

Наталія ПРОКОПЧУК,
кандидат педагогічних наук, доцент,
Житомирський державний університет імені Івана Франка

**ЗЦІЛЕННЯ МОВОЮ: ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ТРАВМ
НА УРОКАХ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ В ЗЗСО**

Вступ. Соціальна криза та воєнні дії, що тривають в Україні
значно вплинули на учнів, особливо тих, хто перебуває в освітньому

середовищі. Заняття та уроки англійської мови, які традиційно створені для когнітивного та мовного розвитку учнів, зараз стали просторами, де вони часто демонструють ознаки стресу та травм. Ці прояви — фізичні, поведінкові та емоційні — значною мірою впливають як на процес вивчення мови, так і на загальний добробут учнів. Врахування цих аспектів є критично важливим для забезпечення ефективного навчання іноземних мов в сучасному контексті та потребує врахування вчителями при плануванні, проведенні та оцінюванні власних уроків.

Огляд літератури. Тема травми та навчання активно досліджується в сучасній педагогіці. Попередні дослідження довели важливість врахування психологічних аспектів у навчанні. Наприклад, дослідження Гейл (Gail, 2018) показало, що використання творчих підходів, таких як музика та рольові ігри, сприяє емоційному відновленню учнів, які зазнали травматичних подій [4]. Грубер (Gruber, 2020) наголошувала на значущості технік уважності (mindfulness) та арт-терапії у стабілізації емоційного стану учнів [1]. Кларксон (Clarkson, 2019) досліджував використання наративних технік, зокрема творчого письма, для допомоги учням у переосмисленні негативного досвіду [2]. Його висновки узгоджуються з працями Гомес (Gomez, 2021), яка підкреслювала важливість кооперативного навчання у відновленні соціальних навичок та зменшенні ізоляції [3].

У контексті України важливим є внесок Савченко (2022), яка проаналізувала вплив війни на освітній процес і наголосила на необхідності інтеграції психологічної підтримки на уроках іноземної мови [6].

Метою даної статті є дослідити вплив травм на учнів на уроках англійської мови в Україні та надати практичні стратегії навчання, орієнтовані на травму, для підтримки учнів у класі.

Чи завжди вчителі можуть розпізнати прояви стресу і травми у своїх учнів? Як вони проявляються? Як допомогти учням розпізнати і справлятися з різними ознаками і проявами стресу і травми на уроках англійської мови та поза межами школи? Як зробити власні заняття цікавими, стресодолаючими та комфортними для учнів, які перебувають в умовах постійного тиску та воєнних дій?

Такі питання часто виникають у вчителів, які спостерігають зміни в поведінці своїх учнів та зниження їх соціальних та когнітивних здатностей.

Загалом симптоми стресу та травми поділяються на фізичні, поведінкові та емоційні.

Для початку розглянемо *фізичні симптоми* стресу та травми.

Травма часто проявляється у фізичних симптомах учнів, що може заважати їхній здатності зосередитися на вивченні мови та спілкуванні. Звичайними фізичними ознаками є розлади сну, носова кровотеча, заїкання, стійка гикавка та скарги на загальний біль у тілі, тремор рук, нервовий тик та панічні атаки. Дослідження Ван дер Колка свідчить, що тілесні реакції на стрес часто є неконтрольованими, і інтеграція тілесно-орієнтованих технік може бути корисною для зниження напруги [5]. У більш серйозних випадках ці симптоми можуть призвести до частих пропусків занять, що посилює прогалини у навчанні. Ці фізичні прояви підкреслюють необхідність підходів, орієнтованих на травму, які враховують як емоційні, так і когнітивні виклики, з якими стикаються учні в класі.

Поведінкові симптоми травми. Крім фізичних симптомів, травма і стрес часто призводять до помітних змін у поведінці. Багато учнів виявляють небажання ходити до школи, віддаючи перевагу ізоляції замість соціальних взаємодій. Деякі діти несвідомо відтворюють травматичні досвіди через гру, намагаючись опрацювати тривожні події. Поведінкові ознаки також включають розлади сну, такі як кошмари, які знижують концентрацію та когнітивну функцію. Тривалі ж травматичні переживання можуть впливати на здатність дитини до саморегуляції, що вимагає створення стабільного середовища для зниження стресу. Крім того, регресивна поведінка – наприклад, повернення до дитячих звичок чи накопичення їжі – відображає глибокі почуття небезпеки та страху

Емоційний дистрес є одним із найглибших наслідків травми. Учні можуть переживати підвищену тривогу, страх і погіршення настрою. Вони часто гіперчутливі до тривог дорослих і реагують інтенсивно на гучні звуки або незначні подразники. Емоційне оніміння, підвищена агресія та загальна втрата інтересу до діяльності, включаючи навчання, є звичайними. Ці емоційні симптоми порушують динаміку класу і значно впливають на здатність учнів займатися творчими та спільними мовними завданнями, які потребують концентрації та емоційної відкритості.

