

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
кафедра соціальної роботи та інклюзивної освіти

Допущено до захисту
Завідувач кафедру
 Катерина ПЕТРОВСЬКА
«22» листопада 2025 р.

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОСВІТА НАСЕЛЕННЯ ЯК
РЕСУРС ЗМІЦНЕННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ДІЙ У МЕЖАХ
ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ**

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувач другого рівня вищої
освіти, групи м 22 СР-з
Галузь знань 23 Соціальна робота
Спеціальність 231 Соціальна робота
Освітньо-професійна програма: Поствоєнна
соціально-психологічна реабілітація
Марина Володимирівна ЛЕВШІНА

Керівник:
к.пед.н., доцент Анастасія ПОПОВА

Рецензент:
к.пед. н., доцент Катерина ПЕТРОВСЬКА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ДІЙ У МЕЖАХ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ.....	8
1.1. Соціально-психологічна готовність дитини шкільного віку до дій у надзвичайних ситуаціях як педагогіко-психологічна проблема.....	8
1.2. Види та напрями підготовки дітей шкільного віку у системі цивільного захисту	14
1.3. Соціально-педагогічні умови формування готовності: вікові особливості, безпечні методи, етичні рамки.....	18
Висновки до першого розділу.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ З СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ДІЙ У МЕЖАХ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ (НА БАЗІ ДФТГ ДИКАНСЬКОЇ ГРОМАДИ).....	24
2.1. Організація і методика проведення дослідження.....	24
2.2. Оцінка ефективності програми підготовки дітей до дій у межах цивільного захисту.....	30
2.3. Рекомендації щодо впровадження програми у закладах освіти громади	36
Висновки до другого розділу.....	40
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49
ДОДАТКИ.....	55

ВСТУП

Актуальність дослідження. Підготовка дітей до безпечної та злагодженої поведінки в умовах надзвичайних ситуацій набула особливої ваги в умовах війни та тривалих безпекових ризиків. Йдеться не лише про знання алгоритмів евакуації чи правил поведінки, а про формування соціально-психологічної готовності: уміння зберігати самоконтроль, взаємодіяти з дорослими та однолітками, оперативно комунікувати й надавати елементарну взаємопідтримку. Такі компетентності безпосередньо пов'язані з резилієнтністю дитячої спільноти та громад загалом, зменшують імовірність дезорганізації, паніки та травматизації. У цьому контексті особливого значення набувають локальні програми, що поєднують знаннєвий і соціально-психологічний компоненти та впроваджуються в партнерстві закладів освіти, органів місцевого самоврядування, ДФТГ і служб цивільного захисту.

Сучасні підходи до підготовки дітей у сфері цивільного захисту спираються на ідеї навчання дією (досвідне навчання), репетиції типових сценаріїв, вікову доцільність змісту й безпечну комунікацію ризику. Разом із тим практика громад часто обмежується роз'яснювальними бесідами й разовими тренуваннями, у яких психологічний компонент (саморегуляція, самоефективність, соціальна підтримка) представлений фрагментарно. Отже, постає об'єктивна потреба у науково обґрунтованих, локально адаптованих програмах, які поєднують алгоритми дій із розвитком навичок емоційної саморегуляції та соціальної взаємодії, і в їх емпіричній перевірці на рівні громади за уніфікованими індикаторами. Саме цим зумовлена подальша апеляція до теоретичних і нормативних джерел та формування дослідницької рамки нашої роботи.

У цьому контексті у вітчизняних і зарубіжних дослідженнях висвітлено окремі аспекти формування безпечної поведінки й психологічної стійкості дітей: роль самоефективності у трансформації знань у поведінку (А. Бандура), копінг-стратегії та стрес-інокуляція (Р. Лазарус, С. Фолкман), досвідне навчання та

рольова практика (Д. Колб), вікові особливості навчання та підтримувальна взаємодія дорослого з дитиною (Л. Виготський та ін.). Нормативно-правові рамки в Україні задані Кодексом цивільного захисту, Законом «Про національний спротив», відомчими рекомендаціями ДСНС та МОН щодо безпеки дітей і навчальних евакуацій. Водночас поза достатньою увагою залишаються: (а) інтегровані програми, де поряд із алгоритмами дій цілеспрямовано формуються навички саморегуляції й комунікації; (б) емпіричні оцінювання ефективності коротких програм на рівні окремих громад; (в) стандартизовані індикатори моніторингу (pre–post, фоллоу-ап із батьками), придатні для практики ОМС, ДФТГ і закладів освіти.

Актуальність теми в умовах тривалих безпекових ризиків проявляється у низці суперечностей: між високою суспільною потребою у формуванні соціально-психологічної готовності дітей і браком системних, віково безпечних програм на рівні громад; між наявністю нормативних вимог і відсутністю локально адаптованих методик та інструментів оцінювання; між домінуванням інформаційних форм (бесіди, лекції) і потребою в практичних репетиціях сценаріїв та соціальної взаємодії; між акцентом на знаннях і недооцінкою психологічних чинників (самоефективність, саморегуляція, взаємопідтримка); між необхідністю залучення батьків і браком простих сімейних інструментів (план дій, «ланцюжок оповіщення»).

Необхідність розв’язання зазначених суперечностей, а також практичний запит Диканської селищної громади на інструменти підготовки дітей зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи: «Соціально-психологічна просвіта дітей як ресурс зміцнення готовності до дій у межах цивільного захисту». Базою впровадження виступає добровольче формування територіальної громади (ДФТГ), а зміст програми спирається на авторський досвід та пройдений у червні двотижневий курс інструктора підготовки громадян України до національного спротиву (з наступною адаптацією під вікові особливості дітей і вимоги безпечної педагогічної взаємодії).

Об’єкт дослідження – соціально-психологічна просвіта населення у сфері цивільного захисту.

Предмет дослідження – соціально-психологічні умови просвіти дітей шкільного віку у сфері цивільного захисту населення.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати соціально-психологічні умови просвіти дітей шкільного віку у сфері цивільного захисту населення й емпірично перевірити ефективність програми з формування соціально-психологічної готовності дітей до дій у надзвичайних ситуаціях у закладах освіти на рівні громади.

Гіпотеза дослідження: формування соціально-психологічної готовності дітей шкільного віку до дій у межах цивільного захисту буде ефективним, якщо: буде науково обґрунтована й локально адаптована Програма соціально-психологічної готовності (далі ПСПГ), узгоджена з віковими та етичними вимогами; зміст ПСПГ включатиме взаємопов’язані модулі: алгоритми безпечних дій, тренування саморегуляції (дихальні та увагові техніки), розвиток самоефективності (рольові репетиції сценаріїв) та комунікаційно-просоціальні практики (взаємодія з дорослими, взаємопідтримка однолітків); реалізація програми відбуватиметься у партнерстві закладу освіти – ДФТГ – ДСНС – батьків (зокрема через створення сімейного плану дій, уточнення маршрутів до укриттів, налагодження ланцюжків оповіщення); буде забезпечено системний моніторинг і зворотний зв’язок (pre–post вимірювання, фоллоу-ап із батьками, листи спостереження), що дозволить коригувати зміст і методику; інструкторський супровід здійснюватимуть підготовлені фахівці (з досвідом курсу інструктора національного спротиву) за наявності мінімального ресурсного забезпечення (наочні матеріали, чек-листи, карти укриттів).

Відповідно до мети, об’єкта та предмета визначено **завдання дослідження:**

1. Теоретично проаналізувати сутність і структуру соціально-психологічної готовності дітей до дій у надзвичайних ситуаціях, окреслити її компоненти.

2. Дослідити нормативно-правові й організаційні засади підготовки дітей у системі цивільного захисту і визначити вікові та етичні вимоги до змісту і методів просвіти.

3. Розробити та локально перевірити ефективність програми соціально-психологічної готовності (ПСПГ) для дітей шкільного віку.

4. Сформулювати практичні рекомендації щодо впровадження та масштабування програми у закладах освіти громади.

Методи дослідження. Для досягнення мети застосовано комплекс взаємодоповнювальних методів: загальнонаукові (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація) – для опрацювання наукової літератури, нормативної бази та формулювання теоретичних положень; конкретно-наукові (категоріальний, структурно-функціональний і структурно-логічний аналіз) – для операціоналізації понять «готовність», «самоефективність», «саморегуляція», визначення компонентів і показників; емпіричні (спостереження, анкетування дітей, міні-анкета для батьків, тестування знань, короткі інтерв'ю/рефлексії) – для збору первинних даних; експериментальні (констатувальний етап – визначення вихідного рівня; формувальний – реалізація програми; контрольний – post-вимір, а також фоллоу-ап батьків через 2–4 тижні); статистичні (описова статистика і порівняння підгруп); методи проектування і моделювання (побудова програми, чек-листи, індикатори моніторингу); діагностичні (педагогічні тести ситуативної готовності, скринінг самоефективності та навичок саморегуляції у віково-дружньому форматі).

Теоретична значущість дослідження полягає в уточненні понятійно-категоріального апарату й операціоналізації соціально-психологічної готовності дітей до дій у НС (модель компонентів та індикаторів), а також у методичних засадах віково-безпечного формування цієї готовності через короткотривалі сценарні тренування.

Практична значущість дослідження полягає у створенні та апробації прикладного пакету для громади: програма, друкованих матеріалів (чек-листи «перші 60 секунд», «маршрут до укриття», «сімейний план»), інструментарію

оцінювання (анкети, лист спостереження) і простих показників моніторингу для ОМС, закладів освіти, ДФТГ та ДСНС.

Структура магістерської роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел (усього 40 найменувань) та додатків на 12 сторінках. Повний обсяг магістерської роботи становить 67 сторінок, основний зміст викладено на 49 сторінках. Робота містить 9 таблиць та 2 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ДІЙ У МЕЖАХ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ

1.1. Соціально-психологічна готовність дитини шкільного віку до дій у надзвичайних ситуаціях як педагогіко-психологічна проблема.

Готовність дітей діяти в надзвичайних ситуаціях (НС) – міждисциплінарне явище, у якому поєднуються внутрішні психологічні механізми саморегуляції, результати педагогічного засвоєння правил безпеки та соціальні параметри взаємодії дитини з іншими людьми й інституціями цивільного захисту (школа, батьки, однолітки, Державна служба України з надзвичайних ситуацій – ДСНС, Добровільне формування територіальної громади – ДФТГ). Йдеться не лише про репродукцію алгоритмів («куди рухатися», «кого повідомляти», «як діяти»), а про здатність зберігати самоконтроль під тиском часу, приймати своєчасні прості рішення, коректно комунікувати з дорослими та однолітками і координувати власні дії з вимогами колективної безпеки.

В академічній традиції насамперед фіксують психологічну готовність як особливий стан мобілізації психофізіологічних систем, що забезпечує чітке та результативне виконання необхідних дій в екстремних умовах. Цей стан не виникає спонтанно: він формується завдяки цілеспрямованому навчанню і тренуванню, тобто є результатом системної підготовки до дії в умовах ризику [31]. Паралельно психологічну готовність описують як стійку властивість (якість) особистості, що інтегрує знання, уміння, навички і мотиваційно-вольові риси, необхідні для ефективної діяльності в умовах невизначеності та підвищеного емоційного навантаження [18].

Таким чином, психологічна готовність має подвійну природу: по-перше, як стан (тимчасова активізація й концентрація ресурсів перед/під час події), по-друге, як властивість (сформована компетентність і установки, що підтримують адекватну поведінку в НС) [2, 5]. У практиці підготовки дітей ці виміри не

протиставляються: педагогічні впливи нарощують властивість, а психологічний супровід допомагає актуалізувати потрібний стан у критичний момент.

Дослідники виділяють кілька ключових компонентів психологічної готовності. Згідно з рекомендаціями фахівців, психологічна готовність включає три основні аспекти [31]:

- Когнітивно-операційний компонент: знання про можливу надзвичайну ситуацію та відпрацювання конкретних навичок дій у ній. Тобто, дитина повинна розуміти, що відбувається та як саме слід діяти (наприклад, де сховатися під час повітряної тривоги, як викликати допомогу тощо).

- Практично-дієвий компонент: готовність реалізувати завчасно розроблений план дій, щойно надзвичайна ситуація виникне. Інакше кажучи, це внутрішня готовність не розгубитися, а діяти згідно з інструкціями й алгоритмами, засвоєними раніше.

- Емоційно-вольовий компонент: наявність рішучості та бажання виконати необхідну дію, подолавши страх і паніку. Цей компонент відображає психологічну стійкість – здатність опанувати свої емоції, зберігати самоконтроль і цілеспрямованість в умовах стресу.

Поруч із цим в освітніх і соціально-психологічних студіях уживається поняття соціальної готовності. Його сенс полягає в міру засвоєння соціальних норм, ролей і процедур, а також у здатності узгоджувати власні дії з колективними регламентами та ієрархіями інституцій безпеки (школа, адміністрація, ДСНС, ДФТГ) у ситуаціях загрози. Робочо визначимо: соціальна готовність – це інтегрований стан і властивість, що відображає засвоєні норми взаємодії, рольові очікування, ланцюжки оповіщення та базову довіру до легітимного керівництва, забезпечуючи координацію поведінки дитини з правилами колективної безпеки та правовими процедурами цивільного захисту [25].

Структурно соціальна готовність у контексті ЦЗ охоплює:

- 1) нормативно-правовий компонент (усвідомлення обов'язковості правил і процедур школи/громади);
- 2) рольовий (прийняття ієрархії: «слухаюся учителя/рятувальника», знаю свою роль у строю/групі);
- 3) комунікативний (уміння повідомити за ланцюжком, попросити допомогу, передати інформацію далі);
- 4) кооперативний (готовність діяти «в ногу» з класом, підтримати уразливих);
- 5) інституційний (довіра до школи, ДСНС, ДФТГ як до джерел валідних інструкцій) (osvita.ua; eo.gov.ua).

На відміну від психологічних механізмів (увага, самоконтроль), соціальна готовність описує «вбудованість» індивідуальної поведінки у правила й ролі спільноти.

Із урахуванням двох зазначених вимірів коректно працювати із соціально-психологічною готовністю як інтегральним конструктом. Під цим терміном розумітимемо багатовимірну характеристику з подвійною природою (стан і властивість), що включає [22]:

- 1) когнітивно-операційний рівень (знання типових НС і алгоритмів дій);
- 2) практично-дієвий (готовність реалізувати план без розгубленості);
- 3) емоційно-вольовий (саморегуляція, подолання страху);
- 4) комунікативно-соціальний (інформування, прохання про допомогу, координація у групі, довіра до відповідальних осіб);
- 5) мотиваційно-ціннісний (внутрішня мотивація діяти безпечно, самоефективність) [25, 31]

Саме така інтеграція пояснює, чому інформування без соціальної координації та емоційної регуляції не гарантує адекватної поведінки у стресі [31].

Щоб уникнути плутанини, розведемо суміжні категорії. Підготовленість – це результат навчання (обсяг засвоєного змісту), тоді як готовність означає спроможність застосувати знання і навички в ситуації, що супроводжується

стресом і часовим пресингом [31]. Навченість описує рівень володіння дією у стандартних умовах; готовність – здатність відтворити її в НС. Соціальна компетентність є ширшою характеристикою умінь взаємодії; соціальна готовність – її мобілізований стан у конкретному контексті ЦЗ. Резилієнтність (стійкість) охоплює також відновлення після події, тоді як готовність – переважно характеристика етапів «до» і «під час» події [18]. Нарешті, самоефективність і копінг-стратегії – механізми, через які «знаю» перетворюється на «роблю», але вони не вичерпують структури готовності [18, 31].

Логіка розгортання готовності в поведінці дитини має фазовий характер. На етапі до події визначальними є ментальна модель події, знання перших кроків, базове очікування керованості та початкова самоефективність.

Під час події на перший план виходять саморегуляція (здатність зберегти працездатність попри збудження), просте рішення за алгоритмом («зупинись – оціни – дій») та комунікація (повідомлення дорослому, координація з групою, дотримання ролей).

