

Науково-практична конференція працівників психологічної служби м. Одеси
«Актуальні питання діяльності психологічної служби в особливих умовах»

Сучасні психологічні інструменти підтримки в умовах дистанційного та змішаного навчання



Ведучі майстер класу:
практичний психолог-методист Одеського
юридичного ліцею Філатова Ніна
Сафонова Віолетта, учениця 10-Б курсу
Одеського юридичного ліцею

м. Одеса
15.04.2022

План зустрічі (11.25-12.25)

1. Привітання. Знайомство з учасниками.
2. Представлення теми, мети зустрічі, методів роботи під час зустрічі, електронних застосунків з матеріалами для самостійного опрацювання (посилання чи QR-код на персональну сторінку).
3. Збір актуальних запитів учасників зустрічі.
4. Концептуальні положення та тези.
5. Вправи для «психологічних хвилинок».
6. Опрацювання матеріалів для зустрічей підтримки як в онлайн, так і в офлайн та змішаних режимах навчання для всіх учасників освітнього процесу (з підліткового віку можливе самостійне опрацювання) в інтерактивному режимі. Рефлексія діяльності, обмін думками.
7. Рефлексія зустрічі.
8. Відповіді на питання.

Філатова Ніна

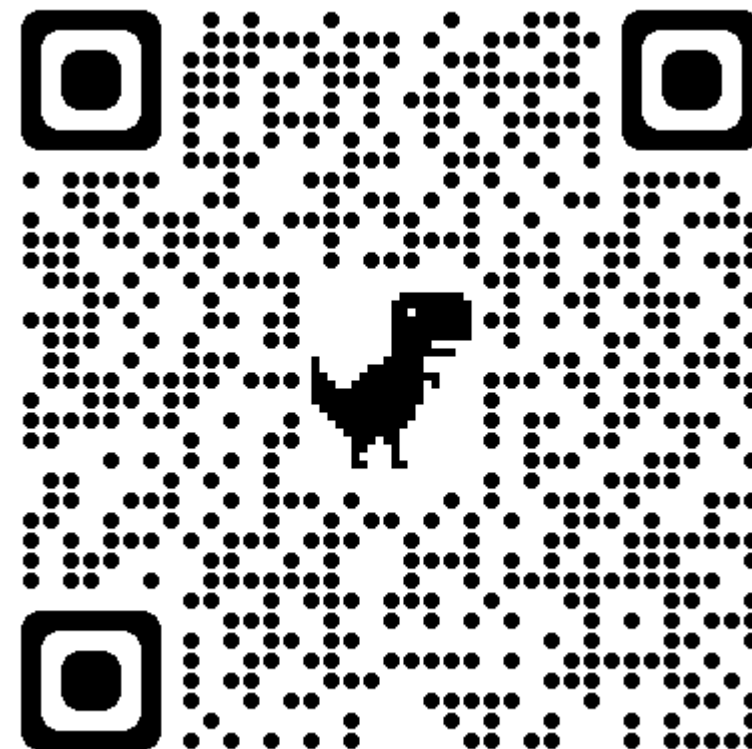
ТРИ ЗНАКОВИХ ВЕЛИКИХ "П"



Місія практичного психолога освітнього закладу в умовах критичних та кризових станів

Одеса-2022

Місія практичного психолога освітнього закладу в умовах критичних та кризових станів



<https://read.bookcreator.com/eZTYWKKhKqTTIcZwQxYbwxuMnpPf2/vI2IJJaPKRDeUimhDq8U9rw>

Ваші очікування від майстер-класу «Сучасні психологічні інструменти підтримки в умовах дистанційного та змішаного навчання»



<https://answergarden.ch/2964720>

N.B. Піраміда сприйняття

Матеріали:

- наліпки, ручки (очне, змішане)
- Посилання у вигляді QR-коду на цифровий застосунок AnswerGarden (дистанційне)

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ШКОЛАХ У 2022/2023 НАВЧАЛЬНОМУ РОЦІ



ПРАВОВИЙ АСПЕКТ

Міністерство освіти і науки України спільно з Державною науковою установою «Інститут модернізації змісту освіти», Інститутом педагогіки Національної академії педагогічних наук України підготували:

Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу і викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році.

Психологічні аспекти організації освітнього процесу в умовах воєнного/післявоєнного стану наведені у Додатках 1 – 16.

<https://mon.gov.ua/ua/news/metodichni-rekomendaciyi-shodo-organizaciyi-osvitnogo-procesu-v-shkolah-u-20222023-navchalnomu-roci>

<https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/metodichni-rekomendaciyi>

Концептуальні положення:

3 знакових великих П:

- **Пояснити** про важливість надання ППД педагогам зокрема, та всім учасникам освітнього процесу взагалі.
- **Поширити**, передати вчителям якомога більше технік відновлення ресурсів
- **Підтримати** себе та інших.



