

сферах. Для цього дитину слід, по можливості, повернути до звичної «життєвої рутини», до звичних для неї соціальних ролей, які б дозволяли використовувати набуті раніше навички; бажано забезпечити поновлення контактів з однолітками та вчителями. Все це разом буде створювати у дитини необхідне відчуття, що «є завтра», «є завдання, які потрібно виконати», «я маю певний контроль над частиною життя».

В умовах воєнного стану найбільш важливим моментом для дітей у взаємодії з дорослими є не зміст спілкування (знання, які транслюються дорослими), а емоційна підтримка, яку діти можуть відчути в результаті цього спілкування. Саме тому особливої значимості набувають невербальні форми комунікації: впевнений, а не розгублений вираз обличчя, спокійні інтонації голосу, звичний голосовий режим (без крику), відсутність метушливості, почуття гумору тощо. У зазначених умовах центральними фігурами у формуванні почуття безпеки у дітей є батьки.

Для того, щоб посилити ресурси дитини у боротьбі зі стрес-факторами воєнного стану, батькам необхідно: відновити розпорядок дня навіть у надзвичайних ситуаціях (визначити години неспання і сну, фізичної активності, читання та ін.); повернути дитину хоча б до елементів навчання, до виконання звичних ролей (прибрати кімнату, нагодувати тварину, допомогти члену сім'ї тощо); проводити планування

майбутньої діяльності для створення оптимізму та надії (наприклад, планування подорожі на час, коли «все закінчиться»); забезпечити поновлення реальних чи віртуальних соціальних зв'язків дитини, зокрема через спільні ігрові заняття з іншими дітьми; забезпечити помірні фізичні навантаження.

Необхідно враховувати, що різні діти мають різні потреби, тому завдання дорослих – забезпечити різноманітність. Якщо для однієї дитини найефективнішою терапією буде зайняття музикою чи живописом, то для іншої – спортивні ігри з однолітками чи певні інтелектуальні заняття. Необхідно відшукати засоби, які «спрацюють».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Євсюков О.П., Куфлієвський А.С., Лебедев Д.В. Екстремальна психологія / за ред. О.В. Тімченка. Київ: ТОВ «Август трейд», 2007. 502 с.
2. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ніка-Центр, 2006. 580 с.
3. Тімченко О.В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування. Харків: Вид-во Університету внутрішніх справ, 2000. 268 с.

I. М.Руденко,

доцент кафедри педагогіки, психології та освітнього менеджменту комунального навчального закладу «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради», кандидат психологічних наук

ЯК ВБЕРЕГТИ ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ УЧИТЕЛЯ З УЧНЯМИ

Ситуація війни для дитини будь-якого віку є психотравматичною. Діти все розуміють, але ще не вміють справлятися із своїми емоціями та почуттями. Тому потрібно з розумінням ставитися до поведінкових та емоційних проявів дитини. Мозок дитини формується до 21 року, що позначається на її сприйнятті реальності. За даними психологів, емоційний стан дитини має стабілізуватися близько 3 тижнів після закінчення війни. Якщо емоційний стан дитини не стабілізувався за цей період, то важливо батькам порадити звернутися за психологічною допомогою до психологів, психотерапевтів, психіатрів та неврологів, невропатологів.

ПОРАДИ

1. Пам'ятайте, важливо дати дитині відчуття стабільності та контролю над частиною власного життя, оскільки війна вносить хаос в звичайний ритм. Для цього потрібно повернути дітей до учбового процесу, до організації роботи за певними правилами, використовуючи на даний час дистанційне навчання; повернути до звичайної ролі «учня», «учениці», яка їм знайома та зрозуміла; відновити спілкування з однокласниками та

учителями; пропонувати домашні завдання, які потрібно виконати. Це дає дитині можливість знизити рівень тривоги та стресу, відчути певний контроль над частиною власного життя, відчути впевненість у завтрашньому дні.

2. Пам'ятайте, що від Вашого емоційного стану залежить емоційний стан дитини (корисні покликання нижче). Щоб емоційно коректно спілкуватися з дитиною та проводити уроки, важливо спочатку стабілізувати та врівноважити себе. Для цього використовуйте власні способи розслаблення: медитація, дихальна гімнастика, молитва, хобі, позитивні програми та фільми, піклування про домашніх тварин, сімейне спілкування тощо. Також важливо зменшити час перегляду новин та інформаційного контенту в інтернеті, щоб додатково не підсилювати власний стресовий стан.

