

УДК 159

Тетяна Педик,
*практичний психолог
Новгородівського закладу
загальної середньої освіти I-III ступенів № 10
ім. Тараса Шевченка
Новгородівської міської ради*

СТВОРЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНО БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ В УМОВАХ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО ЧАСУ

Сучасну освіту в умовах війни більшість із нас сприймають, як щось нестабільне та небезпечне.

Перед кожним керівником навчального закладу та його педагогами стоїть непросте завдання: систематизувати процес навчання в безпечних умовах, для всіх його учасників.

Саме тому, основні орієнтири роботи освітніх осередків скеровані на те, що першу психологічну допомогу та емоційну підтримку на різних рівнях проводять усі педагогічні працівники, медична сестра, батьки учнів та вихованців.

Наш навчальний заклад не став винятком. Практичним психологом було узагальнено та сформовано поради для педагогів щодо створення психологічно безпечного освітнього простору в умовах правового режиму воєнного часу.

Емоційна стабільність педагога.

Чи зможе схвилюваний та стривожений дорослий підтримати налякану або збентежену дитину? Ні. Тому, треба уміти піклуватися про себе.

Сьогодні перед педагогом стоїть кілька непростих завдань:

- працювати під час війни з дітьми, що мають різні умови для навчання (якість інтернету, небезпечні умови);
- своєчасно та адекватно реагувати на зміни у поведінці дітей під час навчання.

Вирішення цих завдань потребують багато фізичних сил, а головне емоційної стабільності. Кожен педагог має дбати про своє ментальне здоров'я. Допоможуть у цьому прості правила РДПС:

- дотримання режиму дня;
- правильне харчування;
- сон.

Також підтримати свої ресурси можна за допомогою: фізичної активності, приємного спілкування, повноцінного відпочинку.

Співпраця педагога з батьками. Важливу підтримку педагогам та учням можуть надавати батьки. Сенс цієї поради полягає у тому, що класний керівник повинен підтримувати тісний зв'язок з кожною родиною у класі. Педагог має цікавитися життям дитини за межами навчального закладу, її вмінням проводити вільний час, рівнем емоційного комфорту у родині. А батьки, в свою чергу, мають цікавитися досягненнями свого чада у навчанні, способами його взаємодії з однокласниками. Забезпечити це можна кількома способами:

- індивідуальні бесіди педагога з батьками в телефонному режимі;
- індивідуальні та групові консультації педагога з батьками в дистанційному форматі (у разі потреби з практичним психологом);
- просвітницька робота з батьками за допомогою чату в мобільному додатку;
- профілактична робота з використанням блогів практичного психолога та соціального педагога;
- онлайн зустрічі з батьками на загальні теми. Адже саме в родині дитина привчається до стійкості та умінню вирішувати проблеми;

Така всебічна підтримка дитини допоможе дорослим бути уважними до будь яких її емоційних змін.

Психологічна безпека під час онлайн уроку.

Кожен педагог повинен пам'ятати, що основу успішного навчання – є почуття безпеки!

Про фізичну безпеку дитини під час онлайн уроку дбають її батьки. Вони мають організувати для неї безпечне місце для навчання. Завдання вчителя – позитивні емоції дитини та її врівноважений стан. Тільки поєднавши чуйність та вимогливість, можна підтримати учнів під час навчання. Безумовна любов до дітей, підтримка, спонукають їх до пізнавальної діяльності.

Починати кожну онлайн зустріч необхідно з емоційної підтримки учнів! Єдиною вимогою до онлайн уроку – є створення довірливої та невимушеної атмосфери поваги й взаємної допомоги, де учень не буде боятися ділитися своїми почуттями та емоціями.

Знизити тривожність учнів допоможуть:

- підбадьорюючі фрази;
- завдання з урахуванням їх індивідуальних особливостей;
- уважне ставлення до змін у їх поведінці (покашлювання, шмагання носом, нав'язливі жести, вимушена посмішка і т.д.);
- спокійний та впевнений голос вчителя;
- повторення правил безпеки перед початком уроку;
- компліменти, посмішка.

Під час дистанційних занять педагогам стануть у нагоді вправи на розвиток саморегуляції та зняття емоційної напруги, їх можна використовувати як фізкультурні хвилинки. Наприклад, «Квітка та свічка», «Лінивий кіт», «Лимон», «Перо – статуя», «Мокра собака», «Лісоруб», «Запали вогонь», «Знайди та порахуй». Кінезіологічні вправи: «Ліхтарики», «Будинок», «Їжачок», «Замок» і т.п.

