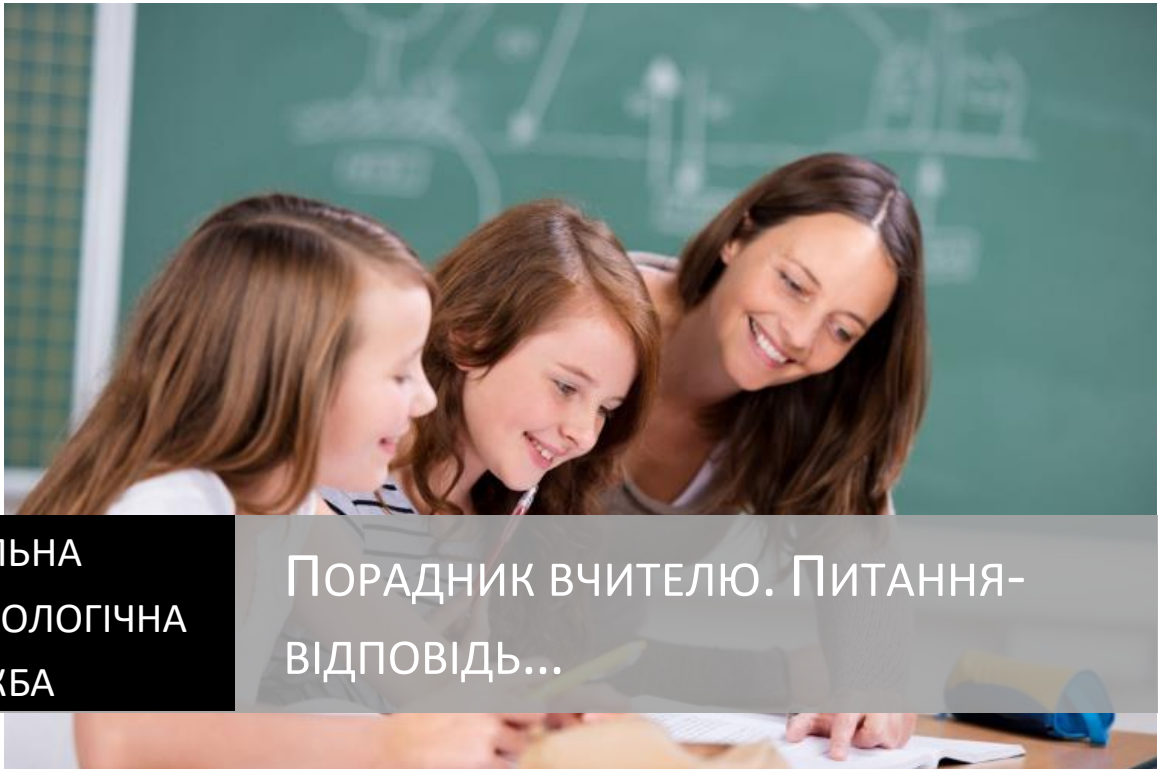


20.4.2022



ШКІЛЬНА
ПСИХОЛОГІЧНА
СЛУЖБА

Порадник вчителю. Питання-
Відповідь...

Драгоманова Тетяна

Порадник вчителю.

Під час дистанційного навчання в сучасних умовах воєнного стану виникає багато питань, на які складно знайти відповідь. Ми узагальнили досвід відомих українських психологів та власний досвід і склали невеликий порадник у формі «питання – відповідь...»

Чи варто обходити тему війни в спілкуванні з учнями? Що можна і не можна розповідати дітям про війну?

На думку психологів, тему війни під час навчання обходити неможливо. До того ж — категорично не варто цього робити. Це частина нашої реальності. На якому б етапі зараз ви не були у шкільній програмі — це має стати складовою ваших уроків. Отож, якими саме принципами керуватися?

