, я провела опитування з-поміж учнів нашого ліцею. Питання були доволі простими, але відповіді говорять за себе голосніше, ніж будь-які слова. Попереджаю, що опитування було створене в суто дослідницьких цілях та не має на меті засудження успішності учнів ЛІКО чи відповідальності вчителів, всі відповіді повністю анонімні, але чесні.

Опитавши більше шістдесят учнів старших та середніх класів, можна зрозуміти, що найчастіше ШІ застосовують для створення доповідей і презентацій, пошуку інформації, знаходження відповідей до тестів. А от вже рідше: для пояснення складного матеріалу або повторення. До речі, 90% всіх опитуваних чесно сказали, що використовують ШІ в навчальному процесі.

Отже, учні використовують ШІ переважно як інструмент для швидкого пошуку та опрацювання інформації, а не як заміну вчителю. Найпоширенішими предметами, для допомоги з якими учні звертаються до ШІ виявились точні та природничі науки, як математика, фізика, хімія тощо.

## 1. Для яких допомоги з яких предметів ви частіше всього використовуєте ШІ?



На другому місці – гуманітарні дисципліни (українська та іноземні мови, література).

Згідно з опитуванням, ШІ застосовується практично в усіх навчальних галузях, але особливо корисним учні вважають його для складних предметів та підготовки письмових робіт. Щодо перевірки наданої інформації: більшість учнів відповідає «перевіряю згенеровані відповіді, але не завжди». Лише мала частина зазначила, що щоразу критично ставляться до відповідей ШІ. Це потенційний ризик, оскільки ШІ може помилятися.

І останнім питанням було «Чи могли б ви виконати ці завдання без допомоги ШІ?» і переважна

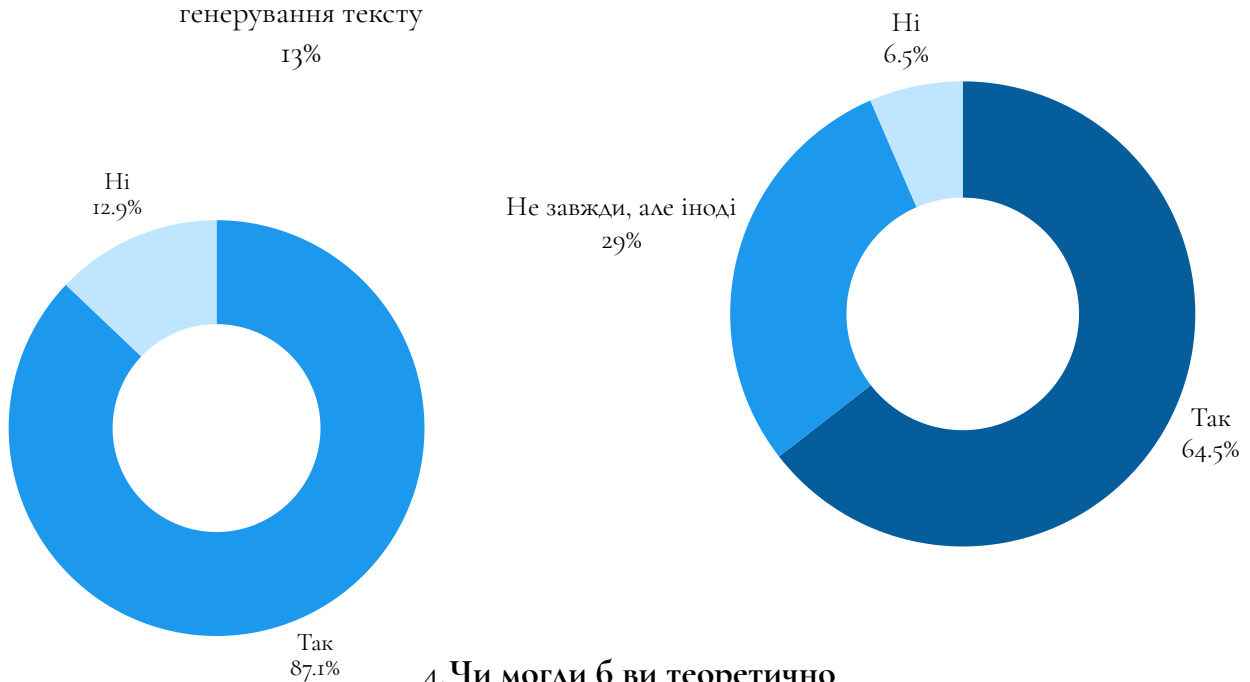
відповідь: «Так». 87% опитуваних теоретично змогли б самостійно зробити надану роботу. Для школярів Ліко ШІ є допоміжним інструментом, а не повною заміною власних знань, хоча критичне ставлення до відповідей ШІ ще недостатньо сформоване. Опитування показує, що штучний інтелект уже став важливою частиною навчального процесу. Учні найчастіше використовують його для пошуку інформації, підготовки презентацій, виконання письмових робіт. Водночас більшість школярів здатні працювати без ШІ, але все одно часто звертаються по допомогу задля вищих оцінок чи економії часу.

# Штучний інтелект – зло?

2. З якою метою ви частіше всього використовуєте ШІ в навчанні?



3. Чи перевіряєте ви отриману від ШІ інформацію?



4. Чи могли б ви теоретично виконати ці завдання без ШІ?

Отже, завдяки цьому дослідженню я ще раз впевнилась, що штучний інтелект є не більше, ніж корисним інструментом, і не заміною людині або вчителю. Особливо важливо розвивати логічне і критичне мислення, навички письма, читання та аналізу, в поєднанні з безсумнівно незамінними soft skills. Найкращий підхід – розглядати ШІ як діджитал-бібліотеку, яка з неймовірною швидкістю може надати дані, але не як автора готових відповідей.

# Який випуск журналу підходить вам найбільше?

Оберіть одну з трьох запропонованих відповідей на запитання та дізнайтесь, який з минулих випусків журналу “the Art House” вам варто прочитати? Якщо, звісно, ще не зробили цього досі

## 1. При виборі фільму для перегляду я скоріше всього зупинюсь на...

- a) Історичній драмі
- b) Стрічці, де кожен кадр - окрема картина
- c) Супергеройську стрічку

## 2. Мій повсякденний стиль можна описати як...

- a) Класичний та витончений
- b) Трендовий та яскравий
- c) Зручний та розслаблений

## 3. Свою відпустку я б хотів/ла провести в...

- a) Місці, що приховує секрети тисячолітньої давності
- b) Великому місті, де поєднуються різні культури та стилі
- c) Атмосферному містечку в горах або біля узбережжя

## 4. Моїм улюбленим предметом в школі є...

- a) Історія
- b) Література
- c) Фізика

## 5. Палітра кольорів, яка імponує мені найбільше - це...

- a) Темні, глибокі відтінки
- b) Ніжні, пастельні кольори
- c) Яскраві, як веселка, барви

## 6. Мій будинок мрії схожий на...

- a) Готичний замок
- b) Брутальну багатоповерхівку
- c) Просторий, повний світла, простір

## 7. Музичний концерт, де я б найбільше хотів/ ла побувати - це...

- a) Живий виступ симфонічного оркестру
- b) Концерт молодого артиста, з гучною музикою та запальною фанзоною
- c) Камерний виступ джазової групи в барі

## 8. В Києві я найбільше люблю...

- a) Гуляти по Золотих воротах
- b) Роздивлятись архітектуру
- c) Сидіти на терасі місцевих закладів

## 9. Мій ідеальний план на вечір п'ятниці - це...

- a) Лишитись вдома з книгою
- b) Піти в театр або оперу
- c) Перегляд фільму у кінотеатрі

## 10. Наступна книга, яку б я купив/ла вірогідніше за все - це..

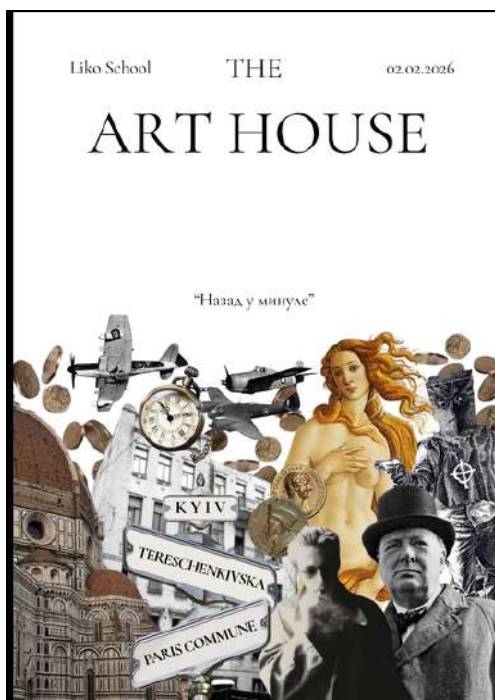
- a) Історична хроніка або біографія
- b) Альбом з картинами або фотографіями
- c) Романтична комедія

# Який випуск журналу підходить вам найбільше?

Підрахуйте кількість відповідей під кожною літерою та дізнайтеся, що ми радимо прочитати наступним!

