

"Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни."

Вплив травматичних подій на освітній процес.

Важливо пам'ятати, що травматична подія, яку переживають вчителі та учні, накладає відбиток і на навчальний процес у цілому. Адже травмовані діти відчують певні труднощі з концентрацією, увагою та поведінкою. Деякі учні можуть бути занадто тихими та замкнутими, інші – гіперактивними. У багатьох виникають проблеми з навчанням та успішністю.

З огляду на це:

- важливо починати проводити уроки з найпростішого, з того, що проходили давно, того, що легко впровадити. Це потрібно, аби в дитини було відчуття «я можу, я перемагаю», щоб у неї підвищувався рівень дофаміну. А отже, підвищувалася концентрація уваги й покращувався загальний стан. Також важливо розпочинати роботу з обговорення правил.
- на якийсь час важливо планувати уроки коротшими, менш інтенсивними, меншими за обсягом домашніми завданнями;
- корисно приділяти час на уроці для бесіди про практичні речі, пов'язані з нормалізацією життя школи та учнів.

Це може допомогти знайти вихід із труднощів, що склалися, і поліпшити здатність дітей справлятися з факторами нагадування про травму;

- вчителі відрізняються за своїми емоційними проявами. Найважливіше – залишатися щирим. Учні дуже добре помічають, як їхні вчителі самі

справляються з травмою. Цілком нормально виражати свої природні емоції, чи то сум або будь-яку іншу реакцію на нагадування, протягом усього періоду свого відновлення для того, щоб учні могли переконатися в нормалізації стану вчителя та свого власного, навіть, якщо на це потрібно більше часу, ніж очікувалося.

З чого варто розпочати перший урок? Що насамперед важливо сказати та зробити? Як реагувати на розмови дітей про війну під час уроків?

Коли ви зустрінетеся з дітьми, насамперед важливо сказати, як ви радієте, що вам вдалося зібратися разом. А найцінніше, що в нас є, – це ми.

Важливо окреслити правила. Правила створюють відчуття кордонів і безпеки.

Наприклад, ми спілкуємося тільки з ввімкненими камерами, але з вимкненими мікрофонами, усі відповідають за порядком, піднімаючи руки.

Треба розуміти, що зараз потреба в емоційній стабілізації буде більша, ніж у конкретних логічних знаннях. Усі когнітивні процеси будуть викривлені, уповільнені, треба буде здолати більше перепон і напруження. Тому буде добре, якщо ви зможете почати з тих тілесних практик, що я пропоную.

Скажіть їм потягнутися, спитайте – можливо, вони хочуть про щось вас запитати, розкажіть, де ви зараз перебуваєте. Дітей не можна навантажувати своїми емоціями, тому не розповідайте про ваш трагічний і важкий досвід.

Утім, важливо розповісти, де ви зараз. Якщо клас невеликий, можна попросити дітей сказати принаймні по одному слову, те, що вони хотіли б.

Є проста практика, яка дає змогу швидко зібрати інформацію про емоційний стан дітей, – барометр емоцій. Можна запропонувати, що великий палець на руці, піднятий вгору, – це «я почуваю себе добре», у бік – «я злюся», вниз – «мені сумно». Залежно від того, яких відповідей більше, ви зможете коригувати свої дії.

Дії можуть бути такі:

Можна запропонувати сказати одне одному слова підтримки чи просто якесь вітання.

Можемо сказати: «Зараз ми всі переживаємо жахливо складний досвід, але я так рада бачити всіх. І це означає, що ми справляємося і всі ви супергерої»;

Можемо запропонувати дітям поділитися тим, що їм допомагає вистояти і справитися з усім, поділитися суперсилою.

Коли дитина знаходиться на уроці, вона повинна бути спокійною, не боятися висловлювати думку вчителю та однокласникам. Створюйте комфортну атмосферу. Такі предмети, як фізичне виховання, образотворче мистецтво, технології, музика тощо повинні надавати дітям емоційне розвантаження, емоційну легкість, зміну виду діяльності, що є важливим не лише для психологічного стану дитини, а й для успішності навчання в цілому. Тому я виокремлюю ці предмети і надаю їм великого значення. Тому що на уроці математики, історії, біології, укр мови діти не можуть відключати розумову діяльність. І якщо ми, педагоги, будемо командою і взаємодоповнювати один одного, то безумовно в нас буде успіх.

