

Марина ЯКИМЧУК,
практичний психолог Шепетівського ЗДО №11 «Дзвіночок»
Шепетівської МТГ

Резильєнтність педагога в умовах інклюзивної освіти

Слово резильєнтність має своє коріння в латинській мові, де *resilire* означає відскік, повернення до початку, відновлення рівноваги. В українській мові термін *resilience* перекладається, як стресостійкість або резильєнтність, що краще передає суть слова, аніж гнучкість, пружність, еластичність чи психологічна стійкість. Що пов'язано саме з відкритістю і довірою до інших людей, зі здібністю віднайти рівновагу між власними бажаннями, можливостями та зовнішніми обставинами, з успішною регуляцією емоції і імпульсів, з відчуттям задоволення життям, почуттям компетентності і сили, вмінням швидко адаптуватися до викликів сьогодення.

За сучасними вимогами кожен заклад за своєю філософією може стати інклюзивним. Це означає бути готовим у будь-який час прийняти дитину, прагнучи створити максимально сприятливе середовище для розвитку її потенціалу. Коли ми говоримо про створення інклюзивного освітнього середовища, то не маємо на увазі лише інклюзивне навчання дітей. Для нас – це підвищення компетентності педагогічних працівників та руйнування суспільних стереотипів щодо інклюзивної освіти. І саме тут сьогодні важливим стає резильєнтність. Адже педагог у професійному плані є представником групи ризику. Підвищена відповідальність у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами, високий рівень емоційного напруження, стресові ситуації, труднощі в навчанні, соціалізації, необхідність надання підтримки – всі ці та інші чинники позначаються на психологічному здоров'ї педагога. Вони є причиною погіршення психологічного самопочуття, появи емоційного вигорання.

Форми та методи діагностування резильєнтності.

– Коротка версія шкали резильєнтності, запропонована Б. Смітом та співавторами (Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher & Bernard, 2008) містить 6 тверджень.

– Шкала стійкості Коннор-Девідсона (CD-RISC-25) містить 25 пунктів, які респондент має оцінити за шкалою Лайкерта.

– Норвезькі психологи під керівництвом О.Фріборга (Friborg, Hjemdal, Rosenvinge & Martinussen, 2003) запропонували авторську шкалу оцінки резильєнса для дорослих, яка містить 43 твердження, які респонденти мають оцінити за 5-бальною шкалою Лайкерта.

– Шкала резильєнтності на роботі (Winwood, Colon & McEwen, 2013) містить 20 тверджень з субшкалами.

– У методиці оцінки резильєнтних ставлень та здібностей, запропонованій К. Хертом та Л. Аленом (Hurtes & Allen, 2001) 7 шкал.

– Коротка шкала резильєнтних копінгів (Sinclair & Wallston, 2004) містить 9 пунктів.

– Коротка шкала Его-резильєнтності Кермена-Блока (Alessandri, Vecchio, Steca, Caprara & Caprara, 2007) містить 10 тверджень.

– Р.Тедеші та Л.Кархоном (Tedeschi & Calhoun, 1996) методиці «Посттравматичного зростання» з 5 шкалами.



Досліджуючи це питання я зрозуміла, що більш відкритими та готовими до спілкування педагоги стають під час проведення тренінгових занять. Адже участь у тренінгах дає поштовх людині для пізнання себе глибше, розкриття своїх почуттів, відшукування внутрішніх ресурсів і уміння їх використовувати, що дає змогу бути резильєнтним у роботі з дітьми ООП.

Заняття з елементами тренінгу

Тема: «Резильєнтність сучасного педагога»

Мета: ознайомити педагогів з поняттям резильєнтність. Практичним шляхом визначити джерела профілактики емоційного вигорання за допомогою технік резильєнтності. Формування позитивного емоційного стану задля розвитку резильєнтності.

ХІД ЗАНЯТТЯ

Вітання. Мотивація діяльності.

Сьогодні ми з вами проведемо тренінгові заняття «Резильєнтність сучасного педагога».

Вправа «Тепле коло»

Мета: активізація учасників на роботу у групі, визначення емоційного стану.

Питання для обговорення. З яким настроєм починаєте роботу у групі? Якщо порівнювати настрої з погодою, то який він у вас – сонячний, похмурий чи дощовий?