Якщо у вас найбільше відповідей...

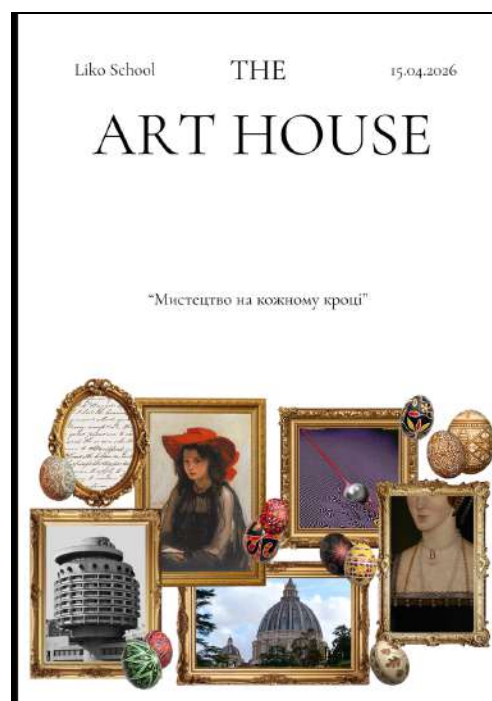
a)



“Назад у минуле”  
02.02.2026

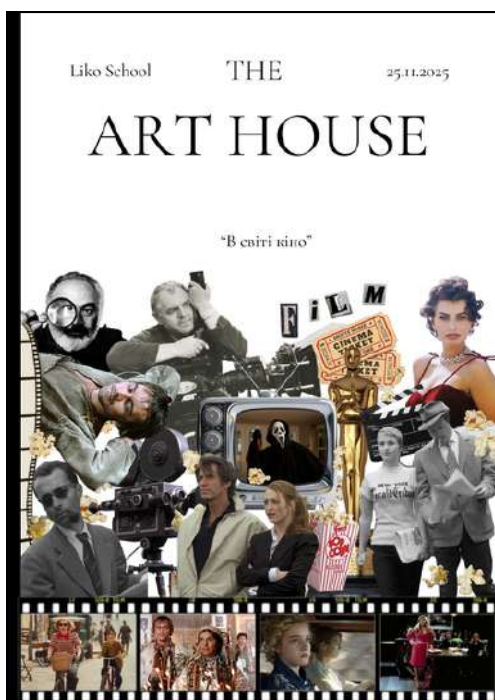
“Мистецтво на кожному кроці”  
15.04.2026

b)



“Мистецтво на кожному кроці”

c)



“В світі кіно”  
25.11.2025



## Що встигнути зробити в школі за 11 класів (#легально)

Короленко Анна

### Поговаривати із вчителями

Я попрошу вас цілком серйозно сприйняти цю пораду. Якими б не були вчителі — дивні, занадто нормальні, старші, вищі, нижчі, різнокольорові — у них усіх є одна мета, місія: навчити кожного нових знань. Врешті-решт, ми розуміємо, що вчителі справді турбуються за нас і хочуть, щоб ми ставали кращими. А частіше за все сварять тому, що переживають за наш успіх і залученість в уроці. Кажучи із досвіду, хочу сказати, що зв'язок між вчителем і учнем є унікальним. В кожного він має різні відтінки: дружній,

материнський чи навіть духовний. Важливо те, що такі стосунки не можна імітувати після випуску, оскільки це зустріч дитини і дорослого, який хоче навчити дитину предмету, а за умови глибокого взаєморозуміння, то ще й життю. Особисто в мене було декілька вчителів, яких я слухала, занотовуючи кожне їхнє слово, бо я розуміла, що саме вони мене бачать такою, якою не бачать батьки чи друзі. У вчителя є змога побачити нас у процесі вивчення, досягнення мети і пізнання себе. Тому цінуюте цю можливість та не гребуйте їхніми порадами.



### Розробити геніальну схему списування

Це не дуже підпадає під хештег легально, але це щось, що не можна оминати за весь шкільний період. При створенні подібних планів не тільки самі знання запам'ятовуються краще (тому часто схема вже не потрібна), а й креативність вмикається на повну. Колись і ми намагалися списати математику, поєднавши абетку та код Морзе, але пані Ірина Жук дала контрольну, легшу за цей план.



## Що встигнути зробити в школі за 11 класів (#легально)

### Спробувати знайти себе у соціумі

Така можливість є однією з головних причин, чому онлайн-формат навчання ніколи не перевершить офлайн. Школа — саме те місце, де треба побачити себе у різних ролях, адже цей вік передбачає часті зміни у стилі, звичках. Саме тому не бійтеся експериментувати із своїм іміджем, відстоювати свої інтереси, свої погляди - усе це процес дорослішання. Всеодно ви всі роз'їдетесь після випуску, а от процес становлення власного "Я" в суспільстві нікуди не дінеться.

### Взяти участь хоча б в одній дисципліні APS games

На щастя, у нас в школі є можливість брати участь в іграх APS, і я наполегливо раджу вам

відчути такий досвід. Як би ці ігри не перепліталися із академічним навантаженням, все одно воно буде того варте. Починаючи від покращення різних навичок, додавання своїх досягнень до CV, закінчуючи незабутніми спогадами і годинами разом із друзями. Не забувайте про те, що хоча школа і може здаватися нудною, саме такі можливості і є тим, що наповнить вашу буденність. Я ніколи не забуду зйомки на кінофестиваль 2026, кожен матч із волейболу та дебати разом із головною редакторкою цього журналу Катериною Наріжною. Кожного разу я бралася за роботу із фразою «ну, я не можу це не зробити. Треба», бо ідеї вже переповнюють, а закінчувала із словами «не уявляю, якщо б пропустила таку можливість!»

