ПОРАДИ ВЧИТЕЛЯМ ЩОДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Сьогоднінавчаннядітейвідбувається у незвичних для нас умовах. Цевиклик не тільки для дітей, сімей, а й для вчителів. У непростічасивійнидіти так само переживаютьстрес і тривогу. Їхвідчуттяпідсиленітим, що вони не завждирозуміють, щовідбувається.

Тому у нинішніхумовах ми повинніперемістити фокус уваги з академічнихуспіхів на підтримку і нормалізаціюпсихічного стану учнів. Зараз це нормально. Ми всіможемо і повиннідолучитись до цього в рамках викладаннясвого предмету.

- Демонстраціявласногоспокою та врівноваженості – ценайбільшпростийспосібдопомогтизаспокоїтись нашим дітям.
- Дайте учнямможливістьвисловитись: розповісти про свійнастрій, розказати про своїсправи. Коли людинаназиває (проговорює) своїемоції, у неїзмінюєтьсяактивність у відділах головного мозку і таким чином знижуєтьсятривожність.
- Дозвольте учнямговорити про свійсумчизлість, але обов'язковоспрямуйтеїхувагу на маленькі перемоги, сильністорони, гарніновини. У кожному дніможназнайтищосьпозитивне! Допоможітьучнямпобачитице, навчітьїхпомічатице. У вашомуарсеналі повинно бути багато тем для розмов, якізможутьпереключитиемоціїдітей.
- Якщо вам відомо, що в одного з учніввідбуласьжахливатравмуючаподія, не розпитуйте про це детально. Повторення деталей можевикликатиповторнутравматизаціюпсихіки. Такожпам'ятайте, щоякщохтосьділитьсястрашнимиподіями в групі – цеможесприятитравматизаціїіншихслухачів. Якщо у дитини є потреба поділитись, за можливості, кращезапропонуватиїйпоспілкуватисьпісля уроку індивідуально, або спрямуватицю роботу на психолога.

Нинішняситуація могла позначитись на поведінціучнів, на їхздатностізасвоюватиматеріал. Стресмігвплинути на увагу, пам'ять, на здатністьзосереджуватись. Дорослим треба взяти до уваги, щокрімописаного, один з механізмівзахиступсихіки – церегрес. Тобтодеякідітиможутьдемонструватиповедінку, яка притаманнаменшим за вікомучням. До цьогопотрібнопоставитись терпимо та з розумінням. Не можнадокорятидітям.

Не зайвим буде нагадативчителям про турботупро себе. Пам'ятайте: для того, щобнадаватидопомогуіншим, необхідновідновлюватисвійвласний ресурс, задовольнятисвоїбазові потреби. Подбайте про безпечнемісцедля себе, де визможетепроводити уроки. Обговоріть з рідними порядок дій у разі, якщооголошенотривогупід час того, як ви проводите урок. Розробітьсвій алгоритм дій.

Порадивчителю як діятипід час онлайн-уроків, якщовмикається сигнал «Повітрянатривога»

Демонструйтевпевненість у своїхдіях. Спокійноповідомтеучням про сигнал.

Акцентуйтеувагуучнів фразою «Ви йдете в безпечнемісце, яке встановлене за правилами вашоїсім'ї».

Зверніться до учнів «Натисніть кнопку «вийти з конференції» та на кнопку «виключеннякомп'ютера».

Повідомте «Після сигналу «Відбійтривоги» доєднайтесь до занять за розкладом».

Дочекайтесь, щобусіучні, які є слухачами, вийшли з онлайн-зв'язку.

Намагайтесьзберігатиспокій, будьте переконливими.

І наостанок.

Донесіть до учнів думку про те, щощодня, не зважаючи на хочу/не хочу, можу/не можу, ми всімаємовиконатидекілька задач: соціальну, фізичну і когнітивну.

Ми повинніпідтримуватиспілкування з родичами та знайомими, задатихочоднепитання «як ти там?», боєдність та підтримкаважливі для всіх.

Нам потрібенрух, особливо у стресі – цестабілізує, приводить до тями і надає сил для подальшихдій. Хоча б три присідання або ходьба колами, будь-якийактивний і хоча б відносноінтенсивнийрух.

А ще нам потрібні наш мозок і здатністьвчитись, запам'ятовувати і аналізувати. Тожвкрайважливозадіятицюфункцію. Щодняхоча б щосьодневивчити і запам'ятати: іноземне слово, інструкцію з наданнямедичноїдопомогичиіншукориснуінформацію. Важливо не просто подивитись, а самевивчити!

Порадьтедітямпоспати, відпочити, але не дозволяйте лежати весь день в куточку, дивлячись у стінкучиу телефон. Настоюйте на тому, щодитина повинна зробитьхоча б одну маленькудію!

Намагайтесьжартувати з учнями, посміхатись до них, викликатипосмішку у відповідь. Гумормаєтерапевтичнудію. В нагодістанутьсмішніісторії, питання на кмітливість.

Дотриманняцихпростих правил та пораддопоможезберегтинормальнийемоційний стан наших дітей. А академічнізнання ми обов'язковонадолужимопіслястабілізаціїситуації

Ключова мета агресора – викликатипанікусередненаселення. Але піддатисяпаніці – ценайгірше, щоможнанаразізробити. Тому ось кількапорадсамодопомоги:

Потреба в безпеці – природня для людини, і говорити про своївідчуття – цетакож нормальна реакція.

1. **Зверніться до дихотомії контролю** – цеподіл речей на підконтрольні нам і ті, на які ми не можемов плинути. Слід продумати кількаалгоритмівдій для різнихваріантіврозвиткуситуації – цедопоможепозбавитисяпанічноїповедінки і додастьвпевненості.
2. **Не позбавляйте себе речей, які приносять задоволення**, нехай навітьмаленьке, та заспокоюють. Цеможе бути кава або читання книги.
3. **Робіть фізичні вправи.** Фізичненавантаженнядозволяєвироблятибільшесеротоніну та сприяєкращому сну. Чим більше ми боїмося, тимбільшевитрачаємо ресурсу на подолання порогу тривоги. Хороший сон, ситість та фізичненавантаження – цезапорукастресостійкості.
4. **Дозуйте отримувану інформацію.** Оберітькількаофіційнихджерел та ЗМІ, якимвидовіряєте, оцінюйтеотримануінформацію тверезо і робіть паузи у процесічитання новин. Паузи на фізичнуактивність, їжу, хобітощо.
5. **А головне – не залишайтеся сам на сам із власними переживаннями.** Якщо є такаможливість, об'єднайтесяізсім'єю та рідними, діліться своїмипочуттями і спільнослідуйтепорадам 1-4.

Бережіть себе та близьких. Все буде добре!

Психолог Лейла Гасанова