

Що потрібно пам'ятати про можливі зміни в навчальних навичках. 25 порад від Світлани Ройз

1. Літній відквіт у знаннях — цього року ми не можемо спрогнозувати, скільки часу потрібно відвести на повторення матеріалу. До звичного "літнього відкоту" приєднався стрес — це впливає на роботу довгострокової пам'яті. Дітям важливо пояснити, щоб зняти їхню тривогу, — все поступово згадаємо.
2. Багато дітей відвикли писати ручкою на папері. У багатьох точно зміниться почерк, ми можемо спостерігати певний регрес у письмових навичках. Усе з часом повернеться, важливо частіше і дорослим, і малюкам давати вправи на розслаблення м'язів, пам'ятати, що зараз темпи навчання й темпи письма сповільнюватимуться.
3. **Діти (і дорослі), які пережили досвід травматизації, часто тимчасово, доки стабілізуються, "забувають" правила орфографії.** На наслідки ковіду в багатьох наклався стрес. Можливо, допоможуть ігри зі словами, кросворди, картки.
4. Можуть бути складнощі з предметами та знаннями, пов'язаними з просторовою орієнтацією (це одночасно і геометрія, і тригонометрія, і те, що пов'язано з прийменниками — над — за — під — через). Нам потрібні будь-які активності, де б дитина могла створювати 3-д моделі — "Лего", пластилін, орігамі, ліплення, спорт, гра на музичних інструментах.
5. Травматичний досвід ускладнює сприйняття абстрактних понять. Саме зараз потрібна наочність, прикладні, практичні, конкретні, зрозумілі знання й дії.
6. Навички читання. Кожен із нас (дорослих і дітей) мав свою адаптацію до стресу — хтось почав вчитися та більше читати, а хтось не може сконцентруватися. **Навички читання в дітей із віком можуть погіршитися. Важливо пам'ятати, що це тимчасово.** Все відновиться (про умови, в яких це може статися, швидше трохи нижче).
7. Довгострокова пам'ять — процеси запам'ятовування інформації — можуть бути ускладнені. Коли ми переживаємо стрес, то робота гіпокампа, який відповідає навіть за довготривалу пам'ять, пригнічується. Тому починаємо з маленьких обсягів інформації, закріплюємо все в діях, у рухах — на перервах рухатися обов'язково!
8. **Діти під час навчання можуть крутити щось у руках, гойдатися на стільці — це не відволікання, це їхній спосіб "відгальмувати" зайві сигнали.** Багато дітей так навпаки концентруються. Можливо, є сенс включити такі рухи-зарядки в навчальний процес.

9. Багато дітей за цей час звикли тримати телефон у руках — це для них символ керованості, контрольованості. Потрібно подумати, що з цим робити: може, включати додатки в телефонах у процес навчання.
10. Дітей може більше, ніж в інші роки, дратувати те, що не відчувається практично. **Важливо готуватися до питань — як це використовувати, можна давати більше проєктної роботи.**

Що потрібно пам'ятати про емоції та стосунки

Ми не знаємо, що може стати тригером для емоційних реакцій — під час підготовки уроків ми маємо бути дуже обережними з підбором відео, фото й музики. Бажано знати, через який досвід пройшла сім'я, щоб підтримати. Будь ласка, уникайте несподіваних звуків.

Безпека. Будь-який процес навчання починається з відчуття безпеки. Безпека — це наша передбачуваність, знання правил, знання території, недоторканність тілесна, повага до кордонів, зрозумілі правила, "безпечний простір" — коли дитина може "усамітнитися". Придумайте жест, що це показує. Можна починати урок із того, що всі малюють коло — свій захищений простір.

Близькість. Єдність — можливо, починати урок треба з пісні, співати разом. Можливо, потрібно створити свій девіз, ритуали вітання — прощання, робити спільні проєкти.

Структура: правила, розклад.

Підтримка: заохочення, фіксація результатів.

Правила під час навчання

1. Зараз легалізована ненормативна лексика — треба одразу вводити правила та домовлятися, що у вашій спільноті прийнятно, а що неприйнятно.
2. Коли ми проживаємо стрес або травматичний досвід, ми перестаємо відчувати свої потреби — нагадуйте, що треба пити, їсти, йти в туалет, рухатися.
3. Лімбічна система не може витримати напругу — червоні рамочки в презентаціях, гострі кути в рамках, які накладаються на слайди, емоційні картинки, багато інформації в слайдах — усе це може спричинити несподівані та неусвідомлені навантаження.

4. Стрес і травматизація змінюють і фрагментують наше сприйняття часу та реальності. Нам обов'язково потрібно наголошувати на поточній даті.
5. **Чим більше тривоги, тим більше інформації — пояснень, структури, треба розповідати, що за чим ітиме в дії. Правила, рутини, обов'язки — все це зараз і є терапія.**
6. Називати дитину тільки на ім'я!
7. Під час стресу ми більш "правопівкульні". Діти уважніші до сигналів сенсорних, невербальних, ніж до наших слів. Можуть перевтомлюватися від навантаження контактами. Потрібно робити паузи, пити воду, коли відчуваємо напругу, робити зарядки.
8. Досвід дитини, яка зазнала травмування, фрагментований. Вона може не пам'ятати, що ми точно впевнені, що пам'ятати повинна. Нам потрібен зв'язок "минуле — сьогодні — майбутнє".
9. Коли ми проживаємо складний досвід, стрес, травматизацію — змінюється самооцінка, зараз часто діти живуть у режимі очікування невдачі. Їм потрібен досвід і підтримка. Маленькі знайомі завдання, завдання, де був би швидкий результат. Святкування перемог дня.
10. **Не давати практик із заплющеними очима — зараз діти й дорослі не заплющують очей, бо так вони втрачають контроль. І якщо заплющити очі, а раптом буде тривога — це може стати ретравматизацією.**
11. Не просіть глибоко дихати — глибоке дихання може провокувати сильніші емоційні прояви. Дихаємо так, як дихається. Намагаємося наголошувати на видиху.
12. **Обов'язково обговорити все, що пов'язане із сиренами, укриттями.**
13. Важливе правило: ми співчуємо — не жаліємо. Діти переживають складний досвід, але точно впораються. Всі ці пункти не для того, щоб бачити в дітях "бідолах" і робити роботу за них. Ми акцентуємо увагу на їхній силі та підтримуємо те, в чому можемо. Вони точно впораються, і ми точно впораємося.