

Психологічна підтримка учнів на уроці: підходи, стратегії та прийоми



Поговоримо, як налагодити комфортну психологічну взаємодію з учнями

Війна є надзвичайно важким випробуванням для всіх. Так, поступово ми звикаємо та адаптуємось до нових реалій, але відчуття постійної тривоги нікуди не зникає. Що допоможе зберегти психологічну рівновагу у складні часи та не втратити надію на світле майбутнє?

Ми підготували декілька ідей, які можна використовувати для створення атмосфери поваги та взаєморозуміння в класі, заохочення учнів виражати свої думки та почуття і навчання їх ефективним способам управління своїми емоціями.

Кооперативне навчання

Організувати педагогічну підтримку учням на уроці, розвивати пізнавальну та навчальну мотивації в кризових умовах допоможе технологія кооперативного навчання. Існує декілька форм цієї методики, які розвивають активну самостійну діяльність учнів, внаслідок чого відбувається творче оволодіння знаннями, навичками та вміннями й розвиток розумових здібностей, зокрема:

Базові групи

Базові групи – це статичні групи, які створюються на тривалий час, зазвичай від одного до кількох років. Метою їх є створення атмосфери турботи та підтримки між учнями, яка допомагає їм налагодити довготермінові стосунки один з одним і навчитися співпрацювати та допомагати.

Групи складаються з учнів одного класу, які об'єднуються за власним бажанням, або за рішенням учителя за принципом випадкового розподілу учнів. Кількість школярів у групі може бути різною, але зазвичай вона становить від 5 до 7 осіб. Базові групи можуть виконувати різні функції, наприклад:

- контроль відвідуваності учнів;
- перевірка домашнього завдання;
- нагадування про справи, наприклад, про необхідність виконати домашнє завдання або принести щось на урок;
- планування заходів у класі або школі;
- повідомлення відсутнім членам групи завдань, які були задані на уроці.

Формальні групи

Формальні групи створюються для виконання чітко визначеного навчання за певний період часу, наприклад, за декілька тижнів. Ось кілька варіантів того, як можна використовувати формальні групи на уроках:

- для вивчення нового матеріалу. Запропонуйте групам опрацювати нову тему та представити свої висновки;
- для виконання творчого завдання. Учні можна об'єднати в групи, щоби вони разом написали сценарій, намалювали картину або створили музичний твір;
- для розв'язання проблеми. Учні можуть об'єднати зусилля, щоб вирішити проблеми, які стосуються їхнього класу. Наприклад, вони можуть провести опитування, щоби дізнатися, як поліпшити атмосферу в класі, або організувати захід, щоби допомогти однокласнику, який почувається самотнім.

Аби досягти поставлених цілей і забезпечити ефективну співпрацю учнів у групах варто скористатись такими порадами:

- пропонуйте обмежену кількість ресурсів. Це спонукатиме учнів до співпраці та розподілу обов'язків. Наприклад, можна дати групі один олівець, підручник або комп'ютер;
- розподіляйте матеріал між учнями. Це дозволить їм обмінюватися інформацією та працювати разом, щоби зібрати всі необхідні відомості. Наприклад, можна дати кожному учаснику групи лише частину тексту або одне завдання;
- призначайте та періодично змінюйте ролі в групах. Наприклад, можна призначити одного учасника групи секретарем, іншого – відповідальним за збір інформації, а третього – відповідальним за презентацію результатів роботи.
- пропонуйте учням створювати групові та індивідуальні проєкти. Це дозволить учням навчитися працювати разом над складним завданням і розвивати навички самоосвіти та взаємодопомоги.

Спеціальні групи

Спеціальні групи – це неформальні групи, які створюються учителем для виконання конкретного завдання за короткий період часу, наприклад, для обговорення запитання, або на більш тривалий період, наприклад, для підготовки проєкту. Їх можна створювати дуже просто на будь-якому уроці – під час лекції, демонстрації або навчальної дискусії. Наприклад, ви можете запитати учнів, хто хоче відповісти на певне запитання, й створити групу з тих

школярі, які піднімуть руки. Або створити спеціальну групу з учнів, які мають різні точки зору на певну тему. Ось декілька прикладів, як спеціальні групи можна використовувати на уроках:

- історії. Об'єднайте учнів у групи для обговорення історичної події. Запропонуйте їм представити різні точки зору на подію, порівняти різні джерела інформації або розробити план уроку про подію.
- географії. Запропонуйте групам створити модель певного природного явища, наприклад, зібрати інформацію про явище, виготовити модель з різних матеріалів або презентувати модель у класі;
- математики. Для вирішення математичної задачі об'єднайте учнів у групи та запропонуйте виконати різні завдання, наприклад, розробити різні способи вирішення задачі, порівняти різні методи вирішення або представити рішення задачі класу.