Після події важливими є коротка рефлексія («що спрацювало/що вдосконалити»), емоційне відновлення та консолідація досвіду – усе це підсилює майбутню самоефективність (nus.org.ua; osvita.ua). Відповідними критеріями прояву готовності можна вважати своєчасність запуску дії (мінімальна затримка), коректність алгоритму, координацію в групі, стійкість (збереження мінімально необхідної організованості) та комунікативність (правильне інформування відповідальних осіб і дотримання ланцюжка оповіщення) [7, 25]

Перехід від знання до дії не є автоматичним; він забезпечується низкою психологічних і соціальних механізмів. По-перше, самоефективність: переконання «я зможу» регулює ініціацію й наполегливість у виконанні алгоритмів, а також рівень тривоги; вона зростає через моделювання поведінки дорослим і невеликі «репетиції» сценаріїв, які дають дитині досвід малих успіхів [18]. По-друге, когнітивна оцінка: відчуття керованості ситуації («є план, перші кроки, моє місце») зменшує дистрес і підтримує нормативний вибір [31]. По-

третє, стрес-інокуляція: короткі, але реалістичні симуляції в безпечних умовах привчають нервову систему до рівня збудження, сумісного з виконанням алгоритму [31]. По-четверте, автоматизація: у стресі робоча пам'ять обмежена, тому критичні дії мають бути простими й відрепетитованими («правила перших 60 секунд») [31]. Нарешті, соціальні норми і довіра: спокійний, компетентний дорослий і згуртована група знижують тривогу й «втягують» дитину в нормативний сценарій поведінки [1, 25]

Емоційний фактор заслуговує окремої уваги. Раптовість загрози, дефіцит інформації та часовий пресинг провокують інтенсивний страх – природну реакцію самозбереження [31]. Помірний страх може мобілізувати, натомість надмірний – дезорганізує: порушується логічність мислення, зростає імпульсивність, виникають хаотичні дії [31]. Діти є вразливішими до дезорієнтуючого впливу сильного стресу через незрілість механізмів саморегуляції; без попередньої підготовки можливий стан «травматичної безпорадності» [1]. Із цього випливає методологічний висновок: емоційно-вольовий рівень (самоконтроль, базові техніки самозаспокоєння) слід включати у визначення готовності, а не обмежуватися ним лише у методиках її формування.

Оскільки предмет розглядається «у межах цивільного захисту», зміст готовності невіддільний від інституційного контексту: офіційні алгоритми, канали оповіщення, ролі відповідальних осіб, просторові ресурси (укриття, маршрути, місця збору) [19]. Для дитини це означає не просто «знати правило», а розуміти власне місце в системі колективної безпеки та базові зв'язки з інституціями [7]. Детальний опис видів підготовки та інституційної взаємодії на рівні практик належить до наступного підрозділу (1.2), так само як і аналіз соціально-педагогічних умов (вікові особливості, безпечні методи, етичні рамки) – до підрозділу 1.3; у межах цього підрозділу важливо лише окреслити рамку.

Зведемо концептуальну логіку в єдину послідовність, яка пояснює, чому поєднання когнітивних, емоційних і соціальних компонентів підвищує ймовірність нормативної поведінки: просвіта/репетиції → знання/алгоритми →

самоефективність → саморегуляція → комунікативні наміри та соціальні норми → поведінка в НС → позитивний досвід → подальше зміцнення самоефективності (петля зворотного зв'язку). На всіх етапах діють соціальна підтримка (дорослі, група) та довіра до інституцій [1, 25]. Саме тому інформування без практичної репетиції і соціальної координації дає обмежений результат [18, 31]

Для подальшого емпіричного аналізу (розд. 2) доцільно зафіксувати операціональне поле соціально-психологічної готовності у формі вимірюваних індикаторів, не заглиблюючись у методики їх оцінювання:

1) когнітивно-операційний – частка правильних відповідей у ситуаційних завданнях (типові шкільні контексти: клас, коридор, спортзал, двір, дорога додому) [31];

2) практично-дієвий – індикатори дотримання алгоритму/маршруту під час контрольованого відпрацювання (час збору, точність дій, відсутність хаотичних відхилень) [7];

3) емоційно-вольовий – самооцінка володіння простими техніками саморегуляції й коротка перевірка правильності їх виконання [1, 31].

4) комунікативно-соціальний – готовність повідомляти дорослим, звертатися по допомогу, підтримувати однолітка, знати ланцюжок оповіщення й рольові обов'язки [25];

5) мотиваційно-ціннісний – показники самоефективності («я знаю/зможу діяти, коли...») і поведінкових намірів дотримуватися правил [18].

Така операціоналізація встановлює місток між поняттєвою рамкою цього підрозділу і емпіричною перевіркою ефективності програм підготовки у подальшій частині роботи.

Підсумовуючи, соціально-психологічна готовність дитини шкільного віку до дій у НС – це інтегральний конструкт, який поєднує психологічну готовність (стан мобілізації та властивість саморегуляції/компетентності) і соціальну готовність (засвоєні норми, ролі, довіра, координація з інституціями). Її зміст

описується п'ятьма взаємопов'язаними рівнями і проявляється через критерії своєчасності, коректності, координації, стійкості та комунікативності.

1.2. Види та напрями підготовки дітей шкільного віку у системі цивільного захисту.

Підготовка дітей шкільного віку у системі цивільного захисту – це комплексна діяльність, спрямована на формування знань, навичок і готовності учнів діяти в умовах надзвичайних ситуацій. Законодавчо визначено, що навчання населення діям у надзвичайних ситуаціях здійснюється за місцем навчання – тобто у закладах освіти для дітей та учнівської молоді [24]. Організація цієї роботи покладена на систему освіти: відповідно до урядового Порядку здійснення навчання населення діям у НС (постанова КМУ № 444 від 26.06.2013 р.), Міністерство освіти і науки України відповідає за навчання дітей дошкільного віку, учнів та студентів з питань цивільного захисту [24]. У структурі єдиної державної системи цивільного захисту створено спеціальну функціональну підсистему навчання дітей і молоді діям у надзвичайних ситуаціях, затверджену наказом МОН № 1400 у 2016 році [24]. Ця підсистема визначає мету, завдання та механізми підготовки підростаючого покоління: зокрема, передбачено розроблення навчальних програм, за якими вихованці й учні набувають знань і вмінь з особистої безпеки, правил пожежної безпеки та основ цивільного захисту [28], а також проведення у закладах освіти практичних заходів – об'єктових тренувань, Днів цивільного захисту, Тижнів безпеки дитини тощо [28].

Форми і методи підготовки школярів у сфері безпеки життєдіяльності є різноманітними. На рівні шкільної програми тематика цивільного захисту інтегрована в освітній процес. Так, теоретичні основи безпечної поведінки учні опановують під час вивчення обов'язкових предметів: у середніх класах це курс «Основи здоров'я», а в старшій школі – предмет «Захист України», що включає розділи з основ цивільного захисту та домедичної допомоги [24]. Практичне закріплення здобутих знань здійснюється через спеціальні навчально-

тренувальні заходи. Зокрема, щороку в кожному закладі проводиться День цивільного захисту – комплексне практичне заняття наприкінці навчального року, метою якого є відпрацювання учнями (за їхніми віковими категоріями) теоретичних знань та навичок, отриманих на уроках з основ безпеки життєдіяльності та цивільного захисту [9]. Під час Дня цивільного захисту школярі практично тренуються діяти за сигналами оповіщення, здійснюють навчальну евакуацію, відпрацьовують користування засобами захисту, навички першої допомоги тощо; водночас досягається злагодженість у роботі педколективу і учнів як єдиного об'єкта цивільного захисту (школи) у разі реальної надзвичайної ситуації [9]. Окрім цього, відповідно до планів МОН заклади освіти зобов'язані проводити і ряд інших заходів: не рідше одного разу на пів року – практичні тренування з евакуації учасників освітнього процесу, щорічно – Тиждень знань з основ безпеки життєдіяльності та День цивільного захисту у школах і профтехучилищах, а в дошкільних закладах – Тиждень безпеки дитини [24].

Для підвищення ефективності підготовки практикується обмін досвідом з міжнародними підходами. Зокрема, в інших країнах рекомендують проводити щонайменше три протипожежні тренування на рік і як мінімум одне комплексне навчальне тренування з різних видів безпеки за різними сценаріями [24]. Такі навчання варто розглядати як реальні події, проводити їх без попередження учнів про час і характер, щоб виробити у дітей оперативні навички реагування [24]. Водночас важливо за кілька днів до того провести роз'яснення в класах щодо процедур та правил поведінки, аби гарантувати психологічну готовність і уникнути паніки під час раптового тренування [24]. Таким чином досягається баланс між реалістичністю навчання і безпекою дітей.

Крім обов'язкових уроків і запланованих загальношкільних заходів, істотну роль у системі підготовки відіграє позакласна робота. У багатьох школах діють гуртки та команди дружин юних рятувальників або юних пожежників, які беруть участь у тематичних конкурсах і фестивалях (наприклад, всеукраїнський фестиваль ДЮП). Поширеною є дитячо-юнацька гра патріотичного спрямування

«Сокіл» («Джура»), в якій окремий конкурс «Рятівник» присвячений наданню першої допомоги, рятувальним навичкам та цивільному захисту. Подібні інтерактивні форми – змагання, вікторини, рольові ігри – мотивують учнів застосувати знання на практиці та формують стійкі поведінкові моделі у невимушеній, цікавій формі.

Останніми роками, з огляду на воєнні ризики, в Україні з'явилися нові напрями навчання дітей основам безпеки. Так, у низці областей відкриваються спеціалізовані «класи безпеки» – осередки у школах, оснащені для практичного навчання правилам пожежної безпеки, мінної безпеки, діям під час повітряної тривоги та іншим навичкам цивільного захисту [25]. Станом на початок 2023 року у таких класах проведено вже понад 120 занять із різних аспектів безпеки (пожежної, мінної, радіаційної тощо) для більш ніж 2537 дітей [25]. У реалізації проєкту беруть участь фахівці ДСНС, Нацполіції, медичні працівники, Товариство Червоного Хреста та інші – вони надають методичні матеріали і долучаються до навчання [25]. Заняття в «класах безпеки» проводять або шкільні вчителі предметів основ безпеки, або запрошені спеціалісти із залученням працівників екстрених служб [25]. Важливо, що навчання будується на інтерактивних методах з урахуванням вікових особливостей учнів, а сам клас поділений на тематичні зони (наприклад, зона пожежної безпеки з макетами вогнегасників тощо). За словами представників ДСНС, метою проєкту «Класи безпеки» є підвищення обізнаності молодого покоління щодо основ безпечної поведінки, надання знань з правил пожежної та мінної безпеки, формування алгоритмів дій у разі різних надзвичайних ситуацій і навичок надання першої домедичної допомоги [25].

Важливою ланкою місцевої системи цивільного захисту є добровольчі формування територіальних громад (ДФТГ). Їх створення, завдання та взаємодія з органами місцевого самоврядування визначені Законом України «Про основи національного спротиву» та урядовими актами щодо порядку організації діяльності ДФТГ (зокрема, Положенням про добровольчі формування територіальних громад) [29]. На практиці ДФТГ у партнерстві зі школами, ДСНС

і ОМС забезпечують практико-орієнтовану підготовку дітей та батьків у позашкільних і громадських форматах: відкриті заняття, спільні тренування, демонстраційні покази, майстер-класи з базової домедичної допомоги, відпрацювання алгоритмів «перших 60 секунд» (зупинись – оціни – дій), локальних маршрутів до укриттів і сімейних планів дій. Така координація «школа – ДФТГ – ДСНС» підвищує реалістичність сценаріїв, формує довіру до інституцій та зшиває шкільні навички з поведінкою поза школою (дорога додому, громадські простори) [36]. Зміст активностей ДФТГ узгоджується зі школами та ДСНС і адаптується до віку та навчальних програм (детальні методичні та етичні вимоги наведено у підрозділі 1.3).

Кадрова спроможність ДФТГ для громадських занять підсилюється державною підготовкою інструкторів на місцях: зокрема, у 2023 р. на базі Військової академії (Одеса) відбулися двотижневі курси інструкторів з базової підготовки громадян України до національного спротиву; перші групи успішно склали іспити й отримали сертифікати, а проведення курсів планується на регулярній основі [23]. Наявність сертифікованих інструкторів у громаді дає змогу стандартизувати зміст і періодичність шкільно-громадських тренувань з цивільного захисту та розширювати охоплення учнів і батьків. Планується, що такі курси відбуватимуться щомісяця у спеціалізованих закладах вищої освіти сектору безпеки, що дасть змогу системно збільшувати кількість кваліфікованих інструкторів [23]. Цей напрям розглядається урядовцями як один із ключових у зміцненні обороноздатності народу: його мета – не лише суто військова підготовка, але й сприяння національно-патріотичному вихованню громадян та формуванню стійкої української громадянської ідентичності [23]. За умов сучасної збройної агресії така всебічна підготовка свідомих і навчених громадян є надзвичайно важливою для забезпечення стійкості держави [23]. Отже, система цивільного захисту охоплює різні вікові групи населення – від школярів до ветеранів – і поєднує освітні, практичні та виховні заходи, спрямовані на формування суспільства, готового протистояти будь-яким надзвичайним ситуаціям.

1.3. Соціально-педагогічні умови формування готовності: вікові особливості, безпечні методи, етичні рамки.

Ефективне формування готовності дітей до дій у надзвичайних ситуаціях (НС) потребує узгодження змісту й форм навчання з віковими можливостями учнів, застосування методів, що мінімізують ризики психологічної травматизації, та дотримання чітких етичних стандартів. Сучасні дослідження показують, що саме поєднання вікової адекватності, trauma-informed підходів і етичної чутливості забезпечує перехід від «знаю» до організованої поведінки у стресі [6].

Враховуючи вікові особливості, навчання має бути поетапним і диференційованим. Для молодших школярів (6–10 років) ключовими є образність, короткі інструкції, опора на рутину та тілесні відчуття безпеки; матеріал подається через гру, рольові вправи, прості сценарії повсякденних ризиків (відключення світла, задимлення, шлях до укриття) у спокійній присутності дорослого, який демонструє врівноваженість [1]. Для підлітків (11–15 років) доцільно збільшувати частку пояснювальної інформації, відповідальності та самостійних дій: відпрацювання протоколів (повідомлення дорослому, перевірка «тривожного рюкзака», базові домедичні навички), участь у командних тренуваннях, ведення «сімейного плану дій» [6]. На старшому етапі (15–17 років) можливі більш реалістичні симуляції з чіткими правилами брифінгу/дебрифінгу, залучення до шкільного самоврядування безпеки (чергові за евакуацією, зв'язком тощо) та інтеграція зі змістом предметів «Захист України», «Громадянська освіта» [33]. Узагальнимо ці орієнтири у зручному для планування форматі (табл. 1).

Таблиця 1.3.1.

Вікові особливості → цілі → безпечні методи → етичні акценти

Вік	Ключові цілі (5 компонентів)	Безпечні методи / приклади вправ	Етичні акценти / чого уникати
6–10	Когнітивні: прості правила; Практичні: «перші 3 кроки»; Емоційні: 1–2 техніки заспокоєння; Комунікативні: «кому сказати»; Мотиваційні: «я можу»	Ігри-ролі «супергерої безпеки», демонстрація предметів («тривожний рюкзак»), мікросцени 1–2 хв з повтором	Позитивний тон; без натуралістики/ «лякалок»; підтримувальний тілесний контакт за згодою
11–15	Поглиблення алгоритмів; базова домедична; координація в групі; зростання самоефективності	Квести, ситуаційні задачі, відпрацювання команд («Лягай/Ховайся/До укриття»), сімейний план	Без «перевірок на міцність», без сорому за помилки; обов’язковий дебрифінг
15–17	Реалістичніші сценарії; лідерство/ролі; підтримка молодших	Симуляції з брифінгом/дебрифінгом; peer-to-peer; участь у самоврядуванні безпеки; інтеграція з «Захист України»	Антивоєнізаційний фокус (захист життя, солідарність), інклюзія учнів з ООП

Після виділення вікових цілей логічно окреслити як саме ці цілі реалізовувати безпечно в навчальній практиці. Безпечні методи навчання спираються на підхід trauma-informed: «не нашкодь», передбачуваність процедури, контрольованість процесу [10, 12]. Це означає: обов’язковий брифінг (мета, сигнали, перші кроки), тренування за простими алгоритмами («зупинись – оціни – дій», «перші 60 секунд»), активне спостереження за емоційним станом дітей під час вправ та завершальний дебрифінг (похвала, нормалізація почуттів, фіксація того, що спрацювало) [6, 10]. Ігрові форми («супергерої безпеки», квести, вікторини), рольові ситуації й мікросимуляції з чіткими правилами роблять навчання залученим і водночас безпечним, а регулярні короткі відпрацювання команд («Лягай!», «Ховайся!», «До укриття!») доводять дії до

автоматизму без зайвого стресу [26]. Важливо включати сім'ю та громаду: сімейні плани, «ланцюжок оповіщення», взаємодія школи з ДСНС/ДФТГ, участь у ініціативах «Класи безпеки» – це підсилює довіру до інституцій і робить поведінкові сценарії більш реалістичними [26, 33]. Далі деталізуємо ключові trauma-informed принципи (табл. 1.3.2), які забезпечують емоційну безпеку й ефективність відпрацювань.

Таблиця 1.3.2.

