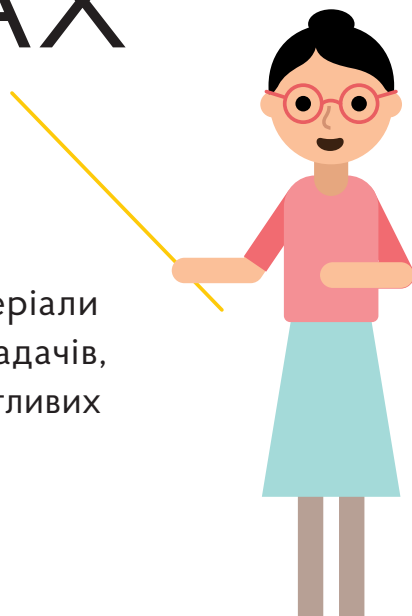


ЯК ВЧИТИ ТА НАВЧАТИСЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Інформаційно-методичні матеріали для дорослих (учителів, викладачів, психологів) зі створення сприятливих умов для навчання та розвитку в умовах воєнного часу



Автори-упорядники:

Зоряна Адамська, доцент кафедри психології розвитку та консультування Тернопільського національного педагогічного університету, кандидат психологічних наук, доцент;

Олена Нагула, експертка ВБО «Український Фонд «Благополуччя дітей», кандидат психологічних наук, травматерапевтка;

Катерина Пуха, координатор проєктів Всеукраїнського громадського центру «Волонтер», кандидат педагогічних наук, психолог;

Тетяна Цюман, доцент кафедри психології особистості Київського університету імені Бориса Грінченка, кандидат педагогічних наук, доцент, голова правління ВБО «Український фонд «Благополуччя дітей».

Загальна редакція: **Тетяна Цюман**.

Художня редакторка: **Марія Прийдан**.

Матеріали підготовлені в межах проєкту Ради Європи «Боротьба з насильством щодо дітей в Україні, Фаза III». Погляди, викладені в цій публікації, є відповідальністю авторів і не обов'язково збігаються з офіційною позицією Ради Європи.

Шановні колежанки й колеги!

Наше освітянське життя докорінно змінилося після лютого 2022 року. В один момент воно розділилося на «до» і «ще не після». Ми натхненно працюємо, реагуємо, допомагаємо в умовах, до яких не були готові ні фізично, ні психологічно. Багато зі звичного нам перестало працювати. І освітяни, і учні стали потребувати більше психологічної підтримки у розвитку стійкості та адаптивності.

Якість освіти зараз визначає не лише кількість завдань, які потрібно виконати за будь-яких умов, а передовсім створення комфортного, безпечного спілкування між учнями та вчителями, студентами й викладачами. Чуйне ставлення до проживання війни у життєвому досвіді, іноді трагічному, кожного учасника й учасниці освітнього процесу є визначальним фактором відчуття захищеності та мотивації до навчання.

Ми маємо усвідомити, що в умовах війни наша сила — не в умінні «засипати» академічними темами, тестами, завданнями, а у здатності підтримати, забезпечити від розчарувань, підсилити відчуття контролю над сьогоднішнім і майбутнім, яке, здавалося, втрачене назавжди.

Нинішні учні та студентство потребують педагога насамперед психологічно стійкого, який би міг стати для них керманічем у відновленні жаги до знань, тим плечем, на яке можна спертися, коли бракує власних сил, та прикладом віри в Перемогу України над російським загарбником і відновлення мирного життя на рідній землі.

Отож, сьогодні традиційні та звичні підходи до викладання й навчання втратили свою ефективність. А іноді навіть можуть зашкодити дітям, бо війна справила суттєвий психологічний вплив на кожного й кожному.

Незалежно від того, де ми зустріли день 24 лютого 2022 року, де перебуваємо зараз, у кожного з нас порушене базове відчуття безпе-

ки, для відновлення якого потрібен кропіткий і психологічно грамотний супровід. Саме для впровадження такого супроводу Всеукраїнська благодійна організація «Український фонд «Благополуччя дітей» у межах проекту Ради Європи «Боротьба з насильством щодо дітей в Україні, Фаза III» розробила П'ять Правил Стійкості Педагога.

Наші правила допоможуть подолати труднощі, що перешкоджають якісному навчанню та взаємодії безпосередньо в класі, авдиторії в онлайн- чи офлайн-форматі. Можливо, їх дотримання і не входить до переліку посадових обов'язків учителя чи викладача, але саме зараз наші вихованці, окрім академічних знань, потребують присутності дорослого, який Згуртує, Супроводжує та Убезпечує.

Для нас, авторок П'яти Правил Стійкості Педагога, важливо, аби їх використання стало щоденним осмисленим ритуалом не лише під час підготовки до першої зустрічі. Бажано, щоб їх застосування було пов'язане із усвідомленим вибором на користь безпеч-

ного освітнього простору, психологічної стійкості та комфортної взаємодії між учасниками освітнього процесу в умовах війни.

Також для нас важливо, аби і дорослі, і діти мали досвід успішного проживання складних ситуацій. Адже війна в життєвому вимірі людини є найвагомим викликом, психологічні сліди якого можуть залишатися тривалий час. Маємо розуміти, що ми не просто допомагаємо проживати військовий період, а плекаємо стійкість у марафоні війни.

Завжди вірте в те, що цей марафон завершиться нашою ВЕЛИКОЮ ПЕРЕМОГОЮ! А ми сподіватимемося, що культура впровадження П'яти Правил Стійкості Педагога залишиться з нами і в часи відбудови НАШОЇ УКРАЇНИ.

Колектив авторок
П'яти Правил Стійкості Педагога

Слава Україні!

Героям слава!

Перше Правило
Стійкості Педагога

**ДБАЄМО ПРО
ВЛАСНУ БЕЗПЕКУ
ТА ЗАХИЩЕНІСТЬ
ТИХ, ХТО ПОРУЧ**.....2

Друге Правило
Стійкості Педагога

**РЕАГУЄМО
НА СВОЇ ПОЧУТТЯ
ТА ДОПОМАГАЄМО
ДІТЯМ ПРОЖИВАТИ
ЇХНІ**.....8

Третє Правило
Стійкості Педагога

**ВРАХОВУЄМО
МОЖЛИВОСТІ МОЗКУ,
ЩО ПРАЦЮЄ У СТРЕСІ**.....11

Четверте Правило
Стійкості Педагога

**СТВОРЮЄМО
СЕРЕДОВИЩЕ
СПІЛЬНИХ
ЦІННОСТЕЙ**.....14

П'яте Правило
Стійкості Педагога

**ПЛЕКАЄМО
МАЙСТЕРНІСТЬ
ДБАТИ ПРО СЕБЕ**.....18

**Перше Правило
Стійкості Педагога**

ДБАЄМО ПРО ВЛАСНУ БЕЗПЕКУ ТА ЗАХИЩЕНІСТЬ ТИХ, ХТО ПОРУЧ

**Чому так важливо піклуватися
про безпечні умови
в освітньому середовищі**

Сучасна психологічна наука стверджує, що непрогнозованість ситуацій серйозно впливає на наше життя. Задоволення потреби в безпеці (термін, який запропонував американський психолог Абрахам Маслоу), стабільності, визначеності, прогнозованості та довірі до оточення — підґрунтя для задоволення усіх інших значущих потреб.

Коли людина позбавлена відчуття безпеки, особливо в умовах тотальної загрози життю, спричиненої воєнними діями, буденні справи, такі як догляд за собою, піклування про себе і близьких, стають справжнім викликом та своєрідним тестом на витривалість. Натомість коли в людини є

надійний безпековий фундамент, вона здатна ризикувати, шукати нові можливості, способи реагування.

Відсутність відчуття безпеки змушує людину прагнути своєрідного заступництва: у неї з'являється надмірна залежність від уваги інших, проявів симпатії, підтримки тощо. Водночас потреба у відновленні відчуття безпеки може спричинити, наприклад, конфліктність і агресивність. Тож варто розуміти, що іноді незвичні прояви, з якими ми стикаємося в навчальному процесі, є наслідком втрати відчуття безпеки. Це нормальна реакція психіки на ненормальні обставини.