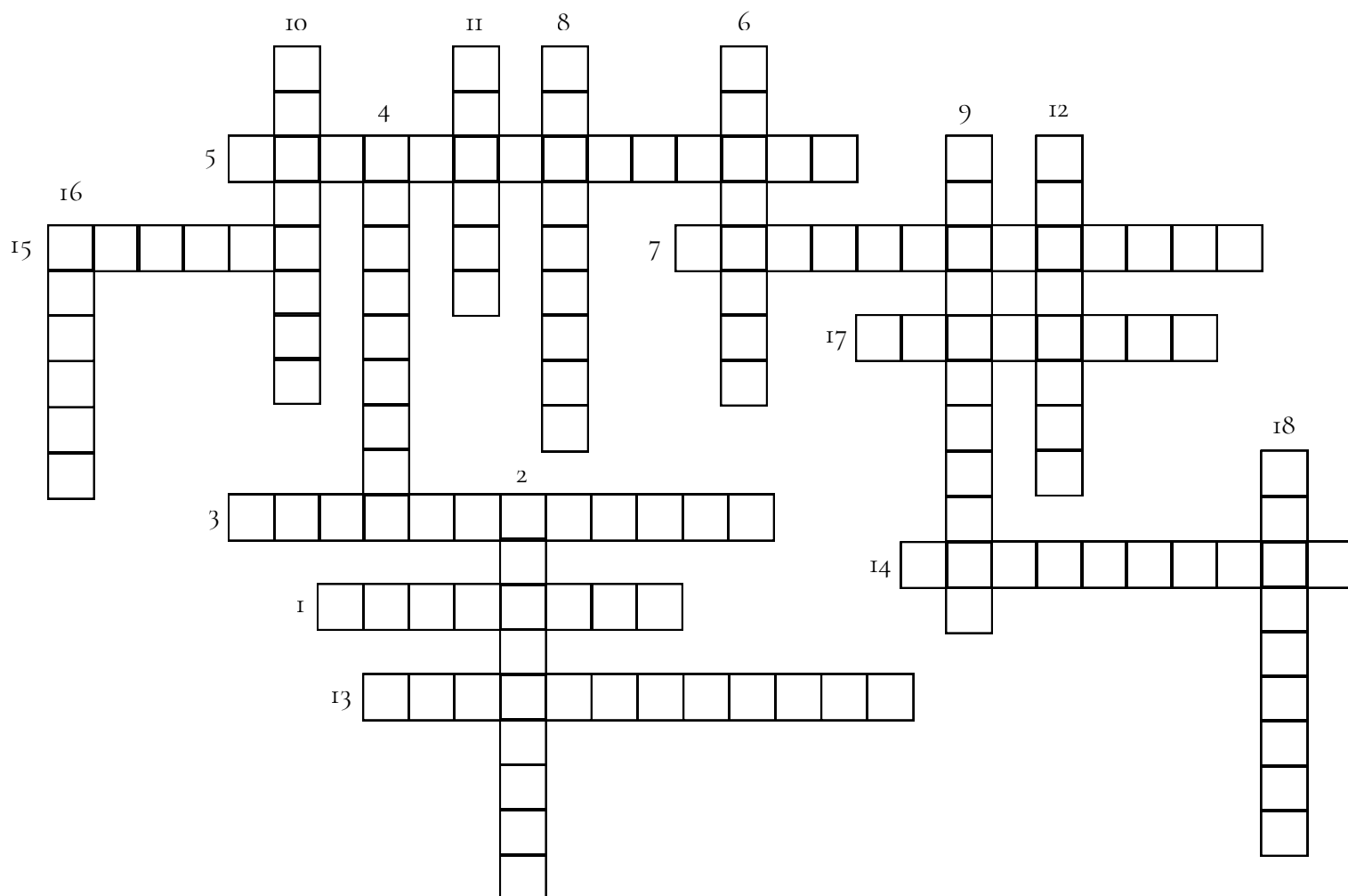
### Зробити ночівлю у школі

Так, це можливо! Вже два випуски таке успішно практикували, цьогорічний в тому числі. Коли розроблено чіткий план і все злагоджено, то, вірогідно, це буде один з найяскравіших спогадів зі школи. Уявіть, весь простір школи тільки ваш. Можете пограти в хованки, щось приготувати на кухні, співати караоке, мати ті самі нічні розмови із вчителями, лягти о п'ятій ранку, зустріти світанок — і це все дозволено. Головна умова такого задоволення — хороша поведінка і репутація класу, а головна запорука успіху — продуманий план.

Дякую Ліко школі за такі можливості!  
ХОХО



# Кросворд “Назад до школи”



## По горизонталі:

- 1) Записи, які учень робить під час уроку у власному зошиті.
- 3) Якість, що допомагає учням створювати оригінальні проекти та ідеї.
- 5) Об'єднання, завдяки якому активні учні можуть впливати на життя школи.
- 7) Чесна поведінка учня під час навчання та оцінювання.
- 13) Додаткове заняття з учителем для пояснення навчального матеріалу.
- 14) Місце, де можна взяти книги та відпочити на зручних диванчиках.
- 15) Стосунки між однокласниками, вчителями, колегами, що виникають під час навчання.
- 17) Додатковий навчальний предмет для поглибленого вивчення одного з чотирьох профільних напрямків, починаючи з дев'ятого класу.

## По вертикалі:

- 2) Свято на честь завершення навчання в школі.
- 4) Інтелектуальне змагання школярів з навчального предмета.
- 6) Принципи, які школа допомагає формувати в учнів, в ЛІКО - вільні бути справжніми.
- 8) Основна книга для вивчення шкільного предмета.
- 9) Спосіб передачі інформації з метою навчання завдяки візуальному матеріалу та доповіді.
- 10) Захід, частіше всього спортивний або інтелектуальний, де учні демонструють свої знання чи навички.
- 11) Простора центральна частина школи, де проводять зустрічі та святкові заходи.
- 12) Шкільний проект, створений для перегляду й обговорення фільмів.
- 16) Основа добрих взаємин між людьми.
- 18) Гра із запитаннями, яку часто проводять у школі для перевірки знань.



## Психологія стосунків між учнем та вчителем

Чайка Аліса

«Без довірливих стосунків між учителем і учнями шкільна система не працюватиме», - сказав канадський психолог Гордон Ньюфелд. І я абсолютно згодна з цим твердженням. Існує дослідження, яке відстежувало дітей від дитсадка до підліткового віку, і воно продемонструвало, що учні, які мали теплі та довірливі стосунки з учителями в молодших класах, у старших класах відрізнялись найкращими академічними результатами, соціальними навичками та вищими освітніми амбіціями. Люди мають потужну потребу в належності. Баумейстер і Лірі (1995) описують цю потребу як «всеосяжний потяг до формування та підтримки принаймні мінімальної кількості тривалих, позитивних та впливових міжособистісних відносин». Це стосується усіх, як учнів, так і вчителів! Належність (relatedness) є однією з трьох основних психологічних потреб людини поряд з автономією та компетентністю. Якщо ця потреба задовольняється в освітньому середовищі, вчителі демонструють вищу мотивацію, добробут і професійну ефективність.

Коли вчитель відчуває себе частиною шкільного колективу, його робота сприймається як більш значуща, а підтримка колег і адміністрації сприяє ентузіазму та бажанню розвиватися.

Вчителі, які мають хороші стосунки з колегами та учнями, рідше відчувають самотність і стрес, адже соціальна підтримка допомагає легше справлятися з труднощами професії.

Для учнів, на мою думку, емоційна підтримка від педагога може бути важливішою за пояснення матеріалу. Успішні вчителі не лише добре пояснюють предмет, а й допомагають учням справлятися зі стресом, тривогою та невпевненістю. Саме емоційна підтримка часто передбачає високі результати навчання.

Наприклад, деякі дослідження демонструють, що китайські вчителі мають інше розуміння взаємодії з учнями, ніж британські. Крім того, предмет, що вивчається, впливає на сприйняття вчителів студентами, що підтверджують результати досліджень, згідно з якими студенти-психологи оцінили важливість особистих стосунків з викладачами вище, ніж студенти-бізнесмени.

Протягом тривалого часу в Китаї викладання базувалося на моделі, орієнтованій на традиційні стосунки між вчителем та учнем, які є нерівними стосунками начальника та підлеглого. Китайські студенти наголошували на ключовій ролі вчителів у коледжі та схильні розглядати вчителів як авторитетів, які передають та втілюють знання, проте роль вчителів повинна сприяти ефективному навчанню учнів та створювати підтримуюче, невимушене та рівноправне навчальне середовище,



# Психологія стосунків між учнем та вчителем

щоб стимулювати та надихати їх до самомотивації - а вона, на мою думку, є основною навичкою, яку ми маємо сформувати під час навчання. Отже, вчителі повинні бути посередниками та консультантами, а не лідерами та контролерами у процесі навчання студентів, а побудова гармонійних, турботливих та емоційних стосунків між вчителем та учнем є необхідною для автономного навчання.

Є один цікавий вислів: "Через діалог між учителем та учнями вчитель учнів та учні вчителя перестають існувати, і виникає новий термін «вчитель-учень зі учнями-вчителями». Вчитель – це вже не той, хто навчає, а той, хто навчається і навчає одночасно." Таким чином ця взаємодія формує чарівний тандем. Звісно ж, формуючи дуже міцний емоційний зв'язок поза межами класу ці "професійні" стосунки перетворюються на особистісні очікування, які інколи можуть стати руйнівною силою. Як я вже зазначила - людям притаманно мати невичерпне бажання будувати міцні емоційні зв'язки одне з одним, це закладено у нашу природу.

