



ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПЕДАГОГІВ І ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Практики для емоційного відновлення



Світлана ОВСІЄНКО, практичний психолог,
СНВК "ДНЗ – ЗНЗ «Лілея»", м. Київ

Пандемія і пов'язаний із нею вимушений перехід до дистанційного навчання перевели учнів і педагогів у режим соціальної ізоляції. Живе безпосереднє емоційне спілкування скоротилося, і це створило додаткове психологічне навантаження. Аби полегшити адаптацію до умов, що постійно змінюються, авторка пропонує скористатися кількома простими техніками.

Будь-які зміни у житті, особливо вимушені, — це стрес. У період пандемії його відчули всі одночасно. Нові умови, у яких опинилися педагоги, учні та батьки, змусили багатьох шукати нові шляхи і способи здійснення діяльності, вимагали швидкої адаптації до змін в організації життя, роботи й навчання.

Займатися онлайн, як показала практика, психологічно складніше і для вчителя, і для учнів: відчувається дефіцит живого спілкування, обмеженість свободи, малорухливість, брак вражень, звичної шкільної атмосфери. У таких умовах виникає втома, загроза гальмування чи дезорганізації діяльності, зниження мотивації, наростає невдоволення, спостерігається конфліктність, погіршуються стосунки з близькими. До того ж діти і вчителі бояться інфікуватися, переживають, щоб не захворіли їхні рідні. Накопичені переживання провокують роздратування, апатію, депресію.

І хоча період дистанційного навчання нарешті завершився довгоочікуваними канікулами, є висока ймовірність того, що восени школи ще певний час працюватимуть дистанційно. Тож актуальності набуває питання, як допомогти дітям і дорослим у непростих для психіки умовах налагодити повноцінну діяльність, аби вимушена ізоляція не спричинила емоційні розлади і не стала на заваді при опануванні учнями тем, передбачених навчальною програмою. Тут у пригоді стануть психологічні практики, які всім учасникам освітнього процесу допоможуть поновити ресурси. Розкриємо зміст і особливості використання деяких практик.

Вправа "Обійми метелика"

Мета практики — відновити внутрішній спокій, синхронізувати роботу півкуль мозку, активізувати розумову діяльність, посилити позитивні відчуття, сприяти релаксації. Вправу корисно використовувати перед уроком, щоб заспокоїти учнів і налаштувати їх на робочий лад.

Спочатку педагог пропонує учням зручно стати чи сісти, аби добре відчути точку опори — це створює впевненість у безпеці. Руки треба схрестити на грудях так, щоб кисть правої руки лягла на ліве плече, а лівої — на праве. Великі пальці бажано зчепити, утворивши тіло метелика. На хвилику дітям необхідно зосередитися на внутрішніх відчуттях і уявити, наче метелик обіймає їх своїми крилами. Учні мають поперемінно піднімати й опускати пальці рук у повільному, зручному для себе темпі. Вправу слід виконувати протягом 2–3-х хвилин. Її можна дещо спростити, запропонувавши дітям легенько погладити біцепси обох рук, неначе метелик торкається їх своїми крильцями.

Вправа "Клаптикова ковдра"

(за В. Назаревич)

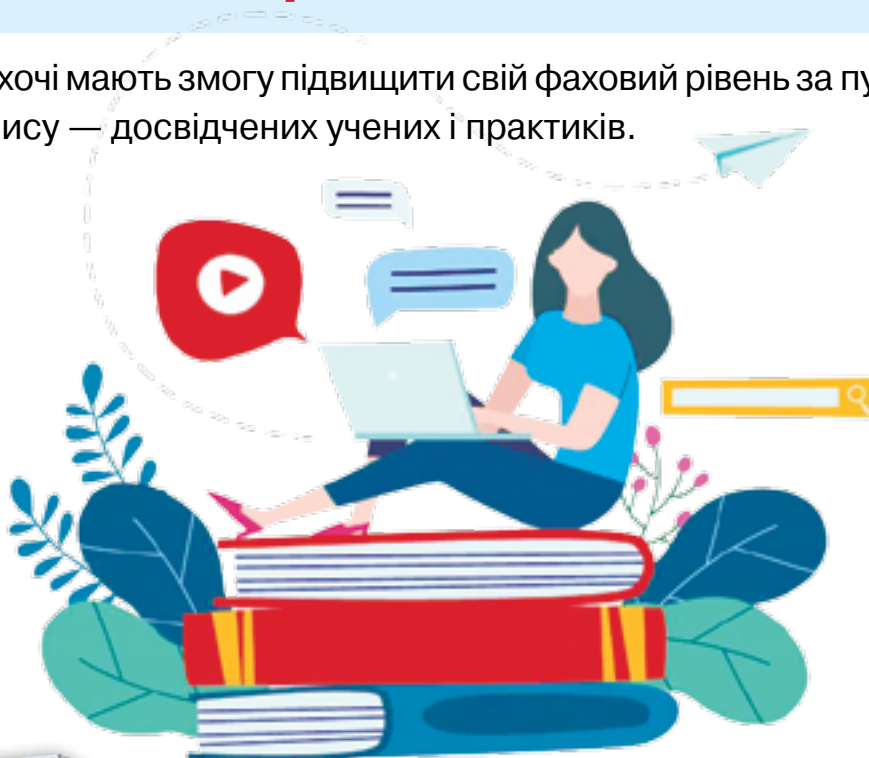
Ця техніка допомагає відволіктися від переживань і тривоги, об'єднати дітей (учителів), надає додатковий ресурс, допомагає поліпшити стосунки. Вправа сприяє відновленню внутрішнього потенціалу, згуртуванню колективу.

Для її проведення необхідно підготувати ватман або шматок шпалери довжиною 50–70 см, кольорові олівці, фломастери, маркери, ножиці, клей.

Бажаєте підвищити кваліфікацію?

Завітайте на сайт журналу *“Учитель початкової школи”*
upsh.com.ua

Відтепер усі охочі мають змогу підвищити свій фаховий рівень за публікаціями авторів часопису — досвідчених учених і практиків.



Переваги навчання онлайн:

- ✓ можливість самостійного вибору програми
- ✓ зручний для вас час навчання
- ✓ інтерактивні завдання
- ✓ можливість опанувати тему поетапно
- ✓ додаткові матеріали з теми

По завершенні навчання Ви отримаєте **СЕРТИФІКАТ**,
що підтверджує успішне підвищення кваліфікації

Охочі мають змогу оприлюднити власний творчий доробок
з опанованої теми й отримати **СВІДОЦТВО ПРО ПУБЛІКАЦІЮ**

З нами навчатися легко!