Що потрібно знати

- 1** Діти по-різному реагують на сигнал тривоги.
- 2** У стресовій ситуації діти в групі поведуться нетипово.
- 3** Дітям може бути некомфортно в замкненому просторі сховища.
- 4** Як допомогти дитині у стресі.



1 Діти по-різному реагують на сигнал тривоги

Досвід реагування в дітей може бути різним. Адже весь цей час вони були не в закладі освіти, а в різних місцях та ситуаціях. Наприклад, коли звучав сигнал оповіщення про тривогу, діти завжди залишалися вдома з дорослими. Або ж були в сільській місцевості, де такого сигналу не було. Або ж мали травмувальні переживання, пов'язані з повітряною загрозою.

2 У стресовій ситуації діти в групі поведуться нетипово

У гурті діти можуть демонструвати нетипові поведінкові реакції на загрозову ситуацію: сміятися, плакати, ховатися, хаотично



бігати, метушливо збирати/пакувати свої речі, писати повідомлення у телефоні, дзвонити батькам/родичам тощо. Психологічний ефект зараження в групі може підсилювати або, навпаки, нівелювати такі прояви.

Аби попередити неочікувані ситуації, варто обговорити план з дітьми наперед. Краще повправлятися в послідовності дій на випадок сигналу оповіщення про тривогу. Наприклад, залишити всі речі, які є на парті/столі, а з собою взяти лише телефон/воду, які запакувати у свій рюкзак.

У рюкзаку завжди має залишатися пляшка води, кілька цукерок (якщо дитина має проблеми з цукром; також це допоможе справитися з відчуттям голоду). Чому це важливо? У деяких дітей у стресовій ситуації можуть проявитися

«хибні» сигнали шлунково-кишкового тракту: нудота, біль у животі або відчуття голоду, спраги. Такі сигнали зазвичай мають психосоматичну природу і є захисною реакцією психіки на загрозову ситуацію. Можуть також спостерігатися посилені відчуття з боку сечовидільної системи. Варто пам'ятати, що чим менша дитина, тим яскравішими будуть такі прояви. Маєте бути готовими до них і розуміти їхню природу.



3 Дітям може бути некомфортно в замкненому просторі сховища

Серед дітей можуть бути такі, які дискомфортно почуваються в тісних приміщеннях без вікон, із зачиненими на замок дверима. До таких реакцій дитини потрібно бути готовими і знати, як реагувати. Наприклад, можна мати при собі заздалегідь підготов-

лений ліхтарик, знати декілька простих вправ на релаксацію, розмістити дитину ближче до виходу, де доступ повітря кращий.



4 Як допомогти дитині в стресі

Панічна атака — це раптовий епізод сильного необґрунтованого почуття страху та тривоги, який викликає серйозні фізіологічні реакції, а саме прискорене серцебиття, задишку та пітливість (так звані вегетативні симптоми). Необхідно пам'ятати, що панічний напад не загрожує життю. Дитині можна допомогти присутністю поруч і регуляцією її дихання: закликати її повільно і глибоко вдихати та видихати, рахуючи від одного до п'яти.



1... 2... 3... 4... 5...

Що робити

Коли лунає сигнал тривоги під час навчання в офлайн-форматі



Коротко та чітко скажіть, що всім потрібно йти в укриття, яке розташоване ... (чітко вкажіть, де саме).



Нагадайте дітям про воду, телефон, особисті речі.



Зосередьте свою увагу на тих, хто, можливо, запаникував. Підійдіть до них, візьміть за руку. Будьте поруч із ними фізично.




Увесь час говоріть із дітьми. Повідомляйте їм про те, що саме ви робите. Такі інструкції повернуть їх до реальності та знизять рівень тривоги.



Будь ласка, НІКОЛИ не підвищуйте голос, навіть коли відчуваєте роздратування через те, що хтось із дітей уповільнюється.




Підготуйтеся до сигналу тривоги під час навчання в онлайн-форматі


 Заздалегідь подбайте про власну безпеку протягом усього навчального дня.


 **ОБОВ'ЯЗКОВО заздалегідь обговоріть з дітьми** те, у який саме спосіб ви подбали про власну безпеку (наприклад, організували робоче місце далеко від вікон, дзеркал та інших небезпечних предметів, які можуть зашкодити тощо); як ви діятимете в разі сигналу тривоги. **І ОБОВ'ЯЗКОВО поцікавтеся про те саме в дітей.** Найкраще було б, аби діти проговорили, що саме вони робитимуть.

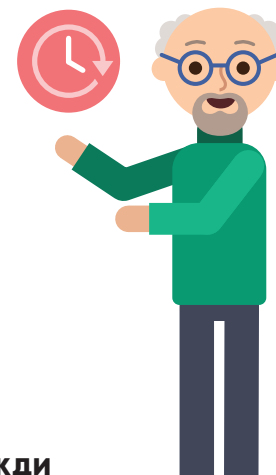


Будьте свідомі того, що це займе певний час, але ця інформація важлива і для вас, і для дітей. Окрім того що вона дає вам можливість зорієнтуватися, в якій ситуації перебувають діти, вона ще суттєво допомагає їм отримати важливий досвід самоубезпечення в ризикованих ситуаціях.


 **Акцентуйте увагу** дітей на тому, що вони повинні піти в безпечне місце, визначене їхніми родинами, і повідомити батькам або іншим відповідальним дорослим.

 **Попросіть повідомити** вам, якщо після сигналу тривоги дитина залишається вдома сама і не прямує до сховища.


 **Наголосіть** на тому, що після сигналу «Відбій повітряної тривоги» діти повинні повернутися на заняття відповідно до розкладу.



Завжди

 **Подбайте про власний фізичний і психологічний комфорт** та нагадайте про цю необхідність дітям, зокрема щоб вони вживали достатньо води, відпочивали від роботи з гаджетами під час перерв, прибрали зайві шуми тощо. Доцільно завжди тримати біля себе пляшку води, періодично демонструвати її дітям, привчаючи в такий спосіб до важливого ритуалу. Окрім того, добрий водний баланс також допомагає справлятися із тривожними думками та почуттями.



 **Контролюйте своє самопочуття та частіше цікавтеся в дітей про їхнє.** Запровадьте цей ритуал на початку та в кінці уроку. Це дозволить вам краще контролювати ситуацію, а також допоможе дітям відновлюватися та регулювати власні стани.

 **Будьте уважні до вибору** текстів для читання й тем для обговорення, зважайте на різний і часто травматичний досвід, який можуть мати діти (обстріли, розлука з рідними, загибель рідних на війні тощо).

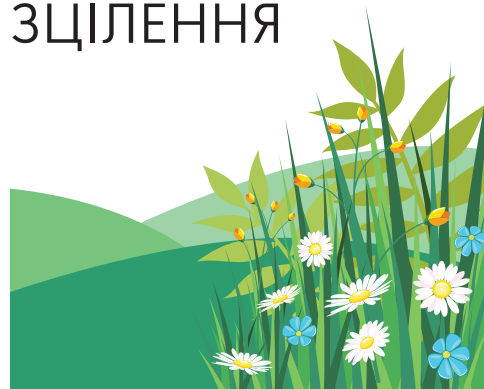
 Після того як прозвучить сигнал про відбій тривоги, **ОБОВ'ЯЗКОВО подякуйте дітям і собі** за те, що впоралися з цією ситуацією, що всі продемонстрували власну силу, поводити себе обережно й відповідально.

Використовуйте

- ▶ для відновлення власного відчуття безпеки — техніку «Безпечне місце», навчіть її ваших учнів (додаток 1);
- ▶ для відновлення відчуття захищеності, досягнення стану заспокоєння та рівноваги — техніку «Дихання за квадратом» (додаток 2) як обов'язкову під час уроку або за потреби (наприклад, коли відчувається певна напруга);
- ▶ для зняття напруги та скутості в тілі — техніку «Овації для тіла» (додаток 3).

Додатки

ТЕХНІКИ ДЛЯ ЗЦІЛЕННЯ



Техніка «Безпечне місце»

Дуже важливо застосовувати цю техніку не в момент небезпеки, а в безпечних умовах для відновлення почуття безпеки. Дотримуйтеся викладених нижче покрокових рекомендацій.

Крок 1.

Усі учасники зручно влаштовуються у класі, аудиторії чи перед екраном комп'ютера.

