# <https://youtu.be/QluRf6Zc5Eg> Поради психолога: Професійне вигорання педагогів під час карантину

***РЕКОМЕНДАЦІЇ ПЕДАГОГАМ,***

***ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ПЕРЕЖИТИ ДНІ ВИМУШЕНОГО КАРАНТИНУ.***

Погодьтеся, зараз усі ми опинилися у непростій ситуації, яка потребує витримки, душевних сил та розуміння. Карантин виявився довшим, ніж ми очікували, але не варто налаштовуватися на негатив. Що робити та як захистити себе?

**1. Подбати про інформаційну гігієну**

Інтернет дає нам дуже багато інформації, але чи завжди вона правдива? Така пекуча тема як коронавірус очікувано стала причиною появи сотень фейків, які активно розлетілися фейсбуком. В суспільстві переважають панічні настрої, а паніка призводить до сварок із рідними та колегами та зайвих нервувань та депресій. То ж що робити? Довіряти лише перевіреним джерелам, а ще краще – науковим. Не розповсюджуйте неперевірену інформацію, адже може виявитися, що ви підтримуєте фейки. А це не просто погано, це ще й шкодить вашій репутації як педагога! І ще неодмінно дозуйте інформацію. Не варто цілодобово сидіти у фейсбуці та перечитувати геть усі новини. Офіційної статистики чи коментарів від уповноважених осіб цілком достатньо.

**2. Працювати**

Мабуть, ви чули від знайомих та друзів, що вони вже втомилися від карантину та просто не знають куди себе подіти? Справді, карантин аж ніяк не відпустка, і якщо людина зараз вимушено не працює, то така реакція є цілком нормальною. Тож радіймо дистанційному навчанню! Так, той факт, що вчитель має організувати дистанційну взаємодію з учнями та колегами, навчитися працювати з новими інтернет-ресурсами та займатися самоосвітою є величезним позитивом! Педагоги зайняті, а отже їм ніколи сумувати, піддаватися паніці та впадати у депресію.

**3. Проводити час із родиною**

Звісно, їхати до родичів у сусіднє місто не варто. Але ж ми все одно лишаємося зі своєю родиною і з дітьми. Звісно, коли працюєш дистанційно, необхідно організувати час таким чином, щоб встигнути і поспілкуватися, і зробити все, що запланував. Утім, педагогам не звикати до таких ситуацій, чи не так? А ті люди, які щоденно справляються із цілим класом, точно впораються і зі своїми дітьми! Можна, наприклад, створити перелік справ, які має зробити дитина, дібрати кілька цікавих ігор тощо. А вже ввечері вся родина зможе поспілкуватися.

**4. Почати стежити за своїм здоров'ям**

Саме час почати правильно харчуватися. Виключте з раціону шкідливі продукти, наприклад, солодке, ковбаси та соуси. Вживайте більше овочів та фруктів, не нехтуйте вітамінними комплексами. Все це однозначно покращить самопочуття та настрій. А коли вчитель у доброму гуморі, то й учні засвоюють знання краще!А ще почніть займатися спортом. Просто вдома. Навіть звичайна зарядка покращить настрій. А от недостатня активність під час карантину здатна погіршити наше самопочуття: як фізичне, так і психологічне, а це призведе до зниження імунітету.

**5. Медитувати або концентруватися на чомусь приємному**

Негативу зараз не просто багато, а надзвичайно багато. Тож варто відгороджуватися від нього самому та вчити цьому учнів.Варто заспокоїтися! Просто сядьте зручно, заплющіть очі та уявіть щось приємне. Те, що подобається особисто вам. Квіти, струмок, аромат парфумів, ліс, улюблене місце на природі тощо. Дозвольте собі відчути насолоду від споглядання улюблених речей, глибоко вдихніть та з посмішкою йдіть далі!

*І пам'ятайте:* карантин завершиться і життя поступово повернеться до нормального ритму. Тож будьмо готові до позитивних новин!

# Навчання вдома: практичні поради для вчителів від психологині Світлани Ройз

#### ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ

**1.** Якщо ви занепокоєні незвичною працею в онлайн-режимі, ви можете **відверто сказати дітям, що це для вас новий досвід і ви трохи збентежені роботою в онлайн**. Це нормально – сказати дітям будь-якого віку, що ви це робите вперше і вам дещо ніяково.

На цьому досвіді дитина вчиться у вас – зокрема і того, що ви дозволяєте собі бути вразливими в той час, коли ви знімаєте “корону” і вчитесь нового.