Незважаючи на це, вкрай важливо раціонально ставитись до власних переконань та очікувань щодо того, яким чином поведе себе ваш учень, вчитель чи колега на кафедрі,

адже в будь-яких стосунках, а особливо в професійних дуже важлива повага та емпатія. А ще одна цінна навичка - навчитись аналізувати свої реакції та почуття, будучи відвертим із самим собою. Іноді варто поставити собі запитання: "А чому ж я зараз себе так почуваю? Як я можу виправити цю ситуацію?" Таким чином можна не тільки будувати міцні особистісні чи професійні зв'язки, а й прокласти шлях до глибин власної підсвідомості. Також є цікаве відчуття, на якому я себе ловила кожного дня в школі - це асоціація вчителів із нашими найближчими - родиною. Хтось нагадує тобі твою маму, а хтось - бабусю. Таким чином будується ще більше пігрунття для теплої взаємодії. Окрім часу, який діти проводять вдома з батьками, взаємодія з вчителями становить наступну за величиною частку дня, проведеного з дорослими, з яких вони аналогічно беруть приклад, а інколи навіть підсвідомо копіюють! Я особисто бачу, що ми, учні, як губки впитуємо в себе не тільки матеріал уроку, але й поведінку та жарти наших неймовірних викладачів.

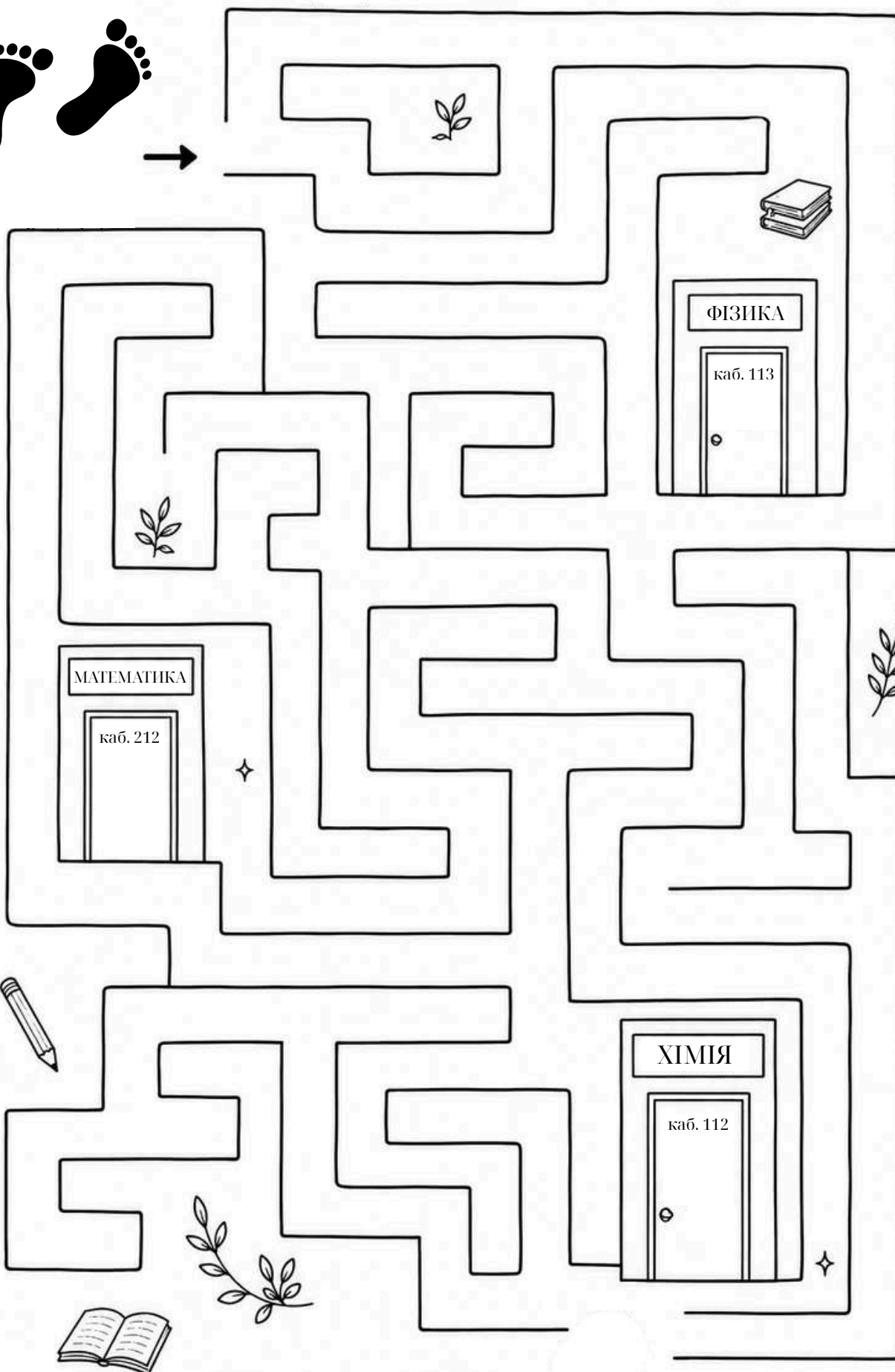
Для мене вчителі - це найцінніше та найкраще, що я мала в школі. Деякі предмети я і зовсім могла ненавидіти рівно до моменту поки не зустріла улюбленого тепер викладача. Та міцний емоційний зв'язок, підтримка і розмови по душах неймовірним чином призвели до того, що я, до прикладу, захотіла досконало навчитись розв'язувати інтеграли:) Вчитель - це неймовірно виснажлива та відповідальна професія, неодмінно, одна з найскладніших у світі. І все ж, після років шаленої віддачі з'являємось ми - ті самі, що вважають вчителів своїм місцем спокою, підтримки та енциклопедією з відповідями на усі запитання. Дорогі наші вчителі, ніколи не забувайте, що ви не тільки професіонали своєї справи, а й просто прекрасні люди.

Многая літа!

*«Освіта повинна починатися з вирішення суперечності між учителем і учнем, шляхом узгодження полюсів суперечності таким чином, щоб обидва були одночасно учнями та вчителями» - Пауло Фрейре*



Знайди шлях до кабінету хімії - пані Юлія Роман чекає на перездачу самостійної роботи з властивостей хімічних сполук!



О ні! Пані Ірина Жук та пані Олена Лисенко зараз зайняті - вони проводять консультації, ходімо далі!

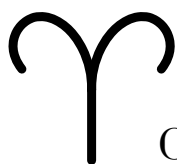
Пань Микола Кирилук та пані Тетяна Борсєцька зачинили двері класу - мабуть працюють з тесакотом на даху школи, пошукаймо ще!

Нарешті! Саме час згадати, що вода+сіль - не кислота, а просто мокра сіль!

Удачі на перездачі!

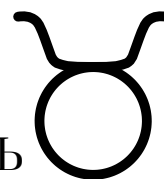
# Що кажуть зірки?

Гороскоп на майбутній місяць від Олександри Скікевич



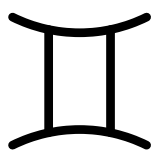
## ОВЕН

Цього місяця зірки радять вам збавити оберти. Ваша звична стратегія «йти напролом» може натрапити на невидимі перешкоди. Це час не для експансії, а для зміцнення тилів. Спрямуйте вогняну енергію на аналіз своїх справжніх бажань. Можливо, те, до чого ви так палко прагнули останні пів року, втратило актуальність?



## ТЕЛЕЦЬ

Червень принесе вам інтелектуальний підйом. Ви відчуєте жагу до знань, нових концепцій або навіть до зміни звичного кола спілкування. Чудовий час для навчання, лекцій та глибоких дискусій. Зруйнуються деякі старі догми, які обмежували ваше мислення. Ви почнете бачити альтернативні шляхи там, де раніше бачили глухий кут.



## БЛИЗНЮКИ

Це ваш час, але він вимагатиме не поверхневого блиску, а глибокого занурення у власне «Я». Сонце у вашому знаку дарує енергію, проте інші планети закликають до відповідальності за кожне сказане слово. Ви чіткіше усвідомите свої кордони й те, як вас сприймає оточення. З'явиться бажання скинути маски й проявити свою справжню сутність.



