



Робота психолога з обдарованими дітьми під час дистанційного навчання

Практичний психолог Раєвська І.Ю.

Види обдарованості:

- Інтелектуальна

- Академічна

- Творча

- Лідерська або соціальна

- Художня

- Психомоторна діяльність

Структура психологічного супроводу обдарованої дитини:

- Психодіагностична робота;
- Консультаційна робота з батьками та педагогами;
- Психокорекційні заняття:
 - зниження стану психічної напруги
 - порушення у спілкуванні, відхилення у поведінці.
- Розвиток інтелектуальної та емоційної сфери:
 - індивідуальні та групові заняття;
 - уроки творчості.
- Формування поведінкової діяльності:
 - допомога у формування провідної діяльності і мотивації;
 - допомога в організації ситуації успіху.



Психорозвивальна робота з обдарованими дітьми може проводитися за такими напрямками:

- + • розвиток інтелектуальних здібностей; формування адекватного самоприйняття;
- + • допомога дітям адаптуватися до навколишнього світу; засвоєння конструктивних форм спілкування з однолітками й дорослими;
- + • допомога батькам, учителям і дітям в організації навчальної діяльності.

Робота психолога з батьками обдарованої дитини

Важливо, щоб розумові зусилля дитини, її пізнавальна енергія зустрічали доброзичливе ставлення, підтримку з боку старших не тільки в школі, але і вдома.

Сім'я обдарованої або здібної дитини у всіх випадках має безпосереднє відношення до розвитку її особистості і обдарованості.

Задачі психолога у роботі з родиною обдарованої дитини

- + • Розширення можливостей розуміння обдарованої дитини;
- + • Поліпшення рефлексії своїх взаємин з обдарованою дитиною;
- + • Вироблення нових навичок взаємодії з дитиною;
- + • Встановлення і розвиток відносин співробітництва і партнерства батьків з дитиною.

Обдаровані діти і стресові ситуації



- + Обдаровані діти з підвищеною чутливістю до оточуючого світу більше схильні піддаватись впливу стресових подій.
- + Обдаровані діти досить часто відчують труднощі з комунікацією, а в умовах дистанційного навчання ця ситуація може погіршитись.



- + Для дітей під час війни дуже важливим є так зване відчуття «захищеності». Його пов'язують із поняттями «безпека», «довіра», «упевненість», «психоемоційна стабільність», «задоволеність», «суб'єктивна комфортність», «суб'єктивне /психологічне благополуччя».
- + Це загострюється певною парадоксальністю ситуації – з одного боку схвильованістю батьків безпекою дитини, з іншого, фактична втрата уваги з боку батьків, у зв'язку з концентрацією їх на травмуючій ситуації, на забезпеченні виживання сім'ї.

- + Під час воєнних подій кожному з батьків важливо пам'ятати, що для дитини дуже важливо отримувати від батьків підтримку подібну до настання стресогенних чинників, бути впевненими в тому, що старші знають, що робити і можуть їх захистити.
- + У цей нелегкий період важливо показати дитині, що дорослі розуміють серйозність її переживань, здатні її підтримати і дати раду ситуації, що склалася.
- + Потрібно створювати атмосферу безпеки: частіше обіймати дитину, розмовляти з нею про її почуття та переживання на її мові (рівні). Важливо говорити про страх, гнів і ділитися з нею тим, що під час війни це нормальне почуття, яке присутнє в кожній людині.



Арт-техніки у роботі вчителя

Використання арт-технік у роботі вчителя з учнями допомагає:

- зняти емоційну напругу та вивільнити накопичені емоції;
- знизити рівень стресу та тривожності;
- активізувати уяву та здатність до творчості;
- спонукати до креативу.



Арт-техніки дозволяють стабілізувати емоційний стан дитини та активізувати праву півкулю мозку, яка відповідає за творчість та креатив. Це, в свою чергу, сприяє відновленню психіки дитини після стресу, полегшує засвоєння нової інформації, сприяє підвищенню концентрації уваги та дозволяє покращити успішність навчального процесу.

У своїй роботі вчителі можуть застосовувати: малюнкові техніки; колажування; казки; театральні перформанси; експресивні форми мистецтва (музика, танець, спів); ляльковий театр; тематичні кіноклуби із подальшим обговоренням; орігамі; створення масок; виготовлення творчих поробок із використанням глини, тіста, фольги, природніх матеріалів тощо.

Вправи для відновлення ресурсу

Вправи на відновлення ресурсу представляють собою інструменти, які дають змогу людині ефективно справлятися зі стресом, адаптуючись до ситуації, що склалася.

Психологи виокремлюють декілька каналів, з яких можна брати ресурси для відновлення.

- + **віра й переконання** (почуття патріотизму, розуміння своєї місії у світі, впевненості, що життя має сенс тощо);
- + **емоції** (відкритий прояв почуттів, сльози, сміх, обговорення пережитого досвіду з іншими, невербальне вираження емоцій через художню діяльність, читання або написання текстів);
- + **уява** (мрії та спогади про щасливі моменти й обставини з метою зменшення інтенсивності переживання страшних життєвих реалій);
- + **соціальність** (прагнення долучитися до якоїсь спільноти, відчувати себе частиною соціальної групи);
- + **когнітивні стратегії** (активний пошук інформації, вирішення практичних проблем, внутрішні діалоги, визначення пріоритетності справ тощо);
- + **фізична активність** (виконувати вправи на релаксацію, займатися спортом, здійснювати будь-яку іншу фізичну діяльність (вишивати, майструвати, працювати в саду) тощо).