Психологічний супровід освітнього процесу в умовах воєнного й післявоєнного часу.

Рекомендую впровадження «психологічної хвилинки», яка допоможе здобувачеві освіти справитися зі стресом та його наслідками, емоційно налаштуватися на урок, на плідну роботу. Регулярне виконання «психологічних хвилинок» у зручний час та слушний нагоді допоможе здобувачеві освіти стати більш спокійним, врівноваженим, а також дозволить краще зрозуміти свої почуття. Звертаємо увагу, що вчитель має сам визначити, коли і у який час потрібно провести «психологічну хвилинку».

Освітнє середовище має забезпечити особливу турботу та увагу до дітей молодшого шкільного віку, яким через брак життєвого досвіду і особливості дитячої психіки загрожують фізична та психоемоційна небезпека. Чим молодші діти, тим сильніше їхній психоемоційний стан залежить від стану батьків/вчителів. Тому спочатку радимо відшукати точку рівноваги для дорослого – заспокойтеся самі. Лише після того, як ви стабілізуєтесь, починайте говорити з учнями: спокійно та не надто голосно. Учні будуть спокійними, якщо буде спокійний їх вчитель.

Доцільне вживання слів підтримки до дітей «Ми в порядку», «Я з вами», «ми дорослі. І ми знаємо, що робити».

Пропоную техніки та відеоматеріали, які вчитель може застосовувати під час проведення «психологічної хвилинки» для дітей шкільного віку.

Глибоке та повільне дихання. Вдихаємо носом, видихаємо ротом. Робимо коротку паузу між вдихом та видихом. Видих має бути довшим за вдих. Уявляємо, що надуваємо повітряну кульку, і видихаємо довго та повільно ротом. Одного вдиху та видиху недостатньо, вправу потрібно робити мінімум 3 хвилини.

Запах квітів. Запропонуйте дитині уявити, що вона відчуває запах квітки, глибоко вдихаючи через ніс і видихаючи через рот. Також можна подумки уявити собі квітку.

Маленький зайчик (для молодших школярів). Мов зайчик, який стрибає у саду та нюхає все довкола, запропонуйте дитині зробити три швидкі вдихи через ніс і один довгий видих через рот.

Модифіковане дихання Лева (для молодших школярів) Виконуючи цю вправу, скажіть дитині щоб вона уявила, що вона лев. Видихніть все повітря через широко розкритий рот. Запропонуйте дитині сісти зручно на підлогу або на стілець та вдихнути повітря через ніс, відкрити рот якнайширше і видихнути зі звуком «А-а-а». Вправа повторюється декілька разів.

Зіграємо метелика (для молодших школярів). Покажіть на долоні уявного метелика, розкажіть, що він замерз і не може злетіти. Запропонуйте зігріти його своїм подихом. Діти складають долоньки разом, уявивши на своїх долоньках метелика, і дихають на долоні (дихальна вправа: відкрити рота і вимовити тривалий звук «А»). Метелик зігрівся і його треба здут з долоні. Діти роблять глибокий вдих через ніс і видих через рот (на видиху треба витягнути губи трубочкою, вимовити довгий звук

Психогімнастика «Тренуємо емоції»(для молодших). Вчитель просить дитину насупитися, як осіння хмаринка, злий чоловік, сердитий дядько; усміхнутися, як хитра лисиця, кіт на сонечку, сонечко; показати, як злякався заєць вовка, малюк, який заблукав у лісі, кошеня, на якого гавкає собака; показати, як втомився мураха, який тягнув велику паличку, людина, яка підняла щось важке.

Вправи на зняття м'язового напруження .

Вправа «Пташка махає крильцями». Дитині потрібно підняти руки вгору і виконати махи руками. Вправа «Стряхнемо водичку з рук». Дитині пропонують потрусити розслабленими кистями рук, начебто струшуючи краплі води. Нахилити голову

вперед, назад, праворуч, ліворуч, а потім виконати декілька кругових обертів головою спочатку в один бік, потім – в інший. Повільно похитати розслабленими руками.