## РАК

Для вас цей місяць стане періодом «тиші перед світанком». Багато процесів відбуватимуться на рівні інтуїції та сновидінь. Можуть виринути старі спогади чи люди з минулого — не для того, щоб залишитися, а щоб ви їх остаточно відпустили. Цей місяць є часом високої емпатії та психологічної чутливості. Ви підсвідомо шукатимете самотності для відновлення енергії.

# Що кажуть зірки?

Гороскоп на майбутній місяць від Олександри Скікевич



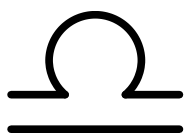
## ЛЕВ

Цей місяць змусить вас подивитися на своє оточення під іншим кутом. Хто вас надихає, а хто лише забирає енергію? Ваша роль у соціумі чи колективі скоріш за все знає змін. З'явиться потреба бути частиною чогось більшого, ніж просто індивідуальний успіх. Вас приваблюватимуть масштабні ідеї, благодійність чи просвітницькі проекти.



## ДІВА

Майбутнє ставить під питання вашу реалізацію та авторитет. Можливі серйозні зрушення в кар'єрі або зміна ставлення до своїх професійних обов'язків. Ви чітко побачите, де застрягли у рутині. Може виникнути внутрішній конфлікт між «треба» і «хочу». Ви шукатимете баланс між суспільним визнанням та особистою свободою.



## ТЕРЕЗИ

Найближчим часом ви відчуєте, що ваші внутрішні кордони розширюються. Все буденне здаватиметься затісним, тому ви шукатимете глибину в мистецтві, літературі чи філософських концепціях. Прагнення до справедливості та гармонії вийде на новий рівень. Ви можете виступити в ролі миротворця або ментора для інших.



## СКОРПІОН

Для вас це місяць інтенсивної внутрішньої роботи. Планети підсвітять теми, які ви зазвичай ховаєте від інших: страхи, фінансові залежності або глибокі емоційні прив'язаності. Час скинути стару шкіру - кризові моменти (якщо вони виникатимуть) стануть точками неймовірного росту. Саме завдяки ним ви відчуєте приплив колосальної внутрішньої сили.

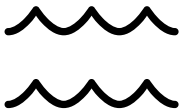
# Що кажуть зірки?

Гороскоп на майбутній місяць від Олександри Скікевич



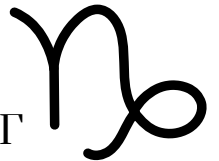
## СТРІЛЕЦЬ

У центрі уваги — взаємодія з іншими людьми (партнерами в коханні чи бізнесі). Оточення відображатиме ваші власні недоліки та переваги, як якісне дзеркало. Може виникнути потреба переглянути умови існуючих домовленостей. Ви вчитиметеся знаходити компроміс, не втрачаючи при цьому власної індивідуальності.



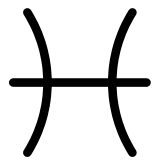
## ВОЛОЛІЙ

Після періоду серйозних роздумів цей місяць принесе полегшення й бажання творити. Ваш креативний потенціал буде на піку. Це місяць, коли варто дозволити собі бути несерйозними, експериментувати та грати. Прокинетесь пристрасть до життя, бажання створювати красу навколо себе, фліртувати та надихати інших.



## КОЗЕРІГ

Майбутнє вимагатиме від вас наведення ладу в щоденних справах, ментальному просторі та тілі. Це ідеальний час для впровадження корисних звичок та перегляду робочих графіків. Ви можете відчути втому від того, що все тримаєте під контролем. Навчіться відсікати зайве і відмовлятися від обов'язків, які не є вашими.



## РИБИ

Енергія місяця повертає вас до витоків. Питання сім'ї, роду, затишку в оселі та вашого особистого безпечного простору стануть пріоритетними. Ви шукатимете емоційного прихистку. Може виникнути бажання побути в колі найближчих, перебрати старі фотографії чи зайнятися облаштуванням житла.



## Що залишається після школи?

Баласинович Ангеліна

Пам'ять, ностальгія та люди, яких ми забираємо із собою

Школа закінчується. Зазвичай, коли ми чуємо цю фразу, одразу думаємо про останній дзвоник, випускний, атестат і вступ до нового навчального закладу. Усе це здається логічним завершенням багаторічного шляху. Проте чим ближче стає день прощання зі школою, тим частіше виникає інше запитання: а що насправді залишиться після неї? На перший погляд відповідь очевидна. Знання, оцінки, дипломи, навички, які знадобляться в майбутньому.

Але якщо поглянути на це питання з точки зору психології, стає зрозуміло: найважливіше, що ми виносимо зі школи, не можна покласти до папки з документами чи виміряти балами. Після школи залишаються спогади, сформована особистість і люди, які назавжди стають частиною нашої історії. Психологи стверджують, що людська пам'ять не працює як відеокамера. Ми не зберігаємо кожен день свого життя в деталях.

Навпаки, мозок постійно відбирає інформацію, залишаючи лише те, що має для нас особливе

значення. Найчастіше це не факти, а емоції. Спробуйте згадати звичайний шкільний день кількарічної давності. Чи пам'ятаєте ви тему уроку географії або домашнє завдання з алгебри? Швидше за все, ні. Проте багато хто легко пригадає, як сміявся разом із друзями на перерві, хвилювався перед виступом або радів після несподівано хорошої оцінки. Це відбувається тому, що емоції допомагають мозку визначити, які моменти заслуговують залишитися з нами надовго. Саме тому через роки школа запам'ятовується не як розклад уроків, а як атмосфера. Не як список предметів, а як відчуття.

Цікаво, що з часом наші спогади змінюються. У психології існує поняття «рожевої ретроспекції» - схильності людини сприймати минуле тепліше, ніж воно здавалося в момент, коли відбувалося. Саме тому багато дорослих згадують шкільні роки як один із найкращих періодів життя, хоча колись скаржилися на контрольні, ранні підйоми та домашні завдання.

Можливо, справа в тому, що з роками ми перестаємо бачити дрібні незручності й починаємо помічати головне.

Ми згадуємо не труднощі, а людей, які були поруч під час них. Не стрес перед іспитом, а полегшення після його завершення. Однак школа важлива не лише через спогади. Вона є одним із перших місць, де формується наша особистість.

Підлітковий вік психологи часто називають періодом пошуку себе. Саме тоді людина вперше серйозно замислюється над питанням: «Хто я?».



## Що залишається після школи?

Ми починаємо шукати власні цінності, визначати свої інтереси та намагатися зрозуміти, яке місце займаємо серед інших. І цей процес майже неможливо уявити без школи. Саме тут ми вперше стикаємося з необхідністю бути частиною колективу. Вчимося дружити, домовлятися, відстоювати свою думку та приймати відмінності між людьми. Ми переживаємо ситуації, які здаються дрібницями лише дорослим, але для підлітка можуть бути надзвичайно важливими: першу сварку з другом, перше розчарування, першу симпатію, перше відчуття успіху. Кожен такий досвід непомітно змінює нас.

Можливо, саме тому після школи залишаються не тільки знання, а й риси характеру, які сформувалися протягом цих років. Хтось навчився бути сміливішим. Хтось - відповідальнішим. Хтось зрозумів, як важливо не боятися помилок. А хтось навчився підніматися після невдач.

Нерідко ми думаємо, що нас формують великі події. Насправді ж особистість створюється тисячами маленьких моментів, які на перший погляд здаються незначними. Коротка розмова з учителем. Підтримка друга в складний день. Комплімент, який випадково запам'ятався на роки. Навіть одна фраза, почута в потрібний момент, може вплинути на людину сильніше, ніж десятки уроків.



Саме тому, говорячи про школу, неможливо оминати тему людей.

Коли ми залишаємо школу, нам здається, що прощаємося з будівлею, класом чи знайомими коридорами. Насправді найважче прощатися саме з людьми.

Парадоксально, але багато з них ми навіть не усвідомлюємо як важливих, поки не приходить час розставання. Однокласники, яких бачимо щодня. Учителі, голоси яких стали частиною звичного життя. Люди, присутність яких здавалася настільки природною, що ми переставали її помічати. Лише в момент прощання стає зрозуміло: вони були фоном нашого дорослішання.

