Поради педагогам щодо відновлення освітнього процесу в умовах війни

Нині перед нами постають несподівані життєві, професійні виклики. Нам доводиться жити і працювати в надзвичайно складних умовах.

У ситуаціях небезпеки та стресу дорослі є для дітей опорою, їх емоційний стан – орієнтиром, індикатором безпеки.

Для того, щоб результати вашої діяльності що найбільше сприяли збереженню та відновленню психологічного та психічного благополуччя дітей, психологи радять дещо переглянути і відкоригувати звичні підходи до організації навчання, з урахуванням розгортання бойових дій на нашій території.

Поради педагогам:

Сплануйте всі етапи і моменти дистанційного навчання в нових умовах. Спираючись на минулий досвід дистанційної роботи, спробуйте прорахувати та уникнути ймовірних проблем та помилок.

Перед тим, як розпочати роботу з дітьми – попіклуйтеся про себе: свою безпеку, своє самопочуття, свій фізичний і психологічний комфорт (наскільки це можливо), задоволення базових фізіологічних потреб. Щоб плідно, а головне, бережно і турботливо взаємодіяти з дітьми, Ви маєте бути у силі й у ресурсі.

Подбайте про безпеку. Обговоріть з дітьми план дій у випадку небезпеки, повітряної тривоги тощо. У разі потреби, дійте чітко за цим планом.

Демонструйте дітям спокій і впевненість. Пам’ятайте, що діти більше реагують на те, як ми поводимось і розмовляємо, а не на те, що ми говоримо.

Намагайтеся створити безпечний, добре організований простір спілкування, з чіткими і зрозумілими дітям правилами. Учні мають відчувати Вашу впевненість, щирість, відкритість і небайдужість.

Будьте поблажливі до дітей. Важливо пам’ятати, що через дію стресу розумові процеси уповільнюються. Механізм стресу такий, що раціональне сприйняття інформації вимикається. У таких умовах інформація сприймається повільніше і гірше. Тому треба розуміти, що, безперечно, Ви деякий час помічатимете зниження знань у своїх учнів. Окрім того, травматичний досвід провокує загальний регрес у розвитку дитини і чим дитина менша, тим помітніше це буде.

Вибираючи навчальний, стимулювальний матеріал, намагайтеся оминати той, що може викликати у дітей асоціації, пов’язані з подіями війни.

Запобігайте негативних оцінок, оцінюйте діяльність, а не особистість.

З розумінням і терпінням ставтеся до дитячої неуважності й інертності на заняттях.

Будьте чуйними до самопочуття та емоційного стану дітей. За потреби, акцентуйте на цьому увагу: допоможіть, підтримайте. При найменших підозрах на емоційне неблагополуччя дитини, зверніться до психолога, поговоріть з батьками (за обставинами).

Підбадьорюйте своїх дітей. Використовуйте цілющі властивості гумору. Не будьте надто серйозними і занепокоєними. Жартуйте, відповідайте на жарти дітей, якщо це доречно, адже гумор і сміх знижують стрес та напругу.

Дайте змогу дітям виявляти емоції. На їх прояви реагуйте обережно, розповідайте про прийнятні форми виявлення негативних емоцій, не соромте за прояви страху і тривоги.

Під час занять, за потреби, використовуйте вправи для саморегуляції та емоційної стабілізації, прості тілесні практики.

Будьте готові до того, що на занятті можуть бути присутні діти, які перенесли травмуючу подію або втрату, проявляйте розуміння, тактовність і чуйність.

Не обговорюйте і не ставте під сумнів правильність рішень і дій батьків щодо безпеки дітей, адже саме батьки несуть за них відповідальність.

Піклуйтеся про своє емоційне та фізичне здоров’я. Чи Ви «у нормі»? Чи знаєте як поліпшити свій стан? Чи потрібна Вам допомога? Чи знаєте до кого звернутись у разі потреби? Знайдіть і підготуйте список корисних контактів. Не бійтесь і не соромтесь звертатися за допомогою, якщо вона потрібна.

Дбайте про самовідновлення! Обов’язково знаходьте час для відпочинку, саморегуляції і задоволення нагальних потреб (вода, їжа теплий одяг, ліки, фізичні вправи тощо), щоб поновити сили, зберегти здоров’я і не допустити вигорання. Знайте, що діти, які бачать довкола сильних, спокійних, впевнених і бадьорих дорослих, швидше повертаються до норми.

Якщо Ви відчуваєте потребу у додаткових знаннях з психології, психологічній підтримці чи допомозі – зверніться до фахівця, якому довіряєте, або відкритих до взаємодії психологічних спільнот.

Вірте – все буде добре! Ми впораємось! Ми переможемо! Кожен із нас чесною працею і вірою наближає цю перемогу.
Слава Україні!