

ПОРАДИ ДЛЯ ПЕДАГОГІВ



- 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.
- Не можна використовувати в іграх чи під час занять метафори, образи літаків тощо. Це може травмувати дітей, які були під обстрілами. У роботі спираємось 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. 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, 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 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.

ПІДТРИМАЙ ДИТИНУ: ЩО ВЧИТЕЛІ МОЖУТЬ ЗРОБИТИ, ЩОБ ДОПОМОГТИ УЧНЯМ?



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ

1. Відновіть рутину якомога швидше та дотримуйтесь її частіше. Діти, як правило, працюють краще, коли знають, чого очікувати. Повернення до шкільної рутини допоможе учням відчувати, що тривожні події не взяли під контроль кожен аспект їхнього повсякденного життя.

2. Мозок людини у важкі часи працює в енергозберігальному ритмі, дитині важко засвоювати нові знання в ситуації стресу і вона може відчувати себе неуспішною. Тож більш доцільно давати завдання на повторення матеріалу.

3. Зверніть увагу на ознаки того, що дитині може знадобитися додаткова допомога. Якщо бачите ознаки травматичного стресу, рекомендуйте батькам звернутися до психолога за консультацією. Це може бути шкільний психолог, психолог в ІРЦ чи той, якому батьки довіряють.



4. Діти можуть відчувати дистрес, який проявляється як фізичні нездужання: головні болі, болі в животі або сильна втома. Зважайте на це під час планування роботи.

5. Допоможіть дітям зрозуміти більше про те, що сталося. Наприклад, Ви можете згадати різні пропозиції допомоги, які надходять, і надати позитивні ідеї подолання.



6. Віддайте шану героям. Меморіали часто корисні для вшанування пам'яті людей і речей, які були втрачені. Шкільні меморіали мають бути короткими та відповідними потребам та віковому діапазону загальної шкільної громади.

7. Запевняйте дітей, що в школі дбають про їх безпеку. Страхи дітей зникають, коли вони знають, що дорослі, яким довіряють, роблять усе можливе, щоб піклуватися про них.

8. Залишайтеся на зв'язку з батьками. Розкажіть їм про шкільні програми та заходи, щоб вони могли підготуватися до обговорень, які можуть тривати вдома.

9. Заохочуйте батьків обмежити доступ своїх дітей до новин.

10. Дбайте про себе. Ви можете бути настільки зайняті, допомагаючи своїм учням, що нехтуєте собою. Знайдіть час та можливості для себе і ваших колег підтримати один одного.

Джерело: <https://childmind.org/guide/helping-children-cope-after-a-traumatic-event/>

Як створити на уроці безпечне середовище

• • Допоможіть дітям прожити їхні почуття:

- відзеркалюйте, проявляйте співчуття:
«Я співчую», «Я розумію твій біль»,
«Мені дуже шкода, що це сталося»;
- проявляйте емпатію:
не кажіть «На все є причина»,
«Думай про хороше»,
«Стався до всього спокійно»,
«Тримайся»;
- запитуйте:
«Як ти справляєшся, як я можу тебе підтримати?», «Як тобі допомогти?».



Поради з інтеграції у клас внутрішньо переміщених дітей

Успішна адаптація дитини до навчального закладу — це:

- 1 знайомство дітей та їхніх батьків з особливостями організації освітнього процесу (розпорядок, графік занять, критерії оцінювання тощо);
- 2 дотримання учнями правил поведінки в навчальному закладі;
- 3 емоційний комфорт дитини у новому середовищі;
- 4 встановлення зв'язків та комунікація з однокласниками, залученість до шкільного життя тощо;
- 5 успішність у навчанні (поліпшити адаптацію, наприклад, можуть додаткові уроки з мови, заняття з психологом чи логопедом).
- 6 залученість батьків до освітнього процесу.