Рис. 1. Місія практичного психолога освітнього закладу в умовах критичних та кризових станів

І велике П – Пояснити

Чому?

Як?

Коли?

Хто?

Перша психологічна допомога – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчують емоційне напруження та страждання.

Таку допомогу може надати не лише практичний психолог, а

ВЧИТЕЛЬ

Як?

Регулярне виконання «психологічних хвилинок» у зручний час та слушній нагоді допоможе здобувачеві освіти стати більш спокійним, врівноваженим, а також дозволить краще зрозуміти свої почуття.

Звертаємо увагу, що вчитель має сам визначити, коли і у який час потрібно провести «психологічну хвилинку».

Коли?

ІІ велике П – Поширити, передати

Дихання життя



Файл з використанням інформації «Дихання життя», що подано на рис. 1 у вигляді QR-коду, який можна легко завантажити до любого гаджета – друкований формат, який завжди с тобою.

Вправа самопідтримки

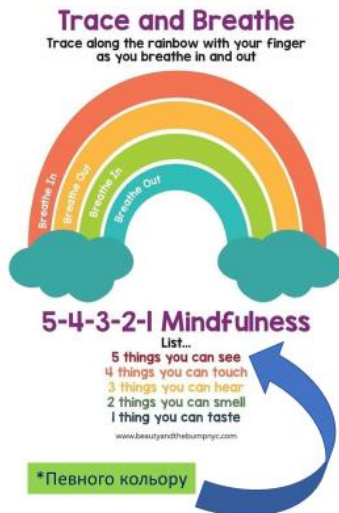
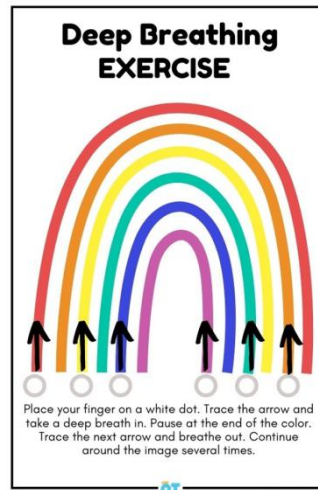


Методи з використанням білатеральної стимуляції мозку

Обійми метелика



Дослідження продемонструвало, що перед відвідуванням лікування, які проводяться в рамках програми, відбувається зміна в рівні активності серця.



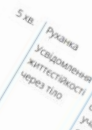
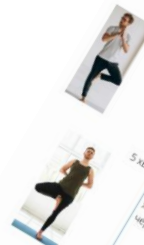
Дихання йогів



Самообійми



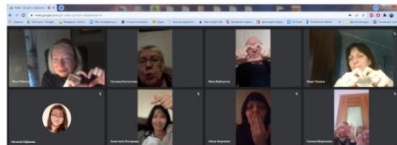
Тілесна вправа «Чапля»



5 кл. Рукава. Усвідомлення життєвості через тіло. Ведучий пропонує всім підліткам, поставити ноги на ширину плечей, руки опустити вниз, ступні тримати рівно, погляд – перед собою, а також похитати стійкість балансу, розкрити руки в сторони та запровадити одну ногу, ухилившись вперед, ступні тримати рівно, погляд – перед собою, а також похитати стійкість балансу, розкрити руки в сторони та запровадити одну ногу. Питання: Що ви відчуваєте про своє тіло під час виконання вправи? Що допомагає втримуватись, коли ви були заплескани? Що

ІІ велике П – Поширити, передати

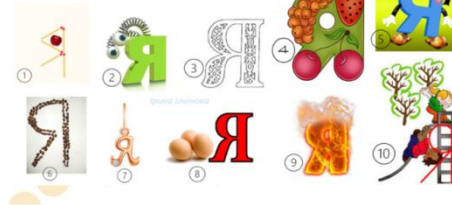
ОНЛАЙН	ОФЛАЙН



Невеличкий флешмоб

Власне "Я"

Оберіть літеру "Я", близьку Вам за духом.
Чому саме вона? Що у Вас спільного?



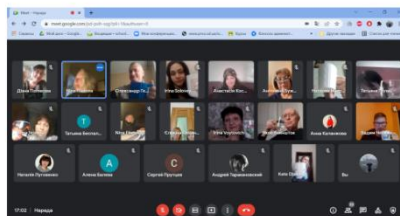
Вправа «Борошно»



Якщо б ви були
морем. То яким?



Улюблена філіжанка, чашка, горнятко



Який колір? Який на



Баночка моїх емоцій
Обери ті кольорчики, які описують
твій потік та емоції
і зафарбуй сердечка.