Крок 2.

Для більшого ефекту всі мають заплющити очі.

Крок 3.

Коли всі будуть готові, спокійним рівним голосом відтворіть такий текст: «Зробіть кілька глибоких рівномірних вдихів і видихів. Заплющте очі, продовжуйте спокійно дихати. Уявіть собі місце на природі, в якому ви почувалися спокійно, безпечно та захищено. Це може бути справжнє місце, яке ви пам'ятаєте, наприклад, з вашого відпочинку, місце, про яке ви знаєте з чистого розповіді, або це може бути вигадане місце, якого насправді не існує. Це може бути берег моря, сонячна поляна, хатинка у горах.

Продовжуйте робити глибокі спокійні вдихи та видихи. Подумайте про своє безпечне місце й уявіть, що ви стоїте або сидите там. Бачите себе?

У своїй уяві роззирніться навколо. Що є поблизу? Подивіться на предмети, які там є, і гляньте, з чого вони зроблені, якого кольору та форми. Уявіть, що простягаєте руку й торкаєтеся їх. Які вони на дотик?

Тепер ще раз роздивіться навкруги, тільки на відстані. Що бачите? Подивіться на різні кольори, форми та тіні. Це ваше безпечне місце, і ви можете уявити будь-що.

Коли ви там, ви відчуваєтеся спокійно й захищено. Уявіть свої босі ноги на землі. Які відчуття у вас виникають? Крокуйте повільно, помічаючи різні речі. Подумайте, якими вони можуть бути на дотик.

Що ви чуєте? Можливо, ніжні звуки вітру, цвірінкання пташок чи інші порухи природи навколо вас. А може, ви відчуваєте теплі сонячні промені на своєму обличчі? А запах який? Може, запах квітів або ж аромат вашої улюбленої їжі?



У своєму безпечному місці ви можете бачити речі, яких потребуєте, й уявляти, як торкаєтеся чи нюхаєте їх, чуєте приємні звуки. Ви відчуваєте себе спокійними та щасливими.

Зазирніть у свою уяву ще раз. Добре зазирніть. Пам'ятайте, що це ваше безпечне місце. Воно завжди буде там. Ви завжди можете уявити себе у цьому місці, коли прагнете спокою, безпеки та захищеності.

Тепер приготуйтеся розплющити очі й покинути своє безпечне місце. Пам'ятайте, ви можете повернутися туди у будь-який момент. Коли будете готові повернутися до нас, розплющуйте очі».

Крок 4.

Розпитайте кількох дітей про їхнє безпечне місце та вкажіть на зв'язок між тим, що вони створили у своїй уяві, і тим, які це викликає в них відчуття. Щоб заохотити дітей до відповідей, можете розповісти про свої враження.

Крок 5.

На завершення виконання техніки зверніться до учасників: «Як бачите, ви самі можете вибирати, що створювати у своїй уяві та як це може допомогти вам почуватися впевненіше та безпечніше. Щоразу, коли тривожно, сумно чи страшно, згадуйте про своє уявне безпечне місце».



Техніка «Дихання за квадратом»

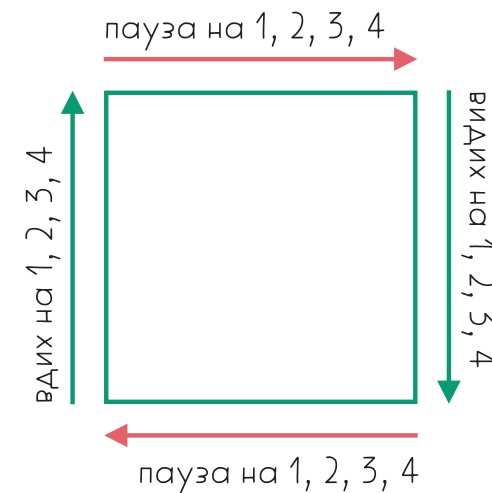
Найпростіша та найдоступніша техніка, яка допоможе швидко заспокоїтися. Дихати за квадратом — це уявляти квадрат, кожну сторону якого означає певний етап дихання: вдих — пауза — видих — пауза — вдих — пауза — ...

Якщо заняття проходить у класі, аудиторії, то краще для наочності намалювати квадрат на дошці

й показати, як дихати. Якщо заняття в онлайн-форматі, то можна показувати сторони квадрата та коментувати дії.

Доцільно зробити 3–4 цикли вдихів та видихів для самостійної практики. Слідкуйте, як учасники виконують вправу, аби за потреби допомогти їй покращити.

Техніку доцільно використовувати щоразу, як виникає занепокоєння або інші неприємні відчуття.



Техніка «Овації для тіла»

Ця техніка допоможе стабілізувати тілесні відчуття, які можуть виникати в разі напруги, тривожного стану або емоційних переживань. Її можна виконувати і як руханку в класі, аудиторії чи в онлайн-форматі.

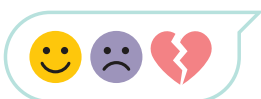
Потрібно встати на повний зріст і легенько, повільно, спокійно плескати себе долонями — починаючи від ступень, піднімаючись угору по ногах, далі поплескуючи стегна, живіт, сідниці, спину, передпліччя, плечі, груди, голову. У кінці можна гучно поплескати в долоні.



У такий самий спосіб необхідно плескати себе долонями в зворотному напрямку: від голови до ступень. А на завершення знову гучно поплескати в долоні.

Друге Правило Стійкості Педагога

РЕАГУЄМО НА СВОЇ ПОЧУТТЯ ТА ДОПОМАГАЄМО ДІТЯМ ПРОЖИВАТИ ЇХНІ



Чому в умовах війни важливо говорити з дітьми про емоції та почуття

Війна та всі пов'язані з нею події є глибоким стресом, який переживають і дорослі, і діти. Відбуваються зміни у світосприйнятті, цінностях, ставленні до подій і людей. Без перебільшення, всі громадяни України переживають колективну травматизацію, великий спектр важких почуттів.

Ми всі — і дорослі, і діти — потребуємо певної легітимізації власних переживань: страху, тривоги, злості, ненависті, огиди тощо. Дуже важливо навчитися виражати емоції, почуття, не завдаючи

одне одному невимовного болю, без ігнорування, знецінення, надмірної драматизації чи замовчування.

Усі учасники освітнього процесу мають свої почуття та мають право їх проявляти. І педагог повинен стати саме тією людиною, яка на власному прикладі продемонструє дітям, що всі почуття важливі. Він чи вона може обережно озвучувати власні почуття при дітях (наприклад: «Мені теж буває лячно, сумно тощо», «Я зараз в розпачі через останні новини з фронту, але я знаю, як дати раду своїм почуттям та емоціям»).

Водночас у жодному разі не варто провокувати емоційно виснажливі розмови. А «навантажувати» дітей подробицями про власні переживання взагалі заборонено, особливо в умовах, коли емоційні «гойдалки» ми переживаємо щодня. Разом із тим необхідно уважно слідкувати за емоціями учнів та проявляти достатньо емпатії та толерантності до почуттів, якими вони діляться.

Пригадуючи перші дні війни, ми можемо констатувати, що пере-



жили певний психологічний шок, коли нами опанував страх. Мірою розгортання події ми інтенсивніше переживали гнів, особливо коли стали відомі наслідки тимчасової окупації Бучі, Ірпеня, Гостомеля, коли побачили руїни Маріуполя, «Азовсталі»...

Із такими інтенсивними емоціями потрібно навчитися справлятися, не замовчувати їх, аби вони не зруйнували психіку. Зрештою, гнів теж потрібен, аби захистити свої кордони, а також кордони держави. Разом із тим варто навчитися керувати своїм гнівом, трансформувати його на користь собі та іншим. Наприклад, займатися волонтерською справою, перераховувати кошти на підтримку ЗСУ, допомагати вимушеним переселенцям — усе це є способами трансформації нашого гніву.



Що потрібно знати

- 1 **Втрата стабільності** викликає скутість м'язів, збудливість, агресивність і тривожність.
- 2 **Рівновага дітей** залежить від рівноваженості дорослих поруч.
- 3 **Негативні емоції** «заразні».
- 4 **Емоції, почуття і стани воєнного часу** незнайомі нам з мирного життя і зазвичай проходять.