Булінг — агресивна поведінка дітей шкільного віку, яка призводить до цькування іншої дитини з метою приниження, залякування та демонстрації сили.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОЗНАКИ БУЛІНГУ:

- У дитини мало або взагалі немає друзів.
- Боїться ходити до школи/брати участь у заходах з однолітками.
- Ходить до школи довгим «нелогічним» шляхом.
- Втрачає інтерес до навчання/починає погано вчитися.
- Приходить додому сумна, зі сльозами.
- Постійно відмовляється йти до школи, посиляючись на погане самопочуття.
- Погано спить.
- Втрачає апетит, стає тривожною, має низьку самооцінку.
- Просить додаткові гроші на кишенькові витрати (щоб відкупитися від агресора).

ФІЗИЧНІ ОЗНАКИ БУЛІНГУ:

- Поламани іграшки.
- Образи в соціальних мережах.
- Розірвані зошити та підручники.
- Жувальна гумка у волоссі.
- Брудний /наповнений сміттям рюкзак.
- Зламани окуляри.
- Відео знущання над жертвою.
- Шкільна форма у крейді.
- Фізичні знущання: синці, вирване волосся.
- Одяг, зіпсований фарбою/іншою рідиною.

УПОВНОВАЖЕНИЙ ПРЕЗИДЕНТА УКРАЇНИ З ПРАВ ДИТИНИ МИКОЛА КУЛЕБА

Як діяти у випадку булінгу?



Подати заяву про випадок булінгу у закладі освіти має право будь-який учасник освітнього процесу. Заява подається керівнику закладу освіти відповідно до Закону України «Про звернення громадян».



Здобувач освіти, який зіткнувся з булінгом в школі, повідомляє про це вчителя, вихователя, соціального педагога, психолога або безпосередньо керівника закладу освіти.



Педагог або інший працівник закладу освіти, який зіткнувся з булінгом або отримав повідомлення про факт булінгу від здобувача освіти, який був свідком або учасником булінгу, зобов'язаний повідомити керівника закладу освіти про цей факт.



Керівник закладу освіти має розглянути звернення. Потім він створює комісію з розгляду випадків булінгу, яка з'ясовує обставини булінгу.

РОЗШИФРОВКА ДИТЯЧОЇ ПОВЕДІНКИ



ПЛАЧ

- Я хочу показати, як мені прикро
- Я хочу досягти свого і контролювати ситуацію



КРИК

- Мене не слухають
- Ви не розумієте, що я відчуваю
- Я не хочу, аби ви бачили, що мені боляче



ВТЕЧА

- Прийдіть і знайдіть мене - мені потрібно бачити, що я важливий/-а для вас
- Я не знаю, як дати раду своїм почуттям - мені потрібно втекти



НЕПОСЛУХ

- Я відчуваю безсилля і хочу відновити контроль
- Я хочу перевірити, чи ви мені віддані



ПРОТЕСТ

- В мене немає ані голосу, ані сили
- Я не хочу володіти ситуацією



АГРЕСІЯ

- Я не знаю іншого способу виразити злість
- Це моя захисна реакція



САМОІЗОЛЯЦІЯ

- Я відчуваю себе некомфортно з іншими, тому маю тримати дистанцію
- Я не достатньо гарний/гарна, щоб брати участь

Вправи щодо полегшення власного емоційного стану



Що таке “заземлення” і як воно може допомогти?

«Заземлення» – це набір технік, які можуть допомогти «заземлити» людину тут і зараз, в моменті. Вони корисні, коли ви відчуваєте сильні емоції, пригнічені або переживаєте панічні атаки, кошмари чи флешбеки.

Коли я можу використовувати методи заземлення?

Методи заземлення можна виконувати будь-де і в будь-який час. Ви можете використовувати їх, коли:

- Відчуваєте себе перевантаженим
- Відчуваєте тригер
- Відчуваєте паніку або тривогу
- Маєте тривожні емоції
- Маєте флешбеки або нав’язливі спогади
- Відчуваєте себе відокремленим від світу
- Маєте бажання заподіяти собі шкоду

ТЕХНІКИ “ЗАЗЕМЛЕННЯ”

Виберіть, що найкраще підходить для вас.

РОЗУМОВІ техніки

Допоможуть вам перефокусувати свої думки.