Ви супроводжуєте дитину під час навчання, і за цей час вона має здобути не тільки академічні знання, але й досвід, як навчатись нового – і цей шлях діти зараз можуть пройти разом із вами.

**2.** Діти зараз позбавлені живого контакту. Ми створені так, що найкраще ми сприймаємо інформацію, коли бачимо живу людину. Коли проводили експерименти, яка система навчання найбільш ефективна – порівнювали аудіокурси, відеоформат і живе спілкування.

Результати були такі: **аудіокурси давали найслабший ефект, записана відеолекція працювала краще, але найбільш ефективним виявився живий контакт**, під час якого спрацьовує дзеркальна система людини.

Тобто якщо в наявних умовах у вас є можливість живого контакту, це буде набагато продуктивніше. **Бачити і чути вчителя – це те, чого потребують діти в будь-якому віці**. Також чудово, якщо ви будете готувати презентації на 7-10 хвилин, тому що в сучасних дітей провідний канал сприйняття інформації – візуальний.

**3.** Діти відвикають від колективу та вчителя, і якщо не намагатись “втримати” їх, після карантину доведеться вкладати час і зусилля в адаптацію, “повернення” дітей.

Найважливіше зараз – не втратити з ними контакт і зберегти довіру. Якщо у вас є можливість зробити для учнів розсилку – просто з жартом, з чимось особистим, з людським зверненням – це буде прекрасно.

Дітям зараз тривожно, а якщо нам тривожно – ми не вчимось. І чим більше поряд із дітьми адекватних дорослих, тим краще. А кому довіряє дитина? Батькам та вчителям. Насправді це буде на користь навчанню і зараз, і тоді – коли все це закінчиться і діти знову прийдуть до школи. В**и не повинні втрачати зв’язок**.

**4.** Зараз у вас є **можливість змінити свій образ і ставлення дітей до себе з формального і вимушеного на ставлення до вчителя як до людини**. Якщо зараз учитель зробить щось, що не вкладається у стандартний образ, щось, що спочатку викличе в дитини навіть шок (скажімо, відправить жартівливу розсилку або одягне для відеочату котячі вушка), – це буде прекрасно.

У вас є можливість поекспериментувати зі своїми образом та підходом. Це не має бути насильство, але якщо для вас це органічно і ви відчували себе у школі затиснутою в жорсткі межі – зараз саме час для експериментів.

**5.** Якщо дитина зробила домашнє завдання і бачить, що дорослий його не перевірив, – у неї знижується мотивація. Тому, **якщо ви даєте домашнє завдання, то обов’язково дайте і зворотний зв’язок** у зручному для вас вигляді. Також важливо **обговорити, що буде, якщо дитина не виконає завдання**.

**6.** І, нарешті, **потурбуйтесь, щоб самим не вигоріти**. Ми увійшли в цей карантин уже вигорівшими і живемо зараз у режимі енергозбереження. Ми не знаємо, наскільки це затягнеться. І тому вмикаємо турботу про кожен елемент системи – і про себе також.

#### МОЛОДША ШКОЛА

**1.** Ідеально, якщо у вас є можливість і сили збирати дітей через Zoom або подібні застосунки з можливістю відеоконференції, **щоб діти могли спілкуватись одне з одним** – хоча б 10 хвилин на день. Нинішня ситуація – чудова можливість стимулювати дітей до спілкування в колективі, що, між іншим, є профілактикою булінгу.

Класна група у вайбері або щось інше, будь-який застосунок, який дасть можливість дітям надсилати одне одному промені добра, – це має бути ініційовано вчителем. З маленькими можна разом співати пісеньку – скажімо, ту, яку вони співали у класі, або проводити те ж [ранкове коло](https://nus.org.ua/articles/rankova-zustrich-shho-tse-i-navishho/): його можна робити в загальний конференції – “привіт-привіт” і надсилати одне одному сердечки.

**2.** Спілкування онлайн – це велике психічне навантаження для маленької дитини, у деяких аспектах набагато більше, ніж перебування у класі. Це стосується малюків, у яких ще немає внутрішнього розуміння, як влаштоване віртуальне спілкування.

На вас падає велике навантаження, бо ви стаєте модераторами загальної розмови. **Вам треба впевнитись, що всі бачать одне одного, що в кожного є право голосу**, і ви регулюєте ці контакти. Окремо вам треба попередньо **побудувати концепт і план вашої зустрічі** так, щоб це не перетворилося просто в загальний галас.