Травмо-орієнтовані підходи під час навчання дій у НС:
робити / не робити / навіщо

Робити (рекомендовано)	Не робити (заборонено/небажано)	Навіщо (ефект/пояснення)
Проводити брифінг: мета, сигнали, перші кроки, ролі	Раптові «шокові» навчання без пояснень	Знижує тривогу, підвищує контроль і передбачуваність
Короткі й часті репетиції, «перші 60 секунд»	Довгі виснажливі тренування з перевантаженням стимулів	Краще закріплення без перевтоми
Підтримувальний тон, нормалізація страху	Засоромлювати, іронізувати переживання	Етична безпека, профілактика вторинної травматизації
Ігрові формати, рольові мікросцени, квести	«Лякальні» історії, натуралістичні кадри/описи	Висока залученість без травми
Моніторинг стану дітей; за потреби – пауза	Ігнорувати ознаки дистресу, примушувати «терпіти»	Принцип «не нашкодь», індивідуальна чутливість
Дебрифінг: похвала, що спрацювало, кроки на майбутнє	Завершувати вправу без обговорення	Закриває цикл навчання, підсилює самоефективність
Залучення сім'ї/громади (сімейний план, ДСНС/ДФТГ)	Обмежуватись лише уроком без зв'язку з інституціями	Реалістичність сценаріїв і довіра до інституцій

Застосування цих принципів має бути підкріплене інституційною взаємодією (сім'я, школа, служби ЦЗ) та нормативною базою (Кодекс цивільного захисту, Постанова КМУ № 444 від 26.06.2013, Наказ МОН № 1400 від 21.11.2016), що регламентують планові евакуації, готовність укриттів,

інструктажі персоналу та інформування здобувачів освіти, включно з інклюзивними маршрутами [26, 33].

Перейдемо до етичних рамок, які задають «червоні лінії» змісту й способів навчання. Підготовка дітей до надзвичайних ситуацій має здійснюватися в чітких етичних межах. Це означає повагу до психологічного і фізичного благополуччя дитини, дотримання прав дитини на освіту в безпечних умовах, гуманістичний характер виховання [10, 12]. По-перше, неприпустимими є будь-які методи, що ґрунтуються на залякуванні, шокуванні або приниженні учнів. Навчання цивільного захисту не повинно перетворюватися на травматичний досвід – його мета, як вже зазначалося, не лякати, а озброювати знаннями. Якщо розповідаються приклади небезпек, то лише в педагогічно доцільній формі, без зайвого натуралізму. Неетично, демонструвати дітям молодшого віку занадто реалістичні та жахливі сцени катастроф або воєнних дій. Замість цього акцент робиться на позитивній програмі дій: що слід робити, аби врятуватися і допомогти іншим.

По-друге, етичні норми вимагають поваги до особистості дитини. На уроках безпеки створюється атмосфера довіри: учні мають право висловити свої страхи чи переживання, поставити запитання, і отримати на них чесні та коректні відповіді. Вчитель або інструктор мусить бути чуйним до емоційного стану дітей. Неприпустиме висміювання дитячих страхів або зневажливе ставлення до чийогось хвилювання. Навпаки, педагог має пояснити, що боятися – це нормально, і що знання та підготовка якраз і допомагають подолати страх.

Етичні рамки також означають недопущення воєнізації свідомості дітей. Хоча старшокласники вивчають предмет «Захист України» і опановують певні елементи військової підготовки, уся ця діяльність спрямована винятково на оборону і захист життя. Неприпустимо пропагувати серед дітей агресію чи ненависть. Натомість наголос робиться на цінності життя, взаємодопомозі, патріотизмі, повазі до рятувальників і військових, які захищають людей. Діти вчаться не тому, як нападати, а тому, як захиститися і допомогти собі та

ближньому у біді – це ключовий етичний меседж усіх програм цивільного захисту [10].

Нарешті, важливою етичною умовою є забезпечення інклюзивності та рівності у навчанні з безпеки. Всі діти, незалежно від стану здоров'я чи особливих освітніх потреб, повинні бути охоплені заходами підготовки до НС. Для дітей з інвалідністю розробляються адаптовані інструкції (наприклад, спеціальні плани евакуації для дітей на візках, залучення асистентів тощо). Кожна дитина має право на життя і захист, тож школа зобов'язана подбати, щоб кожен учень знав, як діяти у небезпеці. Це питання не тільки ефективності, а й етики та соціальної справедливості [12, 33].

Узагальнюючи, соціально-педагогічні умови формування готовності дітей до дій у НС включають: вікову диференціацію змісту й форм навчання; безпечні, trauma-informed методи (ігрові й симуляційні практики з брифінгом/дебрифінгом, короткі регулярні відпрацювання, сімейно-громадське залучення); чіткі етичні стандарти (недопущення травматизації, повага до гідності, інклюзія, невойовничий характер виховання). Ці умови узгоджуються з доказовими підходами до розвитку знань, самоефективності, саморегуляції та соціальної координації поведінки школярів у стресі [6].

Висновки до першого розділу

Узагальнюючи викладене в розділі, соціально-психологічна готовність дітей шкільного віку до дій у межах цивільного захисту постає як інтегральний конструкт із подвійною природою: як тимчасовий стан мобілізації в момент загрози та як відносно стійка властивість особистості, що поєднує знання, уміння, навички, мотиваційно-вольові якості та засвоєні соціальні ролі. Її зміст структуровано щонайменше п'ятьма взаємопов'язаними рівнями: когнітивно-операційним (знання НС і алгоритмів), практично-дієвим (готовність реалізувати план без розгубленості), емоційно-вольовим (саморегуляція, подолання страху), комунікативно-соціальним (інформування, прохання про допомогу, координація в групі, довіра до відповідальних осіб) і мотиваційно-ціннісним (внутрішня мотивація та самоефективність). Відмежовано суміжні поняття: підготовленість і навченість фіксують засвоєний зміст у стандартних умовах, тоді як готовність означає здатність діяти під стресом і часовим пресингом; резилієнтність охоплює ще й відновлення після події. Запропонована фазова логіка поведінки (до події – під час – після) показує, що перехід від «знаю» до «роблю» забезпечується комбінацією механізмів самоефективності, когнітивної оцінки, стрес-інокуляції, автоматизації критичних дій та соціальних норм/довіри. Нормативно-правова рамка (Кодекс цивільного захисту, постанова КМУ № 444, наказ МОН № 1400) задає обов'язкові організаційні форми підготовки: інтеграцію змісту безпеки в навчальні предмети, об'єктові тренування, Дні ЦЗ та Тижні безпеки; позакласні практики й нові формати («Класи безпеки») розширюють можливості школи, а партнерство з ДСНС та ДФТГ наближає сценарії до реального середовища громади. Водночас ефективність підготовки визначається соціально-педагогічними умовами: віковою диференціацією цілей і методів, застосуванням trauma-informed підходів (брифінг/репетиції/дебрифінг, короткі відпрацювання «перших 60 секунд», моніторинг емоційного стану), сімейно-громадським залученням і дотриманням етичних стандартів (недопущення травматизації, повага до гідності, інклюзія, невойовничий фокус на захисті життя). Сформоване у розділі поняттєво-методологічне поле дозволяє операціоналізувати готовність

у вигляді вимірюваних індикаторів за п'ятьма компонентами (знання, дія, саморегуляція, комунікація/координація, мотивація/самоефективність) і тим самим створює місток до подальшого аналізу нормативно-організаційних механізмів підготовки та емпіричної перевірки ефективності програм у шкільно-громадському середовищі.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ З СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ДІЙ У МЕЖАХ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ (НА БАЗІ ДФТГ ДИКАНСЬКОЇ ГРОМАДИ)

2.1. Організація і методика проведення дослідження.

Для перевірки ефективності програми формування соціально-психологічної готовності дітей до дій у межах цивільного захисту нами була розроблена та реалізована трьохетапна експериментально-дослідницька програма на базі ДФТГ Диканської громади у партнерстві зі школою.

До участі залучено 12 учнів 5–8 класів (10–14 років) за наявності інформованої згоди батьків та усної згоди дітей (див. Додаток А); учасників розподілено на експериментальну (ЕГ, $n=6$) і контрольну (КГ, $n=6$) групи з урахуванням віку та статі. Основну фасилітацію занять і вимірювань здійснювали інструктори ДФТГ (після курсів з базової підготовки громадян), шкільний психолог забезпечував trauma-informed супровід, класні керівники – організацію часу й простору.

На констатувальному етапі визначено базу дослідження, погоджено графіки з адміністрацією школи та ДФТГ, проведено короткий огляд джерел і підібрано валідні для шкільної практики інструменти: ситуаційний тест знань, спостережний чек-лист під час навчальної евакуації/мікросимуляцій, міні-шкали самоефективності та саморегуляції, завдання на відтворення «ланцюжка оповіщення» та рольові сцени комунікації. Інструменти були апробовані інструкторами ДФТГ і шкільним психологом на зрозумілість, вікову доступність та етичну безпечність; тривалість одного вимірювального сеансу не перевищувала 45 хвилин. Отримані вхідні дані (pre-test) стали підставою для налаштування акцентів програми. Зміст і процедури вимірювання узагальнено у діагностичній карті (табл. 2.1.1), а рівні сформованості – у табл. 2.1.2.

Таблиця 2.1.1.

Діагностична карта експерименту

Критерій	Показники (індикатори)	Методики/процедури
Когнітивно-операційний	Частка правильних відповідей у ситуаційних задачах (пожежа, задимлення, ПТ, маршрут евакуації, ВМП)	15-пунктовий тест ситуацій (закриті відповіді; експертний перегляд ДФТГ/психолога) (Додаток Б)
Практично-дієвий	Латентність запуску дії; дотримання маршруту; кількість критичних помилок	Спостережний чек-лист під час евакуації/мікросимуляцій; хронометраж (Додаток В)
Емоційно-вольовий	Правильність виконання 1–2 технік саморегуляції; суб'єктивна напруга	Міні-проби (діафрагмальне дихання, «стоп-сигнал») + коротка шкала (0–4)
Комунікативно-соціальний	Знання «ланцюжка оповіщення»; звернення по допомогу; підтримка однолітка	Тест-відтворення «дерева зв'язку», рольова сцена «Повідом і дій», спостереження
Мотиваційно-ціннісний	Самоефективність щодо дій у НС; поведінкові наміри дотримуватись правил	8-пунктова шкала самоефективності (адапт.) + індекс намірів (3 пункти)

Таблиця 2.1.2.

Характеристика рівнів сформованості

Критерій	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Когнітивний	$\geq 80\%$ правильних відповідей	50–79%	$< 50\%$
Практичний	Запуск ≤ 10 с; без крит. помилок; маршрут дотримано	11–20 с; ≤ 1 крит. помилка, виправлена підказкою	> 20 с; ≥ 2 крит. помилки; порушення маршруту
Емоційний	Виконує ≥ 2 техніки; напруга $\leq 1,5$ бала	1 техніка; 1,6–2,5 бала	Не виконує; $> 2,5$ бала
Комунікативний	Ланцюжок відтворено; ініціює повідомлення/підтримку; ролі дотримано	Потребує підказки в 1 елементі	Дезорганізація; не звертається/не дотримується ролей
Мотиваційний	СЕ $\geq 3,2/4$; наміри стабільні	СЕ 2,4–3,19	СЕ $< 2,4$; наміри відсутні

Формувальний етап реалізовувався силами інструкторів ДФТГ як основних викладачів програми (за участі класних керівників і шкільного психолога) у форматі чотирьох занять по 45–60 хвилин кожне протягом трьох тижнів. Заняття будувалися за циклом «брифінг – вправа – дебрифінг», без натуралістичних матеріалів і «шокових» практик. Зміст включав: відпрацювання простих алгоритмів «перші 60 секунд» («зупинись – оціни – дій»), сигнали оповіщення та локальні маршрути до укриття; тренування базових технік саморегуляції («заземлення», дихання); рольові сцени правильної комунікації («ланцюжок оповіщення», прохання про допомогу, підтримка уразливих однолітків); коротку сімейно-громадську сесію з демонстрацією «тривожного рюкзака» і складанням сімейного плану дій. Інтегрованим підсумком формувального етапу стала навчальна евакуація з хронометражем і спостереженням за чек-листом, яку проводили інструктори ДФТГ спільно з працівниками школи. Контрольна група в цей час брала участь лише у звичних для закладу формах (урочні теми та планова евакуація), без спеціального тренування саморегуляції та комунікації.

На контрольному етапі ми здійснили повторні вимірювання (post-test) в обох групах за еквівалентними формами тестів і тими самими процедурами спостереження. З метою мінімізації втоми та збереження етичної безпеки кожен вимірювальний блок не перевищував 40–45 хвилин; діти мали право перерви чи відмови від участі без жодних наслідків. Обробка даних передбачала описову статистику. Узгодженість спостережень за чек-листом забезпечувалася подвійною фіксацією інструктора ДФТГ і класного керівника з попереднім вирівнюванням критеріїв.

В організації експерименту було дотримано ключових умов: урахування індивідуально-психологічних особливостей школярів; доступність формулювань завдань і запитань; помірна тривалість процедур (не більше 1 години на сесію або рознесення на кілька днів); інклюзивні адаптації за потреби (альтернативний маршрут, супровід асистента, піктограми). Провідна роль ДФТГ проявлялась у підготовці матеріалів, проведенні занять і спільних

відпрацювань, а також у забезпеченні практико-орієнтованого, реалістичного, проте психологічно безпечного формату навчання дітей та батьків на рівні громади. Очікуваним результатом програми визначалося статистично й практично значуще покращення показників у ЕГ проти КГ за когнітивними, практичними, емоційними, комунікативними та мотиваційними індикаторами, що дозволяє зробити висновок про дієвість короткого шкільно-громадського втручання під керівництвом інструкторів ДФТГ.

Нижче подаємо стислий опис результатів констатувального зрізу (pre-test) за п'ятьма критеріями, визначеними у табл. 2.1.1–2.1.2 та рис. 2.1.1.: когнітивно-операційним, практично-дієвим, емоційно-вольовим, комунікативно-соціальним і мотиваційно-ціннісним (деталі інструментарію: ситуаційний тест і шкали – див. Додаток Б; чек-лист евакуації – див. Додаток В).

Загалом у обох групах домінують середні та низькі рівні, що підтверджує наявність простору для цілеспрямованого формування компонентів готовності. За когнітивно-операційним критерієм більшість учнів і КГ, і ЕГ продемонстрували середній рівень (по 3 із 6), тобто базові знання алгоритмів дій за типових сценаріїв присутні, але є «білі плями» (плутанина з першими кроками при задимленні/виявленні ВНП).

Практично-дієвий компонент виявився найслабшим у ЕГ (4 із 6 – низький): фіксувалася підвищена латентність запуску дії (>20 с), відхилення від маршруту, поодинокі критичні помилки (повернення по речі). У КГ картина м'якша (3 із 6 – низький; 1 – високий), що пояснюється більшою звичкою до шкільних тренувань. Емоційно-вольовий рівень у ЕГ також переважно низький (4 із 6): учні рідко ініціювали прості техніки саморегуляції, під час вправ у частини помітні ознаки дистресу; у КГ переважає середній рівень (3 із 6), поодинокі високі значення у тих, хто раніше мав досвід «спокійних» евакуацій.

Комунікативно-соціальний компонент у більшості учнів обох груп – середній/низький: діти не завжди чітко відтворюють «ланцюжок оповіщення», іноді потребують підказки для коректного звернення по допомогу; проте

приблизно по одному учню в кожній групі продемонстрували високий рівень (ініціатива повідомлення, підтримка однолітка).

Мотиваційно-ціннісний компонент (самоефективність/наміри) коливається між середнім і низьким: частина дітей сумнівається у власній спроможності «зробити правильно під час тривоги», що узгоджується з браком практичної автоматизації і навичок саморегуляції. Кількісний розподіл рівнів подано у табл. 2.1.3–2.1.4. Різниці між групами на старті невеликі й очікувані для малої вибірки ($n=6$ у кожній), тому інтерпретуємо їх описово, без статистичних тестів. Якісний аналіз бланків і спостережень показує, що «вузькими місцями» перед формувальним етапом є саме практична компонентність «перших 60 секунд» (маршрут/час/критичні помилки) та емоційна саморегуляція, а також відпрацювання «ланцюжка оповіщення» у рольових сценах; ці зони ризику стали пріоритетами програми під керівництвом інструкторів ДФТГ.

Таблиця 2.1.3.

Розподіл рівнів у ЕГ на констатувальному етапі ($n=6$)

Критерій	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Когнітивно-операційний	1 (16,7%)	3 (50,0%)	2 (33,3%)
Практично-дієвий	0 (0,0%)	2 (33,3%)	4 (66,7%)
Емоційно-вольовий	0 (0,0%)	2 (33,3%)	4 (66,7%)
Комунікативно-соціальний	1 (16,7%)	2 (33,3%)	3 (50,0%)
Мотиваційно-ціннісний	1 (16,7%)	2 (33,3%)	3 (50,0%)

Таблиця 2.1.4.

