

Затверджено на засіданні науково-методичної ради комунального закладу «Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Запорізької обласної ради, протокол №7 від 25.11.2021

Методичні рекомендації

ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСОВИХ СТАНІВ УЧНІВ ПІД ЧАС ПЕРЕХОДУ З ДИСТАНЦІЙНОГО НА ОФЛАЙН НАВЧАННЯ

Стресові стани можуть виникати в учнів з багатьох причин, але сьогодні спостерігається підвищення рівня тривоги і стресу в учнів у зв'язку з поверненням до офлайн навчання.

Основними чинниками такого розвитку ситуації є:

- страхи, що пов'язані з пандемією та можливістю захворіти;
- відвикання учнів від звичного способу життя (в тому числі від режимних моментів);
- зміни темпу засвоєння навчальних програм;
- додаткові зусилля педагогів щодо організації навчання та пристосування змісту навчальних програм до якісного засвоєння у дистанційній формі.

Для зниження рівня даної проблематики рекомендовано таке:

Страхи, що пов'язані з пандемією та можливістю захворіти зменшаться в умовах чіткого та узгодженого ставлення вчителів та батьків до загроз пандемії. Існують чіткі вимоги до поведінки людей: носіння захисних масок, гігієна рук та соціальна дистанція. Важливо, щоб ставлення до цих вимог, їх виконання були єдиними та послідовними з боку педагогів та батьків. Неприпустимим є як нехтування ними, так і надання цим вимогам панічного забарвлення. Важливим є той факт, що масками мають бути захищені всі учасники взаємодії. Відомо, що захисна маска в більшій мірі перешкоджає перенесенню вірусу від його носія до здорової людини, ніж навпаки. Захисна маска перешкоджає розпиленню зараженого аерозолю під час кашлю, чихання та розмов із іншою людиною на малій відстані. Перша рекомендація – учні мають звикнути чихати та кашляти «в рукав» і після подібних випадків одразу надіти маску.

Учні мають знати, що перебіг їхнього захворювання набагато легший, ніж у дорослих і літніх людей, а діти часто є переносниками збудника хвороби. Учні мають розуміти цю відповідальність. Вимоги щодо виконання мають бути

спокійними та буденними, як вимога не переходити через дорогу на червоне світло світлофору.

Додаткову шкоду завдає у даному питанні неузгодженість між дорослими, які опікуються дитиною.

Велику шкоду спричиняють різні недолугі конспіративні теорії. Саме подібні розмови перетворюють ситуацію на щось таємниче та незалежне від поведінки людей. Це викликає почуття безпорадності, тривоги та страху. Це мають розуміти дорослі й уникати подібних розмов, навіть між собою. Для більш детального та наглядного вивчення питання про Коронавірус (COVID-19) та способи захисту від нього, радимо скористатися напрацюванням вчених Національної академії педагогічних наук України із функціонування сфери освіти в умовах карантину, пов'язаного з COVID-19 за покликанням http://centrpsiholog.blogspot.com/p/blog-page_87.html (підбірка ресурсів від ВФ «Крок за кроком» <http://ussf.kiev.ua/activeproject/53/>).

Відвикання учнів від звичного способу життя сприяє порушенню балансу між навчанням, відпочинком та дозволям учнів. В учнів знижується мотивація навчання, ставлення до нього як до звичної і необхідної діяльності.

Під час дистанційного навчання порушується режим дня, навіть режим сну дітей і це потребує корекції.

Необхідно:

- спокійно та наполегливо відновити звичний режим для дитини. Для молодших школярів можливий навіть денний сон.

- проаналізувати дозволя дитини. Саме під час карантину деякі родини не слідкують за тим, скільки часу дитина проводить з гаджетом. Якщо проблема у двотижневому зриві, тоді просто виправити ситуацію й батькам витратити на дитину значно більше часу, ніж зазвичай: запропонувати відпочинок на свіжому повітрі, пройти спільну майстерку, зайнятися хобі разом з дитиною чи знайти якісь інші радощі в реалі. Гаджети тимчасово варто обмежити, але якась розвивальна онлайн-гра чи віртуальна екскурсія (теж разом) все ж необхідні, аби перехід не був різким.

Якщо ж ідеться про сформовану комп'ютерну залежність, коли дитина і до локдауну не могла навіть півгодини провести без гаджета, а зникнення інтернету доводило її до нестями, варто звернутися до психотерапевта.

Додаткові зусилля педагогів щодо організації навчання та пристосування змісту навчальних програм до якісного засвоєння у дистанційній формі викликають у самих педагогів тривожні стани, які передаються дітям. Починає домінувати ідея «виконати програму за будь-яку ціну». Подібна установка транлюється на учнів як вербально, так і невербально. Вчитель має створити спокійну, доброзичливу атмосферу на уроках, не нехтувати різними способами мотивації учнів до навчання, не спиратися на одне спонукання.