Психологи вважають, що людина багато в чому складається з відносин, які вона будує з іншими. Ми формуємо себе через спілкування, підтримку, конфлікти та спільний досвід. Частково тому кожна людина, яку ми зустрічаємо, залишає в нас свій слід. Через багато років ми можемо забути більшість фактів про своїх однокласників, але пам'ятатимемо, як почувалися поруч із ними. Пам'ятатимемо тих, хто змушував нас сміятися, хто допомагав у складний момент або просто був поруч тоді, коли це було необхідно.

Мабуть, у цьому і полягає одна з найглибших істин про шкільне життя: люди залишаються з нами навіть після того, як ідуть. Не буквально. Вони залишаються в наших спогадах, звичках, поглядах на світ.

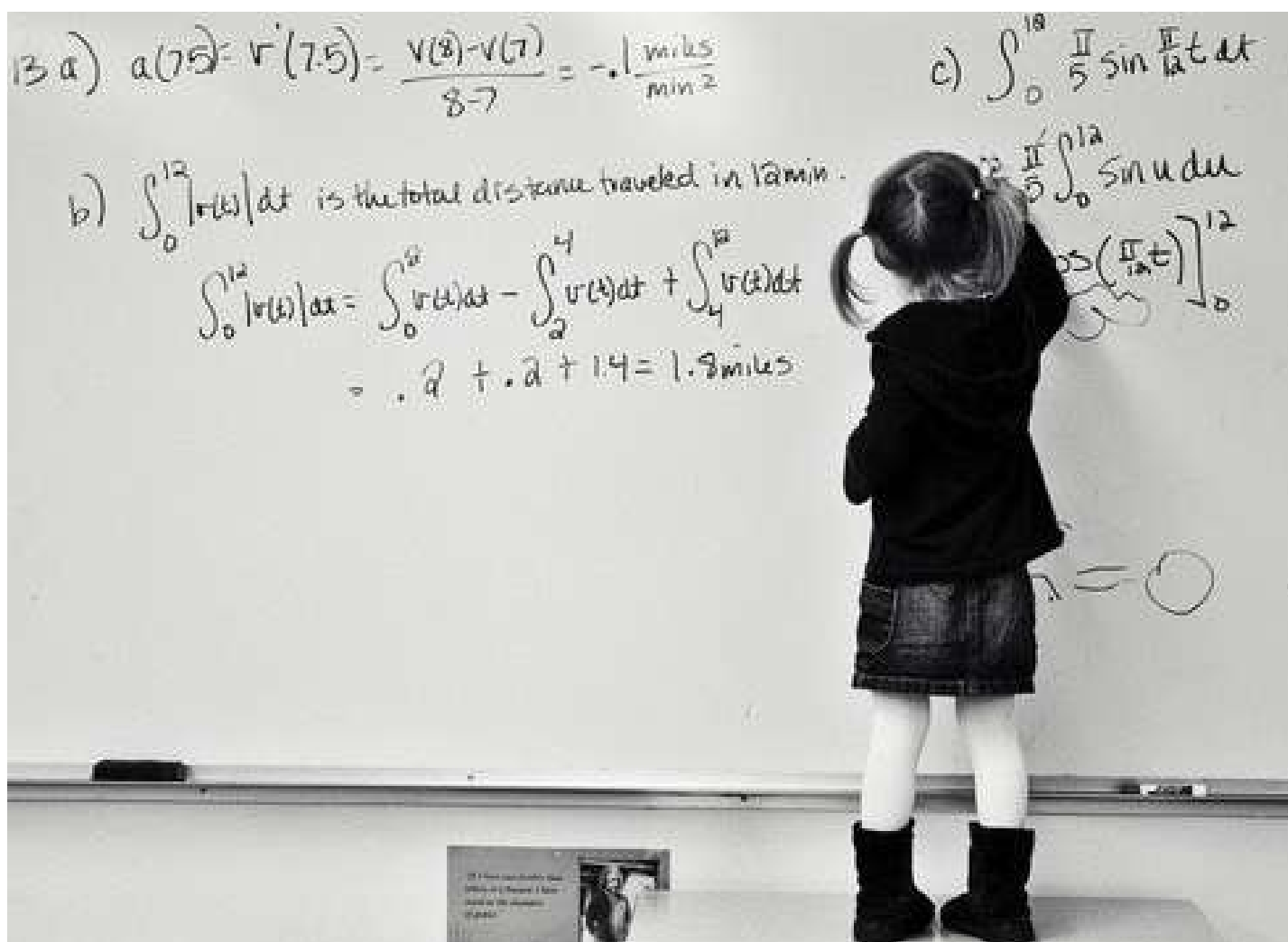
## Що залишається після школи?

Часто ми навіть не помічаємо, як переймаємо слова, поведінку чи цінності тих, хто був важливим для нас у шкільні роки. Таким чином частинка кожної значущої людини продовжує жити в нас.

Саме тому завершення школи викликає такі суперечливі почуття. З одного боку, попереду нові можливості, нові знайомства та новий етап життя. З іншого - ми усвідомлюємо, що певний період більше ніколи не повториться. Не буде саме цього класу, саме цих перерв і саме цих

людей у тому вигляді, у якому вони існують зараз. І, можливо, саме усвідомлення неповторності робить шкільні роки такими цінними. Час має дивну властивість. Коли ми живемо певним моментом, він здається звичайним. Але щойно цей момент стає минулим, ми починаємо бачити його справжню цінність. Так відбувається і зі школою. Поки вона триває, ми часто сприймаємо її як буденність. Лише наприкінці розуміємо, що вона була цілою епохою нашого життя.

Тож що залишається після школи? Залишається пам'ять про людей, які допомогли нам стати собою. Залишається досвід перемог і поразок, який навчив нас не здаватися. Залишаються спогади про моменти, які колись здавалися звичайними. І найголовніше - залишаємося ми самі, але вже іншими, ніж були на початку цього шляху. Адже справжня цінність школи полягає не лише в тому, чого вона нас навчила. Вона полягає в тому, ким вона допомогла нам стати.





P.S. Не соромайтеся взяти кольорові олівці або ручки і згадати те, наскільки цікавими в дитинстві були розмальовки!



## Школа та ментальне здоров'я

Степаненко Анна

Хочете чи не хочете вірити, але те, що школа та ментальне здоров'я взаємопов'язані - це факт. Наше ментальне здоров'я настільки залежить від місця, де ми здобуваємо знання, що це може і часто навіть змінює наше сприйняття та ставлення до навіть таких речей, які є за її фізичними межами.

Школа може надавати чудову можливість зміцнення психічного здоров'я та емоційного благополуччя, а також виявлення та підтримки дітей, які переживають емоційні труднощі. Проте вона так само може викликати багато негативного впливу на психологічний стан не тільки дітей, а й вчителів. Тривога, стрес, перенавантаження та, нажаль, багато чого іншого довго були і досі є тривалими проблемами, до яких може призвести навчання, проте не завжди відомо, як та чи взагалі можна ці проблеми вирішити.

І хоча наш навчальний рік добігає кінця, я була б дуже щаслива, якби Ви ознайомилися та запам'ятали поради на

майбутнє, що допомогли б Вам дивитись на школу, як на щось (принаймні трохи) менш страшне. Отже, пропоную розглянути делікатний зв'язок з двома по-своєму критично важливими темами - навчанням та психологічним здоров'ям, та розбити на теми головні причини негативного впливу на ментальне здоров'я через навчання, та способи боротьби з ними.

Нікому не секрет, що школа - надзвичайно важливий етап для кожного. І, гадаю, є відомим те, що цей етап настільки ж важливий, настільки й довгий та нелегкий (принаймні для більшості).

Під час навчання ми працюємо, запам'ятовуємо нову інформацію та намагаємося тримати в голові стару, пишемо перевірочні роботи, аби побачити, як добре ця інформація запам'яталася, а подекуди слухаємо, що про наше запам'ятовування інформації думають вчителі. Проте, звісно ж, будь-яка (принаймні нормальна) школа, завжди має знання того, що навчання - нелегка річ, що

може швидко втомлювати кожного психологічно. Саме тому у більшості шкіл є доступ до ментальної допомоги, тобто психологів. Психологи, звісно ж, не люди, які магічно визволять вас із проблеми, яку Ви маєте, але це люди, які допоможуть Вам вийти з тієї проблеми та скерують у правильному шляху. І часто психологи справді можуть допомогти, зняти стрес, порадити, як рухатися вперед. Проте, як було сказано раніше, вони - не магічні борці з проблемами дітей і дорослих, тож природно усвідомити, що психологи,



# Школа та ментальне здоров'я

особливо у такому великому середовищі, як школа - це просто недостатньо (особливо під час п'ятого року війни, що не сприяє покращенню психологічного стану ні дітей, ні дорослих). Отже, розгляньмо способи запобігання негативних психологічних ситуацій самостійно.