Розподіл рівнів у КГ на констатувальному етапі ($n=6$)

Критерій	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Когнітивно-операційний	1 (16,7%)	3 (50,0%)	2 (33,3%)
Практично-дієвий	1 (16,7%)	2 (33,3%)	3 (50,0%)
Емоційно-вольовий	1 (16,7%)	3 (50,0%)	2 (33,3%)
Комунікативно-соціальний	1 (16,7%)	3 (50,0%)	2 (33,3%)
Мотиваційно-ціннісний	1 (16,7%)	3 (50,0%)	2 (33,3%)

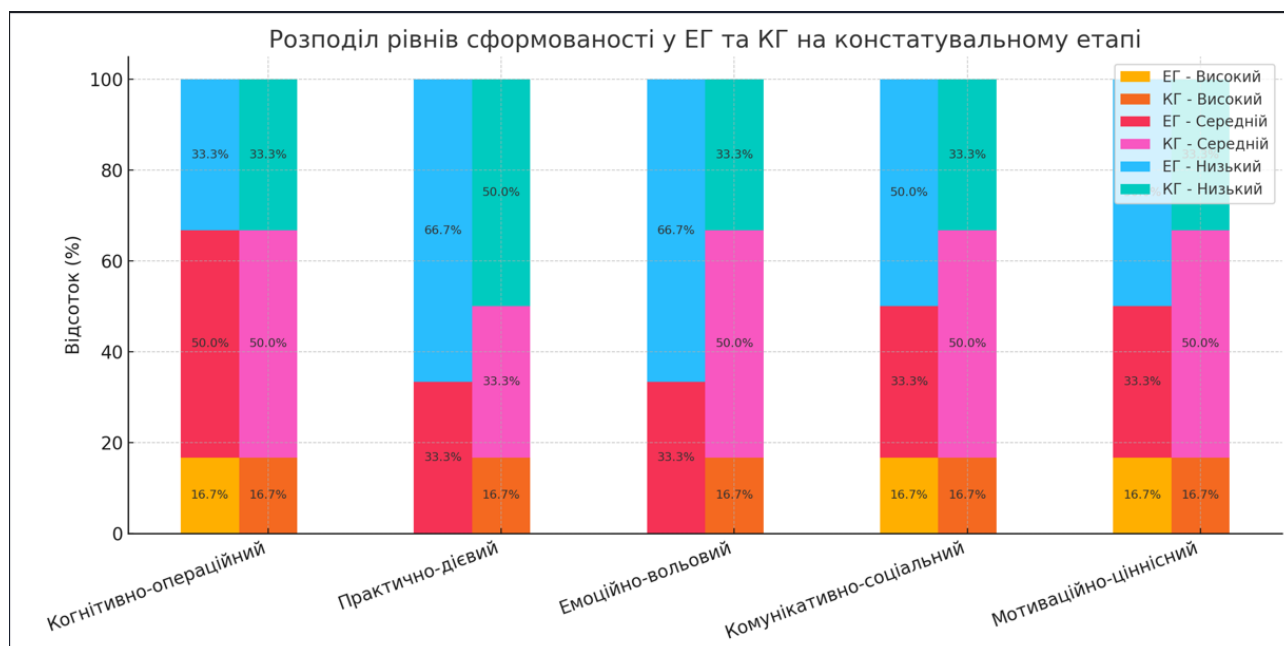


Рис. 2.1.1. Розподіл рівнів сформованості у ЕГ та КГ на констатувальному етапі.

Змістовно ці результати означають: по-перше, знання правил безпеки без системної практики не конвертуються в швидкий запуск дій і коректне проходження маршруту; по-друге, низька самоефективність і неосвоєні техніки саморегуляції підсилюють затримки й помилки під час тренувань; по-третє, невпевненість у комунікації з дорослими і в «ланцюжку оповіщення» знижує групову злагодженість. Саме тому формувальний етап програми сконцентровано на коротких і частих репетиціях «перших 60 секунд», простих техніках емоційного самоконтролю та рольових мікросценах повідомлення/підтримки з участю інструкторів ДФТГ і класних керівників. Очікувана динаміка пост-тесту – зсув ЕГ принаймні до середнього рівня за практичним і емоційним критеріями з приростом когнітивних та комунікативно-мотиваційних індикаторів (відповідні зміни відстежуються тими самими процедурами; інструментальні деталі – Додатки Б, В).

2.2. Оцінка ефективності програми підготовки дітей до дій у межах цивільного захисту.

З огляду на результати констатувального етапу, які виявили «вузькі місця» у практично-дієвому та емоційно-вольовому компонентах готовності (переважання середніх і низьких рівнів у більшості учасників), було апробовано коротку шкільно-громадську програму «Перші 60 секунд». Програму підготовлено спільно з інструкторами ДФТГ Диканської громади та шкільним психологом, реалізація відбувалась на шкільній базі за участі класних керівників. Логіка побудови спирається на травмоорієнтоване навчання («не нашкодь», передбачуваність, обов'язкові брифінги/дебрифінги, право дитини на паузу/відмову) і частково відтворює цивільні (немілітарні) модулі офіційної Програми підготовки громадян до національного спротиву: «Психологічна підготовка», «Домедична допомога», «Лідерство та планування діяльності», «Інформаційна безпека», «Топографія та орієнтування» [30].

Тривалість – чотири заняття по 45–60 хв упродовж трьох тижнів.

Фасилітація – інструктори ДФТГ (основні тренери), шкільний психолог (trauma-informed супровід), класні керівники (логістика, безпека простору).

Мета програми – підвищити соціально-психологічну готовність школярів 10–14 років до дій у НС за п'ятьма компонентами: когнітивно-операційним, практично-дієвим, емоційно-вольовим, комунікативно-соціальним, мотиваційно-ціннісним.

Принципи реалізації: поетапність (від простого до інтегрованого), короткі мікрорепетиції «перші 60 секунд» («зупинись – оціни – дій»), рольова практика комунікації («ланцюжок оповіщення», прохання про допомогу, підтримка уразливих), обов'язкові брифінги/дебрифінги після кожної активності, інклюзія (адаптовані маршрути, візуальні підказки, супровід асистента), партнерство «школа – ДФТГ – батьки».

Окреслимо логіку занять. Кожен урок розпочинався коротким брифінгом: тренери доступно пояснювали мету й очікувані результати, нагадували правила безпеки та озвучували «стоп-сигнали» – умовні фрази/жести, за якими будь-яку

вправу можна негайно зупинити. Після практичної частини відбувався дебрифінг: діти разом із фасилітаторами проговорювали, що саме спрацювало, що потребує доопрацювання і які кроки буде зроблено на наступному занятті. У просторі заняття постійно діяла «тиха зона» для короткої емоційної паузи, а застосування шокуючих ефектів, натуралістичних матеріалів чи гучних звуків було повністю виключено.

Перше заняття було присвячене сигналам оповіщення й маршрутам до найближчого безпечного місця. Учні вчилися розпізнавати сигнали, визначати укриття, розподіляти прості ролі («черговий за двері», «хвіст колони») і виконували 2–3 короткі «мікровиходи» з хронометражем, повторюючи вправу до безпомилкового виконання. У форматі сімейної співпраці запропоновано домашнє завдання: разом із батьками скласти простий план дій (маршрут додому/до укриття, основні контакти) і проговорити сімейний «ланцюжок оповіщення».

Другий урок фокусувався на цивільно адаптованій домедичній допомозі. Діти відпрацьовували безпечний виклик допомоги, базові дії з позиціювання постраждалого та тимчасову зупинку кровотечі підручними засобами. Робота організовувалась у парах і тріадах із рольовими сценами «побачив у коридорі – що роблю», де відтворювалися найтипівіші шкільні ситуації.

Третє заняття зосереджувалося на психологічній саморегуляції та взаємопідтримці. Учні опановували одну-дві техніки заземлення (зокрема «5-4-3-2-1»), діафрагмальне дихання у циклі 4–6 та «стоп-сигнал» як спосіб зменшення імпульсивності. У парних вправах тренували фрази підтримки й алгоритм звернення по допомогу для однокласника, що розгубився або знітився.

Четвертий урок поєднував інфобезпеку, мінну безпеку та підсумкове інтегроване відпрацювання. За візуальними картками діти вчилися швидко впізнавати таблички й позначення небезпеки та діяти за правилом «не чіпай – познач – повідом». У рольових сценах «помітив – повідом» моделювали правильну комунікацію за ланцюжком оповіщення. Фіналом став навчальний

вихід-евакуація з хронометражем і фіксацією за чек-листом; за можливості долучалися батьки, аби з'єднати шкільний і домашній контексти безпеки.

Матеріально-технічне забезпечення залишалося мінімалістичним і практичним: друковані піктограми й картки, маркери, макет «тривожного рюкзака», базові тренувальні матеріали для домедичної допомоги, секундомір, а також друковані чек-листи для спостерігачів. Інклюзивні адаптації (альтернативні маршрути, супровід дорослого, контрастні візуальні підказки) застосовувалися адресно за потреби. Орієнтовні конспекти та сценарії рольових вправ подано у Додатку Г, інструменти вимірювання з ключами – у Додатку С, інформовані згоди – у Додатку А.

Щоб зручно оглянути логіку й наповнення курсу у розрізі занять, навчальних цілей, змісту та способів оцінювання, узагальнимо структуру програми у табличному форматі (табл. 2.2.1).

Таблиця 2.2.1.

Адаптована програма «Перші 60 секунд» (4 заняття)

Заняття	Модулі базової програми, на які спираємось	Навчальні цілі (за 5 компонентами)	Ключовий зміст і вправи	Контроль/оцінювання
1. Сигнали та маршрути (45–60 хв)	7.7 Топографія й орієнтування; 7.5 Лідерство (рольове розподілення)	Когнітивний: сигнали, укриття; Практичний: маршрут класи→укриття; Комунікативний: «хто за що відповідає»; Мотиваційний: «я можу виконати 3 кроки»	Міні-брифінг; показ маршруту; 2–3 мікровиходи з хронометражем; роль «черговий за двері/хвіст»; складання простого «сімейного плану» (домашнє)	Чек-лист дотримання маршруту; латентність запуску дії

2. Домедична допомога (45–60 хв)	7.4 Домедична допомога (цивільна адаптація)	Когнітивний: безпечний виклик допомоги; Практичний: базові дії (позиція безпеки, тиск на кровотечу з підручних засобів); Комунікативн ий: «кому сказати»	Демонстрація аптечки; мікросцени «знайшов у коридорі – що роблю»; тренування виклику допомоги (роле- плей)	Спостережна карта правильності кроків; короткий ситуативний тест
3. Психологіч на саморегуля ція і взаємопідт римка (45 хв)	7.3 Психологіч на підготовка; 7.5 Лідерство (підтримка молодших)	Емоційний: 1–2 техніки заземлення/ди хання; Комунікативн ий: «підтримай однокласника »; Мотиваційни й: зниження страху через «можу діяти»	Навчання технік («стоп-сигнал», діафрагмальне дихання, 5-4-3-2- 1); парні вправи підтримки; проговорювання «що спрацьовує»	Міні-проба технік; суб'єктивна шкала напруги (0–4)
4. Інфобезпек а, мінна безпека, інтегроване тренування (60 хв)	7.6 Інформацій на безпека; 7.8 Інженерна/ мінна безпека (цивільна версія); 7.7 Топографія	Когнітивний: «не чіпай – познач – повідом»; Практичний: швидке впізнання табличок/позн ачок; Комунікативн ий: «ланцюжок оповіщення»; Узагальнення: інтегрована евакуація	Гра «правильно/непра вильно» з інфоприводами, візуальні картки мінної безпеки; рольова сцена «помітив – повідом»; навчальна евакуація з батьками (за можливості)	Тест-картки; чек-лист евакуації; фіксація критичних помилки

Після завершення програми проведено повторні вимірювання (post-test) в ЕГ і КГ тими самими інструментами та процедурами, що на констатувальному етапі (див. Додаток Б – спостережні інструменти; Додаток В – сімейний план/ланцюжок; Додаток А – етичні документи). Умови вимірювання: тривалість блоку ≤ 45 хв, право на перерву/відмову, подвійна фіксація чек-листів (інструктор ДФТГ + класний керівник) із попереднім вирівнюванням критеріїв.

За результатами контрольного етапу експерименту експериментальна група (ЕГ, $n=6$) демонструє помітний перерозподіл до вищих рівнів майже за всіма критеріями: знання стали точнішими (медіана правильних відповідей 13/15 проти 9/15 на вході), час запуску дії під час інтегрованої евакуації скоротився (медіана ~ 11 с проти ~ 24 с), кількість критичних помилок знижено до нуля в більшості учасників; саморегуляційні техніки виконуються правильно у 5 із 6, суб'єктивна напруга знизилась до 0–1,5 бала; покращилась комунікація за «ланцюжком оповіщення» та наміри дотримуватися правил (таблиця 2.2.2., рис. 2.2.1, 2.2.2).

Таблиця 2.2.2.

Розподіл рівнів у ЕГ після реалізації програми ($n=6$)

Критерій	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Когнітивно-операційний	3 (50,0%)	3 (50,0%)	0 (0,0%)
Практично-дієвий	2 (33,3%)	4 (66,7%)	0 (0,0%)
Емоційно-вольовий	2 (33,3%)	4 (66,7%)	0 (0,0%)
Комунікативно-соціальний	3 (50,0%)	3 (50,0%)	0 (0,0%)
Мотиваційно-ціннісний	2 (33,3%)	4 (66,7%)	0 (0,0%)

Контрольна група (КГ, $n=6$), яка брала участь лише у звичних для закладу формах (урочні теми, планова евакуація без спеціальних модулів саморегуляції/комунікації), показала мінімальні або точкові зміни (типовий «ефект практики»): трохи зросла частка середнього рівня за когнітивним та комунікативним критеріями, практичні та емоційні показники істотно не змінилися.

Таблиця 2.2.3.

Розподіл рівнів у КГ після періоду спостереження (n=6)

Критерій	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Когнітивно-операційний	1 (16,7%)	4 (66,7%)	1 (16,7%)
Практично-дієвий	1 (16,7%)	3 (50,0%)	2 (33,3%)
Емоційно-вольовий	1 (16,7%)	3 (50,0%)	2 (33,3%)
Комунікативно-соціальний	1 (16,7%)	4 (66,7%)	1 (16,7%)
Мотиваційно-ціннісний	1 (16,7%)	4 (66,7%)	1 (16,7%)

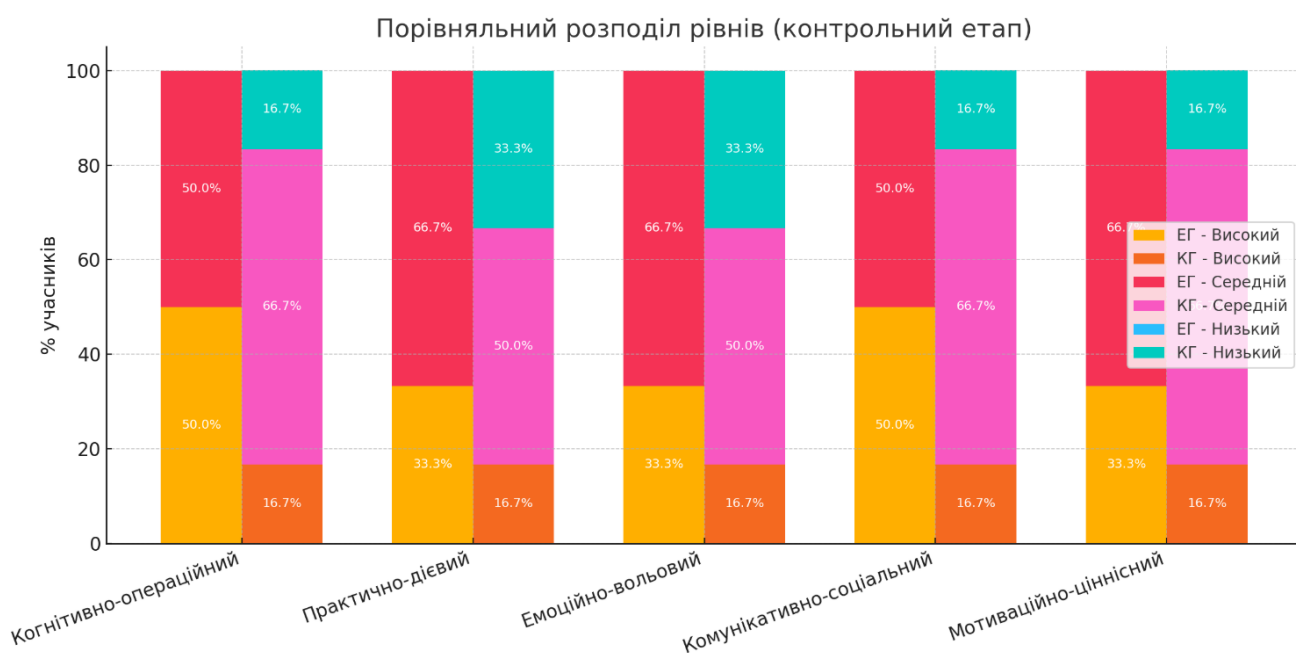


Рис. 2.2.1. Розподіл рівнів сформованості у ЕГ та КГ на констатувальному етапі.

