

Збереження психічного здоров'я та соціального благополуччя учасників освітнього процесу в умовах дистанційного навчання

У сучасних реаліях спостерігається збільшення різноманітних проблем для людини, зростає кількість фізичних і психічних навантажень, проявляється невпевненість, розгубленість та розчарування, пандемія COVID-19 негативно позначається на здоров'ї людини загалом і на її психічному здоров'ї зокрема.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічне здоров'я – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися із життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати.

Розкриваючи поняття психічного здоров'я, ВООЗ виокремлює сім компонентів: 1) усвідомлення постійності та ідентичності свого фізичного і психічного; 2) постійність й однаковість переживань в однотипних ситуаціях; 3) критичне ставлення до себе і своєї діяльності; 4) адекватність психічних реакцій впливу середовища; 5) здатність керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених норм; 6) планування власної життєдіяльності і реалізація її; 7) здатність змінювати свою поведінку залежно від зміни життєвих обставин.

Згідно з дослідженнями науковців, психоемоційне напруження зростає у зв'язку з запровадженням дистанційної форми навчання, впровадженням комп'ютерних технологій у повсякденний побут, через несприятливі екологічні, економічні умови, зростання асоціальних проявів серед учнівської молоді висувують першочергове завдання перед педагогічною громадськістю – збереження та зміцнення психічного здоров'я і соціального благополуччя всіх учасників освітнього процесу.

Відповідно до наказу МОН України «Про організаційні заходи для запобігання поширення коронавірусу COVID-19» від 16.03.2020 № 406, на період карантину організація освітнього процесу здійснюється шляхом використання технологій дистанційного навчання. При цьому, варто зауважити, що найбільш вразливими та незахищеними є діти з нестійкою і не сформованою психікою, їм найскладніше

адаптуватися, адже вони опинилися в ситуації, яка не відповідає їх віку. Вони відчувають загальну тривогу від невизначеності, напруження батьків, зміни звичного режиму та обмежень.

Розглянемо труднощі, з якими зіткнулися діти в процесі запровадження дистанційного навчання:

- труднощі з самоорганізацією, і не лише при організації освітньої діяльності. Більшість дітей погано відчують час, не вмюють його планувати. Тому важливими є такі якості особистості, як дисциплінованість та відповідальність за дотримання режиму, спостережливості, самоорганізованість, адаптивність, акуратність, аскетизм, креативність, винахідливість тощо. Зрозуміло, що ці якості формуються поступово, відповідно до віку, а тому в багатьох дітей вони або не сформовані, або сформовані недостатньо;

- труднощі зниження рівня працездатності, концентрації уваги, запам'ятовування, осмислення навчального матеріалу; обмеження рухової активності; зменшення зосередженості під час навчання без прямого впливу вчителів;

- підвищення вразливості до соціальних ризиків, зокрема в Інтернеті. Це зумовлено тим, що чимало дітей і підлітків у цей час опинилися вдома без нагляду дорослих;

- відсутність можливості бачитися з друзями, педагогами наживо. Як наслідок, це може призвести до того, що діти емоційно віддаляються один від одного та вчителів (Панок В.Г. «Психологічний супровід освіти в умовах пандемії», 2020).

Важливим є створення сприятливої психологічної атмосфери, позитивного емоційного тла навчання, бо для формування і збереження психічного здоров'я дітей важливу роль відіграють позитивні емоції, зумовлені доброзичливими взаєминами дітей і батьків, учнів та вчителів, батьків і педагогів, пов'язані з усвідомленням кожним учнем своїх можливостей у досягненні успіхів у навчанні.

Оскільки батьки стали невід'ємною частиною процесу навчання в домашніх умовах, фахівцям психологічної служби необхідно акцентувати увагу саме на їхню допомогу, підтримку,

створення відповідних умов для здійснення результативного навчання дітей:

- Поговоріть зі своєю дитиною, поясніть важливість подальшого навчання і його особливості. Навіть якщо у дитини раніше не виникало проблем з дисципліною і навчанням, в нових умовах, до яких вона не готова – вони можуть виникнути. Не залишайте дитину на одинці з проблемою, допоможіть розібратися, як усе працює. Проявляйте терпіння і не звинувачуйте її, коли щось не виходить. Навіть дослово досвідченому користувачеві далеко не завжди вдається швидко розібратися в роботі нових систем.