Назвіть 3 прикметники, які
можуть описати ваші останні
24 години



Рецепт моєї стійкості

Прізвище, ім'я, по батькові та вік хворого _____

Адреса хворого або номер медичної карти амбулаторного хворого _____

Назва та кількість виписаних лікарських засобів _____

Номер рецепта № _____ « _____ » 20__ р.
(дата виписки рецепта)

Лінійка відбитку _____

Назва закладу (штамп закладу) Код форми за ДСД Код закладу за ЄДРПОУ
МЕДИЧНА ДОКУМЕНТАЦІЯ ФОРМА № 0-1
Затверджено наказом МОЗ України від 10.02.2017 р. № 155

РЕЦЕПТ (дорослий, дитячий – потрібно підкреслити) Номер рецепта № _____ « _____ » 20__ р.
(дата виписки рецепта)

За повну вартість	Безоплатно	З доплатою
Прізвище, ім'я, по батькові і вік хворого _____		
Адреса хворого або номер медичної карти амбулаторного хворого _____		
Прізвище, ім'я, по батькові лікаря _____		
Іпр: _____		
Іпр: _____		
Іпр: _____		

Підпис і особиста печатка лікаря (розбірливо)
Рецепт дійсний протягом 1 місяця

М.П.
печатка глобально-профілактичного закладу



Помічні думки допомагаючи думки

- ❖ Афірмації
- ❖ Молитви
- ❖ Літанії
- ❖ Девізи особисті
- ❖ Лозунг
- ❖ Прислів'я
- ❖ Слова пісні
- ❖ Позитивні вислови

Прогресивна м'язова релаксація

Техніка
Джейкобсона

<https://www.youtube.com/watch?v=-EZD0ZHW0BU>

<https://cutt.ly/HNyXu5Z>



NATAL To Live Again

Israel Trauma and Resiliency Center

SILUETA
PRODUCTION HOUSE

מטח
המרכז לטכנולוגיה חינוכית

Прогресивна м'язова релаксація

Техніка релаксації

Доктор винайшов цю техніку в 1920-х роках,
щоб допомогти своїм пацієнтам упоратися з тривогою.
Він вважав, що розслаблення м'язів може розслабити розум.
Концентруючись на напрузі та розслабленні м'язів,
людина фокусується на моменті.



Американський лікар, фізіолог та психіатр Едмунд Джейкобсон
Фото: Бібліотека University of Chicago

Один зі швидких та простих способів зняти стрес
Її сутність у послідовній напрузі та розслабленні певних груп м'язів.

Біохімія обіймів

Ілюстрація Ольга Гайдамака



Підвищується рівень гормону окситоцину, який є гормоном любові та прихильності та посилює почуття довіри, знижує тривогу та страх, дарує спокій та впевненість.

Окситоцин в свою чергу стимулює вироблення ендорфінів – «гормонів щастя» і знижує вироблення кортизолу – «гормону стресу».

III велике П – Підтримати себе

Турбота про себе!

ЦЕ ЯК?

ЩО ДОПОМАГАЄ ОСОБИСТО ВАМ?

N.B. Правило кисневої маски



ЩО РОБИТИ, КОЛИ ПОЧИНАЮТЬ ЗДАВАТИ НЕРВИ при розмові з опонентами?



TIME OUT



Домовтеся з партнером/кою про правило «тайм-ауту». В момент, коли відчуваєте, що втрачаєте контроль над емоціями, говоріть: «ТАЙМ-АУТ!», це означає, що вам потрібен певний час, щоб побути наодинці, заспокоїтись та відновитись.

Рефлексія зустрічі

Що візьмете з собою?

Що було цікавим?

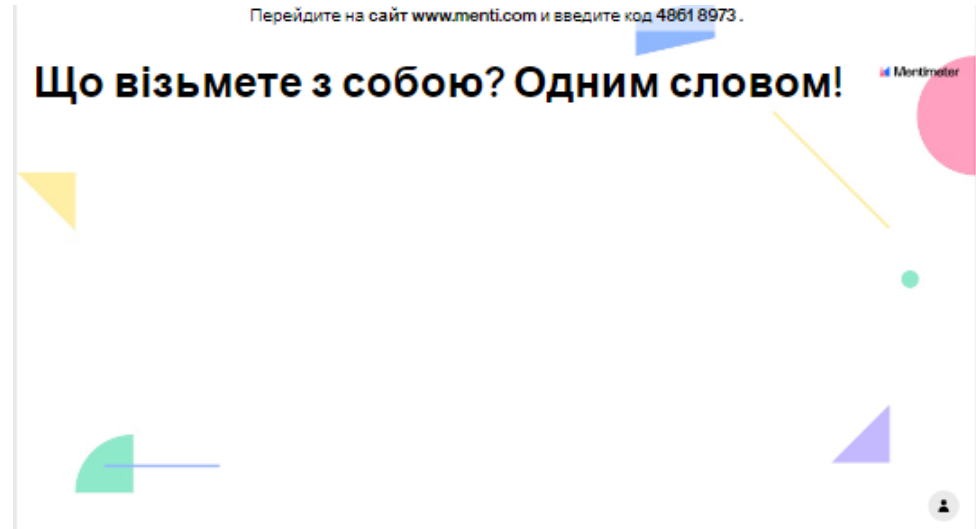
Що було цінним?