На фоні порівняно стабільних показників КГ, ЕГ демонструє узгоджене зміщення від низького до середнього/високого рівнів за всіма п'ятьма критеріями. Найбільша динаміка зафіксована в практично-дієвому (зниження латентності запуску дії, відсутність критичних помилок) та емоційно-вольовому (правильне виконання технік саморегуляції, зниження суб'єктивної напруги) компонентах – саме тих, на які цілеспрямовано працювали модулі «Психологічна підготовка», «Домедична допомога» і рольові тренування комунікації/лідерства. За комунікативно-соціальним критерієм у ЕГ зменшились порушення

«ланцюжка оповіщення», зросла ініціативність повідомлення та взаємопідтримка у групі. Когнітивні зрушення відображені у зростанні частки правильних відповідей у ситуаційних задачах (впізнавання сигналів, укриттів, табличок мінної безпеки), а мотиваційно-ціннісний – у підвищенні індексу самоефективності й стабілізації намірів дотримуватися правил.

Коротка чотиризаняттєва програма, реалізована інструкторами ДФТГ у партнерстві зі школою й психологом та частково заснована на цивільно придатних модулях державної програми підготовки громадян, виявилася ефективною для підвищення соціально-психологічної готовності дітей 10–14 років до дій у НС. Комплекс «алгоритми дій + саморегуляція + рольова комунікація + інтегроване тренування» забезпечив зниження помилок і латентності запуску дії, покращення суб'єктивної та об'єктивної керованості поведінки, зміцнення намірів дотримуватись правил. Отримані результати підтримують доцільність масштабування моделі «школа – ДФТГ – батьки» у форматі регулярних, травмоорієнтованих, практико-орієнтованих сесій.

2.3. Рекомендації щодо впровадження програми у закладах освіти громади.

Підсумки локальної перевірки засвідчили: у експериментальній групі після циклу занять «Перші 60 секунд» низькі рівні за всіма критеріями зникли, більшість учасників вийшла на середній рівень із виразним зростанням частки високого (особливо за когнітивним і комунікативно-соціальним компонентами). У контрольній групі суттєвих зрушень не зафіксовано. Це підтверджує дієвість коротких, передбачуваних і практикоорієнтованих занять із обов'язковими брифінгами та дебрифінгами. Нижче пропонуємо комплекс рекомендацій для масштабування програми в закладах освіти громади з урахуванням отриманих результатів.

1) Закріпити організаційну модель співпраці «школа – ДФТГ – батьки». Оптимальною є тристороння взаємодія: школа інтегрує цикл із чотирьох занять у календар безпекових заходів; інструктори ДФТГ виступають

основними тренерами практичної частини (виключно цивільно-безпечні модулі, без мілітарних елементів); батьки долучаються на підсумковому етапі та забезпечують домашній складник (сімейний план дій, «ланцюжок оповіщення»). Саме така координація в пілоті дала найбільший приріст за комунікативно-соціальним компонентом – ефект, який варто зробити нормою.

2) Включити програму в річний цикл школи. Щоб перевести разовий успіх у стабільну практику, доцільно:

- раз на семестр проводити повний 4-заняттєвий цикл «Перші 60 секунд» у цільових паралелях (напр., 5–8 класи);
- щомісяця виконувати 5-хвилинні мікрорепетиції алгоритмів («зупинись – оціни – дій») у класі;
- двічі на рік проводити навчальні евакуації з хронометражем і дебрифінгом (у межах Дня ЦЗ/Тижня безпеки);
- щосеместрово проводити міні-зустріч із батьками про сімейний план і «ланцюжок оповіщення».

3) Посилити практичний і емоційно-вольовий компоненти. Після циклу більшість учнів ЕГ зростала саме до «середнього» рівня за практично-дієвим та емоційно-вольовим критеріями – це наш головний резерв. Рекомендуємо:

- раз на семестр робити «точкові» відпрацювання (вихід із кабінету, рух до найближчого укриття) з хронометражем і повтором до безпомилкового виконання;
- у кожному класі закріпити 1–2 ролі («черговий за двері», «хвіст колони») з ротацією – рольова визначеність скорочує час запуску дії;
- починати кожную практичну сесію з 1–2 хвилин технік саморегуляції (коротке дихання, «заземлення» 5-4-3-2-1), а завершувати короткою вербалізацією «що допомогло зосередитися» – це підсилює самеєфективність.

4) Інституціоналізувати етичні та інклюзивні стандарти. Ефективність програми поєднувалась із відсутністю травмуючих чинників. Внутрішні накази школи мають фіксувати:

- заборону «шокових» практик, різких звукових ефектів і натуралістичних матеріалів;
- обов'язкові брифінги перед вправами й дебрифінги після них; право учня на паузу/відмову;
- адаптовані маршрути, супровід і візуальні підказки підвищеної контрастності для учнів з ООП;
- готовність надання першої психологічної допомоги (коротке заспокоєння, нормалізація, за потреби – перенаправлення).

5) Стандартизувати оцінювання «до – після» та моніторинг. Порівнюваність даних забезпечують однакові інструменти й процедури, які ми застосували під час дослідження:

- зберегти п'ять критеріїв (когнітивний, практичний, емоційний, комунікативний, мотиваційний);
- проводити короткі вимірювання за тиждень до циклу та упродовж 3–5 днів після підсумкової сесії;
- організовувати подвійне спостереження на інтегрованому відпрацюванні (інструктор ДФТГ + педагог із попереднім вирівнюванням критеріїв);
- користуватись готовими матеріалами: інформовані згоди – Додаток А; інструменти з ключами – Додаток С; конспекти та сценарії – Додаток Д.

6) Запустити цикл безперервного удосконалення (PDCA). Після кожного семестрового циклу: спланувати цільові показники (напр., «латентність запуску дії ≤ 10 с у 70% класу»); виконати цикл занять із мікрорепетиціями; вивчити результати «до – після» й короткі відгуки учасників; скоригувати акценти (додати сесію саморегуляції, збільшити кількість мікровиходів для певної паралелі тощо).

7) Забезпечити мінімальний ресурсний пакет. Достатньо базових засобів: комплект піктограм (сигнали, позначення небезпек), друковані чек-листи, секундомір, маркери, стрічка, базові тренажери для домедичної допомоги, а також папка з робочими матеріалами (конспекти, сценарії, бланки оцінювання, плани евакуації для різних поверхів).

8) Розгорнути системну роботу з батьками. Домашній «сімейний план» у пілотному експерименті підняв мотиваційно-ціннісний компонент (низькі рівні зникли). Варто підтримати це регулярними 15–20-хвилинними міні-сесіями для батьків (ланцюжок оповіщення, вміст «тривожного рюкзака», альтернативні маршрути додому) і простими односторінковими шаблонами сімейного плану.

9) Закріпити рішення на рівні громади (орган місцевого самоврядування). Масштабування і єдність підходів забезпечуються управлінськими кроками:

- створення міжвідомчої робочої групи «Освіта і цивільна безпека» (відділ освіти, ДФТГ, директори шкіл, психологи) та затвердження єдиного календаря тренувань для всіх закладів;
- формування «інструкторського пулу» ДФТГ і закріплення за кожною школою постійного інструктора;
- централізоване забезпечення мінімальних наборів (піктограми, чек-листи, секундоміри, тренажери домедичної допомоги) й уніфікація маркування укриттів і маршрутів у публічних просторах;
- єдині шаблони для батьківських сесій і сімейних планів;
- квартальний моніторинг ключових індикаторів: охоплення класів циклом; медіанний час запуску дії; частка учнів, які демонструють хоча б дві техніки саморегуляції; частка сімей із заповненим планом; наявність ролей у класах.

10) Управлінське та документальне закріплення. Рекомендується внести програму до Плану заходів із цивільного захисту школи та річного освітнього плану, вести журнал відпрацювань (дати, зміст, відповідальні,

підсумки, пропозиції щодо вдосконалення), зберігати пакет документів (Додатки А, С, Д) у системі внутрішнього забезпечення якості освіти.

Таким чином, результати пілоту задають чітку траєкторію впровадження: підтримати сильні сторони (знання, комунікація, мотивація) і цілеспрямовано підсилити практичний та емоційно-вольовий компоненти через часті, короткі та психологічно безпечні репетиції. Узгоджені дії школи, ДФТГ і батьків, підкріплені рішеннями громади, забезпечать стійке зростання соціально-психологічної готовності учнів і з'єднують шкільні навички з безпечною поведінкою у громадському просторі.

Висновки до другого розділу

Експериментальне дослідження, проведене на базі Добровольчого формування територіальної громади (ДФТГ) Диканської громади у співпраці зі школою, підтвердило ефективність короткої шкільно-громадської програми «Перші 60 секунд», спрямованої на формування соціально-психологічної готовності дітей до дій у межах цивільного захисту.

Організація експерименту була побудована за класичною логікою трьох етапів – констатувального, формувального та контрольного. На першому етапі здійснено вхідну діагностику п'яти основних компонентів готовності: когнітивно-операційного, практично-дієвого, емоційно-вольового, комунікативно-соціального та мотиваційно-ціннісного. Результати констатувального зрізу засвідчили домінування середніх і низьких рівнів сформованості у більшості школярів, що виявило значний потенціал для розвитку. Найбільш «вузькими місцями» виявилися практична реалізація алгоритмів дій у перші секунди надзвичайної ситуації, низький рівень саморегуляції та недостатня впевненість у комунікації й зверненні по допомогу.

Формувальний етап передбачав реалізацію чотирьох занять тривалістю 45–60 хвилин, які проводили інструктори ДФТГ у партнерстві зі шкільним психологом і класними керівниками. Програма спиралася на травмоорієнтований підхід, принципи передбачуваності та емоційної безпеки, виключала будь-які натуралістичні або шоківі практики. Кожне заняття включало брифінг, практичні вправи та дебрифінг. Зміст охоплював тренування алгоритмів «перші 60 секунд», рольові сцени комунікації, базові техніки психологічної саморегуляції, елементи домедичної допомоги та взаємодію в громаді через сімейний «ланцюжок оповіщення».

Результати контрольного етапу засвідчили суттєві позитивні зміни в експериментальній групі порівняно з контрольною. Учасники програми продемонстрували підвищення рівня знань (зростання кількості правильних відповідей у ситуаційних тестах), зменшення латентності запуску дії під час

евакуації, відсутність критичних помилок, покращення емоційного контролю та комунікаційних навичок. Особливо виразна динаміка спостерігалася за практично-дієвим та емоційно-вольовим критеріями – саме тими, на які було спрямовано головні навчальні модулі. Також відзначено зростання самоефективності учнів, формування стабільних поведінкових намірів і підвищення готовності діяти злагоджено в групі.

Порівняльний аналіз показників обох груп підтвердив, що покращення в експериментальній групі має системний характер і не зводиться до ефекту повторного тестування. У контрольній групі, яка брала участь лише у звичних для школи заходах без спеціальних тренувальних сесій, зміни були мінімальними. Це дозволяє зробити висновок про статистично і практично значущий вплив програми «Перші 60 секунд» на формування соціально-психологічної готовності дітей до дій у надзвичайних ситуаціях.

Отримані результати підтверджують доцільність використання партнерської моделі «школа – ДФТГ – батьки», що забезпечує єдність освітнього, громадського і сімейного компонентів безпеки. Короткі, часті та емоційно безпечні практичні репетиції у поєднанні з техніками саморегуляції й рольовими вправами створюють умови для засвоєння знань і їх переходу в стійкі поведінкові навички.

Таким чином, експериментально перевірена програма довела свою ефективність як інноваційна форма підготовки дітей до дій у межах цивільного захисту, що може бути інтегрована у шкільну систему безпекових заходів. Її впровадження сприяє підвищенню соціально-психологічної готовності, розвитку емоційної стійкості, формуванню культури безпеки та згуртованості дитячих і батьківських спільнот на рівні громади.

ВИСНОВКИ

Узагальнення сучасних підходів до підготовки дітей шкільного віку до дій у надзвичайних ситуаціях засвідчує актуальність проблеми та потребу в цілісній, міждисциплінарній моделі формування соціально-психологічної готовності. Питання безпеки дітей перебуває в центрі уваги педагогіки, психології та публічної політики, однак інтегрований вимір – коли знання про алгоритми ЦЗ поєднуються з відпрацюванням практичних дій, розвитком саморегуляції, комунікації та взаємопідтримки у реалістичних, але психологічно безпечних умовах – все ще висвітлений фрагментарно. Наявність нормативної бази і формальних шкільних заходів не гарантує переходу від «знаю» до «роблю», особливо в умовах стресу, часового пресингу та невизначеності.

Війна та підвищений ризик надзвичайних подій роблять тему не просто науково значущою, а суспільно нагальною. Громади потребують коротких, ресурсно ощадних і водночас ефективних програм, які можна впроваджувати силами школи у партнерстві з місцевими інституціями безпеки (ДСНС, добровольчі формування територіальної громади), із залученням батьків та урахуванням етичних і вікових вимог, які дозволяють заповнити прогалину між нормативними вимогами та реальною практикою, запропонувавши перевірену в умовах громади модель, придатну до масштабування в закладах освіти.

1. На основі вивчення наукових і методичних джерел теоретично проаналізовано сутність і структуру соціально-психологічної готовності дітей до дій у надзвичайних ситуаціях, яку визначено як інтегральний конструкт із подвійною природою – одночасно стан мобілізації психофізіологічних систем у момент загрози та властивість (стійка сукупність знань, умінь, настанов і вольових рис), що забезпечує адекватну поведінку в умовах ризику. Обґрунтовано її п'ятикомпонентну структуру: когнітивно-операційну (знання типових НС і алгоритмів), практично-дієву (готовність реалізувати план без розгубленості), емоційно-вольову (саморегуляція, подолання страху), комунікативно-соціальну (інформування відповідальних осіб, прохання про допомогу, координація в групі) та мотиваційно-ціннісну (внутрішня настанова

діяти безпечно, самоефективність), що відрізняє соціальну готовність (засвоєння норм, ролей, довіри до інституцій – школа, ДСНС, ДФТГ) від суто психологічних механізмів. Розмежовано суміжні поняття: підготовленість/навченість (результат навчання у стандартних умовах) протиставлено готовності (застосування у стресі), а резилієнтність окреслено як ширший конструкт, що включає відновлення після події. Показано фазову логіку прояву готовності (до / під час / після події) та критерії її оцінювання (своєчасність, коректність, координація, стійкість, комунікативність), а також механізми переходу «знаю → роблю» – самоефективність, когнітивна оцінка, стрес-інокуляція, автоматизація критичних кроків і дія соціальних норм/довіри. Отримані дефініції та структура створюють теоретичне підґрунтя для подальшої операціоналізації індикаторів і емпіричної перевірки ефективності програми підготовки дітей у межах цивільного захисту.

2. Досліджено нормативно-правові та організаційні засади підготовки дітей у системі ЦЗ. Підготовка здійснюється за місцем навчання і регламентується Порядком КМУ № 444 (26.06.2013), Положенням МОН (наказ № 1400 від 21.11.2016) у складі єдиної державної системи ЦЗ. Інституційна архітектура поєднує освітній компонент (інтеграція у «Основи здоров'я», «Захист України»), обов'язкові практики (планові евакуації, Дні ЦЗ, Тижні безпеки), спеціалізовані осередки («класи безпеки») та позашкільні формати (ДЮП, «Джура» тощо). Окреслено роль ДФТГ як повноправного партнера освітніх закладів і служб ЦЗ на рівні громади. ДФТГ забезпечують практико-орієнтовані модулі (алгоритми перших дій, базова домедична допомога, сімейні плани, маршрутизація до укриттів), зшиваючи шкільні навички з поведінкою у громадському просторі. Кадрову спроможність громади підсилюють курси інструкторів національного спротиву, що створює підґрунтя для стандартизації змісту і періодичності підготовки. Встановлено соціально-педагогічні умови ефективної просвіти: вікова диференціація цілей і змісту (6–10 років – прості правила, рутини, гра; 11–15 – протоколи, командна взаємодія, сімейний план; 15–17 – реалістичні симуляції, лідерські ролі); застосування trauma-informed методів

(брофінг/дебріфінг, короткі й часті відпрацювання «перших 60 секунд», моніторинг емоційного стану, нормалізація страху); етичні стандарти («не нашкодь», заборона шоккових практик, повага до гідності, недопущення воєнізації свідомості, інклюзія для учнів з ООП); сімейно-громадське залучення (ланцюжок оповіщення, сімейні плани).

