

## ПРОТОКОЛ №5

засідання методичного об'єднання кураторів  
навчальних груп Прилуцького технічного фахового коледжу

від 20 грудня 2022 року

**Присутні:** куратори навчальних груп (30 осіб), завідувачі відділеннями, заступник директора з виховної роботи Жукова С.Г.

**Порядок денний:**

1. Доповідь: «Організація виховної роботи в коледжі в умовах дистанційного навчання» (Жукова С. Г.).
2. Доповідь: «Психологічні розлади. Що це? І які симптоми?» (Луковина Н.О.).
3. Про проведення інструктажу, щодо правил поведінки в зимовий канікулярний період (Остапець Н.В., інженер з охорони праці).

**I. Слухали:**

*Жукову С.Г.* заступника директора з виховної роботи з доповіддю «Організація виховної роботи в коледжі в умовах дистанційного навчання», яка зупинилась на тому, що виховна робота – це той аспект формування особистості, який просто не можна відкласти на потім. Навіть карантин чи війна не можуть стати перешкодою для проведення заходів, які допоможуть здобувачам освіти сформувати правильні цінності та всебічно розвиватися.

Ми вимушені навчатись дистанційно. Але наш народ не здолати. Викладачі, здобувачі освіти активно опановують програми дистанційного навчання. І якщо для навчання здобувачів освіти існували методичні розробки, то ведення виховної роботи залишилось за бортом дистанційного навчання. Дистанційне виховання, як і навчання, вимагає від викладача, куратора опанувати нові платформи для підтримки зв'язку зі студентами та донесення інформації на відстані.

Сучасні технології дозволяють здійснювати спілкування з людиною де б вона не знаходилась. А сучасні молоді люди достатньо знаються на інформаційних технологіях і володіють навичками роботи з комп'ютером. Тому викладач має можливість вести не тільки роботу по навчанню, а й вихованню. Це дуже важливо для тих педагогів, які зацікавлені у проведенні цікавих виховних годин, у роботі по формуванню колективу, у розвитку творчих здібностей та ін. Ми виховуємо молодь 21 століття, тому ми повинні розуміти, що вона представляє цифрову епоху. Кожне покоління спілкується своєю мовою — і кожне старше покоління завжди їй дивується. Діти біжать за трендами і приносять щось нове у світбачення своєї родини. Ці діти ростуть під наглядом сенсорних екранів і не тек болісно приймають виклик онлан-освіти, як їхні наставники.

Для наших вихованців досить близькі терміни: марафон, челендж, флешмоб, пряма-трансляція, інстаграм, тік-ток, блог і т.д. І для ефективного проведення виховної роботи я раджу педагогам додати ці терміни до своєї “скрабнички”. Саме вони стануть ключиком до ефективної організації виховної роботи.

Щоб урізноманітнити дозвілля здобувачів освіти у період дистанційного навчання, можна запустити в мережі **марафон**. Суть марафону полягає в тому, щоб виховні заходи, заплановані в річному плані, по можливості інтерпретувати для виконання в соціальній мережі, залучивши здобувачів освіти до виховного процесу дистанційно.

Для проведення такої роботи ми використовуємо соціальні мережі, сервіси Google Classroom, meet, youtube, онлайн-дошки. Використовуючи соціальні мережі, ми маємо можливість проявити свою фантазію та проводити різноманітні челленджі та флешмоби.

З метою покращення емоційного стану та популяризації здорового способу життя, особливо в умовах поширення COVID-19 можна провести **онлайн-марафон «Будьмо здорові!»**. Щодня учасникам можна надавати індивідуальні челенджі (виклики), на тему здорового способу життя, які допоможуть «прокачати» здоров'я та провести вільний час із користю. Ми можемо підтасовувати необхідні нам теми.

Челлендж – це жанр інтернет-відеоролику, в якому блогер виконує завдання на відеокамеру і розміщає його в мережі, після цього пропонує повторити це завдання своєму знайомому, або необмеженому колу користувачів. Молодь чудово володіє соціальними мережами і проводять в них багато часу. Викладачу також потрібно долучатися, адже світ віртуального спілкування зближує і сприяє взаєморозумінню. Такі заходи, як челлендж, допомагають направити діяльність здобувачів

освіти у соціальних мережах в потрібне русло, зробити її більш змістовною та надає можливість використовувати Інтернет не тільки для розваг, а для реалізації виховних цілей.

