

Психологічна підтримка здобувачів освіти в кризових умовах

Наразі Україна переживає складну ситуацію, пов'язану з багатьма чинниками. Найбільш руйнівною ситуацією є повномасштабне вторгнення російської федерації в Україну. Тому сьогодні підтримки і допомоги потребують усі учасники освітнього процесу. Важливим складником роботи з дітьми та дорослими, які пережили травмуючі події, є формування стресостійкості та життєстійкості.

У той же час важливо пам'ятати, що травматична подія, яку пережили чи переживають вчителі та учні, накладає відбиток і на навчальний процес у цілому. Адже травмовані діти відчують певні труднощі з концентрацією уваги та іншими психічними процесами, а також і з поведінкою. Деякі учні можуть бути занадто тихими та замкнутими, інші – гіперактивними. У багатьох виникають проблеми з навчанням та успішністю.

З огляду на це:

1. Важливо починати проводити уроки, спираючись на вже отриманий дітьми досвід і попередні знання. Це потрібно, аби в дитини було відчуття «я можу, в мене виходить», щоб у неї підвищувався рівень дофаміну. Таким чином підвищується концентрація уваги, активізуються психічні процеси й покращується загальний стан.
2. Також важливо розпочинати роботу з обговорення правил. Будь-яка робота, особливо зараз, – це про створення простору взаємин. А простір взаємин – це правила.
3. В той самий час вчителі відрізняються за своїми емоційними проявами.

Найважливіше – залишатися щирим. Учні дуже добре помічають, як їхні вчителі самі справляються зі стресом. 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.

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.

Доцільне вживання слів підтримки до дітей «Ми в порядку», «Я з вами», «Я можу (хочу) допомогти тобі у ситуації, яка склалась», «Ти можеш розраховувати на мою підтримку», «Давай поговоримо».

Є гарний посібник, який я вам надіслала для проведення психологічних хвилинок. Там є підбірка найцікавіших і не складних вправ на стабілізацію за допомогою 4 стихій: повітря, вода, земля, вогонь. (навести приклади).

Коли дитина знаходиться в критичному стані, я б радила використовувати принцип 5 «В»:

1. ВПІЗНАТИ (помітити та розрізнити ознаки переживання дитиною стресу).
2. ВИСЛУХАТИ (без засудження).
3. ВІДРЕАГУВАТИ (запропонувати підтримку та допомогу. Надати інформацію).

4. **ВСТАНОВИТИ** зв'язок і налагодити комунікацію з батьками (напрацювати алгоритм співпраці) у наданні цієї допомоги.

5. **ВІДПРАВИТИ** (перенаправити або залучити до співпраці психолога).

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 навантаження організм буде відновлюватися емоційно та фізично.

2. Знайдіть свій спосіб безпечно звільнитися від негативних думок й переживань. Прогулянки на природі, перегляд цікавих спокійних телепередач чи кінофільмів також сприятимуть зняттю емоційної та фізичної напруги. Хоббі, медитація, спілкування з тваринами підсилять вашу стресостійкість. А також приємно і якісно проведений час з рідними і близькими людьми допоможуть швидко відновити сили і поповнити ваш ресурс.

АДЖЕ ПАМ'ЯТАЄМО ЗОЛОТЕ ПРАВИЛО «СТАБІЛЬНИЙ ДОРΟΣЛИЙ-СТАБІЛЬНА ДИТИНА»

Діти відчують наш стан як тільки ми заходимо до класу.

До уваги Методичний посібник...

3. Для відновлення енергетичних ресурсів необхідно обов'язково висипатись — спати потрібну конкретно вам кількість годин, й подбати про поліпшення якості сну.

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 потреби, 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.

Мені багато доводиться працювати над відновленням ресурсу дітей. Особливо в учнів 5-х класів під час їхньої адаптації до середньої ланки. В дітей з особливими освітніми потребами. Це дуже вразлива категорія дітей, які потребують постійної підтримки та грамотного реагування на емоційні реакції в стресових станах даних дітей. У підлітків, в яких батьки на війні або загинули під час виконання військових завдань або тих, чиї батьки постійно сваряться та розлучаються. Це велика трагедія для дітей, часто провини через розлучення батьків діти приписують собі і думають, що вони є причиною розладу між батьками.

Найбільше що мені допомагає в ці моменти- це те, що я приймаю дитину з її проблемою і дуже уважно і зосереджено вислуховую. Далі я знімаю почуття провини, яке гнітить дитину, а пізніше, коли мозок дитини заспокоєний, починаю шукати разом з нею конструктивні шляхи вирішення проблем. Допомагаю виробляти корисний для дитини алгоритм виходу з ситуації, яка не дає спокою дитині і блокує її когніції.

Під час спілкування з дитиною, щоб краще її зрозуміти і отримати довіру використовую принципи активного слухання:

- зоровий контакт;
- невербальна підтримка;
- перефразування, узагальнення;
- визнання емоцій
- ненасильницький та неоціночний підхід.

Часто використовую елементи когнітивно- поведінкової терапії наприклад це код пдн.

Постійно в своїй роботі використовую елементи арт- терапії, що сприяє невимушеному та безболісному процесу вивільнення накопичених емоцій та стабілізації психіки в цілому.

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.