
Використання онлайн ресурсів і цифрових інструментів для здійснення психологічного супроводу та формування стресостійкості учасників освітнього процесу

*Вікторія Сушко,
практичний психолог, спеціаліст вищої категорії,
практичний психолог-методист Комунального закладу
«Харківський ліцей № 140 Харківської міської ради»
victoria.syshko@gmail.com*

У статті висвітлюється досвід особливостей використання онлайн-ресурсів і цифрових інструментів для психологічного супроводу та психологічної допомоги учасникам освітнього процесу в закладі загальної середньої освіти.

Ключові слова: *психоемоційна підтримка, психологічна допомога, стресостійкість, арт-терапевтичні вправи, стратегія антистресової поведінки.*

Актуальність. Події сьогодення викликали стрес у всіх учасників освітнього процесу: і учні, і батьки, і вчителі опинились у складних, незвичайних для себе умовах. Багато хто втратив свої домівки, був вимушений змінити своє життя, опинився перед вибором, що робити далі? На щастя, освітній процес не зупинився. І саме це залишилося незмінним у житті учасників освітнього процесу. Тому дуже важливо було створити психологічно комфортний освітній простір для здобувачів освіти, забезпечити якісний освітній процес для здобувачів освіти, які мають психологічну травму, сформувати навички протидії стресу та надання своєчасної підтримки як учням і їх батькам, так і вчителям.

Мета статті – висвітлити досвід особливостей використання онлайн-ресурсів і цифрових інструментів для надання психоемоційної підтримки та психологічної допомоги учасникам освітнього процесу.

Виклад основного матеріалу. Коли людина стикається з чимось новим, незнайомим, незвичним, коли несподівано змінюється певний спосіб і ритм життя, то може виникнути занепокоєння, яке у свою чергу може призвести до стресового стану. Незважаючи на масштабність і складність сьогоденної ситуації, система освіти має у своєму розпорядженні значні можливості для надання допомоги учасникам освітнього процесу. Її професійний та організаційний ресурс, сфера соціального впливу дають змогу здійснювати комплексний і системний підхід до всіх учасників освітнього процесу. Сьогодення передбачає переважання української освіти з оновленням наявного алгоритму професійної діяльності та переглядом особливостей роботи з учнями, батьками, учителями; зміну акцентів і пріоритетів з процесу на результат [6].

Для того щоб ефективно спілкуватися та взаємодіяти з дітьми й дорослими в цей час, учителям потрібно мати певний рівень психологічної обізнаності. На жаль, зараз можна стикнутися з посттравматичним стресовим розладом, який виникає внаслідок різноманітних стресових ситуацій і може вплинути на життя та навчання учнів, на якість життя батьків і вчителів. Саме тому педагогам важливо постійно підвищувати свій рівень психологічної обізнаності, розуміти, як взаємодіяти з дітьми в стресових ситуаціях, як спілкуватися з дорослими, які пережили травмуючі події, втратили близьких, не можуть спілкуватися з

родичами. Звичайно, дуже важливою в умовах сьогодення є робота практичного психолога. Своєчасна допомога учасникам освітнього процесу може сприяти поступовому відновленню психоемоційного стану людини, прагненню не здаватися, долати труднощі, повноцінно жити далі, допомагати собі та іншим.

Саме тому, щоб допомогти учасникам освітнього процесу в Харківському ліцеї № 140, практичним психологом було створено курс «Психологічна підтримка» на платформі Classroom. Спочатку цей курс був спрямований на надання психологічної підтримки батькам і вчителям, але з часом було запропоновано приєднатися й учням ліцею. Діти, батьки та вчителі мали можливість поставити запитання, які їх хвилювали, й отримати кваліфіковану відповідь. Саме це й відбувалося на платформі Classroom (google Classroom в курсі «Психологічна підтримка»), яка дає можливість як для групової роботи, так і для індивідуального спілкування. Якщо учасники освітнього процесу мали якесь особисте запитання, яке не можна розглядати при груповому консультуванні, то вони могли залишити адресу своєї електронної пошти й отримати конфіденційну відповідь або онлайн-консультацію за попередньою домовленістю через Zoom.