Вправа «Безпечне місце»

Емоційній стабілізації сприяє візуалізація себе в безпечному місці – просторі спокою та сили. Це може бути реальна локація, де людині добре чи колись було добре (не варто обирати власну оселю!), або інший вимір чи далекий космос, куточок природи, місце на терасі або біля каміна, головне, щоб там було спокійно.

Виконуючи вправу, можна опиратися на наведені нижче інструкції:

Зробіть кілька глибоких вдихів. Заплющіть очі й дихайте як звичайно. Уявіть місце, де ви відчуваєте себе спокійно, безпечно і щасливо.

Під час занурення у світ свого безпечного місця намагайтеся запам'ятовувати усі деталі, звертайте увагу на кольори та відтінки, уявляйте, що торкаєтеся речей довкола вас. Досліджуйте своє безпечне місце — прогулюйтеся ним, уявляючи звуки, найдрібніші деталі всього, що вас оточує. Можливо, ви відчуєте запах моря чи квітів, подих вітру на шкірі чи сонячне проміння, почуєте пташиний спів.

У вашому безпечному місці можна знайти вірного помічника: знайому вам людину, казкову істоту, тварину, будь-кого. З таким другом вам спокійно та добре, тому вирушайте на прогулянку разом і пам'ятайте про те, що варто звертати увагу на кожну деталь.

Безпечне місце — це простір, що формується виключно вашими думками. Змінюйте його, робіть для себе якнайкращим, повертайтеся до нього у будь-який час, щоб перепочити та отримати ту підтримку, якої потребуєте. Це місце завжди поруч — достатньо просто заплющити очі і дати волю уяві.

Ресурси для відновлення емоційної стабільності у цій вправі — уява та фантазія. Щоб отримати максимальний ефект від візуалізації, необхідно виконувати вправу у безпечному середовищі. Важливо заплющити очі, відволіктися від усього навколо та максимально поринути у створені фантазією образи, пам'ятаючи, що поруч в такий момент мають бути лише люди, яким можна довіряти.

Вправа «Кола довіри»

В умовах стресових подій людині важливо розуміти, що вона не залишиться із проблемою сам на сам та зможе отримати підтримку від інших, задіявши свій соціальний ресурс. Сформувати та візуалізувати його допоможе



У її основі лежить ідея існування різних рівнів довіри — власне кіл, які визначають, залежно від ситуації, хто з оточення (рідні, друзі, знайомі, колеги, організації) може стати тим ресурсом, який дозволить адаптуватися до ситуації, отримати підтримку та сили, щоб пережити непрості часи.

Вправа «Шлях героя»

Ця вправа є арт-технікою, яка сприяє усвідомленню життєвого шляху, ролі та місця особистості у власному життєтворенні.

Виконуючи вправу, можна опиратися на наведені нижче інструкції:

- Накресліть на аркуші паперу табличку розміром 2х3 клітинки.
- У **першій** комірці намалюйте своїх героя чи героїню. Можна додати ім'я, описати його суперсилу.
- У **другій** — місію героя, чому він вирушає у подорож, що кличе його до пригод.
- У **третій** комірці зобразіть перешкоду, яку має подолати герой чи героїня, щоб досягти своєї мети.
- У **четвертій** — промалюйте внутрішніх помічників, які підтримують героя/героїню.
- У **п'ятій** — зовнішніх помічників, що приходять на допомогу.
- У **шостій** комірці зобразіть фінал історії, завершення пригод.

Після того, як історію буде намальовано, бажано поділитися нею з іншими. Необхідно обговорити зображене, аналізуючи, які почуття викликала вправа, що допомогла зрозуміти. Варто зосередитися на тому, що герой чи героїня є художнім відображенням самого автора/-ки, тому місія, перепони, помічники і, власне, фінал розповіді можуть багато розповісти про якість особистості, яка їх створила.

Вправа «Рецепт стресостійкості»

Ця вправа спрямована на консолідацію усіх ресурсів людини та їх візуалізацію. Результат її виконання — малюнок, постер, колаж, асамбляж, презентація, мудборд тощо — може бути використаний у подальшому для пошуку ефективного способу швидкого відновлення та заспокоєння. Завдання може виконуватися як індивідуально, так і в групі. Для створення креативного продукту слід виділити достатньо часу.

Виконуючи вправу, можна опиратися на наведені нижче інструкції:

- Поміркуйте над тим, що дає підтримку у скрутні часи, може потішити та розрадити. Це можуть бути конкретні речі, дії та вчинки (прогулянка, обійми, подарунок другу і т.ін.).
- Створіть рецепт стресостійкості у вигляді творчого продукту будь-якого формату.
- Обговоріть роботи і прокоментуйте, що саме і як допомагає, у яких ситуаціях найкраще спрацьовує.



І пам'ятаймо основне:
любов і прийняття є
домінуючими в структурі
потреб дитини!