

ВИВЧЕННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ПОШУК МЕТОДІВ ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ СЕРЕД УЧНІВ

STUDYING FOREIGN LANGUAGES IN CONDITIONS OF MARITIME: SEARCHING FOR METHODS OF REDUCING STRESS AMONG STUDENTS

Будь-яка війна – це хаотична сила, яка знищує все на своєму шляху, ламаючи звичний перелік повсякденних справ. Не є виключенням і система освіти; нажал, навіть дистанційна форма навчання, що була в достатній мірі опанована всіма українськими вчителями та викладачами через епідемію Covid-19, більше не є панацеєю. Всі вони встали перед потребою не тільки адаптувати матеріал до нової форми, але й як ніколи раніше дбати про емоційний стан здобувачів освіти.

Задача цієї статті - вияснити, з якими проблемами стикається сучасний український учень та як вони впливають на його мотивацію до навчання, рівень засвоєння матеріалу та психологічний стан в цілому. Після цього, на основі отриманих даних, буде проведено пошук методів та прийомів, що зменшують рівень стресу під час навчального процесу та допомагають підтримати емоційний стан учня.

Методологія цієї роботи пов'язана, перш за все, з систематичним аналізом інформаційних джерел, присвячених проблемі навчання під час воєнного стану. До уваги будуть взяті доповіді ООН, рекомендації ЮНЕСКО, статті науковців та інтернет-ресурси, за допомогою яких можна буде сформувану чітку картину. Крім того, у другій частині піде мова про досвід практичного використання цих прийомів з трьома групами учнів різного шкільного віку.

Наукова новизна статті полягає в тому, що усі раніше створені матеріали написані на основі подій, які дуже відрізняються від ситуації в Україні. В основному, вони присвячені навчанню у реальних класних кімнатах, бо мова йде про країни з поганим доступом до мережі Інтернет та низьким рівнем забезпеченості електронними приладами. В той час, як українські учні мають подекуди обмежений, але стабільний доступ до платформ дистанційного навчання та, більш того, вже звикли до їх використання у навчальному процесі. А тому ми маємо справу з вивченням дійсно нових реалій для освіти.

Ключові слова: методики зниження стресу, навчання у воєнний час, дистанційне вивчення іноземних мов.

Any war is a chaotic force that destroys everything in its path, breaking the usual list of daily affairs. The education system is no exception; Unfortunately, even distance learning, which has been sufficiently mastered by all Ukrainian teachers and educators due to the Covid-19 epidemic, is no longer a panacea. All of them faced the need not only to adapt the material to the new form, but also to take care of the emotional state of students as never before.

The aim of this article is to find out what problems a modern Ukrainian student faces and how they affect his motivation to study, the level of mastering the material and the psychological state in general. After that, based on the data obtained, a search will be made for methods and techniques that reduce stress during the learning process and help maintain the emotional state of the student.

The methodology of this work is primarily related to the systematic analysis of information sources on the problem of training during martial law. UN reports, UNESCO recommendations, scientific articles and online resources will be taken into account, which will help to form a clear picture. In addition, the second part will discuss the experience of practical use of these techniques with three groups of students of different school ages. The scientific novelty of the article is that all previously created materials are written on the basis of events that are very different from the situation in Ukraine. They are mainly dedicated to learning in real classrooms, as these are countries with poor Internet access and low levels of electronic devices. At the same time, Ukrainian students sometimes have limited but stable access to distance learning platforms and, moreover, are already accustomed to their use in the educational process. That is why we are dealing with the study of truly new realities for education.

Key words: methods of stress reduction, training in wartime, distance learning of foreign languages.

