

Резніченко Ірина Геннадіївна,
к. пед. н., доцент
кафедри виховних технологій та педагогічної творчості
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна
RIG.ua@ukr.net

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Головна мета дистанційного навчання під час війни – не засвоєння нових знань, а психологічна підтримка, спілкування, переключення уваги дітей [2].

Зараз важко і дорослим, і дітям. Постійний стрес, тривога, страх, панічні атаки, нервова напруга, відсутність спілкування, невизначеність у завтрашньому дні, зміна настрою, проблеми зі здоров'ям, неможливість впливати на ситуацію, апатія тощо. Все це призводить до травмування кожної особистості.

Зараз психологічна допомога потрібна всім: і вчителям, і учням, і їхнім батькам. Але психологічна культура ще не дуже розвинута в нашому суспільстві. Ми не звикли звертатися до психолога й не завжди усвідомлюємо, що потребуємо цього.

Зараз найбільше потребують психологічної підтримки учні (ті, що на окупованих територіях, що стали свідками жахливих подій; ті, що не почуваються вдома у безпеці; ті, що не мають змоги зараз спілкуватися з усіма членами родини; що втратили когось з родини чи друзів; ті, що покинули свій дім; ті, що перебувають у чужій країні тощо). Цю підтримку їм можуть надати психологи (але для цього має бути сформований запит у батьків і має знайтись психолог, що надасть цю допомогу), самі батьки (чудово, якщо у батьків є психологічна освіта або якщо вони цікавляться психологією, але так буває не завжди) та вчителі.

Зараз найпрофесійніше надасть допомогу психолог. Хоча, ніхто не знімає відповідальність з батьків за психологічний стан їх дитини. В той же

час, вчитель зараз теж може вести свій фронт робіт у збереженні здоров'я нашої нації.

Першочергово, коли вчитель готується до уроків і проводить їх, він сам відволікається, тобто допомагає собі. Крім того, він є організатором постійних зустрічей з класом, що додає в життя кожного учасника освітнього процесу хоча б якусь стабільність. Крім того, вчителі мають певний рівень психологічної освіти, вони знали учнів до війни і можуть зробити порівняльний аналіз їх емоційного стану. Тобто, вчитель сам (маючи ресурс) може впливати на емоційний стан учнів класу, а іноді і звертати увагу батьків на важкий стан, в якому перебувають окремі учні.

МОН пропонує вчителям початкових класів, практичним психологам, соціальним педагогам, проводити мотиваційні п'ятихвилинні «ранкові зустрічі», зокрема психологічні хвилинки для учнів усіх вікових категорій. Матеріали для цих щоденних заходів представлені у Всеукраїнському єдиному розкладі [3].

Учні (а особливо підлітки) не завжди діляться своїми переживаннями з батьками, в той же час деякі з них можуть мати певні довірливі стосунки з вчителями. Якщо серед ваших учнів є такі – ви їм зараз надзвичайно потрібні.

Дізнаючись більше про психологічну допомогу собі, вчитель може цікавитись і різноманітними вправами психологічного характеру для своїх учнів і, наприклад, ділитися деякими вправами з батьками (чи класним керівником класу) у чаті. Також, вкраплюючи такі вправи чи бесіди до синхронних онлайн уроків, спілкуючись і пояснюючи певні події, відповідаючи на питання учнів, у вчителів є можливість невимушено здійснювати психологічну підтримку учнів. Наприклад, на початку уроку запропонуйте учням себе обняти, показуючи як би міцно вони хотіли б обняти інших учнів з класу (зараз цього учням дуже не вистачає); в середині уроку запропонуйте перерву на певні техніки дихання, наприклад «дихання квадратом», і поясніть, що ця вправа допоможе їм заспокоїтися, коли їм дуже страшно; наприкінці уроку запропонуйте озвучити учнів їх побоювання щодо

майбутнього (проговорювання страхів також допомагає і дає можливість усвідомити, що страшно не лише тобі) [1].

Коли вчитель починає спілкування з учнями, в жодному разі не можна заперечувати реальність. Недопустимими є фрази «Нічого страшного не відбувається», «Усе добре» тощо. Починаючи урок, вчителю варто запитати в учнів, чи всі почуваються у безпеці, поцікавитися про самопочуття дітей, надати можливість висловитися тим учням, які цього потребують. Коли діти запитують про війну чи військові події, вчителю варто відповідати коротко, спокійно та використовуючи факти.

Дітям, які вимушено переселилися з зони бойових дій, варто на перших етапах приділити особливу увагу: познайомити їх з усіма дітьми, запропонувати гуртом привітатися, промовивши теплі лагідні слова; звертатися до дітей на ім'я, залучати до участі вполілозі, всіляко підтримувати їхнє бажання висловитись. Якщо діти не йдуть на контакт, мовчать, вимикають камеру під час онлайн-заняття, не варто їх змушувати спілкуватися. Вчителю варто озвучити, що він або вона поважає їхній вибір не відповідати. Не слід наголошувати на тому, що ці діти є переселенцями, постраждали від війни, або занадто емоційно реагувати на їхню присутність (виявляти жалість тощо). Це може підсилювати негативні переживання дітей [4].

В умовах інформаційної війни важливо розвивати в учнів критичне мислення: вирізняти офіційні джерела інформації, сумніватися, уміти перевіряти інформацію, щоб розпізнавати фейки, аналізувати різні точки зору, розрізняти переконливі аргументи та прояви маніпуляції. Такі вправи педагогам варто використовувати на кожному уроці [4].

Після закінчення уроку вчитель може запропонувати учням виконувати різноманітні вправи та ігри, які не тільки допоможуть дітям розважитись, але й допоможуть їм скинути зайве напруження та відчути себе безпечніше.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Васильєва Дарина. Про роль вчителя-психолога у процесі навчання під час війни. URL: <https://undip.org.ua/news/pro-rol-vchytelia-psykholoha-u->

protsesi-navchannia-pid-chas-viyny/?fbclid=IwAR27mmYWfeoDqSc02PHATi__CO5azImVg7F5myIdvq05PfvCRMjotdYwPlk (Дата звернення 18.04.2022).

2. Гасанова Лейла. Повернення до школи під час війни. Правила організації навчання від психолога. URL: <https://healthcenter.od.ua/2022/03/11/povernennya-do-shkoly-pid-chas-vijny-pravy-la-organizacziyi-navchannya/> (Дата звернення 22.04.2022).

3. Освітній процес у початковій школі: як провадити в умовах воєнного стану. URL: <https://www.pedrada.com.ua/article/3053-osvtny-protsesu-pochatkovy-shkol-yak-provaditi-v-umovah-vonnogo-stanu> (Дата звернення 18.04.2022).

4. Як організувати роботу з учнями та їх психологічну підтримку в умовах війни. URL: <https://www.pedrada.com.ua/article/3054-yak-organzuvati-robotu-z-uchnyami-ta-h-psihologchnu-pdtrimku-v-umovah-vyni> (Дата звернення 16.04.2022).