



Şagirdlərə psixososial dəstəyin göstərilməsinə dair müəllimlər üçün tövsiyələr



AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASININ
TƏHSİL İNSTİTUTU



hər bir uşaq üçün

Psixososial rifah hər bir insanın potensialını reallaşdırması, sağlam və məhsuldar həyat sürməsi üçün zəruri şərtədir. Psixososial rifah dedikdə, cəmiyyətdə arzuolunan mövqeyə və rola sahib olmaq, özünü xoşbəxt və ümidli hiss etmək, ətrafdakı insanlarla müsbət münasibətlər qurmaq, dəstəkləyici mühitə malik olmaq, streslə mübarizə apara bilmək üçün lazım olan bacarıqlara sahib olmaq nəzərdə tutulur.

Pandemiya nəticəsində sosial təcrid olunmanın, ənənəvi həyat tərzindən uzaq qalma və məktəblərin əsasən məsafədən fəaliyyət göstərməsinin uşaqların və ailələrinin psixososial rifahına mənfi təsiri danılmazdır. Uzun fasilədən sonra məktəbə qayıdan uşaqların bir sıra psixoloji problemlərlə (stress, gərginlik, adaptasiya və ünsiyyət problemləri, davranış pozuntuları və s.) üzləşə biləcəyi gözlənilir. Bu problemlərin uşaqların öyrənməsinə, davranışlarına və məktəb mühitinin ümumi atmosferinə təsir etmə ehtimalı böyükdür. Buna görə də, müəllim dərş prosesində (istər üz-üzə, istərsə də distant təhsil zamanı) şagirdlərə psixososial dəstək göstərmək üçün aşağıdakı məqamlara diqqət etməlidir:

1**Müşahidə Etmək****2****Aktiv Dinləmək****3****Səmərəli ünsiyyət qurmaq****4****Stressi İdarə Etmək****5****İstiqamətləndirmək (və ya yönləndirmək)**

1

Müşahidə etmək

Şagirdlərə necə psixososial dəstək göstərəcəyinizi müəyyənləşdirmək üçün əvvəlcə problemin nədən ibarət olduğunu aydınlaşdırmaq lazımdır. Bunun üçün həm şagirdi, həm də şagirdin ətraf mühitini (digər şagirdlərlə, valideynlə münasibətlərini, sinif daxilində hərəkətlərini və s.) müşahidə etmək tələb olunur.

Müşahidə üçün müəllimin aşağıdakı məqamlara xüsusi diqqət yetirməsi tövsiyə olunur:

1. Şagirdlərin nitqinə, səs tonuna, bədən dili və davranışlarına xüsusi diqqət yetirin.
2. Ətraf mühitdə şagirdləri narahat edən hansı amillərin olduğuna diqqət edin.
3. Şagirdlər arasındakı qısnama (bullinq) hallarının olub-olmamasını diqqətdə saxlayın.
4. Şagirdin ev tapşırığını yerinə yetirməsinə nəyin (marağın olmaması, tapşırıqların çətin olması, dərstdən əlavə məşğuliyyətlərin çox olması və s.) mane olduğunu araşdırın.
5. Dərs zamanı şagirdlərin diqqətinin yayınma səbəblərini müəyyənləşdirin.



2

Aktiv Dinləmək

Bəzən müşahidələr şagirdin hiss, həyəcan və fikirlərini düzgün qiymətləndirməyə kifayət etmir. Ona görə də, şagirdlərin psixoloji vəziyyəti barədə düzgün və ətraflı məlumat əldə etmək üçün onları aktiv dinləmək vacibdir.