УДК 372.881.111.1

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/47.7>

Гнатишева О.О.,
викладач кафедри іноземних мов
Харківського національного
університету міського господарства
імені О.М. Бекетова

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Нагальна потреба у формуванні прийомів зниження стресу виникла після 24 лютого поточного року, коли сили Російської Федерації почали повномасштабне вторгнення у південній, східній та північній частині країни. Учебний процес, а разом з тим і майже всі атрибути нормального життя громадянина цивілізованого суспільства, відійшли на другий план, поступившись місцем боротьбі за виживання. Активні бойові дії, бомбардування та обстріли міст, обриви комунікацій та велика кількість людей, що вимушені були залишити домівки (за даними ЮНІСЕФ, з країни виїхало 4,3 мільйона дітей, а більше половини від

загального числа стало внутрішньо переміщеними особами [1,1]) – усе це змусило учебний процес зупинитись більше ніж на місяць. Але й після відновлення занять далеко не всі учні мають змогу приєднатися до них; деякі з них працюють у асинхронному режимі, виходячи на зв'язок тоді, коли є змога – інші ж досі не мають доступу до мережі через знищені комунікації або заглушений зв'язок. Через це психоемоційний стан учнів зараз дуже напружений, що заважає їм брати повноцінну участь у навчальному процесі.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Для більш чіткого формування проблеми та пошуків її вирішення, був вивчений досвід таких

авторів, як Дж. Паттерсон та Г. МакКаббин, які вивчали природу дитячого стресу та механізми його подолання, викладачів та науковців Дж. Реллі, Н. Ансані, К. Ху, М. Х. Шин та Л. Девіс, метою яких був пошук практичних методів навчання для зниження рівню стресу серед учнів, а також взяті до уваги доклади ООН та ЮНЕСКО, в яких є приклади навчання саме за умов воєнного часу.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.

Втім, як було зазначено вище, випадок української системи освіти дещо відрізняється від світового досвіду, завдяки використанню дистанційних технологій, які вже стали звичним явищем за час епідемії Covid-19. Міністерство Освіти та Науки України, спільно з компанією Google, навіть розробило новий розклад занять, названий Всеукраїнською школою онлайн [2;1], до якого можуть долучитися усі бажаючі, якщо вони не мають змогу відвідувати регулярні заняття або хочуть прийняти участь у додаткових заняттях. В цей проєкт, у тому числі, входять відеоуроки, телетрансляції та завдання до самостійного опрацювання. Переважна більшість матеріалів, присвячених навчанню під час воєнного стану, розповідає про навчання у реальних класних кімнатах, а тому не є повністю релевантною для теми обговорення статті. Отже, ми маємо перспективу об'єднати світовий досвід навчання онлайн з навчанням у часі воєнної агресії.

Мета статті.

Ця стаття має на меті визначити, з якими проблемами стикається сучасний український учень та як вони впливають на його мотивацію до навчання, рівень засвоєння матеріалу та психологічний стан в цілому. На основі цих висновків, користуючись світовим досвідом навчання у воєнний період, будуть визначені методи й прийоми, найбільш сприятливі для використання під час занять з іноземних мов.

Виклад основного матеріалу.

Сучасні бойові дії не відбуваються на віддалених локаціях; не важливо, чи це конфлікт всередині країни або повномасштабна війна, жертвами та заручниками цього неодмінно стане цивільне населення. Що стосується саме системи освіти, ось перелік нагальних проблем, з якими вона стикається у ці часи:

- внутрішнє переміщення, виїзд з країни та навіть загибель учасників навчального процесу (як приклад, більше 2/3 вчителів у Руанді загинуло або виїхало з країни під час геноциду 1994 року [4;4]);

- пошкодження та знищення шкільної інфраструктури (статистика вказує на більше 50% шкіл, знищених у Боснії 1992-95 роках, та близько 85% у Іраку [4;10]);

- школи самі по собі можуть стати цілями для військових або терористів (наприклад,

у Афганістані, де воюючі радикальні угруповання були категорично проти освіти для дівчат [2;2]);

- діти знаходяться в постійній небезпеці через обстріли, кіднепінг, насилля або пряме залучення до військових дій як комбатантів [2;6, 9];

- батьки та інші дорослі зайняті виживанням своїх сімей та не мають часу приділити увагу психічно-емоційному стану дитині, через що вона відчуває себе покинутою;

- діти-біженці відчувають дискримінацію та непорозуміння з боку інших дітей.