- Техніка 5 пальців
- Все в твоїх руках тощо

[PADLET](https://padlet.com/ninafilatova15/t75nummf18jcw35t)

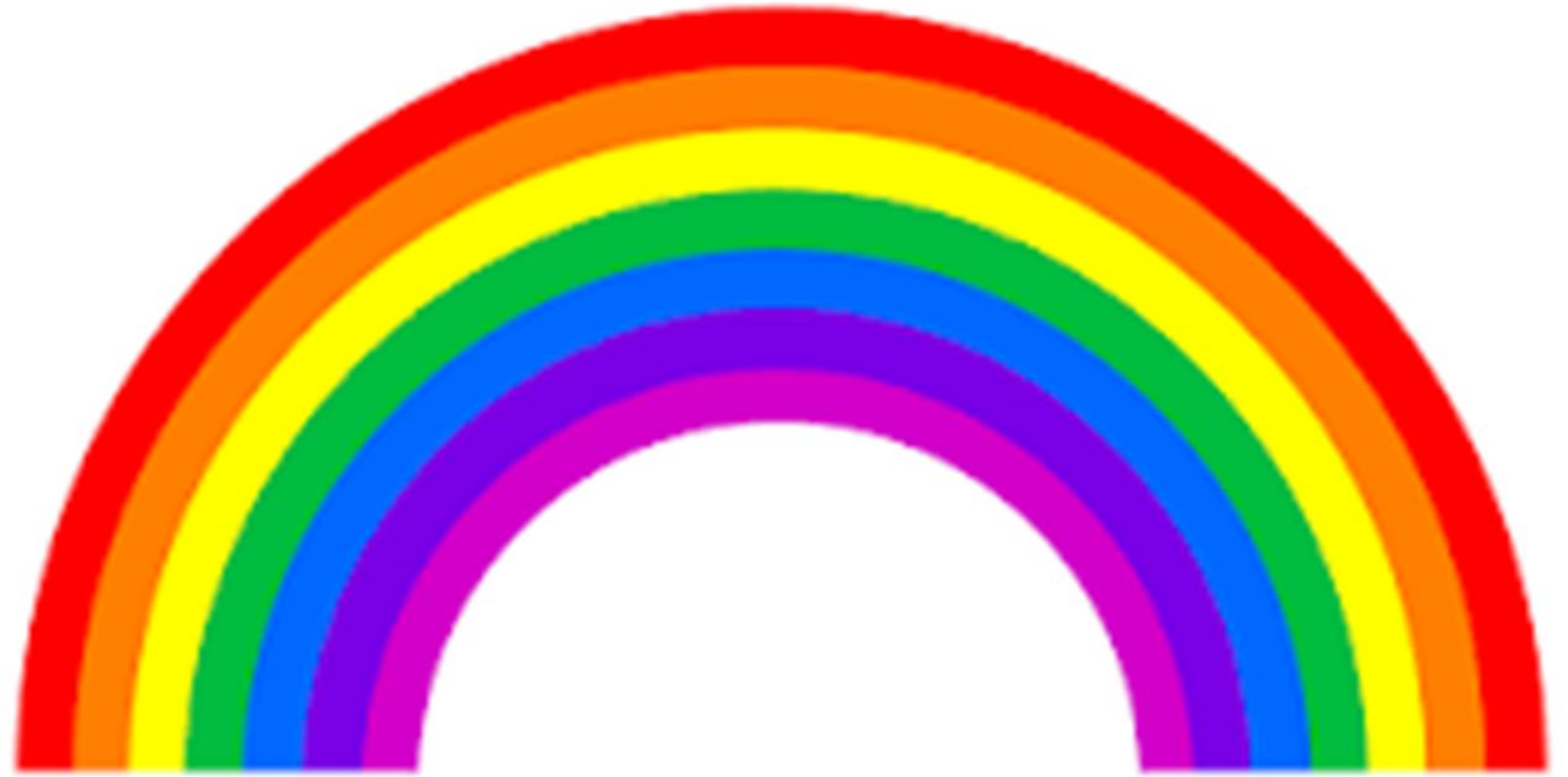
<https://padlet.com/ninafilatova15/t75nummf18jcw35t>



<https://www.menti.com/al7zf4adewme>

Код 4861 8973

Mentimeter



**Щиро дякуємо за
увагу!**

<https://naurok.com.ua/prezentaciya-mo-resursi-vidnovlennya-moya-resursna-kvitka-314301.html>