Учителі, які опинились у не зовсім звичній для них ситуації, але прагнули, щоб діти продовжували отримувати знання, набувати вміння та розвивати навички, також потребували психологічної підтримки. Безпосереднє консультування вчителів здійснювалося за допомогою Viber і по телефону, що сприяло розширенню та актуалізації методів подолання стресу й стабілізації емоційного стану педагогічних працівників. Згодом була створена сторінка Instagram «Психологічна служба 140», де також надавалась інформація щодо підвищення психологічної обізнаності з хвилюючих питань.

З учнями проводилися психологічні заняття через Zoom, на які запрошувались учні певних класів. Інформація про час проведення була надана на сайті школи, на платформі Classroom та у Viber-групах класів. Тому всі діти мали змогу приєднатися до занять. Під час психологічних занять розглядалися різні питання: підтримка ментального здоров'я, здоровий спосіб життя, формування антистресової поведінки, розвиток якостей особистості, формування складових ментального здоров'я. Найголовнішим у цій роботі було безпосереднє спілкування з дітьми, можливість школярам побачити та почути один одного й отримати позитивні емоції від спілкування.

Вибирати теми та створювати заняття краще відповідно до потреб або запиту освітнього закладу, спираючись на особливості учнів певного класу. **Під час занять використовувалися різні вправи й техніки**, а саме: дихальні вправи, психологічні хвилинки, вправи на розпізнання емоцій, на зниження тривожності, арт-терапевтичні вправи.

Вправи на дихання. Уповільнення та зосередження на своєму диханні дозволяє сконцентруватися на собі та мислити чіткіше, почуватися краще розумово, фізично, психологічно.

Наприклад, вправа «Гарячий чай». Стиснути руку в кулачок – «стаканчик», налити з уявного чайника чай у стаканчик, спробувати на смак. Подути на стаканчик, охолоджуючи чай [4].

Психологічні хвилинки. Використання їх може допомогти дітям упоратися з певними подіями, пережити неприємні емоції, знайти позитив і підтримку в освітньому процесі. Можна впроваджувати психологічні хвилинки, які допоможуть здобувачу освіти впоратися зі стресом та його наслідками, емоційно

налаштуватися на заняття, на плідну роботу, завдяки чому створюватиметься сприятлива атмосфера. Це дасть змогу дітям розслабитися, зняти емоційне напруження, відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту. Це допоможе включитися механізму стабілізації в дітей та зробити щоденне життя приємнішим. Як рекомендує Міністерство освіти і науки України, регулярне впровадження психологічних хвилинок у зручний час і при слушній нагоді допоможе здобувачу освіти стати більш спокійним, урівноваженим, а також дасть змогу краще зрозуміти свої почуття [5].

Вправи на розпізнання емоцій допоможуть краще пізнати себе та навчитися розуміти оточуючих, наслідком чого може бути побудова безконфліктних стосунків з оточуючими.

Наприклад, гра «Мімічна гімнастика». Дитині пропонується виконати ряд вправ для мімічних м'язів обличчя. Наморщити чоло, підняти брови (подив). Розслабитися. Залишити чоло гладким протягом однієї хвилини. Зсунути брови, нахмуритися (серджуся). Розслабитися. Повністю розслабити брови, закрити очі (а мені все одно – байдужість). Розширити очі, рот відкритий, руки стиснуті в кулаки, все тіло напружене (страх, жак). Розслабитися. Розслабити повіки, чоло, щоки (лінь, хочеться дрімати). Розширити ніздрі, зморщити ніс (огида, вдихаю неприємний запах). Розслабитися. Стиснути губи, примружити очі (презирство). Розслабитися. Посміхнутися, підморгнути (весело, ось я який!) [2].

Вправи на зниження тривожності. У ці непрості й напружені часи діти відчують стрес і тривогу, які можуть проявлятися по-різному. Діти реагують на стресові події, дивлячись саме на дорослих. Є багато корисних вправ та ігор для зняття тривоги та паніки в дітей. Ці вправи допоможуть зняти напругу, зменшити тривожність, проявити свої почуття й отримати необхідний комфорт.

Наприклад, вправа «Руки та плечі». Попросіть учнів витягнути руки перед собою, потім підняти їх над головою та потягнутись якомога вище. Після цього нехай дитина опустить вниз і розслабить руки. Повторити кілька разів [3].

