

Розширений алгоритм дій у роботі з учнями та заходи запобігання вигоранню під час дистанційного навчання

Розглянуто на засіданні педагогічної ради ліцею 27.10.2025 р. (протокол № 2)

Протокол дій для педагогів: чіткі кроки та практичні інструменти.

Алгоритм дій при виявленні стресу або травми в учнів

Цей алгоритм є покроковою інструкцією для вчителя, яка допомагає вчасно помітити проблему та правильно зреагувати, не нашкодивши дитині.

□ □ **Крок 1.** Маркери спостереження (На що звертати увагу)

Оскільки під час дистанційного або змішаного навчання контакт обмежений, фіксуйте такі зміни в поведінці учня:

Цифрова поведінка: Дитина раптово перестала вмикати камеру, не відповідає на прямі запитання, ігнорує повідомлення в чаті, хоча перебуває в мережі.

Академічний спад: Різке зниження успішності, відсутність робіт без об'єктивних причин у раніше старанного учня.

Емоційні прояви: Нетипова агресія, дратівливість, плаксивість, або навпаки – повна апатія, млявість, відстороненість від класу.

Зовнішні ознаки (через камеру): Ознаки хронічної втоми, неохайність, різка зміна ваги, тремтіння рук, хаотичні рухи.

□ **Крок 2.** Первинна психологічна підтримка (Що робити вчителю)

Вчитель не є психотерапевтом, але має надати «першу допомогу»:

Принцип «Не нашкодь»: Не влаштовуйте публічних допитів під час онлайн-уроку («Чому ти такий сумний?», «Що сталося?»).

Приватний контакт: **Напишіть дитині в особисті повідомлення або зателефонуйте після уроку.** Використовуйте формулу: «Я помітив/помітила, що ти сьогодні менш активний, ніж зазвичай. Як ти почуваєшся? Я можу чимось допомогти?»

Техніка емпатичного слухання: Якщо дитина починає ділитися болем, не перебивайте, не знецінюйте («Та це дурниці, все мине») та не давайте порад, про які вас не просять. Просто вислухайте та підтримайте: «Я бачу, як тобі важко. Дякую, що поділився».

Крок 4. Співпраця з батьками

Конфіденційність: Розмова з батьками має відбуватися тет-а-тет.

Конструктивний підхід: Почніть розмову з позитивних моментів або турботи, а не зі скарг. Замість «Ваш син нічого не робить» скажіть: «Я дуже хвилююся за Максима, він став дуже замкнутим останнім часом. Чи помічали ви зміни вдома?»

Пропозиція допомоги: Рекомендуйте звернутися до шкільного психолога або надайте контакти перевірених безкоштовних служб підтримки.

Запобігання емоційному вигоранню педагогів

Робота в умовах дистанційного та змішаного навчання вимагає подвійного ресурсу. Профілактика вигорання — це захист вашого професійного та особистого життя.

□ Інформаційна та часова гігієна

Регламент комунікації: Чітко пропишіть у правилах класу (для учнів та батьків) години, коли ви доступні для зв'язку (наприклад, з 8:30 до 17:00). Вимкніть сповіщення робочих чатів у вечірній час та у вихідні.

Дозований контент: Створіть окремі папки або канали для робочих матеріалів, щоб вони не змішувалися з особистими повідомленнями у месенджерах.

□♂ Техніки саморегуляції в процесі роботи

Правило 45/15: Кожні 45 хвилин роботи за комп'ютером робіть 15-хвилинну перерву. Відійдіть від екрана, зробіть легку розминку для очей та тіла, випийте води.

«Емоційний душ»: Після важкого уроку або складної розмови з батьками зробіть мікро-паузу. Використовуйте дихальну техніку «квадрат» (вдих на 4 рахунки – затримка на 4 – видих на 4 – затримка на 4) або вмийте обличчя холодною.

□ Організаційне розвантаження

Автоматизація рутини: Використовуйте тести з автоперевіркою (Google Форми, На Урок, Всеосвіта тощо) для проміжного контролю, щоб зменшити час на перевірку зошитів уночі.

Банк готових рішень: Створюйте або позичайте готові шаблони презентацій та конспектів. Не намагайтеся зробити кожен онлайн-

урок шедевром анімації – дітям важливіший ваш спокійний голос, аніж яскраві слайди.

Професійна підтримка та супервізія

Групи взаємопідтримки: Ініціюйте в школі короткі «кава-брейки» з колегами (можна онлайн), де можна екологічно виговоритися, поділитися труднощами та обмінятися досвідом.

Розділення відповідальності: Нагадуйте собі: «Я відповідальний за якість викладання матеріалу та створення безпечної атмосфери на уроці, але я не можу контролювати все життя учня та виправляти помилки його батьків».