Учитель, який емоційно врівноважений та психічно стабільний дає дітям відчуття захищеності, стабільності, емоційної підтримки, у них знижується рівень тривоги. Якщо учитель відчуває, що самотійно важко відновити стан емоційної стабільності, важливо звернутися до фахівців за психологічною допомогою та подбати про своє психічне здоров'я.



3. Зверніть увагу на поведінкові, емоційні, когнітивні реакції, які вважаються нормальними в ненормальних стресових умовах життя дитини. Важливо з розумінням та терпінням ставитися до поведінкових та емоційних проявів дитини. За даними психологів, емоційний стан дитини має стабілізуватися близько 3 тижнів після закінчення війни. Якщо емоційний стан дитини не стабілізувався за цей період, то важливо батькам порадити звернутися за психологічною допомогою до психологів, психотерапевтів, психіатрів та неврологів, невропатологів.

Діти молодшого шкільного віку (6-11 років): енурез, заїкання, страх самостійно відвідувати туалет, труднощі із засипанням, нічні кошмари; бажання залишатися поруч із батьками; прояви гніву, схильність до сварок та бійок, непосидючість або, навпаки, замкненість та пригнічений стан; постійні питання про особисту безпеку та безпеку близьких для дитини людей.

Діти старшого шкільного віку мають реакції подібні до дорослих: підвищена тривога та страхи, сенсорне оніміння, прояви гніву та помсти, схильність до сварок з однолітками та їхніми батьками або, навпаки, замкненість, пригнічений стан, депресія; схильність заперечувати або утримуватися від думки про надзвичайну ситуацію.

Стресовий стан позначається на функціонуванні психічних процесів дитини будь-якого віку: проблеми з концентрацією уваги, проблеми зі сприйняттям та аналізом зовнішньої інформації, проблеми із запам'ятовуванням, затримка мислення щодо прийняття рішень, відчуття розгубленості та плутанина в думках, проблеми із логічним висловленням власної думки; або, навпаки, прискорене мислення, швидка мова, швидкий потік думок. *Тому не очікуйте від дітей високих результатів у навчанні. Бажано обмежити кількість домашніх завдань до 1-2.*

4. Пам'ятайте, особливо значущим та цінним для учнів є спілкування з учителями та однокласниками. Діти, які пережили війну у 2014 році в секторі Газу говорили, що найбільш важливою для них була емоційна підтримка учителя. Більшість з учнів (76 %), хто спілкувався з вчителями через соціальні мережі під час війни визнали цей зв'язок корисним.

Емоційна підтримка – це можливість учня поділитися своїми переживаннями з учителем, який вислухає. Психолог О. Шахов виокремив 4 правила емоційної підтримки: терпеливо слухати, не перебивати, відсутність будь-яких порад та оцінок «правильно» чи «неправильно»; «добре» чи «погано». В кінці розмови учитель має сказати: «Я тебе розумію, я розумію твої переживання». Це щире співчуття, якого хоче кожен учень.

Також діти арабо-ізраїльської війни виокремили теми спілкування, які давали моральну та психічну підтримку. Вони були названі у такій послідовності:

- турбота – зацікавленість та турбота вчителя про моє здоров'я;
- заспокоєння – використання технік та вправ на розслаблення та заспокоєння, підняття морального духу в моменти стресу, надання впевненості дитини в собі;
- емоційний обмін – висловлюватися та ділитися своїми переживаннями з учителем та учнями;
- почуття партнерства – досвід єдності та перебування разом з учителем та однокласниками, співпереживання почуттям друзів;

- відволікання – розважальний та гумористичний контент, який допоміг забути неприємності;

- навчальний зміст.

В надзвичайній ситуації батьки та учителі формують основу для дитини будь-якого віку. Учитель – це центральна фігура, що сприяє відчуттю безпеки та готовності дитини справитися з різними викликами реальності.

Зверніть увагу на особливості проведення уроків за рекомендаціями Ш. Гроздін-Чеасарі, психолога-педагога, яка має досвід подолання травм тривалого стресу у дітей, учителів, батьків, які перебували в зонах бойових дій.

