

# Зміст

Передмова 9

Вступ 12

## **ЧАСТИНА ПЕРША Ми застрягли**

- 1 Мрія і реальність 20
- 2 Що стає на заваді? 24

## **ЧАСТИНА ДРУГА Як стати лідером, якого потребують наші учні**

- 3 Важливо: Як саме ми ведемо за собою 38
- 4 Будуємо стосунки 48
- 5 Укріплюємо стосунки 66
- 6 Захищаємо і розширюємо стосунки 73

## **ЧАСТИНА ТРЕТЯ Поширені труднощі**

- 7 Що стоїть за поведінкою? 90
- 8 Дитина з тривожністю 93
- 9 Дитина, що витає у хмарах 114
- 10 Дитина, яка перериває 118
- 11 Дитина, яка опирається 129
- 12 Дитина, яка закрилась і якій, здається, байдуже... на все 141
- 13 Дитина, яка любить командувати 150
- 14 Дитина, яка поводить себе агресивно 156
- 15 Дитина, яка булить інших дітей 187

## **ЧАСТИНА ЧЕТВЕРТА Зміна ідентичності**

- 16 Зміна негативної ідентичності дитини 204
- 17 Зміна негативної ідентичності групи 218

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

## **ЧАСТИНА П'ЯТА**

### **Процвітання**

- 18 Емоційна безпека 230
  - 19 До здорового суспільства 251
  - 20 Мудрість народної культури,  
її втрата і повернення 262
  - 21 Пробудження 280
- Вступ до «Посібника Навиворіт» 294

### **Спеціальні поради**

- ... батькам 300
- ... вчителям, які хочуть поділитися  
відкриттями з батьками, і батькам,  
які хочуть поділитися відкриттями  
зі вчителями 302
- ... вчителям, які бажають поговорити  
з директором 305
- ... директорам 308
- ... шкільним психологам 313
- ... тим, хто навчає дітей удома 316
- Хто є хто? 318
- Подяки 320
- Примітки 325
- Чи готові ви трансформувати вашу  
шкільну культуру? 331
- Про авторів 332
- Відгуки про книгу «Повернімо своїх учнів» 334

*Дія має значення лише у взаємозв'язку. Без розуміння цього взаємозв'язку дія на будь-якому рівні лише плодитиме конфлікти. Зрозуміти взаємозв'язок нескінченно важливіше, ніж шукати будь-який план дії.*

**Джідду Крішнамурті**

## Передмова

**Д**ля мене це неймовірна честь писати передмову для цієї книги. Схоже, мене можна підозрювати в упередженості, оскільки я батько однієї з авторок. З іншого боку, я впевнений, що переваги цієї книжки стоять осторонь від будь-яких упереджень. Вірю, що читачі погодяться зі мною. Я маю мало стосунку до цього проєкту, тож коли перечитував його, був дуже радий, відчувати впевнене і радісне «так!» у відповідь на думки авторів і їх обґрунтування. Мені здається, що ідеї цієї книги відповідають на запитання, які є у багатьох педагогів.

Наше суспільство, безумовно, дедалі більш усвідомлює, що емоційне здоров'я базується на реалізації потенціалу дитини, стосується це навчання, розвитку зрілої особистості, самореалізації чи зрештою здорової інтеграції у суспільство. Ми більше не можемо відокремлювати академічну успішність від справ серця. Дедалі більше людей розуміли цей факт, що приводило мене у різні куточки земної кулі і надавало особливі можливості для того, щоб підтвердити цю ідею.

Додати емоційне здоров'я у шкільне життя зрідка викликає спротив, однак є неабияке сум'яття щодо того, як саме це робити. Чи слід додати до програми курс емоційної грамотності? Чи розробити програми з виховання навичок емоційної саморегуляції? Чи звернути увагу на покращення соціальної взаємодії між дітьми? Чи намагатися вчити учнів емпатії?

Я переконаний, що мета цих заходів дуже добра, утім вони не досягають суті того, з чим справді потрібно працювати. Можна сказати, що рішення набагато простіше і доступніше, ніж заведено вважати. Але перш ніж отримати рішення, яке матиме довготривалий ефект, нам потрібно зрозуміти природу проблеми.

Емоційне здоров'я і добробут полягають у тому, що дітям потрібно відчувати всі свої емоції, навіть найбільш вразливі й болісні. Не існує гуманності без почуттів, як і зрілості, стійкості, адаптації чи емпатії.