Докладніше 

1 Втрата стабільності викликає скутість м'язів, збудливість, агресивність і тривожність

Стабільність для людини — це не лише побутовий комфорт, а насамперед фізичний та психологічний.

На фізичному рівні комфорт передусім тілесний. Коли руйнується стабільність, розбивається «картина світу», то виникають скутість у тілі, м'язовий «панцир» (спазм м'язів), збій дихання, втома тощо.

На психологічному рівні стабільність — це відчуття безпеки, задоволення, прийняття. Коли відбувається руйнація стабільності, то з'являються дратівливість, збудливість, агресивність, тривожність.

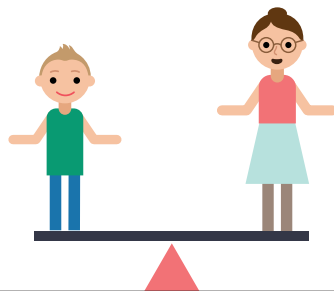
Важливо усвідомити, що такі почуття мають високу інтенсивність, вони енерговитратні, а реакції виходять за межі звичних.



2 Рівновага дітей залежить від врівноваженості дорослих поруч

Зона стійкості (так звана ОК-зона) — стан, коли людина здатна давати раду труднощам, швидко адаптуватися до складних обставин, має відчуття контролю над власними почуттями та ситуацією загалом.

Життєві обставини, пов'язані з війною, часто на тривалий час поміщають нас у зону збудженості (тривожність, похливість, метушливість, роздратованість тощо) або в зону пригніченості (смуток, байдужість, зневіра, безвихідь тощо). Оскільки дітям складно виокремити власні почуття та емоції, збуджений або пригнічений стан дорослих може спровокувати в них подібні реакції. Тому їхня ОК-зона залежить від ОК-зони дорослої людини.



3 Негативні емоції «заразні»

Емоції мають здатність дуже швидко поширюватися між людьми в різні способи — як явно, так і неявно. Під час війни невтішні новини з фронту, звістка про втрату, попередження про евакуацію, інформація про ймовірне наближення бойових дій можуть спровокувати швидке зараження негативними емоціями. Є ризик «застрягнути» на негативних переживаннях, які тривалий час зберігаються в пам'яті.



4 Емоції, почуття і стани воєнного часу незнайомі нам з мирного життя і зазвичай проходять

У такій екстремальній ситуації, як війна, природно, виникають емоції, почуття та стани, про які ми й не здогадуємося в мирний час: це злість, страх, тривога, паніка, ігнорування, істерика, уникнення, роздратування, ненависть, гнів тощо.

Ці почуття можуть паралізувати, а тому варто сприймати їх як сигнал про те, що треба знайти час для себе: поєднатися зі своїм тілом, своїми почуттями і допомогти собі усвідомити, що це тимчасово.

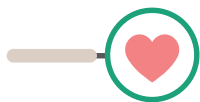
Згодом ці відчуття повинні слабнути і вщухнути. Та якщо вони триматимуться протягом місяця і довше, треба звертатися за кваліфікованою психологічною та медичною допомогою.



Що робити

1 Започаткуйте щоденний ритуал оцінювання власного емоційного стану разом із дітьми.

Наприклад, відчуйте власний настрій, «проскануйте» своє тіло й дослухайтеся, що воно вам підказує про ваш стан. Після того як ви розпізнали свій настрій, треба назвати його словом, яке найвлучніше його описує. Це нормально, коли складно зрозуміти свої відчуття і назвати їх. Але щойно відчуття отримує своє ім'я, воно поінформує, як із ним можна впоратися. Це можна робити і без слів, використовуючи образи.



2 Кожні 10–15 хвилин робіть короткі паузи і приділяйте увагу власному тілу.

Наприклад, порухайтесь, змініть позу, подихайте. Практикуйте це разом із дітьми.

3 Під час занять робіть емоційну перекличку.

Наприклад, дуже корисно проговорювати все, що зараз переживаєте («Я відчуваю, що...»), і взаємно підтримувати одне одного («Я пишаюся сьогодні тим, що ви зробили..., як ви сьогодні справилися із завданнями..., як ви уважно та безпечно себе повеличили...» тощо).



4 Знайдіть у просторі або створіть умовне місце для емоційної схованки, у якій можна безпечно прожити свої надмірні емоції.

Це не обов'язково мусить бути приміщення. Це можуть бути люди, які довкола. Таким сховком може бути уявлення чи спогад або ж якась діяльність. Наприклад, на уроці знайдіть час (кілька хвилин), щоб просто помовчати і прислухатися до себе.



5 Якщо комусь страшно, знайдіть спосіб, як вивільнити страх.

Наприклад, можна започаткувати «хвилинку сміху», коли всі разом одночасно голосно регочуть. Можна започаткувати «хвилинку обіймів», коли можна когось обійняти або до когось пригорнутися. Ще можна намалювати свій страх, а потім, домальовуючи певні деталі (бантик, усмішку, кучері, великі вії тощо), зробити його смішним.

6 Допомогайте дітям проговорювати свої переживання («Я відчуваю, що...») і взаємно підтримуйте одне одного.

Оскільки в нас тепер війна, то ми думаємо про зовсім інші речі, ніж раніше. І робимо те, про що ніколи б не могли й подумати. Попри це ми залишаємося завжди собою. Наразі ми просто в іншій ситуації.



Третє Правило Стійкості Педагога

ВРАХОВУЄМО МОЖЛИВОСТІ МОЗКУ, ЩО ПРАЦЮЄ У СТРЕСІ



Що відбувається, коли мозок тривалий час у стані стресу

Учені називають декілька видів порушень функціонування мозку, що зазнає впливу хронічного стресу: нейрони гіпокампу припиняють належно функціонувати, роз'єднуються нейронні мережі, сповільнюється вироблення нових нейронів.

Стресові гормони поступово накопичуються в організмі. Наприклад, кортизол пошкоджує мозок, якщо затримується в ньому тривалий час. Через те мозку під впливом хронічного стресу складно засвоювати новий матеріал і зберігати його в пам'яті.

Довготривалий стрес висушує дендрити гіпокампу (відростки нервових клітин, що приймають сигнали від інших нейронів), скорочує їхню довжину й кількість відгалужень. Дендрити прокладають шлях до мозку новим знанням, а пошкодження гіпокампу (ключової ділянки для функціонування пам'яті) призводить безпосередньо до зниження здатності до навчання.



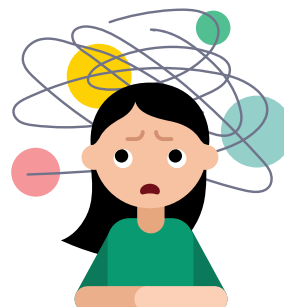
Мозок дитини з його мільйонами дендритів, який швидко розвивається, особливо потерпає від руйнівної дії кортизолу. Отже, діти, які зазнають впливу екстремальних стресових ситуацій, мають нижчий IQ порівняно з дітьми, які не піддаються травмувальному впливові.

Також за сильного емоційного стресу можливе порушення нормальної взаємодії півкуль мозку: починає домінувати права («емо-

ційна») півкуля, зменшується вплив лівої («логічної») половини кори великих півкуль на свідомість людини.

До того ж всі вищеназвані процеси перешкоджають успішному і своєчасному подоланню психологічного стресу, оскільки зниження мисленнєвого потенціалу утруднює пошуки виходу зі стресової ситуації.

Важливо усвідомлювати, що переживання гострого стресу і травматичний досвід завжди супроводжуються когнітивними змінами. І обробка нової інформації, якої ми фактично щодня вимагаємо від дитини у школі, стає справжнім випробуванням для неї. Унаслідок чого суттєво знижується рівень успішності учнів.



Що потрібно знати

- 1 У стані стресу важче запам'ятовувати нове, відтворювати відоме, зосереджуватися.
- 2 Ми частіше відволікаємося і робимо більше помилок.
- 3 Наше мислення менш логічне, непослідовне.
- 4 Спостерігається застрягання на негативних думках і зниження мотивації до роботи і навчання.

