

ПОРАДИ ПСИХОЛОГА та СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА

Як адаптуватися до нового часу

Сьогодні усе людство опинилося в умовах, які кардинально відрізняються від звичайного способу життя та змушують виходити із зони комфорту. Тому розглянемо найбільш поширені проблеми, які виникають під час самоізоляції, та надамо психологічні рекомендації для забезпечення психологічного комфорту.

Використовуйте критичне мислення

Складно залишатися спокійним, якщо В ЗМІ кожного дня повідомляють інформацію про кількість інфікованих і статистику смертей від коронавірусу, а соціальне оточення підсилює загальну тривогу. Як із цим боротися?

Знизити тривожність й уникнути паніки допоможе критичне мислення. Варто усвідомити, що є речі, на які ви не можете вплинути чи змінити. Тому слід зрозуміти «межі свого впливу» (наприклад: зупинити чи побороти коронавірус я не можу, але можу уникнути вірусу, якщо дотримуватиму правил гігієни та самоізоляції).

Дотримуйтеся інформаційної гігієни

Критично ставтеся до інформації в соціальних мережах: не варто ставати розповсюджувачем емоційного зараження та поширювати (у репостах) неперевірену інформацію. Постійне занурення в стрічку новин лише посилює тривогу. Варто обрати кілька джерел інформації, яким найбільше довіряєте. Не проводьте в інформаційному полі більше ніж 1 годину, обмежте перегляд новин до 1-2 разів на день. Обов'язково аналізуйте отримані дані. Слід зберігати рівновагу між емоційністю й раціональністю.

Оптимізуйте особистий простір

На сьогодні ситуація «закритого простору», коли вся сім'я проводить удома майже весь час, викликає дискомфорт. Тому виникає необхідність по-новому вибудувати спілкування та взаємодію. Для того щоб уникнути гострих конфліктів, потрібно вміти обговорити проблему (необхідно висловлювати побоювання, які виникають: проблеми з бізнесом, проблеми зі здоров'ям, скорочення, загалом, усе, що турбує).

Не треба боятися почуттів. Адже боятися, відчувати безсилля - це нормально. Якщо «тримати в собі» негативні почуття, вони накопичуватимуться до певної критичної крапки, і зрештою колись вибухнуть. От тоді їхня сила буде деструктивною та призведе до дуже негативних наслідків.

Ще одним важливим питанням в умовах побутових обов'язків: варто перерозподілити «соціальні» ролі в побуті, у всіх членів родини мають бути певні обов'язки по господарству; можна розписати робочий графік, який структурує день (розуміти, що протягом дня має бути час на роботу, побут, відпочинок тощо).

Організуйте своє життя

Для того щоб добре себе почувати, потрібно дотримувати режиму активності та відпочинку. Розпишіть розклад свого дня (можна зробити це за допомогою візуалізації наприклад, написати розклад на аркуші паперу й прикріпити його на видне місце). Виділіть вранці час для зарядки. Така активність дасть змогу уникнути гіподинамії та тримати організм у тонусі. Забезпечте повноцінний відпочинок уночі. Відкладіть гаджети за 1 годину до сну.

Створюйте позитивне емоційне тло

Якщо навколо вас лише негативні і песимістичні новини, варто спрямувати вектор своєї уваги на позитивні емоції. Для цього годиться все, що покращує ваш настрій. Зранку поділіться в соціальних мережах якимось життєстверджувальним відео: красива природа, милі тварини, елементи класичної музики тощо. Обирайте приємні теми для спілкування з друзями та ріднимиякимось життєстверджувальним відео: (для цього на допомогу прийдуть дистанційні види зв'язку).

Переспрямуйте тривогу

Займіться корисним або тим, що приносить вам задоволення: читання, медитація, малювання, спорт тощо. Навчайтеся нового (курси онлайн). Розпишіть і заповніть весь свій час так, щоб все мало сенс, оскільки байдкування є живильним середовищем для виникнення панічних фантазій.

Список використаних джерел:

Вавілова А..В умовах самоізоляції: як адаптуватися до нового часу/ А. Вавілова // Психолог - липень серпень 2020.. – С. 20–31.

Поради вчителям, на що звернути увагу під час дистанційного навчання

1. Навчання відбувається вдома

Учителі, пам'ятайте, що дитина вчиться вдома і само собою відволікається на різні моменти (ситуації): молодший брат чи сестра, собачка чи котик, захотілося канапку чи чай. Тому увага дитини розсіюється. Концентрація уваги в молодших школярів - 20 хв, у старших - 30-40 хв. Водночас у підлітків збільшується ступінь вибірковості довільної уваги та її концентрації на більш суттєвих моментах навчального матеріалу. Чого не скажеш про молодших школярів.