Вправа «Кулачки-силачі». Пальці рук під рахунок до 5 із силою стиснути в кулачки, на рахунок 5 розтиснути, струснувши кисті рук, при цьому зосередити увагу дитини на тому, як пальчикам приємно відпочивати і ристання в роботі під час воєнних дій.

Кондиціонер перевантаженої нервової системи.

Подуйте на великий палець руки. А тепер уявіть, що ви дмухаєте на свічку: короткий вдих, а потім видих. Коли ми перебуваємо в стані стресу, перехоплює дихання. Щоби ввімкнути в роботу парасимпатичну нервову систему, що відповідає за заспокоєння та розслаблення, треба старатися робити видихи частіше, ніж вдихи

1. Психологія воєнного часу. Самопідтримка.

Під час воєнних дій війна оселяється всередині кожного з нас. Настрій людей у цей непростий час дуже важливий, адже від нього залежать настрої в тилу та підтримка наших захисників.

Під час війни настрій населення постійно змінюється – від оптимізму та натхнення до страху та паніки. Коли стається щось жахливе, люди діють по програмі виживання. Вони діють швидко та планують своє життя лише на кілька годин. Після того, як шок проходить та повертаються базові емоції, людина може піти у страх та відчай, або ж відчути сильну ейфорію.

ЦИКЛ ЗМІН НАСТРОЮ



Війна — це насамперед психологічне знущання з людей. Навіть ті, хто зараз перебувають у безпеці, живуть у стані тривоги та стресу. Щоб працювати на перемогу

й бути корисними іншим, ми маємо бути сильними. Тому навчитися надавати підтримку собі — особливо важлива навичка під час війни.

Самопідтримка — це вміння:

- створювати для себе відчуття безпеки;
- піклуватися про свої базові потреби;
- обирати більше «хочу», ніж «треба»;
- виділяти час на хобі;
- дякувати собі за те, що ви є.

Ситуація, у якій ми всі сьогодні опинилися, не є типовою. Психологи одностайні в тому, що в ненормальній ситуації кожна реакція є нормальною. Через індивідуальні особливості психіки кожна людина реагує на стрес, пов'язаний із війною, по-своєму. Тому важливо розуміти себе, відстежувати свої стани та вміти їх контролювати.

2. ПРАКТИКИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ СТАБІЛІЗУВАТИСЯ:

Обов'язкова вправа .

Навіть якщо ви забудете про все інше, пам'ятайте про цю вправу. Як тільки з'являється можливість, зробіть “потягушки”, потягніться вгору. До того ж запропонуйте дітям потягуватися. Пам'ятайте, що неврологи розповідають про понижений та підвищений тонуси. Коли ми в стані стресу, м'язи в спазмі. Нам треба повернути їхній нормальний тонус — саме так ми виходимо зі стану стресу.

«Через п'ять років після війни». Подумайте про мирне майбутнє. Опишіть, що ви зробите або чого досягнете за п'ять років мирного життя.

5. Методи саморегуляції для педагогів.

1. Негативним емоціям потрібно давати вихід — регулярно «випускати пар» й скидати напругу після роботи. Наприклад, через активні фізичні заняття — спорт, боротьба, плавання або танці; як варіант — активне прибирання у будинку. Як результат — знизиться фізичне напруження та відбудуться зміни всередині організму, буквально на хімічному рівні — знизиться кількість гормонів стресу й натомість зросте кількість гормонів радості — серотоніну й ендорфінів. При регулярних фізичних навантаженнях організм буде відновлюватися емоційно та фізично.

2. Знайдіть свій спосіб безпечно звільнитися від негативних думок й переживань, особливо це актуально й важливо в період війни, який проживають наші співвітчизники, зокрема, наші колеги та підопічні — ділитися з друзями або близькими людьми, обговорювати робочі ситуації з колегами або консультації з психологом щодо питань, які вас турбують, а ви не можете самотійно їх вирішити. Це особливо важливо тим людям, кому потрібно почути зворотній зв'язок, отримати пораду або розібратися в якомунебудь питанні, про яке не вистачає знань або особистого досвіду.