Aktiv dinləmə üçün müəllimin aşağıdakı məqamlara xüsusi diqqət yetirməsi tövsiyə olunur:

1. Pozitiv və təmkinli olun. Etibarlı münasibət qurmaq üçün uşağın hissələrinə, fikirlərinə hörmətlə yanaşın və onların fikirlərinin önəmli olduğunu vurğulayın. Məsələn, "Həsən, fikirlərini mənimlə bölüşdüyün üçün təşəkkür edirəm, mənim üçün faydalı olacaq."
2. Şagirdə danışmaq üçün şərait yaradın və o danışarkən aktiv dinləmə texnikalarından istifadə edin. Məsələn, "hmm", "ahh", "başla düşürəm" kimi sözlərdən istifadə edin. Şagird fikrini tamamladıqdan sonra onun demək istədiyini bir cümlə ilə ifadə edin. Məsələn, "Yaşadığın bu situasiya sənə dərslərini etməyə mane olur."
3. Şagirdlərin hissələrini inkar etməyin. Məsələn, "Mən Aytəni sevmirəm" deyən şagirdin fikirlərinə "Sən səhv edirsən, Aytən yaxşı qızıdır" və s. kimi münasibət bildirmək şagirdin hissələrini inkar etməkdir. Bunun əvəzinə, uşaqların hissələrini adlandırın və uşağın hissini ona ifadə edin. Məsələn, "Sən Aytənə qəzəblisən."
4. Şagirdin yanlış davranışlarına məhdudiyət qoyun. Məsələn, "Sən Aytəni sevməyə bilərsən, amma onunla kobud davranmağın düzgün deyil."
5. Şagirdlərinizə onları narahat edən məsələləri dinləməyə və onlarla danışmağa hər zaman hazır olduğunuzu bildirin. Narahat olduqları məsələni sizinlə paylaşan şagirdlərə "Gəlin, başqa məsələlər haqqında danışaq", yəni bu məsələni sonra müzakirə edərək kimi yanaşma şagirdlərin narahatlığını azaltmır. Sual verərkən şagirdləri öz hissələrini sözlərlə ifadə etməyə həvəsləndirin.

3

Səmərəli ünsiyyət qurmaq

Dərs və dərsdənkənar fəaliyyətdə istifadə etdiyiniz ünsiyyət tərzini şagirdlərin təlim nailiyyətinə və psixososial rifahına əhəmiyyətli təsir göstərir. Distant dərslər zamanı şagirdlərlə səmərəli ünsiyyət qurmaq əyani dərslərə nisbətən daha çox düşünmə və planlaşdırma tələb edir.

Səmərəli ünsiyyət üçün müəllimin aşağıdakı məqamlara xüsusi diqqət yetirməsi tövsiyə olunur:

1. Şagirdlərə göndərəcəyiniz ismarışda mümkün qədər konkret olun və az sözdən istifadə edin. Şagirdlərə, əsasən, mətnlərdən ibarət olan və uzun-uzadı yazılan ismarışlar maraqsız olur. Onların qısa yazdığınız məlumatı oxuma ehtimalı daha çoxdur. Buna görə də, fikrinizi qısa və dəqiq ifadə edin.
2. Sadə və aydın cümlələr qurun. Şagirdlərə verdiyiniz məlumat qısa və əsaslı olmalıdır, eyni zamanda şagirdlərdə çaşqınlıq yaratmamalıdır. Mürəkkəb və ya lazımsız hissələri kəsərək qarışıqlıq riskini azaldın. Bunun əvəzinə, nitqinizi şagirdlərin sizi anlayacaqları səviyyəyə uyğunlaşdırın. Məsələn, şagirdlərinizə tapşırığı bitirmə müddətinin uzadıldığını bildirmək istəyirsinizsə, onlara yazdığınız ismarışda yalnız tapşırıq üçün vaxtın uzadıldığı və bununla bağlı şagirdlərin bilməli olduqları məlumat haqqında danışmalısınız.