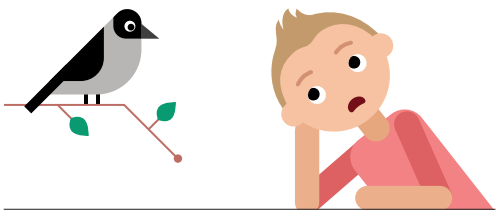
- 1 У стані стресу важче запам'ятовувати нове, відтворювати відоме, зосереджуватися

У кризових ситуаціях як у дітей, так і в дорослих можуть спостерігатися труднощі із запам'ятовуванням, збереженням і відтворенням необхідної інформації, підвищений рівень відволікання, зниження обсягу оперативної пам'яті.

Може виникнути так зване «випадіння» окремих частин або цілих блоків інформації з пам'яті. Дитині важко запам'ятати новий матеріал, навіть за умови регулярного та тривалого повторення. Вона може забувати матеріал, який був добре засвоєний раніше. Важко запам'ятовувати великі тексти.

2 Ми відволікаємося і робимо більше помилок

Підвищене відволікання, розсіяність, зростання кількості помилок або часті помилки та неточності, труднощі із зосередженням — ось ознаки, які проявляються у стресових ситуаціях. Наприклад, дитина легко відволікається на будь-які зовнішні подразники, як-от шум за вікном, у класі; робить помилки під час виконання елементарних завдань; не може тривалий час виконувати одноманітну роботу.



3 Наше мислення менш логічне, непослідовне

У стані стресу ми втрачаємо здатність продуктивно сприймати та аналізувати інформацію. У нас порушується логіка, спостерігається «сплутане мислення», пасивність, зволікання. Мисленеві операції стають або хаотичними, або низько координованими, образи — розпливчастими й нестійкими, порушується зв'язність мовлення, знижується точність логічних операцій.

Наприклад, відповіді дітей можуть не узгоджуватися із запитаннями; вони довше думають над відповіддю, ніж зазвичай; часто роблять помилки в обчисленнях; довго вагаються, перш ніж розв'язати задачу, почати виконувати завдання; довго не наважуються піднести руку для відповіді. Або ж, навпаки, відповідають не обдумавши, розв'язують завдання швидко, похапцем.

4 Спостерігається «застрягання» на негативних думках і зниження мотивації до роботи й навчання

Проживанню стресової ситуації властиве переважання негативних думок, «застрягання» на думках про одну й ту саму проблему або нав'язливе й безплідне кружляння думок.

Наприклад, дитина часто перепитує про одне й те ж саме; скаржиться на «важкість у голові». Її переслідують думки про «життя без сенсу», негативні думки про себе та майбутнє. Людина обмірковує та постійно обговорює одну тему в розмовах (війна, обстріли, втрати на фронті, труднощі в сім'ї).

Я нічого не хочу

Навіщо ходити до школи, коли обстріли не закінчилися?

Навіщо вчитися, коли йде війна?

Від мене нічого не залежить

Нічого хорошого вже не буде

Що робити

- 1 **Знизьте рівень власних професійних очікувань** стосовно когнітивних досягнень дітей. Ставтеся з розумінням до їхньої неувважності та розсіяності.
- 2 **Реагуйте на запити дітей та їхні потреби.** Зробіть навчання максимально легким і цікавим. Наприклад, добирайте оригінальні, проте нескладні завдання.
- 3 **Прийміть за факт, що діти можуть навчатися у зручному для них темпі, бути настільки активними, наскільки вони можуть.** Наприклад, слідкуйте за тим, яке навчальне навантаження витримують діти на конкретному уроці.



4 **ОБОВ'ЯЗКОВО** більше часу виділяйте на повторення навчального матеріалу, щоб діти мали змогу частіше відчувати себе успішними. Це сприятиме їхній позитивній мотивації до навчання та відновленню здатності мозку сприймати й витримувати навантаження.

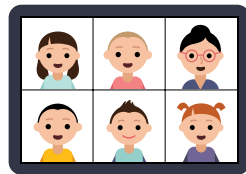


5 Більше хваліть за найменші досягнення у навчанні та підтримуйте навіть незначні прояви ініціативи.

6 Допмагайте дітям зняти психічне та емоційне напруження через практичні, проблемні, пошукові, творчі види діяльності. Наприклад, читання вголос уривків текстів, перегляд фільмів, малювання, ліплення, інші творчі заняття.



7 Під час уроку в онлайн-форматі активніше використовуйте інтерактивні онлайн-дошки (Jamboard, Padlet, Linoit тощо) та інтерактивні елементи (наприклад, робота в сесійних залах, групові дискусії, обговорення проблемних ситуацій тощо). Це допоможе не лише якісніше спілкуватися дітям одне з одним, а й максимально скоротити між ними дистанцію, адже висловлювання власних ідей, пропозицій сприяє отриманню нового навчального досвіду.



8 Використовуйте під час навчання запропоновані нижче психолого-педагогічні прийоми — вони поліпшать когнітивні можливості дітей:

► **За потреби змінюйте порядок тем** відповідно до результатів дітей, не поспішайте викладати нові теми без ретельного відпрацювання попередніх.

► **Ставте конкретні завдання:**



► Для активізації роботи мозку **підбирайте інтерактивні завдання:** «знайди слово», «знайди відмінності», головоломки, лабіринти, ребуси, загадки тощо.

► Оскільки травматичні події посилюють почуття безпорадності, доречно давати дітям **можливість обирати** — це повертає відчуття контролю.



► Використовуйте ритуали початку уроку, наприклад, починайте заняття з вправи-руханки. Це допоможе дітям краще концентруватися. Також робіть періодичні «рухливі перерви» кожні 10–15 хвилин.



► Доцільність виконання та обсяг домашніх завдань **визначають індивідуально**, з огляду на психоемоційний стан учнів.

► **Пам'ятайте**, що у стресовій ситуації діалог кращий за «сухі» інструкції чи розповіді, а творче завдання — за рутинні вправи.



Четверте Правило Стійкості Педагога

СТВОРЮЄМО СЕРЕДОВИЩЕ СПІЛЬНИХ ЦІННОСТЕЙ

Чому так важливо дбати про спільні цінності

Крім виконання академічних завдань, важливою функцією педагога є налагодження сприятливого душевно-контактного спілкування — такого, яке б допомагало підтримувати рівень психологічного комфорту в умовах емоційно заряджених буднів.

Маємо бути свідомими, що події воєнного часу є беззаперечним травмувальним фактором, який на довгі роки може залишати сліди психологічних проблем у досвіді як дитини, так і дорослого. Разом із тим і дослідники, і практики запевняють, що травми, викликані екстремальними подіями

(в тому числі війною), не спричинюють такого сильного руйнівного впливу на психіку людини, як ті, що виникають унаслідок міжлюдської взаємодії.

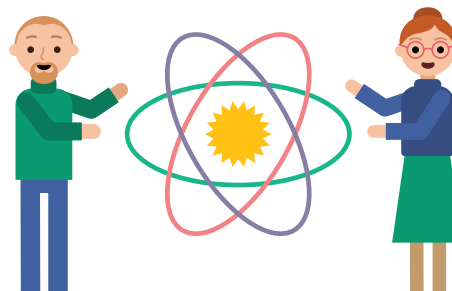
Тобто якщо людина проживає травматичний досвід у колі близьких людей, де отримує співпереживання, підтримувальне спілкування, відчуває турботу про себе, то її відновлення й повернення до стабільного психологічного стану відбувається значно швидше.

Саме у такий непростий для освіти період особистість педагога (а саме його ставлення до життя, емпатія, альтруїзм, самооцінка, рівень включеності у процес навчання, громадянська позиція) залишається значущим фактором впливу на дітей.

Сприйняття світу під час війни змінюється докорінно, як і людські цінності. Те, що раніше вважалося важливим, втрачає свою актуальність і з точки зору сьогодення здається нікчемним. Рівень

доходів, кар'єра, усі символи життєвого успіху тьмяніють перед лицем невизначеності, смерті, загального руйнування. І виявляється, що справжню цінність мають вияви турботи та любові до навколишніх, поваги до оборонців та захисників Батьківщини, внутрішня стійкість, прояви дружби, взаємної підтримки тощо.