5-4-3-2-1

Назвіть 5 речей, які ви можете побачити.

Назвіть 4 речі, які ви можете відчутти («мої ноги на підлозі»).

Назвіть 3 речі, які ви можете почути («рух на вулиці», «спів птахів»).

Назвіть 2 речі, які ви відчуваєте.

Назвіть 1 річ, яку ви можете скуштувати.

Гра «Абетка».

Виберіть категорію (наприклад, «їжа») і придумайте предмет для кожної літери в алфавіті (наприклад, ананас, банан, виноград тощо).

Зосередьтеся на розумовому завданні

Виконайте складне розумове завдання або обчислення. Наприклад:

Повторіть таблицю множення (3×2 – це..., 3×3 – це... тощо).

Скажіть алфавіт задом наперед.

Порахуйте кілька складних сум ($19 \times 21 = \dots$).

Образність

Візуалізуйте щось, що завадить вам зосередитися на ваших небажаних думках чи почуттях.

Наприклад, ви можете уявити:

Великий знак СТОП.

Ніби ви перемикаєте «телевізійний канал».

«Переводите циферблат» у своїх емоціях.

Використовуйте прив'язну фразу

Опишіть, хто ви, скільки вам років, дату сьогодні, час, де ви зараз.

Наприклад, «Мене звати Анна, мені 57 років. Сьогодні понеділок, 23 березня, 10 ранку, я сиджу за кухонним столом».

Ви можете продовжувати додавати деталі, поки не відчуєте себе краще. «Мій чай теплий. Я чую вітер надворі. У мене сьогодні вихідний».

ФІЗИЧНІ техніки

Допоможуть відчутти зв'язок зі своїм тілом.

Дихайте

Зверніть увагу на своє дихання.

Вдих через ніс і видих через рот.

Покладіть руки на живіт. Спостерігайте, як ваші руки рухаються вгору і вниз, коли ви дихаєте.

Торкніться “заземленого” об'єкта

Спробуйте носити з собою невеликий предмет у кишені, куди б ви не пішли,

наприклад, невеликі каміці. Перебирайте їх, коли відчуваєте себе перевантаженим або роздратованим.

Втоніть п'яти в землю

Зосередьтеся та перенесіть вагу на п'яти. Нагадайте собі, що ви фізично пов'язані із землею. Тупайте ногами, якщо це допомагає. Ви можете спробувати це босоніж на м'якому килимку.

Напружте і відпустіть

Спробуйте стиснути і розпустити кулаки. Ви також можете напружити все тіло і зосередитися на тому, щоб повільно відпускати його, від чола, щелепи, плечей аж до пальців ніг.

Торкніться або тримайте об'єкти

Торкайтеся або тримайте різні об'єкти навколо вас. Подумайте, що вони відчують. Або спробуйте схопитися за стілець якомога сильніше.

Нахили і розтягнення

Витягніть руки і ноги. Спробуйте поворушити пальцями рук або ніг.

ЗАСПОКІЙЛИВІ техніки

Допомагають відчувати себе розслабленими та в безпеці

Щасливе місце

Подумайте про місце, де можна розслабитися, почуватися в безпеці та бути щасливим. Це може бути реальним або уявним. Це може бути тропічний пляж, затишна кімната з каміном, високо на горі, звідки відкривається неймовірний краєвид... це вирішувати вам.

Плануйте щось приємне

Подумайте про улюблену справу, яка вас потішить на потім – наприклад, ванну з піною, подрімати під улюбленою ковдрою або смачну їжу.

Афірмації

Повторюйте твердження або запишіть його. Наприклад, «Я сильна», «Я справлявся/-лася з цим раніше», «Це теж пройде», «Зараз я в безпеці».

Доброта до себе

Підбадьоруйте себе, можете повторювати про себе або записати. Наприклад, «Я маю значення», «Мені важко, але я переживу це», «Я дуже стараюся і виходить дуже добре».