Говорячи про стрес під час навчання у надскладних умовах, треба спочатку дати точне визначення цьому психологічному явищу. Згідно з теорією Паттерсона та МакКаббіна, стрес є психологічною та фізіологічною відповіддю організму на фактори, що вказують на неможливість пристосуватись до нових життєвих обставин [5;11] (причому, ці обставини можуть мати як позитивний, так і негативний вплив). Утім, серед вчених немає одностайної впевненості у тому, що стосується саме дитячого стресу. Наприклад, Сарафіно та Армстронг називають три основних причини стресу у дітей: це сім'я, однолітки та хвороби [6; 53], а серед інших факторів зазначають невиправдану жагу до перемоги або успіхів. Водночас, інші вчені пропонують свої класифікації дитячого стресу, наприклад, беручи за основу хвилювання, депресію або страх.

Утім, К. Ху та М. Х. Шин пропонують зосередитись не стільки на фізіології, скільки на когнітивних причинах, звернувши увагу не на самі події у житті дитини, а на силу її емоційного відклику, бо саме він може нанести шкоду для психіки [7;23]. Вони також зазначають, що стрес тісно пов'язаний з процесом навчання навіть у сприятливих для розвитку дитини умовах. Школярі, особливо молодшого віку, часто розглядають свої академічні успіхи як мірило життєвої успішності, а батьки підтримують ці погляди, приділяючи особливу увагу отриманим оцінкам. Крім того, під час навчання у школі відбувається формування особистості дитини, її іміджу в очах одноліток та дорослих, що теж є вагомими приводами для хвилювання.

В такому випадку, постає логічне питання: якщо навчальний процес спричиняє стрес у дітей, то чи слід продовжувати його в умовах, які і так є стресовими? У цьому випадку буде доречно згадати слова відомого письменника К. С. Льюїса, який працював викладачем літератури в Оксфордському університеті та, разом зі своїми студентами, у 1939 році опинився перед кризою Другої Світової Війни. Тоді він виступив зі своїм маніфестом «Навчання у військовий час», де висловив свої думки, спираючись на норми християнської моралі. По-перше, він наголосив, що ця війна є частиною більш глибокого, вічного протистояння добра зі злом [8;1-2]. По-друге, наслідки цієї війни, нажаль, залишаться у їх спогадах назавжди та

будуть впливати на їхнє подальше життя. А тому найкраще, що може зробити людина під час трагічних подій, це приділити увагу своєму розвитку, щоб подолати власні виклики та допомогти зробити це іншим. Крім того, навчання може стати відволікаючим фактором, бо для психічного здоров'я людини важливо підтримувати елементи буденного життя. А якщо навчальний процес буде організований з використанням технологій зниження рівня стресу, він може стати прекрасним джерелом позитивного настрою.

Отже, переходимо до практичної частини, що стосується використання різних методів полегшення стресу для учнів. Була проведена робота з учнями трьох вікових груп, у рамках додаткових занять з вивчення англійської мови: 4 клас (8 учнів), 6 клас (4 учня) та 8 клас (6 учнів). Більшість з них виїхала з міста та знаходяться разом з родичами у сусідніх областях, дехто залишився в межах Харківської області, але все одно був змушений покинути свою квартиру. Втім всі вони мали змогу приєднуватись до конференцій на платформі Zoom за допомогою мобільного Інтернету. Зайняття проводились два рази на тиждень на протязі місяця.