**3.** Важливо**відзначити кожного персонально**. Якщо знайдуться сили, кожному сказати добре слово та прислати персональний смайлик, як дають наліпки малюкам.

**4.** **Для малюків важлива не частота, а регулярність спілкування**. Можна виходити у відеоконференцію не щодня, а кілька разів на тиждень – це логічно ще й з огляду на те, що на підготовку витрачається набагато більше часу. Треба також дати собі час на відновлення, бо віртуальне спілкування для багатьох енергетично затратніше, ніж урок у класі.

**5.** Коли діти зустрічаються після розлуки і перебувають у стані стресу, та ще й зустріч відбувається в незвичному форматі – треба **максимально уповільнити темп розмови**. Тому що від наших темпу і гучності залежить стан того, хто з нами взаємодіє. Ваш спокійний і тихий голос уже буде стабілізацією.

#### СЕРЕДНЯ ШКОЛА

**1.** **З підлітками важливо встановити жорсткий режим зустрічей**. Треба, аби вони чітко знали, що коли буде, коли вони здають домашнє завдання тощо.

**2.** **Важливо, щоб учитель дав підтримку учням**. У тому сенсі, що він має розуміти, як їм складно – насамперед, не спілкуватись одне з одним. Адже головне завдання підліткового віку – входити в контакт зі своєю референтною групою, тобто з однолітками. А вони зараз майже позбавлені цього контакту.

**3.** Хоча підлітки – вже не малюки, чудово, якщо у вчителя буде можливість їх усіх бачити. Якщо ви можете сказати персональне слово кожному або просто перелічити всіх у загальному чаті – це теж буде важливо. Тому що, не дивлячись на їхній опір дорослим, підліткам треба відчувати себе частиною загалу. Прекрасно, якщо у класі був спільний ритуал – наприклад, вітання або прощання, чи якась особлива фраза. Якщо цього не було – вчителям було б чудово такі ритуали напрацьовувати.

**4.** Сучасні **підлітки технічно просунутіші за нас – і важливо не соромитись просити їх про допомогу**. Підліток опирається материнській фігурі. Саме тому, працюючи з дітьми цього віку, вчителькам дуже складно зберегти авторитетні позиції. Коли я працюю зі вчителями, які вчать підлітків, я прошу їх не входити в роль мами. Адже вони постійно потраплятимуть під материнську проєкцію і до них буде опір.

Навпаки: якщо в підлітків буде можливість відчути свою силу, це підніме авторитет учителя в їхніх очах. А якщо згодом ви скажете: “Дивіться, я взагалі цього не розуміла, але завдяки вам змогла опанувати” – це стане зоною їхнього найближчого розвитку. Вони відчують, що допомогли іншому, зробили потрібне і важливе. Якщо вчителька, від якої цього не очікують, раптом опанує інтернет – її “бали” в очах підлітків одразу злетять до стелі.

**5.** Ця криза може привести нас до нового формату стосунків з учнями. Ви можете сказати: “У мене зараз купа технічних питань, до кого я можу звертатись?”. Або спитати в них, які фільми або серіали вони дивляться, в які ігри грають – це стане можливістю бути в більшому контакті і зрозуміти, чим вони дихають.

#### СТАРША ШКОЛА

**1.** **У старшій школі діти зазвичай самі знають, чого їм не вистачає і де в них слабкі місця**. Учитель спрямовує їх, відкриває їм двері і насправді більше орієнтується на питання, які вони ставлять. Ну, і сам ставить питання – у чому зараз я можу вам допомогти?

**2.** **Говоріть їм, якщо виникають технічні складнощі і просіть поради**. І, можливо, якщо в них залишаються сили і час, **запропонуйте бути тьюторами, розробниками і “пояснювателями” чогось для молодших дітей**. Тому що учні середньої школи будуть краще вчитись у старшокласників, ніж у вчителів. А для старшокласників це можливість повторити матеріал, адже [ЗНО](https://nus.org.ua/articles/yak-bezkoshtovno-pidgotuvatys-do-zno-6-onlajn-rishen/) містить програму всієї школи з 5 класу.

**3.** Для старшого школяра вчитель є провідником. Це довірена людина, до якої можна звернутись. **Карантин – це час, коли діти можуть поставити вам додаткові запитання, надолужити щось за індивідуальним планом**. Учитель час від часу має виходити на спілкування з усією групою, але можна також просто надсилати завдання в месенджер: у нормі, у старшокласників має вистачити послідовності їх виконати. Звісно, це не скасовує особистий контакт, адже це, окрім передачі знань, – підтримка.