3.3 урахуванням теоретичного етапу дослідження у межах експериментальної частини У розроблено й апробовано коротку шкільно-громадську програму «Перші 60 секунд», створену у партнерстві з інструкторами ДФТГ Диканської громади та шкільним психологом. Програма має чітку trauma-informed логіку (брифінг/дебріфінг, передбачуваність, право на паузу, без «шоккових» практик), спирається на цивільно-безпекові модулі державної програми підготовки громадян (психологічна підготовка, домедична допомога, лідерство, інфобезпека, орієнтування), вилучаючи мілітарні елементи. Структура – 4 заняття по 45–60 хв протягом 3 тижнів; зміст покриває п'ять компонентів готовності: когнітивно-операційний, практично-дієвий, емоційно-вольовий, комунікативно-соціальний і мотиваційно-ціннісний.

Локальна перевірка ефективності здійснювалася на вибірці з 12 учнів 10–14 років (ЕГ n=6; КГ n=6) у форматі pre–post. На констатувальному етапі в ЕГ переважали середні/низькі рівні за практичним і емоційним критеріями (низький – 66,7% у кожному), а також за комунікативним і мотиваційним (низький – по 50,0%). Після реалізації програми в ЕГ низькі рівні зникли за всіма п'ятьма критеріями (0,0% низького), відбулося зростання частки високого рівня: когнітивний – до 50,0% високого, практичний та емоційний – по 33,3% високого, комунікативний – 50,0% високого, мотиваційний – 33,3% високого. У контрольній групі динаміка була мінімальною: низькі рівні збереглися (зокрема, практичний і емоційний – по 33,3%; когнітивний, комунікативний, мотиваційний – по 16,7%).

Отримані результати підтверджують, що коротке шкільно-громадське втручання під керівництвом інструкторів ДФТГ суттєво підсилює не лише знання та алгоритмічні дії, а й психологічні (саморегуляція) та соціальні

компоненти (комунікація, взаємопідтримка) готовності. Практична цінність підходу полягає в його реалістичності, невеликій тривалості, низькій ресурсомісткості, інклюзивності та можливості регулярного повторення в умовах школи й громади.

4. Локальна перевірка програми «Перші 60 секунд» показала, що короткі, передбачувані й практикоорієнтовані заняття з обов'язковими брифінгами та дебрифінгами приводять до зникнення низьких рівнів і стабільного підвищення показників насамперед за когнітивним і комунікативно-соціальним компонентами. Це створює надійну основу для впровадження програми на рівні всієї громади за ресурсно ощадної моделі.

Оптимальною архітектурою масштабування є – трикутник «школа – ДФТГ – батьки»: школа інтегрує 4-заняттєвий цикл у календар безпекових заходів, інструктори ДФТГ проводять практичні відпрацювання (без мілітарних елементів), батьки підкріплюють сімейним планом дій і «ланцюжком оповіщення». Щоб утримувати ефект і розвивати його, доцільно закласти регулярність: семестровий цикл занять у цільових паралелях, щомісячні 5-хвилинні мікрорепетиції алгоритму «зупинись – оціни – дій» у класі та дві навчальні евакуації з хронометражем і дебрифінгом на рік. Ключовим резервом зростання залишаються практично-дієвий і емоційно-вольовий компоненти, тож їх варто підсилювати «точковими» відпрацюваннями (вихід із кабінету, рух до найближчого укриття, рольова визначеність «черговий за двері/хвіст колони») та вбудованими техніками саморегуляції (коротке дихання, «заземлення») на початку кожної практичної сесії.

Етичні та інклюзивні стандарти мають бути закріплені у внутрішніх актах закладу: заборона «шокових» практик і натуралістики, право дитини на паузу/відмову, обов'язкові брифінг/дебрифінг, адаптовані маршрути для учнів з ООП і готовність до надання першої психологічної допомоги. Для керованого масштабування потрібен єдиний набір інструментів оцінювання «до–після» за п'ятьма критеріями (когнітивний, практичний, емоційний, комунікативний, мотиваційний), подвійне спостереження (ДФТГ + педагог) на інтегрованих

відпрацюваннях і простий цикл безперервного вдосконалення (PDCA) за підсумками кожного семестру.

На рівні громади доцільно сформувати міжвідомчу робочу групу, затвердити спільний календар тренувань, створити інструкторський пул ДФТГ із закріпленням за школами та забезпечити мінімальний ресурсний пакет (піктограми, чек-листи, секундоміри, базові тренажери домедичної допомоги). Єдині шаблони сімейних планів і короткі батьківські сесії підсилять мотиваційно-ціннісний компонент і «зашиють» навички в повсякденну практику родин.

Отже, практичний маршрут масштабування виглядає реалістично: стандартизовані заняття й оцінювання, регулярні мікрорепетиції, рольова визначеність у класі, етична та інклюзивна рамка, системна співпраця зі сторонами (школа – ДФТГ – батьки) і управлінська підтримка з боку громади. У цій конфігурації програма не лише підвищує знання й комунікацію, а й поступово переводить більшість учнів із «середнього» на «високий» рівень практичної та емоційно-вольової готовності до дій у межах цивільного захисту.

Виконання поставлених завдань дозволяє стверджувати про успішну реалізацію дослідження з формування соціально-психологічної готовності дітей шкільного віку до дій у межах цивільного захисту. Сформована теоретична й практична база – від уточненої структури готовності до інструментарію оцінювання «до–після» та апробації короткої програми – може слугувати підґрунтям для подальшого вивчення форм і методів соціально-психологічної просвіти населення у сфері ЦЗ на рівні закладів освіти та громад.

Таким чином, гіпотеза дослідження підтверджена: впровадження короткої, травмоорієнтованої програми «Перші 60 секунд», реалізованої у партнерстві зі спеціалістами ДФТГ та шкільним психологом, сприяло зростанню обізнаності, самоефективності й організованості учнів, посиленню навичок саморегуляції та комунікації, а також переведенню «знання алгоритмів» у практичну готовність діяти у перші критичні хвилини надзвичайної ситуації. Учасники

продемонстрували вищий рівень упевненості, узгодженості дій і готовності дотримуватися протоколів безпеки.

Водночас проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблематики і відкриває перспективи для подальших наукових пошуків: масштабування програми на рівні кількох шкіл і громад із довшим періодом спостереження, поглиблена психометрична перевірка індикаторів, порівняння з альтернативними форматами навчання, вивчення стійкості ефектів у позашкільних контекстах, а також розроблення додаткових інструментів сімейної участі та інклюзивних адаптацій. Такий вектор розвитку дозволить підвищити узагальнюваність результатів і розширити доказову базу соціально-психологічної просвіти як ресурсу зміцнення готовності до дій у межах цивільного захисту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аби бути в безпеці. Як підготувати дітей до надзвичайних ситуацій, не лякаючи. *Нова українська школа* | Веб-ресурс НУШ. URL: <https://nus.org.ua/2022/01/20/> (дата звернення: 20.08.2025).
2. Бітехтіна Л.Д. Готовність до дій в екстремальних ситуаціях військових. *Питання психології*. 2015. №11. с. 41 - 47.
3. Богданов Є. Міжнародні підходи до навчання населення діям у надзвичайних ситуаціях. *Національні інтереси України*. 2025. № 5(10). URL: [https://doi.org/10.52058/3041-1793-2025-5\(10\)-49-62](https://doi.org/10.52058/3041-1793-2025-5(10)-49-62) (дата звернення: 20.08.2025).
4. Варій М. Й., Козяр М. М. Коваль М. С. Військова психологія і педагогіка: Посібник. Львів: Вид-во «Сполом», 2003. 624с.
5. Воробйова І. Ю. Психологічне забезпечення діяльності працівників ОВС в умовах вияву соціально небезпечної поведінки натовпу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.06 «Юридична психологія» Київ, 2019. 20 с.
6. Гонтаренко Л. О., Цокота В. Р., Лебедева С. Ю., Парфьонов Г. А. Кроки до безпеки дітей при надзвичайних ситуаціях. *Наук. вісник НУЦЗУ*. 2019. № 2. с. 363–372.
7. Дії учасників освітнього процесу в разі надзвичайних ситуацій. *Офіційний веб-сайт Служби освітнього омбудсмена України*. URL: <https://eo.gov.ua/dii-uchasnykiv-osvitnoho-protsesu-v-razi-nadzvychnykh-sytuatsiy/2022/01/18/> (дата звернення: 20.08.2025).
8. Дія.Освіта – Як діяти в надзвичайних ситуаціях. *Дія.Освіта*. URL: <https://osvita.diia.gov.ua/courses/how-to-act-in-emergency-situations> (дата звернення: 26.08.2025).
9. Дні цивільного захисту у закладах освіти: інформаційно-методичні матеріали. *Знайшов*. URL: https://znayshov.com/News/Details/dni_tsyvilnoho_zakhystu_u_zakladakh_os

[vity informatsiino metodychni materialy#google vignette](#) (дата звернення: 21.08.2025).

10. Довгань Н. О., Поліщук С. А. Надання першої психологічної допомоги в надзвичайних ситуаціях: методичні рекомендації. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 56 с.

11. ДСНС України: офіційний сайт. URL: <https://dsns.gov.ua> (дата звернення: 21.08.2025)

12. Духневич В. Готовність громади до викликів надзвичайної ситуації: психологічний курс. Наукові студії соціальної та політичної психології. 2021. № 47(50). С. 151–159. URL: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi47\(50\).219](https://doi.org/10.33120/ssj.vi47(50).219) (дата звернення: 26.08.2025).

13. Духневич В. Готовність до надзвичайних ситуацій: формуємо безпечне середовище. Проблеми політичної психології. 2023. Т. 13. URL: <https://doi.org/10.33120/popp-vol13-year2023-128> (дата звернення: 26.08.2025).

14. Духневич В. М., Довгань Н. О., Поліщук С. А., Сіверс З. Ф., Цукур О. Г. Готовність до надзвичайної ситуації: виміри конструктивності : практичний посібник. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2023. 395 с.

15. Духневич, Н. О. Готовність до надзвичайних ситуацій: формуємо безпечне середовище. *Проблеми політичної психології*. 2023. Т. 13. URL: <https://doi.org/10.33120/popp-vol13-year2023-128> (дата звернення: 20.08.2025).

16. Кальник К. *Цивільна безпека та підготовка до надзвичайних ситуацій: методичні рекомендації для вчителів і вчительок 5–9 класів*. Київ: Фонд Східна Європа, 2022. Погоджено ДСНС України. URL: <https://eef.org.ua/wp-content/uploads/2022/09/Metodychni-rekomendatsiyi-do-kursu-TSyvilna-bezpeka-ta-pidgotovka-do-nadzvyhajnyh-sytuatsij.pdf> (дата звернення: 26.08.2025).

17. Квасилівський ЗДО (ясла-садок) : Як підготувати дитину до можливих надзвичайних ситуацій? Консультація для батьків. *Квасилівський ЗДО (ясла-садок) :: Домівка*. URL: <http://leleka.rv.ua/yak-pidgotuvaty-dytynu-do->

mozhyvyh-nadzvychaynyh-sytuaciy-konsul-taciya-dlya-bat-kiv-2.html (дата звернення: 26.08.2025).

18. Краєцька К. М. *Підготовка психолога до конструктивної поведінки в умовах надзвичайних ситуацій* : кваліфікаційна робота магістра за спеціальністю 053 «Психологія». Львівський державний університет внутрішніх справ, Інститут управління, психології та безпеки, каф. теоретичної психології ; наук. кер.: Лялюк Г., д-р пед. наук, доц. Львів, 2023. 90 с.

19. Кузьменко В. Освітньо-просвітницька робота зі школярами щодо дій у надзвичайних ситуаціях від 70 років XX століття до сьогодення. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. № 11(25). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-11\(25\)-539-548](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-11(25)-539-548) (дата звернення: 20.08.2025).

20. Левшіна М. Соціально-психологічна підтримка дітей дошкільного віку, які постраждали від війни: ключові підходи та міжнародний досвід. *Збірник тез наукових доповідей здобувачів вищої освіти Бердянського державного педагогічного університету на Днях науки 14 травня 2025 року*. Том 1. Суспільні науки. Бердянськ :БДПУ, 2025. 474 с.

21. Методичні рекомендації щодо організації цивільного захисту в закладі загальної середньої освіти / уклад. Ю. Г. Юр'єва, Ю. С. Омельченко; Навч.-метод. центр цивіл. захисту та безпеки життєдіяльності Херсон. обл.; Департ. освіти, науки та молоді Херсон. облдержадмін. Вид. 2-ге, оновл. Херсон: НМЦ ЦЗ та БЖД Херсон. обл., 2020. 72 с. URL: https://svyatrue.org.ua/wp-content/uploads/sites/10/2022/06/metod_rekomendacziyi-shhodo-organizacziyi-czz-v-zzso.pdf (дата звернення: 26.08.2025).

22. Методичні рекомендації щодо формування психологічної готовності до дій у надзвичайних ситуаціях. *Відділ освіти Часовоярської міської ради - вітаємо на офіційному веб-сайті*. URL: <https://chas.osv.org.ua/news/1645812883/> (дата звернення: 26.08.2025).

23. Міністерство у справах ветеранів | 25 ветеранів успішно пройшли навчання інструкторів з базової підготовки громадян до

нацспротиву. Міністерство у справах ветеранів.

URL: <https://mva.gov.ua/prescentre/category/86-news/25-veteraniv-uspishno-proyshli-navchannya-instruktoriv-z-bazovoi-pidgotovki-gromadyan-do-natssprotivu-1#>: (дата звернення: 21.08.2025).

24. Навчання учасників освітнього процесу діям у надзвичайних ситуаціях – WIKI-довідка прав в освіті. *WIKI-довідка прав в освіті*. URL: <https://info.eo.gov.ua/navchannya-uchasnykiv-osvitnogo-proczesu-diyam-u-nadzvyhajnyh-sytuacziyah/#:~:text=Статтями%2039,діям%20у%20надзвичайних%20ситуаціях%20здійснюється> (дата звернення: 21.08.2025).

25. Освіта.ua. Ігри та тренування: 216готуємо дітей до надзвичайних ситуацій. *Освіта.UA*. URL: <https://osvita.ua/school/method/88207/#:~:text=«Стан,%20у%20якому%20до%20рослі%20говорять,поведінку»,%20–%20розповідас%20Яніна%20Овсяннікова> (дата звернення: 20.08.2025).

26. Освіта.ua–ДСНС. Методичні матеріали щодо підготовки дітей. URL: <https://osvita.ua/school/method/88207/> (дата звернення: 21.08.2025)

27. Про затвердження Положення про добровольчі формування територіальних громад : Постанова Каб. Міністрів України від 29.12.2021 № 1449 : станом на 6 листоп. 2024 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1449-2021-п#Text> (дата звернення: 21.08.2025).

28. Про затвердження Положення про функціональну підсистему навчання дітей дошкільного віку, учнів та студентів діям у надзвичайних ситуаціях (з питань безпеки життєдіяльності) єдиної державної системи цивільного захисту : Наказ МОН України від 21.11.2016 № 1400. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1623-16#Text> (дата звернення: 21.08.2025).

29. Про основи національного спротиву : Закон України від 16.07.2021 № 1702-IX : станом на 16 трав. 2025 р.

URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1702-20#Text> (дата звернення: 21.08.2025).

30. Програма підготовки громадян України до національного спротиву : навчальна програма / Командування Сил територіальної оборони Збройних Сил України. Затв. наказом Командувача Сил територіальної оборони ЗСУ від 22 лип. 2025 р. № 349/агд. Київ : Командування Сил територіальної оборони ЗСУ, 2025.

31. Психологічна готовність до дій у надзвичайних ситуаціях. [Електронний ресурс]. URL: <https://zosh5.org.ua/sites/default/files/%20готовність%20до%20дій%20в%20надзвичайних%20ситуаціях%202022.pdf> (дата звернення: 20.08.2025).

32. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану : довідник вихователів дошкільних навчальних закладів і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів / Н. В. Пророк, С. Т. Бойко, О. В. Гнатюк, О. І. Купрєєва, В. І. Полякова, О. А. Столярчук, Л. Г. Царенко, О. Ю. Чекстере ; за ред. Н. В. Пророк. Київ, 2022. 155 с.

33. Ремех Т. О. . Формування моделей безпечної поведінки школярів в освітньому процесі. *Матеріали всеукр. наук.-практ. конф. “Актуальні питання безпеки в умовах воєнного стану*. 2023. с. 266–269.

34. Робоча група Кластеру з глобального захисту Міжвідомчого постійного комітету (МПК) та Референтна група МПК з питань психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. *Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка в умовах надзвичайної ситуації: Що потрібно знати менеджерам програм з питань захисту?* Женева. 2010. 30 с. URL: https://inee.org/sites/default/files/resources/mhpss-in-humanitarian-emergencies_what-should-protection-programme-managers-know_ukrainian_e-version.pdf (дата звернення: 26.08.2025).

35. Розвиток компетентностей, пов'язаних із збереженням і зміцненням психічного здоров'я, безпечної поведінки у надзвичайних ситуаціях. Методичні рекомендації. Я. М. Омельченко та ін. Ін-т вищ. освіти НАПН України, 2024. URL: <https://doi.org/10.31874/978-617-7486-42-7> (дата звернення: 26.08.2025).