Найбільше задача, яка стоїть при проведенні занять – це створити правильний початок, підготувати вправи, які допоможуть налаштуватись на засвоєння матеріалу та переключити увагу дітей з навколишнього негативу. Тут у нагоді стане техніка «заземлення», чия мета – допомогти включитись у життя та зіскочити з гачка негативних думок [9;10-51]. Основа цієї методи полягає у переключенні з особистих почуттів (негативні думки, важкі спогади) на відчуття навколишнього світу та контроль за власним тілом. Спостереження за навколишнім світом особливо добре підходить для дітей молодшого шкільного віку в курсі вивчення мов, адже на допомогу приходять прості питання, що допомагають повторювати лексику з базових тем (погода, кольори, пори року, тварини, зовнішність, іграшки, їжа тощо). Завдання можуть включати в себе як прості питання (що ти зараз бачиш? що чуєш? що відчуваєш? чи ти щасливий? тобі спекотно/холодно? і т. д.), так і завдання з елементами пошуку (порахуй кількість дерев за вікном, знайди в кімнаті два синіх предмети, назви предмети з категорії «шкільне приладдя», які є перед тобою і т. д.). Можна це оформити і як елемент змагань – хто зможе назвати більше предметів з певною ознакою, які він бачить або чує? Якщо обстановка у дитини не багата на зовнішні деталі (наприклад, вона знаходиться у сховищі), можна провести цю вправу-«розігрів», використовуючи фото, набори картинок або, при хорошому зв'язку, і відео одне одних, наприклад, описуючи, що робить зараз однокласник або у що він вдягнений. Для більш старших учнів завдання можна

ускладнювати, наприклад, даючи їм фото з великою кількістю деталей або завдання не просто назвати предмет або явище, а представити його у вигляді загадки, а також робити завдання, які лімітовані у часі (у вас є одна хвилина, що назвати якомога більше явищ за темою).

Важливим елементом техніки «заземлення» також є дихальні вправи, що мають допомогти розслабитись. Навіть при відсутності відеозв'язку з учнями, можна приділити хвилинку, щоб зробити декілька глибоких вдихів та у той самий час описати якусь приємну та розслаблюючу атмосферу. Коли учні засвоять принцип цієї вправи, хтось з них може проводити її на початку заняття, самостійно вибираючи пейзажі для уявленні і описуючі їх на мові, що вивчається. Досвід показав, що діти із задоволенням включаються у вивчення навколишнього середовища, не тільки відволікаючись від стресових думок, а й зв'язуючи реальні предмети та явища з лексикою,.

Також були взяті до уваги рекомендації вчитель на науковця В. Реллі яка радить приділяти велику увагу двом моментам. По-перше, чіткий розпорядок та структура заняття – особливо це стосується моменту початку заняття, що мають підготувати дитину до сприйняття інформації. Як було зазначено раніше, рутинні щоденні дії мають заспокійливий вплив на людину, особливо коли вона відчуває, що більше не може планувати своє життя наперед навіть на короткий термін. Особливо це стосується дітей – вони люблять сюрпризи, але в той же самий час їх життя має бути підпорядковано певному розкладу, адже вони мають розвинулене почуття часу [10;1]. Для дітей 4 класу добре спрацювала ідея коротких вітальних та прощальних пісеньок, а також особливих фраз, що позначають перехід від однієї форми роботи до іншої (ці короткі вислови добре доповнюються ритмічним хлопанням у долоні, зміною інтонації або іншими, невербальними сигналами). Для більш старших дітей (6 і 8 клас) до уваги береться чіткий таймінг заняття, а також елементи самоуправління: наприклад, вони можуть самі висловити пропозиції щодо активності на наступному заняття та його планування, і це допоможе підтримати їх впевненість в собі, а також залучити до активної роботи.