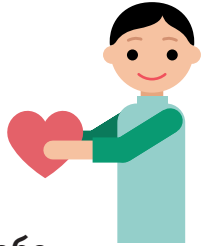
Середовище спільних цінностей — це спільнотворення турботи одне про одного, психологічної стійкості, взаємоповаги до досвіду, взаємообезпечення від руйнівних наслідків міжособистісних конфліктів, беззаперечна віра у Перемогу, відчуття єдності в любові до рідної землі, мови, культури.



Що потрібно знати

- 1 **Турбота** про себе та інших повертає почуття стабільності та значущості.
- 2 **Досвід** кожного й кожної унікальний, вартий уваги та поваги.
- 3 **Громадянська позиція** вимагає називати ворога ворогом, війну війною, героїв героями.
- 4 **Віра в перемогу** — наш орієнтир.
- 5 **Спілкування** допомагає відновлюватися й тримати баланс.
- 6 **У єдності** — сила.
- 7 **Людина** — джерело життєстійкості.

Докладніше →



1 Турбота про себе та інших повертає почуття стабільності та значущості

Турбота — це комплекс дій, які базуються на позитивних почуттях до себе та інших і сприяють як саморозвитку, так і розвитку інших. Турбуватися — означає надати свої знання, уявлення, можливості, своє «Я» іншій людині, водночас це здатність відчувати та приймати важливість іншого. А це у свою чергу допомагає забезпечити стан благополуччя, психологічного комфорту, сприяє задоволенню потреб, створює умови для безпечного співіснування.

2 Досвід кожного й кожної унікальний, вартий уваги та поваги

До війни неможливо підготуватися. Наша психіка виявилася неготовою до такого перебігу подій. Саме тому зараз ми вкрай

уразливі. Хтось запанікував і на тривалий час наче «випав із життя». Хтось психологічно мобілізувався і почав довгий шлях власної стійкості. Хтось тривожиться досі й щоразу психологічно напружується, коли звучить оповіщення про тривогу. Разом із тим життя кожного й кожної кардинально змінилося: стосовно власних перспектив, спокійного, мирного життя, мрій та планів на майбутнє.

Наші втрати неспівмірні: чи то домівка, речі, чи то коло спілкування, кохані, рідні, близькі, друзі — це завжди важко, несподівано й боляче. Тут важливо розуміти, що нам не варто розпочинати конфронтацію чи конкуренцію: хто більше пережив, вистраждав, сумував чи втратив, де би ми в цей час не перебували.



Ми всі отримали досвід специфічного, індивідуального, реагування та проживання реакцій екстремальних ситуацій. Ніхто

й ніколи не забере в нас цей досвід. Він важливий для переосмислення цінних життєвих моментів теперішнього і майбутнього. Досвід кожного й кожної вартий уваги та поваги.

3 Громадянська позиція вимагає називати ворога ворогом, війну війною, героїв героями

Сьогоднішні події вимагають від педагога мати чітку позицію — визнавати суверенність своєї держави, її територіальну цілісність та єдність, а також захищати її від посягань.

Важливо усвідомлювати й називати речі своїми іменами: той, хто прийшов до нас зі зброєю і посягнув на територію нашої держави, називається «ворог». І це російська федерація, ніяк не «орки», «руські», «старший брат», «путін», «кремль». Використання армії для захоплення чужої території, знищення природних, енергетичних та людських ресурсів — це війна, а ніяк не «навчання біля кордонів», не

«спецоперація», не «демлітаризація» чи «денацифікація». До того ж у нас немає «нацистів», «фашистів», «бандерівців», «укропів», а є українці, які демонструють патріотизм і єдність, стаючи на захист своєї Батьківщини; знають незросійщену історію України, її визвольного руху, та пам'ятають і шанують своїх Героїв.

Ворог послідовно та цілеспрямовано заперечує самий факт існування нас, українців, знищуючи не просто країну Україну, а націю українців. Назва цьому геноцид.

Захисту потребує й наша мова. Адже загарбники прагнуть знищити і її, змінюючи назви окупованих міст, знищуючи українськомовні підручники та книги.

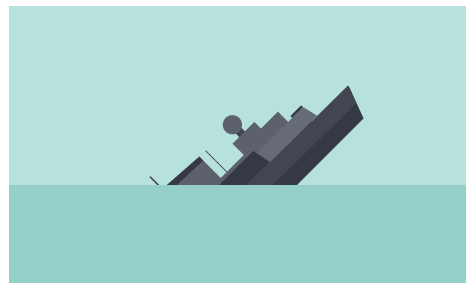
4 Віра в перемогу — наш орієнтир

Війна змінила життя кожного з нас. Вона змінила наші цінності та пріоритети. Але незмінною залишається наша віра в Україну і в нашу Перемогу як ГОЛОВНИЙ ОРІЄНТИР майбутнього мирного життя.

Російські окупанти всіма силами намагаються зламати українців, поширюючи фейки про нашу слабкість, перебільшуючи наші ситуативні поразки.

Попри страх і невпевненість у майбутньому варто будувати плани. ОБОВ'ЯЗКОВО необхідно обдумувати, як ми зустрічати мемо ПЕРЕМОГУ, як відбудувати мемо наші міста та села. Потрібно частіше говорити про те, якою буде наша Україна після нищівної поразки російської федерації.

Передусім це перемога на полі бою. Але не менш важливо здобувати маленькі перемоги кожному й кожній з нас щодня, а саме продовжувати вчитися, розвиватися, якісно працювати, сумлінно виконувати свої зобов'язання перед іншими.



5 Спілкування допомагає відновлюватися й тримати баланс

Як ти?

З лютого 2022 року фраза «Як ти?» стала знаковою для всіх українців. Її зміст усвідомив кожен і кожна, бо стало важливо не лише почути ці слова від когось, а й звернутися з ними до інших.

Не менш значущими стали інші часто вживані в буденному спілкуванні висловлювання: «Як пройшла ніч?», «Як почуваетесь?» Згодом до них додалися «Чи були тривоги у вашому місті?», «Ви спускаєтеся в укриття чи в “калідорі”?» Або ж: «Іду в магазин. Кому що купити?», «Маємо генератор, приходьте зарядити телефон» тощо.

Ці фрази й сама ситуація спонукали нас до переосмислення значення спілкування в нашому житті. Незважаючи на два роки локдаунів, ми все ж зрозуміли, що потребуємо одне одного, людині потрібна інша людина. У спілкуванні ми можемо стати джерелом підтримки та взаємодопомоги, а також поділитися важкими переживаннями, нав'язливими й тривожними думками.

Важливо усвідомлювати цінність спілкування одне з одним, підтримувати його незалежно від того, де ми зараз перебуваємо: в Україні чи за кордоном, у класі за партою чи на уроці в онлайні.

6 У єдності – сила

Нескорений Херсон, який зараз перебуває в окупації, показав приклад єдності, коли містяни виходили назустріч ворожим танкам і зупиняли їх голіруч. Вони мали спільну ідею і спільні завдання: показати ворогу, що нас багато і ми єдині у своєму прагненні бути самостійними й незалежними разом із усією країною, її захисниками і мирними мешканцями. І таких прикладів у нашій війні проти окупантів безліч.

Коли суспільство, громада, шкільний колектив працюють як єдиний організм (фронт, команда, спільнота), вони швидше досягають спільної мети, мають більше ресурсів для виживання, навчання, взаємопідтримки та взаємодопомоги. Психологічні механіз-

ми єднання працюють серед людей, які створюють коло однодумців, прихильників, послідовників. У такому середовищі безпечно, психологічно комфортно, люди відчують захищеність, прийняття, розуміння власної значимості та потреби.

Саме такого середовища єдності ми всі потребуємо зараз, коли в нас війна. Важливо розуміти, що просто так люди не об'єднуються — єдність потрібно плекати, створювати всім разом. Наприклад, у мовленні доцільно частіше використовувати вислови:

наш клас

наші люди

наші захисники /воїни

маємо потурбуватися про це разом

ти не сам/сама

маємо допомогти/підтримати разом, бо це родина нашого однокласника/педагога

це наше спільне завдання

наші вчителі/педагоги

ми разом це вирішимо

7 Людина — джерело життєстійкості

Ми різні за своїми особистісними характеристиками, і ми є джерелом можливостей та життєстійкості.

Ми можемо бачити себе в очах іншої людини, і це допомагає нам ставати кращими. Бо саме від інших людей ми дізнаємося про свої чесноти, кращі сторони, вміння.