36. Сили територіальної оборони ЗСУ: офіційний сайт. URL: <https://tro.mil.gov.ua> (дата звернення: 21.08.2025)
37. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В.Залеська та ін. Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с.
38. Український інститут розвитку освіти. *Безпечне освітнє середовище: надання індивідуальної підтримки учням з особливими освітніми потребами під час підготовки до реагування на надзвичайні ситуації: методичні рекомендації* [Електронний ресурс]. Київ: ДУ «УІРО», 2023. URL: <https://eu.docs.wps.com/l/sANQzj2KCypSnAY3P0f2xpxQ?v=v2> (дата звернення: 26.08.2025).
39. Хлевной О. В., Горбань В. Б., Жезло Н. В. Тематичний квест в реальності як засіб підготовки населення до дій в умовах надзвичайних ситуацій .. URL: <https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/handle/123456789/9833> (дата звернення: 20.08.2025).
40. Школа 65 - Психологічна готовність до надзвичайних ситуацій. *Школа 65 - Головна*. URL: <https://school65.zp.ua/index.php/37-materialy/uchnyam-zakladu/poradi-psikhologa/2608-psikhologichna-gotovnist-do-nadzvichajnikh-situatsij> (дата звернення: 26.08.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Етичні матеріали дослідження

A1. Інформована згода батьків/законного представника на участь дитини в дослідженні

Назва дослідження: «Ефективність програми формування соціально-психологічної готовності дітей шкільного віку до дій у межах цивільного захисту (база ДФТГ Диканської громади)»

Організатор(и): ДФТГ Диканської громади у партнерстві з _____ (заклад освіти)

Відповідальний(а) за дослідження: _____, контакти: тел. _____, e-mail _____

Місце проведення: шкільні приміщення/територія, укриття, навчальний майданчик ДФТГ

Термін проведення: ..20 – ..20

1. Суть і мета

Мета – оцінити, як коротка навчально-тренувальна програма (інструктажі, ігрові мікросимуляції, відпрацювання простих алгоритмів) впливає на знання, організованість дій, базову саморегуляцію та комунікацію дітей у ситуаціях, що моделюють надзвичайні.

2. Що робитиме дитина

- Заповнить короткий опитник/тест знань (до 15 запитань).
- Виконає мікросимуляцію безпечної евакуації/дій за сигналом під наглядом дорослих (без шоків факторів).
- Пройде повторну оцінку після завершення циклу занять (аналогічні інструменти).
- Усі активності відповідають звичайним шкільним тренуванням із ЦЗ та проводяться з урахуванням віку і принципу «не нашкодь».

3. Можливі ризики та способи їх мінімізації

- Можливе помірне хвилювання під час тренувань.
- Мінімізація: попередній брифінг; чіткі, короткі інструкції; право дитини зробити паузу або припинити участь у будь-який момент без пояснень; постійний супровід педагогів/інструкторів; дебрифінг наприкінці; за потреби – консультація шкільного психолога. Фізичні ризики не передбачаються (маршрути погоджені, укриття готове).

4. Очікувана користь

- Практичне закріплення правил безпечної поведінки; розвиток упевненості, навичок комунікації в НС.
- Дані допоможуть громаді удосконалити локальні програми підготовки дітей.

5. Конфіденційність і обробка даних

- Дані знеособлюються (кожній дитині присвоюється код). Ім'я/контакти зберігаються окремо від відповідей.
- Доступ до даних мають лише уповноважені члени команди дослідження.
- Дані зберігаються до ..20__ у захищеному вигляді та знищуються після завершення аналізу/звітності.
- Узагальнені результати можуть бути оприлюднені без можливості ідентифікації дитини.

6. Добровільність участі

Участь добровільна. Ви та/або Ваша дитина можете відмовитися або припинити участь у будь-який момент без жодних наслідків для навчання чи оцінювання.

7. Дозволи (позначте ☐ або підкресліть «так/ні»)

- Дозволяю участь дитини в дослідженні: ☐ так / ☐ ні
- Дозволяю анонімний запис спостережень (без фото/відео): ☐ так / ☐ ні
- Окремо (необов'язково): дозволяю фото/відео навчальних тренувань для внутрішнього методичного аналізу (без публікації, із закритим зберіганням): ☐ так / ☐ ні
- Окремо (необов'язково): дозволяю використання знеособлених фото/відеофрагментів у звітах/презентаціях (обличчя зашумлено/закрите): ☐ так / ☐ ні

8. Підтвердження згоди

Я, _____ (ПІБ батька/матері/законного представника),
підтверджую, що:

- отримав(ла) зрозумілу інформацію про мету, процедури, ризики та користь;
- мав(ла) можливість поставити запитання і отримав(ла) відповіді;
- надаю добровільну згоду на участь моєї дитини
_____ (ПІБ дитини, клас) у дослідженні;
- погоджуюсь на обробку персональних даних згідно з чинним законодавством України.

Підпис представника: _____ Дата: ..20__

Підпис дослідника(ці): _____ Дата: ..20__

Контакти для звернень/скарг: _____

A2. Асент (погодження) дитини на участь у дослідженні

Привіт! Нам важливо дізнатися, як діти навчаються діям у надзвичайних ситуаціях. Тебе попросять:

- відповісти на кілька простих запитань;
- разом з іншими відпрацювати короткий і спокійний алгоритм («як швидко і безпечно перейти до укриття» тощо).

Це схоже на звичайні шкільні тренування. Якщо щось буде незрозуміло або неприємно – ти **можеш сказати «стоп» у будь-який момент**. Помилятися – не страшно. Ми тренуємося, щоб ставати впевненішими.

Познач, будь ласка, свій вибір:

- Я **згоден/згодна** взяти участь: ☐ так / ☐ ні
- Мені все зрозуміло, я можу ставити запитання: ☐ так / ☐ ні

Ім'я (друкованими літерами): _____ Клас: _____

Підпис: _____ Дата: ..20__

A3. Журнал обліку інформованих згод (шаблон)

№	Код учасника	ПІБ дитини	Клас	ПІБ батька/матері/представника	Дата отримання згоди	Форма (папер./електр.)	Дозвіл фото/відео (внутр.)	Дозвіл знеособл. публікації	Підпис відповідального
1							☐ так / ☐ ні	☐ так / ☐ ні	
2							☐ так / ☐ ні	☐ так / ☐ ні	
...							☐ так / ☐ ні	☐ так / ☐ ні	

Примітка: журнал зберігається окремо від оціночних бланків; у всіх масивах даних використовується **лише код учасника**.

Інструменти вимірювання (pre/post): бланки, інструкції, ключі та шкалювання

Усі інструменти застосовуються у двох зрізах (до/після програми). Адміністрування – в малих групах (6 осіб) або індивідуально; тривалість блоку 40–45 хв. Формулювання інструкцій – прості, доброзичливі; дозволяються паузи/відмова без наслідків.

Б.1. Ситуаційний тест знань (15 пунктів, вибір однієї відповіді)

Мета. Оцінити когнітивно-операційний компонент (знання типових НС та алгоритмів дій).

Формат. 15 закритих запитань, 1 правильна відповідь. Час – до 10 хв.

Скрипт адміністратора (перед стартом).

«Зараз у вас буде короткий тест про безпеку. У кожному запитанні оберіть один варіант відповіді. Якщо не певні – оберіть найбільш імовірний. Це не контрольна, оцінок у журнал немає. Починаємо!»

Тест і ключі (правильний варіант виділено жирним у ключі нижче):

1. Лунає сигнал «Повітряна тривога» під час уроку.
А) Зателефонувати батькам.
В) Йти організовано з класом за вчителем до укриття затвердженим маршрутом.
С) Добігти додому якнайшвидше.
2. У коридорі відчутний дим.
А) Бігти, куди ближче.
В) Пересуватись пригнувшись, прикривши рот/ніс тканиною, рухатись до виходу за вказівкою вчителя.
С) Відкрити всі вікна.
3. На підвір'ї помітили підозрілий металевий предмет.
А) Взяти й занести до вчителя.
В) Не торкатись, відійти, позначити місце та повідомити дорослого/101.
С) Сфотографувати і залишити.
4. Після «відбою» повітряної тривоги...
А) Повертаюся у клас лише за командою відповідального дорослого.
В) Самостійно йду куди хочу.
С) Чекаю ще 30 хв для безпеки.
5. Зайнявся кошик для паперу в класі.
А) Сісти на місце й чекати.
В) Негайно повідомити вчителя/101, за командою дорослого використати вогнегасник, організована евакуація.
С) Винести кошик у коридор.
6. Номер служби порятунку (пожежа):
А) 102 **В) 101** С) 103
7. Перші 60 секунд реагування – це...
А) «Біжи – кричи – ховайся»
В) «Зупинись – оціни – дій»
С) «Подумай – поговори – почекай»
8. Кому в першу чергу повідомляє учень у школі про НС?
А) Однокласнику.
В) Будь-кому в чаті.
С) Класному керівнику/черговому дорослому.

9. Хто веде клас до укриття?
 - А) Староста класу.
 - В) Класний керівник/призначений відповідальний.**
 - С) Той, хто перший вибіг.
 10. Однокласник злякався і плаче під час евакуації.
 - А) Казати «не ной».
 - В) Спокійно говорити, дихати разом, триматись поруч, повідомити дорослого.**
 - С) Залишити й бігти далі.
 11. Під час евакуації...
 - А) Беру рюкзак і куртку.
 - В) Рухаюсь організовано, без бігу/штовханини, не повертаюсь по речі.**
 - С) Знімаю відео.
 12. Відчули запах газу вдома.
 - А) Вмикаю світло й перевіряю плитку.
 - В) Не користуюсь вогнем/вимикачами, провітрюю, виходжу, повідомляю 104 ззовні.**
 - С) Закриваю всі вікна.
 13. Дорогою зі школи лунає сирена.
 - А) Йду додому.
 - В) Шукаю найближче укриття, повідомляю батьків після укриття.**
 - С) Ховаюсь під деревом.
 14. У класі опинився невідомий аерозоль.
 - А) Підійти й понюхати.
 - В) Закрити рот/ніс, віддалитись, повідомити дорослого, діяти за інструкцією.**
 - С) Відкрити пляшку, щоб перевірити.
 15. Навіщо проводять «дебрифінг» після тренування?
 - А) Щоб покритикувати.
 - В) Щоб закріпити, що спрацювало, зменшити тривогу, уточнити кроки надалі.**
 - С) Щоб поставити оцінки.
- Ключ:** 1В, 2В, 3В, 4А, 5В, 6В, 7В, 8С, 9В, 10В, 11В, 12В, 13В, 14В, 15В.
- Оцінювання:** 1 бал за правильну відповідь. Сума (0–15). Переведення у % = $\text{бал} \times 6,67$.
- Інтерпретація (узгоджено з табл. 2.1.2):**
 $\geq 80\%$ ($\geq 12/15$) – високий; 50–79% (8–11/15) – середній; $< 50\%$ ($\leq 7/15$) – низький.

Б.2. Міні-шкала самоєфективності щодо дій у НС (8 тверджень)

Мета. Мотиваційно-ціннісний компонент (віра «я зможу»).

Формат. 8 тверджень, шкала 0–4 (0 – зовсім не згоден/на, 4 – цілком згоден/на). Час – 5 хв.

Скрипт.

«Позначте, наскільки ви згодні з кожним твердженням. Правильних чи неправильних відповідей немає – важлива ваша думка.»

Твердження:

1. Я зможу швидко виконати перші кроки за сигналу тривоги.
2. Я пам'ятаю маршрут до укриття і зможу ним пройти.
3. Я зможу повідомити дорослого чітко й без паніки.
4. Я зможу підтримати однокласника, який злякався.
5. Я зможу застосувати техніку дихання, коли хвилююсь.
6. Я зможу не повертатись по речі під час евакуації.
7. Я зможу розпізнати небезпечний предмет і не торкатись його.
8. Я впораюсь із «першими 60 секундами» у НС.

Оцінювання: Сумарний бал 0–32; середній бал = сума/8.

Інтерпретація (табл. 2.1.2, мотиваційний):

середній $\geq 3,2$ (сума ≥ 26) – високий; 2,4–3,19 (19–25) – середній; $< 2,4$ (≤ 18) – низький.

Б.3. Коротка шкала саморегуляції та напруги (4 пункти)

Мета. Емоційно-вольовий компонент (саморегуляція; суб'єктивна напруга).

Формат. 4 пункти, 0–4. Час – 2 хв.

Скрипт.

«Згадайте останню навчальну тривогу/тренування і оцініть твердження від 0 до 4.»

Пункти:

1. Я міг/могла зосередитись на інструкціях. (0–4; вищий – краще)
2. Я пам'ятав/ла про дихання або «стоп-сигнал». (0–4; вищий – краще)
3. Я відчував/ла напругу, що заважала діяти. (0–4; вищий – гірше)
4. Я швидко заспокоїв/лася після завершення. (0–4; вищий – краще)

Оцінювання:

- SR-індекс саморегуляції = середнє (п.1,2,4) $\rightarrow$ діапазон 0–4 (вищий – краще).
- Індекс напруги = сирій бал п.3 (0–4; вищий – гірше).

Інтерпретація (узгодження з табл. 2.1.2, емоційний):

Високий: SR-індекс $\geq 2,5$ і індекс напруги $\leq 1,5$ і (див. С.6) зафіксована правильна техніка (≥ 2 техніки).

Середній: SR 1,6–2,49 або індекс напруги 1,6–2,5 і ≥ 1 техніка.

Низький: SR $< 1,6$ або індекс напруги $> 2,5$ або техніки не застосовано.

Б.4. Рольова сцена «Повідом і дій» (картка завдання + рубрика)

Мета. Комунікативно-соціальний компонент (ініціація повідомлення, прийом інструкцій, підтримка).

Формат. Міні-сцена на 2–3 хв у трійці (Учень – Вчитель – Спостерігач).

Скрипт для учня (видати картку):

«Ти помітив/ла дим у коридорі. Звернись до дорослого і дій за алгоритмом:

1. Підійди $\rightarrow$ 2) Коротко повідом: «Дим у коридорі біля [місце]» $\rightarrow$ 3) Запитай: «Що робимо?» $\rightarrow$ 4) Виконай першу інструкцію спокійно $\rightarrow$ 5) Підтримай однокласника поруч (за потреби).»

Рубрика оцінювання (0/1 – «ні/так»):

- ☐ 1. Ініціює повідомлення дорослому.
- ☐ 2. Передає інформацію чітко/по суті.
- ☐ 3. Просить/приймає інструкцію.
- ☐ 4. Дотримується ролі (не сперечається, не відволікається).
- ☐ 5. Демонструє підтримку однолітку (словами/дією).

Оцінювання: Сума 0–5.

Інтерпретація: 4–5 – високий; 2–3 – середній; 0–1 – низький (комунікативний індикатор).

Б.5. Бланк «Ланцюжок оповіщення» (для вашої школи)

Мета. Комунікативно-соціальний компонент (знання послідовності інформування).

Формат. Заповнення схеми; 3–5 хв.

Бланк:

Учень(ця) $\rightarrow$ _____ (класний керівник/черговий) $\rightarrow$ _____
 _____ (відповідальний з ЦЗ) $\rightarrow$ _____

(адміністрація) → (за потреби) _____ (ДСНС/поліція/батьки за правилами закладу).

Альтернативний маршрут, якщо ключової особи немає:

Оцінювання (0–4 бали):

+2 – правильний базовий порядок (ролі, не прізвища);

+1 – заповнено альтернативний маршрут;

+1 – доречно вказано зовнішні служби **за правилами** закладу (а не «дзвоню батькам одразу»).

Інтерпретація: 4–3 – високий; 2 – середній; 0–1 – низький.

Б.6. Спостережний чек-лист під час евакуації/мікросимуляцій

Мета. Практично-дієвий та комунікативний компоненти у реальній дії.

Формат. Оцінювання спостерігачем(ами) під час короткої евакуації/мікросцен.

Бланк:

Група/клас: ____ Дата: ____ Локація: ____ Спостерігач(і): ____

1. **Латентність запуску дії** (сек): ____ (від сигналу/команди до першого впорядкованого кроку).
2. **Маршрут** дотримано (так/ні). Якщо «ні», вказати відхилення: _____
3. **Критичні помилки** (позначити):
☐ Повернувся/лась по речі ☐ Відірвався/лась від групи ☐ Біг/штовханина ☐ Перетин небезпечної зони ☐ Інше: _____
4. **Комунікація:**
☐ Сам ініціює повідомлення дорослому ☐ Чітко передає інформацію ☐ Просить допомогу за потреби
5. **Підтримка однолітків:**
☐ Допоміг/ла уразливому учню ☐ Ігнорував/ла
6. **Саморегуляція:**
☐ Застосував/ла дихання/«стоп-сигнал» ☐ Ознаки надмірної тривоги (опис): _____
7. Примітки середовища: _____

Оцінювання (два рівні):

А) Категоріальна класифікація (узгоджена з табл. 2.1.2, «Практичний»):

- **Високий:** латентність ≤ 10 с і маршрут дотримано і 0 критичних помилок.
- **Середній:** 11–20 с і/або 1 критична помилка (виправлена підказкою), маршрут переважно дотримано.
- **Низький:** > 20 с або ≥ 2 критичні помилки або грубе порушення маршруту.