- Постарайтеся організувати повноцінне, бажано ізольоване, зручне навчальне місце. Дитина не повинна вчитися, лежачи в ліжку, бо це формує у неї легковажне ставлення до навчання та впливає на його результативність. По можливості, створіть такі умови, щоб нічого не могло відволікати дитину від навчання (іграшки, гаджети, домашні тварини тощо).

- Ненав'язливо контролюйте освітній процес. Деякі діти можуть ухилитися від навчання або виконання завдань, користуючись недостатньою компетенцією батьків. У домашніх умовах дитині важче зосередитися, у неї більше відволікаючих чинників, тому важливим є формування таких якостей особистості, як відповідальність, спостережливості, самоорганізованість.

- Зверніть увагу на поведінку дитини під час навчання онлайн. На жаль, є багато випадків, коли діти порушують дисципліну, не виконують вказівки вчителя, заважають проведенню занять, відволікаючи інших учнів. Така поведінка може бути проявом стресу в дитини, її страхів від ситуації, що склалася, дискомфортом від нової, незвичної системи освіти.

- За можливості надайте дитині окремі пристрій (комп'ютер, планшет, смартфон) для навчання. Якщо немає можливості дати дитині окремий пристрій, необхідно створити для неї окремі акаунти і налаштувати відповідні параметри безпеки.

- Регулярно спілкуйтесь з дитиною, цікавтеся, як пройшли уроки, які виникли питання і проблеми. Батьки

до 2021/2022 навчального року

повинні допомагати й підтримувати дитину у цей нелегкий час.

Особливу увагу батькам слід звернути на ризики для дітей, що пов'язані зі збільшенням проведення часу в Інтернеті. На допомогу пропонуються рекомендації для проведення додаткових профілактичних заходів закладами освіти серед дітей та інформування батьків щодо компетентностей безпечної поведінки в цифровому середовищі (лист МОН України № 1/9-128 від 10.03.2021 «Щодо необхідності проведення додаткових профілактичних заходів в середовищі дітей та підвищення обізнаності батьків»).

Водночас з появою дистанційної форми навчання психологічної підтримки потребують і педагогічні працівники. Робота у дистанційному форматі характеризується збільшенням рівня потреби у використанні та вільному володінні онлайн-ресурсами, проведенням великої кількості часу за комп'ютером, у режимі телефонного спілкування й іншими організаційними ризиками. Через це вчителю перш за все, необхідно оперативно перебудуватися, проявляти гнучкість, змінити звичні форми і методи роботи з урахуванням відсутності прямої комунікації з учнями.

Щоб бути спроможним до конструктивної взаємодії з учнями, керівництвом, батьками учнів, своїми близькими, педагог повинен бути фізично та психологічно здоровим, мати духовний імунітет для протистояння руйнівним зовнішнім факторам. Тому не менш важливо піклуватися і про власний психологічний комфорт, аби зменшити відчуття тривоги.

Для збереження ресурсного стану педагогічних працівників практичні психологи радять звернути увагу на:

Зміцнення і розвиток позитивних установок. Намагайтеся подолати фіксацію на негативній стороні життя. Робіть те, що дарує вам радість, спокій, задоволення, відновлює ваші ресурси. Необхідно відокремити те, що знаходиться під вашим контролем, і те, на що ви вплинути не можете. Тому доцільно застосувати правило, яке давно сформулював Р. Декарт: «Я взяв собі за правило намагатися долати не тільки долю, скільки самого себе, і змінювати не тільки світовий порядок, скільки власні устремління».