Педагогам:

- доцільно продовжувати використовувати (хоч і у значно меншому обсязі) форми та методи дистанційного навчання;
- не знецінювати дистанційний період навчання, уникати глузування щодо перебування дітей у віддаленому форматі: «Досить валяти дурника, як на дистанційці, тепер треба вчитися!»;
- розвивати навички дистанційного навчання, які вже сформувалися в учнів;
- не протиставляти офлайн і онлайн навчання, таким чином, щоб друге не виглядало як щось неефективне, як майже повністю втрачений час і можливості.

Практичним психологам необхідно виявляти дітей, які перебувають у негативному психологічному стані і працювати з ними індивідуально.

Для цього психологи володіють необхідним досвідом та інструментарієм. Важливо розуміти, що у даній ситуації у дітей можуть виявитися більш глибокі порушення: неврози, субдепресія, депресія тощо. У таких випадках, що свідчать про зміни у стані психічного здоров'я, і які виходять за межі компетенції психолога, батьки мають звернутися до закладів первинної медичної допомоги.

Також порад психолога потребують вчителі та батьки, які зазнають впливу стресових чинників під час дистанційного навчання та переходу до звичної форми навчання. Саме дорослі в стресових ситуаціях є взірцями для дітей щодо того, як долати труднощі та контролювати емоції. Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) в Україні та ГО «Смарт освіта» розробили для батьків та вчителів ресурсний календар, в якому надаються прості щоденні поради для відновлення внутрішніх ресурсів. Календар доступний на спеціальній сторінці сайту nus.org.ua та за покликанням: <https://nus.org.ua/news/resursnyj-kalendar-svitlanyj-rojz-zavantazhujte-odnym-fajlom/>.

Розібратися з причинами небажання дітей повертатися до офлайн навчання допоможе стаття психологині Олени Шамрай «Як безболісно повернути дитину до школи після дистанційки?» (Режим доступу: <https://osvitoria.media/opinions/yak-bezbolisno-povernuty-dytynu-do-shkoly/>)

Вчителям стане у нагоді вебінар з інфографікою «Як повернутися в робочий режим після карантину» від Ірини Губеладзе - кандидатки психологічних наук, докторантки Інститут соціальної та політичної психології НАПН України <https://www.facebook.com/centerispp/photos/a.338385390202788/560564954651496>

ПСИХОПРОФІЛАКТИКА СТРЕСОВИХ СТАНІВ

1 крок. Будьте активними, щоденно плануйте час на виконання домашніх завдань та дозвілля. Приділяйте більше часу заняттям, що викликають у вас зацікавленість.

2 крок. Знайте, що у вас є право на помилку і право на прохання про допомогу та підтримку. Звертайтеся до вчителя за допомогою і підтримкою (порадою, роз'ясненням, додатковим завданням). Нехай це буде звичайною нормою у вашому спілкуванні з вчителем.

3 крок. Дозвольте собі бути відкритим, чутливим та вразливим. Будьте дбайливими і обережними з почуттями інших, що мають такі самі проблеми. Знайте, що ви можете допомогти та вести за собою тих, хто готовий довіряти вам.

4 крок. Тренуйте волю, стійкість до невдач і твердість в хвилини непевності. Знайте, що невдовзі все зрушиться у кращий бік.

5 крок. Спілкуйтесь з однолітками, друзями, педагогами, батьками і нехай спілкування приносить вам задоволення та користь. Ясність, правда, відсутність несправедливої оцінки - є повагою до вас та ефективною комунікацією одночасно. Чесне, вчасне сказане "я не знаю" чи "я помилився" дає більше довіри, ніж фальшива всезнайкуватість чи непомильність.

6 крок. Плекайте стосунки з вашими педагогами та батьками і довіру в них. Разом ми можемо приймати кращі рішення, навчаємо один одного і це навчання "рівний рівному" є найбільш ефективним. Добрі стосунки в класі та в родині є найбільш цінним, що є у нашому повсякденному житті. У цих стосунках бачити вразливість, гідність та сильні сторони кожного, вірити в свої сили – це допомагає подолати неупевненість, зростати та виростити крила. Взаємодійте та мрійте разом!

7 крок. Вірте у свою мету, бо вона як стріла, що виростає з ваших цінностей та наполегливих зусиль. Крім віри - дійте, будьте сумлінні в отриманні знань.

8 крок. «Заряджайте батарейки!» Будьте чесні у навчанні, спілкуванні та турботі про себе - це дає енергію, яку потім можна спрямувати на користь вашої заповітної мети.

Підготовлено обласним науково-методичним Центром психології та соціології освіти комунального закладу «Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Запорізької обласної ради.

Адреса: м.Запоріжжя 69035, II корпус ЗОІППО, пр.Соборний,145 каб.513,
e-mail:zaporizja08@ukr.net

Завідувач Центру Подмазін С.І. - доктор філософських наук, кандидат психологічних наук, доцент