Б) Додатковий зведений бал (0–10) – для тонкої динаміки:

+1 – латентність ≤ 10 с; 0 – 11–20 с; -1 – > 20 с (мінімум 0 загалом);

+2 – маршрут дотримано;

0/-1/-2/-3 – за 1/2/3 критичні помилки (мінімум -3);

+1 – ініціює повідомлення; +1 – чітка передача; +1 – просить допомогу за потреби;

+1 – підтримує однолітка;

+1 – застосовує техніку саморегуляції.

Інтерпретація: 8–10 – високий; 5–7 – середній; 0–4 – низький.

Б.7. Зведений аркуш підрахунку балів (на учня; pre/post)

Код учня: ____ | Група: ЕГ / КГ | Вік: ____ | Стать: ____

Компонент / індикатор	Інструмент	Бал/порог	Рівень
Когнітивний	С.1 (0–15; %)	____ / ____%	В / С / Н
Практичний (кат.)	С.6-А	—	В / С / Н
Практичний (зведений)	С.6-Б (0–10)	____	—
Комунікативний (рольова)	С.4 (0–5)	____	В / С / Н
Комунікативний (ланцюжок)	С.5 (0–4)	____	В / С / Н
Саморегуляція (SR-індекс)	С.3 (п.1,2,4, 0–4)	____	—
Напруга (гірше – вище)	С.3 (п.3, 0–4)	____	—
Мотивація/самоефективність	С.2 (0–32; середній)	____ / ____	В / С / Н

Примітки спостерігача: _____

Загальні поради з адміністрування (точні, але короткі)

- Пояснюйте «навіщо»: «Це, щоб ми краще тренувались і знали, що вже виходить добре».
- Не порівнюйте дітей між собою; підкреслюйте індивідуальний прогрес.
- Якщо видно дистрес – пауза, вода, дихання; за потреби перенесення (див. Додаток D).
- Для молодших – читання вголос варіантів тесту С.1 із повторенням; для старших – самостійне.
- Усі бланки кодуються; ідентифікаційний список – у відповідального (див. Додаток А, п. А.3).

Додаток В**Спостережний чек-лист під час навчальної евакуації / мікросимуляцій
(бланк + інструкція і шкалювання)**

Призначення. Оцінювання практично-дієвого та комунікативно-соціального компонентів готовності у дії (евакуація з класу/коридору; мікросцени «дим у коридорі», «сигнал тривоги», «підозрілий предмет»). Інструмент узгоджено з критеріями і порогоми в табл. 2.1.1–2.1.2 розділу 2.1 та з Додатком Б (див. Б.6).

В.1. Коротка інструкція для проведення**Ролі команди:**

- Старший спостерігач (інструктор ДФТГ) – веде процес, фіксує чек-лист.
- Другий спостерігач (класний керівник) – дублює фіксацію, стежить за безпекою.
- Таймкіпер – фіксує латентність запуску дії (секунди).

Безпека і брифінг (1–2 хв):

«Це навчальне відпрацювання, щоб потренуватися діяти спокійно і злагоджено. Наші кроки: почуєте сигнал/команду, рушаємо за маршрутом без бігу і штовханини, підтримуємо одне одного. Якщо комусь тривожно – підніміть руку, зробимо паузу. Після завершення коротко обговоримо, що вийшло найкраще.»

Сценарій (оберіть один):

1. Сигнал «Повітряна тривога» під час уроку → вихід за затвердженим маршрутом.
2. «Дим у коридорі» (імітація) → зміна маршруту за інструкцією дорослого.
3. «Підозрілий предмет» у коридорі (імітація табличкою «НЕ ЧІПАТИ») → обхід небезпечної зони.

Дебрифінг (1–2 хв):

«Що спрацювало найкраще? Що поліпшимо наступного разу? Дякую за злагоджені дії. Пам'ятайте: головне – спокій, маршрут, підтримка.»

Примітки щодо інклюзії:

- Для учнів з ООП: альтернативний маршрут/супровід асистента, піктограми-підказки, темп без поспіху.
- Перерва за запитом дитини – без негативних наслідків.

В.2. Чек-лист спостереження (бланк для друку, на учня)

Група/клас: ____ Дата: ____ Локація: ____

Код учня: ____ Спостерігач(і): ____

1. Латентність запуску дії (сек): ____
(від сигналу/команди до першого впорядкованого кроку)
2. Маршрут дотримано: ☐ Так ☐ Ні
Відхилення (якщо «Ні»): _____
3. Критичні помилки (позначити):
☐ Повернувся/лась по речі
☐ Відірвався/лась від групи
☐ Біг/штовханини
☐ Перетин небезпечної зони ☐ Інше: _____
4. Комунікація (позначити):
☐ Сам ініціює повідомлення дорослому

- ☐ Чітко передає інформацію («що/де»)
- ☐ Просить допомогу за потреби
- 5. **Підтримка однолітка:**
 - ☐ Допомагає уразливого учню (словом/дією)
 - ☐ Ігнорує
- 6. **Саморегуляція під час дії:**
 - ☐ Використав/ла техніку дихання/«стоп-сигнал»
 - ☐ Ознаки надмірної тривоги (опис): _____
- 7. **Примітки середовища:** _____

Зведений бал (0–10): ____ **Категорія рівня:** ☐ Високий ☐ Середній ☐ Низький

В.3. Правила підрахунку

Категоріальна класифікація «Практичний» (табл. 2.1.2):

- **Високий:** латентність ≤ 10 с і маршрут дотримано і 0 критичних помилок.
- **Середній:** 11–20 с і/або 1 критична помилка (виправлена підказкою), маршрут переважно дотримано.
- **Низький:** >20 с або ≥ 2 критичні помилки або грубе порушення маршруту.

Додатковий зведений бал (0–10) – для тонкої динаміки:

- **Латентність:** +1 (≤ 10 с); 0 (11–20 с); –1 (>20 с) (мінімум 0 у підсумку)
- **Маршрут дотримано:** +2
- **Критичні помилки:** 0/–1/–2/–3 за 1/2/3+ помилки (мінімум –3)
- **Комунікація:** +1 (ініціює повідомлення) +1 (чіткість) +1 (просить допомогу)
- **Підтримка однолітка:** +1
- **Саморегуляція (поз. 6):** +1 (техніка застосована)

Інтерпретація зведеного балу: 8–10 – високий; 5–7 – середній; 0–4 – низький.

В.4. Одноаркушевий зведений лист для групи (pre/post)

Клас/група: ____ **Сценарій:** ☐ ПТ ☐ Дим ☐ ВВП **Дата:** ____

Код учня	Латентн., с	Маршрут (так/ні)	Крит. помилки (кільк.)	Комунік. бали (0–3)	Підтримка (0/1)	Саморег. (0/1)	Зведений (0–10)	Рівень (В/С/Н)
01								
02								
03								
04								
05								
06								

Інтер-рейт угода (за бажанням):

% співпадінь ключових пунктів (маршрут/критичні помилки/рівень) між двома спостерігачами: _____ %

В.5. Короткі застереження з безпеки та етики

- Жодних «шокових» практик і натуралістичних матеріалів.
- Попередній інструктаж учнів і персоналу про сигнали та алгоритм.
- Вчитель і інструктор ДФТГ контролюють темп (без бігу/тиску).
- Діти мають право на паузу/відмову; після вправи – короткий дебрифінг з похвалою.
- Для учнів з ООП – адаптований маршрут і супровід; фіксуйте адаптації у примітках.

Г.1. Орієнтовні конспекти 4-х занять

Заняття 1. Сигнали та маршрути (45–60 хв)

Мета. Навчити учнів розпізнавати шкільні сигнали оповіщення, знати найближче укриття та відпрацювати маршрут «клас → укриття» з розподілом простих ролей.

Очікувані результати. Учень/учениця:

знає сигнали та місце укриття; запускає дію без зволікань; дотримується маршруту; може виконувати роль «черговий за двері» або «хвіст колони».

Структура і час.

1. Брифінг і правила безпеки – 5 хв.
2. Міні-демонстрація маршруту – 5 хв.
3. Відпрацювання «мікровиходів» (2–3 підходи з хронометражем) – 25–35 хв.
4. Дебрифінг: «що спрацювало/що вдосконалити» – 5 хв.

Хід заняття (ключові репліки та дії).

- Фасилітатор: «Сьогодні тренуємо перші 60 секунд: *зупинись – оціни – дій*. Наші стоп-сигнали – долоня вгору + слово “СТОП”».
- Показ маршруту з позначенням «вузьких місць».
- Розподіл ролей: «черговий за двері» відкриває/перевіряє, «хвіст колони» контролює замикаючих.
- 1-й вихід: повільний, без бігу, з коментарями дорослого; 2-й і 3-й – швидше, із самостійним запуском учнів.
- Фіксація часу старту, дотримання маршруту, критичних помилок (за чек-листом).

Домашнє завдання. З батьками скласти простий «сімейний план»: маршрут до укриття, контакти, «ланцюжок оповіщення».

Матеріали. Піктограми маршрутів/укриття, маркери, секундомір, чек-лист (див. В.3).

Заняття 2. Домедична допомога: цивільна адаптація (45–60 хв)

Мета. Відпрацювати безпечний виклик допомоги та 1–2 базові дії: стабільне положення постраждалого; тимчасова зупинка кровотечі підручними засобами.

Очікувані результати. Учень/учениця:

уміє чітко викликати допомогу; правильно діє у двох базових сценаріях; кооперується в парі/трійці.

Структура і час.

1. Брифінг і безпека – 5 хв.
2. Демонстрація аптечки/підручних засобів – 5 хв.
3. Рольові сцени в парах/трійках (2 ротації) – 25–35 хв.
4. Дебрифінг – 5 хв.

Хід заняття.

- Фасилітатор: «Працюємо тільки з безпечними макетами та підручними засобами; якщо незрозуміло – стоп-сигнал».
- Мікросцена 1: «Знайшов у коридорі – що роблю?» (оцінка безпеки, покликати дорослого/101, стабільне положення).
- Мікросцена 2: «Кровотеча з передпліччя» (тиснуча пов'язка з підручних засобів, контроль тиску, спостереження).
- Зміна ролей: постраждалий / помічник / комунікатор.

Матеріали. Макет аптечки, еластичні бинти/тканина, рукавички-симулятори, картки алгоритмів, чек-лист кроків.

Заняття 3. Психологічна саморегуляція і взаємопідтримка (45 хв)

Мета. Озброїти дітей короткими техніками зниження напруги і навчити базовій підтримувальній комунікації.

Очікувані результати. Учень/учениця:

називає 1–2 техніки; виконує діафрагмальне дихання; вміє звернутися по допомогу і підтримати однокласника.

Структура і час.

1. Брифінг і сенс технік – 5 хв.
2. Відпрацювання технік (заземлення 5-4-3-2-1; дихання 4–6; «стоп-сигнал») – 20 хв.
3. Парні вправи «Підтримай однокласника» – 15 хв.
4. Дебрифінг – 5 хв.

Хід заняття.

- Фасилітатор: «Техніки – це інструменти, щоб мозок міг виконати алгоритм».
- Демонстрація і спільна практика двох технік; короткі індивідуальні проби.
- Парні ролі: **А хвилюється – В допомагає (слухаю → називаю дії → пропоную техніку → кличу дорослого за потреби).**

Матеріали. Картки з техніками (кроки), таймер, спокійний сигнал завершення вправ.

Заняття 4. Інфобезпека, мінна безпека та інтегроване тренування (60 хв)

Мета. Закріпити правила безпечної поведінки («не чіпай – познач – повідом»), «ланцюжок оповіщення») і провести підсумкову навчальну евакуацію.

Очікувані результати. Учень/учениця:

швидко розпізнає позначки небезпеки; правильно комунікує «помітив – повідом»; демонструє злагоджену евакуацію.

Структура і час.

1. Брифінг – 5 хв.
2. Картки-вікторина (позначки небезпеки/інфоприводи) – 10–15 хв.
3. Рольові сцени «Помітив – повідом» – 10–15 хв.
4. Інтегрована евакуація з хронометражем – 20–25 хв.
5. Дебрифінг – 5 хв.

Хід заняття.

- Робота з візуальними картками: «правильно/неправильно – чому?».
- Рольова сцена з відпрацюванням ланцюжка оповіщення (учень → вчитель/ДФТГ → адміністрація).
- Підсумкова евакуація за сценарієм (без шоккових ефектів), фіксація за чек-листом.

Матеріали. Картки мінної/техногенної небезпеки, плакати інфобезпеки, секундомір, чек-лист.

Примітка щодо інклюзії (для всіх занять). За потреби – альтернативний маршрут, супровід асистента, збільшені/контрастні піктограми, зниження темпу інструктажу; фіксувати застосовані адаптації у примітках спостережного листа.

Г.2. Сценарії рольових мікросцен (репліки та інструкції)

Г.2.1. «Ланцюжок оповіщення» (заняття 1 або 4)

Ролі: Учень-1 (помітив ризик), Учень-2 (свідок), Вчитель/інструктор, «Адміністрація» (умовно).

Сцена: Учень-1 чує сигнал/помічає небезпеку в коридорі.

Хід і репліки (приблизно):

- Учень-1: «Я почув сигнал. *Зупинись – оціни – дій.* Підходжу до Вчителя: “Пані/пане..., лунає сигнал, наш маршрут – сходи праворуч”».
- Учень-2: «Я – “хвіст колони”, перевіряю, чи всі виходять, попереджаю про перешкоду».

- Вчитель: «Дякую за повідомлення. Колона – за мною, темп спокійний. Черговий за двері – до дії».
- (Опційно) Адміністрація: «Прийнято. Повідомте про прибуття до укриття».

Критерії спостереження: ініціація повідомлення; чіткість; дотримання ролей; відсутність паніки.

Г.2.2. «Побачив у коридорі – що роблю?» (заняття 2)

Ролі: Постраждалий (імітація), Помічник, Комуникатор.

Сцена: На підлозі людина сидить/лежить, невідомий стан.

Хід:

1. Помічник: «Оцінюю безпеку місця. Підключаю Комуникатора».
2. Комуникатор: «Повідомляю вчителя/дзвоню 101 (умовно), описую локацію, стан».
3. Помічник: «Перевіряю свідомість/дихання (словесно), перевозжу у стабільне положення».
4. Обоє: «Залишаємося поруч до прибуття дорослого, контролюємо стан».

Критерії: послідовність; безпечний виклик; правильність положення; співпраця.

Г.2.3. «Кровотеча з передпліччя» (заняття 2)

Ролі: Постраждалий, Помічник, Спостерігач.

Хід:

- Помічник: «Накладаю тиснучу пов'язку з підручних засобів, фіксую, перевіряю».
- Спостерігач: «Дає сигнали про надто туго/слабо (за карткою фасилітатора)».

Критерії: тиск у правильному місці; фіксація; комунікація з постраждалим.

Г.2.4. «Підтримай однокласника» (заняття 3)

Ролі: Учень-А (хвилюється), Учень-В (підтримує).

Хід (шаблон фраз):

- В: «Я з тобою. Давай разом зробимо 5-4-3-2-1/подихаємо 4–6».
- В: «Я повідомлю вчителя, а ти тримай мене за руку (якщо ок)».
- А: «Дякую. Вже трохи краще».
- В: «Якщо треба – пауза у тихій зоні. Я поруч».

Критерії: коректність, ненасильницькі фрази, ініціатива звернення по допомогу.

Г.2.5. «Помітив – познач – повідом» (заняття 4)

Ролі: Учень-спостерігач, Учень-наглядач, Вчитель/інструктор.

Сцена: На території/у коридорі умовний підозрілий предмет (піктограма).

Хід:

- Спостерігач: «Не чіпаю. Прошу всіх відійти. Позначаю місце (стрічка/плакат)».
- Наглядач: «Швидко повідомляю вчителя за сценарієм».
- Вчитель: «Фіксую локацію, інформую адміністрацію/ДСНС (умовно), обмежую доступ».

Критерії: дотримання правила «не чіпай», коректне позначення, швидке повідомлення.

Г.2.6. «Інтегрована евакуація з ролями» (заняття 4)

Ролі: Вчитель (веде), «Черговий за двері», «Хвіст колони», «Спостерігач-таймер».

Хід: запуск за сигналом → формування колони → рух за маршрутом → контроль прибуття в укриття.

Критерії (чек-лист): латентність запуску; маршрут; критичні помилки; ролі; комунікація