Məsələn:

*Salam, uşaqlar!
Bu həftə tapşırığı bitirmək üçün son tarix uzadıldı. Tapşırığınızı qiymətləndirməyə 25 oktyabra qədər göndərə bilərsiniz. Əlavə suallarınız olarsa, zəhmət olmasa, mənimlə əlaqə saxlayın. Təşəkkür edirəm.
Pəri müəllim.*



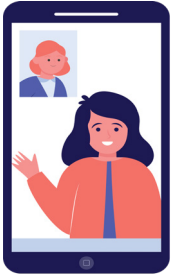
Şagirdlərlə ünsiyyətiniz mətn, video və ya audio vasitəsilə ola bilər. Hər metodun öz üstünlükləri və məhdudiyyətləri var. Ünsiyyət üçün müxtəlif materiallardan istifadə edin.



Mətn vasitəsilə ismarış yazmaq, şübhəsiz ki, şagirdlərlə onlayn ünsiyyət qurmağın ən təsirli və asan yoludur. Əgər bu məlumat şagirdləriniz üçün əhəmiyyətlidirsə, məlumatın başlığında böyük hərflərdən istifadə edərək "DİQQƏT! DİQQƏT!" və ya "VACİBDİR" yazmağınız onların diqqətini mətnə cəlb edəcəkdir.



GIF (hərəkətli şəkil) və emosiyaları ifadə edən vasitələrdən (məsələn, smaylik) istifadə edin. Hətta ən sadə smaylik belə əhvali-ruhiyyəni yaxşılaşdıracaqdır.



Videolar əlaqə saxlamaq üçün əla bir yoldur. Şagirdlər üzünüzü görüb səsini eşidə bilsələr, özlərini sizə daha yaxın hiss edəcəklər ki, bu da ünsiyyəti səmərəli edəcəkdir.



Səsli ismarışlar şagirdlərinizlə şəxsi ünsiyyətə girmək üçün asan bir yoldur. Qeydlərin dəqiq və qısa olması məlumatın başa düşülən olmasını təmin edəcəkdir. Məsələn, "Uşaqlar, sabah saat 15:00-da onlayn dərsimiz olacaq. Zəhmət olmazsa, ev tapşırıqlarını icra edin."



Nəzakətli, səmimi, həssas və diqqətli olun. Məlumatın istədiyiniz formada qəbul edildiyindən əmin olmaq üçün göndərdiyiniz ismarışa yenidən diqqət edin. Səs tonunuzun, məlumatın aydın və dolğun olduğunu yoxlayın. Şagirdlərinizə aydın olmayan ismarışlarınızla bağlı sual vermələrini təklif edin. İsmarışlarınızın peşəkar olmasını istəyirsinizsə, şagirdlərinizə sualları məmnuniyyətlə qarşılayacağınızı bildirin.



Fərdi ünsiyyət qurun. Ünsiyyət zamanı şagirdlərə fərdi yanaşmalı və onları bir-biri ilə ünsiyyət qurmağa təşviq etməlisiniz. Şagirdlərinizlə fərdi olaraq ünsiyyətə girmək fərq və müxtəlifliklərdən asılı olmayaraq onlara dəyər verdiyinizi və hörmət etdiyinizi ifadə edir. Müəllimin fərdi ünsiyyət zamanı aşağıda qeyd olunan qaydalara əməl etməsi vacibdir:

a) Hər hansı bir şagirdin sizə müraciətini cavablandırarkən onun adını çəkərək sözə başlayın. Məsələn:

*Salam, Gülay.
Tapşırıqları gec icra edəcəyini bildirdiyin üçün təşəkkür edirəm. Zəhmət olmazsa, bitirdikdən sonra mənə ismarış yaz. Sənə uğurlar!
Pəri müəllim.*

b) Həssas bir rəy verir və ya fərdi problemə toxunursunuzsa (məsələn, şagirdin geyimi, şəxsi münasibətləri və s.) bunu digər şəxslərə hiss etdirmədən edin.