## Написання перевірочних робіт

Найпоширенішим фактором стресу у школах є час написання важливих іспитів. Під час контрольних багато хто (включно зі мною) хвилюється, чи напише він на бажаний бал, чи напише контрольну взагалі, чи точно добре готувався, й так далі, адже сам стрес не обмежується лише днем написання написання якось контрольної - найчастіше він охоплює підготовку до нього, сам іспит та його наслідки. Мушу зізнатися, що моїм власним улюбленим хобі є очікування найгіршого та введення самої себе у найдраматичніше становище.

І хоча, звісно ж, тривога від екзаменів та іспитів може нав'язати багато проблем, завжди важливо (хоча й іноді нелегко) дізнатися, як саме вона виникає. Стрес може виникати через невідомість, страх перед невідомим, зовнішній або внутрішній тиск, нав'язані самому собі очікування, порівняння з кимось, побоювання щодо

майбутнього, зміни в житті чи особисті труднощі. Стрес від контрольних та екзаменів майже завжди впливає на наші емоції, фізичне самопочуття, думки та поведінку. Проте не менш важливо усвідомлювати знаки - як саме він впливає на нас. У когось тривога від навчання може викликати лише легке занепокоєння, проте для декого іншого - значно важчі проблеми.

Саме тому варто усвідомити, що стрес впливає на кожного по-різному, і не існує універсального рішення, що допомагає усім боротися з тривогою від тестів. Комуś достатньо подумки заспокоїтись, комуś, можливо, кілька разів подихати (це концентрує увагу та зменшує емоційне навантаження). А хтось може просто поділитися своїми проблемами з іншими - від друзів до батьків.

Тиск на хороші результати може бути сильним, він може з'являється з боку школи, родини, друзів або ж через очікування від самого себе. Знайдіть час, щоб оцінити свої досягнення, створіть список своїх сильних сторін і насолоджуйтесь діяльністю, яка підвищує вашу самооцінку.

Оскільки нарешті починаються наші довгоочікувані канікули, де можна нарешті забути про усі шкільну турботи та труднощі, спробуйте насолодитися відпочинком від контрольних робіт та екзаменів, а за кілька місяців спробуйте згадати ці

поради, аби вони змогли допомогти вам подолати будь-яку тривогу, пов'язану з написанням перевірочних робіт.

## Булінг

Ще однією великою проблемою, про яку відомо всім - це булінг. Школа завжди має піклуватися про ментальне здоров'я учнів через абсолютну нетолерантність до булінгу. Важливо знати, що булінг має кілька типів (необов'язково помітних) отже, він також може бути настільки непомітним, що вчителі не усвідомлюють його. Оскільки цькування може призвести до тривалих психологічних, емоційних та фізичних проблем, і вчителям, і учням важливо розпізнавати ознаки булінгу та вміти боротися з ним. Найпоширенішими типами булінгу є...

- Фізичний, такий як удари, штовхання, удари ногами або плювання.
- Словесний, такий як негативні образи, зневажливі коментарі чи описи.
- Соціальний (навмисна ізоляція)
- Письмовий такі як образливі рукописні записки або повідомлення.
- Цифровий (Кібербулінг) - такий як текстові повідомлення або публікація зображень з негативними повідомленнями на публічних вебсайтах.

## Школа та ментальне здоров'я

Сумним є те, що за останні роки аж 45% дітей зазнавали шкільного цькування, а 20% регулярно самі беруть участь у ньому (і це ще виключаючи випадки булінгу, про які часто мовчать).

Звісно ж, аби зрозуміти, як боротися з булінгом, слід розуміти, як це явище взагалі виникає. Шкільне цькування загалом найчастіше передбачає нерівність сил - жертвою булінгу зазвичай стають невпевнені діти, які (найголовніше!) не можуть боротися. Звичайно, у багатьох випадках булінгу Вам часто можуть сказати просто не звертати на кривдників уваги, адже найголовніше для булерів - Ваша реакція, проте це, як сумно це не звучало б, працює далеко не завжди, і для цього Вам може знадобитися багато сил і терпіння.

Найчастіше жертв цькують групами, фізично або психологічно слабших ображають сильніші та стійкіші. Зазвичай булер - це фізично сильна та агресивна дитина або підліток. Причиною такої поведінки може бути прагнення лідерства за будь-яку ціну або історія дитячих травм (що, як не дивно, нерідко свідчить, що булер всередині - це просто психологічно слабка, ображена на життя людина).

На жаль, однією з підтримок булінгу, як дивно це не звучало б, також можуть бути шкільні вчителі.

Хоча найчастіше такі випадки відбуваються у неблагополучних школах, вони, тим не менш, певною мірою можуть бути присутні поза їх межами. Найчастіше педагоги, звісно ж, не підтримують булінг помітно та свідомо, а навпаки - просто не помічають або не бажають помічати того, що відбувається у їхньому класі. Отже, як саме тоді боротися з булінгом? Пропоную розглянути декілька випадків.

Якщо саме Ви зіткнулися зі шкільним цькуванням, а не хтось з Ваших друзів чи знайомих, обов'язково поділіться цим з батьками або просто людині, якій довіряєте. Ви мусите пам'ятати, що, як було сказано раніше, сам булер - це часто психологічно слабка людина, яка боїться серйозних проблем та наслідків. Будучи жертвою цькування, Ви не просто маєте право поскаржитися вчителю, але й більш ніж можете покарати батьків кривдника за бездіяльність, та, у серйозних випадках, потребувати моральну та матеріальну компенсації.

Що ж робити, якщо саме Ваш знайомий або знайома потерпають від булінгу? Найбанальніше, проте також найважливіше це, звичайно, не залишатися осторонь. Якщо ви - однокласники або навчаєтеся в одній школі, ніколи не бійтеся дати знати кривднику, що у його жертви є хтось, хто б її підтримав. Тим не менш, намагаєтесь не погіршувати ситуації та ніколи не

переходьте до фізичного насильства, адже це завдасть більше проблем саме Вам, ніж комусь іншому, та зробить Вас не кращим за самого булера.

Якщо ж кривдники псують чи ховають речі у когось, кого Ви знаєте, (приклад шкільного цькування), має сенс повідомити про це вчителя, не називаючи імен. Важливо дати зрозуміти, що Ви не боїтеся стримано, але ефективно боротися проти булера або булерів, і не боїтеся змусити їх пошкодувати про свої вчинки (щоправда, словами та вчинками, але не бійками).

Хоча я щиро сподіваюся, що ситуація булінгу ніколи не торкнетесь жодного з Вас і Ви зможете з легким серцем відпочивати влітку, пам'ятайте, що цькування у школі може трапитися будь-коли та будь-де - не залежно від статусу школи та періоду навчального року.

І хоча я також сподіваюся, що ці поради ніколи нікому з Вас не знадобляться, не забувайте, що жертвами булінгу зазвичай стають люди, які дуже чутливі та виявляють свої слабкості, наприклад, страх, образу або злість. Саме ці прояви дозволяють агресорам отримати відчуття переваги. Тож ніколи не бійтеся боротися, коли треба, і ніколи не панікуйте, якщо якась психічно слабка людина зацікавилася руйнуванням вашого благополуччя.

# Школа та ментальне здоров'я

## Спосіб життя

Хоча комусь може здатися неабияк дивним ця підтема у статті, де описується психологічне здоров'я саме у школі, проте існує великий зв'язок між фізичним здоров'ям у школі та Вашим способом життя безпосередньо. Наприклад, якщо ви не спали більшу частину ночі (навмисно чи ні), а потім змушені рано зранку вставати та йти до школи, то навряд чи Ви будете у найкраще почуватися психологічно під час навчання.