Уважність до себе, своїх відчуттів, почуттів, станів. Самовідчуття здійснює природний контроль за внутрішніми станами організму і психіки. Важливо розуміти свої почуття, щоб

вчасно відреагувати та подолати емоційні проблеми. Використовуйте різні техніки для саморегуляції психічного стану.

Інформаційну гігієну. Інтернет та інші засоби масової інформації дають дуже багато інформації, але чи завжди вона правдива? Взагалі, інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних переважань чи від інформаційного вакууму. Обидва види інформаційного стресу викликають емоційне збудження, тривожність, перенавантаження інформації чи то розгубленість від її нестачі, що в цілому впливає на психологічне здоров'я людини. Довіряйте лише перевіреним джерелам, а ще краще – науковим. При цьому неодмінно дозуйте інформацію.

Самоосвіту. Обов'язково займайтеся власним розвитком, самовдосконаленням, адже це принесе не тільки користь в роботі, але й поліпшить мозкову активність, розширить інтелектуальні можливості. Так, той факт, що вчитель має організувати дистанційну взаємодію з учнями та колегами, навчитися працювати з новими інтернет-ресурсами є певним поштовхом для самоосвітньої діяльності.

Раціональну організацію свого робочого часу. Під час роботи в дистанційному форматі у багатьох людей втрачається відчуття часу, порушується режим праці та відпочинку. Плануйте ваш день, максимально зберігаючи звичний режим професійної діяльності. Розпишіть пріоритетність: складіть план, на якому відмітьте важливість робочих та особистих справ, потім, вирішіть, які з пунктів можна делегувати або відкласти.

Детальніше з інформацією з питань організації діяльності психологічної служби системи освіти області на період карантину можна ознайомитись на сайті Хмельницького обласного навчально-методичного центру психологічної служби: <https://drive.google.com/file/d/1o3TKgXIGHUwr185ddOm6Mli6u6iHPkX0/view>

Основними формами і технологіями роботи практичного психолога, соціального педагога з учасниками освітнього процесу в умовах дистанційного навчання є:

- консультування онлайн (з використанням програм Zoom, Skype, WhatsApp) з метою зниження можливих негативних ефектів (паніка, чутки, агресивні прояви);

- консультування за принципом «телефон довіри» через електронну

пошту та оперативна допомога через соціальні мережі;

- діагностика через Інтернет з можливістю збору даних на єдиному ресурсі (наприклад, тестування через Google-форми);

- психологічна просвіта та психопрофілактика шляхом створення цікавого відеоконтенту, прямих ефірів, вебінарів тощо;

- психологічна корекція з використанням і мобільних онлайн-тренажерів, онлайн-ігор (наприклад, для корекції та розвитку пізнавальних процесів);

- організація у дистанційній формі груп взаємопідтримки для батьків, учнів, педагогів, підвищення стресостійкості в домашніх умовах, підвищення рівня комунікацій у сім'ї тощо.

Перед фахівцями психологічної служби ставляться наступні завдання:

- формування конструктивних способів вирішення складних життєвих ситуацій та адаптивних копінг-стратегій у всіх учасників освітнього процесу;

- стабілізація емоційної сфери особистості, формування позитивної життєвої перспективи;

- активізація процесів самопізнання, самосприйняття, саморегуляції і самоконтролю, побудова позитивного образу майбутнього;

- формування психосоціальної стійкості до стресу;

- профілактика дискримінації і стигматизації людей, які хворіють або перехворіли;

- запобігання емоційному вигоранню у батьків та педагогів;

- підвищення адаптаційних можливостей учителя до нових умов організації освітнього процесу;

- здійснення посередництва між закладом освіти, сім'ями, місцевими територіальними громадами щодо вирішення та попередження міжособистісних конфліктів, домашнього насильства тощо.

Проаналізувавши перші кроки освітньої спільноти в умовах дистанційного навчання, стає зрозуміло, що найскладніший етап (адаптаційний) вже пройдено, але маємо бути готові до наступних перепон і якнайкраще підготуватися до них та передбачити можливі варіанти подальшої роботи.

Л. ЖОЛОБОК,
методистка Хмельницького
ОНМЦ ПС.