Педагог має навчати!

Вже стартує навчальний процес в нашому закладі, і він потребує від педагога педагогічної та психологічної спільної уваги та обережності.
З цього приводу, як психолог, хочу поділитися думками на що потрібно звернути увагу:

1. Педагог - не психолог, у деяких випадках методи підтримки, які спрацьовують саме для педагога, не завжди адекватні саме для дітей різних вікових груп. Отже шановні педагоги, варто проконсультуватись з психологом Вашого закладу, як буде безпечно транслювати події в Україні саме для кожної вікової групи.

2. Сьогодні наявні первинні ознаки сегрегації, одні діти залишились вдома, інші в евакуації. Не варто крокувати власними роздумами з цього приводу, як було б краще зробити. Пам'ятаймо, відповідальність за дітей щодо їх безпеки несуть батьки, і лише їм вирішувати як буде краще і що робити.

3. Не варто в рамках навчального процесу навантажувати дітей власними переживаннями та проблемами. Якщо ви відчуваєте, що емоції по ситуації Вам важко стримати, теж беріть поради у своїх психологів закладу.

4. При наявних ознак групових
явищ у класі, обов'язково попередьте психолога. Він володіє професійними знаннями і навиками, які допоможуть правильно подолати негативні групові явища психологічного змісту.

5. Не лякайте дітей, що не встигнете опрацювати навчальний матеріал. Це не вірне твердження, так як діти зараз знаходяться в кризі та потребують стійкого дорослого, який дає опору на майбутнє, а не створює додатковий переляк. Все встигнете опрацювати, аби настав Мир.

6. Перший час зробіть акцент на повторення матеріалу, щоб відновити здатність мозку сприймати когнітивне навантаження. Після важких емоційних переживань у всіх нас свідомість дещо пригальмована, це обумовлено тим, що була і є загроза життю.

7. Намагайтесь дотримуватись адекватних навчальних навантажень. Пам'ятайте, виконання навчальних завдань потребує енергії, якої на разі ще немає ні у дітей, ні у дорослих.

ОЗНАКИ ТА СИМПТОМИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ДІТЕЙ

Вікова категорія дітей	Ознаки та симптоми
Діти молодшого віку (1–6 років)	- Безсилля і пасивність, відсутність звичайних реакцій. - Генералізований страх. - Підвищена збудливість і незібраність. - Пізнавальна плутанина. - Складність говорити про цю подію. - Складність визначати почуття. - Нічні кошмари, інші порушення сну. - Страх розставання і «чіпляння» за близьку людину. - Регресивні симптоми (наприклад, повернення нічного нетримання сечі, втрата мови, рухових навичок). - Нездатність збагнути смерть як неминучість. - Тривога з приводу смерті. - Соматичні симптоми (болі в животі, головні болі тощо). - Посилена реакція на гучні звуки. - «Заморожування» (раптова нерухомість). - Метушливість, нехарактерний плач. - Уникання або тривога у відповідь на конкретні стимули, специфічно пов'язані з травмою, зокрема бачене та фізичні відчуття.

Вікова категорія дітей	Ознаки та симптоми
Діти молодшого та середнього шкільного віку (6–11 років)	- Почуття відповідальності та провини. - Повторювана травматична гра. - Відчуття тривоги під час згадування про подію. - Нічні кошмари, інші порушення сну. - Стурбованість щодо безпеки, думки про загрозу. - Агресивна поведінка, спалахи гніву. - Страх почуття болю, травми. - Пильна увага до тривоги батьків. - Ухиляння від школи. - Тривога/турбота про інших. - Поведінкові, емоційні, особистісні зміни. - Соматичні симптоми (скарги на тілесний біль). - Очевидна тривога/страх. - Схильність до усамітнення. - Конкретні пов'язані з травмою страхи, загальні страхи. - Віковий регрес (веде себе як молодша дитина). - Тривога розлуки. - Втрата інтересу до діяльності. - Плутанина думок, недостатнє розуміння травматичних подій. - Відсутність чіткого розуміння явища смерті, причини «поганих» подій. - Прогалини в недостатньому розумінні заповнюються «магічними» поясненнями. - Втрата здатності до концентрації в школі, зниження успішності. - Дивна або незвичайна поведінка.