- Пояснюйте згідно з віком. Давайте прямі та чіткі відповіді на запитання, не «прикрашайте» їх. Наприклад, що ми будемо робити із тисячами ворожих танків на нашій території? Відповідь: наші захисників знищать їх ось такою зброєю. На гарбуз вони не перетворяться.
- Говоріть правду. Якщо ми щось не кажемо дітям — вони обов'язково це дофантазують. Зберігайте позитивну риторичку (Ми переможемо!), але не обіцяйте, якщо не впевнені (але будуть втрати і певні труднощі).
- Вчіться правильно підтримувати. Прийміть негативні емоції дитини і вчіться з ними працювати. Розповідайте про базові потреби людини, і чому ніхто не має їх порушувати.

Як правильно підтримати учнів?

Для цього варто виокремити, як виглядає підтримка. Підтримка — це фрази: «Я тебе чую/розумію/приймаю», «Я визнаю твої почуття/складну ситуацію», «Я готова бути з тобою поруч».

Не є підтримкою заперечення почуттів: «Все не так погано! І взагалі ти в безпеці!».

Щоб створити якісне безпечне середовище для дітей, скористайтеся цими ефективними кроками:

- Допоможіть дитині прожити почуття, не знецінюйте їх. Проявляйте співчуття. Дайте дитині право на її почуття та емоції, підкажіть, що чуєте її. У цьому допоможуть такі слова: «Я повністю розділяю твої емоції/співчуваю/розумію твій біль» або «Мені дуже шкода, що це сталося».
- Менше логіки — більше емпатії. Для проживання емоцій необхідний час, тому не треба радити дитині одразу шукати вище благо у стресовій ситуації. На цьому етапі не варто радити вчитись ставитися до всього спокійно і випромінювати світло та любов.
- Не використовуйте заклик до сили. Для дитячої психіки слова «тримайся» та «зберись» можуть дати зворотний ефект.
- Не підсилюйте проблему. Уникайте фраз «Який жах!» або «Боже, а якими будуть наслідки!»
- Запитайте, ЯК ви можете допомогти. Якщо ви до кінця не впевнені, яку лінію поведінки обрати, то запитайте: «Як я можу тебе підтримати?» та «Що я можу для тебе зробити?». Це прості, але ефективні фрази.

- Цікавтеся першими. Навіть якщо дитина не говорить про свої переживання, то варто запитати про її почуття.
- Не бійтеся повторюватися. Ці кроки можна повторювати неодноразово і утворити чарівне коло. Слухайте, співчуйте, не заперечуйте, повторюйте та переказуйте.

«Пережити війну» — це те, що нам ще треба буде зробити. А ось те, що з нами відбувається зараз — «життя у війні». Як цьому дати раду — справді велике питання.

То як нам продовжувати нормально функціонувати, якщо накриває відчуття, що опускаються руки?

Ви відчуваєте, як у вас усередині накопичилася втома — і в кожного різні причини. Хтось відчуває безсилля, бо не може ні на що вплинути, навіть якщо віддає багато енергії й праці на добрі справи. Ще хтось бореться зі своєю скрутною ситуацією та виживає — маріупольці, харків'яни й жителі багатьох інших міст і селищ. Ніхто нас не навчав, як поводитись, коли ти на межі життя і смерті. Ми налаштувалися на інше життя, вірили в іншу долю.

Що важливо пам'ятати: психіка має дуже великий потенціал самовідновлення і запас міцності. Навіть зважаючи на те, що ми опинились у пеклі. Я й сама ставлю собі запитання: «Чи залишусь я нормальною людиною після всього?» Відповідь і для мене, і для вас — ствердна. Так, залишимося. Це питання глибоко досліджували ізраїльські психіатри й психологи. Маємо два варіанти:

1. Допомогти собі відновитись, дбаючи про психічне здоров'я щодня.
2. Загнати себе в кут, розкачувати психіку безжально і так, що доведеться її відновлювати з допомогою спеціалістів і медикаментів.

Що допоможе зберегти психіку під час війни?

Маленькі справи й прості завдання - це те найголовніше, що ми можемо зробити і в підвалі, і в бомбосховищі, і в місті, що в облозі, і за кордоном. Річ у тім, що життя наше розвалилось, і мозок звідусіль отримує сигнал SOS: «На мене скрізь чатує небезпека», «Я не знаю, чи вціліють мої близькі», «Тут все не так, як було в мене вдома/у моїй країні». Коли ми отримуємо таких сигналів через край — психіка потроху ламається, організм дає збій. Травма практично неминуча.

