

Навчання після карантину...

У зв'язку із тритижневим карантинном, чи так званими канікулами, для учнів виникають певні труднощі, що пов'язанні з психологічною готовністю до навчання. (Але подібне спостерігаються й після звичайних канікул, коли діти тривалий час не приділяють належної уваги навчальній діяльності.) Оскільки, що після такого вимушеного відпочинку учням доведеться докласти багато зусиль, аби надолужити той навчальний матеріал, що через епідемію залишився неопрацьованим. І цей шкільний момент може виявитися досить стресовим для дітей. Труднощі повернення до навчання після тривалої перерви – явище знайоме.

Допомогти школярам поступово повернутися до навчання мають, напевне, батьки і вчителі. Яким чином можна зробити цей процес менш травматичним. Так, наприклад, на перші після канікул уроки завжди планують повторення, не навантажують учнів новим матеріалом, дають їм можливість адаптуватись заново до навчальних умов, звикнути до нового розпорядку дня, навантаження. Після перерви у навчанні учні відчують труднощі в зосередженні, концентрації уваги, вони бувають збудженими або навпаки млявими, спостерігається низька мотивація навчання, в них збивається так званий «робочий ритм» і їм потрібен деякий час, щоби знову повернутись до навчальної діяльності. Дбайливі вчителі і люблячі батьки, враховуючи труднощі з якими стикнулася їхня дитина, здатні допомогти дитині поступово повернутись до навчання.

Для того щоби школярі швидко та без емоційних проблем увійшли в робочий лад, можна порадити :

- Не дорікати учням за згаяний час, бо це відбулося не з їхньої вини і не за їхнім бажанням;
- Говорити про необхідність скорочення канікул та ущільнення графіка навчання не як про покарання, а як про можливість нормально засвоїти програму і отримати необхідні знання;
- Не лякати їх надзвичайним навантаженням, яке чекає на них у зв'язку із необхідністю надолужити матеріал;
- Якщо на час карантину учні отримували певні завдання, перевіряти їх диференційовано, оскільки дехто хворів і не мав можливості виконати їх;
- Збільшувати навантаження поступово, не «тиснути» на учнів дисциплінарно в перші дні, навіть якщо дисципліна не ідеальна (по-перше, вони скучили один за одним і їхня потреба у спілкуванні підвищена після вимушеної ізоляції, а, по-друге, за час карантину вони дещо відвикли від шкільної дисципліни);
- Не розглядати в перші 2-3 дні навчання складних тем;
- Батькам: допомогти дитині повернутися до нормального режиму дня (Адже

багато залежатиме від того ритму, який батьки встановлять вдома. Головне не поспішайте і чітко розпишіть графік дитини до найменших дрібниць. Тоді їй буде легше увійти в звичний ритм.), слідувати за раціональністю харчування, не змушувати працювати через силу, особливо в перші дні – працездатність, увага та організованість швидко повернуться. І не забувати про засоби профілактики грипу та ГРВІ – сезон захворюваності, на жаль, не закінчується разом з карантином.

Після довгого відпочинку, може погіршитись психологічний клімат в колективі. Характеристики сприятливого психологічного клімату, як багато труднощів перед нами, і шляхи їхнього подолання не легкі. Навіть найменший успіх дає сили для роботи, підтримує тонус, стимулює мотивацію. Психологічний клімат колективу створюється і виявляється в процесі спілкування.

Класному керівнику в перші дні після, так званих канікул, бажано провести бесіди, вправи, тренінги з метою згуртування колективу, активізувати увагу, підвищення рівня мотивації до навчання. Ось кілька вправ для покращення:

Вправа «Де правда»

Хід вправи:

Учасники розташовуються на стільцях за колом, по черзі повідомляють про себе чотири твердження. Три з них – справжні, одне – неправдиве. Інші учасники, які слухають повідомлення, занотовують те, що вони в вважають неправильним. Після того, як усі повідомлення зроблені, учасники порівнюють свої здогадки.

Вправа «Фантазія»

Хід вправи:

Тренер пропонує учасникам завершити кілька речень, наприклад: «Якби я був книгою, то був би...». Усі відповідають по черзі. Так само ведучий (тренер) пропонує ще кілька речень, замінюючи ключове слово, яким є узагальнююча категорія (книга, їжа, пісня, музика, природне явище, вид транспорту, тварина тощо).

Вправа «Амеба»

Хід вправи: Тренер (ведучий) пропонує учасникам зібратися разом в одному з кутів кімнати та покласти одну руку на плече іншого члена групи, пояснює, що в такий спосіб утворена «амеба», яка може рухатися всіма своїми частинами разом. Якщо учасник у русі відпускає плече сусіда, він має негайно перехопити за плече іншої людини. Тобто рухатися «амеба» може лише всіма частинами одночасно, у неї немає голови і хвоста, у будь-який момент будь-хто може стати «Ведучою частиною амеби», перекинувши руку на плече іншого члена групи. Якщо та к зручніше долати перешкоди руху. Далі тренер споруджує вузький прохід(наприклад, із зіставлених поряд стільців) до іншої частини кімнати, іншої частини кімнати, і пропонує «амебі» потрапити через цей до іншого кутка кімнати, не «загинувши», тобто не розриваючи цілісність частин. Коли група перебралася через прохід, тренер ініціює обговорення проблеми та скоординованої командної роботи, фокусуючи увагу на тому, що в

залежності від ситуації, будь-який член групи може в будь-який момент узяти на себе ініціативу.

Головне не забувати, що добра посмішка, привітність, вміння вислухати дитину (особливо в хвилини напруженого нервового стану), шанобливе ставлення до дитячої думки, довірлива бесіда, обережність та делікатність у спілкуванні з учнями – допомагає створювати позитивний психологічний клімат.