6. Vaxtında və səmərəli əks-əlaqə qurun. Distant təhsildə şagirdlər məsafədən öyrəndikləri üçün sinif haqqında ümumi məlumatları, suallarının cavabını vaxtında almalıdırlar. Şagirdlərdən biri tapşırıqla bağlı hər hansı sualı sizdən soruşursa, əvvəlcə, fərdi cavab verin. Bu sualın bütün sinif üçün vacib olduğunu fikirləşirsinizsə, digər uşaqlar üçün də aydınlaşdırın.

7. Şagirdlərdən nə düşündüklərini soruşmaq ünsiyyəti pozitiv edir. Sorğulardan istifadə etmək şagirdlərə təlimlə bağlı proseslərin necə getdiyini təhlil etmələrinə səbəb olur, onlarda dərse qarşı daha çox maraq yaradır və bu əks-əlaqə gələcəkdəki dərslərinizi təkmilləşdirmək üçün sizə kömək edir. Buna görə də, şagirdlərin fikirlərini soruşun.

8. Ünsiyyət zamanı uşaqların zəif və çatışmayan cəhətlərini vurğulamaq əvəzinə, qabiliyyətlərini və üstün cəhətlərini daha çox bildirin. Məsələn, "Əli, sən özünü düzgün ifadə etməyi bacarırsan. Kərimlə onun davranışının səni narahat etdiyi barədə danışa bilərsən."

9. Dəqiq və yaşa uyğun məlumat verin. Şagirdlərə həqiqəti söyləyin, ancaq qısa və yaş səviyyəsinə uyğun danışın. Məsələn, müəyyən zorakılığın təfərrüatlarını müzakirə etməkdən çəkinin.

10. Şagirdlərə "mən həll edəcəyəm", "mən sizi qoruyacağam" demək əvəzinə, onlara öz məsuliyyətlərini izah edin. Məsələn, "Biz hamımızı öhdəmizə düşən işi düzgün icra etsək, müvəffəqiyyət qazanacağıq." Həmçinin dərslərdə verilmiş mövzulardan uyğun mətnlər seçərək şagirdlərin diqqətini oradakı məsuliyyətlik hissi ilə bağlı ideyaya yönləndirməklə onlarda dəyər formalaşdırın.

11. Yanlış və ya mübahisəli məlumatları şagirdlərlə paylaşmayın. Müəyyən sualların cavabını bilməməyimiz normaldır. Hər hansı suala cavab verə bilmirsinizsə, bunu söyləyin və həqiqətləri öyrənməyə çalışın. Məsələn, pandemiya dövrünün nə qədər davam edəcəyi barədə məlumatınızın olmadığını açıq şəkildə bildirin.

12. Zarafat edərək və gülümsəyərək dərslərinizə xoş ovqat qatın. Yumor hissəniz yoxdursa, sinifdəki yumoru idarə edə və uşaqlarla birlikdə gülə bilərsiniz. Bu, çox incə bir məqamdır. Uşaqları incidəcək, onlarla münaqişə yaradacaq zarafatlar etməyin.

4

Stressi idarə etmək

Pandemiya uşaqların gündəlik həyat fəaliyyətlərində böyük dəyişikliklərlə nəticələnir ki, bu da onlarda stress və narahatlığın yaranması ehtimalını artırır. Stresli olduqda uşaqlar özlərini gərgin, narahat hiss edir, bəzən tapşırığın öhdəsindən gələ bilməmək, uğursuzluğa uğramaq hissi yaranır. *Stressi idarə etmək üçün müəllimin aşağıdakı məqamlara xüsusi diqqət yetirməsi tövsiyə olunur:*

1. Stressin aradan qaldırılması üçün incəsənət vasitələrindən istifadə edin.



Şəkil çəkmək, kollaj hazırlamaq, oriqami (kağız qatlama sənəti) ilə məşğul olmaq, heykəllər düzəltmək və s. Bu cür fəaliyyətlər şagirdlərin gərginliklərinin azalmasına, kiçik motorikanın inkişafına və zehni fəaliyyəti bərpa etməyə kömək edir. Bunun üçün ayrıca dərs keçməyə ehtiyac yoxdur. Dərsin mövzusunə uyğun bu üsullardan istifadə edə bilərsiniz. Məsələn, dərsin mövzusu bitkilədirsə, uşaqlara bitkilərin şəklini çəkməyi tapşırıla bilərsiniz.



