

ПСИХОЛОГІЧНІ ПАРОСТКИ МИРУ. ПОВЕРТАЄМОСЬ ДО ШКОЛИ. ЯК ОПАНУВАТИ СЕБЕ ТА ЗРОБИТИ ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ЛЕГКИМ ТА ЕФЕКТИВНИМ

 Незважаючи на військові дії, життя триває і вже у понеділок наші діти і педагоги повертаються до освітнього процесу. Навчання у такий непростий час є новим викликом як для педагогів, так і дітей та їх батьків. Для того, щоб зробити повернення до навчання легким та позитивним, навчально-методичний кабінет психологічної служби підготував узагальнені рекомендації для педагогів. Отож, що слід пам'ятати.

 Головна мета навчання під час війни – не засвоєння нових знань, а психологічна підтримка, спілкування, переключення уваги дітей. Тому:

 1. Жодних негативних оцінок, обліку відвідування, об'ємних домашніх завдань тощо – навчання повинно стати допомогою дитині, а не черговим стресом та хвилюванням.

 2. Зараз не час планувати уроки на вивчення нового матеріалу. Заняття мають бути орієнтовані на повторення матеріалу – це буде ефективніше.

 3. Не забувайте про загальні правила дистанційного навчання та гігієну користування гаджетами.

 4. Ставтеся з розумінням до дитячої розсіяності, неуважності, емоційності та інертності під час уроків.

 5. Підбадьоруйте, підтримуйте дітей, а не залякуйте негативом під час уроків не «заражайте» своєю тривожністю, страхом, панікою, песимізмом.

 Оскільки сьогодні, як ніколи, важливим є психологічний стан педагога та його вміння регулювати свої емоції, пропонуємо до вашої педагогічної скарбнички наступний практичний ресурс.

 Вправи, рекомендовані для виведення надлишків адреналіну з організму та зняття м'язової напруги при стресових станах.

 Ці вправи доцільно виконувати педагогові разом із учнями, можна на початку першого уроку.

 «Задування свічки». Уявіть собі, що ви тримаєте в руках свічку, яка горить. Наберіть повітря у легені. З натиском та раптово подмухайте на свічку, намагаючись уявно загасити її. Виконайте вправу декілька разів.

 «Дмухання на кульбабку». Уявіть собі, що ви тримаєте в руках кульбабу. Наберіть повітря у легені. Сильно та протяжно подмухайте на кульбабу, уявіть, як її насіння розлітається у різні боки. Виконайте вправу декілька разів.

 «Надування мильних бульбашок». Візьміть до рук мильні бульбашки (або уявіть, що ви тримаєте їх). Наберіть повітря у легені. Обережно, легко та протяжно подмухайте і надуйте декілька разів мильні бульбашки.

 Дихання «Піраміда». Зручно влаштуйтесь. Можна заплющити очі. Уявіть собі, що ваше дихання рухається спочатку знизу вгору, потім згори вниз – керуйте інтенсивністю дихання (вдих та видих) від ледь відчутного до максимально інтенсивного, і, навпаки, від максимально інтенсивного до ледь відчутного. Вправа виконується одноразово.

 Техніки для подолання тривожності, паніки та страху.

 «Голос». Співайте. Голосно, активно, з сильною вокальною партією. Співайте улюблені пісні, але не сумні! Можна Гімн України. Спів нормалізує дихання, дає вихід емоціям, згадування слів поверне звичну для мозку когнітивну функцію. Техніка підійде, коли багато емоцій і хочеться плакати.

 «Фізичні вправи». Танцюйте, присідайте, рубайте дрова, мийте підлогу тощо. Підійде будь-яка активна фізична діяльність. Техніка ідеально підходить для зняття стресу, коли основна загроза вже пішла, а стрес залишився.

 А ще, не позбавляйте себе речей, які приносять задоволення. Це може бути кава, тепла ванна або читання книги.

 Дозуйте інформацію, яку ви отримуєте від ЗМІ та інших офіційних джерел. Визначте, скільки часу на добу ви готові приділяти новинам, а скільки – своєму життю.

 І головне – не залишайтеся на самоті з власними переживаннями! Ви сильніші і стійкіші, ніж про себе думали. Діліться своїми почуттями з сім'єю, рідними, друзями і пам'ятайте, що у вашому закладі є ваш колега-психолог, який може надати професійну психологічну підтримку як вам, так і вашим здобувачам освіти!

 Шановні освітяни! Наше міцне психічне здоров'я знадобиться усім нам у мирній Україні! Бережіть себе.

 Із повагою - співробітники навчально-методичного кабінету психологічної служби – Юлія Мельник та Світлана Клім.

 Використані джерела:

1. Відкритий вебінар «Я – ПОРУЧ, Я – ПСИХОЛОГ» «Перша психологічна допомога. Психологічна інтервенція. Корисні поради, вправи та техніки» <https://www.youtube.com/watch?v=lEnV4Q5F2DU&t=103s>
2. Повернення до школи під час війни. Правила організації навчання від психолога <https://healthcenter.od.ua/.../povernennya-do-shkoly-pid.../>
3. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко... Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. – К. : ТОВ “Видавництво “Логос”. – С 181.