І саме тому необхідно робити ЗВИЧНІ справи й дії за будь-якої нагоди. Так у мозок надсилатиметься сигнал: «Все добре, наскільки це зараз можливо. Ми в безпеці».

Що може бути вашими щоденними опорними рутинами?

- Вигул домашнього улюбленця.
- Вихід на каву в кафе, яке досі працює поруч із домом.
- Готування смачних обідів.

Раджу фіксувати все, що ви робите протягом дня: «Ось я прокинулась і поснідала, нагодувала дитину. Сфотографувала пиріжки й виклала швидкий рецепт у сторіз». Психіка буде вам вдячна — така фіксація для неї — це як знак: «Я справляюсь з усіма труднощами».

Якщо ви відчуваєте, як втрачаєте енергію, що робити?

Наскільки ми вміємо зберігати внутрішній спокій — настільки ми працездатні, активні, здатні робити користь для себе і оточуючих. Отже, найдорожчий ресурс, який нам можуть подарувати інші люди — не ліки й не продукти, а нормальний врівноважений стан. Тож люди, на яких ви можете обпертись у цьому розумінні — ваш безцінний ресурс.

А якщо людина — у геть поганому, панічному стані, важливо вчасно зупинитися, і відновити свою енергію. В кожного є свої ресурси для відновлення... Це може бути просто відпочинок, спілкування з близькими, прогулянка на свіжому повітрі, заняття спортом, творчість...

Що робити, якщо вас переповнює страх, розпач, розгубленість, якщо ви щось втратили?

Багато хто відчуває, що щось втрати за ці тижні війни. Іноді нас переповнює страх, розпач, розгубленість. Але, таке нескінченне важке горювання відбирає немислимо багато сил. Як варіант, можна наплакатись досхочу, наридатись. Якщо накриває злість — можна кричати в подушку, гарчати. Але не затискати в собі ці емоції — вони потім перетворюються в тілесну напругу, а там і психосоматичні хвороби поруч.

Отже, назліться як слід. А от «смакування» планів, що не збулися, відкладіть у дальню комірчину — бо це вони висмоктують із вас дорогоцінну життєву енергію.

Просто зараз ми живемо в режимі виживання. І те, що має найбільше значення, — піклування про базові потреби. Про те, що відбувається сьогодні, завтра й на відстані «протягнутої руки». Тільки в такому випадку в нас є шанс на стратегії та рефлексії в майбутньому.

Як переключитися на приємні емоції під час війни та бути вдячним ?

Глибина переживання простих насолод у час війни — дуже висока. Ви зовсім по-іншому можете сприймати смак ранкової кави, смак свіжого хліба, обійми рідних. Знаходьте те, за що ви можете подякувати новому дню. Бути щасливим не важко. Просто варто радіти тим не великим приємним дрібничка, які доступні у вашому житті. Всі, хто не виробив до війни правильну життєву філософію вдячності, мають прекрасну нагоду зробити це просто зараз.

Смійтеся, не стримуйте себе. Це не соромно! Це зараз ліки для українців. Сміх не лише знижує напругу, а й допомагає відсторонитися від гірких і важких думок. Це як сльози, тільки інший «заряд» розрядки. Гортайте меми перед сном. Мій улюблений: «Звідки стільки воєнних аналітиків? Нормальні ж вірусологи були!».

Як відмовитися від «накручування» ?

У жахливих умовах опинилися тисячі українців. Слухаючи жахливі новини здається, що вже прийшов кінець світу. У такій ситуації дуже легко розкачати негативні емоції на максимум. А можна, навпаки, навчитись самозаспокоєння — молитись, медитувати. Навіть якщо вам радше хочеться застосувати звичну поведінку з накручуванням. Домовтесь із собою: «Якось я із цим упораюсь! Що б не було — упораюсь». Довіряйте тільки перевіреним джерелам новин !

Експертні поради ми занотували з вебінару координаторки у Unique School Яни Хіжінської ;«Ефективне онлайн-навчання в умовах війни». а також використовували методичні матеріали, рекомендації психолога Олени Любченко

Психолог, Драгоманова Тетяна