Це може звучати банально, але здоровий спосіб життя може та неабияк допомагає емоційному благополуччю у школі. Збалансоване споживання їжі, здоровий розклад сну, правильна кількість відпочинку та багато іншого, що, здавалося б, є незначним, разом впливає на процес навчання набагато сильніше, ніж можна подумати. Звісно ж, серед інших, не менш серйозних проблем, які були описані раніше, бажана оцінка з контрольної або запобігання шкільного цькування можуть здатися набагато значущими, ніж правильний розклад сну. Проте самим коренем проблем у школі, і серйозних, і малих, які пов'язані з психологічним станом, є саме те, наскільки збалансований наш спосіб життя.

Здоровий спосіб життя відіграє вирішальну роль у підтримці психічного здоров'я. Саме тому важливо забезпечувати здорове харчування, багате на поживні речовини, що підтримують здоров'я мозку. Заохочуйте для себе регулярну фізичну активність, яка не лише покращує фізичне самопочуття, але й знижує рівень стресу, який болюче часто може бути підвищений під час тривалого шкільного навчання.



Крім того, забезпечення регулярного режиму сну покращить настрій та концентрацію, що полегшить і учням, і вчителям, виконання шкільних обов'язків.

Дотримання здорового способу життя може покращити Ваш психологічний стан під час навчання набагато ефективніше, ніж Ви могли б подумати.

Отже, любі читачі, я думаю, що літо Вам, як і мені, принесе довгоочікуваний відпочинок та багато безтурботних сонячних днів. Не забувайте насолоджуватися цими літніми місяцями та насолоджуватися кожним днем. І звісно ж, дотримуйтеся здорового способу життя, насолоджуйтеся довгим сном, харчуйтеся збалансовано та спробуйте знайти хоча б трішки часу, аби вийти на прогулянку або просто по рухатися. Сподіваюся, ця стаття також допоможе вам покращити Ваш майбутній навчальний рік, яким би він не склався. Бажаю гарних канікул та сподіваюся, матимемо шанс побачитись у журналі знову!

P.S. Не забудьте переглянути розмальовки на наступній сторінці!



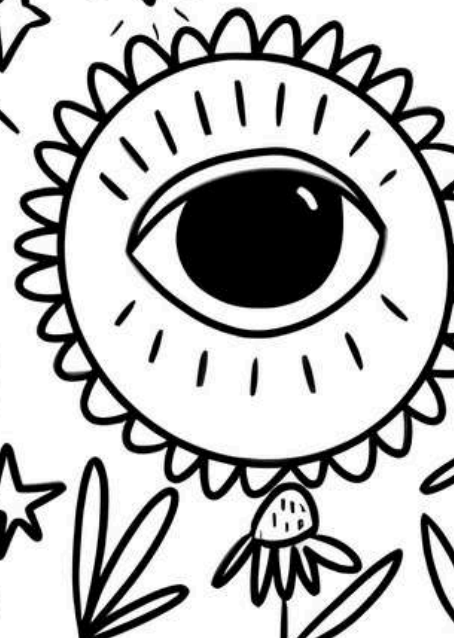
IT'S OK  
TO RECHARGE

YOU  
BELONG

CARE FOR  
STUDENTS

YOUR  
VOICE  
MATTERS

BELIEVE  
IN  
YOURSELF





## Чому ми сумуємо за тим, від чого КОЛИСЬ ВТОМЛЮВАЛИСЬ

Сухомудренко Софія

Поки ми живемо певним моментом, він здається звичайним. Ми чекаємо кінця уроку, вихідних, канікул, наступного року. Нам здається, що попереду завжди буде більше часу. Але минають роки, і саме ті звичайні моменти, які ми майже не помічали, стають найтеплішими спогадами. Не контрольні роботи чи оцінки, а сміх на перервах, розмови з друзями, ранки перед уроками, шкільні поїздки та навіть звичний шум коридорів.

Люди часто звикають навіть до хороших подій і починають сприймати їх як належне. Це цілком природно: у психології існує поняття гедоністичної адаптації - схильності людини з часом звикати до позитивних змін і повертатися до свого звичного рівня щастя після значних негативних чи позитивних сплесків емоцій. Саме тому ми не завжди помічаємо значущість моментів, поки вони не стають спогадами. У шкільному житті гедоністичну адаптацію помітити дуже легко. На початку навчального року ми щиро радіємо зустрічам з

однокласниками. Ці зустрічі викликають яскраві емоції. Проте з часом ми звикаємо до щоденного спілкування, і воно вже не здається нам чимось особливим. Ми перестаємо звертати на нього увагу і вже не відчуваємо тієї самої радості, що на початку року. Лише згодом, озираючись назад, ми усвідомлюємо, наскільки цінними були ці, на перший погляд, звичайні моменти.

Психологи зазначають, що люди схильні пов'язувати своє щастя з майбутніми подіями. Нам здається, що ми будемо задоволені, коли настануть канікули, закінчиться навчальний рік або здійсниться якась мрія. Через це ми часто зосереджуємося на тому, що буде далі, і значно менше уваги приділяємо моменту, у якому знаходимось. У результаті багато приємних подій проходять повз нашу увагу, а їхню справжню цінність ми усвідомлюємо лише з плином часу.

Наша пам'ять - вибіркова. Мозок не запам'ятовує усе на світі, він краще зберігає приємні емоції, а неприємні деталі з часом згладжуються. Тому іноді минуле нам здається ліпшим, ніж воно було.

Люди здатні формувати емоційний зв'язок не лише з іншими людьми, а й із місцями, звичками та повсякденними ритуалами. Психологи називають це емоційною прив'язаністю. Саме тому шкільний кабінет, дорога до школи, улюблене місце в коридорі чи навіть звичний шум на перервах можуть викликати теплі почуття. Ці речі стають частиною нашого життя та нашої особистої історії. Коли вони змінюються або зникають, ми відчуваємо сум не лише через саму втрату, а й через усвідомлення того, що завершився певний етап життя. Ми починаємо більше цінувати певні моменти тоді, коли усвідомлюємо, що вони не триватимуть вічно. Саме тому наприкінці навчального року багато хто раптом помічає, наскільки важливими стали однокласники, спільні жарти та розмови на перервах.

## Чому ми сумуємо за тим, ВІД ЧОГО КОЛИСЬ ВТОМЛЮВАЛИСЬ

Ми ніби стаємо ближчими одне до одного, намагаємося проводити більше часу разом і створити ще кілька спогадів перед початком нового етапу. Озираючись у минуле ми бачимо події в ширшому контексті, часто замислюємось над тим, що могли сказати або зробити інакше. Ми переосмислюємо пережиті моменти та їхній вплив на наше життя. Саме тому, згадуючи перерви, уроки чи шкільні заходи, сприймаємо їх уже трохи по-іншому.

Шкільні роки пов'язані з важливими змінами, першими досягненнями, дружбою та новим досвідом. Саме тому, згадуючи перерви, уроки чи шкільні заходи, сприймаємо їх уже трохи по-іншому.



У моменти стресу чи невизначеності багато хто з нас схильний звертатись до спогадів про минуле. Таким чином ми наче повертаємось у знайомий простір,

який дарує відчуття безпеки та стабільності. І це цілком природно, адже потреба в стабільності є однією з важливих психологічних потреб людини. Отже, багато шкільних моментів здаються нам звичайними лише тому, що вони є частиною нашого повсякденного життя. Ми звикаємо до них, не помічаючи, як вони поступово стають спогадами. Можливо, саме тому варто іноді зупинитися і звернути увагу на те, що відбувається зараз: на розмови з друзями, сміх на перервах, звичні шкільні будні. Адже одного дня саме ці моменти можуть стати тими, за якими ми будемо сумувати найбільше.



---

## Кросворд “Назад до школи”

Вже спробували розгадати наш тематичний кросворд? Щоб перевірити себе - можете звіритись з відповідями

### По горизонталі:

1) Конспект 3) Креативність 5) Самоврядування 7) Доброчесність 13) Консультація 14) Бібліотека 15) Дружба  
17) Спецкурс

### По вертикалі:

2) Випускний 4) Олімпіада 6) Цінності 8) Підручник 9) Презентація 10) Змагання 11) Атріум 12) Кіноклуб  
16) Довіра 18) Вікторина