Формули для самозаспокоєння



Емоційне вигорання: симптоми, фази та як подолати

Емоційне вигорання – це стан ментального, емоційного та фізичного виснаження, обумовленого тривалим та надмірним стресом. Ключовий момент в цьому – це саме **тривале перенавантаження**, спричинене [стресом на роботі](#), війною чи особистими проблемами. Але частіше за все цей термін використовується саме у контексті професійної діяльності.

СТАДІЇ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ



ФАЗА МЕДОВОГО МІСЯЦЯ

Ентузіазм, наповненість, достатній рівень мотивації та фізичних сил для роботи. Впевненість у власних здібностях.



ФАЗА ПОЧАТКУ ФОРМУВАННЯ СТРЕСУ

Накопичення втоми, проблеми з концентрацією уваги та необхідність у відпочинку. Кар'єра як єдиний пріоритет у житті.



ФАЗА ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ

Відчутне зменшення продуктивності, занепад сил, перепади настрою, втрата контролю над емоціями. Ізоляція та дистанціювання від інших.

ВИГОРАННЯ

Байдужість до роботи, мінімальний рівень енергії, відчуття безвихіддю та власної некомпетентності. Негативний погляд на речі.



ХРОНІЧНЕ ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ

Абсолютна втрата цікавості до роботи, повне відсторонення. Кульмінація формування відчуття власної безпорадності. Нульова мотивація. Відображення на фізичному стані. Можлива трансформація у депресію.

Емоційне вигорання – це нагальна проблема для більшості з нас. Оптимальним її рішенням є відновлення та відпочинок, дотримання режиму, соціальна взаємодія та здоровий баланс між роботою та життям. Але якщо самотійно вирішити її не має можливості, має сенс звернутися по допомогу до фахівців. У купі це дозволить повернутися до професії та життя з новими силами.

ЯК ПОДОЛАТИ ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ



ОБГОВОРИТИ ПРОБЛЕМУ З КЕРІВНИЦТВОМ

Формування нового робочого графіку. Розподіл та делегування зобов'язань. Розв'язання проблем в колективі. Позитивний зворотний зв'язок.



ВЗЯТИ ВІДПУСТКУ

Оформлення відпустки на декілька тижнів або місяців. Повне відсторонення від усіх робочих процесів зі зміною фокуса уваги.



ЗВЕРНУТИСЯ ДО ІНШИХ

Обговорення власних переживань з тим, кому ви довіряєте, хто вміє слухати та не засуджувати. Проведення часу в колі рідних, близьких та друзів.



ЗВЕРНУТИ УВАГУ НА ІНШІ СФЕРИ ЖИТТЯ

Вкладання уваги та часу в родину, хобі, навчання – в будь-що, що може стати джерелом для позитивних емоцій та ментального перезавантаження.



ЗАЙМАТИСЯ СПОРТОМ

Щоденне помірне фізичне навантаження. 30 хвилинна прогулянка покращує настрій на наступні 2 години.



ДОТРИМУВАТИСЯ РЕЖИМУ СНУ ТА ДІЄТИ

Щоденний нічний сон впродовж 7-8 годин. Зменшення споживання цукру. Виключення нікотину.

Як навчати під час війни? Поради вчителям

ДІТИ ВАЖЛИВІ

Правила взаємодії з учнями, що навчаються дистанційно у воєнний період



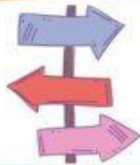
Є КОНТАКТ.

Проведіть першу організаційну зустріч. Поцікавтеся настроєм дітей, їх самопочуттям, справами. Запитайте чи готові вони до дистанційного навчання в цей час. Поцікавтеся чи не проживають у їх родині переселенці, чи немає родичів і близьких, які перебувають у зоні бойових дій. Це дасть вам змогу визначити потенційні можливості дитини бути повністю включеним/ною до занять.



ЕМОЦІЇ ВАЖЛИВІ

Враховуйте емоційний стан учнів. Дозволяйте їм висловлювати власні емоції і почуття. Робіть перекличку "Ти як сьогодні?" Використовуйте формулу "Я -висловлювання", "Я -твердження".



