

ПРОТОКОЛ
засідання методичної ради

«11» листопада 2024 року

№3

Відокремлений структурний підрозділ
«Фаховий коледж ракетно-космічного машинобудування
Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара»

Присутні: Любохинець Валентина, Сітарчук Валерія, Соловйов Дмитро, Говор Юлія, Болваненко Людмила, Феоктістова Людмила, завідувачі відділень, голови ЦК, викладачі-методисти, викладачі

Відсутні: -

Запрошені: -

ПОРЯДОК ДЕННИЙ

1. Психологічний аспект в освітньому процесі взаємодії зі студентами, постраждалими від війни

1. СЛУХАЛИ по п.1:

Мінчук Ірину, практичного психолога коледжу:

Варто пам'ятати, що так чи інакше війна торкнулась кожного з нас. Ті, хто зазнав втрат і горя напяму; ті, хто став свідком жахливих подій війни - всі мають право переживати свою біль з тією силою, з якою того потребують.

Травми бувають первинні і вторинні.

Первина психологічна травма, яку людина отримує, коли сама пережила травматичну подію. Це може бути наслідком подій, які безпосередньо загрожували життю, здоров'ю чи безпеці людини.

Вторинна травма (травма свідка). Людина стала свідком травматичної події. У таких випадках людина не була безпосередньо жертвою, але отримала травматичний вплив, спостерігаючи за травмою інших.

Вікарна травма — коли людина зазнає психологічного впливу через повторне взаємодію з чужими травматичними переживаннями.

“Як будувати комунікацію зі студентами, яких торкнулась війна?”

Викладачам коледжу, які спілкуються зі студентами, що постраждали від війни, слід враховувати їх емоційний стан та індивідуальні переживання.

Так само необхідно враховувати і свій емоційний стан та наявність внутрішніх ресурсів.

ОСЬ КІЛЬКА РЕКОМЕНДАЦІЙ:

1. ЕМПАТІЯ ТА ЧУЙНІСТЬ.

Проявляйте розуміння до студентів. Уникайте грубих або недоречних коментарів, будьте готові вислухати, якщо студент захоче поділитися своїми почуттями.

2. БЕЗПЕКА ТА ПІДТРИМКА.

Створіть середовище, де студенти почуваються у безпеці. Підтримуйте їх емоційно, наголошуйте, що їх почуття нормальні у таких складних обставинах.

3. ГНУЧКІСТЬ.

Студенти можуть мати труднощі з навчанням через психологічні чи побутові проблеми. Можна проявляти гнучкість у термінах здачі робіт.

4. НЕ ВАРТО УНИКАТИ ТЕМИ ВІЙНИ, АЛЕ Й ГОВОРИТИ ПРО НЕЇ КРАЩЕ З ОБЕРЕЖНІСТЮ.

Якщо піднімається тема війни, намагайтесь вести розмову з повагою, даючи студентам можливість висловлювати свої думки, не нав'язуючи власних

5. КОНСУЛЬТАЦІЇ З ПСИХОЛОГАМИ.

Якщо помічаєте у студентів ознаки тривоги, депресії або посттравматичного стресу, варто спрямувати їх до психолога чи фахівців, які можуть надати допомогу.

ЗІ СТУДЕНТАМИ, ЩО ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ:

Порада: Під час занять або поза ними, періодично звертайтеся до студента з запитанням, як він/вона почувається. Це може бути індивідуальна розмова після пари або через повідомлення, щоб не привертати зайвої уваги в групі.

Приклад: “Як ти сьогодні? Якщо відчуваєш, що потрібно поспілкуватись — я тут для тебе”.

Порада: Студенти, які переживають стрес, можуть відчувати себе ізольованими. Створюйте групові завдання, які допоможуть їм відчувати підтримку та зв'язок із ровесниками

Приклад: “Ми працюватимемо в групах над цим проектом. Це допоможе вам підтримати одне одного і знайти спільні рішення”.

Порада: якщо ви бачите, що студент не справляється з завданням через травматичні переживання, будьте готові змінити дедлайн або запропонувати інший формат виконання завдання.

Приклад: “розумію, що тобі зараз важко. Якщо потрібен додатковий час на роботу, скажи мені і ми обговоримо варіанти дій”.

Порада: додайте до навчального процесу короткі вправи на розслаблення чи дихальні техніки. Вони допоможуть знизити рівень тривожності в групі (особливо після закінчення повітряної тривоги).

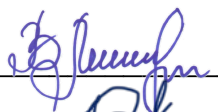
Приклад: “перед початком заняття, давайте зробимо кілька глибоких вдихів і видихів, щоб налаштуватись на роботу”.

ДБАЙТЕ ПРО СЕБЕ!

Бути чуйним до студентів викладач може лише тоді, коли сам має внутрішні ресурси і вміє відновлюватись після травматичних подій. Розвивайте резильєнтність, виконуйте дихальні вправи, робіть профілактику вигорання.

Закриття засідання.

Голова методичної ради




Валентина ЛЮБОХИНЕЦЬ

Секретар

Юлія ГОВОР