Для інтроверта хороший спосіб виписувати свої переживання в щоденник. Можна писати вірші, малювати шаржі або просто розмальовувати аркуші паперу кольоровими плямами, виражаючи негативні емоції. Можна покричати на стадіоні або в лісі, побити тарілки з непотрібного сервізу, або побити боксерську грушу. Будь-який з цих способів може стати корисним засобом для емоційного відновлення. Сенс в тому, щоб якимось найбільш

сприятливим для вас та екологічним способом виразити накопичені емоції, виплеснути їх й звільнитися від внутрішньої напруги.

Це не скасовує необхідності вирішення проблемних ситуацій, якщо вони вимагають активних дій. Але після такого «сеансу емоційного звільнення» й наведення порядку в думках, ви відчуєте полегшення та зможете проаналізувати свої дії з ясною головою.

3. Для відновлення енергетичних ресурсів необхідно обов'язково висипатися — спати потрібну конкретно вам кількість годин, й подбати про поліпшення якості сну. Друге — це проводити час на свіжому повітрі. Брак кисню відразу ж позначається на занепаді сил. Третє — навчитися розслаблятися, особливо перед сном. Якщо ви засинаєте насилу долаючи плутанину думок у голові, або після перегляду десятка інформаційних передач, ви не зможете повноцінно відновитися вночі. Тут допоможуть будьякі способи релаксації — масаж, теплий душ, медитація, дихальні техніки або йогівські вправи.

4. Брати паузи в роботі та планувати відпустки, хоча б короткі. У проміжках між відпустками хоча б раз на місяць присвячувати один або два вихідних дні своєму відновленню та максимальному відпочинку від поточних справ й роботи.

5. Ставити цілі на перспективу і найближче майбутнє. Це дає мотивацію до роботи й розуміння, заради чого ви власне працюєте. А регулярне відстеження своїх досягнень і прогресу допомагає підтримувати впевненість в собі, оптимізм і бажання діяти.

6. Уміння радіти. Це одна з найважливіших навичок — мати свої способи наповнюватися позитивними емоціями кожний день. Робити те, що приносить вам радість та задоволення. Навіть якщо спочатку це будуть 10 хвилин перед сном. Ви будете засипати в гарному настрої й відчувати себе краще. З таких маленьких звичок з часом складається спосіб життя. Далі — виховайте в собі звичку помічати хороше в своєму житті, радійте всьому, що бачите позитивного, й найголовніше — відзначаєте та святкуєте свої успіхи. Навіть невеликі перемоги потрібно вміти святкувати. Це буде надавати вам нових сил для руху вперед й в цілому сприйняття життя стане позитивним.

7. Самовдосконалення та професійний розвиток — один з основних способів профілактики професійного вигорання. Курси підвищення кваліфікації, тренінги, конференції, зокрема, обмін досвідом з колегами розширюють кругозір, генерують нові думки та ідеї, дають відчуття більшої причетності й потрібності, підвищують самооцінку та професіоналізм, відкривають нові горизонти й цілі. Живучи в потоці постійного розвитку, людині інколи буде фіксуватися на стресі, її світ стає набагато ширшим та цікавішим.

Висновки. Отже, головна рекомендація щодо емоційного вигорання — це вміння підтримувати баланс всіх сил свого організму (психофізіологічний рівень), а також всіх сфер свого життя. А стреси просто показують, де цей баланс порушений й куди варто скерувати свою увагу та своєчасно приймати конструктивні рішення щодо збереження свого психологічного здоров'я.

Висновок. Зараз кожен із нас – опора для іншого. І саме зараз для дітей ми – значно більше, ніж учителі. Будь-який дорослий, який перебуває поруч із дитиною, який може відчувати стабільність, обличчя якого зберегло жвавість, хто знаходить у собі сили дивитися в очі, може пояснювати, що відбувається, витримати погляд того, кому складно, витримати напруження, – є маяком і джерелом зцілення. Зараз ми всі – маяки та джерела зцілення для тих, хто поруч із нами.