- створити регулярні ритуали на початку уроку та вкінці. Наприклад, починаємо урок з життєстверджувального гасла, позитивного твердження, а закінчуємо позитивними побажаннями один одному;

- діти накопичують стресові емоції в організмі, це впливає на поведінкові реакції дітей, появу суїцидальних думок, різних психосоматичних хвороб. Тому після позитивного гасла урок варто продовжити руховими вправами, а потім зробити вправи на дихання (розслаблення) (корисні покликання нижче):

- приділяти час упорядкуванню інформації, знань і думок. Важливо подбати про те, щоб надати дітям мінімальну, але достовірну та точну інформацію про сьогоднішній день: «У нас Х день бойових дій. Дитина Y перебуває в...». Подбати про те, щоб діти зменшили перегляд новин, учитель як посередник між складною інформацією і дитиною. Якщо діти діляться інформацією, якою вчитель не володіє, сказати: «Я дізнаюся та вас повідомлю, коли у мене буде більш точна інформація». Якщо діти питають: «Коли закінчиться війна?», вчителю важливо сказати правду, зберігаючи щирість та довіру у стосунках: «Я не знаю»;

- не спонукати дітей до обговорення важкого психотравматичного досвіду, можна запропонувати розмову про позитивні переживання, які дарують надію. Важкі моменти придуть самі... тоді важливо дитину вислухати, поспівчувати, надати емоційну підтримку та підсилити відчуття безпеки та надії: «Ситуація справді тривожна, напружена, сумна, однак ми допомагаємо один одному впоратися з труднощами. А давай разом поміркуємо, якою буде наша Україна після війни»;

- важливо прагнути організувати учбовий процес навіть у надзвичайній ситуації, оскільки це дає дитині відчуття безпеки та контролю, емоційно її стабілізує;

- заохочувати, щоб дитина займалася хобі та приємними для неї заняттями: музика, малювання, спільні ігри, позитивні фільми та мультфільми, добрі справи для безпритульних тварин або людей, які постраждали від війни;

- різні діти мають різні потреби. Комуś подобається навчання, а хтось не може зосередитися. Завдання учителя – забезпечити різноманітність.

Ідеї уроку для першої зустрічі з учнями:

1. Початок – учитель говорить про радість зустрічі, тугу за дітьми.

2. Саморегуляція – використання рухливих та дихальних вправ, які знижують рівень стресу, тривоги, напруження.

3. Обговорення – обговорити чи сумували діти за школою, за чим найбільше сумували.

4. Позитивні емоції - поділитися з дітьми своїм позитивним досвідом, який трапився за останні кілька днів, місяців. Це буде сприяти зниженню тривоги,

страхів, емоційної нестабільності та покращенню їх самопочуття.

5. Пояснення, упорядкування інформації – надати дітям мінімальну, але достовірну та точну інформацію про сьогодні: «У нас Х день бойових дій. Дитина Y перебуває в...». Подбати про те, щоб діти зменшили перегляд новин, учитель як посередник між складною інформацією і дитиною. Якщо діти діляться інформацією, якою вчитель не володіє, сказати: «Я дізнаюся та вас повідомлю, коли у мене буде більш точна інформація». Якщо діти питають: «Коли закінчиться війна?», вчителю важливо сказати правду, зберігаючи щирість та довіру у стосунках: «Я не знаю».

6. Дати дітям відчуття безпеки, надії, відновити ресурсний стан – обговорити: «Що нам допомагає, коли важко, страшно? Давайте запропонуємо один одному ідеї, що ми можемо зробити, коли нам страшно? Наприклад, малювати, співати, вигадати казку, відволіктися (пограти в комп'ютерну гру, вирішити завдання з фізики), фізичні вправи, напрацювати «м'яз сили» (С.Ройз) тощо.

7. Завершення – проговорити побажання один одному та учитель має підкреслити, що завтра ми плануємо певну роботу. Це дає дітям можливість знизити рівень тривоги та стресу, покращити емоційний стан, відчуття впевненість у завтрашньому дні.

СПИСОК КОРИСНИХ ІНФОРМАТИВНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Он-лайн платформа «Розкажи мені». Інститут когнітивного моделювання, МОЗ, Офіс Президента України стають на варту психічного здоров'я українців. На платформі надаються безкоштовні консультації. Приєднатися до платформи можна за посиланням, URL: <https://tellme.com.ua>.

2. «Психологічна підтримка», Viber-спільнота В мобільному додатку Viber розміщені корисні поради щодо психологічної допомоги під час війни для дітей та дорослих.