Популярним видом діяльності серед є флешмоб. Флешмоб - це несподівана поява групи людей у заздалегідь запланованому місці, що супроводжується виконанням певних дій. Зазвичай флешмоби організовуються через всемережжя чи інші сучасні засоби комунікації, учасники раптово з'являються і зникають. Теми можуть бути різноманітні: поробки, спорт, таланти, домашні улюбленці та ін.

Широко використовується в методичних блогах та в сервісі Google Classroom такий вид діяльності, як квест.

За допомогою відеозв'язку сервісу meet можна проводити виховні години або зустрічі з цікавими людьми, навіть, якщо вони живуть в іншому місті (ми можемо запрошувати під'єднуватись відомих блогерів і т.д.).

Важливим для виховання та розширення кругозору є відвідування театрів, музеїв, цікавих місць. Але ж як це зробити умовах дистанційного навчання? Вихід є – он-лайн екскурсії. Проводити он-лайн екскурсії можна в соціальній мережі влаштувавши спільні перегляди записів театральних вистав, музейних експозицій. Спільні перегляди також можна проводити, наприклад, в сервісі Google Classroom. Для цього куратор заздалегідь оголошує час і тему, а потім може використовувати ресурси каналу Youtube або власні відеоматеріали для трансляції. Після перегляду доцільно провести рефлексію. Здобувачі освіти можуть обговорити побачене у чаті, записати свої емоції на відео, або у блозі, і поділитись ним, чи виконати творче завдання для закріплення.

Дистанційно можна організовувати різноманітні довготривалі проекти. Для їх виконання потрібно створити мультимедійні презентації, анімаційні фільми та відео ролики, намалювати комікс або зробити інсталяцію тощо. Всі доробки здобувачі освіти презентуються за допомогою публікацій на сайті коледжу або сторінці в соціальній мережі. Актуальними є он-лайн виставки та відео презентації. Наприклад: он-лайн виставка «Знай і люби свій край», «Писанковий рай»; відео презентації по підготовці до Всеукраїнського фестивалю Lego PlayFest «Успіх - не випадковість»; анімаційний ролик до Всесвітнього дня здоров'я; колаж «Програма «Антисум» та ін.

Отже, виховна робота під час дистанційного навчання потребує уваги і має багато відкритих питань. Але вже сьогодні можна, використовуючи сучасні он-лайн інструменти, сервіси та Інтернет ресурси, зробити дозвілля більш цікавим. Здобувачі освіти можуть відвідувати театри та музеї, приймати участь у виставках, створювати власні витвори мистецтва та арт-об'єкти, спілкуватись тощо. Можливості сучасних технологій безмежні і ще не досліджені.

#### **Виступили:**

*Бондаренко І.В.* куратор 1 курсу спеціальності 123 Комп'ютерна інженерія, додав, що зараз здобувачі освіти найбільше потребують підтримки та розуміння, академічні успіхи та оцінки відходять на другий план. Той факт, щомолодь, на жаль, поступово вимушено звикає до нових реалій, не означає, що вона можуть обійтись без підтримки дорослих. Вони як ніколи її потребують. Їм потрібна наша впевненість у тому, що все буде добре, наша стійкість та віра в перемогу навіть у важкі часи невизначеності.

*Татаренко І.В.* куратор 2 курсу спеціальності 192 Будівництво, та цивільна інженерія зазначив, що поряд з навчально-виховним процесом, виховання студентів відбувається і в позанавчальний час, через гуртки художньої самодіяльності, студентські клуби за інтересами, бібліотеку, органи студентського самоврядування. Особливістю цього напрямку виховної роботи є його планомірний і змістовний характер організації виховних заходів. Саме через них розвивається духовність, художньо-естетична культура, реалізуються творчі можливості здобувачів освіти.

#### **Ухвалили:**

1. Кураторам навчальних груп продовжувати оволодівати різноманітними цифровими технологіями з метою використання їх у виховній роботі.

#### **II. Слухали:**

*Луковину Н.О.* куратора ІІІ курсу спеціальності 192 Будівництво, та цивільна інженерія з доповіддю «Психологічні розлади. Що це? І які симптоми?».