Я вірю, що причини кризи емоційного здоров'я дітей можна простежити до того факту, що вони, без сумніву, втрачають свої почуття — із жахливими наслідками для всіх. Втрата почуттів — основна причина втрати емпатії, збільшення проблем, пов'язаних з агресією, тривожністю, втрати інтересу до навчання, поширення суїцидальних думок і навіть епідемії психічних захворювань.

Отже, як вирішити кризу емоційного здоров'я і добробуту наших учнів? Якщо корінь проблеми — втрата почуттів, то рішення має стосуватися охорони або принаймні відновлення почуттів.

Одна частина відповіді — це стосунки. Не стосунки між дітьми, як заведено вважати, а стосунки між учнями і дорослими, які за них відповідають. Надійна емоційна близькість із дбайливим дорослим — це найкращий захисник дитячого серця, докази цьому можна знайти де завгодно. Добрі стосунки хоча б з одним дорослим можуть суттєво та довготривало впливати на емоційне здоров'я та добробут. Мене тішить те, що ця книга присвячена поверненню нам наших учнів — поверненню, яке дасть нам змогу виконувати для них цю роль.

Інша частина відповіді полягає у тому, щоб надавати нашим дітям ігровий майданчик для переживання емоцій. Філософи ранньої Греції були переконані, що цивілізація можлива, лише якщо на ігровому полі будуть наші емоції. Дійсно, кожна вільна дитина в Афінах була повинна вчитися співати і грати на лірі, і не для того, щоб стати виконавцем, а для емоційного розвитку. І театр відвідували всі, незалежно від статі, віку та класу. Сучасні наукові дослідження гри підтверджують, що вид емоційних переживань, який стає можливим у тому, що ми називаємо виконавчим мистецтвом, абсолютно необхідний для емоційного здоров'я та добробуту. Однак секрет не у «виконавчій» частині виконавчого мистецтва. Відбувається дещо дійсно терапевтичне тоді, коли рух, музика і драма

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

стають ігровим майданчиком, щоб виражати внутрішні почуття. Для цього не потрібна аудиторія. Секрет у тому, щоб перетворити виконавче мистецтво на експресивне і намагатися радше підібрати доступні та цікаві дітям заняття, ніж дотримуватись запланованої програми. На мою думку, в цій книзі саме це відтворено найкраще. Суть її у поверненні собі учнів для того, щоб привести їх до ігрових майданчиків, де вони відновлюватимуть і зберігатимуть своє емоційне здоров'я та добробут ще довго по тому, як ми, можливо, покинемо місце подій.

Автори знайомлять читача з теорією і безліччю практичних занять, які відповідають цій місії. Особливе в цих заняттях для підтримки емоційного здоров'я — те, що всі вони доступні для кожного, готові для використання і не потребують спеціальної підтримки шкільної системи та адміністрації. Більше того — і мені це дуже подобається — вони не викликають відчуття ніяковості ані в учнів, ані у вчителів. Вони просто відчуються як правильні і такі, як треба. У цьому ознака справжньої гри: її неймовірна емоційна робота відбувається під нешкідливим і грайливим прикриттям некорисності.

Природа піклується про нас уже багато епох. Виявилося, що емоції — невід'ємна частина цього. А про емоції піклуються правильні стосунки та ігрові майданчики для їх переживання. Загалом викладені тут ідеї — це повернення до основ нашої цивілізації — до серцевини нашої людяності і гуманності. Рішення проблем, які турбують наших учнів, просто у нас під носом, і це хороша новина. Секрет у тому, щоб побачити те, що у нас під носом, і щось із цим зробити. Ця книжка має допомогти.

Повернути наших учнів — це посісти правильне місце в їхньому житті, щоб ми могли захищати їхні серця, а також вести їх до ігор, що берегтиме їхнє емоційне здоров'я. Саме це роблять для нас наші найкращі вчителі, незалежно від того, знають вони про це або ні. Саме це і ми можемо зробити для наших учнів, відомо їм про це або ні.

Я залишаю вас у добрих руках. Сподіваюся, ви не лише із задоволенням прочитаете цю книгу, а й знайдете ігрові практичні заняття, які допоможуть вам піклуватися про ваших учнів.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>