3. Долаємо паніку. Відкрита зустріч з психологією Світланою Ройз для вчителів та батьків. Що важливо для дітей. Як пояснити дитині, що таке війна та чому вона почалася. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=g17n1KyXXh0>

4. URL: <https://nus.org.ua/articles/dolayemo-paniku-46-vprav-i-porad-yak-stabilizuvatysya-pid-chas-vijny/>

5. Світлана Ройз Як підтримати та заспокоїти дитину під час війни

6. URL: https://znayshov.com/News/Details/Yak_pidtrymaty_ta_zaspokoity_dytnu_pid_chas_viiny

7. Світлана Ройз про те, чим зайняти дитину в сховищі чи в дорозі. URL: <https://osvitanova.com.ua/posts/5320-svitlana-roiz-pro-te-chym-zainyaty-dytnu-v-skhovyshchi-chy-v-doroz/>

8. Паніка. Стрес. Як швидко себе заспокоїти. URL: https://www.youtube.com/watch?v=uY_Cp42tS4I

9. Медитація від безсоння / Зняття стресу. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=aBd7r0RLZV0&t=62s>

10. Медитація для заспокоєння. Релаксація за Джекобсоном. Швидкий спосіб зняти стрес, тривогу і м'язеве напруження.

11. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=9ekFjWE3k0g>

12. М'язова релаксація від тривоги, панічних атак, затисків в тілі.

13. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=lodkxvZtVKI>

14. Медитація глибоке розслаблення та наповнення щастям в моменті Тепер. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=CnwZ-yWxrdg>

15. Аутотренінг, релаксація психологічна і фізична. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=KrPCFieF5aE>

РУХОВІ ВПРАВИ ТА ГІМНАСТИКА ДЛЯ ОЧЕЙ

1. Руханка танець "Marshmallow Dance". URL: <https://www.youtube.com/watch?v=4HRtxxo9HWU&t=6s>

2. Руханка танець "Halloween Dance" with Dracula . URL: <https://www.youtube.com/watch?v=4FCvA8RIMKg>

3. Руханка танець "School Dance. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=r44y0oKKUJs>

4. Руханка танець "Pen, Eraser and Pencil Dance." URL: https://www.youtube.com/watch?v=Mzhjp_Phfg&t=18s

5. Фізкультура-руханка – запалюємо з Монатіком. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=fitJie07Ybk>

6. Фізкультура-руханка – запалюємо з Jerry Neil URL: https://www.youtube.com/watch?v=5h_JEUzt_qQ

7. Фізкультура/руханка з іриною Сопонару, Микитою Бурдою та Ісмаїлі Гонсалвіс дус Санту URL: https://www.youtube.com/watch?v=XVfnql_8QPIQ

8. Фізкультура/руханка з неймовірною Світланою Тарабаровою. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=h3TDubZen3E>

9. Фізкультхвилинка для очей. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=JlyT3dp457Y>

10. Гімнастика для очей. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=8gvoPGoxnA>

11. Дитяча гімнастика для очей. Гра-релаксація. «Чарівний сон». URL: <https://www.youtube.com/watch?v=SAT2Lstm9cQ>

12. Дихальна гімнастика, релаксація. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=67nsp58w284>

Для успішного навчання, можна запропонувати дітям вправи, які спрямовані на розвиток мозку, поліпшення розумової діяльності, допомагають розвинути пам'ять, мою, увагу, знижують втомлюваність

КІНЕЗІОЛОГІЧНІ ВПРАВИ

1. Рухавка Учениці 8-В класу КЗО "Гімназія №3" ДМР пропонують застосовувати кінезіологічні вправи для збалансування. URL: https://www.youtube.com/watch?v=0ug_JfVYNg8

2. Кінезіологічні вправи. Гімнастика для мозку. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=EFZ172ewdKo>

3. Нейропсихологічна гра "Майстерні руки" (повтори, якщо зможеш). URL: <https://www.youtube.com/watch?v=H3jbfL0zUYo>

4. Гімнастика для мозку Урок 1 | Розвиток дітей. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=difXRMjI79k>

Для заспокоєння та зняття стресового нервового стану можна запропонувати слухати медитації, релаксації

1. Гра-релаксація "У лісі. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=VTEFjcQvCoQ>

2. Гра-медитація "Я сонце". URL: https://www.youtube.com/watch?v=gynetqL-0a4&list=PLp3ubJrw_pai_jyTyfLaaNqnVzV3Jul

3. Гра-медитація "Я море". URL: <https://www.youtube.com/watch?v=4SZ16iUrA8&t=4s>

4. Казка-подорож | ЛІС | Медитація для підлітків та дітей. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=oJPbNZJNQi&t=98s>

5. Казка-подорож | КОСМОС | Медитація для дорослих та дітей. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=b4nBII8SY4>

6. Казка-подорож | МОРЕ | Медитація для підлітків та дітей. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=HVXOFef2o4Y&t=199s>