**ЦИКЛ ВІДЕОРОЛИКІВ «ПОВЕРТАЄМОСЬ ДО НАВЧАННЯ» НА ДОПОМОГУ ПЕДАГОГАМ У ЧАС ВІЙНИ**

У зв’язку з відновленням навчання з 14 березня у окремих регіонах країни та за рекомендацією МОНУ фахівці психологічної служби Черкащини долучилися до процесу дистанційного супроводу учасників освітнього процесу у форматі коротких відео. Це так звані «психологічні хвилинки», які допомагають дітям та педагогам налаштуватися на навчальний процес. Відео містять практичні матеріали для зниження тривожності, емоційної напруги та тренування когнітивних функцій. Такі короткі записи можна використовувати щоденно перед початком навчання чи в кінці навчального дня – за вибором педагога. Спеціалістами Черкащини записано вже 10 роликів, всі вони завантажені на ютуб-канал навчально-методичного центру психологічної служби (URL: <https://www.youtube.com/channel/UCKKZ_DquLIpUQ5yZVttFSfQ>) та надані до МОНУ для включення до онлайн розкладу для учнів під час воєнного стану. Процес створення нового відеопродукту триває, попри об’єктивні складнощі, що зараз спіткали всю педагогічну спільноту і країну загалом. Також на згаданому ютуб-каналі педагоги зможуть знайти для себе й іншу корисну інформацію, а саме відео на теми педагогіки партнерства, ненасильницького спілкування, попередження конфліктів, особливостей роботи з дитиною в інклюзивному середовищі тощо.

**Перелік відеороликів з циклу «Повертаємось до навчання»:**

**«Повертаємось до навчання. Комплекс вправ для очей».** Комплекс вправ для тренування зорового аппарату дітей спрямована на кращу адаптацію до освітнього процесу, зорового сприймання та опрацювання матеріалу, переключення та концентрацію уваги. Вправи розробили та записали: вчитель ЛФК Ольга Михайлівна Недопас та практичний психолог Оксана Петрівна Туркот, комунальний заклад "Шполянська санаторна школа Черкаської обласної ради", 11 березня 2022 р. Відео тут: <https://youtu.be/QGYDudnmoqA>

**«Повертаємось до навчання. Лічилка-заклик «ДЖЕБЕРІШ».** Нескладна лічилкадасть змогу налаштувати дітей на групову роботу та мотивувати до навчання. Вправа також може слугувати інструментом для розвитку мовлення молодшого школяра. Розробила та записала: соціальний педагог Леся Миколаївна Константинова, Мошнівський заклад загальної середньої освіти І-ІІІ ступенів Мошнівської сільської ради Черкаського району Черкаської області, 13 березня 2022 р. Відео тут: <https://www.youtube.com/watch?v=PMnQHBsoxCM>

**«Повертаємось до навчання. «Заземлення: п’ять, чотири, три, два, один».** Вправа для саморегуляції емоційного стану та концентрації уваги для підлітків у період повернення до навчання та на кожен день. Розробила та записала: соціальний педагог Леся Миколаївна Константинова, Мошнівський заклад загальної середньої освіти І-ІІІ ступенів Мошнівської сільської ради Черкаського району Черкаської області, 14 березня 2022 р. Відео тут: <https://youtu.be/WAP8eTJ8eFU>

**«Повертаємось до навчання. Вправи на стимуляцію мозку та заземлення».** Вправи для стимуляції мозку, розвитку міжпівкульової гнучкості та заземлення – виконуємо разом з Артемчиком. Розробила та записала: практичний психолог і соціальний педагог Ольга Анатоліївна Дула, Чорнявський навчально-виховний комплекс "Заклад дошкільної освіти - заклад загальної середньої освіти І-ІІІ ступенів" Леськівської сільської ради Черкаського району Черкаської області, 16 березня 2022 р. Відео тут: <https://www.youtube.com/watch?v=qK9zTDOAJY0>

**«Повертаємось до навчання. Вправи для зняття напруження».** Вправи на релаксацію та візуалізацію, спрямовані на зняття напруження та звільнення від негативних спогадів. Розробила та записала: соціальний педагог Оксана Іванівна Толочна, Новоукраїнський навчально-виховний комплекс "Дошкільний навчальний заклад загальноосвітня школа І-ІІ ступенів", Чорнобаївський район Черкаської області, 18 березня 2022 р. Відео тут: <https://www.youtube.com/watch?v=XgyEyno6toA>

**«Повертаємось до навчання. Гра «Згадай п’ять назв». В 2-х частинах».** Гра призначена для активізації мисленнєвих процесів та психологічного розвантаження дітей. Відеогру можна використовувати вчителям та працівникам психологічної служби. Розрахована на учнів 5-7 класів. Розробила та записала: практичний психолог Оксана Олександрівна Урожай, Ярошівський ліцей Мокрокалигірської сільської ради Черкаської області, 19 березня 2022 р. **Частина 1**. Відео тут: <https://youtu.be/XOaN3ybDxdI>. **Частина 2.** Відео тут: <https://youtu.be/qafJxcwFRto>.

**«Повертаємось до навчання. Самопоміч в стресовій ситуації. В 3-х частинах».** Розробила та записала: соціальний педагог Тетяна Миколаївна Ковальська, комунальний опорний заклад "Бужанський навчально - виховний комплекс "Загальноосвітня школа І - ІІІ ступенів - дошкільний навчальний заклад" Бужанської сільської ради Лисянського району Черкаської області, 21 березня 2022 р. **Частина 1. Наші дії в небезпечній ситуації.** Автор через безпечну дохідливу метафору ілюструє, як ми реагуємо на складні подразливі та небезпечні ситуації у повсякденному житті. Відео тут: <https://youtu.be/61P3zRncyGE>. **Частина 2. Типи реакцій на стрес.** Автор розкриває три способи реагування на стрес та надає рекомендації для поліпшення адаптаційного ресурсу у травмівних ситуаціях. Відео тут: <https://youtu.be/a7HkrcSq518>. **Частина 3. Прийоми самодопомоги для подолання стресу.** Автор ділиться прийомами акумулювання резервного ресурсу для самопомічі. Відео тут: <https://youtu.be/2-m44m1joYk>

Підготувала методист Т.Артеменко