По-друге, на думку В. Реллі, важливо приділити велику увагу чесному та неупередженому оцінюванню. Сама по собі необхідність отримувати гарні оцінки та тиск з боку батьків з цього приводу, як було зазначено вище, є сильним фактором стресу навіть у мирний час, а тому треба не забувати про чіткі, зрозумілі критерії оцінювання. Крім того, важливо донести думку, що оцінки – це не система покарань, а індикатор успішності засвоєння матеріалу, який має на меті виявити проблемні теми та питання (тим більше, що Міністерство Освіти наголошує саме на повторенні та закріпленні

матеріалу у цей складний час, бо вивчення нового ще не так критично [11;1]). Як показала практика, з дітьми будь-якого віку добре працює методика самооцінки або оцінювання одне одного, бо діти мають розвинене почуття справедливості, а також у більшій мірі відчувають себе повноцінними учасниками навчального процесу. Обговорення оцінок також прекрасно інтегрується у процес вивчення мов, незалежно від рівня знань – для дітей більш молодшого віку можна робити це за допомогою умовних позначок (кольорів, смайликів тощо), які вони мають обирати у відповідності з оцінкою того чи іншого завдання, а більш дорослі діти можуть давати розгорнуту відповідь за коротким планом із критеріями, які потрібно розкрити.

Отже, ми обговорили методи, які підходять для початку та завершення заняття, а тому настав час приділити увагу прийомам, пов'язаним зі змістом основної частини заняття. Згідно з іншим науковцем, Н. Ансані, для зниження стресу під час навчання важливо дотримуватись принципу послідовного викладу матеріалу, таким чином створюючи контекст для нарощення бази знань, умінь та навичок [12; 79-80]. А тому він радить починати роботу з повторення вже вивченого матеріалу, використовуючи увесь доступний спектр завдань (картинки, вгадування предметів, мімічні вправи, ігри на кшталт snowball game та drilling, для більш старших школярів – складання визначень того чи іншого явища, підбір синонімів та антонімів, складання речень із пропущеними словами тощо). Усі ці прийоми добре відтворюються у форматі онлайн-зайняття. Це допомагає учням налаштуватись на навчання, згадати весь потрібний матеріал та почувати себе більш впевненим перед вивченням нового. Не треба також забувати про визначення усіх незрозумілих слів перед початком будь-якого етапу навчальної діяльності – це також підтримає впевненість учня у тому, що він зможе виконати завдання потрібним чином.

Коли йде мова про виправлення помилок учнів, не треба робити це різко та категорично, використовуючи слова на кшталт «ні» та «неправильно». Натомість, Ансані радить використовувати «метод пальців», коли кожен палець представляє певне слово у реченні та демонструється, коли була зроблена помилка у певному слові [12; 81] – звичайно, за умови, якщо є можливість працювати з відео. Якщо такої можливості немає, можна уникати категоричних суджень за допомогою більш м'яких вказівок на помилки («так, але...», «повтори, будь ласка», «як щодо того, щоб сказати це іншим чином» і т. д.). Те ж саме стосується і проблемної поведінки: замість того, щоб вказувати учню на її недопустимість у формах, що можуть бути сприйняті як різки (наприклад, за допомогою наказового способу – «перестань розмовляти», «не заважай»

тощо), можна використовувати питальну форму («у тебе є питання?», «тобі потрібна допомога?» та інше). Що стосується оцінювання, то однокласників можна залучати не тільки до обговорення виконання завдання іншими однокласниками, як ми зазначали у попередніх абзацах, а також для корегування помилок, розвиваючи таким чином навички аудіювання та говоріння.

Не слід забувати і про роль вчителя у процесі зменшення стресу під час навчання. К. Ху та М. Х. Шин роблять великий наголос на основній задачі вчителя як медіатора навчального процесу, який в змозі профільтрувати негативний вплив на учнів та знизити вплив стресових факторів [7;24]. Щоб досягти цього, вчитель має позначати чіткі академічні сподівання від роботи учнів, прояснювати спірні моменти та не забувати надати зрозумілі інструкції щодо виконання завдань. Таким чином, вчитель може стати взірцевою моделлю для поведінки учня, адже адекватна реакція вчителя на стресові епізоди дозволяє знизити трижність учня.