Вікова категорія дітей	Ознаки та симптоми
Підлітки (12–18 років)	- Егоїстичність. - Небезпечна для життя поведінка. - Бунт удома або в школі. - Різкі зміни у стосунках. - Депресія, уникнення спілкування. - Зниження успішності в школі. - Спроба віддалитися і захиститися від почуття сорому, провини, приниження. - Надмірна активність з іншими людьми чи відсторонення від інших із метою врегулювання внутрішнього конфлікту. - Схильність до переживання нещасних випадків. - Бажання помсти, активність, пов'язана з відповіддю на травму. - Порушення сну і харчування, нічні кошмари.

ЯК ПІДТРИМУВАТИ БЛИЗЬКИХ

Часто у стресовому стані, під час сильної втоми, людям важко приймати підтримку: вони просто не можуть до кінця усвідомити свій стан і потреби.

📌Найкраща підтримка це та, якої людина потребує саме зараз. Тому для початку варто просто запитати: як ти? Як я можу тебе зараз підтримати?

📌Треба бути готовим до відмови в різкій формі. Реагуємо спокійно й даємо людині видихнути.

📌Роздратування може бути маркером того, що людина вже не може толерувати емоції, які її переповнюють. Можна поділитися власним досвідом вивільнення негативних емоцій і запропонувати спробувати.

📌На вискому рівні стресу ми можемо забувати про їжу. Тому можна просто запитати, коли людина востаннє їла чи пила, коли спала.

📌У деяких ситуаціях надавати підтримку без потреби не варто. Можемо просто заважати. Інколи найкраща підтримка — це ваша власна безпека і здоров'я.

📌Добрі слова, слова любові, вдячність — це все також може підтримати в скрутну хвилину.

*Психолог_і_Я

Психологічні тести для батьків

Тест "Здатність вирішувати проблеми та вибирати підхід до нових ситуацій при... Ещё

Здатність вирішувати проблеми та вибирати підхід до нових ситуацій при навчанні

Ні, такого не буває – 0 балів
Іноді трапляється – 1 бал
Безумовно так – 2 бали

1. Дитині важко планувати та організовувати будь-які справи (наприклад, порядок речей, час для виконання певного завдання).
2. Дитині важко змінювати план чи стратегію, якщо це потрібно (наприклад, коли початковий план не удався).
3. Дитині важко розуміти пояснення і слідувати інструкції, які дають дорослі.
4. Дитині важко вирішувати абстрактні завдання (наприклад, коли дитині складно навчатися, якщо немає наочності чи навчального посібника).
5. Дитині важко продовжувати чи завершувати будь-які завдання, вона часто залишає їх зробленими наполовину.
6. Не цікавиться шкільними завданнями чи іншими навчальними ситуаціями, для яких потрібна розумова діяльність.
7. Вчиться повільно і важко.
8. Робить щось надто швидко, квапливо, поспіхом.
9. Не може/хоче брати на себе відповідальність за свої вчинки, дитину необхідно постійно контролювати.
10. Дуже потребує підтримки, хоче знати, що в неї виходить добре, очікує похвалу.

Результати:
0-5 балів - високий рівень
6-11 балів - середній рівень
12-20 - низький рівень

Розкажи мені

Institute of Cognitive Modeling

Як захистити ментальне здоров'я?

10 порад від психолога, які допоможуть натренувати навичку резильєнтності

1. Навчіться змінювати власну оцінку ситуацій.
На нас впливають не події, а значення, яке ми їм надаємо.

2. Дійте.
Прожити день без руху – це як отримати ін'єкцію депресанта, а депривація сну аналогічна добровільній евтаназії.

3. Складіть «абетку ресурсу».
В результаті ви отримуєте список дій, які завжди покращуватимуть емоційний стан.

4. Зміцнюйте соціальні зв'язки.
Персональне спілкування більш корисне, аніж контакт у месенджерах.

5. Розв'язуйте проблеми, а не уникайте їх.
Що більше ми намагаємося від них відгородитися, то складніше їх подолати.

6. Практикуйте майндфулнес та медитацію.
Практики усвідомленості допомагають втримувати контроль.

7. Визначте власні цінності.
Складіть список цінностей, сформульованих за допомогою дієслів.

8. Заведіть щоденник станів та емоцій.
Це допоможе раціоналізувати відчуття.

9.Аналізуйте думки з огляду на те, чи корисні вони для вас.
Чи наближають ваші думки до ваших головних цінностей?

10.Уявіть, що спілкуєтеся з собою з позиції подруги чи друга.
Що б ви сказали близькій людині, якби вона думала те, що ви зараз?