

**Чернівецька обласна державна адміністрація**

**ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ**

**ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ**

**ЧЕРНІВЕЦЬКОЇ ОБЛАСТІ**

*58000, м. Чернiвцi, вул. I. Франка, 20 ; тел./факс: (0372) 52-73-36, Е-mail:* [*cv\_ipo@ukr.net*](mailto:cv_ipo@ukr.net)

***11.09.2014 № 2/4-513***

**Завідуючим РМК/ММК відділів/управлінь освіти райдержадміністрацій, міських рад**

**Про організацію діяльності психологічної служби закладів освіти Чернівецької області в умовах ущільнення навчально-виховного процесу**

На виконання наказу Департаменту освіти і науки Чернівецької облдержадміністрації від 27.08.2014 № 31 «Про зміни в структурі 2014/2015 навчального року у навчальних закладах області» надсилаємо Вам методичні рекомендації щодо організації діяльності психологічної служби закладів освіти Чернівецької області в умовах ущільнення навчально-виховного процесу, розроблені центром практичної психології та соціальної роботи Інституту післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області, що додаються. Рекомендуємо розглянути та опрацювати запропоновані матеріали на методичних об’єднаннях працівників психологічної служби, врахувати при плануванні роботи.

За додатковою інформацією звертатись до НМЦ практичної психології і соціальної роботи ІППОЧО: 58000, м.Чернівці, вул. І. Франка, 20, к.1., (e-mail: [chernivtsi23@ukr.net](mailto:chernivtsi23@ukr.net)).

**Директор Г.І.Білянін**

*Романовська Д.Д.*

*527336*

Додаток

до листа Інституту післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області

від ***11.09.2014 № 2/4-514***

**Методичні рекомендації щодо організації діяльності психологічної служби закладів освіти Чернівецької області в умовах ущільнення навчально-виховного процесу**

На виконання наказу Департаменту освіти і науки Чернівецької облдержадміністрації від 27.08.2014 № 31 «Про зміни в структурі 2014/2015 навчального року у навчальних закладах області» НМЦ ППСР ІППО ЧО рекомендує практичним психологам та соціальним педагогам системи освіти Чернівецької області внести корективи до річних та місячних планів роботи шляхом збільшення кількості завдань на робочі місяці. У зв’язку з цим кількість щоденних педагогічних годин психологічної роботи з дітьми має бути збільшена з 4-х до 5-8 в окремі дні.

Зокрема, всі види діагностичної роботи заплановані на період з 24.12.2014 по 11.02.2015 рекомендується провести впродовж першого семестру 2014/21015 н.р. Корекційно-відновлювальний напрямок необхідно запланувати з урахуванням того, що робота за кожною програмою має вестись системно і регулярно. Тому, з метою забезпечення ефективності роботи з дітьми, доцільно запланувати проведення всього циклу занять за програмою в першому або другому семестрі.

У випадках, якщо в навчальному закладі впроваджується частковий перехід на шестиденний робочий тиждень, працівники психологічної служби закладу, відповідно вносять зміни в свої робочі плани і в суботу працюють повний робочий день: 4 педагогічних години (здійснюють діагностичну, корекційно-відновлювальну, консультаційну роботу з дітьми, педколективом); 4 години організаційно-методичної роботи – за погодженням з адміністрацією закладу можуть здійснювати за межами навчального закладу.

З метою забезпечення безперервного психологічного супроводу дітей, які потребують постійної уваги (схильні до девіантної поведінки, з сімей, які опинились в складних життєвих обставинах та ін.), в разі потреби або запиту адміністрації школи, батьків практичним психологам та соціальним педагогам рекомендується під час канікул відвідувати учнів вдома, підтримувати з ними телефонний зв’язок, щоб не втрачати налагоджений контакт.

Як наслідок інтенсифікації навчальних програм, ущільнення вивчення навчального матеріалу в школярів під час уроків може виникати втома, як об'єктивна реакція на тривалу, інтенсивнудіяльність.

Основні зовнішні ознаки втоми при розумовій діяльності:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ознаки** | **Втома незначна** | **Втома значна** | **Втома гостра** |
| Увага | Поодинокі відволікання | Увага нестійка, часті  відволікання | Увага ослаблена, реакції на нові подразники (нові словесні вказівки) відсутні |
| Поза | Поза непостійна, потягування ніг і випрямлення тулуба | Часта зміна пози, повороти голови в різні боки,  підтримування голови руками | Прагнення покласти голову на стіл, випрямитися, відхилившись на спинку стільця |
| Рухи | Точні | Невпевнені, повільні | Метушливі рухи рук і пальців (погіршення почерку) |
| Інтерес | Жвавий інтерес,  формлювання запитань | Слабкий інтерес, відсутність запитань | Повна відсутність інтересу, апатія |

Для запобігання зниження працездатності учнів під час навчання, практичним психологам та соціальним педагогам доцільно розробити рекомендації для профілактики перевтоми для дітей різних вікових категорій та активізувати проведення в закладах освіти систему психологічно-розвантажувальної роботи за допомогою технології: «Профілактично-оздоровчий маршрут».

В основі такої психологічно-оздоровчої практики лежить метод релаксації, що ґрунтується на навчанні школярів довільно розслаблювати м’язи, що напружуються у тривожних, емоціогенних ситуаціях та метод контрольованого глибокого дихання, який насичує організм дитини, в першу чергу, її мозок та нервову систему в цілому, киснем та нормалізує її психічний стан.

Психологічно-розвантажувальні хвилинки проводяться наступним чином:   
1. Вступна частина – психоемоційне налаштування та дихальні вправи для вивільнення від застою повітря в середині організму та насичення киснем  
2.Основна частина – релаксаційний комплекс:

* діти сідають у зручну позу; ручки кладуть на коліна; закривають очі і під керівництвом дорослого починають глибоке повільне контрольоване дихання (вдих на 1, видих на 1,2,3);
* потім проводяться цикли «напруга-розслаблення» таких груп м’язів: рук, ніг, тулуба, шиї, обличчя аж до відчуття тепла та розслаблення в тілі, потім уявляється ресурсна картинка (це може бути берег моря, кімната відпочинку, найкраще місце на землі та ін.);
* потім повторюються про себе фрази типу: «Я добре відпочив. Я спокійний, енергійний, працездатний і упевнений в собі. Я повний сил і енергії. Я люблю життя, батьків, друзів, школу, вчителів. Моє майбутнє прекрасне…»;
* фіксуються емоційні реакції в душі та тілі дитини;   
  потім на рахунок один, два, три – діти відкривають очі;

3. Завершальний етап – активізація організму за допомогою самомасажу долонь, вух, рук, ніг від кінцівок до центру.

Психологічно-розвантажувальні хвилини можуть тривати від 3 до 10 хвилин. Повне перезавантаження психічних процесів під час релаксаційних вправ відновлює усі особистісні ресурси і запобігає швидкому виснаженню учнів від мисленнєвої діяльності на уроках. Особливо це стає актуальним у 10-11 років, з початком підліткового віку, коли відбувається перебудова психічного плану дитини, що зменшує її продуктивність навчання.

Працівники психологічної служби можуть здійснювати таку роботу на перервах за окремим затвердженим директором навчального закладу графіком на перервах.

**Завідувач НМЦ практичної**

**психології та соціальної роботи Д.Д.Романовська**

**Методист-психолог НМЦ практичної**

**психології та соціальної роботи Л. В. Кирилецька**