

## РЕКОМЕНДАЦІЇ

### *з психолого-педагогічної підтримки учнів під час дистанційного навчання.*

Ці рекомендації розроблені на основі рекомендацій МОН України та психологічних порад щодо підтримки учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану та цифрового навчання. Розглянуто на засіданні педагогічної ради ліцею 25.12.2023 р. (протокол № 3)

**Мета:** Збереження ментального здоров'я, емоційна стабілізація, підвищення мотивації та забезпечення безпечного освітнього простору.

### **1. Організаційні засади (Педагогічна підтримка)**

**Гнучкість розкладу:** Оптимальне співвідношення синхронних уроків (онлайн-зустрічей), й асинхронного навчання (самостійна робота), щоб уникнути перевантаження. Урахування в роботі вимог МОЗ України.

**Адаптація завдань:** Зменшення обсягу домашніх завдань. Завдання мають бути чіткими, зрозумілими та без стресового оцінювання в адаптаційний період.

**«Перегорнутий клас»:** Надання матеріалів для самостійного ознайомлення перед уроком, щоб час зустрічі використати для обговорення.

### **2. Психологічна підтримка та безпека**

**Правило «Безпека понад усе»:** Починати урок із запитання про самопочуття та безпекову ситуацію. Якщо дитина в небезпеці, навчання – не пріоритет.

**Емоційна стабілізація:** Використання швидких психологічних практик (дихальні вправи, «заземлення») на початку уроку.

**Створення «зони безпеки»:** Учитель має демонструвати спокій, впевненість та доброзичливість. Уникати обговорення негативних новин на уроках.

**Зворотний зв'язок:** Регулярне індивідуальне спілкування з учнями (чат, приватна розмова) для підтримки, а не лише для контролю.

### **3. Алгоритм дій при виявленні стресу/травми**

**Спостереження:** Звертати увагу на зміну поведінки (агресія, замкнутість, часта відсутність, нетипова розсіяність).

**Залучення фахівців:** Якщо вчитель помічає ознаки психологічної травми (страх, безсоння, тривожність), одразу передати інформацію шкільному психологу.

**Просвітницько-профілактична робота, психологічна просвіта:** психологічна сторінка на сайті ліцею:

<https://slavpedlicey.com.ua/archives/category/%d1%83%d1%87%d0%bd%d1%8f%d0%bc/pp>,

сайт психолога ліцею:  
<https://sites.google.com/slavpedlicey.com.ua/psyslovpedlic?usp=sharing>

**Підтримка батьків:** проведення онлайн-консультацій для батьків щодо підтримки дітей вдома.

#### **4. Запобігання емоційному вигоранню педагогів.**

**Ресурсний стан:** Вчитель, що перебуває у стресі, не може підтримати учнів. Турбота про себе – це професійний обов'язок.

**Встановлення кордонів:** Чітко визначити робочий час та час, коли вчитель не відповідає на повідомлення.

#### **5. Корисні ресурси**

Діти та війна: Як допомогти дитині (матеріали ІМЗО)  
([https://www.google.com/url?sa=i&source=web&rct=j&url=https://imzo.gov.ua/psyholohichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voienykh-diy/&ved=2ahUKEwj\\_n9Tp7KSUAxWuw7sIHcjBMiQy\\_kOegQIDhAC&opi=89978449&cd&psig=AOvVaw39vUOdVh8BU2wl8OEMzwB6&ust=1778163353678000](https://www.google.com/url?sa=i&source=web&rct=j&url=https://imzo.gov.ua/psyholohichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voienykh-diy/&ved=2ahUKEwj_n9Tp7KSUAxWuw7sIHcjBMiQy_kOegQIDhAC&opi=89978449&cd&psig=AOvVaw39vUOdVh8BU2wl8OEMzwB6&ust=1778163353678000))

Перша психологічна допомога (онлайн-курс)

([https://www.google.com/url?sa=i&source=web&rct=j&url=https://childhub.org/uk/child-protection-webinars/vebinar-persha-psykholohichna-dopomoha-dityam-pidtrymka-naybilsh-vrazlyvykh&ved=2ahUKEwj\\_n9Tp7KSUAxWuw7sIHcjBMiQy\\_kOegQIDhAE&opi=89978449&cd&psig=AOvVaw39vUOdVh8BU2wl8OEMzwB6&ust=1778163353678000](https://www.google.com/url?sa=i&source=web&rct=j&url=https://childhub.org/uk/child-protection-webinars/vebinar-persha-psykholohichna-dopomoha-dityam-pidtrymka-naybilsh-vrazlyvykh&ved=2ahUKEwj_n9Tp7KSUAxWuw7sIHcjBMiQy_kOegQIDhAE&opi=89978449&cd&psig=AOvVaw39vUOdVh8BU2wl8OEMzwB6&ust=1778163353678000))

Гарячі лінії психологічної допомоги: 0 800 210 160 (24/7).