Арт-терапевтичні вправи. Мета арт-терапевтичних вправ та ігор – розвивати уяву, дрібну моторику рук, знімати емоційну напругу. Усі ігри можна урізноманітнити, запропонувавши учням розповісти, коли вони засмучуються, дивуються, бояться. Такі ігри можуть розповісти вам про внутрішній світ дитини.

Наприклад, арт-терапевтична **вправа «Квітка»**, яка розвиває уяву, дрібну моторику рук, знімає емоційну напругу. Необхідно приготувати такі матеріали: папір, пензлі, фарби, олівці, фломастери. Дітям пропонується закрити очі й уявити прекрасну квітку. Як вона виглядає? Як пахне? Де росте? Що її оточує? А потім відкрити очі та спробувати зобразити все, що уявили. **Важливо закінчити вправу на позитивному настрої.** Якщо дитина склала сумну історію чи в її квітки поганий настрій, то можна запропонувати змінити малюнок або історію так, щоб настрій покращився [1].

На жаль, не кожна дитина з тих чи інших причин приєднується до цих занять. Тому за допомогою програми **Bandicam** були створені та опубліковані на **YouTube-каналі Години психолога для різних класів**. За посиланням можна перейти до певного заняття, подивитися Годину психолога в зручний час. Інформація про психологічні заняття на YouTube-каналі надавалась у Viber-групах класів. Це сприяло залученню більшої кількості школярів до психологічних занять, давало змогу самим школярам та їх батькам регулювати

навантаження дитини, давало можливість переглянути й виконати вправи декілька разів, якщо в цьому була потреба, що у свою чергу сприяло більш глибокому включенню учнів до діяльності. Саме такі заняття було створено для різних вікових категорій школярів, розміщено на YouTube каналі та запропоновано для учнів різних класів у ХЛ №140.

На відміну від «універсальних» занять, які можна знайти в Інтернеті, Години психолога, розроблені та створені самотійно, є більш особистісно орієнтованими, оскільки практичний психолог закладу знає особливості взаємодії учнів кожного класу, особистісні особливості певних дітей та особливості включення тих чи інших школярів до діяльності в кожному класному колективі. Водночас для менш досвідчених працівників психологічних служб закладів освіти можна знайти заняття, які є універсальними, бо все одно мета, з якою вони створюються, є незмінною.

Висновок. Спираючись на отриманий досвід, можна зазначити, що більшість з учасників освітнього процесу вийшли із зони комфорту, отримали різні емоції, але використання онлайн-ресурсів і цифрових інструментів дає змогу практичному психологу здійснювати психологічний супровід усіх учасників освітнього процесу та сприяти формуванню стратегії антистресової поведінки в дітей, їх батьків і вчителів, що позитивно впливає на побудову й оптимізацію освітнього процесу.

Список використаних джерел

1. Арт-терапевтичні вправи. URL: <https://dnz32.dnepredu.com/uk/site/storinka-psikhologa.html>
2. Вправи для розвитку емоційного інтелекту. URL: <https://naurok.com.ua/vpravi-dlya-rozvitku-emociynogo-intelektu-363635.html>
3. Вправи та ігри для зняття стресу, тривоги та паніки у дітей. URL: https://ve.ua/sypilstvo/63416_Vpravi_ta_igri_dlya_znyattya_stresu_trivogi_ta_paniki_u_ditey.html
4. Дихальні вправи. URL: <https://naurok.com.ua/cikavi-dihalni-vpravi253609.html>
5. МОН порадило вчителям на уроках проводити психологічні хвилини. URL: <https://nus.org.ua/news/mon-poradylo-vchytelyam-na-urokahprovodyty-psyhologichni-hvylynky/>
6. Поради від експертів ЮНІСЕФ. Як підтримати дітей у стресових ситуаціях. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/poradi-vid-ekspertiv-yunisef-yakpidtrimati-ditej-u-stresovih-situaciyah>
7. Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти у 2023/2024 навчальному році : лист МОН України від 21.08.2023 №1/12492-23. URL: <https://imzo.gov.ua/psyholohichnyj-suprovid-ta-sotsialnopedahohichna-robota/normatyvno-pravova-baza/>