ВИБІР

Дайте можливість дітям обирати спосіб спілкування: переписка, голосовий чи відеозв'язок. Враховуйте технічні можливості дітей та їх життєві обставини



АКТИВНЕ СЛУХАННЯ

Якщо Вам телефонують діти і діляться своїми переживаннями, значить Ви та людина, якій довіряють. Не варто давати відразу поради чи заспокоювати, просто вислухайте дитину. Можете запитати чи потрібна їй допомога. Можете рекомендувати звернутися до психолога



ТЕМАТИКА

Обговорюйте з дітьми теми уроків, використовуйте приклади з життя, намагайтеся концентрувати увагу дітей на явищах природи, природніх об'єктах, діяльності людей, що пов'язана зі зростанням, примноженням, відновленню. Краще зосередити фокус уваги на майбутнє, планування, активність, відпочинок, мистецтво, кіно, літературу, творчість, спорт.



ВИВЧАЄМО ОСНОВНЕ

Враховуйте кількість матеріалу, що плануєте подавати дітям. Почніть перший урок з повторення вивченого матеріалу. Вибирайте основне з кожної теми, не перевантажуйте дітей зайвими завданнями. Врахуйте, що є родини, де батьки волонтерять, або залучені до ТОР, або виконують свій військовий обов'язок.

Психологиня Інна Рокотянська



Розкажи
мені

Institute of
Cognitive Modeling

Прості практики, які допоможуть знижити тривожність



1. Сканування тіла. "Пройдіться" внутрішнім поглядом по всьому тілу – від маківки до п'яток. Що я відчуваю прямо зараз?



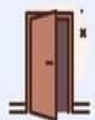
2. Фокус на предметах в кімнаті. Зверніть увагу на предмети, які вас оточують, й опишіть їх.



3. Кокон безпеки. Обійміть себе руками або загорніться в плед, визначивши так межі свого тіла та вповні відчуйте їх.



4. Продуктивне дихання. Глибоко вдихніть, затримайте дихання на кілька секунд, а потім повільно видихніть так, щоби видих тривав приблизно вдвічі довше за вдих.



5. Двері. Подивіться на двері приміщення, у якому ви перебуваєте, і скажіть: "Дивись, вихід є!".



6. Виговоріться. Іноді – аби впоратися з тривожністю, достатньо того, щоби вас хтось просто вислухав.



РЕКОМЕНДАЦІЇ ВЧИТЕЛЯМ З УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ У ШКОЛІ

- Враховуйте вікові особливості першокласників: рухову активність, переважання ігрового типу діяльності, недостатню сформованість вольової регуляції.
- Порівнюйте роботу учня лише з його по передніми роботами, а не з роботами інших.
- Уникайте критики учня при свідках, а також вживання слів «завжди», «ніколи».
- Хваліть учня за найменші досягнення.
- Дозволяйте учневі самостійно оцінювати свою поведінку та її наслідки.
- Створюйте ситуації успіху.
- Зменшуйте кількість заперечних слів та речень. Краще замінити їх на ствердні та позитивно спрямовані.
- Не наполягайте на відповідях біля дошки тих дітей, які виявляють тривожність. Краще об'єднуйте їх у групки, що працюватимуть разом.
- Для підтримання усних інструкцій використовуйте візуальну стимуляцію.
- Давайте учням можливість виплескувати енергію (фізкультхвилинки, ігри на перервах).
- Надавайте учням можливість висловлювані свої думки, підкреслюйте цінність почутого.

Рекомендації щодо ефективного подолання труднощів у навчанні п'ятикласників

- Перший місяць навчання дітей у 5 класі: не пишіть зауважень у щоденнику.
- Оцінюйте дитину позитивно.
- Більшість навчального матеріалу орієнтуйте на повторення.
- Дозуйте навчальне навантаження та обсяг домашнього завдання, а також знижуйте їх до мінімуму на вихідні дні.
- Центральний напрям роботи в 5 класах – це орієнтація на вирішення завдань періоду дитинства з урахування попередніх рівнів розвитку учня.