Досягненню поставлених цілей і забезпеченню ефективної співпраці учнів сприятиме дотримання таких рекомендацій:

- формуйте групи, що складаються з учнів різного рівня підготовки;
- визначте мету створення групи;
- надавайте учням чіткі інструкції;
- стежте за роботою груп, за потреби надавайте учням допомогу та підтримку.



Техніки для зняття психологічної напруги

Психологічна напруга – це стан, який виникає внаслідок впливу стресових факторів. Вона може проявлятися у вигляді фізичних симптомів, таких як головний біль, напруження м'язів, проблеми зі сном, а також у вигляді емоційних симптомів, таких як тривога, дратівливість, агресія. Існує багато технік, які здатні дати людині величезне натхнення та розуміння ситуації. Проте незважаючи на простоту одних і складність інших, ефективність їх використання залежить не від тривалості та витрачених ресурсів. Набагато важливіше точність застосування. Наступні техніки можна використовувати самостійно, або комбінувати з іншими:

- Дихальні вправи. Це один із найпростіших і найефективніших способів зняти стрес і напруження, який допомагає розслабити тіло і розум. Наприклад, можна запропонувати учням виконати наступну вправу:

Закрийте очі та сконцентруйтеся на своєму диханні. Вдихніть через ніс, уявляючи, що ви вдихаєте тепле повітря. Видихніть через рот, уявляючи, що ви видихаєте холодне повітря. Повторіть кілька разів.

- Музика. Слухання музики може допомогти розслабитися і зняти напруження. Ви можете запропонувати учням послухати релаксаційну музику або музику їхнього улюбленого жанру.

- Релаксаційні техніки. Існує безліч релаксаційних технік, які можна використовувати для зняття психологічної напруги. Наприклад, можна запропонувати учням виконати наступну вправу:

Уявіть собі, що ви перебуваєте в приємному місці, де ви відчуваєте себе розслабленими і щасливими. Уважно розгляньте це місце, відчуйте його запахи, звуки, відчуття. Затримайте цей образ у своїй свідомості протягом декількох хвилин.

- Спілкування. Розмова з близькими людьми про свої переживання може допомогти впоратися зі стресом. Ви можете запропонувати учням об'єднатися в групи і обговорити, як вони відчують себе на уроці.

Ще однією корисною технікою, яка допоможе розвантажити сприйняття складних ситуацій, зняти певні блоки та комплекси, є вправа «Лінія часу». Її сенс полягає у розбитті проблеми на осяжні шматочки, рішення яких є запланованим. Для цього потрібно намалювати шкалу, де на умовних тимчасових відрізках накреслити основні етапи досягнення цілі.



Стратегії для розвитку емоційного інтелекту

У складні часи навіть дорослим важко справлятися зі своїми емоціями. Страх, тривога, невпевненість – це природні реакції на невідомість і кризові

обставини. У дітей ці емоції можуть бути особливо сильними, оскільки вони ще не мають достатнього досвіду і навичок для їхнього регулювання. Ось декілька простих порад, які допоможуть навчати учнів емоційному інтелекту під час навчальної діяльності:

Ставте запитання

Починайте урок із запитань про речі, які можуть турбувати учнів. Наприклад, про їхній настрій, про враження від домашнього завдання, про будь-які події, які, ймовірно, викликають у них почуття. Такий підхід створює доброзичливу психологічну атмосферу та підказує, хто зі школярів стурбований чи засмучений.

Протягом уроку ставте якомога більше запитань, які вимагають включення критичного мислення та спонукають школярів демонструвати внутрішні почуття. Наприклад «Які емоції викликає у вас ця історія, цей твір?», «Що ви відчуваєте після самостійної роботи?». А якщо ви обговорюєте молекули, ви можете запитати учнів, що допомагає формувати міцне партнерство. Заохочуйте учнів проговорювати свою реакцію, використовуючи таку фразу: «Зараз я відчуваю злість/радість/ здивування, тому що...».

Виховуйте правильне ставлення до помилок

Учні мають усвідомити, що кожна дія має наслідки, тож помилятися – це цілком природно. І помилка – це показник того, над чим ще потрібно попрацювати, а не ознака низького інтелекту чи провалу. Мозок, який боїться помилитися, не будує гіпотези, не виявляє цікавості, запечатує критичне мислення. Тож спонукайте учнів виявляти свої емоції під час роботи, експериментуйте зі способами впоратися з розчаруванням, зніміть табу на почуття смутку. Адже усі емоції потрібні й кожна з них має виконувати свою функцію.

Заохочуйте школярів ділитися своїми думками

Незалежно від того, допомагаєте ви розв'язувати складну математичну задачу чи розробляєте набір правил щодо протидії булінгу, залучайте школярів до розв'язування будь-яких завдань. Стимулюйте учнів відкрито ділитися своїми ідеями, заохочуйте їх робити власний вибір і висловлювати свою думку. Такий підхід сприятиме формуванню відчуття власної компетентності та допоможе їм стати більш емоційно незалежними, коли справа стосується прийняття власних рішень.