Mahnı oxumaq. Mahnı oxumaq şagirdlərin səhhətinə müsbət təsir göstərə bilər, çünki bu zaman onlar dərinə nəfəs alırlar ki, bu da onları sakitləşdirir və beyinə daha çox oksigen gedir. Bununla yanaşı, mahnı uşaqlara öz hiss və emosiyalarını ifadə etməyə kömək edir. Həmçinin hafizənin güclənməsinə, diqqətin mərkəzləşdirilməsinə və davamlılığının artmasına təkan verir.



Rollu oyunlar. Əgər mövzunun daha yaxşı qavranılmasını və bunu uşaqları yormadan etmək istəyirsinizsə, rollu oyunlar ən yaxşı seçim olacaqdır. Rollu oyun uşaqların qavramasını asanlaşdırmaqla yanaşı, həyatı bacarıqlarını inkişaf etdirir, pozitiv və şən olmalarına kömək edir. Məsələn, dərsin mövzusunə uyğun olaraq mətni səhnələşdirə bilərsiniz.



2. Hərəkət və fiziki aktivliklə bağlı fəaliyyətlərdən istifadə edin. Fiziki aktivlik insanlarda, xüsusilə uşaqlarda stressi azaldır. Dərs zamanı uşaqlar yorulduqda, diqqət yayınması artdıqda və ya onlar gərgin olduqda fasilə verərək müəyyən idman hərəkətləri etmək və ya rəqs etmək onların enerjisini artıracaq.



3. Canlandırma üçün oyunlardan istifadə edin. Dərse başlamazdan əvvəl və ya dərs zamanı şagirdlərin yorulduğunu, diqqətlərinin yayındığını görsəniz, onlara müəyyən oyunlarla canlandırma fasiləsi verin. Canlandırma üçün olan oyunlar ("buzqıran") şagirdlərə özünüifadə üçün şərait yaradır, bir-birləri ilə ünsiyyətə girməyə və digər şagirdlərlə bağlı müəyyən məlumatları öyrənməyə kömək edir. Bu oyunlar zamanı müəllimin də oyuna qoşulması səmərəlidir. Beləliklə, bu, müəllimin sinfin bir hissəsi olduğunu şagirdlərə hiss etdirir. Canlandırma üçün oyunlarda müxtəlif suallardan istifadə edə bilərsiniz. Məsələn, "Boş vaxtlarında nə edirsiniz?", "Sehrli çubuğun olsa, ondan nə istəyerdiniz? Niyə məhz onu?", "Dünyada nəyi dəyişmək istəyirsiniz? Niyə?", "Dərsdə nəyin olmasını (və ya olmamasını) istərdiniz? Niyə?" və s.

5

İstiqamətləndirmək (və ya yönləndirmək)

İlkin psixososial dəstəyin istiqamətləndirici tərəfi dəstəklədiyimiz insanın problemlərini həll etməyə və ehtiyaclarını ödəmək üçün başqaları ilə əlaqə qurmasını təmin etməkdir. Eyni bir şəxs şagirdə bütün problemləri ilə bağlı peşəkar dəstək göstərə bilməz. Bunun üçün şagirdi kimə (valideyn, sinif rəhbəri, psixoloq və s.) yönləndirəcəyimizə diqqət etməliyik. Əsas addımlardan biri uşağın ailəsi, valideynləri və ya qanuni nümayəndələri ilə əməkdaşlıq münasibətləri qurmaqdır. Ciddi vəziyyət aşkarlandığı halda valideynlə müzakirə edin, bu barədə məktəb psixoloquna və məktəb rəhbərinə məlumat verin.