*Будь-яка травма впливає на життя і здоров'я людини та має свої наслідки. Однак війна – один із найпотужніших впливів на психіку людини.*

*Після травматичних подій є гостра стресова реакція. Її ми відчували з перших днів війни. Ми можемо плакати, тремтіти, не спати, не їсти чи їсти забагато, може щось боліти тощо. Втім,*

*будь-що, що відбувається після травмування, – це нормальна реакція на ненормальні події та обставини.*

*У нормі така гостра реакція триває кілька днів після події – це відбувається в 90% тих, хто залучений до події. Упродовж місяця тривожні симптоми можуть залишатися в орієнтовно 60% людей. А за місяць – у 20–30%. Це – люди, у яких розвивається посттравматичний стресовий розлад. Ідеться саме про війну, у мирний час ці цифри значно менші.*

*Кейс України унікальний: у світовій практиці ще не було такого швидкого реагування на запобігання розвитку ПТСР. Нині психологи та психотерапевти роблять усе можливе, щоби зменшити симптоми та надати інформацію із самопомоги тим, хто постраждав.*

*Саме тому ГО “Смарт освіта” та Фонд ООН у галузі народонаселення в Україні, UNFPA запустили навчальну програму з психологічної самопомоги. Адже всі учасники освітнього процесу зазнали психологічних травм і перебувають у стресовому стані різної важкості.*

*Так, психологічні проблеми заважають повернутися до нормального навчального процесу. Водночас у більшості викладачів в Україні немає навичок психологічної самопомоги та не знають, як допомогти впоратися з викликами війни.*

### **Що таке ПТСР і які симптоми**

ПТСР (посттравматичний стресовий розлад) – це порушення психічного стану, що може розвинути після травматичної події, свідком або учасником якої ви були, або в разі, якщо ви дізналися про близьких, які пережили травматичні події (смерть, загроза смерті, серйозні ушкодження, сексуальне насильство). Розлад має дві класифікації: гострий (від місяця до трьох) та, якщо за цей час нічого не минає, – хронічний.

Психологи говорять, що якщо за місяць після травматичної події лишаються будь-які прояви – це сигнал, що треба звернутися по допомогу до фахівця.

Є перелік так званих обов’язкових симптомів, які свідчать про те, що у вас може бути ПТСР:

людина постійно повторно переживає події, свідком яких була чи про які чула;

намагається уникати спогадів і переживань. Не спілкується про стресову подію, не згадує цю тему, не ходить повз те місце, де це відбулося;

є негативні думки та емоційні порушення;

підвищена тривожність, реактивність, порушуються нормальні реакції; (настороженість, роздратованість, агресивність, ризикована поведінка).

На запитання, що робити, якщо ви помічаєте ці симптоми в себе, відповідь коротка: звернутися до фахівця.

*Не варто самому ставити собі діагноз, адже симптоми, які ви помітили, не означають, що це стовідсотково ПТСР. У будь-якому разі це – тривожний дзвіночок-привід звернутися по допомогу.*

*Якщо ми зламали руку, то звертаємося до лікаря, правда? Бо про фізичне здоров’я звикли турбуватися. А якщо “болить щось усередині, у душі”, наприклад, є апатія, люди кажуть: “Ну, що ти сумуєш? Не переймайся, візьми себе в руки”. Отже, проблеми психічного здоров’я – такі самі хвороби, як і фізичні, та потребують допомоги фахівця.*

А ще ігнорувати симптоми небезпечно, адже разом із ПТСР можуть виникати інші порушення: депресія, тривожні розлади, залежності. Наприклад, люди думають, що кошмари не снитимуться, а страшні думки та спогади не турбуватимуть, якщо випити алкогольний напій.

*Прояви та ризики виникнення ПТСР – однакові у всіх людей. Але вплив на наслідки ПТСР саме у викладачів – дуже важливі для всього українського суспільства. Вони працюють із майбутнім країни. І вони є ресурсом та підтримкою життєстійкості здобувачів, а отже, майбутнього країни. Наслідки ПТСР саме в освітян можуть мати дуже негативний вплив на майбутнє всього українського суспільства.*

### **Чому в деяких людей виникає птср, а в інших – ні**

Люди, зокрема, освітяни, які пережили одну й ту саме подію, можуть по-різному реагувати на них через різні причини, серед яких:

у кожного свій тип нервової системи, усі ми – різні;

в одних є люди поруч, які можуть допомогти, а в інших – ні;

у людей різний досвід за плечима. Значення мають також події в дитинстві й чи опрацювали попередні травматичні події;

люди звикли по-різному справлятися з проблемами в житті.

