Повернення до школи під час війни*

Правила організації навчання від психолога

Усе більше школярів повертаються до навчання в дистанційному форматі. Думки батьків розділилися: одні вважають, що ніякого навчання під час війни бути не може, інші — що діти мають навчатися, незважаючи ні на що. Психологи ж підтримують відновлення навчального процесу, але мають деякі зауваження та рекомендації до його організації.

✏️Мета дистанційного навчання під час війни — не лише засвоєння нових знань, а й психологічна підтримка, спілкування, перемикання уваги дітей.

🤦‍♂️Жодних негативних оцінок, обліку відвідування, об’ємних домашніх завдань тощо — навчання повинно стати допомогою дитині, а не черговим стресом та хвилюваннями.

📝Зараз не час фокусуватися на вивченні нового матеріалу. Заняття мають бути орієнтованими на повторювання — це буде ефективніше.

📱Не забувайте про загальні правила дистанційного навчання та гігієну користування гаджетами.

🙈Ставтеся з розумінням до дитячої розсіяності, неуважності й інертності під час онлайн-уроків.

💛Учителі мають підбадьорювати дітей, а не залякувати негативом на уроках. А відволікатися варто лише на підтримку та турботу, а не на актуальні новини.

👩‍🏫Навчання в такий складний час — це новий виклик для педагогів, але знайте, що безумовна любов до дітей та підтримка допоможе стабілізувати психологічний стан дитини.

Психологиня, практик транзакційного аналізу в області психотерапії Анна Андрєєва.

Психологічні рекомендації для педагогів і батьків щодо поводження у стресовій ситуації

В будь-якій екстремальній ситуації треба подумати, що я можу зробити, а що не в моїх силах чи компетенції, та чітко визначити свою зону відповідальності.

В стресових ситуаціях добре допомагає вміння концентруватися на проблемі, а не на особистих емоціях. Тоді ми намагаємося знайти альтернативні способи вирішення проблеми та обрати з них найбільш прийнятні.

Для дорослого важливо бути впевненим, спокійним та діяти раціонально, бо на нього покладається відповідальність за неповнолітніх дітей. Але це не означає приховування негативних почуттів та емоцій, таких як: занепокоєння, тривога, розпач, страх тощо. Проговорюйте з дітьми емоції, що відчуваєте самі та обговорюйте дитячі почуття, пояснюючи і показуючи власним прикладом, що переживаючи негативні емоції можна обирати доцільну поведінку.

Пам’ятайте, що іноді ми приймаємо неперевірену інформацію за правду і починаємо хвилюватися, хоча насправді для цього немає ніяких підстав. Перевіряйте інформаційні повідомлення на достовірність лише за офіційними джерелами.

Знаходьте можливості, щоб відволіктися та переключитися від нав'язливих тривожних думок: зайнятися чимось приємним, що викликає позитивні емоції, допомагає розслабитися. Щоденно знаходьте час для того, щоб розслабитися, відпочити!

Якщо негативні емоції беруть гору, може допомогти виконання монотонних, рутинних справ.Підходить усе, що діє заспокійливо, дає можливість відволіктися від факторів стресу. Наприклад: перевірка зошитів і заповнення облікової документації, хобі, прибирання, приготування їжі, дрібний ремонт тощо.

Іноді виплеснути негативні емоції допомагають фізичні вправи, рухова активність, спів, малювання. Корисно долучати до цього дітей.

Щоб негативні емоції не накопичувалися, треба поділитися ними, наприклад, з колегами, близькими людьми, чи можна просто виписувати їх на папір, вести щоденник.

Пам'ятайте про почуття гумору! З ним усі стресові ситуації переносяться значно легше.

Підвищуйте свою компетентність щодо знання алгоритму дій та розширення поведінкових стратегій у кризових і непередбачених надзвичайних ситуаціях. Для цього ознайомлюйтеся з якісними рекомендаціями кваліфікованих фахівців на офіційних державних і місцевих сайтах.

Розробіть для себе чіткі плани-стратегії поведінки, алгоритми дій (як працівників освітніх установ, як батьків, як громадян) та узгодьте у колективах і родинах що індивідуально кожен робитиме в надзвичайній ситуації.

Заздалегідь проведіть підготовчу роботу: навчальні тренування, підготовка життєво-необхідних речей, документів, аптечки, «валізи безпеки», транспортного засобу тощо.

Рекомендовано насамперед запастися життєво необхідними речами. Подумати, які речі необхідно мати із собою в тому випадку, якщо ви будете змушені перебувати в безпечному приміщенні протягом певного часу, не виходячи.