Розпізнавання фізичних, поведінкових та емоційних симптомів травми є важливим для викладачів EFL, які працюють з українськими учнями. Викладачі мови повинні застосовувати стратегії, спрямовані на врахування травми, інтегруючи техніки уважності, створюючи підтримуюче середовище та застосовуючи гнучкі підходи, орієнтовані на учнів. Заохочення самовираження

через розповіді, ведення щоденників та творчі мовні вправи може надати учням безпечний простір для емоцій, одночасно підтримуючи розвиток мови.

Наведемо *ключові стратегії*, які викладачі EFL можуть реалізувати для ефективного подолання травми:

Перш за все і найважливіше, на нашу думку, це *створення безпечного середовища* на уроках, при якому діти почуватимуть себе комфортно і впевнено. Впровадження рутин та передбачуваності у розклад уроків, використання спокійних тонів під час спілкування, використання візуальних підказок (графіків, схем) для зниження тривожності, позитивний настрій на початку уроку з використанням емоційно-позитивних технік, доступність вчителя для спілкування та обговорення важливих питань поза темами уроку як іноземною, так і рідною мовою, створення позитивного, продуктивного і креативного середовища на уроках англійської мови з активним залученням учнів до різноманітних завдань і активностей у груповій та індивідуальній роботі. Наприклад, різноманітні техніки і різновиди “Daily Emotional Check-In”, або “Zones of Regulation” допомагають учневі і вчителю зрозуміти настрій класу, учнів і, відповідно до цього, будувати або змінювати свої уроки.

Наступними ефективними стратегіями для подолання стресу, втоми та травми буде *інтеграція технік уважності* на уроках англійської мови, таких як практик дихання та релаксації, використання коротких медитативних вправ. Початок чи завершення уроків вправами на релаксацію, такими як дихальні практики або просте розтягування, може допомогти учням управляти емоціями та знижувати стрес, що призведе до кращого розуміння та сприйняття іншомовного матеріалу, що вивчається на занятті.

Заохочення до творчого самовираження та діяльності є важливою частиною занять англійської мови. Надання можливостей для самовираження через розповіді, творче письмо або малюнки, ведення рефлексивних щоденників може допомогти учням опрацювати емоції у ненапруженому середовищі, сприяючи емоційному зміцненню та розвитку мовних навичок та мовленнєвих умінь.

Використання кооперативних стратегій навчання є, на нашу думку, ще однією ефективною стратегією подолання стресу і травми. Заохочення підтримки серед однолітків через групові завдання або парні завдання, робота над груповими проектами, дослідженнями, колаборативними історіями допомагає відновити

соціальні навички та відчуття спільноти серед учнів. Практики емпатії та відчуття підтримки з боку вчителя і однокласників є важливою і необхідною умовою ефективного вивчення англійської мови та соціальної адаптації.

Гнучкість у навчанні та співчуття. Вчителі повинні розуміти, що деяким учням може бути складно брати участь у традиційних заняттях через емоційний дистрес. Персоналізовані підходи до оцінювання, надання альтернативних варіантів участі, таких як завдання на слухання або індивідуальні дискусії, може враховувати різні емоційні потреби.

Інтеграція руху та гри, включення фізичних активностей, таких як техніка Total Physical Response (TPR) або рольові ігри, симуляції, гейміфікація процесу навчання допоможе знижувати напруження та покращувати концентрацію, одночасно зміцнюючи мовні навички та мовленнєві вміння учнів.

Висновки. Травма і стрес серед учнів, що вивчають іноземну мову, потребують уваги викладачів і адаптації навчальних стратегій. Інтеграція технік СЕН, уважності та кооперативного навчання допомагає забезпечити емоційне та когнітивне зцілення. Ці методи є ключем до створення середовища, яке підтримує мовний розвиток і психосоціальну стабільність.

ЛІТЕРАТУРА

1. Gruber, F. (2020). Integrating Social-Emotional Learning (SEL) into EFL education: Mindfulness and stress management techniques. *Journal of Language and Education Research*, 15(3), 45-60.
2. Clarkson, J. (2019). Trauma narratives in language learning: Promoting emotional resilience through storytelling. *Applied Linguistics Review*, 11(2), 85-102.
3. Gomez, C. (2021). Cooperative learning strategies for trauma-sensitive classrooms: Building community through language. *International Journal of Education and Mental Health*, 22(4), 140-155.
4. Gail, L. (2018). Art therapy and music in EFL settings: Enhancing emotional stability and language growth. *Educational Innovations Quarterly*, 10(1), 30-50.
5. Van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Penguin Books.
6. Савченко, О. (2022). Психологічна підтримка учнів у класах англійської мови під час кризи. *Освіта і Психологія*, 28(5), 50-65.