*Загалом ідеться про резильєнтність чи стресостійкість: наскільки людина може протистояти травмувальним подіям і наскільки її психіка пружна. Наприклад, гумовий м'ячик відскакує від підлоги чи стіни й водночас не втрачає форму. Він може гнутися та відновлюватися. Так само з психікою: одні люди можуть самостійно відновитися, а в інших такої здатності наразі немає. Але над цим можна працювати й розвивати резильєнтність.*

Якими є особиста стійкість людини та здатність справлятися з життєвими випробуванням? Зараз є багато психологічних програм, які допомагають впоратися з викликами війни. Добре, коли людина знає техніки, що допоможуть їй впоратися зі стресом.

Які в неї ресурси підтримки? Це родина, спільнота, у дітей одним із вирішальних чинників є емоційний стан батьків та дорослих, які є поряд.

Чи є в людини ресурси підтримки? Це про те, хто з вами поруч. Якщо ви весь час у центрі подій, у місцях бойових дій, але маєте підтримку, насагу, розуміння, план дій для кризових ситуацій, то це може врятувати від майбутніх симптомів ПТСР.

*Наприклад, подія може бути сильною, але короткотривалою. Може бути не такою сильною, але довготривалою. Люди, які перебувають під постійними бомбардуваннями чи постійно сидять в укритті, – це і про силу, і про тривалість.*

*Але якщо в людини випрацьована резильєнтність, є цінності, на які вона спирається, вона може надати цьому сенс, то це буде давати їй ресурс, аби не опинитися серед 20% людей із ПТСР. Ця людина точно пройде шлях від гострої реакції до заспокоєння, але, можливо, не буде симптомів. А можливо, навіть буде посттравматичне зростання.*

Посттравматичне зростання відбувається тоді, коли попри те, що відбулося, людина робить певні висновки, продовжує жити й навіть краще, ніж жила до того, стає сильнішою і впевненішою, може зробити те, на що не наважувалася раніше. Такі люди цінують життя, відкриті до нового, мають удачність, усвідомлюють сенс життя. Це про відчуття внутрішньої сили, глибину стосунків, духовність.

Психологи пояснюють, що резильєнтність (пружність) – це наче м'ячик для пінг-понгу та яйце. З вигляду вони однакові, але зрозуміти, що є що, можна тільки після падіння. Яйце розіб'ється, а м'ячик впаде, але збереже себе.

### **Що вже зараз можуть робити викладачі**

Відвідувати онлайн- і офлайн-заходи з психологами та психотерапевтами про кризову психологічну допомогу для набуття знань, практичних навичок, як бути зараз, як подолати наслідки війни, щоби зберегти здоров'я. Попереджений – отже, озброєний, упевнені психологині.

Розуміти, як підтримувати інших. Ідеться про копінгові поведінкові стратегії, які допомагають подолати стрес, пристосуватися. Наприклад, батькам і вчителям важливо знати, як реагувати на ті чи інші стресові симптоми, як побудувати рутинне життя дитини, чи треба її навантажувати в школі тощо.

*Батьки та викладачі – перші дорослі люди, які довго та часто перебувають разом із дитиною. Вони мають уміти правильно реагувати на нетипові ситуації. Коли трапляється травмувальна подія на рівні країни, як-от війна, перша категорія, якій треба надати допомогу, – це діти. Дорослі можуть витренувати навички резильєнтності та посттравматичного зростання в дітей, аби їм було легше.*

Аби допомогти собі, людина мусить мати навички саморегуляції.

Аби розвинути резильєнтність, людина має пам'ятати про цінності: духовність, сенс життя, те, яким / якою я хочу бути, у якій країні хочу жити тощо.

Вміти знаходити ресурси, бачити красу навколо, цінувати те, що маєте.

Розуміти, що думками, можна керувати, не уникати важких тем, а говорити та діяти

*Зріла особистість із випрацьованою резильєнтністю знає, що завжди має вибір, може обирати – бути жертвою чи активним творцем своєї книги життя, не знаючи, що буде далі.*

### **Чого не можна робити, якщо в людини симптоми птср**

Перша допомога, коли ви помічаєте в когось симптоми стресового розладу, – це підтримка, розуміння та уважність. Це може стати ресурсом людини. Варто також порадити звернутися до фахівця.

