

УДК 159.9
Віхляєва Я.Є.¹

¹ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Сьогодні Україна переживає складні часи. Українське суспільство зіштовхнулось з такими випробовуванням та соціальними потрясіннями, яких не було в досвіді становлення і розвитку незалежності нашої країни: активні військові дії на всій території держави, внутрішні переселенці, перезавантаження політичної системи та крах економічної системи. Реалії сьогодення впливають на фізичне, духовне, соціальне та психологічне здоров'я кожної людини нашої країни. Кожний українець отримав психологічну травму.

Психологічна травма – це шкода, нанесена психічному здоров'ю людини через інтенсивний вплив несприятливих факторів середовища або гостро емоційних впливів на психіку. Психотравма – це реакція людини, яка призводить до погіршення якості життя, - це переживання дисбалансу між обставинами, що загрожують, та індивідуальними можливостями їх перебороти, яке супроводжується почуттями безпорадності, незахищеності і призводить до довготривалого потрясіння в розумінні себе та світу.

Діти. Діти реагують на психотравмуючі події інакше, ніж дорослі. Реакція дитини на рауму залежить від різних чинників, важливу роль серед яких мають вікові особливості дитини, особливості її стосунків із батьками або опікунами, попередній досвід та особливості психотравмуючої події.

Специфіка переживання дітьми психічних травм зумовлена тим, що дитинство є періодом швидкого емоційного і когнітивного розвитку, а тому діти є більш вразливими до факторів, які перешкоджають процесу розвитку. Самі по собі психотравмуючі події можуть викликати сильні фізіологічні та емоційні реакції. Крім того, страх дитини перед афектом, викликаним травмою, часто призводить до затримку у розвитку. Іншою важливою психологічною особливістю дітей є наявність у них критичної потреби у надійному емоційному зв'язку з дорослим, який здатний підтримувати позитивний емоційний контакт у взаємодії з дитиною.

Саме з огляду на це доцільним є відновлення освітніх напрямків роботи зі школярами. Пропонуємо практичні рекомендації по організації дистанційного навчання школярів у період воєнного часу.

Перше питання – це розмова з дітьми про війну – що можна казати, а що ні. Тож при розмові з дітьми враховуйте вік дитини, її рівень інтелектуального та емоційного розвитку. Якщо не говорити з дітьми про війну, то діти дофантазують самі, або почують від когось у такій формі, що може травмувати ще більше. Говоріть дитині правду. Намагайтесь зберігати позитивну риторичку, але не обіцяйте, якщо не має гарантій. Інформуйте дітей про базові потреби людини і що ніхто не має права їх порушувати. Приймати

негативні емоції дитини і вчити з ними обходитись, допоможіть зменшити рівень страху.

Як організувати урок під час війни:

1) головна мета дистанційного навчання під час війни – не засвоєння нових знань, а психологічна підтримка, спілкування, переключення уваги дітей;

2) заняття мають бути орієнтованими на повторювання;

3) жодних негативних оцінок, обліку відвідування, об'ємних домашніх завдань;

4) не варто давати нові теми;

5) розумінням ставитись до розсіяності учнів;

6) говорити про почуття та емоції дітей в ці часи;

7) гігієна користування гаджетами.

При планування уроку можливе дотримання наступної його структури:

1) емоційний зв'язок педагога та дітей;

2) фізичні рухи, вправи, дихання, просткування;

3) обговорення;

4) мінімальна інформація з теми уроку;

5) практичне завдання для опрацювання теми;

6) завершення.

Поради педагогам при проведенні уроків під час війни:

1) спочатку потурбуйтеся про себе;

2) якщо ви не маєте досвіду роботи з емоційним реагуванням на почуття та емоції, починати роботу можна буде лише у співпраці з психологом;

3) дозуйте інформацію, підбирайте мову до віку дитини, уникайте образів, особливо занадто травматичних;

4) будьте максимально об'єктивні та уникайте власних емоційний висловлювань;

5) кажіть тільки про те, що знаєте і в чому впевнені;

6) розмови можна будувати на історії свого краю, чому сталася ця трагедія, що к цьому привело тощо;

7) пам'ятайте, що страх – це нормальна реакція в такій ненормальній ситуації.

Одним із найсуттєвіших принципів у роботі з психічною травмою є надання дитині підтримки у пошуку втраченого або формуванні нового «багажу» ресурсів. За наявності достатньої «кількості» ресурсів та «звернення» дитини до їх цілющого потенціалу, наслідки багатьох травм можуть «зникати» самі по собі, без додаткового втручання.