Завдання. Намалювати на аркуші внутрішній стан. Прошу оцінити за шкалою від 1 до 10 балів. Презентація та обговорення (важливо надавати слово тільки за бажанням).

Вправа «Дефіле нестандартних підходів для покращення настрою»

Мета: зняття стресу та напруги, покращення настрою та внутрішнього стану. Для учасників потрібно підібрати веселі, позитивні слова, які допоможуть одразу підняти «дощовий настрій».

Вправа «Каламбур слів»

Мета: формування навичок рефлексії власних досягнень. Учасники продовжують запропоновану фразу «Не хочу хвалитися, але...», презентуючи свої досягнення. Відповідають усі по черзі. Обговорення учасниками «Що я відчувала, коли продовжували фразу? Чому похвалилися саме цим досягненням?»

Вправа «Інформ-реліз».(Очікування)

На цих символічних сердечках пропоную записати свої очікування від нашого сьогоднішнього заняття.

Правила роботи в групі.

1. Активність
2. Доброзичливість
3. Коректність висловлювань
4. Толерантність
5. Добровільність
6. Конфіденційність

(учасники можуть разом щось додати).

Інформаційне повідомлення про резильєнтність та її складові (презентація у музичному супроводі)

Що впливає на психічне здоров'я?

Поведінкові фактори. швидкі соціальні зміни, травми, події, стресові умови на роботі, негативні стресові ситуації, конфлікти, пасивний спосіб життя, невпевненість у завтрашньому дні, відсутність стабільності, інформаційне перевантаження.

Резильєнтність (резильєнс, стресостійкість, психологічна пружність) – це динамічна властивість особистості, яка є вродженою. Завдяки резильєнтності ми долаємо стреси та складні періоди життя. Стресостійкість можна і потрібно розвивати. Це дає змогу особистості ще більш ефективно справлятися з життєвими негараздами задля збереження психічного здоров'я.

Від рівня стресостійкості залежить, наскільки легко впоратися зі стресом, а від резильєнтності – те, як швидко він зможе повернутися у форму після стресу і як довго зможе утримувати позитивне психологічне на-

лаштування. Тому важливо розвивати і стресостійкість, і резильєнтність одночасно. Бо фахівець зможе швидко впоратися зі стресором, але довго «відходитиме». Або швидко відновлюватися після стресу, але при зустрічі з новим стресором знову переживати деструктивний сплеск емоцій.

Висока резильєнтність пов'язана з відкритістю і довірою до інших людей, зі здібністю віднайти рівновагу між власними бажаннями, можливостями та зовнішніми обставинами, з успішною регуляцією емоцій та імпульсів, з відчуттям задоволення життям, почуттям компетентності і сили, готовністю ризикувати, а також умінням швидко повертатися до емоційної рівноваги в нових та важких ситуаціях.

Фактори, які впливають на резильєнтність:

- доброзичливе ставлення до себе та своїх здібностей;
- здатність реалістично будувати плани та втілювати їх;
- плекання цінностей і планування життя згідно з ними;
- розвиток комунікативних навичок, зокрема асертивності;
- розвиток власної «системи підтримки»;
- розвивати вміння конструктивно вирішувати проблеми.

Оформлення панно «Особистість педагога»

Мета: активізувати учасників до вивчення питання психологічної особистості педагога. Формувати почуття спільності, встановлення емоційного контакту.

В теках на столах розміщено різний матеріал для створення портрету педагога (вирізки з журналів, кольоровий папір, малюнки, природний матеріал, різнокольорові нитки, фетр на клейкій основі, та ін.)

Перед тим, як ми почнемо виконувати вправу, пропоную об'єднатися у дві групи та створити портрети «Як нас хоче бачити суспільство», «Який педагог є у своєму баченні». Кожна група створює портрет на ватмані. На виконання завдання 15 хв. (Після цього проводиться обговорення портретів).

Висновок.

Отже, психологічне благополуччя педагога:

- результат переживання особистістю успіхів чи досягнень у професійній реалізації;
- гармонія в особистісному житті;
- реалізація особистістю власного потенціалу;
- самопізнання тощо.

Складові резильєнтності:

- вміння змінити власне життя;
- вміння гнучко адаптувати свою поведінку;
- цінності, сенс життя;
- вміння турбуватися про себе;
- стосунки, соціальна підтримка.