Повідомити про це членам сім'ї (членам колективу): продемонструвати вміст сумки чи валізи безпеки та вказати місце її зберігання, переконатися, що всі знають, як користуватися цими речами, призначити відповідального за періодичні перевірки й оновлення вмісту сумки.

Нехай ці знання вам ніколи не знадобляться.

Бережіть себе та тих, хто поряд.

9 правил безпеки для дорослих (без психологічної підготовки), що підтримують дітей.

Саме зараз наше завдання – допомогти дітям повернути, створити хоч невеликий простір безпеки. Ми не можемо припустити, що стане тригером для запуску травматичних реакцій, тому наші уважність, емпатійність, почуття такту та відчуття опори дуже важливі

ПОРАДИ ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ

*Турбуємось про себе і намагаємось не починати роботу без ресурсу. Якщо нам не вистачить сил витримати погляд дитини, наповнений болем, її запитання, реакцію – це посилить її стан занепокоєння та безпорадності.

* Наше завдання – створити безпечний простір, у якому б дитина відчула близькість – "я з тобою". Ідеться про простір із чітко структурованими правилами та межами контакту.

*Якщо ви не маєте досвіду роботи з емоційним реагуванням на почуття та емоції, починати роботу можна буде лише у співпраці з психологом. Цю роботу можна буде проводити лише після фази стабілізації – зміцнення та відчуття безпеки.
*Не можна використовувати в іграх чи під час занять метафори, образи літаків тощо. Це може травмувати дітей, які були під обстрілами. У роботі спираємося на метафори та образи дому, землі, веселки, води.
Навіть образ неба зараз не даватиме дітям стійкості – для багатьох це джерело небезпеки. Будь ласка, зважайте на це, плануючи свої зустрічі з учнями.
* Якщо в роботі плануєте створювати щось із частин, наприклад кубиків, пам'ятайте: якщо деталі руйнуватимуться, це може нагадувати дітям зруйнований будинок. (діти самі можуть обрати таку гру - тоді для них це буде поміжне)
До того ж будьте уважні до звуків, що використовуються в супроводі.
Не пропонуйте дітям жодних образів воєнної техніки. Приймається лише той варіант, коли вони самі хочуть намалювати, виліпити чи обговорити це.
*Натомість працюйте над образами сили та стійкості й частіше просіть дитину намалювати, зобразити те, що є її силою.
*Пам'ятайте, що ми проводимо зустрічі для того, щоби дати дітям стабільність у теперішній реальності, відволікати їх і розважати цікавими фактами, захопливими розповідями. Війну, танки, вибухи вони бачать у новинах. Вони чують про це від батьків, рідних і близьких.
Уявіть, що ви працюєте з дитиною з Харкова, яка сидить у бомбосховищі. Усі розмови про війну для неї - які не вона ініціювала - зараз – додаткове травмування. Будь ласка, зважайте на це.
*Для дитини, яка пережила втрату, втратила близьких або будинок, абсолютно неприпустимі слова на кшталт "час лікує", "у всьому є й хороший бік", "подивися, який тут є хороший варіант для тебе". Ці слова некоректні та неетичні.
Дітям важливо почути: "Те, що ти пережив – жахлива трагедія, це жахливо й так шкода, що тобі довелося через це пройти. Я захоплююсь твоїми мужністю та силою. Попри таке горе, ти справляєшся, як справжній герой. Я дуже хочу тебе обійняти та захистити".
* Якщо дитина починає говорити, що б вона не говорила, ми її слухаємо й не перебиваємо! Киваємо, підтримуємо й наприкінці робимо акцент на тому, що навіть слухати – це дуже важко. Далі можна сказати: "Але я бачу, який ти сильний і як ти справляєшся". Проте не давайте порад, поки вас не попросили про це.

Педагог має навчати!

Вже стартує навчальний процес в багатьох начальних закладах України, і він потребує від 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.
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.
8. Створюйте позитивну мотивацію до навчання. Головним завданням дітей є навчання, і чим краще вони оволодівають знаннями, тим більше вони допомагають нашій державі в ці складні часи. Воїн має воювати, вчитель - навчати, учень - вчитеся!
9. Пам'ятайте, все буде добре! Всі війни закінчуються в своїх жахіттях і болі, далі буде по-іншому, і ваш особистий приклад може спонукати дітей до гармонії та стабілізації, у гіршому випадку, до паніки та страху.