Натомість не можна:

наполягати звернутися до психолога чи записувати людину із симптомами до фахівця без її відома;

казати щось на кшталт “ти хворий”, “іди до лікаря”, “візьми себе в руки”, “досить плакати”;  
давати оцінку: “Дивись, в інших така сама ситуація, а їм нормально”;

дітей не можна сварити, кричати, бити. Це ненормально в будь-який час, але зараз украй важливо.

*Під час травматизації в людей порушуються когнітивні функції, може відбуватися регрес. У дітей це найкраще видно. Наприклад, маленька дитина вміла ходити на горицки, а після травматизації перестала контролювати цей процес. Або в 7 років може проситися спати з мамою, смоктати палець тощо. Батьки чи вчителі можуть не знати, як реагувати, дратуватися й казати, наприклад: “Що ти, наче маленький, скільки можна ходити хвостиком за мною?” або “Скільки можна повторювати? Як це можна не розуміти? Це елементарні речі!”. Такі слова та дії дорослих тільки погіршують ситуацію.*

Образливі необережні слова, які повторюють викладачі чи батьки, можуть погіршити ситуацію студента зі симптомами ПТСР. Проте з дорослим це працює так само.

Викладачам треба пам'ятати, що їхні слова доброти, підтримки дуже важливі для здобувачів освіти. Це сприяє резильєнтності, забезпечує студента від того, що він не буде поміж тих 20 % людей із ПТСР. Адже підтримка й ресурсність запускають природні процеси, які має психіка людини, і дають змогу вийти зі стресового стану, оговдатися й відновитися.

*Викладачів не випадково називають “освітняни”: вони ніби освітлюють (як зірка в темряві) першими шлях для інших. Вони мають турбуватися про себе й показувати це на своєму прикладі. А якщо будуть відпрацьовувати на собі ті ж таки навички психологічної допомоги, перш ніж навчати цього інших, здобувачі освіти на їхньому прикладі розумітимуть, що це ефективно.*

### **Що буде, якщо нічого не робити зі симптомами птср**

Травма впливає на всі сфери життя. У більшості випадків наслідками травми можуть бути (список не виключний):

погіршення фізичного і психічного здоров'я, інвалідизація;

вплив на соціальне життя та на взаємодію з іншими;

вплив на сімейне життя: чи зможе людина створити сім'ю, як буде комунікувати, взаємодіяти в сім'ї; зміна світогляду: від “світ загалом безпечний і можна повноцінно жити” до “світ небезпечний і краще не проявляти активності”; вплив на вибір професії та професійний розвиток. Чи зможе людина розвиватися й будувати кар'єру тощо та / або вплив на інші сфери життя; емоційне виснаження та професійне вигорання.

### **Виступили:**

*Маркович М.М.* куратор 2 курсу спеціальності 192 Будівництво, та цивільна інженерія додала, що психіка людини міцна й потужна, і, можливо, людина зможе подолати це самостійно, особливо якщо поруч є чуйні люди, які роблять те, що допомагає, навіть не знаючи про спеціальні техніки. Найважливіше це підтримка, розуміння та уважність. Це може стати ресурсом людини.

*Корнева В.Р.* куратор 2А курсу спеціальності 141 Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка, зазначила, що кожен куратор повинен бути психологом, особливо в період війни, коли здобувачі освіти можуть перебувати в різних життєвих ситуаціях і потребувати допомоги, в тому числі і психологічної.

### **Ухвалили:**

1. Кураторам навчальних груп використовувати в своїй діяльності, виховній роботі рекомендації, поради, які висвітлені в доповіді «Психологічні розлади. Що це? І які симптоми?»
2. Луковині Н.О. здати доповідь «Психологічні розлади. Що це? І які симптоми?» голові методичного об'єднання для подальшого використання кураторами.

### **III. Слухали:**

*Остапець Н.В.*, інженер з охорони праці про необхідність проведення інструктажу, щодо правил поведінки в зимовий канікулярний період, ознайомила з положеннями «Інструктажу з безпеки життєдіяльності здобувачів освіти Прилуцького технічного фахового коледжу під час зимових канікул 2022-2023 н.р.»

### **Ухвалили:**

Кураторам навчальних груп провести «Інструктажу з безпеки життєдіяльності здобувачів освіти Прилуцького технічного фахового коледжу під час зимових канікул 2022-2023 н.р.», відповідні матеріали виставити в Classroom для ознайомлення студентів, які навчаються дистанційно.

Голова методичного об'єднання  
кураторів навчальних груп

Ансеєва Л.В.