Психогімнастика «Тренуємо емоції»

Мета гри: тренування емоцій, розвиток емоційної гнучкості, навчання саморегуляції, зняття напруги.

Просимо насупитися, як:

- Осінь хмаринка;
- Злий чоловік;
- Сердитий дядько.

Просимо посміхнутися, як:

Капітошка;
Кіт на сонечку;
Хитра лисиця;
Сонечко.

Просимо показати, як злитися (зляться):

Два барана на містку;
Дитина, у якої забрали цукерку;
Людина, яку вдарили.

Просимо показати, як злякався:

Заєць вовка;
Малюк, який заблукав у лісі;
Кошеня, на якого гавкає собака.

Просимо показати, як втомився:

Мураха, який тягнув велику паличку;
Людина, яка підняла щось важке.

Просимо показати, як виглядає:

Турист, який підняв важкий рюкзак.

Вправа « Я вчуся у тебе »

Мета: гармонізація внутрішнього світу педагогів, розвиток емпатії.

Учасники кидають м'ячик у довільному порядку один одному зі словами: «Я вчуся у тебе...» (називається професійна чи особиста якість обраної людини, яка дійсно має цінність, привабливість для того, хто говорить). Завдання того, хто прийняв м'яч, передусім, підтвердити висловлену думку: «Так, у мене можна навчитися», «Так, я можу навчитися». Потім він кидає м'ячик іншому учаснику.

Підсумки тренінгового заняття. Учасники діляться по черзі думками, враженнями та відчуттями від тренінгу, озвучують свої «інсайти».

Висновки та перспективи: впродовж усієї діяльності педагог має розвиватися, навчатися, а головне, балансувати між різними професійними ролями. На сьогодні актуальним залишається питання резильєнтності педагогів. Дослідження та розвиток резильєнтності в умовах інклюзивної освіти є одним із ключовим аспектів досягнення цілей. Саме це допоможе їм не лише пристосовуватися до складних обставин, але й мати позитивний вплив на розвиток дітей. Важливо надавати педагогам засоби та підтримку, які розвинуть цю ключову якість бути готовими до будь-яких викликів освіти.

Використані джерела

1. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.

2. Кохун О. М., Мельничук Т. І. Резильєнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с. ISBN 978-617-7745-24-1.

3. Falewicz, A. (2016). Prężność osobowości i jej rola w procesach radzenia sobie ze stresem.

4. <http://surl.li/uagte> (нова укр. школа- філос.).

5. Школіна, Н. В., Шаповал, І. І., Орлова, І. В., Кедик, І. О., & Станіславчук М. А. (2020). Адаптація та валідація української версії Шкали стресостійкості Коннора —Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. Український ревматологічний журнал, 2, 66–72. <http://surl.li/uagtv>.

Тетяна КАСЬЯНОВА,

вихователь ГПД, магістр початкової освіти ХПЛ «Мої обрії»

Специфіка професійної діяльності учителів початкових класів в умовах інклюзії

Інклюзивне освітнє середовище вимагає від учителів початкової школи адаптації до унікальних потреб усіх учнів, у тому числі й тих, хто має особливі освітні потреби.

Ключовою особливістю спеціалізованих освітніх програм є включення окремих освітніх компонентів, яких немає в стандартних програмах розвитку дітей.

Для сприяння навчанню дітей з особливими освітніми потребами використовуються спеціальні методи, прийоми та навчальні матеріали, у тому числі спеціальні комп'ютерні технології. Ці методи та прийоми дозволяють обійти потенційні перешкоди, які можуть виникнути під час процесу навчання.

Для створення інклюзивного освітнього середовища необхідно враховувати декілька елементів освітнього про-

цесу. Вчителі початкових класів повинні усвідомлювати важливість фізичної організації класу в інклюзивних умовах. Особливу увагу необхідно приділяти тому, щоб класне середовище було доступним для всіх учнів, щоб кожна дитина могла брати участь у навчальній діяльності та спілкуватися зі своїми однолітками. Хоча наявність достатнього простору в класі є важливою передумовою для навчання в інклюзивному освітньому середовищі, це не найважливіший аспект. Кожен навчальний заклад зобов'язаний забезпечити всім учням рівний доступ до аудиторії. Наприклад, клас, в якому навчається учень із захворюванням опорно-рухового апарату, повинен бути достатньо просторим, щоб учень міг легко пересуватися.