2. Продумайте кількість завдань та терміни виконання

Бажано, щоб терміни виконання були згідно розкладу й завдання чергувалися: складні та прості. Дитина, виконуючи роботу вдома, розгублюється (особливо якщо дуже багато завдань) та перестає виконувати хоча б щось. Оскільки телебачення транслює уроки, постарайтеся скоригувати і ваші відеозв'язки з учнями, щоб не було накладок і здобувач освіти не хвилювався через те, що пропустив ваш урок.

А ще, наприклад, тривожній і невпевненій у собі дитині рекомендують починати самостійну підготовку з найлегших завдань і вправ; емоційній і чутливій доцільно спочатку виконувати уроки з улюбленого предмета, тоді позитивного заряду вистачить і на все інше; гіперактивним дітям потрібно одним ривком подужати найважче, а легше залишати на вечір, коли всі інші справи вже зроблено.

Окрім того, діти з різним рівнем розвитку каналів сприйняття мають різні особливості під- готовки та виконання домашніх завдань:

- візуалам (дітям, у яких переважає зоровий канал сприйняття інформації) легше запам'ятати матеріал, конспектуючи його, замальовуючи схеми та роблячи виписки
- аудіалам (дітям, у яких переважає слуховий канал) корисне прослуховування диктофонних записів або зчитування вголос;
- кінестетикам (переважає руховий канал) допоможе походження з книжкою від стіни до стіни.

3. Технічні засоби навчання

Урахуйте ще той момент, що не всі учні мають доступ до компютера, багато здобувачів освіти працює з мобільного телефона, тому надрукувати чи роздрукувати завдання, немає можливості.

4. Простір учня

Не всі діти мають вчитися в окремій кімнаті чи мають окремий комп'ютер, це може викликати підвищену дратівливість, втому, а іноді й призвести до конфлікту між членами сім'ї. Є батьки, які також працюють дистанційно. Тому варто враховувати різні можливі обставини дитини.

5. Контроль батьків

Пам'ятайте, що батьки не можуть, особливо, якщо в сім'ї двоє та більше дітей усе пильнувати та проконтролювати. Зрештою вони (батьки) не учні, тому «сварити» їх не зовсім коректно. Окрім того, батьки сприймають, що оцінюють їх як батьків, а це може викликати негативну реакцію на оцінювання.

6. Найболісніше- оцінки

Якщо трапляється така ситуація, що учень із запізненням здає виконане завдання, адже бувають різні обставини - важливо враховувати, що він його все-таки здає. А це означає, що здобувач освіти докладає певних зусиль і сподівається, що це буде оцінено. Намагайтеся в такому разі оцінити вже хоча б зусилля, якщо не саме завдання. Отже, учень розуміє, що краще виконати роботу, і це оцінять, що додаватиме з бажання працювати. В іншому разі є величезний ризик, що в майбутньому учень узагалі перестане виконувати завдання, оскільки просто зневірився й зрозуміє, що немає сенсу працювати. Невже так краще?

7. Зворотний зв'язок

Важливо обґрунтувати кожну оцінку, яку ви ставите здобувачу освіти, оскільки для дитини важливе розуміння, чому саме така оцінка, і свідоме погодження із цим. Якщо оцінка не зовсім позитивна чи негативна, то важливо вселити учню віру, що він зможе отримати набагато кращу оцінку, якщо постарався та працюватиме.

Список використаної літератури:

Психолог/ Н. Багацька, О. Озарко, Н. Гринишин, Л. Лугова;. Київ -2020. – 28-29 с.

ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ ГУМОРУ



Гумор знижує рівень стресу як в учнів, так і в учителів, створює атмосферу довіри в колективі. Дев'ять наукових досліджень підтверджують позитивний зв'язок між використанням гумору і довірою до викладача.



Гумор привертає увагу та утримує увагу учнів, тому що несподіваний гумор активізує зону мозку, яка відповідає за увагу більше ніж решта інших видів занять у класі.



Гумор підвищує готовність до ризику та виходу із зони комфорту. За даними вчених із американського Північно-Східного університету, більше словесних асоціацій(а це вимагає творчого мислення) згадують ті, хто переглядав перед тим комедії. Це порівняно з контрольними групами, які дивилися фільми жахів або наукові програми.



Гумор поліпшує швидкість і тривалість запам'ятовування матеріалу. Це довів під час наукового експерименту ще 25 років тому американський психолог Стенлі Шмідт.



Гумор та його вдале застосування дає перевагу під час спілкування, а також дає можливість привернути увагу(проти слід пам'ятати, що як позитивну увагу, так і негативну)



Гумор поліпшує швидкість мислення. Під час експерименту одна група фахівців годину повинна була розповідати одне одному анекдоти, а інша – просто очікувала на початок роботи. Потім усім дали складне технічне завдання. Перша група впоралась значно швидше.