Важливим буде пригадати те, що діти мають бути присутніми на уроці з увімкненим віконечком. Це дозволить педагогу бути уважним до прояву емоцій учнів та у разі потреби стабілізувати їх.

За межами дистанційного уроку важливим елементами емоційної підтримки здобувачів освіти можуть бути:

- психологічний супровід (консультаційна, просвітницька та профілактична робота або індивідуальний супровід за запитом);
- обізнаність здобувачів освіти про джерела психологічної підтримки, що допоможуть стабілізувати емоційний стан (телефони гарячих ліній, мобільні додатки);
- співпраця з батьками та громадськими організаціями.

Моніторинг академічних втрат здобувачів освіти.

Важливим буде нагадати, що класні керівники та педагоги повинні бути уважними до різких змін результатів навчання учнів. І якщо вони стали помітними, обов'язково необхідно з'ясувати причини їх виникнення. Саме тут стане у нагоді тісний зв'язок з батьками. У разі потреби за допомогою можна

звернутися до психологічної служби закладу.

Підвищення рівня психологічної просвіти усіх учасників освітнього процесу, для педагогів це надасть можливість: *розрізняти ознаки потреб у психологічній допомозі та нетипові реакції дітей; розрізняти негативні зміни у поведінці здобувачів освіти; уміти надавати першу психологічну допомогу; надавати консультації батькам та дітям.*

Таке підвищення рівня просвіти можливе за рахунок курсів підвищення кваліфікації для педагогів та просвітницько-профілактичних заходів організованих психологічною службою закладу освіти.

Підвищення рівня психологічної просвіти батьків дозволить їм: *забезпечити вдома емоційно комфортні умови для дітей; спостерігати за змінами їх емоційного стану; надавати емоційну підтримку дітям.*

Таке підвищення рівня просвіти можливе за рахунок індивідуальних та групових консультацій та просвітницько-профілактичних заходів організованих психологічною службою закладу освіти.

Підвищення рівня психологічної просвіти учнів дозволить їм: навчитись керувати власними емоціями; оволодіти прийомами зменшення рівня тривоги; оволодіти навичками безконфліктного спілкування.

Таке підвищення рівня просвіти можливе також за рахунок індивідуальних та групових консультацій та просвітницько-профілактичних заходів організованих психологічною службою закладу освіти.

Формула «Три П+В: Посмішка, Порада, Підтримка + Взаємодопомога». Саме ці речі допоможуть створити психологічно безпечний освітній простір у будь-якому навчальному закладі за будь-яких умов.

Використання цих узагальнених порад допомогли педагогам нашого навчального закладу забезпечити комфортні умови для навчання під час дистанційних занять. Спостереження показали, що на онлайн уроках настрій дітей був позитивним, що дозволило їм давати впевнені та чіткі відповіді.

Список використаних джерел

1. <https://www.mtschool.com.ua/news/psychologichnyy-suprovid-dytyny-pid-chas-viyny>;
2. <https://naurok.com.ua/prezentaciya-psihologichna-pidtrimka-uchasnikiv-osvitnogo-procesu-v-umovah-viyni-298951.html>;
3. <https://nus.org.ua/questions/osoblyvosti-roboty-shkil-pid-chas-viyny-vidpovidi-na-zapytannya-vid-osvitngo-ombudsmena/>.

УДК 159

Бездушна Ірина,

здобувач освіти КЗ

*«Уманський гуманітарно-педагогічний
фаховий коледж ім. Т. Г. Шевченка
Черкаської обласної ради»*

ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ПІДЛІТКА В ОСІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ У ВОЄННИЙ ЧАС

Підлітковий вік – це період від 11-12 до 14-15 років, що відповідає середньому шкільному віку, або 5-9 класам у сучасній школі. Цей період також називають складним, критичним або перехідним, оскільки в особистості дитини відбуваються складні та суперечливі зміни. Така оцінка зумовлена низкою якісних змін, часто пов'язаних із докорінною ломкою попередніх позицій, видів діяльності, інтересів та особливостей стосунків. Такі зміни відбуваються за відносно короткий проміжок часу, здебільшого є неочікуваними і надають процесу розвитку стрибкоподібного та стрімкого характеру. У більшості випадків такі зміни супроводжуються появою суб'єктивних труднощів у підлітків. Їх виховання є більш складним, оскільки вони не піддаються ефективним впливам дорослих і проявляють різні форми непокори, опору і протесту (впертість, грубість, негативізм, замкненість), властиві молодшим дітям.

Підлітковий вік також називають перехідним періодом, оскільки це період переходу від дитинства до юності та від незрілості до зрілості. Він характеризується фізичним,