Нам знайома з дитинства фраза «час лікує». Однак, якщо переосмислити її, то лікує не час, а інша людина в розрізі цього часу. Саме інша людина може стати для нас «цілющою землею», яка дасть нам сили, час, віру, живлення, аби ми змогли «заземлитися і вкорінитися» — відчуття впевненість, стабільність, життєстійкість.

Ми можемо відчувати нестачу тих людей, поряд із якими почувалися спокійно, затишно, зацікавлено, в компанії яких час спливав швидко і його завжди бракувало. Так буває, коли у спілкуванні цікава не лише тема, а й те, чим інша людина її наповнює,



а саме своїм бережливим ставленням, небайдужістю до життєвих моментів іншої людини. Підтримувати таку атмосферу можна за допомогою ритуалів, які дадуть можливість «набутися», наговоритися, навчитися разом.

Що робити

1 Проявляйте співпереживання, однак не плутайте його з банальною цікавістю. Обережно обирайте теми, приклади для обговорення, якщо вони містять чутливі для дітей емоційні спогади. Підтримуйте в дітей аналогічні прагнення. Пам'ятайте: зараз у багатьох класах з'являються діти, для яких війна — це не картинки з єдиного телемарафону, а реальні події, свідками яких вони стали.

2 Психологічно грамотно висловлюйте співчуття іншій людині. Наприклад: «Мені прикро, що так сталося. Для мене важливо зараз тебе підтримати. Можна я просто побуду поряд?» Або: «Для мене важливо почути твою історію. Я розумію, що не можу змінити її, але я готовий (-ва) бути поряд із тобою».

3 Демонструйте соціальний вимір турботи. Він проявляється у нашій здатності брати на себе відповідальність за певну дію заради спільного блага. Наприклад, волонтерська допомога, підтримка тих, хто постраждав від війни, самотійне заробляння коштів і перерахування їх на потреби ЗСУ тощо.



4 Говоріть із дітьми про війну психологічно грамотно. Не замовчуйте і не ігноруйте цю тему, адже ми психологічно та емоційно «заряджені» воєнною тематикою. Важливо радіти перемогам і вміти реагувати на поразки на фронті. Гнів — сильна емоція, яку ігнорувати не варто. Смуток — важлива емоція, яку необхідно навчитися проявляти. Наприклад, висловлювати подяку й пошану нашим захисникам, особливо якщо у класі є діти, чий батьки або інші рідні люди зараз на передньому краї боронять країну.

5 Будьте готові відповідати на непрості запитання («Чому відбулася та чи та подія?»), а також демонструвати своє ставлення до ситуації (не давати нездійснених обіцянок і марних надій, однак розказати, що рятувальні організації, волонтери, міністерства та відомства, військові та поліція роблять усе можливе для нашої перемоги).



6 На прохання дитини якомога чіткіше і зрозуміліше пояснюйте те, що насправді сталося, щоб заспокоїти її. При цьому уникайте деталей, які можуть налякати дитину.

7 Пам'ятайте про те, що в жодному разі не можна заперечувати життєву реальність кожного чи кожної. Неприпустимими є фрази «Нічого страшного не відбувається», «Усе добре» тощо.

8 Упродовж уроку частіше звертайтеся до дітей на ім'я, а також заохочуйте їх, щоб і вони частіше це робили. Власне ім'я з вуст іншої людини заспокоює, дає можливість проявитися, ідентифікувати себе як члена спільноти.

Так, Лесю?

Яна Іванівна!

Фрази, яких варто уникати

Я тебе розумію

Усе буде гаразд

Ах ти ж біденький/-а!

Ти повинен/-а...

Ти мусиш...

Вони не працюють!
Ми насправді не знаємо, що саме людина пережила, як вона це зробила, що з нею зараз. Ми не можемо пообіцяти, що у світі зникне зло і стане безпечно жити.

Найголовніші фрази, які варто промовляти

Ти не сам/-а

Я поруч

Ми разом

Ми поряд



П'яте Правило Стійкості Педагога

ПЛЕКАЄМО МАЙСТЕРНІСТЬ ДБАТИ ПРО СЕБЕ

Чому так важливо дбати про спільні цінності

«Коли закінчиться війна, ми точно будемо іншими. Ми будемо по-іншому міркувати, поводитися, мріяти, працювати, більше турбуватися про себе, бо зараз не це головне. Все буде точно по-іншому». Скільки разів упродовж цих непростих місяців війни ми повторювали подібні слова поміж колег, рідних, друзів!

Ми намагаємося тримати рівновагу, іноді навіть через силу ми розпочинали урок чи пояснювали тему, оцінювали контрольні роботи чи проводили різні заходи. Дуже часто губилися від реакцій

дітей, не знали, як відповідати на їхні мудрі, недитячі запитання.

Ми відчували, що з останніх сил рухаємося до завершення навчального року, а перспективи звичного «педагогічного» відпочинку намагалися компенсувати корисними вебінарами, зустрічами, волонтерством. Ми зрозуміли, що травмувальний досвід війни не дає нам повною мірою жити: навіть те, що раніше ми робили з легкістю, сьогодні дається важко.

Турбуватися про себе ми часом взагалі забували або не дозволяли собі думати про це. Та попри всю його складність це зараз найважливіше завдання. Бо ми все ще перебуваємо в постійному стресі та тривозі, а нам і надалі працювати з дітьми, допомагати їм своєю присутністю та участю.

Турботу про себе не варто плутати з доглядом за собою. Хоча зараз важливо прислухатися як до елементарних потреб, наприклад, випити води або виконати декілька фізичних вправ, прийняти ванну, так і до тих, які вимагають більше часу та зусиль: навести

лад вдома, зробити зачіску, приготувати їжу, яка подобається, підготуватися до важливої зустрічі тощо.

Коли мова йде про турботу про себе, то варто згадувати слова відомої американської поетеси і громадської діячки Одрі Лорд.

Турбота про себе –
це не потурання собі.
Це самозбереження...

Одрі Лорд

Педагог, який вміє дбати про себе, — це людина, яка знає, як бути уважною до себе, є прикладом для наслідування у питаннях фізичного, психологічного та емоційного благополуччя.

Дбаючи про себе, ми плакаємо свою ресурсність, а отже, можемо подбати про своїх рідних, допомагати іншим, бути корисними своїм учням і колегам.

Дбаючи про себе,
ти допомагаєш
Україні!



Що потрібно знати

- 1 Наш спосіб мислення** впливає на продуктивність і настрій.
- 2 Бути адаптивними**, приймати випробування — головне завдання.
- 3 Наше здоров'я** зараз вимагає більшої уваги, ніж будь-коли.
- 4 Баланс** між роботою та відпочинком, раціональним та емоційним допоможе втримати рівновагу.

1 Наш спосіб мислення впливає на продуктивність і настрій

Дедалі частіше в наукових колах звучить теза про те, що наші думки визначають наші майбутні дії. Наприклад, ми можемо прокинутися вранці та подумати: «Сьогодні ж контрольна робота? Точно,

значить, будуть знову двійки. Навряд чи вони добре підготувалися. Як це все витримати і пережити цей день?»

Або інший варіант: «Сьогодні ж контрольна робота? Цікаво, які цього разу будуть оцінки? Буду сподіватися, що впадеться більшість учнів. Треба підтримати дітей на початку контрольної, зараз поміркую, як».

Дві альтернативні думки: одна засмучує й налаштовує на негатив, а інша змушує знайти в ситуації силу й позитив.

Так само для нас усіх важливо не впадати в крайнощі, а визнавати: так, зараз складно, йде виснажлива війна, гинуть люди; так, ми не можемо змінити перебіг подій на фронті, проте є речі, на які ми можемо впливати та здатні контролювати (наприклад, наші власні думки, настрої, розпорядок дня, емоції та переживання).



Важливо відновити природну здатність фокусуватися, а отже, вдумуватися, вслухатися, зосереджуватися, бути уважними до деталей. Ми свідомо спрямовуємо свої думки, увагу на конкретну дію в моменті.

Війна і всі пов'язані з нею події — це не час, коли можна зачaitися й перечекати, поставивши життя на паузу. Навпаки, необхідно прийняти дні війни, прожити їх як безцінні, які можна наповнити сенсом, сприймати їх як важливий життєвий урок, який робить нас сильнішими.