Закінчуючи розмову про практичні методики, використані під час занять, можна відмітити, що особливим успіхом серед учнів четвертого класу користувались ігрові методи навчання, особливо змагального характеру, пов'язані з пошуком предметів з певними характеристиками. Також особливої уваги заслуговують вправи-ігри, обмежені у часу, які стали фаворитами у учнів шостого класу: як не дивно, вони не викликали зайвий стрес, а навпаки, допомагали сконцентрувати увагу на завданні та відволіктись від насущних проблем, але треба приділяти особливу увагу справедливій оцінці результатів. Учні восьмого класу добре сприйняли методику самооцінювання та оцінювання одне одного: таким чином вони відчували себе важливою частиною навчального процесу, бо їхня думка як ніколи мала вагу.

Висновки

Українська система освіти, а разом з цим і вся країна, опинилась перед абсолютно новою для неї загрозою. Вивчаючи світовий досвід навчання у воєнний час, можна помітити, що більшість рекомендацій стосується тих країн, чиє населення не має широкого доступу до сучасних інформаційних технологій, а тому зайняття там проводяться у реальних класних кімнатах. Ситуація в Україні дещо відрізняється від цього: не дивлячись на проблеми з комунікаціями, більшість учнів все-таки мають доступ до вже звичних технологій та платформ дистанційного навчання.

Освітній процес у цілому, навіть у сприятливих умовах, несе для дитини стрес через хвилювання за академічні успіхи та власний імідж серед дорослих та одноліток. У неспокійні часи до цього додаються почуття самотності, невпевненості у майбутньому та, більш того, реальні загрози життю,

здоров'ю та майну. Ці фактори не можна ігнорувати у процесі підготовки до занять.

Завдяки експерименту, проведеному з трьома групами учнів різного шкільного віку, були випробувані різні методики зниження стресу під час вивчення іноземних мов. Чітко позначення початку та кінця заняття, а також переходів до інших видів діяльності, принципи «заземлення», використані для повторення лексичних одиниць, система самооцінювання та оцінювання однокласників, а також ігрові форми навчання у самому широкому сенсі – ці прийоми допомогли суттєво знизити тривожність та невпевненість учнів під час навчального процесу.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Elden J. UNICEF Summary on Ukrainian Refugees (<https://www.unicef.org/press-releases/particularly-shocking-every-single-minute-55-children-have-fled-their-country>).
2. <https://mon.gov.ua/ua/news/ministerstvo-osviti-i-nauki-ukrayini-stvorilo-vseukrayinskij-onlajn-rozklad-dlya-uchniv-pid-chas-voyennogo-stanu>
3. UNHCR, Global Report 2013: Educate a Child.
4. UNESCO Institute for Statistics, 2010. The hidden crisis – armed conflict and education: The quantitative impact of conflict on education. Think-piece prepared for the Education for All Global Monitoring Report 2011.
5. Patterson J. M., McCubbin H. I. The impact of family life events and changes on the health of a chronically ill child. *Fam Relat.* 1983; 32:255–64.
6. Sarafino E. P., Armstrong J. W. *Child and adolescent development* (2nd ed.). St. Paul: West Publishing; 1986.
7. Keun Huh and Myeong Hee Shin. The Relationship between the Stress from Learning English and Defense Mechanism of Elementary Students. *Indian Journal of Science and Technology*, Vol 8(S5), 22–27, March 2015 – p. 22-27.
8. Lewis C. S. *Learning in War-Time. A sermon preached in the Church of St. Mary the Virgin.* – Oxford, 1939.
9. Важливі навички в періоді стресу: ілюстроване керівництво: Копенгаген: Європейський регіональний офіс Всесвітньої організації охорони здоров'я; 2020. Ліцензія ес BY-NC-SA 3.0 IGO.
10. Relli V. *Top 10 Strategies for a Stress-free Classroom.* Oxford University Press ELT, 2013 (English Language Teaching Global Blog)
11. Освітній процес під час війни у запитаннях та відповідях. <https://osvita.ua/school/86309/>
12. Ansani N. A Stress-Free Approach to TOEFL. *Kajian Linguistik dan Sastra*, Vol. 19, No. 1, Juni 2007: 76 – 83.