Сучасна психологічна наука неодноразово підкреслювала, що позитивні й негативні думки принципово по-різному впливають на наш мозок та визначають усе наше життя. Тому в усьому, що з нами відбувається, варто бачити як негативні, так і позитивні сторони. Замість думок «За що мені все це?» варто шукати відповідь на запитання «Для чого мені ця ситуація? Які можливості вона переді мною відкриває?»

Ще вчора ми не уявляли життя у вирі війни, але вже тривалий

час попри жах та потрясіння перших днів та тижнів можемо концентруватися й налагоджувати життя у війні (як би парадоксально це не звучало). Тож змінюється мислення — змінюються підходи до роботи.

За що?

Для чого? :)

2 Бути адаптивними, приймати випробування — головне завдання

«Адаптуватися» мовою психології означає прийняти ситуацію чи подію, пристосувати свої дії, а згодом і поведінку заради того, щоб вижити. Ми це успішно (майже успішно:)) робили впродовж останніх місяців. Навчилися не панікувати від сповіщень про тривогу, а шукати безпечне місце; не реагувати бурхливо на те, що хтось із дітей став повільнішим, аніж зазвичай, а спробувати під-

тримати; реагувати стримано на емоційні розповіді чи новини.

Ні, ми не стали байдужими чи безтурботними, а навпаки — більш розсудливими та гнучкими. У кожній й кожного з нас формується власний поріг чутливості до війни і подій, пов'язаних із нею. Все це нормальна реакція нашої психіки на ненормальні обставини війни.

Варто пам'ятати, що кожній людині притаманна унікальна комбінація ресурсів боротьби із несприятливими обставинами. Варто змінювати види активності, знаходячи баланс між інтелектуальною працею та фізичною активністю. Важливо навчитися помічати свої навіть найменші успіхи, тоді наша активність буде для нас корисною. Важливо розширювати коло професійних контактів, долучатися до професійних спільнот та платформ обміну досвідом. Нам важливо вчитися бути гнучкими, швидко пристосовуватися до нових викликів і мінливої дійсності.

3 Наше здоров'я зараз вимагає більшої уваги, ніж будь-коли

В умовах війни постійні переживання є більш провокативними для здоров'я людини, ніж у мирний час. Війна є таким собі марфоном виживання, який виснажує і забирає усі можливі фізичні, психологічні ресурси протягом тривалого часу. Тож після певного періоду ейфорії та піднесення можна відчувати втому, зневіру, фізичне знесилення, підвищену чутливість до болю тощо.

Ось ключові моменти, які зроблять турботу про здоров'я максимально ефективною:

- ▶ **щоденна турбота про тіло** (догляд, гігієнічні процедури тощо) позитивно впливає на емоційний стан;



- ▶ **адекватна фізична активність** значно покращує самопочуття, підвищує задоволеність життям;

- ▶ для відновлення сил **потрібно налагодити режим сну.**

Війна впливає на емоційний фон, тож врегулювати його можна так:

- ▶ **повернутися до рутинних справ** (миття посуду, прибирання оселі тощо);
- ▶ **зробити щось для власного задоволення** (перегляд фільмів, читання, слухання музики, вишивання, малювання, кулінарні вправлення, смакування улюбленою стравою тощо).

Пам'ятаймо, що війна — не привід відкладати турботу про своє здоров'я на потім. Дбати про нього зараз — це вкладати в Перемогу.



4 Баланс між роботою та відпочинком, раціональним та емоційним допоможе втримати рівновагу

Підтримання балансу — це низка безперервних мікро- та макрорухів: розподіляти увагу, час, сили, енергію, обираючи пріоритети з-поміж різних сфер життя. Пам'ятаймо, що внутрішній психологічний баланс — важлива умова ефективності, життєвої, особистісної, професійної. Тому так важливо постійно моніторити власний психоемоційний стан і дбати про його стабілізацію.

Починати можна з переключення уваги на прості речі, які не потребують багато зусиль та енергії. Не менш важливо дбати про особистісні кордони та межі професійної компетентності, оскільки їх систематичне порушення може призвести до втрати психологічної рівноваги та розбалансування.

Нам необхідно також подбати про баланс між раціональним та афективним, що дозволить підходити до проблем і обставин з реалізмом та об'єктивністю,

не драматизуючи і не перестаючи бути самими собою. Важливо також навчитися регулювати власний настрій, аби безпечно впливати на емоційний стан інших людей та стосунки.

Пам'ятаймо:

тільки підібравши для себе рецепти рівноваги, можна стати джерелом сили для інших!

Що робити

1 Починайте свій день із емоційного налаштування.

Наприклад, усмішка до себе, навіть через силу, дає величезний ефект і здатна покращити функціонування серцево-судинної системи.



2 Припиніть думати про себе в негативному ключі. Щоб знизити рівень стресу й максимально підвищити впевненість у собі, відкиньте нескінченні внутрішні діалоги на кшталт: «Повинна — не повинна, зобов'язаний — не зобов'язаний».



3 Переконайтеся, що підтримуєте належний водний баланс та режим харчування.

Це особливо важливо, коли настає період великої завантаженості або з'являються ознаки стресу.

4 Складіть список речей або дій, які допоможуть вам розслабитися. Обирайте кожного дня зі списку щось одне і робіть це, не відчуваючи за собою жодної провини.

5 Перед початком зустрічі з дітьми спробуйте розслабитися хоча б на 2–3 хвилини. Налаштуйтеся на те, що день пройде вдало. Це позначиться на вашому душевному стані й передасться вашим учням. Дітям, які бачать перед собою впевненого, спокійного та бадьорого дорослого, швидше вдається нормалізувати свій стан.

6 На найближчій перерві між уроками постарайтеся вийти зі стану «на автопілоті» й очистити свій розум. Для цього достатньо з'їсти фрукт чи посмакувати чай, каву. Головне зосередитися на процесі смакування. Це допоможе відволіктися.



- 7** Влаштовуйте собі кілька 2–3-хвилинних перерв упродовж робочого дня. Сядьте зручніше та сконцентруйтеся на своєму диханні. Постарайтеся свій розбалансований стан м'яко повернути до продуктивного.
- 8** Після роботи вийдіть на вулицю. 10–15 хвилин буде достатньо, аби відновити внутрішній психологічний баланс. А для цього зосередьтеся на тому, що бачите навкруги: відчуйте аромати, прислухайтеся до звуків, дослідіть «на смак» барви навколишнього світу. У жодному разі не використовуйте цей час для телефонних розмов, читання новин, планування чи розв'язання проблем.

9 У другій половині дня почніть виконувати спеціальні вправи для зняття м'язової напруги, наприклад, напружте плечі на вдиху, а розслабте на глибокому видиху. Відчуйте, як напруга поступово зникає.

10 Вдома після роботи визначте свою так звану «буферну зону» — уникайте «пережовування» робочих проблем.

11 Приділяйте увагу режиму сну. Повноцінний сон — життєво важливе джерело сили та енергії на весь наступний день.

12 Вчасно проходите профілактичні медичні огляди та уважно стежте за своїми хронічними хворобами.

Використані джерела

Діти та війна. Навчання технік зцілення. Для дітей віком від 8 до 18 років / Патрік Сміт, Атле Диреґров, Вільям Юле / пер. з англ. О. Антонишин; наук. ред. Катерини Явної. Львів: Галицька Видавнича Спілка, 2022. – 108 с.

Навчіть дитину захищатися: метод. посібник / Авторитетно упоряд. Цюман Т. П., Нагула О. Л. За заг. ред. Цюман Т. П. – 2015. – 60 с.

Рекомендовані джерела

Крокуй до укриття пісня-практикум для дітей від Світлани Ройз та ТНМК https://www.youtube.com/watch?v=DxS_dV9T55U

Скорочене посилання: vse.ee/TNМК-Royz

Травматичні події: психологічна підтримка та самопомога

<https://rm.coe.int/traumatic-events-ukr-/1680a765d4>

Скорочене посилання: vse.ee/dovidnyk

Що покласти у рюкзак школяра під час війни? Пояснює поліція

<https://life.pravda.com.ua/society/2022/08/30/250228/>

Скорочене посилання: vse.ee/stattya_UP